

PEMERIKSAAN KEHAMILAN GRATIS & PENYULUHAN KESEHATAN TTG ANEMIA, PERSIAPAN PERSALINAN, & GIZI SEIMBANG PD IBU HAMIL DI PMB WINDIYATI DUSUN SIAGA, KAB.KUBU RAYA TAHUN 2022

Katarina lit¹, Melly Dameria Ritongah², Agatha Teadela³

^{1,2}Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak

Email korespondensi : akpb-pontianak.ac.id_katarina17@gmail.com,

ABSTRAK

Latarbelakang: Anemia pada kehamilan adalah anemia karena kekurangan zat besi, menurut WHO kejadian anemia hamil berkisar antara 20 % sampai dengan 89 % dengan menetapkan Hb 11 gr % sebagai dasarnya. Hb 9 – 10 gr % disebut anemia ringan. Hb 7 – 8 gr % disebut anemia sedang. Hb < 7 gr % disebut anemia berat (Manuaba, 2010). Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (Manuaba, 2010). Pada Persiapan ibu menghadapi persalinan bahwa ibu hamil perlu Persiapan persalinan secara bio/fisiologis, Persiapan Psikologis, Persiapan Sosial, Persiapan Kultural, Persiapan TABULIN (Tabungan Ibu Bersalin) dan Persiapan Kegawatdaruratan (BAKSOKUDA). Tujuan: Untuk mengetahui kesehatan dan pemeriksaan pada saat hamil, serta bisa paham dan mengerti persiapan saat bersalin. Metode: Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode penyuluhan dan Pemeriksaan Ibu Hamil. Hasil : Jumlah peserta yang datang sebanyak 13 orang, Peserta yang hadir diminta untuk mengisi daftar hadir, Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang diharapkan ibu hamil dapat meningkatkan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, serta tau gizi yg baik buat ibu hamil dan bias mempersiapkan diri saat persalinan tiba. Kesimpulan: Melalui Pemeriksaan Kehamilan Gratis dan peningkatan pengetahuan tentang asupan gizi pada ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam melakukan pemeriksaan kehamilan dan memotivasi ibu hamil supaya dapat melakukan ANC minimal 4X selama kehamilan. Yaitu 1X pada trimester I, 1X pada trimester II dan 2X pada trimester III. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan dan supaya ibu dan bayi sehat selama masa kehamilan, persalinan dan menyusui sehingga tumbuh kembang janin dan kualitas kesehatan ibu menjadi lebih baik

Kata kunci : *Ibu Hamil, ANC, Gizi Seimbang, Anemia, Rb Windiyati*

PENDAHULUAN

Anemia yang paling sering dijumpai dalam kehamilan adalah anemia akibat kekurangan zat besi karena kurangnya asupan unsur besi dalam makanan. Gangguan penyerapan, peningkatan kebutuhan zat besi atau karena terlampaui banyaknya zat besi yang keluar dari tubuh, misalnya pada perdarahan.

¹Dosen Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak

²Dosen Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak

³Mahasiswa Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak

Klasifikasi anemia ibu hamil Secara umum menurut Proverawati (2009) anemia dalam kehamilan diklasifikasikan menjadi:

- a. Anemia defisiensi besi sebanyak 62,3%
- b. Anemia Hipoplastik dan Aplastik sebanyak %
- c. Anemia Hemolitik sebanyak 0,7%

Penyebab anemia: Secara umum ada tiga penyebab anemia zat besi, yaitu: kehilangan darah secara kronis, sebagai dampak pendarahan kronis seperti pada penyakit ulkus peptikum, hemoroid, infestasi parasit dan proses keganasan, dan asupan zat besi tidak cukup dan penyerapan tidak adekuat.

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Manfaat Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil:

1. Memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan janin
2. Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman
3. Membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu
4. Mengatasi permasalahan selama kehamilan
5. Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk menyusui setelah kelahiran bayi

Pesan Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil:

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan lebih banyak berguna untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan vitamin serta mineral sebagai pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin serta cadangan selama masa menyusui
2. Membatasi makan makanan yang mengandung garam tinggi untuk mencegah hipertensi karena meningkatkan resiko kematian janin, terlepasnya plasenta, serta gangguan pertumbuhan
3. Minum air putih lebih banyak mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion dan meningkatnya volume darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh. Asupan air minum ibu hamil sekitar 2-3 liter perhari (8-12 gelas sehari)
4. Membatasi minum kopi, kandungan KAFEIN dalam kopi meningkatkan buang air kecil yang berakibat dehidrasi, tekanan darah meningkat dan detak jantung meningkat. Paling banyak 2 cangkir kopi/hari

Zat Gizi Yang Diperlukan Selama Hamil:

Pada masa kehamilan dianjurkan mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi tertentu sebagai penunjang kesehatan ibu dan janin maupun untuk keperluan perkembangan dan pertumbuhan janin.

Berikut ini merupakan zat gizi yang diperlukan ibu hamil:

TRIMESTER 1

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Asam Folat	pembentukan sistem saraf pusat, termasuk otak	sayuran berdaun hijau, tempe, serta sereal atau kacang-kacangan yang telah ditambahkan dengan asam folat
Asam lemak tak jenuh	tumbuh kembang sistem saraf pusat dan otak	Ikan laut: ikan tengiri, ikan kembung, ikan tuna, dan ikan tongkol
Vitamin B12	perkembangan sel janin	hasil ternak dan produk olahannya, serta produk olahan kacang kedelai, misalnya tempe dan tahu; telur, daging ayam, keju, susu
Vitamin D	Membantu menyerap kalsium dan mineral (zat penting yang diperlukan oleh tubuh) di dalam darah	ikan salmon, susu

TRIMESTER 2

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Vitamin A	proses metabolisme, pembentukan tulang, sistem saraf	daging ayam, telur bebek, kangkung, wortel dan buah-buahan berwarna kuning hingga merah
Kalsium (Ca)	pembentukan tulang dan gigi janin dan ibu	yoghurt, bayam, jeruk, dan roti gandum
Zat Besi (Fe)	membentuk sel darah merah, mengangkut oksigen ke seluruh tubuh dan janin	Kacang-kacangan, sayuran hijau, daging sapi, hati sapi, ikan

TRIMESTER 3

Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Vitamin B6	Membantu proses sistem saraf	Kacang-kacangan, hati, gandum
Serat	Memperlancar buang air besar (mengatasi sembelit)	Sayuran dan buah-buahan
Vitamin C	Membantu penyerapan zat besi dan antioksidan	Kol, nanas, pepaya, jambu, jeruk, tomat
Seng (Zn)	Membantu proses metabolisme dan kekebalan tubuh	Kacang-kacangan, hati sapi, telur, daging sapi
Yodium	Mengatur suhu tubuh, membentuk sel darah merah serta fungsi otot dan saraf	Garam dapur, udang segar., ikan laut

Bahan Makanan Yang Dihindari Dan Dibatasi Oleh Ibu Hamil :

- 1) Menghindari makanan yang diawetkan karena biasanya mengandung bahan tambahan makanan yang kurang aman
- 2) Menghindari daging/telur/ikan yang dimasak kurang matang karena mengandung kuman yang berbahaya untuk janin
- 3) Membatasi kopi dan coklat, didalamnya terdapat kandungan kafein yang dapat meningkatkan tekanan darah

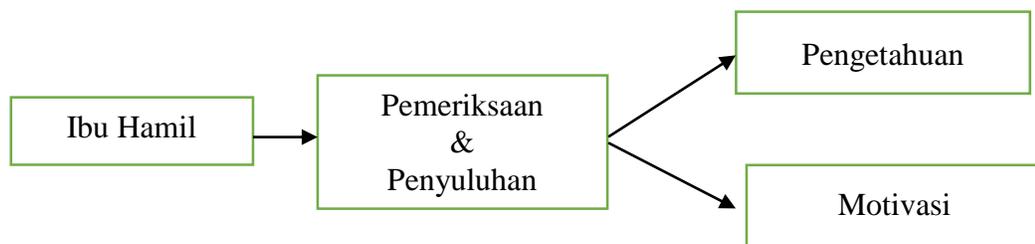
- 4) Membatasi makanan yang mengandung energi tinggi seperti yang banyak mengandung gula, lemak misalnya: keripik, cake
- 5) Membatasi makanan yang mengandung gas, contoh: nangka (matang dan mentah), kol, ubi jalar, karena dapat menyebabkan keluhan nyeri ulu hati pada ibu hamil
- 6) Membatasi konsumsi minuman ringan (soft drink), karena mengandung energi tinggi, yang berakibat pada berat badan ibu hamil meningkat berlebihan dan bayi lahir besar

Persalinan adalah suatu proses saat janin dan produk konsepsi dikeluarkan sebagai akibat kontraksi teratur, progresif, sering dan kuat (Barbara, 2009). Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (Manuaba, 2010). Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks, dan janin turun ke dalam jalan lahir (Sarwono, 2006). Jadi, persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi pada kehamilan cukup bulan melalui jalan lahir atau jalan lain dengan atau tanpa bantuan.

Persiapan ibu menghadapi persalinan

1. Persiapan persalinan secara bio/fisiologis
2. Persiapan Psikologis
3. Persiapan Sosial
4. Persiapan Kultural
5. Persiapan TABULIN (Tabungan Ibu Bersalin)
6. Persiapan Kegawatdaruratan (BAKSOKUDA)

METODE



Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode penyuluhan dan Pemeriksaan Ibu Hamil

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Pada tanggal 20 Mei 2022 ketua mengajukan proposal pengabdian kepada masyarakat kepada LPPM
2. Setelah melalui proses revisi proposal selanjutnya ketua dan anggota mengajukan surat ijin untuk melaksanakan PKM di PMB Windiya Dusun Siaga, Desa Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.
3. Setelah surat disetujui kemudian menentukan tanggal pelaksanaan dan mempersiapkan PKM Pada tanggal 20 Juni 2022 dilaksanakan PKM di PMB Windiya, Dusun Siaga, Desa Sungai Raya Desa Sui Raya Kabupaten Kubu Raya. Waktu yang dibutuhkan sekitar 60 menit berisi tentang pemberian materi, tanya jawab dan kesimpulan kegiatan.
4. Jumlah peserta yang datang sebanyak 13 orang.
5. Peserta yang hadir diminta untuk mengisi daftar hadir
6. Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang diharapkan ibu hamil dapat meningkatkan kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, serta tau gizi yg baik buat ibu hamil dan bias mempersiapkan diri saat persalinan tiba.
7. Setelah penyuluhan dilakukan Pemeriksaan ANC pada ibu hamil

B. PEMBAHASAN

Ibu hamil disekitar PMB Windiya memiliki kecenderungan tidak melakukan ANC (*Ante Natal Care*) pada kehamilan dengan berbagai alasan. Ada yang memiliki alasan tidak punya biaya untuk periksa hamil, tempat yang jauh dari tempat pelayanan, tidak ada yang mengantar periksa hamil, tidak tahu harus periksa bahkan malas untuk periksa hamil.

Melalui Pemeriksaan Kehamilan Gratis dan peningkatan pengetahuan tentang asupan gizi pada ibu hamil diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam melakukan pemeriksaan kehamilan dan memotivasi ibu hamil supaya dapat melakukan ANC minimal 4X selama kehamilan. Yaitu 1X pada trimester I, 1X pada trimester II dan 2X pada trimester III. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan dan supaya ibu dan bayi sehat selama masa kehamilan, persalinan dan menyusui sehingga tumbuh kembang janin dan kualitas kesehatan ibu menjadi lebih baik.

Setelah mendapatkan pemeriksaan kehamilan dan peningkatan pengetahuan tentang Persiapan Persalinan & asupan gizi pada ibu hamil, ibu hamil mengaku sangat senang, termotivasi untuk melakukan pemeriksaan kehamilan lagi dan berharap bahwa kegiatan ini dapat rutin berlangsung. Dari masukan ibu hamil tersebut tim sangat mengapresiasi keinginan dari ibu hamil dan akan berusaha mewujudkan harapan ibu hamil. Terutama untuk mengadakan kegiatan ini kembali.

KESIMPULAN

Melalui Pemeriksaan Kehamilan Gratis dan peningkatan pengetahuan tentang asupan gizi pada ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam melakukan pemeriksaan kehamilan dan memotivasi ibu hamil supaya dapat melakukan ANC minimal 4X selama kehamilan. Yaitu 1X pada trimester I, 1X pada trimester II dan 2X pada trimester III. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan dan supaya ibu dan bayi sehat selama masa kehamilan, persalinan dan menyusui sehingga tumbuh kembang janin dan kualitas kesehatan ibu menjadi lebih baik.

Menjelang kelahiran sang bayi, ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan. Terutama barang-barang keperluan ibu dan sang bayi yang nantinya akan dibawa ke rumah sakit. Tanda – tanda dan gejala paling sering menjelang persalinan adalah rasa mulas, perut terasa seperti kram mirip saat menstruasi. Ada juga yang merasa mual, kembung, dan nyeri punggung. Bahkan ada yang diare atau pusing. Menjelang persalinan, sistem pencernaan Ibu akan melambat. Kala dalam persalinan : Kala I (dari pembukaan I sampai lengkap), Kala II (dari pembukaan lengkap sampai bayi lahir), Kala III (dari bayi lahir hingga plasenta lahir).

Sehingga dengan dibuatnya pengabdian kepada masyarakat ini penulis berharap ibu hamil tidak lagi cemas menghadapi persalinan dan dapat mempersiapkan kebutuhan yang diperlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbara. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Hamilton P. 2008. *Dasar – Dasar Keperawatan Maternitas. Edisi 6*. Jakarta : EGC.
- Manuaba. 2010. *Pengantar Obstetri*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2006. *Ilmu Kandungan*. Jakarta: yayasan Bina Pustaka
- Almatsier, S., 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S., 2010. *Penuntun Diet*, Edisi Baru, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dewi, A.B.F.K., Pujiastuti, N., Fajar, I., 2013. *Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan, Edisi Pertama*, Yogyakarta, Graha Ilmu.
- Hasanah, D.N., Febrianti dan Minsarnawati. *Kebiasaan Makanan Menjadi Salah Satu Penyebab Kekurangan Energi Koronis (KEK) pada Ibu Hamil di Poli Kebidanan RSI&A Lestari Cirendeu Tangerang Selatan*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2012, 3(3): 91-104
- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA*, Jakarta, hal. 24-26
- Miyata, S.M.I. dan Proverawati, A., 2010. *Nutrisi Janin & Ibu Hamil; Cara Membuat Otak Janin Cerdas*, Yogyakarta, Nuha Medika.
- Sulistyoningsih, H., 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*, Edisi Pertama, Yogyakarta, Graha Ilmu.