

Education on fulfilling balanced nutrition for pregnant women to improve nutritional status during pregnancy at bpm nooraeni kadir, s.st., gowa regency



Muldaniyah^a 

^aDepartment of Midwifery, High School of Health Science Graha Edukasi, Makassar, Indonesia

Abstract: The nutritional needs of pregnant women must be fulfilled because the needs of pregnant women must be able to nourish the fetus in the womb. Do not let pregnant women lack nutrition because if they lack nutrition the fetus they contain is unhealthy and also has complications. The facts found in the field are that there is low public knowledge about the importance of nutrition in pregnant women. The method of solving problems that is carried out is Education about providing education on the importance of nutrition to pregnant women. During the community service activities, 20 pregnant women attended the attendance. The results of the activity were obtained. Participants were enthusiastic about the extension material, none of the participants left the extension site during the extension process and more than 75% of the participants who attended were able to answer questions from the extension agents about the material presented. This proves that the participants pay attention to the material presented. The conclusion is that the provision of knowledge about the importance of nutrition in pregnant women has a positive impact on society, so that people understand the importance of nutrition in pregnant women..

Keywords: Knowledge, Nutrition of pregnant women, Pregnant women.

1. Introduction

Kesehatan ibu hamil berperan penting dalam kesehatan bayi yang dikandungnya, kesehatan ibu hamil dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang seimbang. kekurangan nutrisi dapat berakibat ibu dan janin tidak sehat selama menjalani kehamilannya. Untuk menjaga kesehatan ibu hamil dibutuhkan gizi yang seimbang selain baik untuk kesehatan ibu, juga sangat bermanfaat untuk perkembangan janin.

Gizi seimbang ibu hamil adalah keadaan keseimbangan antara gizi yang diperlukan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dengan pertumbuhan dan perkembangan janinnya yang dapat dipenuhi oleh asupan gizi dari aneka ragam makanan. 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. Demikian pula, bila makanan ibu kurang tumbuh kembang janin akan terganggu, terlebih bila keadaan ibu pada masa sebelum hamil telah buruk pula (Retnaningtyas E, Kartikawati E, Nilawati D. 2022)

Memenuhi asupan gizi bagi tubuh merupakan hal yang harus dilakukan, terutama bagi wanita hamil. Pasalnya selama hamil, wanita tak hanya “bertanggung jawab” pada dirinya sendiri tapi juga bagi calon bayi. Nyatanya pertumbuhan dan perkembangan janin selama dalam kandungan sangat dipengaruhi dengan kebiasaan ibu. Termasuk kebiasaan mengonsumsi makanan yang bergizi., Asupan gizi yang adekuat pada ibu hamil merupakan faktor penting untuk \menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi ibu pada saat hamil. Jika kebutuhan gizi ibu tidak baik dari segi jumlah dan kualitas tidak terpenuhi maka kenaikan berat badan ibu dan janin akan susah bertambah. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko kesehatan bagi ibu dan bayi yang akan dilahirkan. Ibu hamil dengan status gizi dan kesehatan yang kurang baik berisiko melahirkan bayi premature, berat badan lahir rendah dan risiko kesakitan kematian bagi ibu dan bayinya. (Kemenkes RI, 2023) dan meningkatkan

Berdasarkan survey awal yang dilakukan Di BPM Nooraeni Kadir, S.ST.,Kab Gowa Jumlah Ibu Hamil yang melakukan kunjungan pada bulan April - Juni tahun 2024 sebanyak 32 ibu hamil dan 7 diantaranya mengalami gizi kurang , dan berdasarkan wawancara pada 10 orang ibu hamil sebanyak 4 orang memiliki pengetahuan yang baik dalam memenuhi kebutuhan gizi



selama kehamilan sedangkan 6 ibu hamil tidak memiliki Pengetahuan yang baik tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan sehingga 6 ibu hamil tersebut tidak memiliki sikap yang baik dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya.

Secara umum penyebab kekurangan gizi pada ibu hamil karena tingkat pengetahuan yang rendah menyebabkan ibu tidak mengerti cara pemenuhan nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil selama kehamilannya. Pengetahuan yang tidak memadai, praktik yang tidak tepat merupakan hambatan terhadap peningkatan gizi, dan konsumsi makanan yang tidak memenuhi syarat pemenuhan gizi. Pada umumnya, orang tidak menyadari pentingnya gizi selama kehamilan, maka perlu di berikan penyuluhan pada ibu hamil Di BPM Nooraeni Kadir, S.ST., Kab. Gowa agar ibu hamil faham pentingnya Nutrisi Pada Ibu hamil. Tujuan dalam kegiatan ini untuk memberikan Edukasi atau Pendidikan Kesehatan kepada Ibu-Ibu hamil Di BPM Nooraeni Kadir, S.ST., tentang Nutrisi Pada Masa Kehamilan serta melihat pemahaman tentang nurisi pada masa kehamilan, nutrisi yang dibutuhkan selama kehamilan, makanan yang boleh dikonsumsi selama masa kehamilan, memahami pentingnya memperhatikan nutrisi yang baik selama masa kehamilan, dan memahami tentang manfaat mengonsumsi makanan yang bergizi.

Selain pemberian informasi kegiatan Edukasi juga dapat membuka ruang untuk diskusi dan pertukaran pengalaman antara peserta. Melalui interaksi langsung, peserta dapat memahami tentang hambatan yang mungkin mereka hadapi dalam pemenuhan asupan nutrisi yang seimbang untuk ibu hamil. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan tentang status gizi pada ibu hamil di bpm tidak hanya secara langsung meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan sementara tapi juga memiliki potensi untuk memberikan dampak jangka panjang dalam mengatasi masalah gizi di tingkat komunitas.

2. Materials and Methods

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 20 ibu hamil Di BPM Nooraeni Kadir, S.ST., Kab. Gowa pada tanggal 8 Maret 2024. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan edukasi dan pemahaman serta Tanya jawab kepada ibu hamil tentang nutrisi pada ibu hamil dan pemenuhan gizi seimbang selama hamil. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian edukasi dan dilanjutkan dengan pemaparan dengan powerpoint. Edukasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya mengetahui gizi seimbang pada kehamilan. Kemudian dilanjutkan diskusi dan Tanya Jawab. Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami mengenai status gizi ibu hamil. Untuk melihat keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat, dilakukan evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait gizi seimbang melalui metode pre-post test

3. Results

Edukasi merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Kegiatan edukasi dilakukan secara Tatap Muka dan diikuti oleh 20 orang ibu hamil. Edukasi diberikan dengan metode ceramah menggunakan power point sebagai alat bantu. Edukasi dengan metode ceramah memungkinkan adanya komunikasi dua arah sehingga edukator dapat mengetahui respon sasaran pesan dengan cepat. Selain itu, ceramah juga memungkinkan adanya edukasi dengan jangkauan yang luas. kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab Pada sesi diskusi peserta sangat aktif dalam memberikan pertanyaan terkait nutrisi seimbang selama hamil, Sebelum pemaparan materi, dilakukan evaluasi awal untuk mengetahui pengetahuan dasar yang dimiliki sasaran. Evaluasi dilakukan dengan metode angket dengan bantuan instrumen berupa kuesioner. Hasil evaluasi tersebut dapat dilihat ada tabel 1. Saat edukasi, peserta diberikan materi berupa : manfaat gizi seimbang, empat pilar gizi seimbang, dan tri guna makanan, ketiga materi penting diberikan pada ibu hamil agar ibu dapat memberikan nutrisi yang adekuat pada janinnya selama masa kehamilan. Ibu yang tercukupi gizi-nya sebelum dan selama hamil mempunyai probabilitas yang besar untuk melahirkan bayi yang sehat dan cukup bulan (Bohari & Gaffar, 2021). Untuk mengetahui efektifitas edukasi, dilakukan evaluasi akhir (post test).

Tabel 1. Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Pengetahuan Sebelum dan Setelah Edukasi

Pengetahuan	Sebelum Edukasi	Setelah Edukasi
	Skor (%)	Skor (%)
Kurang	66,7	11,7
Baik	33,3	88,3
Total	100	100



4. Discussion

Kegiatan ini memberikan edukasi yang terdiri dari penyampaian materi menggunakan powerpoint serta sesi diskusi. pendekatan ini memungkinkan peserta untuk menerima informasi secara visual melalui presentasi sekaligus memberikan kesempatan kepada mereka untuk berpartisipasi aktif dalam berdiskusi dan bertanya jawab. Kombinasi ini diharapkan dapat menambah pemahaman pengetahuan peserta terkait gizi seimbang selama kehamilan.

Pemberian edukasi mencakup beberapa aspek tentang nutrisi seimbang bagi hamil dalam meningkatkan status gizi selama kehamilan Materi yang komprehensif ini penting untuk memberika npemahaman kepada peserta mengenai pentingnya asupan gizi yang adekuat untuk pertumbuhan dan perkembangan janinnya.

Sesi diskusi dan Tanya jawab yang diselenggarakan setelah penyampaian materi bertujuan untuk memfasilitasi interaksi antara pemateri dan peserta. Peserta diberi kesempatan untuk mengungkapkan pertanyaan atau kebingungan yang mereka miliki terkait materi yang disampaikan. Hal ini tidak hanya meningkatkan pemahaman mereka, tetapi juga memungkinkan pertukaran informasi dan pengalaman antar peserta dan memperkaya pemahaman tentang status gizi pada ibu hamil selama kehamilan.



Figure 1. Penyuluhan Status Gizi Kepada Masyarakat

5. Conclusions

Kegiatan pengabdian masyaraat dilakukan betujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait dengan gizi seimbang dan mampu menerapkannya dalam menu sehari-hari dengan metode edukasi. Berdasarkan hasil pre-post test, setelah edukasi, terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang diharapkan dapat memperbaiki sikap dan tindakan ibu dalam pemenuhan gizi seimbang. Kegiatan ini dapat memberikan kontribusi positif dalam mengurangi dan mencegah masalah gizi pada ibu hamil di Indonesia.

Conflict of Interest

"The authors declare no conflicts of interest".

References

- Amalia, F., Nugraheni, S. A., & Kartini, A. (2018). *Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Calon Ibu Dalam Pencegahan Kurang Energi Kronik ibu hamil*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(5), 370–377.
- Bertalina. (2015). *Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung*. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 56–63. <http://poltekkestik.ac.id/ejurnal/index.php/JK/article/view/26>
- Bohari, N. H., & Gaffar, H. R. (2021). *Pentingnya Gizi Pada Ibu Hamil*. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(4), 1–8.
- Hariyani, S. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Edisi Pertama, Graha Ilmu, Yogyakarta.

- Kemenkes RI. (2023). *Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah Tahun 2022*. Jakarta
- Kristiyanasari, Weni. (2020). *Gizi Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Listyarini, A. D., Fatmawati, Y., & Savitri, I. (2020). *Edukasi Gizi Ibu Hamil Dengan Media Booklet Sebagai Upaya Tindakan Pencegahan Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus*. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 73–83. <https://doi.org/10.31596/jpk.v3i1.70>
- Notoatmodjo, S. (2012) *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Retnaningtyas, E., Retnoningsih, Kartikawati, E., Nuning, Sukemi, Nilawati, D., Nurfajri, & Denik. (2022). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil*. *Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia*, 2(2), 19–24.

