



GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL

Maimunah Rahayu¹, Putri Aryani², Lusita Ira Irsanti, Mega Fitria⁴ Dian Novita⁵,
Adinda Lovia Timothy⁶, Khornaini⁷, Siti Mahdalena⁸, Despera Anggraini⁹, Ningsih
Pranita¹⁰, Amria Firdani¹¹, Mega Sintia Gustina¹², Endah Wahyuningrum¹³,
Happy Purwanti¹⁴ Nopi Anggista Putri¹⁵

¹⁻¹⁵Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu,
Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi: maimunahrahayu8@gmail.com

Abstrak

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keaneka ragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Salah satu asuhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan terutama Bidan untuk menapis adanya risiko kekurangan energi kronik (KEK) melalui penyuluhan. Dari beberapa masalah yang ditemukan di PMB Happy Purwanti, AMd.Keb adalah kurangnya pengetahuan tentang kebutuhan gizi seimbang pada masa kehamilan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui penyuluhan, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab, dimana sebelum dan sesudah kegiatan ibu hamil diberikan *pretest* dan *posttest*. Tujuan kegiatan ini meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang gizi seimbang pada ibu hamil dan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan gizi selama kehamilan. Pentingnya program penyuluhan gizi seimbang pada ibu hamil yang dilakukan secara regular agar bisa menyadarkan dan mengingatkan kembali tentang pentingnya waspada terhadap bahaya KEK pada kehamilan. Kesimpulan Ada peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan gizi ibu hamil dengan adanya peningkatan nilai *pretes* dan *postes*.

Kata Kunci: kehamilan, gizi

Abstract

Balanced nutrition is a daily food composition that contains nutrients in types and quantities that suit the body's needs, taking into account the principles of food diversity, physical activity, clean living behavior, and maintaining normal body weight to prevent nutritional problems. One of the treatments carried out by health workers, especially midwives, is to screen for the risk of chronic energy deficiency (KEK) through counseling. Of the several problems found at PMB Happy Purwanti, AMd.Keb, there was a lack of knowledge about the need for balanced nutrition during pregnancy. The method used in this activity is through counseling, lectures, discussions and questions and answers, where before and after the activity pregnant women are given a *pretest* and *posttest*. The aim of this activity is to increase pregnant women's understanding of balanced nutrition in pregnant women and increase pregnant women's knowledge about nutritional needs during pregnancy. The importance of a balanced nutrition education program for pregnant women which is carried out regularly so that they can raise awareness and remind them about the importance of being aware of the dangers of CED in pregnancy. Conclusion There is an increase in pregnant women's knowledge about the nutritional needs of pregnant women with an increase in *pretest* and *posttest* scores.

Keywords: pregnancy, nutrition

I. PENDAHULUAN

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan saat tidak hamil. Hal ini disebabkan oleh zat-zat gizi yang dikonsumsi adalah untuk ibu dan janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berasal dari tubuh ibu. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung, serta untuk memproduksi air susu ibu (ASI) (Hardiansyah et al., 2018).

Secara global prevalensi KEK tahun 2021 terjadi di beberapa negara seperti Uganda (22,3%), India (19,5%), Botswana (19,5%), India (26,2%), Malaysia 8,5%, dan Kolombia (2,8%) (WHO, 2020). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi risiko KEK pada ibu hamil (15- 49 tahun) masih cukup tinggi yaitu sebesar 17,3%, angka tersebut menunjukkan perbaikan dari persentase ibu hamil KEK 2 yang diharapkan dapat turun sebesar 1,5% setiap tahunnya agar dapat mencapai target 10% di tahun 2024. Prevalensi ibu hamil yang mengalami resiko terjadinya KEK pada tahun 2020 di Indonesia sebanyak 9,7 %, di Aceh prevalensi ibu hamil yang berisiko KEK sebanyak 8,5% (Kemenkes, 2021).

Berdasarkan sumber data laporan rutin tahun 2022 yang terkumpul dari 34 provinsi, diketahui terdapat 206.074 ibu hamil dengan Lila < 23,5 cm (risiko KEK) dari 2.443.494 ibu hamil yang diukur Lila. Dapat diketahui bahwa capaian ibu hamil dengan risiko KEK sebesar 8,43% sementara target tahun 2022 adalah 13% jadi masih kurang capaian penurunan target sebesar 4,57% (Ditjen Kesmas RI, 2022).

Masalah KEK pada ibu hamil hampir terjadi di seluruh Wilayah Indonesia, termasuk di Kabupaten Lampung Barat Provinsi Lampung dimana pada tahun 2018 ditemukan sebanyak 1.514 kasus KEK (7,68%) dari 19.717 ibu hamil dan tahun 2018 presentase kasus KEK pada ibu hamil mengalami peningkatan yaitu ditemukan sebanyak 1.351 kasus (11,37%) dari 11.878 ibu hamil 5.

Tradisi dan kebudayaan di setiap daerah yang

berbeda juga mempengaruhi seseorang dalam mengkonsumsi jenis makanan, sebagian masyarakat percaya adanya tradisi budaya atau mitos yang melarang ibu hamil untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu. Contoh permasalahan gizi yang ada di masyarakat yang mempengaruhi gizi ibu hamil misalnya ibu hamil tidak boleh makan ikan karena dapat menimbulkan bau amis pada ASI dan air ketuban saat persalinan dan buah nanas, mentimun, durian, masih banyak jenis makanan yang tidak diperbolehkan untuk dikonsumsi (Astuti, 2022).

Pengaruh tradisi budaya tersebut sangat mempengaruhi kebutuhan nutrisi pada ibu hamil. Tradisi masyarakat dan kurangnya pengetahuan ibu tentang kebutuhan nutrisi dan gizi yang sehat perlu diberikan penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang pentingnya nutrisi pada ibu hamil supaya ibu faham tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk kesehatan dan perkembangan janin di dalam kandungan. Bagi ibu yang memiliki pengetahuan dan pendidikan tinggi akan mengambil keputusan dan mencari tau tentang pentingnya nutrisi dan bisa menyikapi tentang hal-hal yang berkaitan dengan mitos atau tradisi yang ada di masyarakat dan akan lebih memilih pentingnya nutrisi dan gizi yang sehat pada jenis makanan yang dikonsumsinya (Astuti, 2022).

Berdasarkan dengan permasalahan tersebut maka perlu di berikan penyuluhan pada ibu hamil di PMB Happy pruwanti, AMd.Keb Kota Baru pekon Watas Kec.Balik Bukit Kabupaten Lampung Barat agar supaya ibu hamil faham pentingnya nutrisi atau gizi seimbang pada masa kehamilan. Tujuan dalam kegiatan ini untuk memberikan penyuluhan kepada Ibu-Ibu hamil di PMB Happy Purwanti, AMd.Keb tentang gizi seimbang pada ibu hamil serta melihat pemahaman tentang gizi seimbang pada masa kehamilan, nutrisi yang dibutuhkan selama kehamilan, makanan yang boleh dikonsumsi selama masa kehamilan, memahami pentingnya memperhatikan nutrisi yang baik selama masa kehamilan, dan memahami tentang manfaat mengonsumsi makanan yang bergizi.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Masa kehamilan adalah suatu masa yang

berperan dalam menentukan kesehatan bayi mulai dari janin sampai pada tingkat kehidupan berikutnya termasuk kondisi kesehatan ibu hamil sendiri. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal.

Masalah gizi pada ibu hamil diantaranya adalah:

1. Kurang Energi Kronik

Timbulnya KEK pada ibu hamil disebabkan karena dalam jangka waktu yang lama asupan energi (karbohidrat dan lemak) tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Penapisan ibu hamil risiko KEK dilakukan dengan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA). Apabila LiLA $<23,5$ cm maka ibu hamil berisiko KEK. Untuk memastikan KEK pada ibu hamil digunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Trimester I. Jika IMT pada Trimester I $<18,5$ maka ibu hamil didiagnosa KEK. Apabila IMT trimester I tidak diketahui karena ibu hamil melakukan ANC di Trimester II atau III, serta diketahui data BB dan TB sebelum hamil dapat digunakan IMT Pra hamil (Pritasari dkk, 2017).

2. Anemia

Anemia pada ibu hamil adalah suatu keadaan ketika sel darah merah atau Hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal (<11 g/dl). Kekurangan zat besi menyebabkan pembentukan sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh, terutama pada kondisi hamil dimana banyak terjadi perubahan fisiologis tubuh (Pritasari dkk, 2017).

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dalam bentuk Tumpeng Gizi Seimbang (TGS)

yang sesuai dengan budaya Indonesia. TGS dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa dan usia lanjut), dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit) (Kementerian Kesehatan, 2022).



Ada 13 pesan umum untuk gizi seimbang yaitu diantaranya :

1. Makan aneka ragam makanan
2. Makan makanan yang memenuhi kebutuhan energi
3. Makan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
4. Batasi lemak seperempat dari kecukupan energi
5. Gunakan garam beryodium
6. Makan makanan sumber zat besi
7. Beri ASI pada bayi sampai umur enam bulan
8. Biasakan makan pagi
9. Minum air bersih, aman dan cukup jumlahnya
10. Beraktifitas fisik dan olah raga secara teratur
11. Hindari minum minuman beralkohol
12. Makan makanan yang aman bagi kesehatan
13. Baca label pada makanan kemasan (Kementerian Kesehatan, 2022).

Adapun tambahan 4 pesan khusus untuk ibu hamil :

1. Membiasakan konsumsi beraneka ragam makanan;
2. Membatasi konsumsi garam;
3. Banyak mengonsumsi air putih dan
4. Membatasi konsumsi kopi (Kementerian Kesehatan, 2022).

Nutrisi penting yang dibutuhkan pada ibu hamil menurut Kementerian Kesehatan (2022) yaitu :

1. Folat dan Asam Folat
American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG) merekomendasikan ibu untuk mengonsumsi 600-800 mikrogram folat selama kehamilan. Ibu bisa mendapatkan asupan folat dari makanan, seperti hati, kacang-kacangan, telur, sayuran berdaun hijau tua, serta kacang polong.
2. Kalsium
Wanita hamil membutuhkan 1000 miligram kalsium yang bisa dibagi dalam dua dosis 500 miligram per hari. Sumber kalsium yang baik bisa ditemukan pada susu, yoghurt, keju, ikan dan seafood yang rendah merkuri, seperti salmon, udang, dan ikan lele, tahu yang mengandung kalsium dan sayuran berdaun hijau tua.
3. Vitamin D
Ibu hamil membutuhkan asupan vitamin D sebanyak 600 unit internasional (IU) per hari.
4. Protein
Kebutuhan protein ibu meningkat selama tiap trimester kehamilan. Ibu hamil perlu mengonsumsi sekitar 70 hingga 100 gram protein setiap hari, tergantung pada berat badan dan trimester kehamilan ibu saat ini. Bicarakan dengan dokter kandungan untuk mengetahui berapa banyak jumlah protein yang ibu butuhkan secara khusus.
5. Zat besi
Ibu hamil membutuhkan 27 miligram zat besi sehari. Cara untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tersebut adalah dengan mengonsumsi makanan, seperti daging merah tanpa lemak, unggas, dan ikan. Pilihan makanan lain yang mengandung zat besi, yaitu sereal yang diperkaya zat besi, kacang-kacangan, dan sayuran.

Manfaat gizi seimbang untuk ibu hamil adalah:

1. Memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan janin
2. Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga
3. dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman
4. Membentuk jaringan untuk

tumbuhkembang janin dan kesehatan

5. ibu
6. Mengatasi permasalahan selama kehamilan
7. Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk
8. menyusui setelah kelahiran bayi (Fitriah dkk, 2018).

Ibu hamil dapat melahirkan bayi dengan status gizi dan kesehatan yang baik dengan didukung tidak hanya melalui makanan sehat, tapi juga gaya hidup sehat selama kehamilan. Gaya hidup sehat penting diterapkan selama kehamilan menurut Fitriah dkk (2018) sebagai berikut :

1. Aktifitas fisik selama hamil
Tingkat aktifitas
2. Menghindari alkohol
3. Membatasi konsumsi kafein
4. Menghindari rokok
5. Kehamilan dan ngidam
Kondisi ngidam yang dialami ibu saat hamil menyebabkan ibu menginginkan hal yang tidak wajar, yang disebut dengan istilah pica (pica). Apabila hal tersebut terjadi, maka hal terbaik yang dapat ibu lakukan adalah dengan melawan rasa ingin mengonsumsi bahan tersebut, karena jika dibiarkan dapat berdampak tidak baik/berbahaya baik bagi ibu maupun janinnya.
6. Menghindari keracunan makanan
Kemungkinan insiden/pengalaman keracunan makanan oleh wanita hamil dikarenakan selama kehamilan berhubungan dengan sistem imun ibu. Untuk mengurangi risiko Keracunan makanan ibu hamil harus dihindari makanan tertentu dan harus mengikuti petunjuk keamanan makanan.

III. METODOLOGI

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, diantaranya :

- a. Observasi tempat pelaksanaan kegiatan
- b. Penawaran proposal kegiatan
- c. Menentukan permasalahan
- d. Menentukan topik dan metode penyuluhan

- e. Persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan

Kegiatan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untuk dibuat menarik, agar para ibu hamil tertarik untuk mengikuti kegiatan dengan seksama. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui leaflet, ceramah, dan diskusi. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner untuk pretes dan postes.

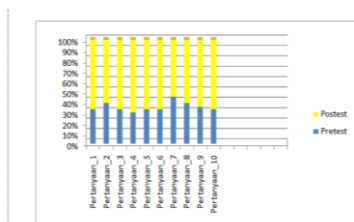
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan Kesehatan dengan penyuluhan dilakukan di PMB Happy Purwanti pada tanggal 01 November 2024 yang sebelumnya diberikan lembar pretest dan evaluasi dengan mengisi postes sebagai berikut:

1. Tahap pretest dalam kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang gizi pada ibu hamil. Dari 10 ibu hamil didapatkan hasil nilai terendah pengetahuan ibu sebesar 40 sebanyak 6 orang (60,0%).
2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan wawasan, informasi dan masukan mengenai gizi pada ibu hamil
3. Tahap *posttest* dalam kegiatan ini bertujuan mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang gizi pada ibu hamil. Dari 10 ibu hamil didapatkan hasil nilai tertinggi pengetahuan ibu sebesar 93 sebanyak 7 orang (70,0%).

Dilihat dari hasil nilai rata-rata pretes dan postes, ada peningkatan nilai rata-rata tentang pengetahuan gizi pada ibu hamil setelah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang gizi pada ibu hamil.

Grafik 1. Hasil *Pretest* dan *Post Test*



Gambar.1 Dokumentasi Kegiatan



V. PENUTUP

Pendidikan kesehatan ini merupakan upaya menambah pengetahuan dan pemahaman ibu hamil dalam memenuhi gizi pada ibu hamil, sehingga dapat melahirkan generasi yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. D., & Hidayah, N. (2022). Penyuluhan Kesehatan Nutrisi Pada Ibu Hamil Di Pmb Yuliyanti, Str.Keb. Teluk Betung Bandar Lampung . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama* , 76-85.
- Ditjen Kesmas RI, 2022 Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat. 2021. *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta. Kemenkes RI
- Fitriah, Arsinah Habibah dkk. *BUku Praktis Gizi Ibu Hamil*. 2018. Media Nuasa Creative: Malang.
- Fara, Y. D., Yunita, A., Trisyani, K., & Crisna, O. (2024). Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)* , 170-174.
- Fitri, N. L., HS, S. A., Dewi, N. R., Ludiana, & Nurhayati, S. (2022). Hubungan Usia Ibu Dengan Kejadian Kek Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kecamatan Metro Barat Kota Metro. *Jurnal Wacana Kesehatan* , 26-31.
- Hardiansyah dan Supariasa, 2018 *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*, Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Kementrian Kesehatan RI (2018) Cegah Stunting Itu Penting, Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. Available
- Kemenkes RI, 2019. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Kemenkes RI, 2021. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Kemenkes RI, 2022. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI, 2022. Gizi Seimbang Ibu Hamil.(Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan
- Novitasari, L. D., Putri, M., Fitriana, P. L., & Idriani. (2023). Penyuluhan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Di Rw 08 Karang Anyar Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ* , 1-5.
- Sulastrri, E., Rohaya, & Afrika, E. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil di Puskesmas Keramasan tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan* , 219-226.
- Yusuf, K., & Nurcahyani, I. D. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada ibu hamil di Dusun Bonto Biraeng Kec. Marusu Kab. Maros. *Jurnal Dikemas (Pengabdian Kepada Masyarakat)* , 70-76.