

PENYULUHAN TENTANG GIZI PADA PADA IBU HAMIL DI KLINIK BERTHA

Hetty Gustina Simamora¹, Nagoklan Simbolon², Elfrida Sianturi³, Yohana Beatry
Sitanggang⁴

^{1,2,3,4}Dosen Program Studi Gizi STIKes Santa Elisabeth Medan

Informasi Artikel

Sejarah Artikel :

Diterima, Juni 5, 2022

Revisi, Juni 13, 2022

Disetujui, Juni 30, 2022

Kata kunci :

Gizi, Ibu Hamil

ABSTRAK

Gizi di masa kehamilan sangat penting, dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko kesehatan pada janin dan sangibu. Oleh karena itu, sangat perlu memperhatikan asupan makanan dan juga nutrisi pada ibu hamil. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Tujuan dilaksanakannya pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada ibu hamil, dengan metode yang digunakan dalam pengabdian yaitu penyuluhan dan pendampingan dengan metode ceramah, diskusi serta tanya jawab Peserta kegiatan yaitu ibu hamil di Klinik Bertha. Hasil Kegiatan didapatkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan ibu hamil dan sudah memahami manfaat pemenuhan gizi pada masa kehamilan. Berdasarkan hasil Pengabdian Kesehatan Masyarakat ini maka disarankan untuk tetap memberikan penyuluhan secara rutin sehingga para ibu hamil lebih memahami manfaat gizi di masa kehamilan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Korespondensi Penulis :

Hetty Gustina Simamora,

Program Studi Gizi,

STIKes Santa Elisabeth Medan.

Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Kec. Medan Selayang, Kota Medan, Sumatera Utara 20131, Indonesia.

Email: hettygsimamora628@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa di mana seorang wanita membawa embrio atau fetus di dalam tubuhnya. Pada masa kehamilan dapat terjadi banyak gestasi (misalnya, dalam kasus kembar, atau triplet/kembar tiga). Kehamilan manusia terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi terakhir dan kelahiran (38 minggu dari pembuahan). Istilah medis untuk wanita hamil adalah gravida, sedangkan manusia di dalamnya disebut embrio (awal kehamilan) dan kemudian janin (sampai kelahiran). Seorang wanita yang hamil untuk pertama kalinya disebut primigravida atau gravida 1. Seorang wanita yang belum pernah hamil dikenal sebagai gravida 0 (Wikipedia, 2011).

Pada masa kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi, karena itu kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, penambahan besarnya organ kandungan, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna (Kristiyanasari, 2010).

Seorang wanita hamil akan melahirkan bayi yang sehat bila tingkat kesehatan dan nutrisinya berada pada kondisi yang baik. Ibu hamil yang memiliki gizi yang kurang akan mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan akan menyebabkan risiko dan komplikasi kehamilan. Risiko kehamilan yang akan terjadi pada ibu hamil dengan KEK yaitu akan menyebabkan gangguan kesehatan janin seperti cacat bawaan dan akan memicu bayi lahir prematur serta *IUGR (Intra Uterine Growth Restriction)*. *IUGR (Intra Uterine Growth Restriction)* adalah kondisi ketika pertumbuhan janin di dalam kandungan terhambat (Allender & Spradly, 2014).

Kekurangan gizi merupakan masalah besar di Indonesia, sebagian besar dari masalah kurang gizi disebabkan oleh pengetahuan, namun demikian tidak dapat dipungkiri bahwa faktor-faktor sosial, budaya dan faktor ekonomi juga mempengaruhi secara nyata gambaran menyeluruh mengenai masalah gizi (Admin, 2014). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2020 masalah kekurangan gizi pada ibu hamil khususnya Kekurangan Energi Kalori (KEK) belum terselesaikan dimana target pencapaian masalah Kekurangan Energi Kalori (KEK) sebesar 16% dan yang terealisasi 9,7%. Oleh karena itu sangat penting dilakukan penyuluhan untuk menambah pengetahuan ibu hamil tentang pemenuhan gizi pada masa kehamilan.

2. METODE PENELITIAN

a. Tahap Persiapan

Persiapan dimulai dari survey permasalahan tentang pengetahuan pasien tentang gizi pada masa kehamilan. Berdasarkan hasil survey mereka kurang memahami pentingnya gizi pada masa kehamilan. Lokasi pengabdian kepada masyarakat ini merupakan mitra kerjasama dalam negeri yang selalu rutin dikunjungi oleh STIKes Santa Elisabeth Medan. Pengurusan izin dilakukan setelah mendapat persetujuan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat STIKes Santa Elisabeth Medan melalui proposal pengajuan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan pemenuhan gizi pada masa kehamilan.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan dimulai dengan pembukaan oleh pemilik klinik, perkenalan tim pelaksanaan pengabdian masyarakat dan memaparkan tujuan dari kegiatan. Selanjutnya tim memberikan penyuluhan dan membagikan leaflet kepada peserta. Penyuluhan kesehatan tentang gizi pada ibu hamil ini diawali dengan pemberian relevansi dan menjelaskan manfaat pertemuan bagi peserta agar masing-masing individu mengerti gizi di masa kehamilan itu sangat penting bagi kesehatan ibu dan janin. Selanjutnya narasumber menjelaskan materi sekaligus diselingi dengan tanya jawab jika ada peserta yang kurang paham atau mulai kurang fokus.

c. Evaluasi

i. Struktur

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di lakukan pada bulan Mei 2020 sampai dengan jumlah peserta 15 orang.

ii. Proses

Setelah narasumber selesai memberikan penyuluhan tentang gizi ibu hamil, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat melakukan evaluasi dengan menanyakan kembali kepada peserta tentang gizi ibu hamil secara lisan sebagai umpan balik dari pertemuan tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan gizi pada ibu hamil merupakan salah satu pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Klinik Bertha, Sumatera Utara berlangsung dengan baik. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 15 orang dan setelah mereka mengikuti penyuluhan tersebut mereka sudah memahami apa yang sudah di berikan dan di jelaskan oleh tim pengabdian.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di lakukan pada bulan Mei 2020 sampai dengan jumlah peserta 15 orang. Penyuluhan dimulai dengan pengisian daftar hadir sebelum

penyuluhan, dan pemberian materi. Kegiatan tersebut berlangsung dengan lancar, tepat waktu, dan terlihat antusiasme dari peserta penyuluhan pada saat pemberian materi penyuluhan serta diskusi dan tanya jawab. Penyuluhan ditutup dengan kesimpulan dari dilaksanakannya penyuluhan. Hasil dari tanya jawab tersebut menunjukkan bahwa peserta memiliki pengetahuan yang rendah dan setelah diberikan penyuluhan mengalami peningkatan pengetahuan. Tingkat pengetahuan masyarakat yang rendah dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu tingkat pendidikan yang rendah, kurangnya upaya penyebaran informasi tentang gizi pada masa kehamilan dan kurangnya pendapatan keluarga. Peningkatan pengetahuan melalui pemberian informasi seperti penyuluhan oleh tenaga kesehatan merupakan suatu bentuk persuasi untuk memberikan fakta ilmiah dan pesan, sehingga membuka peluang terjadinya perubahan sikap dalam masyarakat.

Berikut gambar pelaksanaan kegiatan :



Diskusi Hasil PKM



Penyuluhan tentang manfaat gizi di masa kehamilan



Penyuluhan tentang pemenuhan gizi pada masa kehamilan



Sesi tanya jawab sebagai umpan balik dari hasil penyuluhan gizi pada masakehamilan



Foto bersama dengan pemilik klinik dan peserta penyuluhan

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilakukan oleh tim berjalan dengan baik dan lancar dimana peserta sudah memahami tentang manfaat gizi di masa kehamilan. Selama pelaksanaan kegiatan para peserta antusias untuk berdiskusi dan tanya jawab.

REFERENSI

- Admin. (2014). *Gizi Ibu Hamil*. Jakarta: Rineka Cipta
- Almatsier, S. 2015. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Allender, J. ., & Spradly, B. . (2014). *Community Health Nursing: promoting and proteting the public health* (8, Ed.). hiladelphia: Lippincott.
- Arisman, M. B. 2011. *Ilmu Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Depkes. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian kesehatan republikIndonesia.
- Kholid, A. 2012. *Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku*. Jakarta:Rajawali Pers
- Kemendes. 2021. *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020*. Jakarta :Kementerian Kesehatan RI
- Kristiyanasari. 2010. *Gizi Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Mubarak, W. I. 2012. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Neraca. (2012). *Gizi Ibu Hamil di Indonesia Rendah*, (Online), (http://www.neraca.co.id/article/1808_2/gizi-ibu-hamil-di-indonesia-rendah, diakses 20 Desember 2016).
- Notoatmodjo, S. 2012. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT RinekaCipta