

Sosialisasi Kesehatan “Pendampingan Masyarakat Ibu Tentang Gizi Ibu Hamil”

Hukmiyah Aspar¹, Asyima², Hadriani Irwan³

¹⁻³Prodi DIII Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia

Email: hukmiyahaspar@gmail.com

ABSTRAK

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahwa prevalensi kekurangan energi kronik pada kehamilan secara global sebesar 35-75% secara bermakna tinggi pada trimester ketiga dibandingkan dengan trimester pertama dan kedua kehamilan. WHO juga mencatat 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan kekurangan energi kronik. Berdasarkan data Ditjen Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI tahun 2020 terdapat 108 kabupaten/kota 21% dengan minimal Posyandu aktif di seluruh Indonesia dari 15 Provinsi. Ibu hamil membutuhkan nutrisi yang cukup baik untuk kesehatan diri dan janinnya. Malnutrisi selama kehamilan cenderung menyebabkan masalah gizi. Namun banyak ibu hamil yang kurang mengetahui pentingnya kebutuhan nutrisi dalam kehamilan. Tujuan setelah sosialisasi singkat diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam pencegahan terjadinya masalah gizi yang cenderung mengancam ibu hamil. Ibu hamil rentan terhadap beberapa masalah gizi seperti kekurangan energi kronis, anemia, dan gangguan akibat kekurangan yodium di Desa Sambueja Kec. Simbang Kab. Maros. Prevalensi risiko KEK pada ibu hamil di Sulawesi Selatan berdasarkan Riskesdas 2018 sebesar 16,9% Masalah gizi selama kehamilan tersebut cenderung mempengaruhi kualitas generasi mendatang karena lambatnya pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan kecerdasan anak. Bila ibu mengalami risiko KEK selama hamil akan menimbulkan masalah baik ibu maupun janin. KEK pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko dan komplikasi pada ibu seperti anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal dan terkena penyakit infeksi.

Kata Kunci : Penyuluhan, Gizi, Ibu Hamil

ABSTRACT

Based on data from the WHO (World Health Organization) in 2012, 51% of deaths due to stroke worldwide are caused by high blood pressure. Based on the results of Riskesdas in 2013, the prevalence of stroke in Indonesia increases with age. The highest stroke cases diagnosed by health workers were aged 75 years and over (43.1%) and the lowest was in the age group 15-24 years, which was 0.2%. The goal after a brief socialization is to increase knowledge and skills in preventing and handling stroke during the Covid 19 pandemic in Gentungan Village, Bajeng Barat District. The activities carried out in the form of brief socialization with leaflets and videos. There is an increase in knowledge and ability in handling stroke disease during the Covid 19 pandemic for the people of Gentungan Village, Kec. Bajeng Barat. The prevalence of stroke by sex is more male (7.1%) than female (6.8%). Based on place of residence, the prevalence of stroke in urban areas is higher (8.2%) compared to rural areas (5.7%). Based on data from the top 10 most diseases in Indonesia in 2013.

Keywords : Counseling, Nutrition, Pregnant

1. Pendahuluan

Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi, karena itu kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, penambahan besarnya organ kandungan, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna (Kristiyanasari, 2010).

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahwa prevalensi kekurangan energi kronik pada kehamilan secara global sebesar 35-75% secara bermakna tinggi pada trimester ketiga dibandingkan dengan trimester pertama dan kedua kehamilan. WHO juga mencatat 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan kekurangan energi kronik.

Masalah gizi seimbang di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Kekurangan atau kelebihan makanan pada masa hamil dapat berakibat kurang baik bagi ibu dan janin (Ariga, 2012).

Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Dengan kata lain bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil (Zhulaida, 2008).

Ibu hamil rentan terhadap beberapa masalah gizi seperti kekurangan energi kronis, anemia, dan gangguan akibat kekurangan yodium di Desa Sambueja Kec. Simbang Kab. Maros. Prevalensi risiko KEK pada ibu hamil di Sulawesi Selatan berdasarkan Riskesdas 2018 sebesar 16,9% Masalah gizi selama kehamilan tersebut cenderung mempengaruhi kualitas generasi mendatang karena lambatnya pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan kecerdasan anak. Bila ibu mengalami risiko KEK selama hamil akan menimbulkan masalah baik ibu maupun janin. KEK pada ibu hamil dapat menyebabkan risiko dan komplikasi pada ibu seperti anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal dan terkena penyakit infeksi.

Jika ibu hamil tidak mendapat gizi yang cukup selama hamil, maka bayi yang dikandungnya akan kekurangan gizi. Meski sudah cukup bulan, bayi tersebut lahirnya BBLR (berat bayi lahir rendah). Saat menyusui juga akan kekurangan ASI. Ibu hamil dianjurkan mengonsumsi protein sekitar 2-2,5 gram/kg. Untuk pertumbuhan maupun aktivitas janin memerlukan makanan yang disalurkan melalui plasenta, untuk ibu hamil harus mendapat gizi yang cukup untuk diri dan janinnya.

Seorang wanita yang saat mulai hamil berat badannya tergolong normal, memasuki trimester kedua ia akan membutuhkan tambahan kalori 350 kkal per hari. Jumlah energi yang dibutuhkan memasuki trimester ketiga akan semakin meningkat, yaitu sekitar 450 kkal per hari (*National Academy of Sciences*, 2004).

Menurut Pudjiadi (2005) selama kehamilan, ibu akan mengalami penambahan berat badan sekitar 10-12 kg, dimana pada trimester I kurang dari 1 kg, trimester II sekitar 3 kg, dan trimester III sekitar 6 kg. Ibu hamil yang memiliki berat badan normal kemungkinan tidak memiliki masalah dalam konsumsi makan setiap hari, namun penambahan berat badannya harus tetap dipantau agar selama hamil tidak memiliki komplikasi.

Selain melihat penambahan berat badan selama hamil, status gizi ibu hamil dapat juga dilihat dari ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) dan kadar Hemaglobin (Hb) dalam darah. Ukuran LILA yang normal adalah 23,5 cm, ibu hamil dengan ukuran LILA dibawah ini menunjukkan adanya kekurangan energi yang kronis (Miyata dan Proverawati, 2010).

Janin yang terganggu pertumbuhannya tidak saja dapat menyebabkan kerusakan permanen pada pertumbuhan setelah bayi lahir, tetapi juga hingga ia dewasa. Selain itu juga berpengaruh pada kemampuan anak untuk belajar. Lebih jauh lagi studi ini menemukan bahwa janin yang terganggu pertumbuhannya bisa membawa pengaruh pada kualitas keturunan selanjutnya, terutama risiko berat badan lahir rendah (Victoria, 2008).

Bayi yang dilahirkan dengan BBLR umumnya kurang mampu meredam tekanan yang baru, sehingga dapat berakibat pada terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan, selain itu juga akan meningkatkan risiko kesakitan dan kematian bayi karena rentan terhadap infeksi saluran pernapasan bagian bawah, pertumbuhan yang terhambat, cacat bawaan, bayi lahir mati, anemia pada bayi, asfiksian intra partum, dan kematian neonatal (Kristiyanasari, 2010).

Dengan kondisi kesehatan yang baik, sistem reproduksi normal, tidak menderita sakit, dan tidak ada gangguan gizi pada masa pra hamil maupun saat hamil, ibu akan melahirkan bayi besar yang sehat dari pada dengan kondisi kehamilan yang sebaliknya.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi gizi dewasa ini walaupun berkembang sangat pesat masalah gizi yang timbul sangat kompleks, sehingga masalah ini sangat memprihatikan dimana tingkat kematian ibu maternal masih sangat tinggi. Pada umumnya ibu hamil di lingkungan masyarakat kita masih banyak yang hidup dibawah garis kemiskinan sehingga tidak dapat memenuhi nutrisi yang baik ditunjang lagi oleh pendidikan yang rendah, umur, pekerjaan, pengalaman, paritas, budaya, status sosial ekonomi yang berdampak pada ibu hamil terhadap kebutuhan gizi masa kehamilan masih sangat rendah (Syarifudin, 2008).

Sering kali kita temukan banyak ibu hamil meninggal atau bayi meninggal dikarenakan kekurangan gizi pada masa kehamilan. Masa kehamilan merupakan masa dimana seorang wanita memerlukan berbagai unsur gizi yang jauh lebih banyak daripada yang diperlukan dalam keadaan normal. Jika ibu mengalami kekurangan gizi akan menimbulkan masalah baik pada ibu maupun janin yang dikandungnya serta kurang gizi dapat mempengaruhi pertumbuhan dan dapat menimbulkan keguguran, cacat bawaan, dan berat bayi rendah. Oleh karena itu, perhatian terhadap gizi dan pengawasan berat badan selama hamil merupakan suatu hal penting dalam pengawasan kesehatan pada masa kehamilan.

Kehamilan adalah saat ketika kebutuhan gizi menjadi lebih tinggi, dan memenuhi kebutuhan tersebut memiliki efek positif pada kesehatan sang ibu dan bayi yang belum lahir. Dampak gizi terhadap janin yang sedang berkembang selama kehamilan berdampak untuk seumur hidupnya, dan tentu kita ingin melihat anak-anak memiliki warisan kesehatan yang baik untuk masa depan. Kami juga ingin melihat wanita menikmati kehamilan yang sehat tanpa efek negatif dari gizi buruk pada kesehatan mereka, dan dalam kemungkinan status gizi terbaik untuk mendukung pemberian ASI.

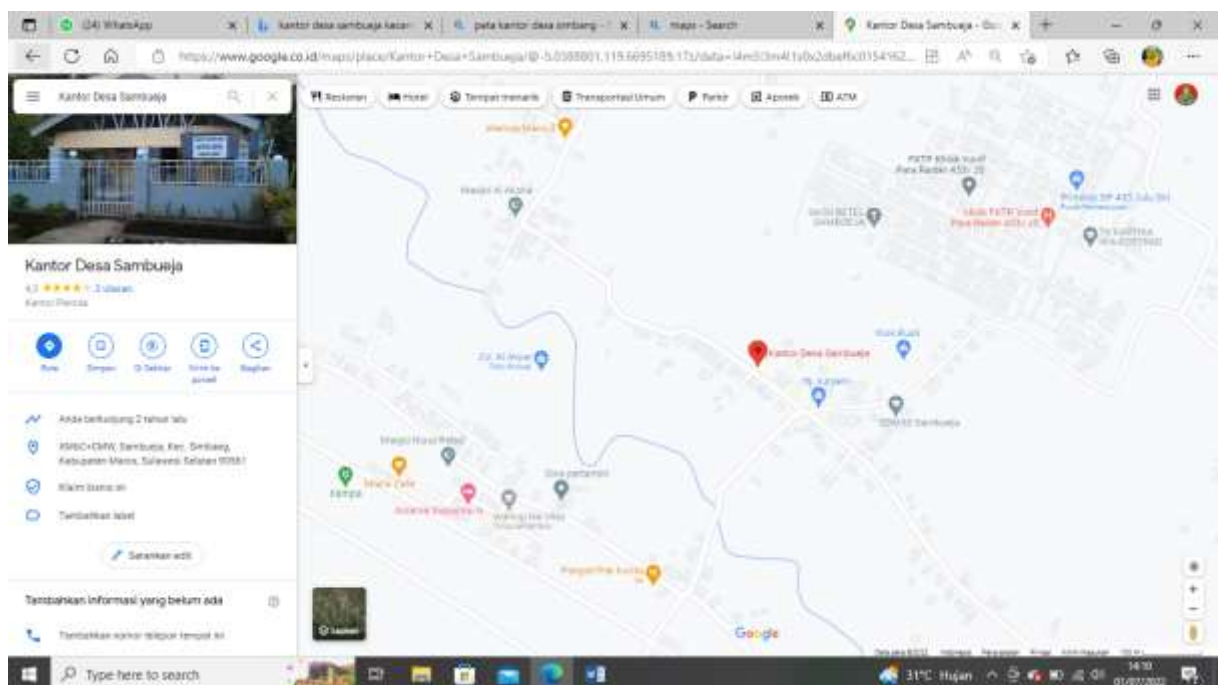
Dengan demikian, pendidikan kesehatan tentang kebutuhan gizi pada ibu hamil memiliki tujuan agar para ibu hamil telah memiliki pengetahuan tentang kebutuhan gizi bagi dirinya dan janinnya sehingga ibu hamil tidak mengalami kekurangan gizi dan mampu melakukan persalinannya dengan baik dan terencana.

Oleh karena itu peran dosen dalam memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya Pemenuhan Gizi pada Ibu Hamil disamping itu untuk menunjang Tri Dharma Perguruan Tinggi.

2. MASALAH

Berdasarkan hasil pendataan di Desa Sambueja Kecamatan Simbang Kab. Maros tahun 2022 terdapat $\pm$ 992 KK dengan jumlah ibu hamil 20 orang, jumlah bayi 27 orang, Balita 170 orang, remaja putri sebanyak 68 orang, pasangan usia subur 130 dan lansia sebanyak 299 orang. Alasan kami melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dikarenakan masih rendahnya pengetahuan Sebagian besar masyarakat/warga desa gentungan Desa Sambueja Kecamatan Simbang Kab. Maros, tentang pentingnya kebutuhan gizi pada ibu hamil.

Berikut Foto Lokasi Kegiatan PkM di Desa Sambueja Kecamatan Simbang Kab. Maros.



Gambar 2.1 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

3. METODE

a. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan pre planning, persiapan penyajian leaflet dan video tentang Pentingnya Kebutuhan Gizi Ibu Hamil, tempat dan alat-alat lainnya disiapkan di Kantor Desa Sambueja". Pembuatan leaflet dimulai pada hari Rabu 2 Februari 2022 dilakukan pengecekan untuk persiapan pelatihan singkat dalam bentuk sosialisasi yang baik dan benar.

b. Tahap pelaksanaan

Acara ini dilaksanakan dengan pemberitahuan kepada Kepala Desa Sambueja untuk mengarahkan masyarakat untuk berkumpul, kemudian dilanjutkan dengan sosialisasi dan tanya jawab kepada masyarakat terkait Pentingnya Pemenuhan Gizi Ibu Hamil di Desa Sambueja Kecamatan Simbang Kab. Maros.

c. Evaluasi

I. Struktur

Peserta hadir sebanyak 25 orang masyarakat Desa Sambueja Kecamatan Simbang Kab. Maros dengan didominasi oleh perempuan. 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, masyarakat yang hadir dapat memahami materi yang disampaikan kepada masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya pelatihan dan diskusi.

II. Proses

Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d 10.30 WITA. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan tentang Pentingnya pemenuhan gizi pada ibu hamil di lingkungan RW 04 telah dilakukan di rumah ketua dimulai pada hari Rabu, 02 Februari 2022. Acara penyuluhan direncanakan mulai pada pukul 09.00 .Peserta yang hadir mengikuti kegiatan tentang Pentingnya pemenuhan gizi pada ibu hamil sekitar 25 orang. Pembawa acara membuka acara dengan membaca Basmalah dan penyaji materi menyajikan materi penyuluhan dalam waktu kurang lebih 20 menit. Penyajian materi dilaksanakan dengan penampilan slide setelah itu 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.

Hasil yang diharapkan sesuai dengan rencana dimana peserta mampu memahami tentang Pentingnya pemenuhan gizi pada ibu hamil, serta bagaimana tanda dan gejalanya, pencegahan dan cara penanganan jika menyebabkan kondisi gawat darurat.

Berikut Dokumentasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat :



Gambar 4.1 Kegiatan PkM



Gambar 4.1 Kegiatan PkM

5. KESIMPULAN

Penyakit Stroke merupakan suatu penyakit yang degeneratif yang sangat berbahaya dan sampai saat ini angka kejadian stroke masih sangat tinggi. Sebagian besar penyakit ini terjadi pada masyarakat dikarenakan masih rendahnya pengetahuan dalam menangani atau mencegah penyakit stroke tersebut..

Kegiatan sosialisasi singkat ini bertujuan untuk mencegahnya banyaknya masyarakat yang meninggal akibat menderita penyakit stroke. Dengan kegiatan ini sangat diharapkan peserta yang hadir dapat memahami dan mengerti akan pentingnya pencegahan dini terhadap penyakit stroke pada masyarakat Desa Gentungan. Kegiatan pelatihan singkat "merupakan bentuk kegiatan yang positif yang harus dikembangkan sehingga bermanfaat untuk masyarakat dan bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari".

6. DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier,S (2009), Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta PT Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, S, 2010. Penuntun Diet, Edisi Baru, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama
- Dewi, A.B.F.K, Pujiastuti, N.,Fajar, I, 2013. Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan, Edisi Pertama, Yogyakarta, Graha Ilmu
- Hasanah, D.N (2012), Febrianti Minsarnawati Kebiasaan Makanan Menjadi Salah satu Penyebab Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil di Poli Kebidanan RSIALestari Cirendeui Tangerang Selatan Jurnal Kesehatan Masyarakat
- Kemendes RI, (2014), Pedoman Gizi Seimbang, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA Jakarta
- Miyata, S.M.I dan Proverawati, A, 2010 Nutrisi Janin dan Ibu Hamil, Cara Membuat Otak Janin Cerdas, Yogyakarta, Nuha Medika
- Sulistyoningsih, HJunaidi,(2011), Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak, Edisi Pertama, Yogyakarta, Graha Ilmu