

Peduli Kesehatan Ibu Hamil di Masyarakat Melalui Penyuluhan Asupan Gizi Bagi Ibu Hamil di Kelurahan Kahuripan Kota Tasikmalaya

Ummy Mardiana, Korry Novitriani

Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Tunas Husada Tasikmalaya
Email: ummy.mardiana@stikes-bth.ac.id, 081223433385

Abstrak

Gizi seimbang bagi ibu hamil sangatlah diperlukan untuk mempertahankan dan menjaga kesehatan bagi ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi dan penyuluhan terkait kebutuhan gizi ibu hamil setiap harinya sehingga menambah wawasan bagi ibu hamil dalam menjaga perkembangan dan pertumbuhan janin. Metode yang dilakukan adalah berupa penyuluhan, diskusi dan tanya jawab terkait kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Hasil kuesioner terhadap 30 orang responden ibu hamil yang usia kandungannya antara trimester kesatu sampai dengan trimester ketiga menunjukkan bahwa 70% ibu hamil telah mengkonsumsi makanan dari beragam jenis pangan yang dikonsumsi, sementara sebanyak 30% mengkonsumsi sebagian makanan yang diwajibkan dikarenakan usia kehamilannya pada trimester kesatu ditemukan beberapa ibu hamil mengalami penurunan nafsu makan, mual akibat perubahan fisik dan gangguan hormonal. 80% responden mengkonsumsi lima kelompok pangan setiap hari yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman, serta mengkonsumsi suplemen seperti susu dan vitamin. Dengan memiliki pola hidup teratur untuk memenuhi kebutuhan gizi, semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat yang bermanfaat bagi kesehatan baik bagi ibu hamil maupun janin.

Kata Kunci: Gizi, Ibu hamil, Kesehatan, Penyuluhan.

Abstract

The balanced nutrition for pregnant women is required to maintain the health of pregnant women and her fetus. The purpose of the community service program activity is to provide information and counseling regarding the nutritional needs of pregnant women in their framework of maintaining fetal development and growth of fetus. The counseling and discussion have been applied as methods to collecting data. The questioner has been made and consists of the question related to the quality of nutrition and the completeness of nutrients influenced by the variety of types of food consumed. The results confirmed that from 30 respondents of pregnant women whose gestational age was between the first trimester and the third trimester showed that 70% of pregnant women had consumed various types of food consumed, while 30% consumed some of the required foods due to their pregnancy in the first trimester. Some pregnant women experience decreased appetite, nausea due to physical changes and hormonal disorders. 80% of respondents consume five food groups every day consisting of staple foods, side dishes, vegetables, fruits and beverages, and consume supplements such as milk and vitamins. By having a regular lifestyle to meet nutritional needs,

it is easier for the body to obtain various substances that are beneficial to health for both pregnant women and the fetus.

Keyword: *Nutrition, Pregnant women, Health, Counseling*

PENDAHULUAN

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 memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Almatsier, 2019; Kemenkes RI, 2014). Asupan gizi ibu hamil menjadi faktor penting baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil atau pun untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Bahkan, dapat mengurangi risiko penyakit kronis pada anak di masa mendatang. Tubuh ibu hamil akan mengalami banyak perubahan fisik dan hormon di masa kehamilan (Sulistyoningsih, 2011). Dalam hal ini, asupan gizi ibu hamil akan mempengaruhi kesehatan ibu dan janin dalam kandungan. Seorang ibu hamil harus memenuhi kebutuhan nutrisi seimbang di masa kehamilan agar bayi terlahir sehat. Nutrisi yang tepat sangat membantu tumbuh kembang buah hati. Kebutuhan nutrisi yang dimaksud bukan dalam hal porsi makan, di mana seorang ibu akan "makan untuk dua orang". Namun lebih dari itu, ibu hamil memerlukan lebih banyak nutrisi, seperti mikronutrien dan makronutrien, untuk mendukung kesehatan ibu serta janin. Mikronutrien adalah komponen makanan yang meliputi vitamin dan mineral. Sedangkan makronutrien adalah nutrisi yang mengandung kalori atau energi seperti karbohidrat, protein, dan lemak (Dewi, 2013).

Kebutuhan setiap jenis nutrisi di masa kehamilan tentu berbeda dengan kebutuhan nutrisi saat tidak hamil. Pada masa kehamilan, perlu adanya tambahan 300 kalori terutama di trimester kedua dan ketiga. Kebutuhan harian ibu hamil adalah kalsium sebanyak 1000-1200 miligram, folat sebanyak 600-800 mikrogram, dan zat besi sebanyak 27 miligram. Kandungan nutrisi yang dibutuhkan di masa kehamilan diantaranya Protein, karbohidrat, folat, dan zat besi (Miyata, 2010).

Memenuhi asupan gizi bagi tubuh merupakan hal yang harus dilakukan, terutama bagi wanita hamil. Pasalnya selama hamil, wanita tak hanya "bertanggung jawab" pada dirinya sendiri tapi juga bagi calon bayi. Nyatanya pertumbuhan dan perkembangan janin selama dalam kandungan sangat dipengaruhi dengan kebiasaan ibu. Termasuk kebiasaan mengonsumsi makanan yang bergizi. Masalah yang dialami oleh ibu hamil banyak sekali macam ragamnya. Selain masalah mual muntah, masalah lain yang dialami ibu hamil adalah asupan nutrisi yang tidak mencukupi karena ibu hamil memiliki masalah dalam memilih makanan lantaran penyakit kronis ataupun keterbatasan ketersediaan bahan makanan. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah nutrisi tersebut yaitu ibu hamil bisa mengonsumsi susu low fat. Hal ini bertujuan agar mengurangi rasa mual pada ibu hamil disamping itu dia juga dapat mengonsumsi kudapan di waktu senggang (Almatsier, 2010).

Kurangnya asupan gizi tak hanya berisiko bagi calon ibu, tapi juga akan mempengaruhi janin. Saat ibu tidak menjaga asupan makanan, pertumbuhan janin bisa terhambat. Hal tersebut dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan yang rendah alias jauh dari angka normal. Tak berhenti sampai di situ, hal ini pun dapat memicu masalah lain yang bisa berlangsung dalam jangka panjang. Seperti gangguan tumbuh kembang anak, fungsi saraf yang rendah, masalah kecerdasan bahkan mungkin akan memiliki daya tahan tubuh yang

rendah pula. Hal ini dapat menyebabkan bayi tumbuh menjadi anak yang mudah terserang sakit dan infeksi (Miyata, 2010).

Saat ibu hamil kekurangan zat gizi, anak yang lahir pun akan lebih rentan terserang penyakit. Beberapa jenis penyakit yang sering menyerang pada anak dengan kondisi ini adalah osteoporosis, penyakit jantung, masalah mental, organ tubuh kurang berfungsi hingga gagal ginjal kronis. Disamping masalah kekurangan asupan gizi, calon ibu juga sebaiknya memantau kenaikan berat badan yang terjadi. Meski hal ini cukup normal selama hamil, namun patut diwaspadai jika berat badan bertambah dalam angka yang besar dan drastis. Sebaliknya, selain mencegah bobot berlebih, sebaiknya berat badan saat akan atau selama hamil pun tidak terlalu rendah (Hasanah, 2012).

Kelurahan Kahuripan telah dipilih sebagai lokasi untuk dilaksanakan kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil dan merupakan wilayah desa binaan kampus. Adapun tujuan dilakukan kegiatan pengabdian pada masyarakat di wilayah ini adalah untuk memberikan informasi dan edukasi bagi ibu hamil khususnya tentang asupan gizi seimbang dan nutrisi yang menunjang kesehatan selama masa kehamilan. Implementasi dari keilmuan yang dimiliki oleh dosen diaplikasikan ke masyarakat melalui kegiatan ini serta pelaksanaannya dibantu oleh mahasiswa Prodi DIII Analis Kesehatan STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya. Perguruan tinggi sebagai pusat pengembangan keilmuan dan teknologi berperan sebagai jembatan penyebaran edukasi kepada masyarakat dan implementasi keilmuan kesehatan khususnya yang berkaitan dengan kesehatan ibu hamil dan nutrisi yang baik bagi ibu hamil telah sosialisasikan dan implementasikan pada kegiatan ini.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya dan berkoordinasi dengan puskesmas di wilayah setempat diperoleh informasi bahwa jumlah ibu hamil di kelurahan tersebut jumlahnya cukup memadai. Kelurahan kahuripan sendiri berlokasi di Kota Tasikmalaya dengan jumlah penduduk per KK rata-rata 4-6 orang. Jumlah responden yang ada sebanyak 30 orang ibu hamil dengan rincian 11 orang usia kehamilan trimester kesatu, 7 dan 12 orang di trimester kedua dan ketiga. Rata-rata mereka mengandung anak kedua dan usia ibu hamil yang paling muda 19 tahun, sementara yang paling tua berusia 42 tahun. Berdasarkan uraian diatas asupan gizi bagi ibu hamil sangatlah penting, untuk itu penyuluhan ilmiah ini dimaksudkan untuk memberikan informasi kepada ibu hamil terkait masalah asupan gizi, masalah ibu hamil dan cara menanggulangi masalah kehamilan.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode survey, data diperoleh berdasarkan hasil daftar pertanyaan yang diberikan kepada ibu hamil selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Penyuluhan diberikan selama 2 jam terhadap 30 responden. Materi yang disampaikan berupa pemaparan teori, diskusi dan tanya jawab serta pemberian kuesioner..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nutrisi ibu hamil merupakan salah satu faktor utama penentu kesehatan ibu dan janin. Kurangnya asupan nutrisi selama kehamilan dan gaya hidup yang kurang baik, membuat janin berisiko lebih tinggi mengalami gangguan, seperti berat badan lahir kurang, hambatan tumbuh kembang, hingga cacat bawaan lahir. Ibu hamil harus memperbaiki dan menerapkan pola makan yang baik dan seimbang. Hal ini bahkan sebaiknya mulai dilakukan wanita sejak awal merencanakan kehamilan. Selain untuk memastikan tubuh cukup sehat dan kuat untuk

menjalani kehamilan, menjaga pola makan pun berguna untuk menjaga kesehatan wanita dalam jangka panjang.

Hasil survei menyatakan bahwa 90% ibu hamil mengetahui pentingnya nutrisi yang diperlukan selama kehamilan. Selama masa kehamilan sebaiknya ibu rutin mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat gizi. Di antaranya adalah karbohidrat, lemak, protein dan nutrisi lainnya yang masuk dalam prinsip gizi seimbang. Tak hanya itu, ibu juga sebaiknya memenuhi kebutuhan tubuh lainnya lewat vitamin dan mineral.

Sementara itu, 70% responden mengetahui pentingnya asam folat bagi ibu hamil. Seperti yang kita ketahui ada beberapa zat gizi “khusus” yang lebih dibutuhkan ibu selama hamil. Di antaranya adalah zat besi, kalsium, asam folat, omega 3 dan omega 6 serta vitamin B6. Beragam zat gizi tersebut dapat dipenuhi dan didapatkan dari mengonsumsi makanan yang bervariasi. Mulai dari lauk pauk, nasi serta sayuran dan buah-buahan. Folat, kandungan nutrisi yang dikenal sebagai asam folat ini berperan penting dalam mengurangi risiko cacat lahir, termasuk cacat tabung saraf pada janin yang mempengaruhi otak serta sumsum tulang belakang janin. Kebutuhan asam folat harian di masa kehamilan adalah 600 sampai 800 mikrogram. Adapun sumber asam folat bisa didapatkan pada sayuran hijau, kacang-kacangan, telur, hati sapi, buah jeruk, stroberi, lemon, mangga, dan tomat.

Disamping kebutuhan akan asam folat, ibu hamil pun memerlukan asupan zat yang mengandung kalsium. Kalsium tak hanya menguatkan tulang dan gigi namun juga berguna untuk membangun tulang dan gigi janin. Selain itu, kalsium membantu tubuh mengatur cairan, membantu kerja fungsi saraf dan kontraksi otot. Kebutuhan kalsium harian sekitar 1000 miligram selama kehamilan. Sumber kalsium terbaik ada di susu, keju, yoghurt, ikan sarden atau salmon, dan bayam.

Calon ibu juga sebaiknya memantau kenaikan berat badan yang terjadi. Meski hal ini cukup normal selama hamil, namun patut diwaspadai jika berat badan bertambah dalam angka yang besar dan drastis. Sebaliknya, selain mencegah bobot berlebih, sebaiknya berat badan saat akan atau selama hamil pun tidak terlalu rendah. Sebab berat badan ibu yang rendah juga bisa jadi satu pemicu terjadinya masalah selama kehamilan. Intinya, calon ibu sebaiknya makan sesuai dengan prinsip gizi seimbang dan ditambahkan sesuai dengan kebutuhan karena pada dasarnya kebutuhan setiap ibu berbeda selama hamil. Selain dengan mengontrol makanan, ibu juga sebaiknya menjaga kebugaran dengan rutin berolahraga. Sebab menjaga makanan saja tak cukup, pola hidup sehat juga sebaiknya diterapkan agar ibu dan janin tetap sehat sampai proses persalinan.

Disamping beberapa asupan gizi yang telah diuraikan di atas, 90% ibu hamil mengetahui pentingnya protein dan karbohidrat dan telah mengkonsumsinya sebagai makanan rutin yang dikonsumsi sehari-hari, yaitu meliputi nasi, tahu, tempe, telur, daging dan susu. Seperti yang kita ketahui protein berguna untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan sel atau jaringan, termasuk sel otak pada janin. Protein juga membantu pertumbuhan jaringan payudara ibu hamil, serta berperan penting dalam meningkatkan suplai darah dalam tubuh. Para ahli merekomendasikan 75 sampai 100 gram protein per hari. Adapun sumber protein terbaik untuk ibu hamil meliputi daging sapi tanpa lemak, ikan, boga bahari, daging ayam, daging domba, tahu, dan kacang-kacangan (kacang merah, kacang polong). Di samping mengonsumsi protein, karbohidrat juga merupakan sumber kalori yang penting bagi ibu hamil. Makanan sumber karbohidrat terbaik yang bisa dikonsumsi antara lain nasi, kentang, sereal, pasta, sayuran dan buah. Terkait dengan kebutuhan zat besi bagi ibu hamil, 60% responden menyatakan mengetahui pentingnya zat besi bagi ibu hamil dan akibat

yang terjadi pada janin bila ibu kurang mengkonsumsi zat besi, sementara sisanya tidak mengetahui dan bahkan 5 persen tidak mengetahui apa itu zat besi. Seperti yang kita ketahui, zat besi membantu meningkatkan volume darah dan mencegah anemia. Asupan harian yang ideal di masa kehamilan adalah 27 miligram. Sumber zat besi bisa didapatkan pada lobak, sayuran hijau seperti bayam, selada, kubis, biji-bijian, roti, sereal, dan havermut. Kandungan zat besi pada daging sapi dan boga bahari juga baik untuk gizi ibu hamil.

Dalam hal kecukupan akan kandungan serat, vitamin dan lemak, Pada saat hamil seorang ibu membutuhkan 200-450 gram sayur dan 350 gram buah setiap harinya. Kandungan serat pada sayur dan buah berguna untuk membantu sistem pencernaan selama kehamilan dan mencegah sembelit saat hamil. Hasil survei menyatakan bahwa 80% ibu hamil mengkonsumsi buah dan sayur sebagai menu pelengkap makan. Sementara itu ada sebagian pendapat dari ibu hamil yang menyatakan bahwa dengan mengkonsumsi lemak tidak baik bagi kehamilannya. Hal ini tentu saja dibantah dan tidak benar adanya, karena lemak dapat pula digunakan sebagai sumber nutrisi ibu hamil. Meskipun tidak ada batas minimal lemak yang harus dikonsumsi setiap harinya. namun tentu saja tidak disarankan untuk mengonsumsi lemak secara berlebihan. Salah satu sumber lemak nabati yang sehat seperti biji-bijian, kacang-kacangan dan alpukat. Disamping bahan makanan yang diperlukan bagi ibu hamil, ada pula beberapa bahan yang dihindari dan dibatasi oleh ibu hamil, diantaranya makanan yang diawetkan karena biasanya mengandung bahan makanan yang kurang aman. Hindari daging, telur, ikan yang dimasak kurang matang karena dapat mengandung kuman yang berbahaya. Disamping itu, kopi dan coklat juga harus dihindari dikarenakan didalamnya terdapat kandungan kafein yang dapat meningkatkan tekanan darah. Selain membatasi makanan yang mengandung gas, seperti kacang, kol, ubi jalar, juga tidak diperkenankan dikonsumsi dalam jumlah yang banyak karena dapat menyebabkan keluhan nyeri ulu hati pada ibu hamil, ibu hamil juga dibatasi dalam mengkonsumsi minuman ringan (soft drink) karena mengandung energi tinggi yang berakibat pada berat badan ibu hamil meningkat berlebihan dan bayi lahir besar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Gizi dan Nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Nutrisi dan gizi yang baik ketika kehamilan sangat membantu ibu hamil dan janin tetap sehat. Status gizi merupakan status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara hubungan dan masukan nutrisi. Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang. Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan rahim (uterus), payudara (mammariae), volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil akan digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% dan sisanya 60% digunakan untuk pertumbuhan ibunya. Untuk memperoleh anak yang sehat, ibu hamil perlu memperhatikan makanan yang dikonsumsi selama kehamilannya. Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan janin yang dikandungnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Tunas Husada, Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Kesehatan dan P3M STIKes BTH atas dukungan

materil maupun non materil terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Kahuripan Kota Tasikmalaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S., 2010. Penuntun Diet, Edisi Baru, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dewi, A.B.F.K., Pujiastuti, N., Fajar, I., 2013. Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan, Edisi Pertama, Yogyakarta, Graha Ilmu.
- Hasanah, D.N., Febrianti dan Minsarnawati. 2012. “Kebiasaan Makanan Menjadi Salah Satu Penyebab Kekurangan Energi Koronis (KEK) pada Ibu Hamil di Poli Kebidanan RSIA Lestari Cirendeuh Tangerang Selatan”. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, volume 3 (3): 91-104
- Kemkes RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA, Jakarta, hal. 24-26
- Miyata, S.M.I. dan Proverawati, A., 2010. Nutrisi Janin & Ibu Hamil; Cara Membuat Otak Janin Cerdas, Yogyakarta, Nuha Medika.
- Sulistyoningsih, H., 2011. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak, Edisi Pertama, Yogyakarta, Graha Ilmu.