

## EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL DENGAN PENDEKATAN TOKOH MASYARAKAT

**Nurelilasari Siregar<sup>1</sup>, Murni Ariani Harefa<sup>2</sup>, Mutiara Sabrina Pasaribu<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi kebidanan program sarjana Universitas Auffa Royhan

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Auffa Royhan

<sup>3</sup>Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Auffa Royhan

(elila2103@gmail.com/ 085363010507)

### ABSTRAK

Status gizi ibu memegang peranan penting terhadap kelangsungan dan keberhasilan suatu kehamilan. Peranan kecukupan gizi sangat vital, dimulai dari sejak kehamilan trimester pertama hingga seribu hari pertama kehidupan. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari akan terlihat dari pola kebiasaan yang dimakan dan berefek pada gizi ibu hamil sesuai dengan asupan yang dimakan sehingga akan cenderung pada kekurangan zat gizi misalnya kekurangan energi kronis. Kebiasaan makan yang buruk dapat dipengaruhi pantangan makan atau tabu yang berlawanan dengan konsep-konsep gizi, dimana hal tersebut bisa didapatkan dari adat istiadat dimasyarakat Tujuan Pengabdian Kepada masyarakat ini agar tokoh masyarakat dan ibu hamil dapat mengetahui dan memahami konsep gizi seimbang pada ibu selama kehamilannya. Pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan memaparkan materi menggunakan Power Point dan membagikan leaflet. Populasi dan sampel pengabdian ini adalah ibu hamil dan tokoh masyarakat yang ada di sekitar Puskesmas Sadabuan dengan jumlah 30 orang. Hasil pengabdian masyarakat ini diterima antusias oleh tokoh masyarakat dan ibu hamil yang terlihat dari banyaknya tanggapan ibu yang bertanya seputar gizi seimbang selama kehamilan. Disarankan kegiatan pendidikan kesehatan ini dilaksanakan dengan berkesinambungan dan perlibatan tokoh masyarakat yang lebih komprehensif sehingga masalah terkait gizi pada ibu hamil dapat ditangani secara cepat dan tepat.

**Kata kunci : Edukasi, Gizi Seimbang, ibu hamil, Tokoh Masyarakat**

### ABSTRACT

*Maternal nutritional status plays an important role in the continuity and success of a pregnancy. The role of adequate nutrition is very vital, starting from the first trimester of pregnancy to the first thousand days of life. The food consumed daily will be seen from the pattern of habits eaten and will affect the nutrition of pregnant women according to the intake eaten so that it will tend to be deficient in nutrients such as chronic energy deficiency. Bad eating habits can be influenced by eating restrictions or taboos that are contrary to nutritional concepts, which can be obtained from community customs. The aim of this community service is so that community leaders and pregnant women can know and understand the concept of balanced nutrition for mothers during their pregnancy. Health education is carried out by presenting materials using Power Point and distributing leaflets. The population and sample of this service are pregnant women and community leaders around the Sadabuan Health Center with a total of 20 people. The results of this community service were enthusiastically received by community leaders and pregnant women as seen from the many responses from mothers who asked about balanced nutrition during pregnancy. It is recommended that this health education activity be carried out continuously and with more comprehensive involvement of community leaders so that problems related to nutrition in pregnant women can be handled quickly and appropriately.*

**Keywords : Education, Balanced Nutrition, Pregnant Women, Community Leader**

## 1. PENDAHULUAN

Peranan Status gizi ibu sangat penting terhadap kelangsungan dan keberhasilan suatu kehamilan. Kecukupan gizi sangat vital, dimulai dari sejak kehamilan trimester pertama hingga seribu hari pertama kehidupan. Gangguan asupan gizi pada saat hamil seringkali dihubungkan dengan risiko terjadinya Kekurangan Energi Kronis (KEK) (Teguh et al., 2019).

Ibu hamil yang mengalami KEK lima kali beresiko untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Ibu hamil dengan masalah gizi dan kesehatan berdampak terhadap kesehatan dan keselamatan ibu dan bayi serta kualitas bayi yang dilahirkan (Kemenkes RI, 2018).

Hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari kebiasaan makan adalah konsumsi pangan (kuantitas dan kualitas), kesukaan terhadap makanan tertentu, kepercayaan, pantangan, atau sikap terhadap makanan tertentu. Dari segi gizi, kebiasaan makan ada yang baik atau dapat menunjang terpenuhinya kecukupan gizi dan ada yang buruk (dapat menghambat terpenuhinya kecukupan gizi), seperti adanya pantangan atau tabu yang berlawanan dengan konsep-konsep gizi (Septiani & Sulistiawati, 2022).

Kebiasaan makan pada ibu hamil adalah salah satu ciri yang dapat menggambarkan pola perilaku yang berkaitan dengan jenis makanan yang dikonsumsi, berapa frekuensi dari porsi yang dimakan kemudian pantangan atau rasa yang disukai atau tidak disukai terhadap makanan yang akan dimakan, selanjutnya adalah bagaimana cara pemilihan makanan yang akan dimakan (Septiani & Sulistiawati, 2022).

Beberapa intervensi yang dilakukan dalam penanganan status gizi pada ibu hamil adalah dengan melakukan pendekatan secara komprehensif dengan perlibatan tokoh-tokoh dan orang-orang dilingkungan ibu hamil yang secara langsung dapat mempengaruhi perilaku ibu hamil dalam memenuhi gizi nya selama kehamilan seperti pengaruh kepemimpinan

Tokoh Agama, tokoh adat. Kepemimpinan tersebut juga sangat berpengaruh terhadap pola perilaku masyarakat terkait budaya-budaya yang dianut masyarakatnya sehingga peran dari para tokoh masyarakat merupakan faktor penentu berhasilnya pemenuhan gizi seimbang pada ibu hamil.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan sasaran tokoh masyarakat dan ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Sadabuan. Kegiatan ini bertujuan agar tokoh masyarakat dan ibu hamil dapat mengetahui dan memahamami terkait gizi seimbang pada saat kehamilan. Kegiatan ini memiliki manfaat teoritis yang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan ibu hamil dan tokoh masyarakat tentang gizi ibu hamil. Selain memperoleh manfaat secara teoritis terdapat juga manfaat praktis yaitu ibu hamil dan tokoh masyarakat dapat menerapkan perilaku yang positif sehingga dapat mempengaruhi pola makan yang seimbang pada ibu hamil.

Jenis pengabdian ini adalah edukasi kesehatan dengan pemberian informasi dan pendidikan terkait gizi seimbang saat kehamilan. Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Sadabuan. Populasi pengabdian ini adalah ibu hamil dengan jumlah 20 orang dan tokoh masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Sadabuan sebanyak 10 orang. Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu pemberian edukasi mengenai gizi seimbang pada ibu hamil

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dengan menggunakan Power Point, diskusi dan tanya jawab. Media yang digunakan berupa leaflet. Dalam pengabdian ini saya juga bermitra dengan pihak Puskesmas dan kegiatan edukasi tersebut dihadiri oleh kepala Puskesmas Sadabuan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Sadabuan. Kegiatan ini digerakkan oleh Nurellasari Siregar sebagai ketua tim dan Murni Ariani Harefa sebagai sekretaris, Mutiara Sabrina Pasaribu sebagai anggota tim.

Kegiatan ini meliputi pemberian edukasi tentang konsep gizi seimbang pada ibu selama

kehamilannya . Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dengan memaparkan materi yang dibuat dalam bentuk Power point kemudian diberikan media berupa leaflet dan selanjutnya diskusi dan tanya jawab.

Pemberian Edukasi dimulai dengan mengumpulkan para peserta di Aula Puskesmas Sadabuan. Ketua panitia memberikan kata sambutan dan menjelaskan kegiatan apa saja yang dilakukan dalam rangkaian kegiatan edukasi yang dilakukan. Kegiatan edukasi yang dilaksanakan ini diterima antusias oleh ibu hamil dan juga tokoh masyarakat yang ikut serta, Hal tersebut terlihat dari banyaknya ibu hamil yang bertanya seputar masalah gizi ibu hamil dan respon dari tokoh masyarakat yang bertanya terkait pantang makan yang sudah turun temurun diwilayahnya

Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan edukasi ini adalah sebagian besar ibu dan tokoh masyarakat memahami terkait gizi seimbang pada ibu hamil seperti apa. Ibu hamil dan tokoh masyarakat yang mengikuti edukasi terlihat tertib sesuai dengan yang diarahkan oleh panitia kegiatan. Kegiatan pemberian edukasi mengenai gizi seimbang pada ibu hamil berhasil dilaksanakan.

Ibu hamil dengan masalah gizi dan kesehatan berdampak terhadap kesehatan dan keselamatan ibu dan bayi serta kualitas bayi yang dilahirkan. Kondisi ibu hamil kurang gizi, berisiko menurunkan kekuatan otot yang membantu proses persalinan sehingga dapat mengakibatkan terjadinya partus lama dan perdarahan pasca salin, bahkan kematian ibu. Risiko pada bayi dapat mengakibatkan terjadi kematian janin (keguguran), prematur, lahir cacat, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) bahkan kematian bayi. Ibu hamil KEK dapat mengganggu tumbuh kembang janin, yaitu pertumbuhan fisik (*stunting*), otak dan metabolisme yang menyebabkan penyakit tidak menular di usia dewasa (Helliyyana et al., 2019).

Pendekatan dalam kebidanan dalam konteks sosial budaya pada perawatan kesehatan wanita dapat meningkatkan perilaku dan keamanan ibu dengan mengkaji budaya setempat sehingga kesehatan ibu dapat ditingkatkan melalui pendekatan tokoh masyarakat (Esegbona & Adeibege, 2022).

Penelitian Evi Pratami, Sukesi Sukes dan

Suparji Suparji (2022) dengan Studi observasional melalui pendekatan crosssectional study, penelitian ini mengembangkan model perilaku berbasis transcultural care (Sunrise Model) dalam perawatan ibu hamil disimpulkan bahwa Transcultur Care dan Preced Metode terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku kesehatan ibu dalam merawat kehamilannya (Pratami et al., 2022).

Penanganan dengan program pemerintah ini masih belum cukup mempengaruhi penurunan KEK di Kota Padang disimpulkan yang mungkin dipengaruhi oleh pola makan yang sudah membudaya didalam masyarakat, perilaku yang juga dipengaruhi oleh orang-orang disekitar ibu hamil. Berdasarkan permasalahan tersebut diatas diharapkan ada suatu konsep pengembangan model edukasi berbasil budaya yang bisa diterapkan dalam Penanganan masalah gizi ibu hamil

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan yang dilaksanakan mendapat respon positif dari ibu hamil dan tokoh masyarakat, pada saat penyuluhan kebidanan gizi seimbang bagi ibu hamil berlangsung, terjadi interaksi komunikasi yang cukup intensif terlihat dari banyaknya ibu hamil dan tokoh masyarakat memberikan respon dengan menanyakan hal-hal terkait gizi seimbang pada ibu hamil dan pantang makan ibu hamil yang sering terjadi di masyarakat. Hasil akhir yang terlihat dari kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah sebagian besar ibu hamil dan masyarakat memahami tentang gizi seimbang pada ibu hamil.

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sadabuan dapat dilakukan secara berkala dengan frekuensi yang lebih sering dan jangkauan penyebaran informasinya juga dapat diperluas pada setiap wilayah kerja Puskesmas Sadabuan.

#### 4. REFERENSI

Teguh, N. A., Hapsari, A., Dewi, P. R. A., & Aryani, P. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian kurang energi

- kronis (KEK) pada ibu hamil di wilayah kerja UPT Puskesmas I Pekutatan, Jembrana, Bali. *Intisari Sains Medis*, 10(3),506510.https://doi.org/10.15562/ism.v10i3.432
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Septiani, B., & Sulistiawati, F. (2022). Pengaruh Pelatihan LILA terhadap Tingkat Keterampilan Mengenai Kurang Energi Kronik (KEK) pada Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Universitas Nahdlatul Ulama NTB. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4(3), 960–968.
- Hellyiana, H., Aritonang, E. Y., & Sanusi, S. R. (2019). The Associations between Maternal Education, Chronic Energy Deficit, and Anemia in Pregnant Women: An Evidence from Lhokseumawe, Indonesia. *Journal of Maternal and Child Health*, 4(5), 302–306.https://doi.org/10.26911/thejmch.2019.04.05.02
- Esegbona, & Adeibege. (2022). *Transcultural Midwifery Practice Concept, Care, and Challenges*. Elsevier.https://www.elsevier.com/books/transcultural-midwifery-practice/osaben/978-0-323-87230-0
- Pratami, E., Sukes, S., & Suparji, S. (2022). Model of Maternal Behavior in Pregnancy-Based Care Transcultural Care Theory (Sunrise Model) and Precede-Based. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 619–624. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8871>

## 5. DOKUMENTASI KEGIATAN

