

Optimalisasi Pengetahuan Dan Gizi Ibu Hamil Untuk Generasi Berkualitas

Nur Masruroh^{a*}, Fritria Dwi Anggraini^b, Nur Zuwariyah^c, Miftachul Jannah^d

^{a,b,c,d} Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

**corresponding author: masruroh@unusa.ac.id*

Abstract

Ibu hamil adalah salah satu kelompok yang paling rawan terhadap masalah gizi. Masalah gizi yang dialami ibu hamil sebelum atau selama kehamilan dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Asupan gizi selama kehamilan merupakan hal penting karena dapat mengurangi resiko kesehatan pada janin dan ibu. Kurangnya asupan gizi ibu hamil selama kehamilan berakibat buruk bagi ibu dan janin. Terhambatnya pertumbuhan janin salah satunya disebabkan oleh gizi ibu yang buruk, ditandai oleh rendahnya penambahan berat badan ibu hamil atau berat badan sebelum ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan persiapan yang baik sehingga kualitas bayi yang dilahirkan juga baik. Maka dari itu zat gizi mikro ibu selama kehamilan sangat penting baik bagi perkembangan anak di dalam rahim maupun perlindungan terhadap kesakitan dan kematian ibu. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengoptimalkan pengetahuan ibu tentang kehamilan dan kebutuhan gizi selama periode kehamilan. Target yang diharapkan adalah meningkatnya pengetahuan ibu tentang kehamilan dan kebutuhan gizi selama kehamilan. Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah adalah dengan Memberikan tambahan pengetahuan mengenai kehamilan serta Memberikan tambahan pengetahuan mengenai kebutuhan gizi selama periode kehamilan. Metode yang akan diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan memberikan penyuluhan mengenai kehamilan dan mengenai kebutuhan gizi selama hamil. Kegiatan ini berlangsung selama 3 bulan di RW 03 kelurahan Wonokromo Surabaya. Hasilnya terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat dibandingkan dengan sebelum diberikan penyuluhan. Diharapkan kader kesehatan dan tenaga kesehatan dapat memberikan ilmu yang bermanfaat secara rutin bagi ibu hamil agar dapat menghasilkan generasi yang sehat.

Keywords: pengetahuan;hamil;gizi;generasi;kualitas

Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat

1. Pendahuluan

Salah satu indikator derajat kesehatan masyarakat adalah jumlah angka kematian ibu maternal (AKI). Angka kematian ibu dapat berguna untuk menunjukkan gambaran tingkat status gizi, kesadaran dalam berperilaku hidup sehat serta tingkat pelayanan kesehatan terutama untuk ibu hamil. Untuk mencapai salah satu target MDGs (Millenium Development Goals) yaitu meningkatkan kesehatan ibu, maka diperlukan upaya efektif dan efisien untuk mempercepat penurunan Angka Kematian Ibu atau AKI dan Bayi Baru Lahir di Indonesia.

Ibu hamil adalah salah satu kelompok yang paling rawan terhadap masalah gizi. Masalah gizi yang dialami ibu hamil sebelum atau selama kehamilan dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung (Umniyati, 2013). Terhambatnya pertumbuhan janin salah satunya disebabkan oleh gizi ibu yang buruk, ditandai oleh rendahnya penambahan berat badan ibu hamil atau berat badan sebelum ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan persiapan yang baik sehingga kualitas bayi yang dilahirkan juga baik. Maka dari itu zat gizi mikro ibu selama kehamilan sangat penting baik bagi perkembangan anak di dalam rahim maupun perlindungan terhadap kesakitan dan kematian ibu. (Masruroh et al., 2021; Masruroh & Laili, 2021)

Asupan gizi selama kehamilan merupakan hal penting karena dapat mengurangi risiko kesehatan pada janin dan ibu. Kurangnya asupan gizi ibu hamil selama kehamilan berakibat buruk bagi ibu dan janin. Risiko bagi janin dapat terjadi kecacatan, lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), keguguran, bayi lahir prematur dan kematian neonatal. Ibu hamil yang kekurangan gizi dapat menderita kurang energi kronis (KEK), kelemahan fisik, anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah. Ibu hamil dengan status gizi kurang

akan beresiko melahirkan bayi berat badan rendah 2-3 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu dengan status gizi baik, kemungkinan bayi meninggal sebesar 1,5 kali. Pemenuhan gizi ibu hamil bukan pada kuantitas, tetapi juga ditekankan pada kualitas dan keseimbangan komposisi gizi yang cukup. Asupan makanan ibu hamil perlu memperhatikan anjuran untuk tidak melakukan program diet, minum minuman beralkohol dan kafein, maupun obat-obat herbal (jamu) tanpa konsultasi dokter, olahraga bagi ibu hamil tetap dapat dilakukan dengan pantauan dokter.

Masalah gizi merupakan penyebab kematian ibu dan anak secara tidak langsung. Gizi yang baik dapat memperbaiki kondisi ibu dan janin, meminimalkan risiko perdarahan sebagai salah satu akibat dari kekurangan zat besi. Rendahnya asupan gizi dapat mempengaruhi status gizi ibu hamil selama kehamilan. Risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Bayi dengan BBLR memiliki peluang meninggal 35 kali lebih tinggi dibandingkan dengan berat badan lahir di atas 2500 gram. Pengawasan ibu hamil dilakukan untuk menemukan dan memperbaiki faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin dan neonatus

Berdasarkan dari wawancara pada 5 ibu hamil dan kader di RW 03 kelurahan Wonokromo Surabaya didapatkan data bahwa ibu hamil belum sepenuhnya memahami tentang kehamilan dan kebutuhan gizi yang diperlukan selama kehamilan. RW 03 Kelurahan Wonokromo adalah wilayah padat penduduk yang lokasinya berada di tengah kota Surabaya.

2. Metode

Metode yang akan diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan penjabaran sebagai berikut:

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan diadakan di RW 03 kelurahan Wonokromo Kota Surabaya Program akan dilaksanakan selama 6 bulan (Maret-Agustus 2023)

Tahapan Pelaksanaan

Langkah yang akan dilaksanakan untuk solusi yang ditawarkan :

1. Persiapan
 - a. Koordinasi dengan ketua RW III Kelurahan Wonokromo
 - b. Melakukan survei lokasi
2. Pelaksanaan

Peran mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai objek penerima manfaat program

- a. Pemberian penyuluhan mengenai kehamilan
 - b. Pemberian penyuluhan mengenai kebutuhan gizi selama periode kehamilan
3. Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilaksanakan dengan memberikan pre test sebelum pemberian penyuluhan dan post test setelah pemberian penyuluhan untuk mengukur keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di RW 3 Kelurahan Wonokromo Surabaya yang terletak di Kecamatan Wonokromo Surabaya pada bulan Maret-Agustus 2023 kepada 30 santriwati yang berusia 19-55 tahun.

a. Karakteristik responden

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin di RW 03 Kelurahan Wonokromo

no	Jenis kelamin	n	%
1	Perempuan	30	100
Total		30	100

Dari tabel diatas diketahui bahwa seluruh responden dalam kegiatan ini adalah perempuan.

b. Peningkatan pengetahuan setelah diberikan Pendidikan Kesehatan

Tabel 2 Hasil pretest dan postest

Hasil	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Baik	4	13,4	18	60
Cukup	11	36,6	12	40
Kurang	15	50	0	0
Total	30	100	30	100

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sebelum diberikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, setengah dari responden (50%) esponden memiliki pengetahuan yang kurang mengenai gizi ibu hamil, hampir setengahnya (36,6%) memiliki pengetahuan yang kurang dan hanya sebagian kecil (13,4%) memiliki pengetahuan yang baik. Setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat terjadi peningkatan pengetahuan terbukti bahwa Sebagian besar (60%) responden memiliki pengetahuan yang baik dan kurang dari setengah (40%) memiliki pengetahuan yang cukup serta tidak ada responden yang memiliki pengetahuan yang kurang. Sejalan menurut Chairil yang menyatakan bahwa Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang, meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika ia mendapatkan informasi yang baik maka hal itu akan meningkatkan pengetahuannya (Chairil & Dien Fadilah, 2020; Fakhrudin Nasrul Sani, 2011)

4. Kesimpulan

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RW 3 Kelurahan Wonokromo pengetahuan responden mengenai gizi ibu hamil meningkat terbukti dari hasil pretest dan posttest. Kegiatan kader Kesehatan berjalan dengan baik terlihat dari buku kendali kegiatan. Responden telah memahami tentang kehamilan dan pentingnya gizi pada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kepada ketua RW 03 kelurahan Wonokromo Surabaya yang telah memberikan ijin dan tempat kegiatan, kepada seluruh responden yang telah bersedia berperan aktif untuk kegiatan ini

Referensi

- Masruroh, N., & Laili, U. (2021). PEMBERDAYAAN IBU PKK DALAM PENGOPTIMALISASIAN PERTUMBUHAN BALITA DENGAN GIZI SEIMBANG. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENELITIAN DAN PENGABDIAN 2021*, 1(1), 978-623.
- Masruroh, N., Putro, A., & Santoso, R. (2021). *The Correlation Between Nutritional Status And Urine Glucose With Estimated Fetal Weight In Trimester III Pregnant Women At Prima Husada Hospital*. <https://doi.org/10.33086/jhs.v14i2.1782>
- Mintarsih, S. (n.d.). *BERAT BADAN DAN NUTRISI PADA WANITA HAMIL*.
- Naviri, T. (2011). *Buku Pintar Ibu Hamil* (1st ed.). Gramedia.
- Nurhayati, E. (2016). Indeks Massa Tubuh (IMT) Pra Hamil dan Kenaikan Berat Badan Ibu Selama Hamil Berhubungan dengan Berat Badan Bayi Lahir. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 4(1), 1. [https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4\(1\).1-5](https://doi.org/10.21927/jnki.2016.4(1).1-5)
- Tri Budi Rahayu, Y. A. (2017). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DENGAN KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN TRIMESTER III. *Jurnal Medika Respati*, 12(2), 47-54.