

## UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL MELALUI EDUKASI MENGENAI KEBUTUHAN NUTRISI IBU HAMIL

Erma Retnaningtyas<sup>1</sup>, Retnoningsih<sup>2</sup>,  
Erni Kartikawati<sup>3</sup>, Nuning<sup>4</sup>, Sukemi<sup>5</sup>,  
Desi Nilawati<sup>6</sup>, Nurfajri<sup>7</sup>, Denik<sup>8</sup>

1), 2), 3), 4), 5), 6), 7), 8) Institut Ilmu Kesehatan  
STRADA Indonesia

Sejarah artikel

Diterima: 06 November 2021

Revised: 16 Desember 2021

Diterima: 25 Desember 2021

Email:

[erna.retna26@gmail.com](mailto:erna.retna26@gmail.com)



### Abstrak

Selama hamil, sebagian dari kebutuhan nutrient akan meningkat. Hal penting yang harus diperhatikan ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi terdiri dari susunan menu seimbang. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang Nutrisi kehamilan. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan dengan leaflet kepada ibu hamil tentang nutrisi kehamilan dengan memberikan pre tes sebelum penyuluhan dan post tes sesudah penyuluhan. Penyuluhan ini dilaksanakan di Klinik Kartika Husada Donomulyo Malang. yang diikuti oleh 10 ibu hamil dengan menjalankan Protokol Kesehatan Covid 19. Hasil penyuluhan didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 50%. Sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 3 ibu hamil (30%) dengan pengetahuan Baik dan setelah kegiatan terdapat peningkatan menjadi 8 ibu hamil (80%) dengan pengetahuan Baik. Diharapkan untuk penyuluhan selanjutnya difokuskan tentang: Nutrisi Trimester I,II dan III pada Ibu Hamil.

*Kata kunci: Nutrisi Ibu Hamil; Ibu Hamil; Pengetahuan*

### Abstract

*During pregnancy, some of the nutrient requirements will increase. The important thing that must be considered by pregnant women is that the food consumed consists of a balanced menu composition. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women about pregnancy nutrition. This activity is carried out by providing counseling with leaflets to pregnant women about pregnancy nutrition by providing pre-test before counseling and post-test after counseling. This counseling was carried out at the Kartika Husada Donomulyo Clinic Malang. which was followed by 10 pregnant women by carrying out the Covid 19 Health Protocol. The results of the counseling were obtained. Before the counseling was given as many as 3 pregnant women (30%) with good knowledge and after the activity there was an increase to 8 pregnant women (80%) with good knowledge. It is hoped that further counseling will focus on nutrition in the first, second and third trimesters of pregnant women.*

*Keywords: Pregnancy Nutrition; Pregnant Women; Knowledge*



## 1. PENDAHULUAN

Selama hamil, sebagian dari kebutuhan nutrient akan meningkat. Hal penting yang harus diperhatikan ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi terdiri dari susunan menu seimbang, yaitu menu yang lengkap yang terdiri dari Nasi, lauk, sayur, buah dan Susu sesuai dengan kebutuhan ibu hamil dan janinnya yaitu yang mengandung unsur-unsur sumber tenaga, pembangun, pengatur dan pelindung [1].

Gizi seimbang ibu hamil adalah keadaan keseimbangan antara gizi yang diperlukan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan pertumbuhan dan perkembangan janinnya yang dapat dipenuhi oleh asupan gizi dari aneka ragam makanan. Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat – zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya. Demikian pula, bila makanan ibu kurang tumbuh kembang janin akan terganggu, terlebih bila keadaan ibu pada masa sebelum hamil telah buruk pula [2].

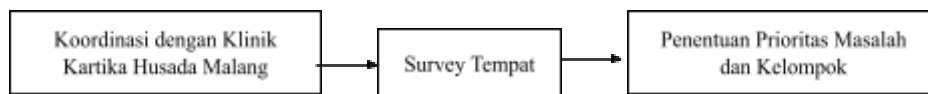
Kekurangan Gizi pada ibu hamil dapat mengakibatkan abortus, Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), bayi lahir prematur atau bahkan bayi lahir mati [3]. Pada saat bersalin dapat mengakibatkan persalinan lama, perdarahan, infeksi, dan kesulitan lain yang mungkin memerlukan pembedahan. Sebaliknya, makanan yang berlebihan dapat mengakibatkan kenaikan berat badan yang berlebihan, bayi besar, dan dapat pula terjadi pre-eklamsi (keracunan kehamilan) [4]. Nutrisi layak mendapatkan perhatian khusus selama kehamilan dan menyusui karena kebutuhan nutrisi yang tinggi dan peran penting gizi bagi janin dan bayi [5]. Adaptasi fisiologis selama kehamilan sebagian melindungi janin dari kekurangan diet ibu, tetapi meskipun demikian kekurangan ini dapat memiliki konsekuensi bagi kesehatan dan perkembangan janin dan bayi jangka panjang [6]. Pasokan nutrisi yang cukup menjadi faktor lingkungan paling penting yang mempengaruhi hasil kehamilan. Banyak Faktor eksternal dan internal yang menyebabkan hal tersebut terjadi mungkin kebiasaan, tingkat pendidikan, sosial, ekonomi yang bisa menimbulkan perbedaan pengetahuan, pendapat dan pola hidup [7]. Salah satu upaya untuk mencegah kejadian Abortus, BBLR, Perdarahan saat persalinan maka perlu diberikan edukasi kesehatan kepada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya [8]. Nutrisi selama kehamilan. Klinik Kartika Husada rata-rata kunjungan ibu hamil dalam satu bulan mencapai 30 ibu hamil dan sebagian besar ibu hamil anak pertama yang harus lebih banyak diberikan edukasi tentang kehamilan terutama tentang pentingnya Nutrisi pada Ibu hamil [9].

Pengetahuan merupakan domain penting dalam membentuk perilaku seseorang. Perilaku yang dilandasi dengan pengetahuan yang baik akan menghasilkan perilaku yang baik [10]. Perilaku seseorang yang tidak didasari dengan pengetahuan maka sulit untuk bertindak dan menerapkan gaya hidup sehat termasuk untuk memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan [11]. Untuk itu perlu dilakukan penyuluhan dengan judul “Upaya peningkatan pengetahuan Ibu hamil melalui edukasi mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil”.

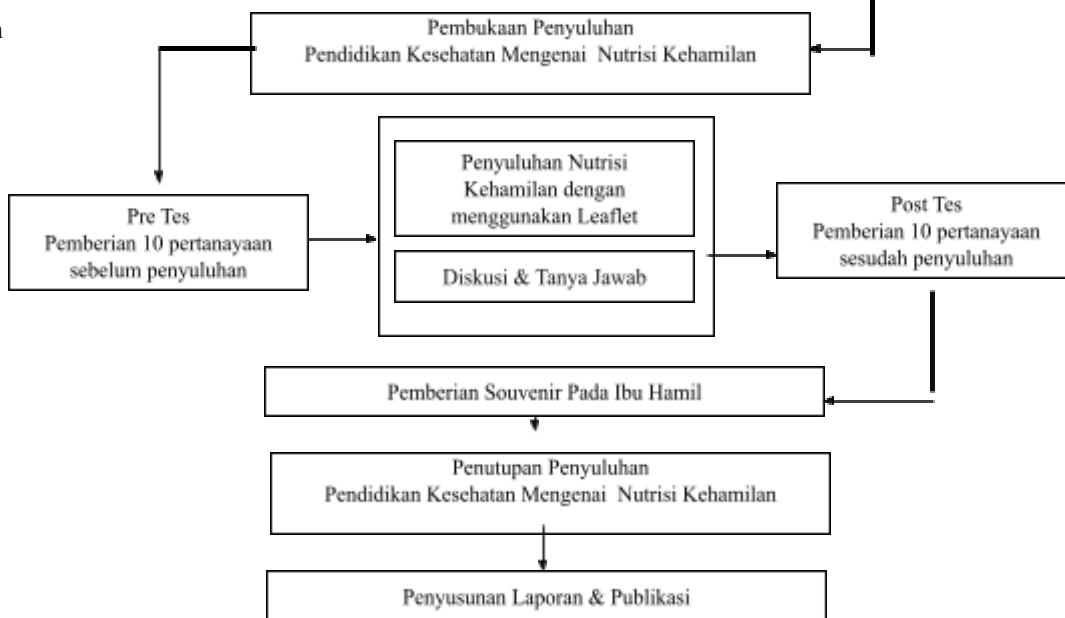
## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh Dosen sebagai ketua pelaksana dan 7 mahasiswa IIK STRADA sebagai anggota. Jumlah peserta penyuluhan sebanyak 10 orang ibu hamil yang dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 03 Agustus 2021 di Klinik Kartika Husada Donomulyo Malang. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil menggunakan Leaflet tentang anemia kehamilan dengan memberikan pertanyaan pre tes sebelum penyuluhan dan pertanyaan post tes sesudah penyuluhan. Proses perencanaan dan metode yang digunakan dalam kegiatan kepada pengabdian masyarakat ini dapat dilihat melalui diagram berikut:

Tahap Persiapan

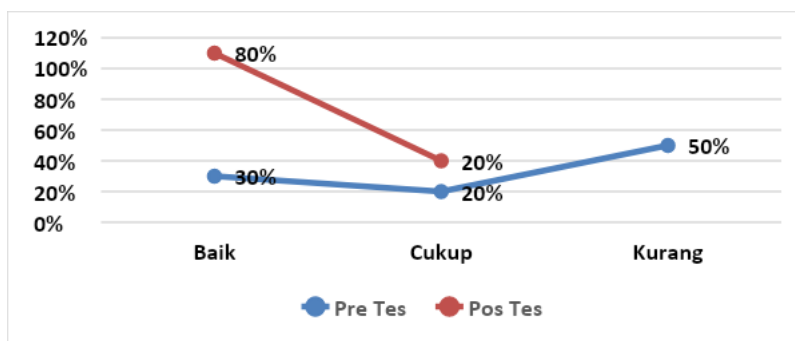


Tahap Pelaksanaan



Gambar 1. Tahap Kegiatan kepada Pengabdian Masyarakat

3. PEMBAHASAN



Gambar 2. Prosentase Pre dan Post Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Kehamilan



Gambar 3. Leaflet Penyuluhan Nutrisi Kehamilan

Program pengabdian kepada masyarakat yang berupa pemeriksaan kesehatan, dan penyuluhan kesehatan mengenai “Pengetahuan Nutrisi pada Ibu Hamil”, dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang: Gizi seimbang untuk ibu hamil [12]. Manfaat gizi seimbang untuk ibu hamil, Masalah yang berhubungan dengan gizi ibu hamil, Kebutuhan nutrisi pada ibu hamil, Menu Seimbang pada ibu hamil, Tanda dan gejala kurangnya nutrisi pada ibu hamil dan Pengaruh keadaan Gizi terhadap proses persalinan [13]. Melalui kegiatan penyuluhan ini ibu hamil dapat mengambil keputusan dalam memanfaatkan fasilitas layanan kesehatan bagi masyarakat khususnya Klinik Kartika Husada Desa Donomulyo Malang dalam upaya meminimalkan kekurangan nutrisi pada ibu hamil. Hal tersebut terbukti dari Rekap hasil Kuesioner sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan [14]. Sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 3 ibu hamil (30%) dengan pengetahuan Baik dan setelah kegiatan terdapat peningkatan menjadi 8 ibu hamil (80%) dengan pengetahuan Baik [15]. Hal ini menunjukkan peserta sangat antusias untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya nutrisi pada ibu hamil.

Saat sesi diskusi ibu hamil sangat antusias menanggapi materi yang disampaikan narasumber, hal ini terbukti dari adanya beberapa pertanyaan, antara lain: pertanyaan. 1) Pertanyaan disampaikan Oleh Ibu Diana “Bagaimana pemenuhan nutrisi jika ibu hamil mengalami mual dan muntah?” dan dijawab oleh salah satu anggota tim pelaksana pengabdian (mahasiswa yang bernama Retnoningsih) “Pemenuhan nutrisi pada ibu hamil yang mengalami mual dan muntah yaitu dengan makan sedikit tapi sering serta menghindari makanan atau penyebab terjadinya mual [16]. Contohnya jika ibu tidak bisa makan nasi atau makan seperti sebelum hamil boleh diganti dengan makanan ringan seperti roti, es krim, buah yang tidak menimbulkan mual, akan tetapi tetap minum vitamin kehamilan dan mencoba makanan dengan gizi seimbang sedikit sedikit tapi diulang sesering mungkin”. 2) Pertanyaan disampaikan oleh ibu Sunarti “Apa saja nutrisi yang diperlukan saat hamil? Pertanyaan dijawab oleh Mahasiswa Enikartika Wati, bahwa Kebutuhan nutrisi saat kehamilan ialah pemenuhan gizi seimbang yaitu cukup kalori, protein yang bernilai biologi tinggi, vitamin, mineral dan cairan untuk memenuhi zat gizi ibu, janin serta plasenta. Makanan padat kalori dapat membentuk lebih banyak jaringan tubuh bukan lemak. 3) Pertanyaan disampaikan oleh ibu Erika “Apa dampak jika ibu hamil kekurangan nutrisi yang dibutuhkan?” Pertanyaan dijawab oleh Mahasiswa Desi Nilawati: (a) Terhadap ibu gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain: anemia, perdarahan dan berat badan ibu tidak bertambah secara normal serta terkena penyakit infeksi; (b) Terhadap persalinan pengaruh gizi kurang terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya (premature), perdarahan setelah persalinan serta persalinan dengan operasi cenderung meningkat; (c) Terhadap Janin Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, asfiksia intra partum (mati dalam kandungan) dan lahir dengan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) [17].

Meskipun ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan yang tinggi setelah diberikan penyuluhan tentang nutrisi selama kehamilan, namun hasil post tes masih didapatkan ibu hamil yang pengetahuannya masih cukup yaitu 2 ibu hamil (20%). Kedua Ibu hamil tersebut masih belum mengetahui tentang kebutuhan nutrisi ibu hamil [18]. Oleh karena itu untuk kegiatan penyuluhan selanjutnya lebih ditekankan pada kebutuhan nutrisi kehamilan trimester 1,2 dan 3, sehingga ibu hamil tau dan bisa mengimplementasikan kebutuhan gizi selama kehamilan tiap semesternya. Kurangnya

pengetahuan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan akan berdampak terhadap terjadinya kekurangan gizi pada ibu hamil. Dampak kekurangan gizi terhadap ibu hamil salah satunya dapat menimbulkan anemia kehamilan yang banyak terdapat di Indonesia [19]. Untuk mencegah anemia pada kehamilan ibu hamil dianjurkan untuk lebih banyak mengkonsumsi makanan bergizi selama kehamilan. Selain itu, dampak kekurangan gizi terhadap ibu hamil dapat terjadi kenaikan berat badan yang rendah selama kehamilan dan menimbulkan mual muntah (hiperemesis gravidarum) [20]. Sebagai upaya keterlibatan tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat ini secara berkelanjutan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi selama kehamilan maka perlu dilakukan kegiatan sejenis secara berkelanjutan. Kegiatan tidak hanya dalam bentuk penyuluhan, namun dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan lain seperti pemeriksaan screening Anemia kehamilan maupun kelas ibu hamil; serta mengevaluasi tingkat pengetahuan ibu hamil secara periodic dan juga membuka sarana diskusi melalui aplikasi media elektronik. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat dilakukan bekerja sama dengan pihak-pihak terkait seperti puskesmas dan profesi lain (dokter dan ahli gizi, dll) dalam upaya peningkatan kesehatan ibu hamil secara holistic.

#### 4. KESIMPULAN

Penyuluhan pada 10 ibu hamil sebagai mitra kegiatan pengabdian ini, dilakukan di Klinik Kartika Husada Desa Donomulyo Malang. Sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 3 ibu hamil (30%) dengan pengetahuan baik dan setelah kegiatan terdapat peningkatan menjadi 8 ibu hamil (80%) dengan pengetahuan baik. Kegiatan penyuluhan Nutrisi Kehamilan terbukti meningkatkan pengetahuan pada Ibu hamil sehingga dengan meningkatnya pengetahuan ibu hamil yang menjadi mitra pengabdian ini diharapkan pemenuhan nutrisi selama kehamilan bisa terpenuhi. Kegiatan penyuluhan selanjutnya lebih ditekankan pada kebutuhan nutrisi kehamilan trimester 1,2 dan 3.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Victoria, *Nutrisi Tepat Untuk Kehamilan Sehat*. Jakarta: Nutrisia, 2008.
- [2] N. Irma Hartati, "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Dalam Kehamilan Di Puskesmas Langsa Lama," *J. Pendidik. dan Prakt. Kesehatan*, vol. 2, no. 1, pp. 20–30, 2019, [Online]. Available: <http://mail.stikescd.ac.id/jurnal/index.php/smart/article/view/21>.
- [3] Soedisustam, *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat, 2004.
- [4] S. Ali, *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan Dan Perawatan Bayi*. Jogjakarta: Diglossia Media, 2009.
- [5] S. Notoatmodjo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta., 2013.
- [6] L. Mamuroh, S. Sukmawati, and R. Widiasih, "Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi Selama Kehamilan pada Salah Satu Desa di Kabupaten Garut," *J. Ilm. Keperawatan Sai Betik*, vol. 15, no. 1, p. 66, 2019, doi: 10.26630/jkep.v15i1.1544.
- [7] U. Rahardja, A. N. Hidayanto, T. Hariguna, and Q. Aini, "Design Framework on Tertiary Education System in Indonesia Using Blockchain Technology," *2019 7th Int. Conf. Cyber IT Serv. Manag. CITSM 2019*, pp. 5–8, 2019, doi: 10.1109/CITSM47753.2019.8965380.
- [8] R. Firdaus and M. Faisal, "Pengabdian Pada Perguruan Tinggi: Publikasi Gamifikasi Dalam Pendidikan," *ADI Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 19–25, 2021.
- [9] M. Nurchaerani and F. Nursyamsi, "Upaya Meningkatkan Minat Belajar di Masa Pandemi Melalui Pelatihan Bahasa Inggris Secara Daring," *ADI Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–7, 2021.
- [10] S. Moerdjoko *et al.*, "Pengelolaan dan Kesehatan Lingkungan di Sekolah Bersama SMAN Cahaya Madani Banten Boarding School, Kabupaten Pandeglang, Banten," *ADI Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 26–35, 2021.
- [11] E. T. Farras, "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Pelaporan SPT Melalui E-filling (Pada WPOP di KPP Sukoharjo)," *ADI Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 8–18, 2021.
- [12] B. A. P. Akbar, I. M. Magfuri, and D. Apriliasari, "Pelatihan Kewirausahaan di Kampung Literasi Berdaya Saing Menuju Revolusi Industri 4.0," *ADI Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 36–42, 2021.
- [13] R. Kurniawan and M. M. Soge, "Menelaah Kesiapan Pencegahan dan Penanganan Kebakaran di Lapas Kelas IIA Lahat," *ADI Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 43–50, 2021.
- [14] R. Salam, H. Nusantoro, T. Ayuninggati, V. T. Devana, and A. P. Candra, "Peran Serta Dalam Melaksanakan Pembagian Makanan di Wilayah Bsd City," *ADI Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 62–66, 2021.
- [15] A. Yuliani, H. Nugroho, and S. Amelia, "Pendampingan Ibu Dalam Stimulasi Perkembangan Motorik Untuk Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Balita di Kabupaten Pematang," *ADI Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1,

- pp. 57–61, 2021.
- [16] L. Chandra, S. Pranata, I. Panjaitan, D. H. Pardede, and I. K. Gunawan, “Pengabdian Masyarakat Untuk Mengubah Tanggapan Tentang Tunawisma Sebagai Pengetahuan Mahasiswa,” *ADI Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 51–56, 2021.
- [17] K. Kis, C. Kirana, P. Romadiana, B. Wijaya, and A. M. Raya, “Peningkatan Sumber Daya Manusia Melalui Pembuatan Video Pembelajaran Bagi Guru-Guru,” *ADI Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 2, pp. 1–7, 2021.
- [18] S. Purnama, R. Widayanti, P. Edastama, and A. R. S. Panjaitan, “Bantuan Sosial Untuk Masyarakat Yang Terkena Dampak Ekonomi Selama Covid-19 di Garut,” *ADI Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 67–72, 2021.
- [19] N. P. Aditama and A. E. Winarto, “Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Revitalisasi BUMDes Sebagai Layanan Sosial Pada Bamuju Bamara Desa Sungai Tabuk,” *ADI Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 2, pp. 41–53, 2021.
- [20] Arsiman, *Buku Ajar Ilmu Gizi, Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC, 2010.