

## **EDUKASI KEBUTUHAN GIZI PADA IBU HAMIL DI AKADEMI KEBIDANAN PANCA BHAKTI PONTIANAK**

**Melyani<sup>1</sup>, Alexander<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak  
Email korespondensi :: akpb-pontianak.ac.id.

### **ABSTRAK**

Latar belakang: Pemenuhan gizi ibu hamil adalah yang terpenting pada masa kehamilan. Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko kesehatan pada janin dan sang ibu. Oleh karena itu, memperhatikan asupan makanan dan juga nutrisi sangat penting dilakukan oleh ibu hamil maupun keluarganya. Menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat diperlukan agar kondisi ibu dan janin tetap sehat dengan memberikan makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga dan sebagai sumber zat pembangun protein mendapatkan tambahan minimal zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan energy, Masalah gizi di Indonesia merupakan salah satu penyebab tidak langsung terjadinya kematian ibu dan anak. Masalah gizi ibu hamil di Indonesia antara lain anemia dan kekurangan energi kronis (KEK). Menurut WHO (2013) prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia sebesar 41,8% dan prevalensi anemia pada ibu hamil di Asia sebesar 48,2%, sedangkan prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 37,1% dan meningkat di tahun 2018 yaitu sebesar 48,9% dan prevalensi tertinggi ditemukan pada usia 15- 24 tahun yaitu sebesar 84,6%., Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan gizi pada selama kehamilan. Metode Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode penyuluhan dan pelaksanaan Pemantauan Status Gizi pada Ibu Hamil, Hasil : Jumlah peserta yang datang sebanyak 20 Ibu Hamil Peserta yang hadir diminta untuk mengisi daftar hadir, Kesimpulan : Pada masa pandemi covid-19 tetaplah harus memantau keadaan gizi ibu hamil agar tetap terpantau. Untuk itu pelayanan yang dilakukan tetap memperhatikan penekanan penyebaran virus covid-19 agar tidak tertular pada ibu hamil. Sebelum melakukan aktivitas ibu hamil tetap melakukan cuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak yang telah ditentukan.

*Kata kunci: ibu hamil, gizi, kebutuhan gizi ibu hamil, Akbid Panca Bhakti Pontianak*

### **PENDAHULUAN**

Pemenuhan gizi ibu hamil adalah yang terpenting pada masa kehamilan. Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko kesehatan pada janin dan sang ibu. Oleh karena itu, memperhatikan asupan makanan dan juga nutrisi sangat penting dilakukan oleh ibu hamil maupun keluarganya. Menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat diperlukan agar kondisi ibu dan janin tetap sehat dengan memberikan makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga dan sebagai sumber zat pembangun protein mendapatkan tambahan minimal zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan energi.

---

<sup>1</sup>Dosen Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak

<sup>2</sup>Dosen Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak

Ibu hamil merupakan suatu kelompok yang paling rawan terhadap masalah gizi karena dapat mempengaruhi tumbuh kembang janin yang dikandung. Beberapa penelitian yang telah dilakukan mengatakan bahwa Indonesia mengakui pentingnya peran seorang ibu dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Kesehatan dan status gizi ibu selama kehamilan baik merupakan peluang besar janin yang dikandung akan baik dan keselamatan ibu ketika melahirkan akan terjamin.

Gizi merupakan salah satu penentu kualitas SDM, kekurangan gizi akan menyebabkan kegagalan pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan, menurunkan produktivitas kerja dan daya tubuh yang berakibat meningkatnya kesakitan dan kematian. Kecukupan gizi sangat diperlukan oleh setiap individu, sejak janin masih di dalam kandungan. Ibu atau calon ibu menjadi kelompok rawan, karena membutuhkan gizi yang cukup sehingga harus dijaga status gizi dan kesehatannya agar dapat melahirkan bayi yang sehat (Depkes, 2003).

Masalah gizi di Indonesia merupakan salah satu penyebab tidak langsung terjadinya kematian ibu dan anak. Masalah gizi ibu hamil di Indonesia antara lain anemia dan kekurangan energi kronis (KEK). Anemia merupakan keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit atau lebih rendah daripada normal.

Menurut WHO (2013) prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia sebesar 41,8% dan prevalensi anemia pada ibu hamil di Asia sebesar 48,2%, sedangkan prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 37,1% dan meningkat di tahun 2018 yaitu sebesar 48,9% dan prevalensi tertinggi ditemukan pada usia 15- 24 tahun yaitu sebesar 84,6%.

Kekurangan energi kronis (KEK) merupakan masalah gizi pada ibu hamil yang mengalami kekurangan zat gizi mikro (vitamin A, B, C, D, E, K serta mineral, zat besi, zinc, potasium dan magnesium) maupun makro (karbohidrat, protein dan lemak).

Prevalensi KEK di Indonesia pada wanita usia subur yang sedang hamil sebesar 17,3% sedangkan wanita usia subur yang tidak sedang hamil sebesar 14,5% dengan indikator KEK lingkaran lengan atas wanita usia subur umur 15- 49 <23,5 cm. Faktor penyebab masalah gizi pada ibu selama kehamilan selain anemia dan KEK yaitu pendidikan, umur, pekerjaan dan paritas. Masyarakat yang belum dapat memperbaiki kebutuhan gizi dan faktor kesehatan seperti pelayanan kesehatan, ketersediaan sarana dan prasarana, keturunan dan keadaan sosial yang rendah mempengaruhi diet ibu.

Masalah lain yang juga mempengaruhi gizi ibu hamil. Rendahnya status gizi ibu hamil selama kehamilan mengakibatkan dampak yang tidak baik untuk ibu maupun janin, diantaranya adalah bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), berisiko melahirkan bayi yang kekurangan gizi, stunting dan prematur. Ibu hamil yang mengalami kurang gizi sebelum hamil atau selama kehamilan semester pertama juga dapat mengakibatkan bayi lahir dengan kerusakan otak dan sumsum tulang karena kehamilan pada trimester pertama merupakan masa yang paling rawan, dimana proses pembentukan organ-organ yang sangat penting seperti saraf pusat, jantung dan pendengaran yang akan disempurnakan pada trimester berikutnya. Ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi pada trimester I, maka di trimester II dan trimester III janin akan mengalami proses pembentukan yang tidak sempurna.

## Pesan gizi Seimbang Untuk Ibu Hami



### Pesan Gizi Ibu Hamil

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan lebih banyak
2. Membatasi makan makanan yang mengandung garam tinggi
3. Mengonsumsi air putih lebih banyak
4. Membatasi minum kopi atau kafein



Mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari 1 jenis untuk setiap kelompok makanan setiap kali makan akan lebih baik seperti:

1. **Makanan pokok sebagai sumber karbohidrat** yaitu padi-padian atau sereal seperti beras, jagung, dan gandum; sagu; umbi-umbian seperti ubi, singkong, dan talas; serta hasil olahannya seperti tepung-tepungan, mi, roti, makaroni, havermout, dan bihun.
2. **Sumber protein**, yaitu sumber protein hewani, seperti daging, ayam, telur, susu, dan keju; serta sumber protein nabati seperti kacang-kacangan berupa kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, dan kacang tolo; serta hasil olahannya seperti tempe, tahu, susu kedelai, dan oncom.
3. **Sumber zat pengatur** berupa sayuran dan buah. Sayuran diutamakan berwarna hijau dan kuning jingga, seperti bayam, daun singkong, daun katuk, kangkung, wortel, dan tomat; serta sayur kacang-kacangan, seperti kacang panjang, buncis, dan kecapi. Buah-buahan diutamakan yang berwarna kuning jingga, kaya serat dan yang

berasa asam, seperti pepaya, mangga, nanas, nangka, nangka masak, jambu biji, apel, sirsak dan jeruk.

## **METODE**

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode penyuluhan dan pelaksanaan Pemantauan Tumbuh Kembang Balita

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. HASIL**

1. Pada tanggal 20 Juni 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 Daerah Kabupaten Kubu Raya
3. Setelah surat disetujui kemudian menentukan tanggal pelaksanaan dan mempersiapkan PKM Pada tanggal 26 Juni 2022 dilaksanakan PKM di di Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak Waktu yang dibutuhkan sekitar 30 menit berisi tentang pemberian materi, tanya jawab dan kesimpulan kegiatan. Pelaksanaan Pemantauan umbuh Kembang dibutuhkan waktu 3 jam
4. Jumlah peserta yang datang sebanyak 20 Ibu Hamil Peserta yang hadir diminta untuk mengisi daftar hadir

### **B. PEMBAHASAN**

Ibu Hamil yang datang di di Dusun Teluk di Akademi kebidanan Panca Bhakti Pontianak ada 20 orang. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang pentingnya Gizi Pada Ibu Hamil Setelah mendapatkan penyuluhan Ibu Hamil sangat antusias dan berharap bahwa kegiatan pendidikan kesehatan ini dapat rutin berlangsung. Ibu hamil yang dilakukan pemeriksaan semua (20 Orang) dalam keadaan sehat tidak ada penyimpangan perkembangan pada balita tersebut

## **KESIMPULAN**

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode penyuluhan dan pelaksanaan Pemantauan Status Gizi pada Ibu Hamil.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Chamidah, A.N. (2018). Deteksi Dini Perkembangan Balita Dengan Metode DDST II Di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Juanda Samarinda. *Jurnal Endurance*, 3(2), 367-374. DOI:<https://doi.org/10.22216/jen.v3i2.3149>
- Deki, P. (2015). Factors Affecting Early Childhood Growth and Development : Golden 1000 Days. *Journal of Advanced Practices in Nursing*, 01(01), 1-7.
- Fazrin, I. (2018). Pendidikan Kesehatan Deteksi Dini Tumbuh Kembang Pada Anak Di Paud Lab School UNPGRI Kediri. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(2), 6-14. DOI: 10.30994/jceh.v1i2.8

Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (COVID-19) Revisi ke-4  
Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat COVID-19  
diIndonesia

Buku Kesehatan Ibu dan Anak (<http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/BUKU%20KIA%202019.pdf>)

Pedoman Manajemen Terpadu Balita Sakit (<http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/BUKU%20KIA%202019.pdf>)