

EDUKASI PEMENUHAN GIZI PADA IBU HAMIL DI DESA BARUAS KOTA PADANGSIDIMPUAN

Haslinah Ahmad¹, Rusdiyah², Owildan Wisudawan³, Alprida Harahap⁴, Fatma Mutia⁵, Yanna Wari Harahap⁶, Yuli Arisyah Siregar⁷

¹²³⁴⁵⁶⁷ Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan

Email : Haslinahahmad75@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan adalah saat ketika kebutuhan gizi menjadi lebih tinggi, dan memenuhi kebutuhan tersebut memiliki efek positif pada kesehatan sang ibu dan bayi yang belum lahir, Nutrisi layak mendapatkan perhatian khusus selama kehamilan dan menyusui karena kebutuhan nutrisi yang tinggi dan peran penting gizi bagi janin dan bayi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan agar masyarakat semakin sadar akan pentingnya Gizi bagi ibu hamil. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengertian gizi, kebutuhan gizi dan tujuan gizi pada ibu hamil. Jumlah peserta kegiatan ini adalah 30 orang. Kegiatan ini dilakukan dengan berkoordinasi dengan aparat desa dengan jajarannya yang dilanjutkan dengan pemeriksaan dan pengobatan gratis dimana adanya edukasi kesehatan dengan penyuluhan dan dilakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur tekanan darah, cek gula, cek kolesterol dan timbang berat badan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dan akhirnya pemberian edukasi terkait pemenuhan gizi bagi ibu hamil. Kesimpulan Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan lebih sering agar para ibu hamil lebih mengetahui pemenuhan gizi pada ibu hamil. Dan Kegiatan penyuluhan pemenuhan gizi pada ibu hamil sesuai dengan syarat kesehatan dan dapat lebih menambah pengetahuan dalam hal kesehatan.

Kata kunci : Edukasi, Pemenuhan Gizi, Ibu Hamil

ABSTRACT

Pregnancy is a time when nutritional needs become higher, and meeting these needs has a positive effect on the health of the mother and the unborn baby. Nutrition deserves special attention during pregnancy and breastfeeding because of the high nutritional needs and the important role of nutrition for the fetus and baby. This community service aims to make the community more aware of the importance of nutrition for pregnant women. The method used in this community service is to increase public knowledge about the meaning of nutrition, nutritional needs and nutritional goals for pregnant women. The number of participants in this activity is 30 people. This activity is carried out in coordination with village officials and their staff which is continued with free examinations and treatment where there is health education with counseling and health examination activities such as measuring blood pressure, checking lila, checking cholesterol and weighing weight carried out by health workers and finally education related to providing nutrition for pregnant women. Conclusion Counseling activities can be carried out more often so that pregnant women provide more nutrition for pregnant women. And counseling activities provide nutrition for pregnant women according to health requirements and can increase knowledge in terms of health.

Keywords: Keywords: Education, Nutritional Fulfillment, Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah saat ketika kebutuhan gizi menjadi lebih tinggi, dan memenuhi kebutuhan tersebut memiliki efek positif

pada kesehatan sang ibu dan bayi yang belum lahir (Nasriyah & Ediyono, 2023). Dampak gizi terhadap janin yang sedang berkembang selama kehamilan berdampak

untuk seumur hidupnya, dan tentu kita ingin melihat anak-anak memiliki warisan kesehatan yang baik untuk masa depan(Harimurti et al., 2024). Kami juga ingin melihat wanita menikmati kehamilan yang sehat tanpa efek negatif dari gizi buruk pada kesehatan mereka, dan dalam kemungkinan status gizi terbaik untuk mendukung pemberian ASI.

Nutrisi layak mendapatkan perhatian khusus selama kehamilan dan menyusui karena kebutuhan nutrisi yang tinggi dan peran penting gizi bagi janin dan bayi. 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(Erdysta, 2024).

Pasokan nutrisi yang cukup menjadi faktor lingkungan paling penting yang mempengaruhi hasil kehamilan(Ira Yunita Siregar, 2024). Wanita dengan kehamilan usia dini atau berjarak dekat berada pada peningkatan risiko memasuki kekurangan cadangan nutrisi cadangan. Depresi nutrisi ibu dapat berkontribusi pada peningkatan insiden kelahiran prematur dan retardasi pertumbuhan janin serta peningkatan risiko kematian ibu dan morbiditas(Nisa, 2023). Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis menyusun satuan acara penyuluhan ini dengan judul “Pemenuhan Gizi Pada Ibu Hamil”.

Seorang ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya(Klevina & Mathar, 2024). Ibu hamil harus mengonsumsi makanan lebih banyak karena harus memenuhi kebutuhan zat gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin/bayinya).

Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, maka janin atau bayi akan mengambil persediaan yang ada didalam tubuh ibunya, seperti sel lemak ibu sebagai sumber kalori; zat besi dari simpanan di dalam tubuh ibu sebagai sumber zat besi janin/bayi(Kasmara et al., 2023). Demikian juga beberapa zat gizi tertentu tidak disimpan di dalam tubuh seperti vitamin C dan vitamin B yang banyak terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan kesadaran dan akses masyarakat khususnya Ibu Hamil di desa Baruas Kota Padangsidimpuan terhadap pelayanan pengobatan dan pemeriksaan kesehatan. Kolaborasi antara mahasiswa prodi Kesehatan Masyarakat program Magister Universitas Aufa royhan , tenaga kesehatan dari puskesmas Batunadua dan dosen yang bertujuan untuk menciptakan sinergi dalam memberikan pelayanan kesehatan yang melibatkan berbagai pihak yang terkait, memperluas jangkauan pelayanan kesehatan, dan meningkatkan edukasi serta kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemenuhan gizi pada ibu hamil

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat berupa Edukasi Pemenuhan Gizi pada ibu Hamil ini dilakukan di Desa Barus.

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan adanya Kolaborasi antara mahasiswa prodi Kesehatan Masyarakat program Magister Universitas Aufa royhan, tenaga kesehatan dari puskesmas Batunadua dan dosen yang bertujuan untuk menciptakan sinergi dalam memberikan pelayanan kesehatan yang melibatkan berbagai pihak yang terkait, memperluas jangkauan pelayanan kesehatan, dan meningkatkan edukasi serta kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemenuhan gizi pada ibu hamil.

Sebelum melaksanakan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan pengobatan, terlebih dahulu dilakukan koordinasi dengan kepala Desa Baruas Kota Padangsidempuan, bidan desa, dokter, apoteker, dosen, dan pihak-pihak terkait lainnya. Selain itu, perlu dipersiapkan alat-alat kesehatan, obat-obatan, serta sarana prasarana pendukung lain yang digunakan untuk membantu pelaksanaan kegiatan.

Metode yang digunakan untuk memecahkan permasalahan kesehatan tersebut adalah dengan mengadakan pemeriksaan kesehatan dan memberikan Edukasi bagi ibu hamil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan pada hari Jumat pada pukul 08.00 sampai dengan selesai. Dalam pengabdian ini yang menjadi sasaran adalah warga desa Baruas Kota Padangsidempuan. Dalam kegiatan ini adanya kolaborasi antara mahasiswa Kesehatan Masyarakat Program Magister, tenaga kesehatan dan

dosen telah melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pemberian edukasi tentang pemenuhan gizi pada ibu hamil.

Proses kegiatan dimulai dengan pendaftaran, registrasi pasien dilakukan dengan membawa kartu identitas atau kartu jaminan kesehatan. Dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan yang diawali dengan pencatatan keluhan kesehatan yang dialami oleh pasien dan melakukan pengukuran tekanan darah pada pasien.

Hasil yang diperoleh dari pasien Penyuluhan dilakukan dengan cara pertama dengan mengumpulkan ibu hamil yang di posyandu. Ketua Panitia memberikan kata sambutan dan menjelaskan kegiatan apa saja yang akan dilaksanakan tersebut dan selanjutnya kata sambutan dilanjutkan oleh kepala desa labuhan labo dan bersedia menerima kegiatan penyuluhan pemenuhan gizi pada ibu hamil yang akan dilaksanakan oleh dosen yang bersangkutan.

Terlihat antusias dari para ibu hamil yang mengikuti kegiatan penyuluhan. Para ibu hamil yang akan mengikuti kegiatan terlihat dengan tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh panitia kegiatan. Panitia dapat melaksanakan kegiatan ini. Dari 3 pertanyaan yang di ajukan mayoritas ibu menjawab dan tahu tentang pemenuhan gizi pada ibu hamil dan mengerti bagaimana menjaga kesehatan dengan memberikan pemenuhan gizi pada ibu hamil.

4. KESIMPULAN DAN SARAN KESIMPULAN

Kegiatan Edukasi yang dilaksanakan berjalan dengan baik oleh ibu, kegiatan

tampak antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan pemenuhan gizi pada ibu hamil. Hal ini dibuktikan dengan antusias ibu hamil menjalankan kegiatan dengan teratur dan tertib juga mendengarkan penyuluhan tentang pemenuhan gizi pada ibu hamil. Dan Kegiatan penyuluhan pemenuhan gizi pada ibu hamil oleh panitia kegiatan. Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan lebih sering agar para ibu hamil lebih mengetahui pemenuhan gizi pada ibu hamil. Dan Kegiatan penyuluhan pemenuhan gizi pada ibu hamil sesuai dengan syarat kesehatan dan dapat lebih menambah pengetahuan dalam hal kesehatan.

5. REFERENSI

- Nasriyah, N., & Ediyono, S. (2023). Dampak kurangnya nutrisi pada ibu hamil terhadap risiko stunting pada bayi yang dilahirkan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 161–170
- Nisa, Z. (2023). *Hubungan Kekurangan Energi Kronis Dengan Anemia Pada Ibu Hamil*. ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang.
- Erdysta, B. B. (2024). *Pengaruh Pola Konsumsi Ibu Hamil Terhadap Kejadian Stunting Studi Observasional di Wilayah Kerja Puskesmas Guntur II Kabupaten Demak*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- Harimurti, A., Nugroho, G. W., Handayani, L. D., Murtyoastuti, A., & Amorrissa, B. A. (2024). *Psikologi Dan Stunting Belajar Dari Kaliagung Yogyakarta*. Sanata Dharma University Press
- Ira Yunita Siregar, P. (2024). *Gambaran*

pengetahuan ibu hamil tentang anemia di wilayah kerja puskesmas tenayan raya.

Poltekkes Kemenkes Riau.

- Kasmara, D. P., Yusman, R., Kecana, T., Sembiring, S. B., & Sembiring, E. (2023). Kie (komunikasi, informasi dan edukasi) tentang gizi ibu hamil. *EBIMA: Jurnal Edukasi Bidan Di Masyarakat*, 4(1), 5–9.
- Klevina, M. D., & Mathar, I. (2024). Sosialisasi Pemberian Makanan Tambahan Pada Ibu Hamil Dan Bahaya Gizi Buruk dan Stunting Di Posyandu Desa Lembeyan Kulon. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 56–59

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

