



PENYULUHAN PENTINGNYA PEMENUHAN GIZI BAGI IBU HAMIL DI DESA MINANGA TALLU KEC. SUKAMAJU KAB. LUWU UTARA TAHUN 2025

Nurma¹, Zamli²

Program Studi Magister Masyarakat, Universitas Mega Buana Palopo

²Departemen Kesehatan Masyarakat, Universitas Mega Buana Palopo

Corresponding Author: nurmajarwin@icloud.com

Alamat : Jalan Opu To Sappaile No. 77, Kelurahan Boting, Kecamatan Wara, Kota Palopo, Sulawesi Selatan

Abstract. *Nutritional problems of pregnant women according to the 2020 Performance Accountability Report of the Ministry of Health of the Republic of Indonesia that are often encountered in pregnant women are chronic energy deficiency (CED). Anemia during pregnancy is a health problem that is often found in pregnant women that can cause complications in later pregnancy. According to WHO A pregnant woman is said to be anemic if she has a Hemoglobin level below 11 g / dl. Method: Socialization General explanation of the program to pregnant women and Counseling Providing Counseling about the importance of fulfilling nutritional needs and fluid intake in pregnant women. Results: This counseling activity was attended by Village Health Post Administrators, pregnant women and the surrounding community. The results of the counseling are: Increased level of knowledge in mothers, Able to apply and fulfill good nutritional needs needed during pregnancy, Pregnant women can know what nutrition is good during pregnancy. Nutrition for pregnant women is the nutritional needs that every pregnant woman needs to fulfill nutritional needs as a source of energy and energy in carrying out her daily activities. Adequate nutritional needs require adequate nutrients such as protein, carbohydrates, fats, folate, calcium, vitamin A, vitamin E, vitamin B1, iodine, and zinc. Adequate maternal nutrition during pregnancy impacts the growth and development of the fetus, therefore, pregnant women must consume healthy and nutritious foods.*

Keywords: *Nutritional Status of Pregnant Women, Chronic Energy Deficiency (CED), Anemia, Dehydration in Pregnant Women*

Abstrak. Masalah gizi ibu hamil menurut Laporan Akuntabilitas Kinerja Tahun 2020 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang sering ditemui pada ibu hamil adalah masalah kurang energi kronik (KEK). Anemia selama kehamilan merupakan suatu masalah kesehatan yang sering dijumpai pada ibu hamil yang dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan nantinya. Menurut WHO Seorang ibu hamil dikatakan anemia jika memiliki kadar Hemoglobin di bawah 11 g/dl. Metode : Sosialisasi Penjelasan umum tentang program kepada ibu hamil dan Penyuluhan Memberikan Penyuluhan tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi dan asupan cairan pada ibu hamil. Hasil : Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh Pengurus poskesdes, ibu hamil dan masyarakat sekitar adapun hasil penyuluhan adalah : Peningkatan tingkat pengetahuan pada ibu, Mampu menerapkan dan memenuhi kebutuhan nutrisi yang baik yang di butuhkan selama kehamilan, Ibu masa kehamilan dapat mengetahui gizi apa saja yang baik pada masa kehamilan. Nutrisi ibu hamil adalah kebutuhan gizi yang di butuhkan tiap ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan gizi sebagai sumber tenaga dan energi dalam menjalankan aktifitasnya tiap hari. Untuk kebutuhan gizi yang memadai dibutuhkan zat-zat makanan yang adekuat seperti protein, karbohidrat, lemak, asal folat, kalsium vitamin A, Vitamin E, Vitamin B1, Iodium dan Zink. Terpenuhi gizi ibu saat hamil berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandungnya oleh karena itu ibu hamil harus mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi.

kata kunci : *Status Gizi ibu hamil, KEK, Anemia, Dehidrasi pada ibu hamil.*

Pendahuluan

Latar Belakang

Gizi ibu hamil merupakan salah satu fokus perhatian kegiatan perbaikan gizi masyarakat karena dampaknya yang signifikan terhadap kondisi janin yang dikandungnya. Terutama mengenai asupan energi dan protein yang tidak mencukupi pada ibu hamil dapat menyebabkan Kurang Energi Kronis (KEK). Wanita hamil berisiko mengalami KEK jika memiliki Lingkar Lengan Atas (LiLA) kurang dari 23,5 cm. Ibu hamil dengan KEK berisiko melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR) yang jika tidak segera ditangani dengan baik akan berisiko mengalami stunting. BBLR, yaitu berat bayi lahir kurang dari 2.500 gram akan membawa risiko kematian, gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk dapat berisiko menjadi pendek jika tidak tertangani dengan baik.

Masalah gizi ibu hamil menurut Laporan Akuntabilitas Kinerja Tahun 2020 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang sering ditemui pada ibu hamil adalah masalah kurang energi kronik (KEK). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi risiko KEK pada ibu hamil (15-49 tahun) masih cukup tinggi yaitu sebesar 17,3% Persentase ibu hamil KEK . diharapkan dapat turun sebesar 1,5% setiap tahunnya. Berdasarkan sumber data laporan rutin tahun 2020 yang terkumpul dari 34 provinsi menunjukkan dari 4.656.382 ibu hamil yang diukur lingkar lengan atasnya (LiLA), diketahui sekitar 451.350 ibu hamil memiliki LiLA < 23,5 cm (mengalami risiko KEK). Dari perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa 2 persentase ibu hamil dengan risiko KEK tahun 2020 adalah sebesar 9,7%, sementara target tahun 2020 adalah 16%. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa pencapaian target ibu hamil KEK tahun ini telah melampaui target Renstra Kemenkes tahun 2020. Data ini diambil per tanggal 20 Januari 2021. Jika capaian tersebut dibandingkan dengan ambang batas menurut WHO, maka persentase bumil KEK di Indonesia termasuk masalah kesehatan masyarakat kategori ringan (< 10 %) (Kemenkes RI, 2020)

KAJIAN TEORITIS

Dasar perlunya gizi seimbang bagi ibu hamil pada masa kehamilan merupakan masa terjadinya stres fisiologi pada ibu hamil karena masa

penyesuaian tubuh terhadap perubahan fungsi tubuh. Diit ibu hamil sebenarnya sama dengan pada ibu yang tidak hamil, namun kualitas dan kuantitasnya harus ditingkatkan melalui pola makan dengan kebiasaan makan yang baik, pola makan dan kebiasaan makan yang baik disini adalah menu seimbang dengan jenis makanan yang bervariasi. Pada masa kehamilan kebutuhan nutrisi tidaklah konstan.

Bayi-bayi yang dilahirkan dengan PJT biasanya tampak kurus, pucat dan berkulit keriput. Tali pusat umumnya tnpak rapuh dan layu dibandingkan pada bayi normal yang tampak tebal dan kuat. PJT muncul sebagai akibat dari berhentinya pertumbuhan jaringan atau sel. Hal ini terjadi saat janin tidak mendapatkan nutrisi dan oksigenasi yang cukup untuk perkembangan dan pertumbuhan organ dan jaringan atau terkena infeksi. Meski pada sejumlah faktor genetik (kedua orang tua kecil), kebanyakan kasus PJT atau KMK dikarenakan faktor-faktor lain Beberapa diantaranya sebagai berikut: a. Faktor ibu : Tekanan darah tinggi, penyakit ginjal, kencing manis stadium lanjut, penyakit jantung dan pernapasan, malnutrisi, anemia, infeksi, penyalahgunaan obat narkotika dan alkohol dan perokok. b. Faktor sirkulasi uteroplasenta : Penurunan aliran darah dari rahim dan plasenta, abrupsi plasenta (plasenta lepas dari lokasi implantasi di rahim sebelum waktunya), plasenta previa (plasenta berimplantasi di segmen bawah rahim) dan infeksi di sekitar jaringan janin. c. Faktor janin : Janin kembar, infeksi, cacat dan kelainan kromosom.

Hasil dan Pembahasan

Lokasi dan waktu

Kegiatan penyuluhan tentang kebutuhan gizi pada ibu hamil dan pembagian botol tumbler dilaksanakan pada tanggal 18 juli 2025. Kegiatan ini dilaksanakan mulai dari pukul 09.00 WIB pagi di poskesdes desa Minanga Tallu Kecamatan Sukamaju Kab. Luwu Utara Kegiatan ini di mulai dengan kata sambutan dari bidan Penanggung jawab poskesdes .Kegiatan

penyuluhan ini di hadiri oleh bidan Penanggung jawab poskesdes, beserta ibu hamil dan masyarakat sekitar.

Sasaran

sasaran utama dari kegiatan ini adalah seluruh ibu hamil yang ada di Desa Minanga Tallu Kec. Sukamaju Kab. Luwu Utara

Tahapan pelaksanaan kegiatan

Kegiatan yang akan dilaksanakan dalam beberapa tahap berikut ; kordinasi dan persiapan. a. Persiapan kegiatan ini di lakukan dengan kordinasi dengan ibu kader dan masyarakat sekitar. Kordinasi ini di lakukan untuk mendapatkan izin kegiatan penyuluhan serta penetapan pelaksanaan kegiatan. b. Pertemuan dengan bidan penanggung jawab poskesdes untuk menyusun jadwal kegiatan. c. Persiapan Materi, Spanduk dan bahan lainnya. d. koordinasi dengan ibu hamil tentang waktu dan tempat kegiatan

Pelaksanaan program

a. Mendapat izin dari penanggung jawab poskesdes setelah membuka acara. b. memberikan sedikit pree test kepada ibu hamil melalui pertanyaan lisan untuk mengukur pengetahuan ibu hamil terhadap pengetahuan terhadap pentingnya pemenuhan gizi ibu dan cairan pada ibu hamil. c. Melakukan penyuluhan pentingnya pemenuhan gizi dan cairan pada ibu hamil. Pada tahap ini memaparkan materi terkait beberapa makanan yang baik di konsumsi selama kehamilan. seperti makanan yang mengandung zat besi, asam folat, Lemak serta makanan yang mengandung vitamin dan mineral. serta memberikan edukasi terhadap pentingnya pemenuhan cairan selama masa kehamilan yaitu minum air putih sebanyak 2,5 sampai 3 liter per hari agar terhindar dari keadaan yang dapat membahayakan ibu dan janin seperti dehidrasi, oligohidramnion pada kehamilan serta menghambat pertumbuhan janin. d. Pemberian cemilan dan pembagian botol tumbler kepada ibu hamil. Tujuan dari kegiatan ini agar mendorong ibu hamil selalu membawa air putih setiap menghadiri kegiatan diluar rumah sehingga kebutuhan cairan terpenuhi dan menghemat akomodasi biaya saat berpergian. e. Penutupan dan post test kegiatan ini di tutup dengan coffe break bersama sambil sharing terkait pengalaman para ibu hamil dalam memilih makanan serta melempar sedikit

pertanyaan secara lisan terkait pemaparan materi yang telah di sampaikan sebelumnya. seperti menyebutkan makanan yang sehat bagi ibu hamil dan makanan yang harus di hindari selama masa kehamilan.

Metode dan Strategi

Sosialisasi : Penjelasan umum tentang program kepada ibu hamil

Penyuluhan :Memberikan Penyuluhan tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi dan asupan cairan pada ibu hamil

Proses Pelaksanaan

Proses pelaksanaan penyuluhan dilakukan di Poskesdes Minanga Tallu kec. sukamaju pada tanggal 18 juli 2025. Proses persiapan penyuluhan dimulai tanggal 14 juli hingga 17 juli 2025.

Hasil

Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh Pengurus poskesdes, ibu hamil dan masyarakat sekitar adapun hasil penyuluhan adalah : 1. Peningkatan tingkat pengetahuan pada ibu .2. Mampu menerapkan dan memenuhi kebutuhan nutrisi yang baik yang di butuhkan selama kehamilan Ibu masa kehamilan dapat mengetahui gizi apa saja yang baik pada.

Pembahasan

Banyak ibu yang mengatakan kehamilan merupakan pengalaman menyenangkan sekaligus mendebarkan. Selain harus menjaga kesehatan dirinya sendiri, Ibu hamil juga harus memperhatikan kesehatan janin yang dikandung. Namun, tak ada yang perlu dikhawatirkan selama kebutuhan nutrisi ibu hamil terpenuhi

Saat hamil ibu memang mudah lapar, apalagi trimester pertama kadang ditandai dengan keinginan (ngidam) makanan tertentu. Namun, bukan berarti ibu hamil bisa makan berlebihan atau makan apa saja, tanpa mempertimbangan komposisi dan jumlah asupan makanannya. Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil : Selain zat gizi makro seperti karbohidrat, protein dan lemak, ibu hamil juga membutuhkan zat gizi mikro, seperti vitamin dan suplemen. Berikut adalah zat gizi penting yang harus ada dalam makanan Ibu hamil untuk memastikan kesehatan ibu dan janin dalam kandungannya

KESIMPULAN

Nutrisi ibu hamil adalah kebutuhan gizi yang di butuhkan tiap ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan gizi sebagai sumber tenaga dan enegi dalam menjalankan aktifitasnya tiap hari. Selain untuk kesehatan ibu hamil nutrisi juga bermanfaat untuk perkembangan janin di dalam kandungan. Untuk kebutuhan gizi yang memadai dibutuhkan zat-zat makanan yang adekuat seperti protein, karbohidrat, lemak, asal folat, kalsium vitamin A, Vitanim E, Vitamin B1, Iodium dan Zink. Terpenuhinya gizi ibu saat hamil berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandungnya oleh karena itu ibu hamil harus mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi. Pengaruh dari kekurangan gizi akan dapat membahayakan bagi janin dan ibu hamil. Pada ibu hamil yang gizinya tidak seimbang bisa menimbulkan anemia dan juga hipertensi serta pada janin yang kurang asupan gizi dapat menyebabkan BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), kematian janin dalam kandungan , abortus, cacat bawaan, terhambatnya petmbuhan dan perkembangan janin kehamilan serotinus kelainan kongenital.

Daftar Pustaka

- Andira (2019). Pengantar Metodologi Penelitian untuk Ilmu Kesehatan. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press. Fitriani (2020).
Kementrian Kesehatan RI, 2022. Gizi Seimbang Ibu Hamil.(Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
Fitriah, Arsinah Habibah dkk. BUKU Praktis Gizi Ibu Hamil. 2018. Media Nuasa Creative: Malang.
Kementrian Kesehatan RI (2018) Cegah Stunting Itu Penting, Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. Available at:
Pritasari dkk. 2017. Bahan Ajar Gizi; Gizi Dalam Daur Kehidupan. Kemenkes RI: Jakarta