

EDUKASI TENTANG PEMANFAATAN (CHIA SEED) SEBAGAI NUTRISI TAMBAHAN UNTUK IBU HAMIL

Arum Estiyani¹, Iin Wahyuni²

**¹Akademi Kebidanan Kebidanan Permata Husada Samarinda
^{1,2,3}Program Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan
(arumestiyani@gmail.com, 0822-5554-4842)**

ABSTRAK

Pada saat kehamilan kebutuhan zat gizi akan meningkat. Sehingga peningkatan tersebut sangat dibutuhkan untuk perkembangan dan pertumbuhan janin. Adapun unsure zat gizi yang dibutuhkan ibu hamil yaitu, karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Tentu kebutuhannya akan lebih banyak dari pada saat tidak hamil. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi pemanfaatan nutrisi tambahan (Superfood CHIA SEED) ibu hamil. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, diskusi. Bahan yang digunakan yaitu materi penyuluhan. Peserta kegiatan adalah ibu hamil. Saat kegiatan berlangsung peserta terlihat antusias terlihat dari sesi diskusi. Peserta mengetahui nutrisi tambahan (Superfood CHIA SEED). Peserta perlu mendapatkan pengetahuan dan pendidikan kesehatan tentang nutrisi tambahan (Superfood CHIA SEED) ibu hamil.

Kata kunci : Nutrisi, Ibu hamil

ABSTRACT

During pregnancy the need for nutrients will increase. So that the increase is needed for the development and growth of the fetus. The nutrients needed by pregnant women are carbohydrates, proteins, fats, vitamins and minerals. Of course the need will be more than when not pregnant. The purpose of this community service is to provide education on the use of additional nutrition (Superfood CHIA SEED) for pregnant women. The method used is lecture, question and answer, discussion. The material used is counseling material. Participants in the activity are pregnant women. During the activity the participants looked enthusiastic as seen from the discussion session. Participants know additional nutrition (Superfood CHIA SEED). Participants need to get knowledge and health education about additional nutrition (Superfood CHIA SEED) for pregnant women.

Keywords : Nutrition, pregnant women

1. PENDAHULUAN

Saat kehamilan nutrisi merupakan pengaruh paling utama untuk tumbuh kembang janin. Jika ibu hamil bermasalah pada asupan nutrisi, akan sangat berdampak pada janin. Apabila nutrisinya seimbang dan tercukupi, maka janinnya akan sehat dalam kandungan maupun saat lahir, apabila nutrisinya tidak seimbang dan tercukupi, maka janin yang dikandungnya akan berdampak tidak baik hingga kemungkinan terjadi kelainan pada janinnya. Untuk melihat nutrisi ibu hamil tidak dilihat dari jumlah nutrisi pada tiap porsi yang dimakan, tetapi dilihat pada kandungan pada tiap porsi makanan yang dikonsumsi tersebut (SamiatulMilah, 2018)

Pada saat kehamilan kebutuhan zat gizi akan meningkat. Sehingga peningkatan tersebut sangat dibutuhkan untuk perkembangan dan pertumbuhan janin. Adapun unsure zat gizi yang dibutuhkan ibu hamil yaitu, karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Tentu kebutuhannya akan lebih banyak dari pada saat tidak hamil.. Ketika ibu hamil kekurangan nutrisi tentu ibu hamil akan menderita kekurangan Energi Kronis (KEK) yang bisa dilihat dari LILA ibu hamil Ketika ibu hamil mengalami kekurangan asupan nutrisi akan sangat mudah ibu hamil menderita defisiensi zat besi tersebut (SamiatulMilah, 2018).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) berakibat buruk pada ibu yang menyebabkan lemahnya fisik, kekurangan zat besi, pendarahan, berat badan tidak sesuai usia kehamilan dan diabetes. Dan pada janin bisa terjadi BBLR, anemia, keguguran hingga kematian janin (SamiatulMilah, 2018). Gizi merupakan penyebab kematian ibu dan anak secara tidak langsung yang sebenarnya masih dapat dicegah. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan kekurangan gizi karna terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung. Laporan yang terjadi dinegara berkembang menyebutkan,

angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2013 sebanyak 230/100.000 kelahiran (dr. Anas Ma'ruf *et al.*, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Linda, 2010) tentang gambaran pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan di Puskesmas Kota Bumi. Menunjukkan hasil dari tiap sub variabel di tampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi ibu hamil tentang manfaat nutrisi selama kehamilan sebagian besar tergolong dalam katagori kurang sebanyak 14 orang (35%).

Menurut (Sibagariang, 2014), manfaat nutrisi pada kehamilan yaitu sebagai sumber energi penting untuk pertumbuhan, memelihara jaringan tubuh, membentuk sel – sel baru, mengganti sel – sel yang rusak, mengatur proses tubuh, dan membentuk kekebalan tubuh (antibodi).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Wonorejo. Kelompok sasaran yaitu ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan ini Dosen Akademi Kebidanan Permata Husada Samarinda dan Universitas Aufa Royhan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah, tanya jawab dengan lembar balik dan leflef.

Kegiatan ini bertujuan adalah untuk memberikan pengetahuan ibu hamil tentang gizi ibu hamil (Superfood CHIA SEED). Pada saat kegiatan berlangsung pemateri dan ibu hamil terjadi diskusi terkait materi yang disampaikan yang dilakukan. Terdapat antusias peserta saat kegiatan berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil identifikasi kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa ibu hamil Puskesmas Wonorejo belum mengetahui nutrisi tambahan ibu hamil (Superfood CHIA SEED). Selama kegiatan berlangsung ibu hamil terlihat antusias terhadap materi yang diberikan oleh pemateri. Beberapa ibu

hamil subur terlibat melakukan diskusi dengan pemateri.

Berdasarkan observasi yang dilakukan sebelum penyuluhan tentang penggunaan gizi ibu hamil pada ibu hamil hanya mengetahui nutrisi ibu hamil seperti sayur sayuran hijau dan buah-buahan. Setelah dilakukan penyuluhan ibu hamil sudah mengetahui nutrisi tambahan ibu hamil (Superfood CHIA SEED).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan pemenuhan nutrisi tambahan pada ibu hamil di dapatkan bahwa peserta memahami pentingnya pemenuhan nutrisi yang baik pada ibu hamil. Hal ini dapat mengingatkan bahwa pentingnya pemenuhan nutrisi pada saat hamil untuk kesehatan pada ibu dan janin

Meningkatkan kembali pengetahuan mengenai Penyuluhan nutrisi tambahan (Superfood CHIA SEED) ibu hamil dengan memberdayakan peran kader dan masyarakat untuk meningkatkan Kesehatan ibu hamil

DOKUMENTASI



5. REFERENSI

dr. Anas Ma'ruf, M. *et al.* (2020) *Profil Kesehatan Indonesia, IT - Information Technology*. Edited by M. Boga Hardhana, S.Si, Ms.P. Farida Sibuea, SKM, and M. Winne Widiyanti, SKM. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Available at: <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>.

Linda (2010) 'Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang kebutuhan nutrisi selama kehamilan'.

SamiatulMilah, A. (2018) 'Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asupan Nutrisi Di Desa Pawindan Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis', *Media Informasi*, 14(2), pp. 95–109. Available at: <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i2.211>.

Sibagariang, E. (2014) *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Trans Infomedia.