

**PENDAMPINGAN KESEHATAN TENTANG GIZI IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS DAHLIA MAKASSAR**

Winda Dwi Puspita ¹ Andi Syarifah Irmadani² Andi Arlina³

¹⁻⁴ Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar
Email : windadwi0693@gmail.com

ABSTRAK

Hasil wawancara yang dilakukan kepada masyarakat di Jl. Nuri Lama Lr. 301 wilayah kerja Puskesmas Dahlia Makassar dimana data yang diperoleh yaitu masih rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat terhadap gizi ibu hamil, jika kondisi tersebut terus dibiarkan maka dapat menyebabkan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil, anemia, keguguran, *Intra Uterin Fetal Growth* (IUFG), melahirkan bayi dengan kondisi cacat lahir, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Beberapa alasan tersebut menjadi pertimbangan bagi kami untuk melakukan penyuluhan kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Dahlia Makassar. Metode yang digunakan dalam membantu masyarakat yaitu melakukan penyuluhan kesehatan mengenai gizi ibu hamil seperti menampilkan gambar dan video kebutuhan nutrisi ibu hamil. Selain itu kami juga melakukan wawancara mendalam kepada masyarakat sehingga dapat menimbulkan kesadaran masyarakat untuk memeriksakan kehamilannya ke bidan atau puskesmas sehingga dapat dilakukan deteksi dini adanya tanda-tanda kekurangan energi kronik (KEK). Tujuan kegiatan ini yaitu meningkatnya antusias masyarakat dalam mengikuti setiap kegiatan, adanya perubahan pengetahuan masyarakat terhadap gizi ibu hamil. Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan tingkat keberhasilan dari penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh tim pengabdian. Dimana masyarakat mampu memahami manfaat nutrisi pada ibu hamil.

Kata Kunci : Wanita Hamil, Nutrisi Wanita Hamil

ABSTRACT

The results of interviews conducted with the community on Jl. Nuri Lama Lr. 301 working areas of the Dahlia Makassar Health Center where the data obtained is that the level of public knowledge about nutrition for pregnant women is still low, if this condition continues it can cause Chronic Energy Deficiency (KEK) in pregnant women, anemia, miscarriage, Intra Uterin Fetal Growth (IUFG) , gave birth to a baby with a birth defect, low birth weight (LBW). Some of these reasons are considered for us to conduct outreach to the community in the working area of the Dahlia Makassar Health Center. The method used in helping the community is conducting health education about nutrition for pregnant women such as displaying pictures and videos of the nutritional needs of pregnant women. In addition, we also conducted in-depth interviews with the community so that it could raise public awareness to check their pregnancy at a midwife or health center so that early detection of signs of chronic energy deficiency (KEK) can be carried out. The purpose of this activity is to increase the enthusiasm of the community in participating in each activity, the change in public knowledge about the nutrition of pregnant women. The results of the outreach activities indicate the success rate of health counseling conducted by the service team. Where the public is able to understand the benefits of nutrition for pregnant women.

Keywords : pnant women, Nutrition for pregnant women

1. PENDAHULUAN

Ibu hamil membutuhkan asupan zat gizi yang baik untuk tumbuh kembang janinya, untuk itu dibutuhkan asupan gizi yang beragam untuk mencukupi zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut (Hasanah and Febrianti, 2012). Penentuan status gizi wanita hamil dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan menghitung IMT atau mengukur LILA (Lingkar Lengan Atas). Seorang ibu hamil dikatakan status gizinya normal apabila mempunyai IMT 18,5 s.d 24,9 kg/m² selama kehamilan atau ditandai dengan hasil pengukuran LILA lebih dari atau sama dengan 23,5 cm yang merupakan indikator seorang ibu tidak mengalami Kekurangan Energi Kalori (KEK).

Status gizi ibu hamil sangat mempengaruhi pertumbuhan janin dalam kandungan. Apabila status gizi ibu buruk, baik sebelum kehamilan dan selama kehamilan akan menyebabkan berat badan lahir rendah (BBLR). Disamping itu akan mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan otak janin, anemia pada bayi baru lahir, bayi baru lahir mudah terinfeksi, abortus dan sebagainya (Supriasa, 2012). Pengetahuan gizi pada ibu hamil mempengaruhi peningkatan berat badan selama kehamilan, ibu hamil dengan pengetahuan gizi baik dapat memilih asupan makanan yang bernilai gizi baik dan seimbang (Ilmiani, dkk, 2020). Oleh karena itu peran dosen dalam memberikan penyuluhan mengenai gizi ibu hamil sangat dibutuhkan apalagi sebagai kewajiban tri dharma perguruan tinggi.

2. MASALAH

Alasan kami memilih tempat kegiatan ini adalah karena rendahnya pengetahuan masyarakat/warga khususnya ibu hamil di Jl. Nuri Lama Lr. 301 yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Dahlia Makassar, tentang gizi ibu hamil membuat banyaknya warga yang belum mengetahui gizi ibu hamil dan kebutuhan gizi ibu hamil setiap trimester kehamilan

3. METODE

a. Tujuan persiapan

Persiapan yang dilakukan adalah melakukan Preplanning kegiatan penyuluhan tentang gizi ibu hamil di Jl. Nuri Lama Lr 301 wilayah kerja Puskesmas Dahlia Makassar dengan mengkonsultasikan kepada pembimbing sebelum kegiatan dilaksanakan. Selain itu, pihak Puskesmas juga telah dihubungi satu hari sebelum acara. Hal ini dilakukan agar persiapan dapat dilakukan dengan maksimal dan hasil yang didapatkan dapat optimal. Persiapan lainnya dilakukan oleh dosen dan mahasiswa seperti menyiapkan semua media dan alat yang dibutuhkan untuk keperluan kegiatan, seperti materi penyuluhan LCD, leaflet, Benner dan konsumsi, menyusun acara kegiatan agar pelaksanaan kegiatan penyuluhan berjalan efektif dan bermanfaat bagi para peserta ibu hamil dan warga yang hadir.

b. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan akan kami lakukan selama 60 menit agar masyarakat dapat memahami pentingnya nutrisi selama kehamilan.

c. Evaluasi

i. Struktur

Peserta yang hadir sebanyak 10 orang ibu hamil di Jl. Nuri Lama Lr 301 wilayah kerja Puskesmas Dahlia Makassar. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia

dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaian sehingga peserta ibu hamil dapat memahami materi yang sudah disampaikan tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya pelatihan dan diskusi.

ii. Proses

Kami akan menanyakan kembali hal-hal yang telah di sampaikan agar kami dapat memastikan bahwa peserta dapat menjawab pertanyaan yang diberikan salam.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kami laksanakan mulai pada tanggal 13 – 15 Desember 2021 di Jl. Nuri Lama Lr 301 wilayah kerja Puskesmas Dahlia Makassar dan berjalan sesuai rencana. Kegiatan penyuluhan kami laksanakan berdasarkan hasil wawancara secara mendalam dengan masyarakat setempat tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan.



Gambar 1. Pendampingan Kesehatan Tentang Gizi Ibu Hamil

Persiapan yang dilakukan adalah Preplanning kegiatan penyuluhan tentang gizi ibu hamil di Jl. Nuri Lama Lr. 301 wilayah kerja Puskesmas Dahlia Makassar telah dibuat dan dikonsultasikan oleh pembimbing sebelum kegiatan dilaksanakan. Selain itu, pihak Puskesmas juga telah dihubungi satu hari sebelum acara. Hal ini dilakukan agar persiapan dapat dilakukan dengan maksimal dan hasil yang didapatkan dapat optimal. Pihak Puskesmas bersedia dan menyambut dengan baik rencana untuk melakukan penyuluhan mengenai gizi ibu hamil. Koordinasi dengan pihak pengurus Puskesmas juga dilakukan dengan melakukan kerjasama mengenai persiapan kegiatan yang akan dilakukan.

Persiapan seperti pemberitahuan dan persiapan tempat dilakukan oleh dosen dan mahasiswa. Dosen Mahasiswa telah menyiapkan semua media dan alat yang dibutuhkan untuk keperluan kegiatan, seperti materi leaflet, benner dan konsumsi serta telah

menyusun acara kegiatan agar pelaksanaan kegiatan penyuluhan berjalan efektif dan bermanfaat bagi para peserta ibu hamil dan warga yang hadir.

Kegiatan Penyuluhan tentang gizi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Dahlia Makassar telah dilakukan di Jl. Nuri Lama Lr. 301 pada hari Selasa 14 Desember 2021. Penyuluhan direncanakan mulai pada pukul 10.00. Peserta yang hadir mengikuti acara penyuluhan sekitar 10 orang ibu hamil. Pembawa acara membuka acara dengan basmalah dan penyaji materi menyajikan materi penyuluhan dalam waktu 60 menit. Penyajian materi dilaksanakan dengan penampilan slide dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Peserta yang hadir antusias mengikuti kegiatan penyuluhan dan ada peserta yang mengajukan pertanyaan. Acara dilanjutkan dengan evaluasi yang dilakukan oleh pembawa acara. Acara penyuluhan ditutup dengan membaca hamdallah yang dipimpin oleh pembawa acara

5. KESIMPULAN

Hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana dimana peserta mampu memahami apa itu pengertian nutrisi, manfaat nutrisi pada ibu hamil, factor-faktor yang mempengaruhi nutrisi ibu hamil, kebutuhan nutrisi ibu hamil, vitamin yang dibutuhkan selama kehamilan, status gizi ibu hamil, makanan yang harus diperhatikan ibu hamil dan dampak kekurangan gizi pada ibu hamil.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ilmiani, dkk, 2020. Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil terhadap Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan di Puskesmas Bandar Lampung. Jurnal Majority. Volume 9 Nomor 1 Juli
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2015. Pedoman Penanggulangan Kurang Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA
- Kristianto. 2014. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil. Surabaya: Grenada Group Production
- Kristiyanasari. 2010. Gizi Ibu Hamil. Yogyakarta: Nuha Medika
- Supariasa I Dewa Nyoman, dkk. 2012, Penilaian Status Gizi. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta
- Sutomo, B. 2011. Menu Sehat Untuk Ibu Hamil. Jakarta: DeMedia