
PENDIDIKAN KESEHATAN GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL UNTUK PENCEGAHAN *STUNTING*

Ziyadatul Chusna Almabruroh Yuni Alfi^{1)*}, Siti Nurafifah²⁾, Ismi Arinal Haq³⁾

^{1,2,3} STIKes Brebes

ziyadatulyunialfi@gmail.com

Abstrak

Kekurangan atau kelebihan makanan pada masa hamil dapat berakibat kurang baik bagi ibu, janin yang dikandung serta jalannya persalinan. 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. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, demonstrasi, penugasan dan pendampingan. Materi disampaikan dengan Metode ceramah menjelaskan pengertian gizi Seimbang, masalah gizi pada ibu hamil, kebutuhan zat gizi saat hamil, dan prinsip gizi seimbang. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat: Dari 50 orang peserta yang diundang berdasarkan arahan bidan Desa, 38 orang (76%) dapat menghadiri kegiatan. Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dikatakan baik (80%). Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (80%). Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (75%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan menggunakan leaflet mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian. Secara keseluruhan kegiatan "Pendidikan Kesehatan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil untuk pencegahan *Stunting* di Desa Karanglo" dapat dikatakan baik dan berhasil, yang dapat diukur dari keempat komponen di atas.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Gizi, Ibu Hamil

Lack or excess of food during pregnancy can have negative consequences for the mother, the fetus and the course of delivery. During pregnancy, expectant mothers need more nutrients than non-pregnant women, because pregnant women need food for themselves and the fetus they are carrying. If the mother's food is limited, the fetus will continue to absorb the mother's food supply so that the mother becomes thin, weak, pale, damaged teeth, hair loss and so on. Service activities are carried out using lecture, discussion, demonstration, assignment and mentoring methods. The material is delivered using a lecture method explaining the meaning of balanced nutrition, nutritional problems in pregnant women, nutritional needs during pregnancy, and the principles of balanced nutrition. Results of community service activities: Of the 50 participants invited based on the direction of the Village midwife, 38 people (76%) were able to attend the activity. Achievement of training objectives can be said to be good (80%). The achievement of the planned material targets can be said to be good (80%). Participants' ability to master the material can be said to be good (75%). Delivery of material using the lecture method and using leaflets supports participants' ability to master the material presented by the service team. Overall, the activity "Balanced Nutrition Health Education for Pregnant Women to prevent Stunting in Karanglo Village" can be said to be good and successful, which can be measured from the four components above.

Keywords: Health Care, Nutrition, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Masalah gizi seimbang di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang dan terbatasnya pengetahuan tentang nilai gizi dari makanan yang ada. Penyakit karena kekurangan gizi di Indonesia yang utama adalah defisiensi protein kalori, defisiensi vitamin A, dan defisiensi yodium (Departemen Kesehatan RI, 2003).

Kekurangan atau kelebihan makanan pada masa hamil dapat berakibat kurang baik bagi ibu, janin yang dikandung serta jalannya persalinan. Oleh karena itu, perhatian terhadap gizi dan pengawasan berat badan (BB) selama hamil merupakan salah satu hal penting dalam pengawasan kesehatan pada masa hamil. 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. Demikian pula, bila makanan ibu kurang, tumbuh kembang janin akan terganggu, terlebih bila keadaan gizi ibu pada masa sebelum hamil telah buruk pula dan keadaan ini dapat mengakibatkan abortus, BBLR, bayi lahir prematur atau bahkan bayi lahir mati. (Sulistyoningsih, 2011)

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi anemia pada kehamilan secara global 55% dimana secara bermakna tinggi pada trimester ketiga dibandingkan dengan trimester pertama dan kedua kehamilan. Di negara yang berkembang termasuk Indonesia masalah gizi masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama dan merupakan penyebab kematian wanita (WHO, 2015). Masalah gizi yang dialami ibu hamil saat ini adalah gizi kurang seperti Kurang Energi Kronis (KEK) dan anemia gizi. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia adalah 70%, atau 7 dari 10 wanita

hamil menderita anemia. Kekurangan Energi Kronis (KEK) dijumpai pada WUS usia 15-49 tahun yang ditandai dengan proporsi Lingkar Lengan Atas (LILA).

Di Indonesia ditemui ibu hamil yang mengalami kurang gizi kronis diatas 30% atau sekitar 1,5 juta. Untuk konsumsi Fe, Ibu hamil di Indonesia telah mencakup 83 %. Sedangkan di Sumatera Barat dari 112.505 ibu hamil, 92.216 telah mendapatkan pemberian tablet Fe (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Prevalensi anemia yang tinggi dapat membawa akibat negatif seperti: gangguan dan hambatan pada pertumbuhan, baik sel tubuh maupun sel otak, kekurangan Hb dalam darah mengakibatkan kurangnya oksigen yang dibawa/ditransfer ke seluruh tubuh maupun ke otak.

Pada ibu hamil dapat mengakibatkan efek buruk pada ibu itu sendiri maupun pada bayi yang dilahirkan. Studi di Kualalumpur memperlihatkan terjadinya 20 % kelahiran prematur bagi ibu yang tingkat kadar haemoglobinnya di bawah 6,5gr/dl. Studi lain menunjukkan bahwa risiko kejadian BBLR, kelahiran prematur dan kematian perinatal meningkat pada wanita hamil dengan kadar hemoglobin kurang dari 10,4 gr/dl. Pada usia kehamilan sebelum 24 minggu dibandingkan kontrol mengemukakan bahwa anemia merupakan salah satu faktor kehamilan dengan risiko tinggi (Amiruddin, 2007)

IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, dirumuskan permasalahan sebagai berikut: dibutuhkan cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Ibu Hamil dan meningkatkan sikap kesadaran tentang Gizi Seimbang pada Ibu Hamil untuk pencegahan *Stunting*. Dengan permasalahan yang dihadapi di desa Karanglo maka tim pengabdian memberikan Edukasi dengan metode ceramah di sertai melakukan diskusi dan pendampingan. Diawali dengan melakukan pemeriksaan.

METODELOGI PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode yang meliputi:

1. Analisis kebutuhan, sebelum pelaksanaan pelatihan terlebih dahulu dilakukan observasi permasalahan dengan cara mengadakan diskusi dengan kepala desa dan bidan.
2. Pemeriksaan ibu hamil TTV, Pengukuran lila, & penimbangan BB
3. Ceramah dan diskusi, yaitu presentasi dan diskusi penjelasan secara komprehensif mengenai tema kegiatan, yaitu penjelasan mengenai pengertian gizi Seimbang, masalah gizi pada ibu hamil, kebutuhan zat gizi saat hamil, dan prinsip gizi seimbang.
4. Membimbing ibu Hamil untuk memahami, memilih, dan mengaplikasikan Gizi seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian dilakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan pihak desa lokasi pengabdian
Koordinasi dengan pihak desa dilakukan dengan Kepala Desa Karanglo. Pihak desa mendukung kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes di wilayahnya.
2. Penetapan waktu kegiatan
Pelaksanaan kegiatan berdasarkan kesepakatan dengan kader dilakukan pada hari Kamis, tanggal 7 November 2022.
3. Penentuan sasaran dan target peserta pelatihan
Dari koordinasi dengan Kader dan Bidan Desa Karanglo maka sasaran

penyuluhan adalah ibu hamil di Desa Karanglo, yaitu dengan target peserta sebanyak 50 orang.

4. Perencanaan materi

Materi pelatihan yang telah direncanakan oleh tim pengabdian meliputi pengertian gizi Seimbang, masalah gizi pada ibu hamil, kebutuhan zat gizi saat hamil, dan prinsip gizi seimbang.

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan program pengabdian dapat diuraikan bahwa:

1. Kegiatan pengabdian “Gizi Seimbang pada Ibu Hamil untuk pencegahan *Stunting*” dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 7 November 2022, di Posyandu ibu dan Balita Desa Karanglo.
2. Kegiatan pengabdian dihadiri oleh Ibu hamil Desa Karanglo Kabupaten Brebes
3. Para peserta cukup senang dan antusias dengan adanya program pengabdian dari tim PKM STIKes Brebes berupa pemeriksaan TTV, Pengukuran lila, penimbangan BB, dan Edukasi Gizi seimbang pada ibu hamil.
4. Materi pelatihan yang diberikan oleh tim pengabdian meliputi pengertian gizi Seimbang, masalah gizi pada ibu hamil, kebutuhan zat gizi saat hamil, dan prinsip gizi seimbang.
5. Pada sesi tanya jawab ada beberapa pertanyaan yang diajukan peserta, antara lain: makanan apa saja yang dapat di konsumsi supaya BB tetap Ideal? Contoh Menu sehat dan praktis padat gizi, dan lain sebagainya.

Hasil pelaksanaan kegiatan PPM secara garis besar dapat dilihat berdasarkan komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan

Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan dapat dikatakan sangat baik. Dari 50 orang peserta yang diundang berdasarkan arahan bidan Desa, 38 orang (76%) dapat menghadiri kegiatan.

2. Ketercapaian tujuan pelatihan
Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dikatakan baik (80%). Ada peningkatan pengetahuan dari peserta tentang Gizi seimbang dan dapat mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari.
3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan
Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (80%). Semua materi pelatihan dapat disampaikan dengan waktu yang terbatas. Materi yang disampaikan meliputi: pengertian gizi Seimbang, masalah gizi pada ibu hamil, kebutuhan zat gizi saat hamil, dan prinsip gizi seimbang
4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi
Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (75%). Penyampaian materi dengan metode ceramah dan menggunakan leaflet mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian.



Gambar 1. Penyampaian Materi

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat: Penyampaian materi dengan

metode ceramah dan menggunakan leaflet mendukung kemampuan peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh tim pengabdian. Dari 50 orang peserta yang diundang berdasarkan arahan bidan Desa, 38 orang (76%) dapat menghadiri kegiatan. Ketercapaian tujuan pelatihan dapat dikatakan baik (80%). Ketercapaian target materi yang telah direncanakan dapat dikatakan baik (80%). Kemampuan peserta dalam penguasaan materi dapat dikatakan baik (75%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Brebes yang telah memberi dukungan finansial terhadap pelaksanaan kegiatan ini, seluruh pemerintah Desa Karanglo yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan pengabdian, bidan desa dan ibu nifas yang telah membantu kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Amiruddin. (2007). *Anemia Defisiensi Zat Besi pada Ibu Hamil di Indonesia*. UNHAS.
- Departemen Kesehatan RI. (2003). *Kretin Akibat Kurang Yodium*. Departemen Kesehatan RI.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Graha Ilmu.
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Balitbang Kemenkes RI.
- WHO. (2015). *The Global Prevalence Of Anemia in 2011*. World Health Organization.