

## Pemberdayaan Ibu melalui Edukasi Kebutuhan Gizi Selama Kehamilan di Puskesmas Panei Tongah Tahun 2024

Yeni Trisna Purba<sup>1</sup>, Riska Wani Eka Putri<sup>2</sup>, Sondang Sidabutar<sup>3</sup>, Keysha Iszmi Erhan<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Efarina

\*penulis korespondensi : [yenitrisnap@gmail.com](mailto:yenitrisnap@gmail.com)

**Abstrak.** Anemia dan KEK masih menjadi masalah utama pada kehamilan. KEK dan anemia yang terus berlanjut selama kehamilan berdampak pada kesehatan ibu dan janin dan menyebabkan komplikasi persalinan prematur, berat badan lahir rendah, peningkatan risiko kematian bayi baru lahir, kelainan kongenital. Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk peningkatan kesehatan ibu hamil melalui pemberian edukasi kebutuhan gizi selama kehamilan di Puskesmas Panei Tongah. Ibu hamil yang mengikuti edukasi sebanyak 16 orang dan 2 orang kader kesehatan. Pelaksanaan kegiatan dimulai dari advokasi ke Puskesmas Panei Tongah, survei lokasi dan pelaksanaan kegiatan, dimulai dari tanggal 10-20 Juni 2024. Hasil diperoleh setelah diberikan edukasi terdapat perubahan pemahaman ibu hamil, dimana sebelum diberikan edukasi jumlah yang pengetahuan kurang 10 orang (62.5%). Setelah diberikan edukasi mayoritas ibu hamil memahami tentang kebutuhan gizi yaitu sebanyak 12 orang (75%). Pengetahuan yang meningkat baik ini diharapkan memberikan pengaruh terhadap tindakan ibu hamil dalam pemenuhan gizi dalam konsumsi makanan sehari-hari. Oleh sebab itu disarankan kepada petugas kesehatan di Puskesmas Panei Tongah untuk tetap memberikan edukasi secara kontiniu dan memonitor ibu hamil status gizi ibu hamil untuk mencegah terjadinya kejadian KEK dan anemia selama kehamilan.

**Abstract.** Anemia and chronic energy deficiency syndrome (CED) remain major problems during pregnancy. CED and anemia that persist during pregnancy impact the health of the mother and fetus and cause complications such as premature birth, low birth weight, increased risk of neonatal death, and congenital abnormalities. This community service program aims to improve the health of pregnant women by providing education on nutritional needs during pregnancy at the Panei Tongah Community Health Center. Sixteen pregnant women and two health cadres participated in the education program. The program began with advocacy at the Panei Tongah Community Health Center, followed by a site survey and implementation of the program, from June 10-20, 2024. Results showed that after the education program, there was a change in the understanding of pregnant women, with 10 (62.5%) having insufficient knowledge before the education program. After the education program, the majority of pregnant women (12) understood nutritional needs. This increased knowledge is expected to influence the actions of pregnant women in fulfilling nutritional needs in their daily food consumption. Therefore, it is recommended that health workers at the Panei Tongah Community Health Center continue to provide continuous education and monitor the nutritional status of pregnant women to prevent the occurrence of KEK and anemia during pregnancy.

Historis Artikel:

Diterima : 22 Juli 2024

Direvisi : 03 Agustus 2024

Disetujui : 07 Agustus 2024

Kata Kunci:

Edukasi, Gizi, Ibu Hamil

## PENDAHULUAN

Seribu Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan periode kritis yang dimulai saat terbentuknya janin dalam kandungan sampai anak berusia dua tahun. Periode ini disebut sebagai "Periode Emas" dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, baik secara fisik maupun kognitif. Pemenuhan gizi pada periode ini, terutama pada ibu hamil, sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal janin serta mencegah masalah kesehatan jangka panjang bagi anak. Gizi yang cukup selama kehamilan mendukung pertumbuhan janin,

mencegah komplikasi, dan memastikan bayi lahir sehat. Beberapa nutrisi penting termasuk asam folat, zat besi, kalsium, protein, vitamin D, dan omega-3 (Kementrian Kesehatan, 2018).

Masalah gizi yang terjadi pada ibu hamil yaitu Kurang Energi Kronik (KEK) disebabkan oleh kekurangan energi (karbohidrat dan lemak) dalam jangka waktu yang lama. Identifikasi KEK pada ibu hamil melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA), dimana LiLA <23,5 cm maka berisiko KEK. Selain itu, terjadi anemia dimana kekurangan zat besi yang menyebabkan pembentukan sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh, terutama pada kondisi hamil (Pritasari dkk, 2017).

Ibu hamil dapat melahirkan bayi dengan status gizi dan kesehatan yang baik dengan didukung tidak hanya melalui makanan sehat tapi juga gaya hidup sehat selama kehamilan (Fara dkk, 2022). KEK dan anemia yang tidak ditangani selama kehamilan memberikan pengaruh buruk pada kesehatan ibu dan janin. Komplikasi yang timbul dari KEK meningkatkan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, peningkatan risiko kematian bayi baru lahir, kelainan kongenital (Purwaningrum, 2017; Saputro dan Lestari, 2022). Faktor yang dapat berkontribusi terhadap KEK dan anemia meliputi rendahnya pendidikan sehingga kurang pengetahuan akan pemeliharaan kesehatan, sosial ekonomi yang rendah, kurang asupan bergizi, dan keadaan lingkungan yang tidak bersih (Putri dan Salsabila, 2023).

Untuk pemenuhan nutrisi, ibu hamil perlu diberikan informasi kesehatan terutama pemenuhan gizi secara terus menerus. Pendampingan berupa pemberian pengetahuan nutrisi yang cukup dapat membantu ibu hamil bagaimana menyimpan dan mengolah bahan makanan menjadi makanan yang bergizi. Tujuan kegiatan edukasi yaitu untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat baik itu secara individu ataupun kelompok dengan menyampaikan pesan (Prasetya dan Rahmalia, 2018).

Edukasi kesehatan merupakan aktivitas secara langsung dalam rangka peningkatan kesehatan dan aktulisasi masyarakat melalui perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Aktivitas pemberian edukasi kesehatan pada ibu hamil tentang gizi merupakan peran bidan di komunitas untuk menurunkan kejadian KEK dan anemia. Oleh sebab itu pengabdian masyarakat ini kami lakukan dan prioritaskan pada kesehatan ibu hamil khususnya pada kegiatan peningkatan pengetahuan gizi di Puskesmas Panei Tongah.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan topik Pemberdayaan Ibu Melalui Edukasi Kebutuhan Gizi Selama Kehamilan telah dilaksanakan dan berjalan lancar di Puskesmas Panei Tongah. Jumlah responden yang terdata sebanyak 16 orang ibu hamil dan 2 orang kader kesehatan. Pelaksanaan kegiatan dimulai dari advokasi ke Puskesmas Panei Tongah, survei lokasi dan pelaksanaan kegiatan, dimulai dari tanggal 10-20 Juni 2024.

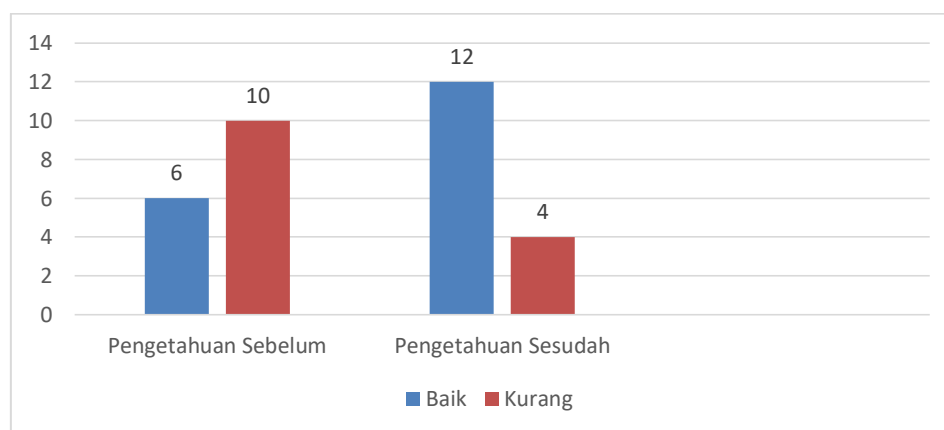
Karakteristik ibu hamil yang menjadi responden pada kegiatan PkM terdiri dari:

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Ibu Hamil**

No	Karakteristik Ibu Hamil	Frekuensi	Persentase
1	Usia		
	Berisiko	2	12.5
	Tidak Berisiko	14	87.5
2	Paritas		
	Primigravida	8	50
	Multigravida	8	50
3	Pendidikan		
	SD	0	
	SMP	4	25
	SMA	10	62.5
	Pendidikan Tinggi	2	12.5

Tabel 1 menunjukkan karakteristik ibu hamil berdasarkan usia terdapat usia hamil yang berisiko sebanyak 2 orang (12,5%), paritas terdapat primigravida dan multigravida yang jumlahnya sama, masing-masing sebanyak 8 orang (50%), sedangkan pendidikan mayoritas SMA sebanyak 10 orang (62,5%).

**Grafik 1. Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi**



Grafik 1 menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi tentang kebutuhan gizi selama kehamilan terdapat perubahan pemahaman ibu hamil, dimana sebelum diberikan edukasi jumlah yang pengetahuan kurang 10 orang (62,5%). Setelah diberikan edukasi mayoritas ibu hamil memahami tentang kebutuhan gizi yaitu sebanyak 12 orang (75%).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada Masyarakat dengan Pemberdayaan Ibu melalui Edukasi Kebutuhan Gizi Selama Kehamilan di Puskesmas Panei Tongah Tahun 2024 telah dilaksanakan dan berjalan dengan baik. Kegiatan pemberian materi di Puskesmas Panei Tongah berlangsung selama 3 hari

dengan durasi waktu 30-60 menit yang dihadiri oleh Kepala Puskesmas, Bidan dan Ibu Hamil sebanyak 16 orang. Seluruh ibu hamil mengikuti serangkaian tindakan yaitu pemeriksaan fisik seperti timbang berat badan, tinggi badan, ukur lingkar lengan atas sebagai indikator risiko KEK, setelah itu ibu hamil diberikan edukasi tentang kebutuhan gizi pada kehamilan. Sebelum edukasi dan sesudah edukasi ibu hamil mengisi kuisioner yang diberikan oleh tim pelaksana PkM.

Kehamilan merupakan masa dimana pemenuhan gizi menjadi prioritas yang harus dilakukan oleh ibu hamil. Pemenuhan gizi ini untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dan pemeliharaan kesehatan ibu sehingga ibu memerlukan lebih banyak zat gizi (Baroroh, 2021). Manfaat pemenuhan gizi selama kehamilan diantaranya: 1) pertumbuhan dan perkembangan janin karena gizi seimbang menyediakan nutrisi yang dibutuhkan janin untuk tumbuh dan berkembang optimal, termasuk pembentukan organ dan sistem saraf; 2) kesehatan ibu, dengan gizi yang cukup dapat mencegah komplikasi seperti anemia, tekanan darah tinggi, dan diabetes gestasional; 3) mempersiapkan tubuh ibu menghadapi persalinan dan pemulihan pada masa nifas; 4) mencegah berat badan lahir rendah; 5) memberikan energi yang cukup bagi ibu untuk beraktivitas sehari-hari dan merawat diri; 6) membantu mencegah komplikasi kehamilan dan persalinan (Almatsier, 2018).

Pemberian edukasi pada PkM ini merupakan suatu aktivitas yang memberikan proses belajar untuk perkembangan atau perubahan pemahaman kearah yang lebih baik pada diri individua tau kelompok masyarakat, sesuai dengan teori Notoatmodjo (2010) bahwa melalui pendidikan seseorang akan mudah menerima informasi yang berguna untuk dirinya, begitu juga pada kelompok ibu hamil di PkM ini edukasi tentang gizi selama kehamilan adalah informasi yang berguna untuk 1.000 hari pertama kehidupan janin dan kesehatan janin (Amdadi, Sabur dan Afriani, 2021; BKKBN, 2017).

Pemberdayaan ibu melalui edukasi kebutuhan gizi selama kehamilan di Puskesmas Panei Tengah memberikan hasil peningkatan pengetahuan kelompok ibu hamil. Pengetahuan yang meningkat ini dievaluasi dari materi-materi yang diberikan selama tiga hari kegiatan. Pengetahuan gizi ibu hamil ini diharapkan dapat mempengaruhi status gizi. Sejalan dengan hasil PkM Wulandari, Sulistyaningtyas, Jaya, (2021) yang menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan merupakan upaya untuk memberikan pemahaman bagi ibu hamil tentang gizi. Pendidikan kesehatan yang diberikan meningkatkan pengetahuan ibu hamil, yang diketahui dari pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah di berikan pendidikan kesehatan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Adanya keikutsertaan kelompok ibu hamil yang secara sukarela mengikuti Edukasi Kebutuhan Gizi Selama Kehamilan di Puskesmas Panei Tengah memberikan dampak peningkatan pengetahuan. Pengetahuan yang baik ini diharapkan memberikan pengaruh terhadap tindakan ibu hamil dalam pemenuhan gizi dalam konsumsi makanan sehari-hari. Oleh sebab itu disarankan kepada petugas kesehatan di Puskesmas Panei Tengah untuk tetap memberikan edukasi secara kontiniu dan memonitor ibu hamil status gizi ibu hamil untuk mencegah terjadinya kejadian KEK dan anemia selama kehamilan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, S. (2018). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Edisi Pertama. Jakarta: Gramedia Pustaka Penebar Plus
- Amdadi, Z. A., Sabur, F., & Afriani, A. (2021). Edukasi Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalate Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 16(1), 29-36. <https://doi.org/10.32382/medkes.v16i1.1835>
- Baroroh, I.M. (2021) Buku Ajar Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. 1st edn. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Mangement
- BKKBN. (2017). 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan). [https://www.orangtuahebat.id/wp-content/uploads/2022/11/1000\\_HPK.pdf](https://www.orangtuahebat.id/wp-content/uploads/2022/11/1000_HPK.pdf)
- Fara, Y. D., Anggriani, Y., Trisyani, K., & Crisna, O. (2022). Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 4(3), 170-174.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Cegah Stunting Itu Penting, Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. <https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/Buletin-Stunting-2018.pdf>.
- Notoatmodjo, P. (2010) Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurvembrianti, I., Purnamasari, I., & Sundari, A. (2021). Pendampingan ibu hamil dalam upaya peningkatan status gizi. *Jurnal inovasi dan terapan pengabdian masyarakat*, 1(2), 50-55. <https://doi.org/10.35721/jitpemas.v1i2.19>
- Prasetya, E. P., & Rahmalia, F. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Tentang Kesehatan, Pendidikan dan Kreatifitas. *Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 19-25.
- Pritasari dkk. (2017). Bahan Ajar Gizi; Gizi Dalam Daur Kehidupan. Kemenkes RI. Jakarta.
- Putri, A. A., & Salsabila, S. (2023). Dampak penyakit KEK pada ibu hamil. *Student Scientific Creativity Journal*, 1(3), 246-253. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i3.1525>
- Saputro, A. A., & Lestari, C. R. (2022). Analisis Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Terhadap Taksiran Berat Janin Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Celebes*, 3(03), 12-18.
- Wulandari, R. F., Sulistyaningtyas, L., & Jaya, S. T. (2021). Pendidikan kesehatan untuk meningkatkan gizi ibu hamil. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 155-161. <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.130>