



GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL

Yetty Dwi Fara¹, Yunita Anggriani², Kholia Trisyani³, Orika Crisna⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan
Universitas Aisyah Pringsewu
yettydwifara@gmail.com

ABSTRACT

The quality of human resources is determined by the nutritional status of the health of mothers and children. Indonesia is still working hard to overcome the problem of malnutrition such as thinness, stunting and anemia. This is even clearer with evidence that the nutritional and health status of expectant mothers during preconception, during pregnancy, and breastfeeding are critical periods. The purpose of this activity is to provide information and knowledge for pregnant women in meeting nutritional needs. This activity went well, attended by 10 pregnant women. The material provided relates to the notion of nutrition, the impact of nutritional problems during pregnancy, and nutritional intake during pregnancy. Conclusion There is an increase in knowledge of pregnant women about the nutritional needs of pregnant women with an increase in pre-test and post-test scores.

Keywords: *pregnancy, nutrition*

ABSTRAK

Kualitas sumber daya manusia ditentukan oleh status gizi kesehatan ibu dan anak. Indonesia masih terus bekerja keras mengatasi masalah Kekurangan Gizi seperti kurus, stunting, dan anemia. Hal tersebut semakin jelas dengan adanya bukti bahwa status gizi dan kesehatan calon ibu pada masa prakonsepsi, saat kehamilan, dan menyusui merupakan periode yang kritis. Tujuan dilakukan kegiatan ini adalah memberikan informasi dan pengetahuan bagi ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan gizi. Kegiatan ini berlangsung dengan lancar, dengan dihadiri oleh 10 ibu hamil. Materi yang diberikan berkenaan dengan pengertian gizi, dampak terjadinya masalah gizi selama kehamilan, dan asupan nutrisi selama kehamilan. Kesimpulan Ada peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan gizi ibu hamil dengan adanya peningkatan nilai pretes dan postes.

Kata Kunci: *kehamilan, gizi*

I. PENDAHULUAN

Indonesia masih terus bekerja keras mengatasi masalah Kekurangan Gizi seperti kurus, stunting, dan anemia. Salah satu gangguan kesehatan yang berdampak pada bayi yaitu stunting atau tubuh pendek akibat kurang gizi kronik. Kejadian merupakan akibat kekurangan gizi terutama pada saat 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Pencegahan stunting dapat dilakukan salah satunya dengan memenuhi kebutuhan gizi dan pelayanan kesehatan kepada calon ibu dan ibu hamil.

Upaya ini sangat diperlukan, karena stunting akan sangat berpengaruh terhadap tingkat kecerdasan anak dan status kesehatan pada saat dewasa. Akibat kekurangan gizi pada 1000 HPK bersifat permanen dan sulit diperbaiki (Kementerian Kesehatan, 2018).

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 zatgizi 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 (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 tumbuh kembang 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 dilakukan di PMB Dian Aprima Sari Kota Agung 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 rata-rata pengetahuan ibu sebesar 55,9
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 rata-rata pengetahuan ibu sebesar 70,9.

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.

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

- Fitriah, Arsinah Habibah dkk. *BUKu Praktis Gizi Ibu Hamil*. 2018. Media Nuasa Creative: Malang.
- Kementrian Kesehatan RI, 2022. *Gizi Seimbang Ibu Hamil*.(Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan

https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/405/gizi-seimbang-ibu-hamil)
Kementerian Kesehatan RI (2018) Cegah Stunting Itu Penting, Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. Available at:

<https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/Buletin-Stunting-2018.pdf>.
Pritasari dkk. 2017. Bahan Ajar Gizi; *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kemenkes RI: Jakarta.