

**NUTRISI SEIMBANG BAGI IBU HAMIL UNTUK MENINGKATKAN STATUS  
GIZI DI PUSKESMAS SEMULA JADI KECAMATAN  
DATUK BANDAR TIMUR 2022**

Rostina Afrida Pohan<sup>1</sup>, Nova Luminda Sari<sup>2</sup>  
STIKes Sakinah Husada Tanjungbalai<sup>12</sup>  
[pohanrose@gmail.com](mailto:pohanrose@gmail.com)

**ABSTRACT**

*The problem of balanced nutrition in Indonesia is still a serious problem. Lack or excess of food during pregnancy can have negative consequences for the mother and fetus (Ariga, 2012). The nutritional status of the mother before and during pregnancy can affect the growth of the fetus that is being conceived, and based on interviews with several pregnant women, almost 60% do not have good knowledge about nutritional needs during pregnancy so that these pregnant women do not have a good attitude in meeting their nutritional needs. Based on this, the Community Pengabdian Team conducts counseling on balanced nutrition for pregnant women with the aim of increasing knowledge of pregnant women through health education activities and changing the behavior of pregnant women in meeting nutritional and nutritional needs during pregnancy to prevent anemia and malnutrition with the aim of improving the nutritional status of the mother. pregnant. The method used is lecture. The implementation was carried out at the Semula Jadi Community Health Center, Datuk Badar Timur District, Tanjungbalai City in October 2022, followed by 12 pregnant women, cadres, MCH officers and students. The Balanced Nutrition Counseling activity for pregnant women ran in an orderly and smooth manner, the participants looked enthusiastic and hoped that the activity could continue with the provision of other material, especially related to the health of pregnant women, childbirth, childbirth and breastfeeding*

**Keywords :** *Balanced Nutrition; pregnant*

**ABSTRAK**

Masalah gizi seimbang di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Kekurangan atau kelebihan makanan pada masa hamil dapat berakibat kurang baik bagi ibu dan janin (Ariga, 2012). Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung, dan berdasarkan wawancara pada beberapa ibu hamil hampir 60% tidak memiliki Pengetahuan yang baik tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan sehingga ibu hamil tersebut tidak memiliki sikap yang baik dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya. Berdasarkan hal tersebut maka Tim Pengabdian Masyarakat melakukan penyuluhan tentang Nutrisi seimbang bagi ibu hamil dengan tujuan Meningkatkan Pengetahuan Ibu hamil melalui kegiatan Penyuluhan Kesehatan dan Merubah Prilaku ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan gizi selama kehamilan untuk mencegah anemi dan gizi buruk dengan tujuan meningkatkan status gizi ibu hamil. Metode yang digunakan ceramah. Pelaksanaan dilakukan di di Puskesmas Semula Jadi Kecamatan Datuk Badar Timur kota Tanjungbalai pada bulan Oktober tahun 2022, diikuti oleh ibu hamil sebanyak 12 ibu hamil, kader, Petugas KIA dan Mahasiswa. Kegiatan Penyuluhan Nutrisi Seimbang bagi ibu hamil berjalan dengan tertib dan lancar para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan dapat berlanjut dengan pemberian materi yang lainnya terutama terkait kesehatan ibu hamil, bersalin, nifas dan menyusui

**Kata kunci** : Nutrisi Seimbang, Ibu Hamil

## 1. PENDAHULUAN

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sakinah Husada Tanjungbalai mengemban tugas Tri Darma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian serta pengabdian Masyarakat. Prodi DIII Kebidanan sebagai bagian STIKes Sakinah Husada memiliki program Pengabdian Masyarakat yang diselenggarakan oleh dosen sesuai dengan visi dan misi STIKes. Dalam program ini kami melaksanakan kegiatan pengabdian dengan judul kegiatan “Penyuluhan tentang Nutrisi Seimbang Bagi Ibu hamil untuk meningkatkan status Gizi di puskesmas Semula Jadi Kecamatan Datuk Bandar Timur Tahun 2022

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjungbalai Jumlah Ibu Hamil yang melakukan kunjungan pada bulan September tahun 2022 sebanyak 32 ibu hamil dan 7 diantaranya mengalami gizi kurang , dan berdasarkan wawancara pada 10 orang ibu hamil sebanyak 4 orang memiliki pengetahuan yang baik dalam memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan sedangkan 6 ibu hamil tidak memiliki Pengetahuan yang baik tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan

sehingga 6 ibu hamil tersebut tidak memiliki sikap yang baik dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya.

Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi, karena itu kebutuhan energi dan zat gizi lainnya meningkat selama kehamilan. Peningkatan energi dan zat gizi tersebut diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, pertambahan besarnya organ kandungan, perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Sehingga kekurangan zat gizi tertentu yang diperlukan saat hamil dapat menyebabkan janin tumbuh tidak sempurna (Kristiyanasari, 2010).

Masalah gizi seimbang di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Kekurangan atau kelebihan makanan pada masa hamil dapat berakibat kurang baik bagi ibu dan janin (Ariga, 2012). Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung.

Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Dengan kata lain bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil (Zulaida, 2008). Jika ibu hamil tidak mendapat gizi yang cukup selama hamil, maka bayi yang dikandungnya akan kekurangan gizi. Meski sudah cukup bulan, bayi tersebut lahirnya BBLR (berat bayi lahir rendah).

## 2. METODE PELAKSANAAN

Bentuk Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada bulan Oktober 2022 bertempat di Puskesmas Semula Jadi Kecamatan Datuk Bandar Timur Kota Tanjungbalai. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi

1. Pelaksana dan tim akan menjelaskan Tujuan dari kegiatan kepada ibu hamil
2. Pelaksana dan tim memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil

Dilaksanakan melalui tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan kegiatan meliputi :
  - a. Kegiatan survei tempat pengabdian masyarakat di Puskesmas Semula Jadi dan koordinasi dengan petugas Puskesmas Semula jadi
  - b. Permohonan ijin kegiatan pengabdian masyarakat kepada Kepala Puskesmas Semula Jadi
  - c. Pengurusan administrasi (surat-menyerurat)
  - d. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi
  - e. Persiapan tempat penyuluhan yaitu menggunakan Aula di Puskesmas Semula Jadi

dilakukan melalui tahapan sebagai berikut :

2. Kegiatan Pendidikan Kesehatan Meliputi
  - a. Membuka dan berkenalan dengan para ibu hamil yang menjadi sasaran dalam kegiatan pelatihan
  - b. Menjelaskan tujuan penyuluhan dan manfaat dari nutrisi seimbang bagi ibu hamil
3. Penutupan
  - a. Pemberian *door prize* bagi peserta yang mampu menjawab pertanyaan
  - b. Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat

### Sasaran Kegiatan

Kegiatan Penyuluhan tentang Penyuluhan tentang Nutrisi seimbang bagi ibu hamil untuk meningkatkan status gizi selama kehamilan ini ditujukan kepada para para ibu hamil dan ibu usia reproduksi yang merencanakan kehamilan

### Output dan Outcome

*Output* yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya adalah :

1. Para Ibu hamil diberi pendidikan kesehatan tentang pengertian nutrisi seimbang, tujuan mengkonsumsi nutrisi seimbang dalam kehamilan, contoh menu makanan yang seimbang dalam kehamilan, memilih menu makanan yang baik dikonsumsi selama kehamilan tidak perlu mahal, menghindari makanan yang tidak baik dikonsumsi selama kehamilan

2. Dari hasil penyuluhan para ibu hamil memahami mengenai isi materi
3. Untuk mengevaluasi tingkat pemahaman ibu hamil terhadap isi materi, maka diberikan beberapa pertanyaan terkait isi materi penyuluhan dan para ibu dipersilahkan untuk bertanya terhadap materi yang disampaikan

Sedangkan *outcome* yang didapatkan diantaranya adalah :

- 1) Dengan adanya program pengabdian masyarakat yang berupa penyuluhan pada ibu hamil ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan para ibu tentang pentingnya nutrisi seimbang selama kehamilan.
- 2) Lebih jauh, diharapkan kegiatan-kegiatan serupa dapat berdampak pada menurunkan Angka Kejadian Anemi dan Kekeurangan Energi Kronik Pada ibu hamil sehingga ibu hamil menyadari tentang pentingnya memperhatikan nutrisi selama kehamilan untuk kesehatan ibu dan janin

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan tentang Nutrisi seimbang bagi ibu hamil untuk meningkatkan status gizi selama kehamilan bertempat di Puskesmas Semula Jadi Kecamatan Datuk Badar

Timur kota Tanjungbalai tahun 2022 secara umum berjalan dengan lancar dibantu oleh pihak petugas dipsukesmas dalam mempersiapkan tempat

Sebelum melakukan kegiatan pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan dasar Nutrisi seimbang bagi ibu hamil. Pemateri mengajukan beberapa pertanyaan mengenai nutrisi seimbang, tujuan mengkonsumsi nutrisi seimbang dalam kehamilan, contoh menu makanan yang seimbang dalam kehamilan, memilih menu makanan yang baik dikonsumsi selama kehamilan tidak perlu mahal, menghindari makanan yang tidak baik dikonsumsi selama kehamilan. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan..

Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 60 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Didapatkan 5 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait isi materi. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, pemateri melakukan evaluasi terkait pemberian materi yang telah disampaikan dengan cara memberikan pertanyaan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut. Peserta yang mampu menjawab pertanyaan mendapatkan *door prize* sebagai tanda apresiasi kegiatan

penkes.

Setelah diberikan Penyuluhan sikap ibu sangat positif terhadap pemenuhngansi seimbang dalam kehamilan. Hampir semua ibu-ibu sangat setuju bahwa mengkonsumsi makanan sehat selama kehamilan tidak perlu mahal yang penting mengandung gizi yang dibutuhkan oleh ibu dan pertumbuhan janin . Tidak ada kendala dalam melaksanakan kegiatan penyuluhandan kegiatan berjalan dengan tertib dan lancar tetap mematuhi protokol kesehatan selama proses kegiatan berlangsung

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penyuluhan Nutrisi seimbang bagi ibu hamil untuk meningkatkan status gizi selama kehamilan di Puskesmas Semula Jadi Kecamatan Datuk Badar Timur kota Tanjungbalai tahun 2022 telah terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Nutrisi seimbang bagi ibu hamil untuk meningkatkan status gizi selama kehamilan di Puskesmas Semula Jadi Kecamatan Datuk Badar Timur kota Tanjungbalai tahun 2022 mendapatkan respon yang antusias

dari para ibu hamil

#### 5. REFERENSI

- Deviasari, S (2011). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Kebutuhan Gizi Selama Kehamilan*. Jurnal Penelitian. Diakses tanggal 10 Juni 2016
- Hariyani, S. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Edisi Pertama, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Hani, U., Jiarti, K,M.,Rita, Y. (2010). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. Jakarta
- Hidayat, A. (2010). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Cetakan Keempat, Jakarta : Salemba Medika.
- Hermawan. (2009). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Cetakan III. Jakarta: EGC.
- Herlina, 2013. *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil.di wilayah kerja Bogor* : Skripsi FIK Unmuh

#### 6. DOKUMENTASI KEGIATAN



