

PENATALAKSANAAN GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL DI RUMAH BERSALIN WINDIYATI KECAMATAN SUNGAI RAYA KABUPATEN KUBU RAYA TAHUN 2022

Megalina Limoy¹, Elise Putri²

^{1,2}Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak
Email korespondensi :: akpb-pontianak.ac.id¹,

ABSTRAK

Latar belakang : Kehamilan adalah suatu hal dalam kehidupan yang dapat membuat keluarga bahagia. Pada kehamilan terjadi perubahan fisik dan mental yang bersifat alami dimana para calon ibu harus sehat dan mempunyai kecukupan gizi sebelum dan setelah hamil. Agar kehamilan berjalan sukses, gizi pada waktu hamil harus ditingkatkan hingga 300 kalori perhari, ibu hamil seharusnya mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, zat besi, dan minum cukup cairan. Gizi sangat berpengaruh pada tumbuh kembang otak, Pertumbuhan otak yang pesat terjadi 2 fase, Fase pertama pada usia kehamilan 15-20 minggu dan fase kedua adalah 30 minggu sampai 18 bulan setelah bayi lahir. Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat-zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya, bila makanan ibu terbatas janin akan tetap menyerap persediaan makanan ibu sehingga ibu menjadi kurus, lemah, pucat, gigi rusak, rambut rontok dan lain-lain. Tujuan: Untuk mengetahui penilaian status gizi ibu hamil dan faktor yang mempengaruhi status gizi ibu hamil, kebutuhan gizi bagi ibu hamil, status gizi ibu hamil menjadi baik, dan Dampak Kekurangan Gizi Saat kehamilan. Metode: yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode Penyuluhan dan praktik pelayanan kebidanan. Hasil: kegiatan ini diikuti sebanyak 30 orang, yang terdiri dari ibu hamil trimester 1,2 dan 3 kemudian diminta untuk menandatangani daftar hadir, Setelah selesai melakukan pemeriksaan, pelayanan peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu hamil, kemudian diberikan makanan tambahan, snack dan bingkisan. Kesimpulan : Ibu hamil membutuhkan tambahan energi dan zat gizi yang seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dengan tetap mempertahankan kebutuhan zat gizi ibu. Ibu hamil merupakan kelompok yang cukup rawan gizi. Kekurangan gizi pada ibu hamil mempunyai dampak yang cukup besar terhadap proses pertumbuhan janin dan anak yang akan dilahirkan. Bila ibu hamil mengalami kurang gizi maka akibat yang akan ditimbulkan antara lain: keguguran, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, dan bayi lahir dengan BBLR

Kata kunci: Ibu Hamil, Gizi, gizi Seimbang, Kebutuhan gizi Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu hal dalam kehidupan yang dapat membuat keluarga bahagia. Pada kehamilan terjadi perubahan fisik dan mental yang bersifat alami dimana para calon ibu harus sehat dan mempunyai kecukupan gizi sebelum dan setelah hamil. Agar kehamilan berjalan sukses, gizi pada waktu hamil harus ditingkatkan hingga 300 kalori perhari, ibu hamil seharusnya mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, zat besi, dan minum cukup cairan.

Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat-zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya, bila makanan ibu terbatas janin akan tetap menyerap persediaan makanan ibu sehingga ibu menjadi kurus, lemah, pucat, gigi rusak, rambut rontok dan lain-lain

¹Dosen Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak

²Dosen Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak

³Mahasiswa Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak

Penilaian status gizi wanita hamil meliputi evaluasi terhadap faktor risiko, diet, pengukuran antropometrik dan biokimiawi. Penilaian tentang asupan pangan dapat diperoleh melalui ingatan 24 jam atau metode lainnya. Faktor risiko diet dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu risiko selama hamil dan risiko selama perawatan (antenatal). Risikonya ialah :

- a. Usia dibawah 18 tahun
- b. Keluarga prasejahtera
- c. Food fadims (Kegilaan terhadap pola makan tertentu yang terkesan aneh)
- d. Perokok berat
- e. Pecandu obat dan alkohol
- f. Berat <80% atau >120% berat baku
- g. Terlalu sering hamil : >8 kali dengan sela waktu <1 tahun
- h. Riwayat obstetrik buruk : pernah melahirkan anak mati
- i. Tengah menjalani terapi gizi untuk penyakit sistemik

Sementara itu, penambahan berat tidak adekuat (<1 kg/bulan), penambahan berat berlebihan (>1 kg/minggu), dan Hb <11 g (terendah 9,5 g) dan Ht <33 (terendah 30) termasuk ke dalam risiko kedua. Risiko lain yang tidak langsung berkaitan dengan gizi adalah:

1. Tinggi badan <150 cm
2. Tungkai terkena polio
3. Hemoglobin <8,5 mg%
4. Tekanan darah >140/90 mm Hg, edema dan albuminuria >2+
5. Presentasi bokong
6. Janin kembar
7. Pendarahan vagina
8. Malaria endemic

Faktor Yang Memengaruhi Status Gizi : Berat badan bayi baru lahir ditentukan oleh (disamping faktor genetik) status gizi janin. Status gizi janin ditentukan antara lain oleh status gizi ibu saat melahirkan dan keadaan ini dipengaruhi pula oleh status gizi ibu saat melahirkan dan keadaan ini dipengaruhi pula oleh status gizi ibu saat konsepsi. Status gizi ibu saat konsepsi dipengaruhi oleh :

1. Keadaan sosial dan ekonomi ibu sebelum hamil
2. Keadaan kesehatan dan gizi ibu
3. Jarak kelahiran jika yang dikandung bukan anak pertama

Status gizi ibu saat melahirkan ditentukan berdasarkan keadaan kesehatan dan status gizi saat konsepsi, juga berdasarkan :

- a. Keadaan sosial dan ekonomi ibu saat hamil
- b. Derajat pekerjaan fisik
- c. Asupan pangan
- d. Pernah tidaknya terjangkit penyakit infeksi

Usia diperlukan untuk menentukan besaran kalori serta zat gizi yang akan diberikan. Status ekonomi, terlebih jika yang bersangkutan hidup dibawah garis kemiskinan (keluarga prasejahtera), berguna untuk pemastian apakah ibu berkemampuan membeli dan memilih makanan yang bernilai gizi tinggi. Manfaat riwayat obstetri ialah membantu memnetukan besarankebutuhan akan zat gizi karena terlalu sering hamil dapat menguras cadangan zat gizi tubuh.

Kebutuhan Energi dan Gizi

Tabel Perbandingan Angka Kecukupan Energi dan Zat Gizi Wanita Usia Subur, Ibu Hamil dan Menyusui.

NO	ZAT BESI	WANITA DEWASA	IBU HAMIL	IBU MENYUSUI
1.	Energi (kkal)	2200	285	700
2.	Protein (g)	48	12	16
3.	Vitamin A (RE)	500	200	350
4.	Vitamin D (mg)	5	5	5
5.	Vitamin E (mg)	8	2	4
6.	Vitamin K (mg)	6,5	6,5	6,5
7.	Vitamin B12 (mg)	1,0	0,3	0,3
8.	Asam folat (mg)	150	150	50
9.	Vitamin C (mg)	60	10	25
10.	Kalsium (mg)	500	400	400
11.	Fosfor (mg)	450	200	300
12.	Besi (mg)	26	20	2
13.	Seng (mg)	15	5	10
14.	Yodium (mg)	150	25	50

Cara Agar Status Gizi Ibu Hamil Menjadi Baik

Anjuran: menjalankan diet seimbang, seimbang dalam keadaan apapun dan bagaimanapun termasuk keadaan hamil.

1. Sumber E : masyarakat Indonesia sudah terbiasa dengan makanan pokok nasi beras. Tetapi tidak dilarang dengan makanan pokok yang lain seperti nasi jagung, roti, ubi, sagu, dll. Yang penting lauk pendampingnya harus mengandung protein, vitamin dan mineral dalam jumlah cukup.
2. Sumber P (sebagai pendamping) : daging hewani kaki 4 yang bisa dan boleh dimakan, tempe kedelai, tahu, daging ayam/unggas lain, telur, dan kacang-kacangan yang lain. Dimasak sesuai selera.
3. Dianjurkan minum susu penuh/susu segar sebagai sumber zat kapur/kalsium untuk pertumbuhan tulang janin dan menjaga tulang calon ibu tidak keropos.
4. Mengonsumsi ikan teri laut tidak asin juga bisa sebagai sumber kalsium selain juga sebagai sumber protein bila calon ibu tidak alergi.
5. Sumber vitamin dan mineral: buah dan sayur. Segenggam sayur tiap hari. Tomat, wortel, daun bayam, kangkung, sawi, kacang panjang, daun melinjo, daun singkong, dll. Dikonsumsi berselang seling.
6. Buah jeruk, jambu, papaya, apel, pir, anggur, pisang, dll.
7. Pastikan bahwa calon ibu cukup mengasup vitamin A, folat dan yodium setelah status hamil dinyatakan positif. Sumbernya pada kuning telur, hati, minyak sawit, minyak ikan, susu, wortel, sayur hijau, ikan laut yang kecil, rumput laut, garam beryodium. Vitamin A, folat dan yodium akan menjaga pertumbuhan dan perkembangan jaringan saraf. Lebih dianjurkan mengonsumsinya mulai sebelum hamil.
8. Jangan disia-siakan masa 3 bulan terakhir kehamilan karena kecukupan gizi mempengaruhi pertumbuhan otak janin yang akan menentukan kehidupannya dikemudian hari. Bila diit calon ibu kurang, maka janin ibu akan makan tubuh ibu sehingga ibu akan menjadi makin kurus.
9. Waspadai bila timbul bengkak di kaki dan pusing. Segera periksakan di puskesmas atau rumah sakit.
10. Dianjurkan periksa kehamilan secara rutin.
11. Bagi bumil yang terlalu gemuk, konsultasi dengan dokter spesialis kandungan.

Dampak Kekurangan Gizi Saat kehamilan

Bila ibu mengalami kekurangan gizi selama hamil akan menimbulkan masalah, baik pada ibu maupun janin, seperti diuraikan berikut ini.

- a. Terhadap Ibu Gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain: anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, dan terkena penyakit infeksi. Kekurangan asupan gizi pada trimester I dikaitkan dengan tingginya kejadian bayi lahir prematur, kematian janin, dan kelainan pada sistem saraf pusat bayi. Sedangkan kekurangan energi terjadi pada trimester II dan III dapat menghambat pertumbuhan janin atau tak berkembang sesuai usia kehamilannya. Kekurangan asam folat juga dapat menyebabkan anemia, selain kelainan bawaan pada bayi, dan keguguran.
- b. Terhadap Persalinan Pengaruh gizi kurang terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya (premature), pendarahan setelah persalinan, serta persalinan dengan operasi cenderung meningkat.
- c. Terhadap Janin Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intra partum (mati dalam kandungan), lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR).

Contoh konkretnya adalah kekurangan zat besi yang terbilang paling sering dialami saat hamil. Gangguan ini membuat ibu mengalami anemia alias kekurangan sel darah merah. Selain dari suplemen, juga dari bahan makanan yang disantapnya. Ibu hamil tak dianjurkan mengonsumsi suplemen multivitamin karena kelebihan vitamin A dan D dosis tinggi dalam tubuh justru dapat menimbulkan penumpukan yang berefek negatif. Suplemen dalam bentuk jejamuan juga tidak dianjurkan jika kebersihan dan keamanan bahannya tidak terjamin.

METODE

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode penyuluhan dan praktik pelayanan kebidanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Pada tanggal 11 Juli 2022 ketua tim mengajukan proposal pengabdian kepada masyarakat kepada LPPM
2. Setelah melalui proses revisi proposal selanjutnya ketua dan anggota mengajukan surat izin untuk melaksanakan PKM di rumah bersalin windiyati
3. Setelah surat disetujui kemudian menentukan tanggal pelaksanaan dan mempersiapkan PKM.
4. Pada tanggal 30 Juni 2022 pukul 09.00 WIB dilaksanakan PKM di rumah bersalin windiyati desa siaga Kecamatan sungai raya kabupaten kubu raya
5. Ibu hamil datang kemudian penatalaksanaan tentang gizi seimbang pada ibu hamil di rumah bersalin windiyati kecamatan sungai raya kabupaten kubu raya
6. Waktu yang dibutuhkan sekitar 30 menit berisi tentang pemberian materi, tanya jawab dan kesimpulan kegiatan.

7. Jumlah peserta yang datang sebanyak 30 orang, yang terdiri dari ibu yang hamil trimester 1,2 dan 3 kemudian diminta untuk menandatangani daftar hadir.
8. Setelah selesai melakukan pemeriksaan, pelayanan peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu hamil, kemudian diberikan makanan tambahan, snack dan bingkisan.

B. PEMBAHASAN

Ibu yang hamil di rumah bersalin windiyati memiliki kecenderungan tidak mengetahui gizi seimbang, dengan berbagai alasan. Ada yang memiliki alasan tidak punya mebetahuan adanya posyandu untuk periksa pada saat jadwal pemeriksaan kehamilan dan gizi tempat yang jauh dari tempat pelayanan, tidak ada yang mengantar pada saat kunjungan hamil alasan tidak bisa punya kendaraan, tidak tahu harus periksa bahkan malas untuk mengkonsumsi gizi seimbang

Melalui Pemeriksaan kehamila dan makanan tambhan pada ibu hamil Gratis dan peningkatan pengetahuan tentang gizi pada ibu hamil diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan partisipasi ibu memiliki dalam melakukan pemeriksaan HB, ingkar lengan atas dan BB tumbuh kembang dan memotivasi padasuami orang dan orang tua supaya dapat melakukan pemeriksaan kehamilaa minimal 4 kali kunjungan selama hamil selama satu bulan sekali. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan dan supaya ibu dan bayi sehat selama masa pertumbuhannya , sehingga tumbuh kembang bagus dan terhindar dari sakit dan penyakit dan kualitas kesehatan gizi pada ibu hamil menjadi lebih baik.

Setelah mendapatkan pemeriksaan gizi seimbang pada ibu hamil dan penyuluhan persiapan pada ibu untuk melahirkan ,setelah mendapatkan penyuluhan tentang gizi seimbang ibu hamil mengaku sangat senang, termotivasi untuk melakukan pemeriksaan kehamilan dan gizi seimbang lagi dan berharap bahwa kegiatan ini dapat rutin berlangsung. Dari masukan pada ibu yang hamil trimester 1,2 dan 3 tersebut tim sangat mengapresiasi keinginan dari ibu akan berusaha mewujudkan harapan kepada seluruh ibu hamil yang rutin untuk melakukan pemeriksaan kehamilan Terutama untuk mengadakan kegiatan ini kembali.

KESIMPULAN

Ibu hamil membutuhkan tambahan energi dan zat gizi yang simbang untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dengan tetap mempertahankan kebutuhan zat gizi ibu. Ibu hamil merupakan kelompok yang cukup rawan gizi. Kekurangan gizi pada ibu hamil mempunyai dampak yang cukup besar terhadap proses pertumbuhan janin dan anak yang akan dilahirkan. Bila ibu hamil mengalami kurang gizi maka akibat yang akan ditimbulkan antara lain: keguguran, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, dan bayi lahir dengan BBLR

Dengan memahami manfaat gizi pada ibu hamil, dapat diketahui apakah seorang ibu hamil berisiko mengalami kondisi kekurangan gizi. Hal tersebut dapat dicurigai bila menemui ibu hamil yang memiliki indeks massa tubuh yang abnormal, berat badan yang abnormal, hamil dalam usia terlalu muda, ada riwayat pernah melahirkan prematur dan BBLR, menderita penyakit kronis, kehamilan ganda, gangguan makan dan menderita penyakit alergi.

Oleh karena itu, diharapkan kepada pembaca untuk dapat memanfaatkan apa yang telah disampaikan dalam makalah ini guna untuk meningkatkan makanan dan gizi seimbang untuk ibu hamil agar dapat mengurangi tingkat kematian pada ibu dan janin yang dikandungnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ernawati, A. (2017). *Masalah gizi pada ibu hamil*. Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK, 13(1), 60-69.
- Adhi, K. T., Lubis, D. S., Pinatih, I. G. N. I., & Mahendra, I. G. A. A. (2021). *Modul Pendidikan Kesehatan Dan Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil*. Baswara Press.
- Dwi, S. (2015). *Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Dan Pemberian Makanan Tambahan Ibu Hamil*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, 1(2), 11-12.
- Retnaningtyas, E., Kartikawati, E., & Nilawati, D. (2022). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil*. ADI Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2), 19-24.
- Anggraini, N. N., & Anjani, R. D. (2021). *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Pangan dan Gizi, 11(1), 42-49.