

**Penyuluhan Nutrisi dan Pemeriksaan Status Gizi Pada Ibu Hamil
di Puskesmas Mangarabombang Kabupaten Takalar**

***Nutrition Counseling and Nutritional Status Checks For Pregnant Women
at The Mangarabombang Community Health Center, Takalar Regency***

Dewi Dewi¹; Sumarmi Sumarmi²; Riska Nuryana³; Anita Kartini⁴

¹⁻⁴ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tanawali Takalar

Corresponding author : mhimy.arief@gmail.com

Article History:

Received: June 21, 2024

Accepted: Juli 1, 2024

Published: Agustus 30, 2024

Keywords: Nutrition

Counseling, Nutritional

Status, Pregnant Women

Abstract: *Pregnancy is the intrauterine growth and development of the fetus starting from conception and ending until the start of labor. Mothers' low knowledge about balanced nutrition during pregnancy, infants and toddlers causes incorrect feeding and affects nutritional status. This activity aims to increase mothers' knowledge about balanced nutrition for pregnant women, babies and toddlers and increase mothers' motivation. Achieving this goal is carried out through examining the nutritional status of pregnant women and providing nutritional education using lecture and question and answer methods. The implementation of this activity is planned in 3 stages, namely: preparation stage, implementation and evaluation stage. After counseling and inspection activities, monitoring or evaluation is carried out. After this service activity is carried out, it is hoped that mothers will have strong motivation to fulfill nutritional requirements for toddlers and improve mothers' attitudes and actions in providing balanced nutrition to toddlers. This activity can make a positive contribution in reducing nutritional problems in the Mangarabombang Community Health Center Working Area, Takalar Regency. After this service activity is carried out, it is hoped that mothers will have strong motivation to fulfill the nutrition of pregnant women and improve their attitudes and actions in consuming healthy and nutritionally balanced food. This activity can make a positive contribution in reducing nutritional problems.*

Abstrak

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Pengetahuan ibu yang rendah tentang gizi seimbang pada masa kehamilan, bayi dan balita menyebabkan pemberian makan yang salah dan berpengaruh terhadap status gizi. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada ibu hamil, bayi dan balita serta meningkatkan motivasi ibu. Pencapaian tujuan tersebut dilakukan melalui pemeriksaan status gizi ibu hamil dan pemberian penyuluhan gizi dengan metode ceramah dan tanya jawab. Pelaksanaan kegiatan ini direncanakan dalam 3 tahapan yaitu : tahapan persiapan, pelaksanaan, dan tahapan evaluasi. Setelah kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan dilaksanakan monitoring atau evaluasi. Setelah kegiatan pengabdian ini dilakukan, diharapkan ibu memiliki motivasi kuat dalam memenuhi gizi balita serta memperbaiki sikap dan tindakan ibu dalam memberikan gizi seimbang kepada balita. Kegiatan ini dapat memberikan kontribusi positif dalam mengurangi masalah gizi di Wilayah Kerja Puskesmas Mangarabombang Kabupaten Takalar. Setelah kegiatan pengabdian ini dilakukan, diharapkan ibu memiliki motivasi kuat dalam memenuhi gizi ibu hamil serta memperbaiki sikap dan tindakan ibu dalam mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang. Kegiatan ini dapat memberikan kontribusi positif dalam mengurangi masalah gizi.

Kata Kunci : Penyuluhan Nutrisi, Status Gizi, Ibu Hamil

* Sumarmi, mhimy.arief@gmail.com

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Lama kehamilan berlangsung sampai persalinan aterm adalah sekitar 280 sampai 300 hari (Nuryanto, et al., 2023). Masa kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas SDM di masa depan, karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan sejak masa janin dalam kandungan. Kehamilan merupakan permulaan suatu kehidupan baru suatu periode pertumbuhan. Kondisi kesehatan dimasa lampau sekaligus keadaan kesehatan ibu saat ini merupakan landasan suatu kehidupan baru (Venkaiah, K., et al., 2022)

Ibu hamil adalah salah satu kelompok yang paling rawan terhadap masalah gizi. Masalah gizi yang dialami ibu hamil sebelum atau selama kehamilan dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Penyuluhan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang. Karena penyuluhan merupakan sarana edukatif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Adanya penyuluhan diharapkan orang bisa memahami pentingnya makanan dan gizi, sehingga mau bersikap dan bertindak mengikuti norma gizi. Pendidikan dan pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi perilaku seseorang. Pengetahuan yang didapat seseorang tidak terlepas dari pendidikan. Semakin tinggi pendidikan orang maka pengetahuan semakin luas, pendidikan gizi dapat dilakukan dengan cara penyuluhan dengan pemberian Booklet (Chakraborty R, Bose K, Koziel S., 2019)

Di lihat dari segi ekonomi masyarakat, pada umumnya mempunyai mata pencaharian yang bervariasi. Tapi yang paling umum dan mendominasi mata pencaharian masyarakat Kecamatan Mangarobombang Kabupaten Takalar adalah pertanian, jasa/buruh dan pedagang. Dari tingkat pendidikan sepertiga penduduk tamatan SMP dan seperempat tamatan SMA, dan hanya sebagian kecil saja (3%) yang memiliki pendidikan perguruan tinggi, sisanya tamat SD dan tidak sekolah. Jika dilihat dari pelayanan kesehatan Kecamatan Mangarobombang memiliki satu 12 posyandu. Berdasarkan hasil wawancara dengan kader posyandu, yang menjadi permasalahan yaitu rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi. Pelayanan posyandu masih banyak dibantu oleh petugas puskesmas. Penyuluhan jarang dilakukan oleh kader karena minimnya alat dan bahan penyuluhan serta kemampuan kader untuk melakukan penyuluhan juga masih rendah.

Terkait permasalahan yang dihadapi mitra, dosen STIKES Tanawali Takalar sebagai pelaksana pengabdian masyarakat (PKM) bersama mahasiswa akan memberikan pendidikan :

- 1) Untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang pada ibu hamil, bayi dan

balita maka diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu hamil

- 2) Untuk melihat status gizi ibu hamil, dilakukan pengukuran gizi ibu hamil di Puskesmas Mangarobombang Kabupaten Takalar

METODE KEGIATAN

Kegiatan penyuluhan dan pemantauan status gizi ibu hamil dilaksanakan pada hari Rabu Jam 09.00 – 12.00 Wita tertanggal 5 Juni 2024 dengan sasaran yaitu ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Mangarobombang Kabupaten Takalar pada waktu dilaksanakan kegiatan PkM. Pelaksana adalah Dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tanawali Takalar bekerjasama dengan Pihak Puskesmas Mangarobombang Kabupaten Takalar terutama Bidan Koordinator Puskesmas.

Metode pelaksanaan kegiatan atau strategi yang digunakan dalam peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang pada ibu hamil, bayi dan balita, serta mempertahankan status gizi normal. Kegiatan yang dilaksanakan yaitu memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu hamil, bayi dan balita, serta pentingnya memeriksa atau memantau status gizi ibu hamil, bayi dan balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Penyuluhan tentang Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil, Bayi dan Balita

Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan, peserta diberikan kuisioner untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang pada balita. Setelah itu dilakukan kegiatan penyuluhan selama 30 menit. Setelah kegiatan penyuluhan dilakukan peserta diberikan kuisioner untuk mengetahui perubahan pengetahuan ibu dan pemahaman ibutentang materi yang diberikan oleh tim pengabdian. Adapun pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan gizi dilaksanakan dapat dilihat dari Tabel di bawah ini:

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	3	25,00	9	75,00
Cukup	2	16,67	2	12,67
Kurang	7	58,33	1	8,33
Total	12	100,00	12	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 12 responden, sebelum penyuluhan nutrisi dilakukan tingkat pengetahuannya berada pada kategori kurang sebanyak 7

responden (58,33%). Setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan maka terjadi peningkatan pengetahuan yaitu sebanyak 9 responden (75%) pengetahuan responden berada pada kategori tinggi.

Peserta diberikan edukasi berupa materi tentang pengukuran status gizi ibu hamil, bayi dan balita. Adapun materi yang diberikan kepada ibu hamil, (1) Ibu hamil dan status gizi ibu hamil, bayi dan balita (2) kebutuhan gizi ibu hamil, bayi dan balita, (3) faktor – faktor yang menyebabkan masalah gizi, (4) akibat gizi tidak seimbang untuk ibu hamil, bayi dan balita dan (5) Menu seimbang untuk ibu hamil, bayi dan balita.

b. Pemantauan Status Gizi

Berdasarkan pemantauan status gizi balita berguna untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan gizi pada masa balita (Mitra, Septiani, Susmaneli, & Nurlisis, 2019). Pemantauan status gizi dilakukan setiap bulannya dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 2			
Pemantauan Status gizi Ibu Hamil			
Indeks Pengukuran	Klasifikasi Status Gizi	n	%
LILA	Tidak Normal	2	16,67
	Normal	10	83,33
Total		12	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat dari 12 ibu hamil, diperoleh 10 ibu hamil (83,33%) dengan status gizi normal dan 2 ibu hamil (16,67%) dengan status gizi tidak normal.

Adapun kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan status gizi balita dapat dilihat dari gambar dibawah ini :





DISKUSI

Pendidikan merupakan faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang. Pendidikan dapat berpengaruh terhadap pola pikir dan tingkat pemahaman terhadap informasi. Pendidikan yang lebih tinggi diharapkan mendapatkan informasi yang lebih banyak, dapat lebih memahami dan mengolah informasi dengan lebih baik. Pada kegiatan ini rerata peningkatan pengetahuan

Edukasi yang diberikan pada ibu hamil selama kunjungan antenatal yaitu konsumsi gizi selama kehamilan agar tidak terjadi KEK, sehingga janin dalam kandungan juga dapat berkembang dengan sehat. Dengan konsumsi gizi seimbang selama hamil, akan mencegah komplikasi baik pada janin maupun pada ibu, komplikasi selama antenatal dan intrapartum, mencegah berat lahir rendah dan prematuritas (Burnie, 2022).

pemberian penyuluhan gizi terhadap ibu balita terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. penyuluhan merupakan suatu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran, di samping sikap dan perilaku ibu balita. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zaki bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan peserta sebelum dan setelah kegiatan dilakukan. Peningkatan pengetahuan ditunjukkan oleh hampir seluruh peserta (Zaki, Farida, & Sari, 2018). Demikian juga penelitian Utaminingtyas & Lestari Tahun 2020 bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan gizi dengan p-value 0.005. Gizi seimbang pada balita mempunyai peranan penting dalam pola makan. Hal tersebut karena dalam prinsip gizi seimbang terdapat susunan pangan sehari-hari yang mengandung jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah terjadinya masalah gizi (Sari & Cahyanto, 2019).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Markus yang menyatakan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan responden yang dilihat sebelum dan setelah penyuluhan dilakukan, termasuk kategori baik sebanyak 70% meningkat menjadi 100% (Ausa

et al. 2018). Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dapat tercermin pada cara ibu memilih bahan makanan untuk kebutuhan keluarganya. Oleh sebab itu pengetahuan gizi dan keterampilan ibu dalam memilih makanan sangat berpengaruh terhadap menu makanan keluarga tersebut sehingga pengetahuan ibu tentang gizi sangat perlu untuk menentukan konsumsi makanan yang baik dalam upaya meningkatkan status gizi balita.

Kekurangan zat makanan selama hamil dapat meningkatkan risiko fetal growth, Preterm dan anemia. Suplemen yang dapat diberikan kepada ibu selama hamil dapat berupa tablet Fe, B12 dan asam folat jika hemoglobin rendah. Keberhasilan kegiatan ini adanya dukungan dari sumber daya pasien, suami, keluarga, bidan, media edukasi yang disiapkan oleh bidan (Sari, 2018). Kekurangan dalam kegiatan ini yaitu media edukasi yang disiapkan oleh bidan masih cetak sehingga ada keterbatasan lupa menyimpan, sehingga kedepan bidan lebih inovatif dengan menggunakan berbasis digital.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan serta pemeriksaan status gizi balita dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2024 dapat disimpulkan bahwa pemeriksaan status gizi ibu hamil dan penyuluhan tentang status gizi ibu hamil, bayi dan balita telah meningkatkan pengetahuan khalayak sasaran. Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang pada ibu hamil, bayi dan balita diharapkan dapat memperbaiki sikap dan tindakan ibu dalam memberikan gizi seimbang ibu hamil, bayi dan balita status gizi ibu hamil berada pada kategori normal. Kegiatan ini dapat memberikan kontribusi positif dalam mengurangi dan mencegah masalah gizi di Indonesia, khususnya di Puskesmas Mangarobombang Kabupaten Takalar

PENGAKUAN

Terimakasih kepada tim pengabdian kepada masyarakat, Bidan Koordinator, Bidan Pelaksana Puskesmas Mangarobombang Kab. Takalar, Dosen STIKES Tanawali Takalar dan Ibu hamil yang telah berpartisipasi atas terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Ausa et al. 2018. Hubungan Pola Makan dan Status Sosial Ekonomi dengan Kejadian KEK pada Ibu Hamil di Kabupaten Gowa. Tesis. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Bendich, A dan R.J. Deckelbaum. 2015. *Preventive Nutrition: The Comprehensive Guide for Health Professionals* Edisi 3. New Jersey : Humana Press.
- Chakraborty R, Bose K, Koziel S. 2019. Use of Mid-Upper Arm Circumference As A Measure

of Nutritional Status and Its Relationship With Self Reported

- Diana. (2016). Pengaruh Asupan Energy Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Pasien Gizi Buruk Selama Perawatan Di Bangsal Anak RSUP DR. M. DJAMIL PADANG. Program Studi D-IV Ilmu Gizi Dan Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada
- Dwi. (2013). Pengaruh pemberian makanan tambahan terhadap perubahan berat badan anak gizi buruk, usia 6– 60 bulan di therapeutic feeding center (tfc), kecamatan malaka tengah, kabupaten belu, nusa tenggara timur,.
- Gibson, R.S. 2015. Principle of Nutritional Assesment Second Edition. New york : Oxford University Press
- Handayani Sri, Husna Putri Halimu. 2018. Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Kurang Energi Kronis Pada Ibu Hamil. Staf Pengajar Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri. Tesis. Makasar: Universitas Hasanudin.
- Kristiyanasari, Weni. 2020. Gizi Ibu Hamil. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Markus, Yudiernawati, & Sutriningsih, 2017. *Chronic Energy Malnutrition and Anemia in Pregnant Women in Medan*. Advances in Health Sciences Research, volume 1 (PHICo 2016), 337–340.
- Nuryanto, Pramono Adriyan, Puruhita Niken, dan Muis Siti Fatimah. 2023. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. Jurnal Gizi Indonesia.
- Sari. 2018. Buku Pintar Menu Balita. PT. Wahyu Medika. Tangerang Sulastri Delmi. 2012. Faktor Determinan Kejadian Stunting Pada Anak Usia Sekolah Di Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. Majalah Kedokteran Andalas. Supariasa, I. 2009. Penilaian Status Gizi. Jakarta. EGC
- Shaheen R, Lindholm L. 2019. Quality of Life Among Pregnant Women With Chronic Energi Deficiency in Rural Bangladesh. Centre for Health and Population Research Health Policy. Vol:78. Pp: 128-134.
- Supariasa, I., Bakri, B., Fajar, I. 2020. Penilaian Status Gizi, EGC. Jakarta. United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific (UNESCAP). 2009. What is Good Governance?. Bangkok: Poverty Reduction Section UNESCAP.
- Venkaiah, K., et al., 2022. Diet and Nutritional Status of Rural Adolescents in India. European Journal Clinical Nutrition, 156 (11) : 1119 – 1125.