

## **SOSIALISASI PEMENUHAN ASUPAN GIZI MELALUI EDUKASI NUTRISI PADA IBU HAMIL**

**Adventy Riang Bevy Gulo<sup>1\*</sup>, Eva Kartika Hasibuan<sup>1</sup>, Christina Roos Ety<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan

<sup>2</sup> Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan

Jln. Kapten Muslim, No. 79 Medan,  
Sumatera Utara – Indonesia

\*email korespondensi author: [adventy\\_gulo@yahoo.com](mailto:adventy_gulo@yahoo.com)

DOI 10.35451/jpk.v1i1.771

### **Abstrak**

*Asupan gizi selama hamil diperlukan untuk persiapan asi serta tumbuh kembang bayi. Salah satu indikator terpenuhinya kebutuhan gizi selama hamil adalah adanya penambahan berat badan ibu. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi pemenuhan asupan gizi melalui edukasi nutrisi pada ibu hamil agar ibu hamil dapat mengetahui, paham dan dapat menerapkannya dalam pemenuhan nutrisi baginya dan janin yang di kandung. Media dan alat yang disediakan berupa leaflet dan LCD proyektor. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab kemudian evaluasi. Hasil pengabdian masyarakat diperoleh bahwa pengetahuan responden sebelum dilakukan sosialisasi pemenuhan asupan gizi melalui edukasi nutrisi pada ibu hamil agar ibu hamil diperoleh pengetahuan baik sebanyak 6 orang (40%), pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (40%) dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (20%). Sedangkan pengetahuan responden sesudah dilakukan sosialisasi pemenuhan asupan gizi melalui edukasi nutrisi pada ibu hamil agar ibu hamil diperoleh pengetahuan baik sebanyak 10 orang (67%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (33%). Disarankan kepada masyarakat agar lebih meningkatkan pemahaman tentang nutrisi pada ibu hamil dan dapat menerapkannya dalam pemenuhan nutrisi baginya dan janin yang di kandung.*

**Kata kunci:** gizi; edukasi; nutrisi; ibu hamil

### **Abstract**

*Nutritional intake during pregnancy is necessary for the preparation of breast milk and the growth and development of the baby. One indicator of the fulfillment of nutritional needs during pregnancy is the increase in maternal weight. Implementation of socialization activities to fulfill nutritional intake through nutrition education for pregnant women so that pregnant women can know, understand and can apply it in fulfilling nutrition for themselves and the fetus in the womb. The media and tools provided are leaflets and LCD projectors. The method used is lecture, question and answer then evaluation. The results of community service showed that the knowledge of respondents before socializing the fulfillment of nutritional intake through nutrition education for pregnant women so that pregnant women obtained good knowledge as many as 6 people (40%), sufficient knowledge as many as 6 people (40%) and less knowledge as many as 3 people (20%). Meanwhile, the knowledge of respondents after socializing the fulfillment of nutritional intake through nutrition education to pregnant women so that pregnant women obtained good knowledge were 10 people (67%), sufficient knowledge was 5 people (33%). It is recommended to the public to further improve their understanding of nutrition in pregnant women and be able to apply it in fulfilling nutrition for themselves and the fetus in the womb.*

**Keywords:** nutrition; education; nutrition; pregnant mother

## 1. Pendahuluan

Kebutuhan gizi selama ibu hamil meningkat karena selain diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu juga diperlukan untuk janin yang dikandungnya. Pemenuhan gizi selama hamil juga diperlukan untuk persiapan asi serta tumbuh kembang bayi. Salah satu indikator terpenuhinya kebutuhan gizi selama hamil adalah adanya penambahan berat badan ibu (Almatsier, S. 2009).

Kebutuhan gizi ibu hamil pada setiap trimester berbeda, hal ini disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan janin serta kesehatan ibu. Pemenuhan kebutuhan gizi pada trimester pertama lebih mengutamakan kualitas dari pada kuantitas. Hal ini dikarenakan pada masa ini sedang terjadi pembentukan system saraf, otak, jantung dan organ reproduksi janin, selain itu pada masa ini tidak sedikit ibu yang mengalami mual muntah sehingga tidak memungkinkan untuk memenuhi kebutuhan gizi secara kuantitas. Pemenuhan kebutuhan gizi trimester II dan III, selain memperhatikan kualitas juga harus terpenuhi secara kuantitas (kasdu, 2006)

Bahan pangan yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil harus meliputi 6 kelompok, yaitu makanan yang mengandung protein, baik hewani maupun nabati, susu dan olahannya, sumber karbohidrat baik dari roti maupun biji-bijian, buah dan sayur yang tinggi kandungan vitamin C, sayuran berwarna hijau tua, serta buah dan sayur lain (Almatsier, S. 2009).

Berdasarkan data kunjungan pasien rawat jalan yang tertera di klinik paberna, 3 dari 5 pasien datang dengan keluhan tidak nafsu makan, mual+muntah, lemas dan pusing. Dari keluhan pasien tersebut dapat beresiko kekurangan pemenuhan nutrisi bagi ibu dan janin yang dikandungnya, sehingga kami tertarik untuk mengangkat judul sosialisasi pemenuhan asupan gizi melalui edukasi nutrisi pada ibu hamil agar ibu hamil dapat mengetahui, paham dan dapat menerapkannya dalam pemenuhan nutrisi baginya dan janin yang di kandung.

## 2. Metode

- a. Tahapan Persiapan Tahap pelaksanaan persiapan dari kegiatan yaitu dengan pembuatan materi penyuluhan melalui media leaflet, LCD Proyektor dan sterilisasi lokasi kegiatan dengan cairan desinfektan, alat penyemprot, tempat. Pembuatan media penyuluhan dilakukan pengecekan, editing sehingga menghasilkan media pembelajaran yang praktis dipahami oleh para ibu hamil.
- b. Tahap pelaksanaan Pelaksanaan Acara penyuluhan dilakukan dengan memberikan pemberitahuan kepada Penanggungjawab Klinik, Dokter Penanggungjawab Klinik, Para Petugas Kesehatan dengan tujuan mengarahkan para Ibu hamil untuk berkumpul dalam pelaksanaan sosialisasi
- c. Evaluasi Peserta hadir dalam pelaksanaan sosialisasi sebanyak 15 orang yang terdiri dari para ibu hamil, Penanggungjawab Klinik, Dokter dan para Petugas Kesehatan, para Dosen dan Mahasiswa. Tempat pelaksanaan sosialisasi di Klinik Paberna sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dengan perlengkapan yang dilakukan saat sosialisasi berupa leaflet dan LCD proyektor dan petugas penyemprot sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Komunikasi efektif terjalin saat pelaksanaan kegiatan. Masyarakat, para ibu hamil, Penanggungjawab Klinik, Dokter Penanggungjawab Klinik, dan para Petugas Kesehatan yang disampaikan tim pengabdian masyarakat dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan adanya umpan balik dari peserta sosialisasi berupa pertanyaan selama proses sosialisasi berlangsung. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada pukul 09.00 s/d 10.30 WIB. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan yang berlangsung pada 23 Maret 2021. Metode pelaksanaan dalam kegiatan dilaksanakan pada tanggal 23 Maret 2021 di Klinik Paberna. Pelaksanaan sosialisasi singkat ditujukan pada para ibu hamil yang belum optimal dalam upaya pemenuhan asupan gizi selama proses kehamilan. Media dan alat yang

Received: 21 June 2021 :: Accepted: 23 June 2021 :: Published: 30 June 2021

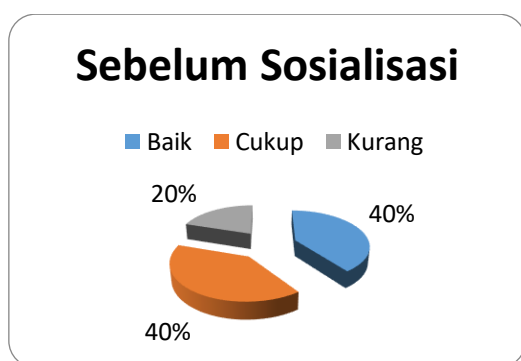
disediakan berupa leaflet dan dan LCD proyektor. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab kemudian evaluasi. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan:



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

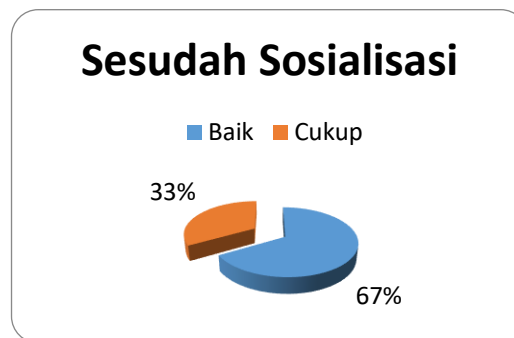
### 3. Hasil dan Pembahasan Hasil

Hasil pelaksanaan upaya pencegahan penularan covid-19 melalui sosialisasi pemenuhan asupan gizi melalui edukasi nutrisi pada ibu hamil dengan responden sebanyak 15 orang, tabel berikut :



Gambar 2. Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Sosialisasi

Pengetahuan responden sebelum dilakukan sosialisasi pemenuhan asupan gizi melalui edukasi nutrisi pada ibu hamil diperoleh pengetahuan baik sebanyak 6 orang (40%), pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (40%) dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (20%).



Gambar 3. Pengetahuan Ibu Hamil Sesudah Sosialisasi

Pengetahuan responden sesudah dilakukan sosialisasi pemenuhan asupan gizi melalui edukasi nutrisi pada ibu hamil diperoleh pengetahuan baik sebanyak 10 orang (67%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (33%).

### Pembahasan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat diperoleh bahwa pengetahuan responden sebelum dilakukan sosialisasi pemenuhan asupan gizi melalui edukasi nutrisi pada ibu hamil diperoleh pengetahuan baik sebanyak 6 orang (40%), pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (40%) dan pengetahuan kurang sebanyak 3 orang (20%). Sedangkan pengetahuan responden sesudah dilakukan sosialisasi pemenuhan asupan gizi melalui edukasi nutrisi pada ibu hamil diperoleh pengetahuan baik sebanyak 10 orang (67%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (33%). Pengetahuan melalui edukasi adalah salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan kepatuhan. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suharni (2012) bahwa pendidikan

Received: 21 June 2021 :: Accepted: 23 June 2021 :: Published: 30 June 2021

kesehatan selama kehamilan dapat berpengaruh terhadap pengetahuan ibu hamil yaitu menjadi lebih baik dalam menyikapi kehamilannya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono (2015) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan ibu hamil dalam pemenuhan nutrisi kehamilan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan tentang pemenuhan nutrisi pada ibu hamil yang dilakukan tim pengabdian masyarakat terhadap responden berdampak pada peningkatan pengetahuan responden tentang pemenuhan nutrisi pada ibu hamil. Ibu-ibu hamil yang menjadi responden bertambah pengetahuannya dalam pemenuhan nutrisi saat hamil. Hal tersebut terbukti karena pada saat sebelum diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan ibu hamil mayoritas kurang sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan maka mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik tentang kebutuhan nutrisi saat hamil. Hal tersebut menunjukkan bahwa peranan petugas kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan sangatlah penting untuk mempengaruhi atau merubah pengetahuan dan sikap masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoadmojo, 2010). Hal ini sesuai dengan penelitian Hayati (2012) bahwa dukungan tenaga kesehatan berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam pemberian makanan pada balita.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya dari Utami (2015) bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap ibu hamil dalam pemenuhan nutrisi kehamilan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan. Pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengalaman, hal ini karena informasi yang diberikan oleh petugas kesehatan dapat mempengaruhi sikap ibu dalam

memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Azwar (2010) bahwa faktor yang mempengaruhi sikap adalah pengalaman pribadi dan pengaruh orang lain yang dianggap penting. Peningkatan sikap ibu hamil tentang pemenuhan nutrisi setelah adanya pendidikan kesehatan tersebut sesuai dengan tujuan dari pendidikan kesehatan. Menurut Notoadmojo (2010), tujuan pendidikan kesehatan adalah meningkatkan sikap tentang kesehatan yang diperlukan oleh seseorang atau masyarakat, sehingga akan mempermudah terjadinya perilaku sehat.

#### 4. Kesimpulan

Pemenuhan gizi selama hamil juga diperlukan untuk persiapan asi serta tumbuh kembang bayi. Salah satu indikator terpenuhinya kebutuhan gizi selama hamil adalah adanya penambahan berat badan ibu. Data kunjungan pasien rawat jalan yang tertera di klinik paberna, 3 dari 5 pasien datang dengan keluhan tidak nafsu makan, mual+muntah, lemas dan pusing. Dari keluhan pasien tersebut dapat beresiko kekurangan pemenuhan nutrisi bagi ibu dan janin yang dikandungnya, sehingga kami tertarik untuk mengangkat judul sosialisasi pemenuhan asupan gizi melalui edukasi nutrisi pada ibu hamil agar ibu hamil dapat mengetahui, paham dan dapat menerapkannya dalam pemenuhan nutrisi baginya dan janin yang di kandung. Peserta sosialisasi dapat memahami dan mengerti akan pentingnya pemenuhan nutrisi bagi ibu hamil. Kegiatan sosialisasi merupakan bentuk kegiatan yang positif dan bermanfaat untuk keberlangsungan kehidupan masyarakat yang bebas dari penyakit sehingga bermanfaat agar dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari secara optimal.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Kami dari tim program kemitraan masyarakat (PKM) mengucapkan terima kasih kepada Ibu Penanggungjawab Klinik, tim kesehatan yang sudah

Received: 21 June 2021 :: Accepted: 23 June 2021 :: Published: 30 June 2021

memberikan waktu dan kesempatan kepada tim dosen USM Indonesia untuk melakukan salah satu Tridarma di Perguruan Tinggi.

Siwi S. (2011). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Kecamatan Jebres Surakarta. *Jurnal Penelitian*.

## 6. Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Arisman (2008). *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Aritonang, E. (2010). *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. Bogor: IPBPress.
- Devi, N. (2010). *Nutrition and Food Gizi untuk Keluarga*. Jakarta : PT.Kompas Media Nusantara.
- Dinkes, (2011). Target MDGs Bidang Kesehatan. <http://www.1456-depkes-target-mdgs-bidang-kesehatan.html>.
- Ebrahimipour S, Ebrahimipour H, Alibakhshian F & Mohamadzadeh, M (2016) Effect of Education Based On The Theory Of Planned Behavior On Adoption Of Oral Health Behaviors Of Pregnant Women Referred To Health Centers Of Birjand In 2016. *Journal of International Society of Preventive and Community Dentistry*
- Francesca P, Arianna L & Iree C. (2014). *Multiple Micronutrient Needs in Pregnancy in Industrialized Countries. Meeting Nutrition Needs in the First 1,000 Days of Life*.
- Hariyani, S. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Edisi Pertama, Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Kemkes RI. (2010). *Makanan Sehat Ibu Hamil*. Jakarta: Depkes RI
- Kemkes RI. (2016). *Info Datin Situasi Gizi*. Jakarta: Depkes RI
- Proverawati, A, Wati, E, K. 2011. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Purwoko S, M Med, Diffah H, Lilik W, Galih H, Afandi D H. (2011). *Keterampilan Pemantauan Status Gizi Balita dan Ibu Hamil*. Modul Field Lab.