



## Pendidikan Kesehatan Tentang Nutrisi Ibu Hamil di Puskesmas Krueng Barona Jaya

Cut Oktaviyana, Syarifah Masthura  
Universitas Diponegoro

Email: [Oktaviyana\\_psik@abulyatama.ac.id](mailto:Oktaviyana_psik@abulyatama.ac.id)

**ABSTRACT.** Nutrition is important for both the mother and the fetus during pregnancy. A healthy pregnancy requires a good diet to prevent problems for the mother and fetus during the first 1,000 days of the baby's life. One way to improve the health of pregnant women is to provide them with health education related to nutrition. The goal is to improve understanding of nutrition for a healthy pregnancy and optimal fetal growth and development. The method used was lectures and discussions with three pregnant women who participated in the activity. The result of this activity was an increase in knowledge, as evidenced by the fact that 90% of the questions on the post-test were answered correctly, compared to 60-70% on the pre-test. Therefore, it can be concluded that the participants' knowledge increased during the health education activity.

**Keywords:** nutrition, pregnancy, health education

**ABSTRAK.** Nutrisi berperan penting selama kehamilan baik bagi ibu maupun janin. kehamilan yang sehat diiringi dengan pola makan yang baik agar tidak memunculkan masalah bagi ibu dan janin hingga 1000 hari pertama kehidupan bayi. Upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil dapat dilakukan melalui pemberian pendidikan kesehatan terkait nutrisi bagi ibu hamil. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil untuk memenuhi nutrisi agar menjalani kehamilan yang sehat serta pertumbuhan dan perkembangan janin yang baik. Metode yang digunakan melalui ceramah dan diskusi dengan 3 ibu hamil yang berpartisipasi dalam kegiatan ini. Hasil kegiatan terdapat peningkatan pengetahuan dari *pre test* 60 – 70% dan *post test* 90% menjawab benar dari kuesioner yang diberikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta selama mengikuti pendidikan kesehatan.

**Kata kunci:** nutrisi, ibu hamil, pendidikan kesehatan

### 1. LATAR BELAKANG

Masa kehamilan menjadi periode yang menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan, karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisinya saat masa janin dalam kandungan. Janin dalam kandungan membutuhkan nutrisi yang diperoleh dari ibu melalui plasenta. Pemenuhan gizi penting untuk perkembangan dan pertumbuhan janin hingga 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sangat penting dalam mencegah stunting pada anak (Bobak, dkk, 2015).

Peningkatan gizi masyarakat tidak hanya berperan dalam program penurunan prevalensi balita pendek, namun juga terkait dengan 3 (tiga) program lainnya. Hal ini terjadi karena status gizi berkaitan dengan kesehatan fisik dan kognitif, serta mempengaruhi tinggi rendahnya risiko terhadap penyakit infeksi maupun penyakit tidak menular dan berpengaruh sejak awal kehidupan hingga masa usia lanjut (Azizah, dkk, 2022)

Selain itu masalah kematian dan kesakitan ibu dan anak di Indonesia masih menjadi masalah sehingga pelayanan kesehatan ibu dan anak menjadi prioritas utama dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang rentan

menghadapi masalah gizi. Hal ini berhubungan dengan proses pertumbuhan janin dan pertumbuhan berbagai organ tubuhnya sebagai pendukung proses kehamilannya (Wahyuningrum, dkk, 2022) (Manuaba, 2021).

Permenkes Nomor 75 Tahun 2013 disebutkan tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi Bangsa Indonesia memberi panduan tentang angka kebutuhan gizi berdasarkan jenis kelamin dan umur. Kebutuhan zat gizi yang akan meningkat selama kehamilan di antaranya adalah kebutuhan energi.

Pertambahan kebutuhan energi utama terjadi pada trimester II dan III. Penambahan konsumsi energi pada trimester II dibutuhkan dalam pertumbuhan jaringan ibu hamil seperti pertambahan volume darah, pertumbuhan uterus dan payudara, serta penumpukan lemak. Penambahan konsumsi energi sepanjang trimester III diperlukan untuk pertumbuhan janin dan plasenta. Sehingga jika kebutuhan gizi ibu hamil tidak terpenuhi, maka memungkinkan untuk terjadinya masalah gizi pada ibu hamil (Azizah, dkk, 2022).

Masalah gizi yang dialami ibu hamil berisiko mengganggu kesehatan ibu dan janin, sehingga penting untuk memenuhi gizi pada ibu hamil. Di Indonesia, masalah gizi kerap timbul pada ibu hamil seperti Kurang Energi Kronik (KEK) dan anemia. Selain itu juga dapat menimbulkan gangguan akibat kekurangan yodium. Data RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa jumlah kasus KEK di Indonesia adalah sebesar 117,3%, persentase KEK tertinggi di daerah Nusa Tenggara Timur dengan jumlah 36,8%, diikuti daerah Maluku 30,7%, Maluku Utara 29,9%, dan daerah dengan persentase KEK terendah berada pada daerah Kalimantan Utara sebesar 1,7%, sedang untuk daerah Aceh adalah sebesar 11,3%.<sup>4</sup>

Upaya mengatasi masalah nutrisi yang tidak mencukupi selama kehamilan dapat dilakukan dengan pemberian pendidikan kesehatan pada ibu hamil. Kegiatan tersebut membantu ibu hamil untuk memahami dan mengaplikasikan nutrisi yang penting untuk dirinya dan pertumbuhan dan perkembangan janin. sehingga dapat meminimalisir kondisi – kondisi yang dapat membahayakan mereka (Emilia, dkk, 2018).

Secara umum kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan para ibu tentang nutrisi dalam kehamilan. Sehingga, para ibu dapat mengerti dan memahami tentang berbagai kebutuhan zat gizi yang sangat penting bagi ibu hamil. Dan untuk memotivasi diri, keluarga, dan lingkungan sekitar dalam mencukupi kebutuhan gizi yang sangat dibutuhkan. Untuk Tujuan Khususnya berupa :

- a) Ibu dapat mengerti pengertian dari nutrisi dalam kehamilan.
- b) Ibu dapat mengerti dan memahami tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan.
- c) Ibu dapat mengerti apa saja manfaat dari nutrisi serta gizi seimbang bagi ibu hamil.

- d) Ibu dapat mengerti apa saja dampak jika kekurangan gizi atau jika tidak tercukupi nutrisi selama kehamilan

## **2. METODE PENELITIAN**

Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Kegiatan dimulai dengan ceramah atau penyampaian materi terkait definisi, nutrisi dan gizi seimbang penting bagi ibu hamil, manfaat, dampak kekurangan nutrisi dan gizi bagi ibu hamil, ragam makanan yang mengandung nutrisi penting untuk ibu hamil . Permasalahan siswa/i diketahui ketika proses tanya jawab. Dari permasalahan yang muncul disusun hal-hal penting untuk kemudian diberikan solusi pada akhir acara.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan PKM ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan tanya jawab terprogram. Rincian kegiatan diperlihatkan dalam tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Rincian Kegiatan Sosialisasi pada siswa/i

Jadwal	Kegiatan
Sesi 1	Penyuluhan tentang Nutrisi Pada Ibu Hamil di Puskesmas Krueng Barona Jaya.
09.00 - 09.20	
Sesi 2	Diskusi dan tanya jawab terkait Nutrisi Pada Ibu Hamil
09.20 – 09.40	
Sesi 3	Menyampaikan kesimpulan dari materi yang diberikan serta masalah yang ditanyakan oleh peserta
09.40 – 10.00	

Kegiatan penyuluhan dan diskusi serta tanya jawab berjalan baik dengan suasana kondusif, para ibu hamil dengan lugasnya menjawab pertanyaan dari pemateri dan sekali kali disertai dengan candaan sehingga suasana benar benar kondusif. Para peserta terdiri dari 3 ibu hamil yang tengah berkunjung untuk melakukan pemeriksaan kehamilan di Pukesmas Krueng Barona Jaya.

Hasil Penyuluhan dan pengetahuan tentang Nutrisi Gizi pada ibu hamil, penyebab dan faktor resiko terjadi dan penanganan yang dapat dilakukan secara mandiri dan dampak bagaimana jika hal tersebut tidak diatasi dengan benar dan dilanjutkan dengan adanya tanya jawab oleh ibu hamil.

Secara umum dapat diidentifikasi bahwa sebagian Ibu Hamil yang datang ke Puskesmas Krueng Barona Jaya kurang mengetahui tentang nutrisi yang penting selama kehamilan hingga ragam makanan yang dianjurkan untuk kesehatan selama proses kehamilan.

Tabel 2. Hasil *pre test* dan *post test* (n=3)

Peserta	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
R 1	70	90
R 2	60	90
R 3	70	90

Berdasarkan tabel 2. Seluruh responden memiliki nilai *pre test* memiliki rentang 60 – 70% benar dalam menjawab kuesioner. Namun terdapat peningkatan nilai *post test* menjadi 90% benar untuk masing masing peserta. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta selama mengikuti pendidikan kesehatan.

Penelitian sebelumnya oleh Retnaningtyas, dkk bahwa hasil penyuluhan didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 50%. Sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 3 ibu hamil (30%) dengan pengetahuan Baik dan setelah kegiatan terdapat peningkatan menjadi 8 ibu hamil (80%) dengan pengetahuan Baik (Retnaningtyas, dkk, 2022)

Selain itu penelitian lain oleh Sabriana, dkk juga memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang nutrisi ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan. Peningkatan pengetahuan ibu hamil dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan atau konseling atau dengan berbagai media. Sehingga pentingnya pemberdayaan ibu hamil melalui peningkatan pengetahuan tentang nutrisi seimbang guna mencegah terjadinya anemia selama masa kehamilan (Sabriana, dkk, 2022).

Selain masalah dalam kehamilan, nutrisi juga berperan penting dalam kualitas dan kuantitas ASI. ASI mulai diproduksi sejak 16 minggu dan terus ada hingga bayi dilahirkan. Kandungan ASI dibentuk dari apa yang ibu konsumsi setiap hari nya sehingga kualitas dan kuantitasnya tergantung dari pola makan ibu selama kehamilan. Pemberian ASI sedini mungkin sangat dianjurkan untuk meumbuhkan imunitas dan pertumbuhan serta perkembangan yang baik bagi bayi (Rahmawati, 2018)

Pengetahuan terkait nutrisi bagi ibu hamil dapat mengurangi kejadian anemia, hipertensi, preeklamsia, prematuritas, makrosomia serta mencegah kematian bagi ibu dan janin. Upaya peningkatan pengetahuan bagi ibu hamil dapat terus dilakukan salah satunya dengan

melakukan pendidikan kesehatan dengan berbagai media untuk memudahkan perpindahan informasi (Johnson, 2014).

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil sesudah pemberian pendidikan kesehatan terkait nutrisi seimbang pada ibu hamil. Pendidikan kesehatan menjadi sebuah intervensi yang dapat digunakan dalam menggalakkan nutrisi seimbang selama masa kehamilan dan melahirkan bayi yang sehat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Azizah, anisatuh, Andriani, Marryana. 2022. Tingkat kecukupan energi protein pada ibu hamil trimester pertama dan kekurangan energy kronis. *Media Gizi*, 12(1):21-26
- Bobak, L.M., Lowdermilk, D.L. Jensen.M.C & Perry. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Edisi 4. Alih Bahasa: Maria, A.W & Peter, I.N. Jakarta: EGC
- Emilia, O, Prabandari, YS & Supriyati. 2018. *Promosi Kesehatan dalam Lingkup Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Johnson, Joyce Y. 2014. *Keperawatan Maternitas: DeMYSTified*. Yogyakarta: Rapha Publishin
- Manuaba, Ida Bagus Gede. 2021. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita* Jakarta: Arcan
- Rahmawati, A., Prayogi, B. 2018. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Manajemen Laktasi dengan Pendekatan Berbasis Bukti (Evidence Based Apparoach)*. Malang.: Media Nusa Creative
- Retnaningtyas, E., Retnoningsih., Kartikawati, E., dkk. 2022. Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *Institute Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia*. Adimas.
- Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In Jakarta: Kemenkes RI;
- Sabriana, R., Riyandani, R., Rosmiaty. 2022. Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Peningkatan Pengetahuan tentang Pentingnya Gizi dalam Kehamilan untuk Mencegah terjadinya Anemia. *Politeknik Sandi Karsa Makassar*. Abdimas Polsaka: *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sandi Karsa*
- Wahyuningrum, AD., Dacunha, TS., Oktaviana, C., dkk. 2022. *Keperawatan Maternitas*. Bandung. Media Sains Indonesia