



UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN IBU HAMIL DAN JANIN MELALUI EDUKASI NUTRISI SELAMA KEHAMILAN

Etty Komariah Sambas^{1*}, Yayah Syafariah²

^{1,2}Universitas Bakti Tunas Husada

Email: ettykomariah@universitas-bth.ac.id

ABSTRAK

Pemenuhan kebutuhan nutrisi yang seimbang dan sesuai standar gizi semasa kehamilan memiliki kontribusi yang penting dalam mempertahankan kesehatan ibu dan janin. Kekurangan *intake* nutrisi semasa kehamilan dapat menyebabkan masalah pada ibu seperti anemia, kelahiran premature dan masalah pada perkembangan janin dan beresiko mengalami kematian janin. Tujuan kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai nutrisi semasa kehamilan. Metode kegiatan meliputi persiapan berupa koordinasi dengan kader kesehatan, dan persiapan media, pelaksanaan meliputi pengkajian data identitas ibu hamil, pemeriksaan tanda-tanda vital, tinggi badan dan berat badan untuk data dasar serta edukasi nutrisi selama kehamilan. Media edukasi menggunakan audiovisual *powerpoint* dan *booklet*. Metode edukasi ceramah, tanya jawab, dan diskusi interaktif. Evaluasi edukasi berupa *pre* dan *post test*. Hasil kegiatan ini diperoleh data ibu hamil berada pada trimester II dan III, hasil pemeriksaan tanda-tanda vital berada pada rentang normal, berat badan sesuai usia kehamilan, dan terdapat peningkatan pengetahuan mengenai nutrisi selama kehamilan dengan rata-rata sebesar 47%. Upaya pemberian edukasi kepada ibu hamil ini perlu dilakukan secara berkesinambungan dan secara komprehensif. Hal ini diperlukan untuk memastikan ibu hamil dapat menjaga kesehatan dirinya dan janin yang dikandungnya, dimana hal ini dapat menjadi salah satu faktor yang menentukan *output* persalinan yang selamat/normal, dan sehat untuk ibu dan bayinya.

Kata Kunci: Edukasi, Nutrisi, Kehamilan

ABSTRACT

Fulfilling balanced nutritional needs and following nutritional standards during pregnancy has an important contribution to maintaining the health of the mother and fetus. Lack of nutritional intake during pregnancy can cause problems in the mother, such as anemia, premature birth, problems with fetal development, and the risk of fetal death. This community service activity aims to increase knowledge about nutrition during pregnancy. The activity method includes preparation in the form of coordination with health cadres and media preparation; implementation includes: reviewing the identity data of pregnant women, checking vital signs, height and weight measurements for basic data, as well as nutrition education during pregnancy. Educational media used audiovisual PowerPoint and booklets. Educational methods are lectures, questions and answers, and interactive discussions. Educational evaluation in the form of pre and post-tests. The results of this activity showed that pregnant women were in the second and third trimesters, the results of examination of vital signs were in the normal range, body weight was appropriate for gestational age, and there was an increase in knowledge about nutrition during pregnancy with an average of 47%. Efforts to provide education to pregnant women need to be carried out continuously and comprehensively. This effort is necessary to ensure that pregnant women can maintain their health and that of the fetus they are carrying; this can be one of the factors that determine the outcome of safe/normal birth and health for the mother and baby.

Keywords: Education, Nutrition, Pregnancy

LATAR BELAKANG PENGABDIAN

Kehamilan merupakan salah satu siklus kehidupan seorang perempuan dimana seorang perempuan akan mulai dengan periode kehidupan selanjutnya menjadi seorang ibu. Kehamilan yang sehat dan janin yang tumbuh sehat merupakan dambaan dari semua ibu hamil sehingga dapat melahirkan bayi yang sehat. Pada masa kehamilan, seorang ibu mengalami peningkatan pemenuhan kebutuhan nutrisi. Status nutrisi dan *intake* makanan yang bagus dengan nilai gizi seimbang selama kehamilan memberi kontribusi utama terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin. Ibu hamil yang mengalami masalah nutrisi seperti kurang gizi dan *intake* makanan yang mengandung *micro & macronutrient* dan energi yang kurang, dapat menyebabkan terjadinya anemia pada ibu, gangguan dalam pertumbuhan janin, kelahiran prematur, berat badan bayi lahir rendah (BBLR), kemampuan hidup bayi kurang dan peningkatan risiko penyakit kronis di masa depannya, peningkatan risiko kematian janin (*still birth*) dan bayi lahir besar. Masalah gizi pada masa kehamilan pada ibu dapat menyebabkan obesitas, dan gangguan kesehatan lainnya seperti diabetes gestational, pre-eklampsia, anemia dan hipertensi dalam kehamilan.

Menurut Ahmed, F., & Tseng, M. (2013), ibu-ibu hamil di negara Asia dan Afrika mengkonsumsi mikro & makronutrient dan makanan bergizi terutama Fe, kalsium dan Zn yang lebih rendah dibanding ibu-ibu hamil di Amerika, yang menyebabkan berbagai masalah dalam kehamilan, kelahiran dan bayi nya. Madaniyah, S, dkk (2016), mengidentifikasi bahwa di Indonesia, hampir 18,3 % wanita hamil mengalami defisiensi energi kronik (LILA: <23,5cm), 9,9% mengalami berat badan < 45 kg, 31 % kurang gizi (BMI < 8,5 kg/m²) dan 31% *overweight / obese* (BMI > 25,0 kg/m²). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa diperlukan berbagai strategi atau upaya untuk meningkatkan status nutrisi ibu selama kehamilan. Salah satu upaya tersebut adalah melalui edukasi yang diberikan kepada ibu hamil terutama edukasi mengenai nutrisi selama kehamilan.

Faktor determinan kesehatan ibu hamil meliputi umur, berat badan, lingkungan, aktifitas, status kesehatan, pengetahuan mengenai nutrisi selama kehamilan, kebiasaan, status ekonomi dan pandangan terhadap makanan. Menurut Yuwono (2015), faktor determinan yang paling berpengaruh terhadap kesehatan ibu hamil adalah pengetahuan /tingkat pendidikan. Purwaningrum, Y (2019), menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil tentang gizi dengan kejadian anemia selama kehamilan.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka perlu kiranya untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat khususnya bagi ibu hamil untuk memberikan edukasi mengenai nutrisi selama kehamilan agar pengetahuannya meningkat dan mempunyai sikap yang mendukung kesehatan sehingga ibu menjalani masa kehamilannya dalam kondisi sehat dan janin pun sehat. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi selama kehamilan.

METODE PENGABDIAN

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian edukasi kepada ibu hamil yang ada di wilayah Kelurahan Sukaratu Kec. Cibeureum Kota Tasikmalaya sebanyak 30 orang, Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 23-24 Januari 2024 di kampus Universitas Bakti Tunas Husada. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

ini dilakukan bersama mahasiswa Prodi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bakti Tunas Husada. Tahapan kegiatan ini meliputi: persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Persiapan meliputi koordinasi dengan kader kesehatan dan menginformasikan kepada ibu hamil mengenai kegiatan edukasi ini serta pembuatan media edukasi berupa *audiovisual (powerpoint)*, dan *booklet*. Pelaksanaan meliputi pengkajian data dasar ibu hamil berupa identitas nama, umur ibu, usia kehamilan, pendidikan, pekerjaan tempat pemeriksaan kehamilan dan sumber informasi, dilengkapi dengan pemeriksaan tanda-tanda vital seperti tekanan darah, suhu dan nadi, respirasi, pengukuran tinggi badan dan berat badan. Pemberian edukasi nutrisi semasa kehamilan dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi secara interaktif, menggunakan powerpoint. Ibu hamil diberi booklet mengenai nutrisi selama kehamilan. Evaluasi edukasi dilakukan dengan cara *pre* dan *post test*. Data hasil pengkajian dan evaluasi disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENGABDIAN

Data identitas ibu hamil dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1
Data Identitas Ibu Hamil

Identitas	f	Persentasi
Umur - 20 – 40 tahun	30	100 %
Status kehamilan - Primi gravida - Multi gravida - grandemultigravida	8 20 2	27 % 67% 6%
Usia kehamilan - Trimester I - Trimester II - Trimester III	0 14 16	47 % 53 %
Pendidikan - SD - SMP - SMA	3 7 22	1 23 76
Pekerjaan - Tidak bekerja/ibu rumah tangga - Berdagang	27 3	99 % 1 %
Tempat pemeriksaan kehamilan - Puskesmas - Puskesmas dan Posyandu - Bidan swasta	12 9 9	40 % 30 % 30 %
Sumber informasi mengenai perawatan kehamilan		

- Bidan puskesmas		60 %
- Bidan swasta	18	27 %
- Kader kessehatan	8	13 %
	4	

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa peserta ibu hamil berjumlah 30 orang, berada pada rentang usia minimal 20 tahun dan maksimal usia 40 tahun dengan rata-rata usia 31 tahun. Ibu hamil primigravida (kehamilan yang ke-1) sebanyak 8 orang (27%), kehamilan multigravida (kehamilan ke-2 – 5) sebanyak 20 orang (67%), dan grande multigravida (kehamilan ke-6 dan lebih) sebanyak 2 orang (6%). Umur kehamilan trimester II (14 – 27 minggu) sebanyak 14 orang (47%) dan trimester III (28 – 40 minggu) sebanyak 16 orang (53%). Pendidikan SD sebanyak 3 orang (1%), SMP sebanyak 7 orang (23%) dan SMA sebanyak 22 orang (76%). Pekerjaan dagang sebanyak 3 orang (1%) dan tidak bekerja (ibu rumah tangga) sebanyak 27 orang (99%). Tempat pemeriksaan kehamilan yaitu di puskesmas sebanyak 12 orang (40%), Puskesmas dan Posyandu sebanyak 9 orang (30%) dan di bidan swasta sebanyak 9 orang (30%). Sumber informasi mengenai perawatan kehamilan yaitu dari bidan Puskesmas sebanyak 18 orang (60%), bidan swasta sebanyak 8 orang (27%) dan kader sebanyak 4 orang (13%).

Dokumentasi pengkajian ibu hamil dapat dilihat pada gambar di bawah ini .



Gambar 1. Pengkajian data ibu hamil

Tabel 2
Hasil Pemeriksaan Tanda -Tanda Vital dan Antropometri Ibu Hamil

No	Initial ibu hamil	Tekanan Darah (mmHg)	Suhu Badan (° C)	Frekuensi denyut nadi (X / menit)	Frekuensi pernafasan (X / menit)	Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (Kg)
1	Peserta 1	120/80	36,5	90	20	151	58
2	Peserta 2	110/70	36	88	18	153	61
3	Peserta 3	110/80	37	86	22	154	54
4	Peserta 4	120/70	36,5	93	17	152	60
5	Peserta 5	120/80	36	88	22	150	55
6	Peserta 6	110/10	37	80	20	159	62
7	Peserta 7	110/70	36,5	90	21	153	57
8	Peserta 8	110/70	36	86	20	154	53
9	Peserta 9	120/70	36	88	20	157	56
10	Peserta 10	130/80	36,5	90	23	152	50
11	Peserta 11	110/80	37	89	19	124	54
12	Peserta 12	110/70	37	91	18	153	57
13	Peserta 13	110/70	37	90	20	151	56
14	Peserta 14	120/70	36,5	88	21	150	60
15	Peserta 15	110/80	36	85	22	154	61
16	Peserta 16	110/80	36	86	23	157	63
17	Peserta 17	120/80	36	90	22	156	56
18	Peserta 18	110/70	36,5	95	21	155	58
19	Peserta 19	120/70	37	90	20	153	56
20	Peserta 20	100/60	36,5	88	19	154	56
21	Peserta 21	110/70	37	87	20	156	57
22	Peserta 22	120/80	37	88	18	154	55
23	Peserta 23	110/70	36,5	90	18	152	51
24	Peserta 24	120/80	36,5	83	20	153	56
25	Peserta 25	110/70	37	80	22	154	60
26	Peserta 26	120/80	37	86	21	153	58
27	Peserta 27	110/80	36,5	92	20	157	54
28	Peserta 28	100/70	36	89	19	159	56
29	Peserta 29	110/70	36,5	90	20	154	57
30	Peserta 30	120/80	37	88	21	153	61

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa seluruh ibu hamil memiliki hasil pemeriksaan tanda-tanda vital dalam rentang normal (tekanan darah < 130/80 mmHg, suhu tubuh : 36 – 37,5°C, frrekuensi denyut nadi : 60 – 100 x/menit, dan respirasi : 16 – 24 / menit), tinggi badan minimal 15 cm dan maksimal 159 cm, dan berat badan sesuai usia kehamilan.

Dokumentasi pemeriksaan tanda-tanda vital dan pengukuran tinggi dan berat badan dapat dilihat pada gambar di bawah ini .



Gambar 2 Pemeriksaan tekanan darah, suhu dan pengukuran berat badan

Evaluasi atau penilaian pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi semasa kehamilan dapat dilihat pada hasil *pre* dan *post test* di bawah ini.

Tabel 3
Hasil *Pre* dan *Post Test*

No	Initial ibu hamil	Nilai Pre Test	Nilai Post Test	Peresentase Kenaikan
1	Peserta 1	5	7	40 %
2	Peserta 2	3	7	133 %
3	Peserta 3	6	7	17 %

No	Initial ibu hamil	Nilai Pre Test	Nilai Post Test	Peresentase Kenaikan
4	Peserta 4	3	4	33 %
5	Peserta 5	5	8	60 %
6	Peserta 6	5	8	60 %
7	Peserta 7	6	8	33 %
8	Peserta 8	4	8	100 %
9	Peserta 9	4	6	50 %
10	Peserta 10	7	9	29 %
11	Peserta 11	5	8	60 %
12	Peserta 12	4	7	75 %
13	Peserta 13	4	6	50 %
14	Peserta 14	6	7	17 %
15	Peserta 15	5	8	60 %
16	Peserta 16	4	8	100 %
17	Peserta 17	5	6	20 %
18	Peserta 18	4	5	25 %
19	Peserta 19	3	4	33 %
20	Peserta 20	7	9	29 %
21	Peserta 21	3	5	67 %
22	Peserta 22	5	7	40 %
23	Peserta 23	4	9	125 %
24	Peserta 24	6	9	50 %
25	Peserta 25	7	8	14 %
26	Peserta 26	6	8	33 %
27	Peserta 27	7	8	14 %
28	Peserta 28	7	9	29 %
29	Peserta 29	7	8	14 %
30	Peserta 30	8	9	13 %
		Rata-rata Kenaikan Persentasi Pengetahuan		47 %

Tabel di atas menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan edukasi mengenai nutrisi selama kehamilan, terdapat peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 47 %. Dokumentasi pemberian edukasi dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 3 Edukasi mengenai nutrisi selama kehamilan

Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi (pre dan post test) mengenai nutrisi ibu hamil semasa kehamilan, diperoleh hasil terdapat peningkatan nilai dengan rata-rata yaitu sebesar 47 %. Hal ini sejalan dengan Peningkatan pengetahuan ini dapat menjadi pendorong bagi ibu-ibu hamil untuk dapat membentuk perilaku memenuhi kebutuhan nutrisi sesuai dengan standar kesehatan. Hal ini sesuai dengan Notoatmodjo (2017), yang menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan domain penting dalam membentuk perilaku seseorang. Perilaku yang dilandasi dengan pengetahuan yang baik akan menghasilkan perilaku yang baik. Wahyudi, dkk (2016) menyatakan bahwa seseorang yang tidak didasari dengan pengetahuan, akan kesulitan untuk bertindak dan menerapkan gaya hidup sehat termasuk memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan.

Peningkatan pengetahuan pada kegiatan edukasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, pendidikan, pekerjaan dan pengalaman, sedangkan faktor eksternal meliputi metode, media dan lingkungan. Identifikasi data ibu hamil menunjukkan bahwa seluruh ibu hamil berada pada rentang usia 20 – 40 tahun, sebagian besar umur kehamilan pada trimester III, kehamilan ke-2 – 5 (multigravida), ibu rumah tangga, pendidikan SMA, tempat pemeriksaan kehamilan di Puskesmas dan sumber informasi mengenai perawatan kehamilan dari bidan puskesmas. Menurut Budiman & Riyanto (2013), usia, pengalaman, pendidikan dan informasi merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang. Berdasarkan identifikasi data ibu hamil, usia ibu hamil berada pada rentang usia reproduktif yang merupakan usia ideal bagi seorang wanita untuk kehamilan karena kematangan organ reproduksinya. Umur juga dapat mempengaruhi tingkat kematangan berpikir. Makin bertambah umur seseorang maka perkembangan mental dan pemahaman terhadap informasi yang diterima bertambah baik. Status kehamilan multigravida mendukung terhadap peningkatan pengetahuan karena sudah memiliki pengalaman dalam merawat kehamilannya. Pendidikan jenjang menengah atas memudahkan ibu dalam berfikir rasional dan logis, sehingga dapat membantu ibu dalam memahami informasi yang disampaikan. Sumber informasi dan tempat pemeriksaan kehamilan yang tepat juga membantu ibu dalam memperoleh dan meningkatkan pengetahuan mengenai perawatan kehamilan khususnya mengenai kebutuhan nutrisi semasa kehamilan.

Petugas kesehatan memiliki peran dalam membantu ibu hamil dan keluarga agar adaptif dengan budaya yang dimiliki terutama dalam memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil, termasuk perilaku ibu dalam monitoring kesejahteraan janin selama di rumah. Pada pemberian informasi kesehatan, petugas kesehatan berkoordinasi dengan kader kesehatan yang menjadi ujung tombak di Masyarakat. Hal ini sejalan dengan Indriyani D & Wahyuni S (2020), yang menyatakan bahwa petugas kesehatan memiliki peranan yang signifikan dalam memberi edukasi pada ibu hamil untuk optimalisasi nutrisi ibu hamil.

Media yang digunakan pada edukasi nutrisi semasa kehamilan ini adalah audio visual dan booklet. Hasil penelitian Suryani, S., Nurti, T. ., Heryani, N. ., & Rihadatul 'Aisy, R. (2022), menjelaskan bahwa media audiovisual dan booklet efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi.

KESIMPULAN

Kegiatan pemberian edukasi mengenai nutrisi selama kehamilan yang diberikan secara interaktif dan komunikatif dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Dengan demikian, upaya pemberian edukasi kepada ibu hamil ini perlu dilakukan secara berkesinambungan dan dilakukan pada runag lingkup yang lebih luas lagi. Hal ini diperlukan untuk memastikan ibu hamil dapat menjaga kesehatan dirinya dan janin yang dikandungnya, dimana hal ini dapat menjadi salah satu faktor yang mentukan *output* persalinan yang selamat/normal, dan sehat untuk ibu dan bayi nya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, F., & Tseng, M. (2013). Diet and nutritional status during pregnancy. *Public Health Nutrition*, 16(8), 1337-1339. doi:10.1017/S1368980013001651
- Budiman & Riyanto A. (2013). Kapita Selekta Kuisiner Pengetahuan Dan Sikap Dalam. Penelitian Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika
- Indriyani D & Wahyuni S. (2020). Peran Petugas Kesehatan Dalam Optimalisasi Nutrisi Ibu Hamil Dan Monitoring Kesejahteraan Janin Melalui Model Edukasi Maternal-Neonatal (EMN) Berbasis Family Cultural . *The Indonesian Journal of Health Science* . 12(1), 17-25
- Kemendes RI.. (2022). Gizi Seimbang Ibu Hamil. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/405/gizi-seimbang-ibu-hamil
- Madanijah, S., Briawan, D., Rimbawan, R., Zulaikhah, Z., Andarwulan, N., Nuraida, L., . . . Bindels, J. (2016). Nutritional status of pre-pregnant and pregnant women residing in Bogor district, Indonesia: A cross-sectional dietary and nutrient intake study. *British Journal of Nutrition*, 116(S1), S57-S66. doi:10.1017/S000711451600057X
- Notoatmodjo. S. (2017). Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka. Cipta
- Purwaningrum, Y. 2019. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi dengan Kejadian Anemia Selama Kehamilan. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 88-93. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v5i2.52>
- Wahyudi, AS. Suarilah, I. Mumpuningtias, ED & Astutik, MF. (2016). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Selama Kehamilan Melalui Promosi Kesehatan. *Jurnal INJEC*, 178-186.
- Setiaputri. K.A (2023). 13 Nutrisi Yang Dibutuhkan Ibu Hamil. <https://hellosehat.com/kehamilan/kandungan/nutrisi-zat-gizi-ibu-hamil/>
- Suryani, S., Nurti, T. ., Heryani, N. ., & Rihadatul 'Aisy, R. (2022). Efektivitas Media Audiovisual dan Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dalam Pencegahan Kekurangan Energi Kronis . *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 48-54. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.36>
- Yuwono, C.P (2015). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Hamil di Kecamatan Pagelaran Kabupaten Magelang.