

EDUKASI PENTINGNYA PEMENUHAN GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL DI RUMAH SAKIT SANTA ELISABETH MEDAN

Serlina Silalahi¹⁾, Hetty Gustina Simamora¹⁾, Nagoklan Simbolon¹⁾, Ruth Agree Kartini Sihombing²⁾, Hotmarina Lumban Gaol³⁾

¹⁾Prodi Sarjana Gizi, STIKes Santa Elisabeth Medan

²⁾Prodi Teknologi Laboratorium Medik, STIKes Santa Elisabeth Medan

³⁾Prodi Manajemen Informasi Kesehatan, STIKes Santa Elisabeth Medan

Informasi Artikel

Sejarah Artikel :

Diterima, Okt 24, 2024

Revisi, Des 21, 2024

Disetujui, Des 31, 2024

Kata kunci :

Edukasi;
Pengetahuan; Gizi
Seimbang pada ibu
hamil

ABSTRAK

Masa kehamilan merupakan masa fase yang sangat penting bagi siklus kehidupan seorang ibu. Kehamilan dapat disebabkan karena peningkatan metabolisme energi. Selama masa kehamilan seorang ibu harus memenuhi kebutuhan asupan makanan bagi dirinya dan janin yang didalam kandungan. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi kasus Kekurangan energi kronik (KEK) sebesar 17,3% pada ibu hamil, hal ini menunjukkan bahwa masih tinggi angka kasus KEK. Pemberian edukasi melalui luring tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil. Pemberian pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta. Edukasi ini dilaksanakan secara langsung menggunakan media power point. Hasil nilai *pretest* dan *posttest* menurunnya jumlah peserta terhadap pengetahuan kurang menjadi 17% dimana sebelum adanya edukasi sebesar 57%. Kesimpulan: Setelah diberikan pemaparan edukasi peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil dan janin dalam kandungan.

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



Korespondensi Penulis :

Serlina Silalahi

Prodi Sarjana Gizi

STIKes Santa Elisabet Medan

Email: serlinanovember@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa fase yang sangat penting bagi siklus kehidupan seorang ibu. Kehamilan dapat disebabkan karena peningkatan metabolisme energi. Selama masa kehamilan seorang ibu harus memenuhi kebutuhan asupan makanan bagi dirinya dan janin yang didalam kandungan. Selama masa kehamilan membutuhkan peningkatan energi dan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, bertambahnya pembesaran organ dalam kandungan, serta perubahan dan metabolisme tubuh (Septiani., 2022)

Ibu hamil pentingnya memperhatikan pemenuhan gizi dengan prinsip utama mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam secara proporsi cukup dan seimbang namun disesuaikan dengan angka kecukupan gizi (AKG) tahun 2019 (Baroroh., 2021). Zat-zat gizi makanan yang dikonsumsi oleh ibu diambil oleh janin agar bertumbuh dan berkembang dan termasuk simpanan zat gizi yang berada ditubuh ibu. Masa kehamilan ibu harus mengkonsumsi dengan menambah jumlah dan jenis makanan untuk kebutuhan ibu yang mengandung janin serta memproduksi ASI setelah melahirkan. Ibu hamil mengalami peningkatan kebutuhan konsumsi harian dimulai dari trimester pertama sebesar

180 kkal, trimester kedua dan ketiga sebesar 300 kkal. Asupan makanan bagi ibu hamil yang tidak seimbang dan cukup maka akan mengalami resiko Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan anemia yang berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan janin yang tidak sempurna sehingga akan mengalami kecacatan (Pratiwi., 2020).

Masalah gizi pada ibu KEK berisiko menurunkan kekuatan otot pada proses persalinan yang akan menyebabkan keguguran, berat badan lahir rendah sampai kematian pada bayi, pertumbuhan bayi mengalami stunting, lahir dengan cacat serta prematur. KEK dikatakan apabila lingkaran lengan atas (LILA) >23,5cm (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi kasus KEK sebesar 17,3% pada ibu hamil, hal ini menunjukkan bahwa masih tinggi angka kasus KEK (Kemenkes RI, 2018). Menurut hasil penelitian yang dilakukan Wahidah bahwa dengan adanya pengetahuan yang baik tentang pemenuhan gizi seimbang pada saat hamil tidak mengalami kejadian KEK (Wahidah., 2023).

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan individu atau keluarga yang berkaitan dengan gizi salah satunya melalui pemberian edukasi gizi. Edukasi gizi adalah suatu bentuk proses pendekatan yang biasanya digunakan dalam asuhan gizi dalam membantu individu dan keluarga mendapatkan pengertian yang lebih baik mengenai dirinya serta masalah-masalah yang dihadapi. Diharapkan setelah dilakukan edukasi gizi kepada individu dan keluarga mampu menjalankan langkah-langkah dalam mengatasi pemecahan masalah gizi yang berkaitan perubahan pola makan serta terkait gizi kebiasaan hidup yang lebih sehat (Cornelia et al., 2014).

2. METODE

Kegiatan edukasi pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil di Rumah Sakit Santa Elisabet Medan yang dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 29 Juni 2024 dengan jumlah peserta hadir sebanyak 30 orang ibu hamil. Dalam kegiatan pelaksanaan yang dilakukan menjalin kerjasama dengan marketing RS Santa Elisabet Medan. Pelaksanaan kegiatan ini kami dilaksanakan menjadi 3 tahap, tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan persiapan bahan dan alat yang akan digunakan. Persiapan tim pada saat itu menyiapkan materi PPT, camera, timbangan berat badan, mikrotoice dan lingkaran lengan atas (LILA).

Tahap Pelaksanaan

Tahap Pre Test, sebelum diberi edukasi, peserta terlebih dahulu mengisi dan menjawab lembar *pretest* sebanyak 10 pertanyaan yang mereka ketahui yang diberikan oleh tim.

Tahap Sosialisasi, setelah pengisian *pretest* dilanjutkan dengan edukasi. Pemberian edukasi dilakukan kurang lebih selama 30 menit dengan pemaparan materi. Materi yang disampaikan kepada peserta seperti pengertian gizi seimbang, manfaat gizi seimbang, isi

piringku pada ibu hamil, makanan yang dihindari dan dibatasi pada ibu hamil.

Tahap post test, setelah tim melakukan pemaparan materi, tim membagi lembar soal pertanyaan *posttest* seputaran gizi seimbang pada ibu hamil untuk dijawab oleh masing – masing peserta yang mereka ketahui setelah pemberian pemaparan materi.



Gambar 1. Pemberian Edukasi Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Ibu Hamil



Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan Ibu Hamil.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi ini setelah pemberian edukasi yang dilaksanakan oleh tim. Evaluasi ini berkaitan dengan seputaran gizi seimbang pada ibu hamil dengan membuka sesi pertanyaan dan diskusi kepada peserta yang hadir.

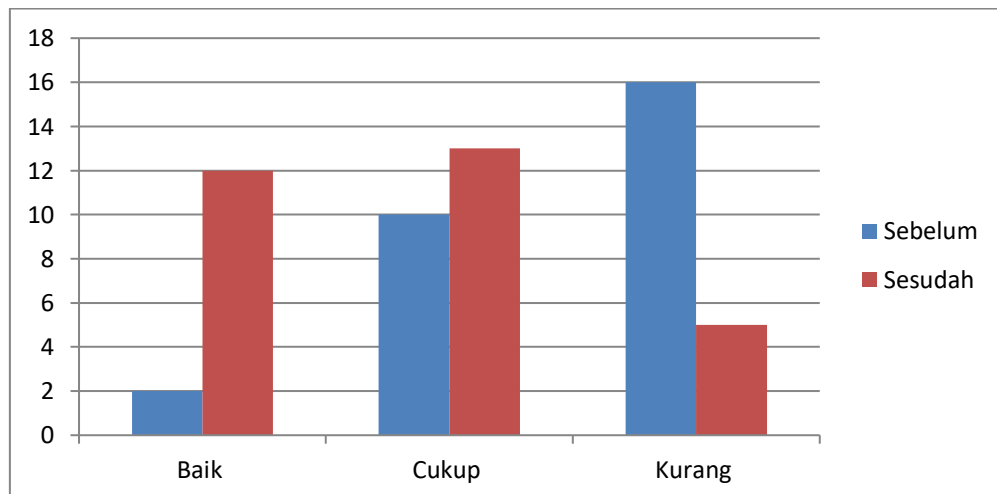
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 29 Juni 2024, hari sabtu pukul 08.00 WIB dengan judul “Edukasi Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil” dilaksanakan dengan metode luring. Edukasi gizi adalah suatu bentuk proses pendekatan yang biasanya digunakan dalam asuhan gizi dalam membantu individu dan keluarga mendapatkan pengertian yang lebih baik mengenai dirinya serta masalah-masalah yang dihadapi. Pemberian edukasi berupa bentuk ceramah dengan menggunakan *power point* sebagai alat bantu menyampaikan materi (Cornelia et al., 2014) . Pada saat proses pemberian materi peserta banyak antusias memberikan pertanyaan terkait pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil. Setelah pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi dan diskusi

dilanjutkan dengan *posttest* sebagai tahap evaluasi keberhasilan edukasi yang telah dilaksanakan.

Pengabdian kepada masyarakat ini sebagai upaya memberikan edukasi atau pengetahuan ibu hamil dalam menjaga pemenuhan asupan makan gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang didalamnya mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh dengan menerapkan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, mempertahankan berat badan normal serta mencegah masalah gizi. Gizi seimbang pada ibu hamil harus berkualitas dan kuantitas untuk pertumbuhan serta perkembangan janinnya. Maka dari itu ibu hamil harus memerlukan asupan makanan bergizi seimbang yang lebih banyak dalam jumlah dan proporsi yang telah ditentukan dengan trimester kehamilan (Septiana., 2022). Pemaparan edukasi ini juga menampilkan gambar isi piringku pada ibu hamil dan pesan gizi seimbang pada ibu hamil.

Peserta yang hadir berjumlah 28 orang berusia 20 – 30 tahun. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan tertib dan lancar serta mendapat respon yang baik bagi peserta. Peserta dapat memahami materi yang disampaikan dengan diawali pembukaan yaitu salam perkenalan, maksud, tujuan dan kontrak waktu. Berdasarkan hasil evaluasi pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil” dalam hal ini mendapatkan hasil peningkatan pengetahuan peserta bagi ibu hamil. Peningkatan pengetahuan dapat dilihat pada grafik perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah berikut ini:



Gambar 3. Perbandingan Pengetahuan Sebelum dan Setelah Pemaparan Edukasi

Dari gambar 3. ini menggambarkan bahwa kegiatan pelaksanaan edukasi memberikan dampak yang diharapkan dengan peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah pemberian edukasi. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik meningkat berjumlah 12 orang (43%). Ibu hamil yang pengetahuannya kurang berjumlah 5 orang (17%) semakin menurun. Dalam hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak ibu yang meningkat pengetahuannya, meskipun masih ada 17 % yang memiliki pengetahuan kurang. Hal ini terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhi cepat atau lambatnya dalam memahami informasi seseorang diantaranya usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengalaman dalam mengasuh anak dan keinginan mengakses informasi. Gizi merupakan peran penting dalam masa kehamilan untuk hasil kelahiran, walaupun ada beberapa faktor yang mempengaruhi dari hasil kelahiran seperti pengetahuan, sosial ekonomi, biologis dan demografi. Pengetahuan ibu hamil yang kurang mempengaruhi bagi janin (Nikmah., 2023)

Pengetahuan adalah suatu bentuk informasi, keterampilan dan pemahaman yang diperoleh oleh seseorang melalui pengalaman dan pendidikan (Swarjana., 2022).

Pengetahuan faktor yang sangat mempengaruhi perilaku seseorang, dalam hal ini termasuk perilaku ibu hamil. Ibu hamil yang mendapat pengetahuan yang baik terkait gizi kehamilan sehingga merawat kesehatan dirinya dan janin dalam kandungan. Dengan diperoleh pengetahuan berkaitan pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil dalam masa kehamilan sehingga diharapkan dapat memenuhi kebutuhan gizinya. Apabila ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang, hal ini kemungkinan akan terjadi seperti tidak memenuhi asupan gizinya (Almatsier., 2015)

Seseorang yang mempunyai pengetahuan dapat mempengaruhi konsumsi dan pemilihan bahan makanan yang berkualitas, beraneka ragam, seimbang serta tidak menimbulkan potensi penyakit. Seseorang yang mempunyai pengetahuan gizi salah satu faktor berpengaruh terhadap konsumsi makanan. Bila seseorang ibu hamil memiliki pengetahuan akan mempengaruhi dalam perilaku serta pengambilan keputusan yang tepat. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik pastinya akan berusaha memenuhi kebutuhan gizinya dan janin yang dalam kandungan (Hastuti., 2024).

4. KESIMPULAN

Setelah diberikan pemaparan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil dibuktikan dengan hasil nilai *pretest* dan *posttest* menurunnya jumlah peserta terhadap pengetahuan kurang menjadi 17% dimana sebelum adanya edukasi sebesar 57%.

REFERENSI

- Almatsier. (2015). Prinsip Dasar Ilmu Gizi edisi ke 9. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Baroroh, I.M. (2021) Buku Ajar Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Mangement
- Cornelia., Sumedi., Sumedi., E., Anwar., I., Ramayulis., R., Iwaningsih., S., Kresnawan., T., & Nurlita., H. (2014). *Konseling Gizi (Proses Komunikasi, Tata Laksana serta Aplikasi Konseling Gizi pada Berbagai Diet)*. Jakarta: Penebar Plus (Penebar Swadaya Group) Jakatra: Rineka Cipta.
- Nikmah, N., & Anggraeni, N., (2023). Upaya Menjaga Nutrisi Ibu Hamil dan Ibu Menyusui. *Indonesia Journal of Community Dedication in Health* (Vol.03.No.01, pp. 24-29)
- Kementerian Kesehatan RI., (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>.
- Kementerian Kesehatan RI., (2021). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 2021. Kementerian Kesehatan RI, p.23, 2021
- Septiani, B. D. S., & Sulistiawati, F., (2022). Edukasi Pedoman Umum Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK) di Desa Batu Kuta Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* (Vol.2, No.2, pp. 44-49).
- Swarjana, I. K., (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri*. Google Buku. Penerbit ANDI (Anggota IKAPI) 3–9 https://books.google.co.id/books/about/KONSEP_PENGETAHUAN_SIKAP_PERILAKU_PERSEPSI.html?id=aPFEEAAAQBAJ&redir_esc=y.
- Pratiwi, I. G., & Hamidiyanti B. Y. F., (2020). Gizi Dalam Kehamilan: Studi Literatur. *Jurnal Gizi Prima* (Vol.5, No.1, pp 20-24)
- Wahidah, N., & Holipah, S., (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Saat Hamil Dengan Kejadian Kek Di Wilayah Kerja Puskesmas Kemang Kabupaten Bogor (Vol.2, No.2, pp. 1-6)