



PENYULUHAN UNTUK IBU HAMIL TENTANG NUTRISI YANG TEPAT UNTUK KESEHATAN IBU DAN JANIN DI DESA BHA ULEE TUTU KECAMATAN SIMPANG TIGA

Zuheri*¹

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: zuheri_kedokteran@abulyatama.ac.id

Diterima: 21 Agustus 2023; Disetujui 27 Agustus 2023; Dipublikasi 04 September 2023

Abstract: *Adequate and balanced nutrition for pregnant women is an important factor in supporting the health of the mother and the development of the fetus. Lack of nutritional intake during pregnancy can cause various health problems, such as Chronic Energy Deficiency (CED), anemia, and the risk of low birth weight (LBW) babies. Based on these issues, outreach activities were conducted for pregnant women in Bha Ulee Tutu Village, Simpang Tiga District, Aceh Besar. The purpose of this activity is to increase the knowledge of pregnant women about the importance of proper nutrition during pregnancy to prevent negative impacts on both the mother and the fetus. The method of implementing this activity includes the preparation stage, the implementation of counseling, and the evaluation of the activity results. The counseling was conducted using lecture and interactive discussion methods involving 20 participants from among healthcare workers and pregnant women. The results of the activity showed that the counseling successfully increased the participants' understanding of nutritional needs during pregnancy, including recommended and foods to avoid.*

Keywords: *Counseling, Nutrition for Pregnant Women, Fetal Health, Balanced Nutrition, Stunting.*

Abstrak: Gizi yang cukup dan seimbang bagi ibu hamil merupakan faktor penting dalam menunjang kesehatan ibu dan perkembangan janin. Kurangnya asupan nutrisi selama kehamilan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti Kurang Energi Kronis (KEK), anemia, dan risiko bayi lahir dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Berdasarkan permasalahan tersebut, dilakukan kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil di Desa Bha Ulee Tutu, Kecamatan Simpang Tiga, Aceh Besar. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya nutrisi yang tepat selama kehamilan guna mencegah dampak negatif bagi ibu dan janin. Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan penyuluhan, serta evaluasi hasil kegiatan. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi interaktif yang melibatkan 20 peserta dari kalangan tenaga kesehatan dan ibu hamil. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai kebutuhan gizi selama kehamilan, termasuk jenis makanan yang dianjurkan dan yang perlu dihindari.

Kata kunci: *Penyuluhan, Nutrisi Ibu Hamil, Kesehatan Janin, Gizi Seimbang, Stunting.*

Gizi ibu hamil perlu mendapat perhatian karena sangat berpengaruh pada perkembangan janin yang dikandungnya. Kebutuhan gizi pada ibu hamil meningkat 2-3 kali dari sebelum hamil. Hal ini diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Pada masa kehamilan gizi ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin karena gizi janin tergantung pada gizi ibu, sehingga kebutuhan gizi ibu juga harus tetap terpenuhi. Selama hamil ibu hamil memerlukan lebih banyak zat-zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya, bila makanan ibu terbatas janin akan tetap menyerap persediaan makanan ibu sehingga ibu menjadi kurus lemah, pucat, gigi rusak, rambut rontok dan lain-lain. Asupan energi dan protein tidak mencukupi pada ibu hamil dapat menyebabkan Kurang Energi Kronis (KEK). Wanita hamil yang mengalami KEK jika Lingkar Lengan Atas (LLA) < 23,5 cm (Muslikhah et al., 2023).

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.

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 (Fara et al., 2022).

Pada setiap ibu Hamil kebutuhan nutrisinya berbeda beda pada setiap orang sesuai dengan berat badan dan tinggi badan masing-masing ibu hamil.

Kebutuhan Nutrisi pada ibu hamil pada tiap trimester juga berbeda kebutuhan nutrisinya. Pada trimester I ibu hamil biasanya akan mengalami emesis tapi tidak semua ibu hamil mengalami emesis, hal tersebut dipengaruhi adanya perubahan hormone yang terjadi pada ibu hamil.

Tradisi dan kebudayaan di setiap daerah yang berbeda juga mempengaruhi seseorang dalam mengkonsumsi jenis makanan, sebagian masyarakat percaya adanya tradisi budaya atau mitos yang dilarang ibu hamil untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu. Pengaruh tradisi budaya tersebut sangat mempengaruhi kebutuhan nutrisi pada ibu hamil (Astuti & Hidayah, 2022).

Selain itu, masih banyak ibu hamil yang belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya asupan nutrisi selama kehamilan. Tradisi dan kebudayaan setempat sering kali mempengaruhi pola makan ibu hamil, yang terkadang mengakibatkan pembatasan konsumsi makanan tertentu akibat mitos yang

beredar di masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan upaya penyuluhan kepada ibu hamil agar mereka mendapatkan informasi yang benar dan akurat mengenai kebutuhan gizi selama masa kehamilan.

Desa Bha Ulee Tutu, Kecamatan Simpang Tiga, merupakan salah satu wilayah di Aceh Besar yang masih menghadapi tantangan dalam pemenuhan gizi ibu hamil. Kurangnya akses terhadap informasi kesehatan yang memadai menjadi salah satu penyebab rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya nutrisi selama kehamilan. Oleh sebab itu, melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai nutrisi yang tepat untuk kesehatan mereka dan janin yang dikandungnya.

Analisis kesehatan di Ateuk Lam Phang kurang paham terkait nutrisi ibu hamil dan janin. Maka dari itu penyuluhan tentang Penyuluhan untuk Ibu Hamil tentang Nutrisi yang Tepat untuk Kesehatan Ibu dan Janin di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga diperlukan.

KAJIAN PUSTAKA

1. Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil

Gizi seimbang sangat penting bagi ibu hamil karena berpengaruh langsung terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin. Asupan makronutrien dan mikronutrien yang cukup dapat mencegah risiko kekurangan gizi dan komplikasi kehamilan (Fara et al., 2022).

2. Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil

Kurang Energi Kronis pada ibu hamil

terjadi akibat kurangnya asupan energi dan protein, yang dapat menyebabkan berat badan lahir rendah (BBLR) dan gangguan pertumbuhan janin (Maslikhah et al., 2023).

3. Anemia pada Ibu Hamil

Kekurangan zat besi dalam tubuh dapat menyebabkan anemia, yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin, seperti risiko kelahiran prematur dan gangguan perkembangan otak janin (Ariendha et al., 2022).

4. Stunting sebagai Dampak Malnutrisi

Status gizi ibu selama kehamilan mempengaruhi risiko stunting pada anak. Pencegahan dapat dilakukan dengan pemenuhan nutrisi sejak masa kehamilan hingga dua tahun pertama kehidupan anak (Astuti & Hidayah, 2022).

5. Asam Folat dan Perkembangan Janin

Kekurangan asam folat dapat menyebabkan cacat tabung saraf pada bayi. Oleh karena itu, ibu hamil dianjurkan mengonsumsi makanan tinggi asam folat atau suplemen tambahan (Maslikhah et al., 2023).

6. Pengaruh Kalsium terhadap Kesehatan Ibu dan Janin

Kalsium berperan dalam perkembangan tulang dan gigi janin. Kekurangan kalsium dapat meningkatkan risiko osteoporosis pada ibu hamil (Ariendha et al., 2022).

7. Dampak Defisiensi Vitamin D pada Kehamilan

Vitamin D membantu penyerapan kalsium dan mendukung perkembangan tulang janin. Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan risiko kelainan tulang pada bayi (Astuti & Hidayah, 2022).

8. Kebutuhan Zat Besi dalam Kehamilan

Zat besi penting dalam pembentukan hemoglobin dan mencegah anemia pada ibu hamil. Konsumsi zat besi yang cukup membantu meningkatkan suplai oksigen ke janin (Fara et al., 2022).

9. Pentingnya Omega-3 bagi Perkembangan Otak Janin

Asam lemak omega-3, terutama DHA, berperan dalam perkembangan otak dan sistem saraf janin. Omega-3 dapat diperoleh dari ikan laut dan suplemen minyak ikan (Maslikhah et al., 2023).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di desa Bha Ulee Tutu, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat Bha Ule Tutu dan akan dijelaskan materi berupa pentingnya mengetahui nutrisi untuk kesehatan ibu hamil dan janin, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorprize.

3. Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat yang sedang hamil untuk menyiapkan makanan kaya nutrisi yang diperlukan ibu dan janin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat

dengan tema “Penyuluhan untuk Ibu Hamil tentang Nutrisi yang Tepat untuk Kesehatan Ibu dan Janin di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga” yang diikuti 20 staf Puskesmas Simpang Tiga dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1. Pelaksanaan Pengabdian
2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Pelatihan Penyuluhan untuk Ibu Hamil tentang Nutrisi yang Tepat untuk Kesehatan Ibu dan Janin di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

3. Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

4. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat gampong Bha Ulee Tutu lebih meningkatkan pengetahuannya mengenai Penyuluhan untuk Ibu Hamil tentang Nutrisi yang Tepat untuk

Kesehatan Ibu dan Janin di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang Penyuluhan untuk Ibu Hamil tentang Nutrisi yang Tepat untuk Kesehatan Ibu dan Janin di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga.
2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Penyuluhan untuk Ibu Hamil tentang Nutrisi yang Tepat untuk Kesehatan Ibu dan Janin di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga

Saran

1. Kegiatan penyuluhan mengenai nutrisi ibu hamil sebaiknya dilakukan secara rutin dan berkelanjutan, tidak hanya sekali dalam program pengabdian masyarakat. Dengan penyuluhan yang lebih sering, pemahaman ibu hamil mengenai nutrisi dapat semakin meningkat, sehingga dapat diterapkan secara lebih optimal dalam kehidupan sehari-hari.
2. Penyuluhan berikutnya dapat melibatkan tenaga kesehatan setempat, seperti bidan desa dan kader posyandu, agar informasi

yang diberikan dapat terus diteruskan kepada ibu hamil yang belum berkesempatan mengikuti kegiatan ini.

3. Perlu dilakukan evaluasi jangka panjang terhadap peserta untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan yang diberikan telah diterapkan dalam pola makan sehari-hari. Evaluasi ini bisa dilakukan melalui kunjungan rumah atau survei berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. D., & Hidayah, N. (2022). Penyuluhan Kesehatan Nutrisi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama*, 1(2), 76–85.
- Kemkes RI. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maslikah, Prajayanti, H., & Baroroh, I. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Gizi Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.36984/jkm.v6i1.331>
- Nugraha, T. A., & Wulandari, R. (2021). Asupan Nutrisi pada Ibu Hamil dan Dampaknya terhadap Perkembangan Janin. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 55–64.
- Puspitawati, D., & Rahmawati, I. (2020). Peran Asam Folat dalam Pencegahan Cacat Tabung Saraf pada Janin. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 5(2), 89–97.
- Rahayu, S., & Nuraini, T. (2019). Defisiensi Zat Besi dan Anemia pada Ibu Hamil di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 112–121.
- Rini, M., & Saputra, A. (2022). Hubungan Pola Makan Ibu Hamil dengan Risiko Stunting pada Bayi. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 3(2), 77–85.
- Saputra, R. A., & Handayani, W. (2021). Pengaruh Omega-3 terhadap Perkembangan Otak Janin. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(4), 134–142.
- Sari, N., & Widodo, D. (2022). Penyuluhan Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(1), 99–107.
- Wibowo, A., & Lestari, P. (2020). Pengaruh Tradisi Makanan terhadap Kesehatan Ibu Hamil di Indonesia. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 145–152.
- Yuliana, D., & Prasetyo, H. (2021). Kebutuhan Nutrisi dalam Kehamilan dan Pencegahan Komplikasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 55–64.