

Edukasi Pemenuhan Nutrisi dengan Menggunakan Media Leaflet pada Ibu Hamil di Desa Oben Kecamatan Nekamese

Angela Lovendra Naingalis^{1*}, Maria M. Mue Juwa²
¹⁻²Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Citra Bangsa, Indonesia
***Corresponding Author:** angelinahibur@gmail.com

Recieved : 25 November 2024; Revised : 27 November 2024; Accepted : 30 November 2024

ABSTRAK

Pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi sejak masa kehamilan adalah salah satu tindakan yang diambil oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk mencegah stunting. Edukasi dan konseling nutrisi sangat penting bagi ibu hamil, untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang yang berdampak langsung terhadap kesejahteraan ibu dan janin. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu ibu hamil agar meningkatkan pengetahuan serta kesadaran mereka tentang pentingnya asupan nutrisi pada ibu hamil. Metode pengabdian yang dilakukan adalah dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang nutrisi ibu hamil bertempat di Desa Oben. Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil. Jumlah ibu hamil yang mengikuti kegiatan pengabdian ini sebanyak 20 orang. Hasil dari pengabdian ini adalah materi penyuluhan yang diberikan sudah cukup baik untuk menambah pengetahuan dan pemahaman ibu, terbukti dari peningkatan nilai rata-rata setelah dilakukan post test. Untuk nilai rata-rata *pre test* yaitu 40,0 % dan nilai rata-rata *post-test* 90,0 %. Perlu mengadakan penyuluhan yang serupa dilaksanakan kepada ibu balita.

Kata Kunci: Edukasi, Nutrisi, Ibu Hamil

ABSTRACT

The importance of meeting nutritional needs during pregnancy is one of the actions taken by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia to prevent stunting. Education and nutritional counseling are very important for pregnant women, to increase awareness of the importance of balanced nutrition which has a direct impact on the welfare of the mother and fetus. This community service aims to help pregnant women increase their knowledge and awareness about the importance of nutritional intake for pregnant women. The method of service carried out is in the form of health education about nutrition for pregnant women located in Oben Village. The target of this service activity is pregnant women. The number of pregnant women who took part in this service activity was 20 people. The result of this service is that the counseling material provided is good enough to increase the mother's knowledge and understanding, as evidenced by the increase in the average score after the post test. The average pre-test score is 40.0% and the average post-test score is 90.0%. It is necessary to provide similar counseling to mothers of toddlers

Keywords: Education, Nutrition, Pregnant women

LATAR BELAKANG

Asupan makanan yang dikonsumsi ibu hamil merupakan salah satu faktor penting pemenuhan gizi bagi tumbuh kembang janin dalam kandungannya. Faktanya, hal ini dapat mengurangi risiko anak terkena penyakit kronis di kemudian hari. Selama kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami banyak perubahan fisik dan hormonal. Asupan makanan seorang ibu hamil dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin dalam kandungannya. Oleh karena itu, agar bayi terlahir sehat, ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi seimbang selama hamil (Yenni Dkk, 2024).

Seribu hari pertama kehidupan seseorang adalah masa emas untuk memaksimalkan pertumbuhan dan mencegah stunting. Pastikan Anda mendapatkan makanan yang cukup sejak masa pra-konsepsi juga sangat penting. Stunting adalah kondisi di mana balita memiliki tinggi badan yang lebih rendah dari dua standar deviasi median, dimana menjadustandar pertumbuhan anak yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Efek jangka pendek dan panjang dari stunting termasuk tingginya angka kejadian kematian dan penyakit. Stunting juga dapat memengaruhi perkembangan anak dan kapasitas belajarnya, serta meningkatkan risiko infeksi dan penyakit tidak menular. Akibatnya, penting untuk mencegah stunting sejak awal kehidupan karena efek ini akan mempengaruhi pertumbuhan anak di masa depan (Astuti Dkk, 2021)

Pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi sejak masa kehamilan adalah salah satu tindakan yang diambil oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk mencegah stunting. Dalam laporan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan, Lembaga Kesehatan *Millennium Challenge* menyarankan agar ibu hamil selalu mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta suplementasi yang tepat. Ini menunjukkan bahwa tindakan ini sangat efektif. Untuk mendukung pertumbuhan janin, ibu memerlukan lebih banyak nutrisi selama kehamilan. Kebutuhan energi wanita hamil meningkat sebesar 13% dan kebutuhan protein meningkat sebesar 54% dibandingkan dengan wanita yang tidak hamil. Kebutuhan kalori ibu hamil berkisar antara 350 dan 450 kalori setiap hari (Waode Dkk, 2023)

Pendidikan gizi yang baik untuk ibu hamil mampu meningkatkan kualitas asupan makanan, sehingga dapat mencegah malnutrisi dan komplikasi selama kehamilan. Edukasi dan konseling nutrisi sangat penting bagi ibu hamil, untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang yang berdampak langsung

terhadap kesejahteraan ibu dan janin (Workicho Dkk, 2020). Edukasi dan konseling nutrisi bertujuan untuk memberikan informasi dan bimbingan kepada ibu hamil agar dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan memahami kebutuhan nutrisi harian mereka. Pendekatan ini, jika dilakukan dengan konsisten, akan memberikan dampak signifikan seperti peningkatan kesehatan ibu hamil, pengurangan risiko kelahiran prematur, serta pertumbuhan optimal bagi bayi yang dilahirkan di Desa Oben, edukasi gizi ini sangat penting untuk memperkuat pengetahuan masyarakat mengenai asupan gizi dan mempermudah ibu hamil dalam mengakses makanan yang diperlukan selama kehamilan

Berdasarkan hasil pengamatan pendahuluan dengan melakukan peninjauan lokasi secara langsung serta melakukan diskusi dan pendekatan kepada pihak Desa sehingga didapatkan masukan agar memberikan pencerahan dan edukasi terhadap warga khususnya ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya ibu hamil melalui kegiatan edukasi tentang nutrisi pada ibu hamil dengan penyampaian bahasa yang mudah dipahami oleh sasaran.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan dalam proses pengabdian masyarakat ini meliputi:

- a Pada tahap pertama, sebelum melakukan kegiatan pengabdian, dosen melakukan survey langsung ke lokasi untuk mengetahui jumlah sasaran ibu hamil di Desa Oben
- b Pada tahap kedua, melakukan perijinan secara langsung kepada pihak Kepala Desa Oben terkait rencana kegiatan pengabdian masyarakat
- c Pada tahap ketiga mempersiapkan materi edukasi tentang nutrisi pada ibu hamil
- d Dilakukan pre test yaitu pengisian kuesioner dengan mengajukan pertanyaan kepada peserta untuk mengevaluasi pengetahuan tentang nutrisi ibu hamil sebelum diberikan materi.
- e Materi edukasi yang dipersiapkan meliputi pengertian nutrisi, manfaat gizi seimbang, kebutuhan nutrisi pada ibu hamil dan pengaruh kekurangan nutrisi pada ibu hamil. Kegiatan pemberian edukasi berjalan dengan lancar dengan suasana kondusif. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 20 orang. Pada tahap awal pemberian edukasi dilakukan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan

kepada peserta untuk mengevaluasi pengetahuan tentang nutrisi, sebagian besar peserta belum mampu menjawab dengan benar dan tepat. Pada saat penyuluhan, peserta tampak antusias memperhatikan materi hal ini terlihat dengan banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan disela sela materi diberikan. Selanjutnya, dilakukan evaluasi atau post test yaitu mengerjakan kembali kuesioner yang berjumlah 10 nomor soal tertulis, hasil akhir menunjukkan bahwa seluruh peserta memahami tentang pentingnya nutrisi pada ibu hamil. Mayoritas peserta sudah mampu menjawab pertanyaan dengan benar dan tepat.

- f Penulis lalu melakukan penyuluhan Kesehatan dengan menggunakan leaflet selama 10 menit setelah itu diberikan penjelasan dari penulis
- g Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan bersama antara dosen dan mahasiswa Prodi Kebidanan Universitas Citra Bangsa.
- h Tahap terakhir, dilakukan post test untuk mengukur pengetahuan terhadap nutrisi pada ibu hamil setelah diberikan materi



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Oben

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pemberian edukasi tentang nutrisi pada ibu hamil. Kegiatan tersebut berlangsung pada tanggal 20 September 2024, Pukul 10.00 Wita sampai dengan 12.00 Wita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dilaksanakan oleh dosen bersama mahasiswa Program Studi S1

Kebidanan Universitas Citra Bangsa. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat berjalan lancar, hal ini dapat dilihat dari banyak dan antusiasnya peserta dalam menyimak materi edukasi. Untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta terkait materi maka dilakukan pretest dan posttest. Hasil pengukuran terhadap pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah diberikan edukasi dapat diketahui pada tabel berikut:

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Balita Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

No	Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
1	Pengetahuan(Sebelum Penyuluhan)		
	Baik	8	40,0
	Kurang	12	60,0
	Total	20	100
2	Pengetahuan(Setelah Penyuluhan)		
	Baik	18	90,0
	Kurang	2	10,0
	Total	20	100

Pada tabel di atas terlihat jelas perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan materi. Mayoritas peserta sudah mampu menjawab pertanyaan dengan benar dan tepat setelah diberikan materi yaitu sebesar 90,0 %. Dengan demikian bahwa dapat disimpulkan pengetahuan peserta tentang nutrisi pada ibu hamil meningkat setelah diberikan edukasi. Peningkatan hasil *posttest* hal ini dapat dimungkinkan karena peserta sangat fokus ketika proses penyampaian materi berlangsung dan antusias dalam mengikuti segala kegiatan penyuluhan pada saat itu.

Pemenuhan gizi dan kesehatan ibu saat hamil menentukan pertumbuhan dan perkembangan bayi saat dilahirkan. Ketika seorang ibu sedang mengandung sampai anak berusia 24 bulan setelah dilahirkan, terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan yang sangat penting. Masa ini merupakan penentu seorang individu memiliki kemampuan perkembangan fisik, mental, dan kognitif yang baik dan berkembang dengan normal dan optimal. Dengan tercukupinya pemenuhan gizi bayi dimulai dari dalam kandungan sampai usia 24 bulan setelah dilahirkan nantinya hal ini dapat membantu anak tersebut untuk bertumbuh dan berkembang dengan optimal, memiliki ketahanan mental untuk menghadapi kehidupannya, memiliki kemampuan kognitif yang optimal untuk menjadikan anak tersebut memiliki tingkat produktivitas

yang tinggi sehingga dapat mewujudkan kehidupan yang bebas dari kemiskinan dan dapat mencapai masa depan yang baik serta memiliki fisik yang sehat tahan terhadap penyakit (Zuhana & Zakiah, 2024).

Jika pemenuhan gizi dan kesehatan ibu saat hamil tidak terpenuhi, maka akan terjadi suatu pertumbuhan dan perkembangan bayi yang akan mengalami kegagalan tumbuh. Kegagalan tumbuh ini dikenal dengan istilah *Stunting*. *Stunting* merupakan kondisi seorang bayi, dimana bayi tersebut tidak mendapatkan pemenuhan gizi yang cukup dan optimal saat berada didalam kandungan sampai usia 24 bulan dilahirkan. Kondisi ini ditandai dengan tidak optimalnya suatu pertumbuhan dan perkembangan bayi berdasarkan tampilan fisiknya meliputi tinggi, berat badan, dan proporsi tubuh yang tidak sesuai dengan usianya. Bayi yang *stunting* akan mengalami gangguan pada pertumbuhan fisiknya, perkembangan otaknya, perkembangan pada motoriknya, dan gangguan pada metabolisme tubuhnya (Sukmawati, 2023).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Yuli Dkk (2024), bahwa setelah ibu hamil diberikan edukasi tentang gizi maka pengetahuan ibu mejadi kategori baik. Pengetahuan yang dimiliki oleh seorang ibu akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan juga akan berpengaruh pada perilakunya dalam pemenuhan zat gizi dalam makanan, ibu dengan pengetahuan gizi yang baik kemungkinan akan memberikan gizi yang cukup bagi bayinya.



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi tentang Pemenuhan Nutrisi pada Ibu Hamil

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tingginya angka kurang gizi pada ibu hamil memberikan kontribusi pada meningkatnya angka kejadian BBLR. Kekurangan gizi yang terjadi pada trimester I akan menyebabkan bayi lahir prematur, sedangkan pada trimester II dan III

menyebabkan pertumbuhan janin terhambat dan tidak berkembang. Hal ini akan memberikan pengaruh pada kondisi berat badan bayi lahir rendah, sehingga dengan demikian ibu hamil perlu dibekali dengan pengetahuan tentang nutrisi pada ibu hamil. Output kegiatan telah tercapai yaitu ada peningkatan pengetahuan tentang pemenuhan nutrisi pada ibu hamil dilihat dari nilai rata-rata *pre test* dari 40,0 % menjadi rata-rata 90,0% *post-test*. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan baik, hal ini dapat terlihat dari ibu hamil yang sangat antusias dalam mendengar dan memperhatikan serta memberikan berbagai pertanyaan selama proses kegiatan pengabdian masyarakat.

Saran

Kepada petugas kesehatan khususnya pada bidan untuk selalu memberikan edukasi tentang nutrisi pada ibu hamil, supaya pemenuhan nutrisi pada masa kehamilan menjadi lebih baik sehingga pertumbuhan dan perkembangan janin menjadi lebih baik dan bayi lahir normal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LP3M Universitas Cira Bangsa Kupang, yang telah memberi support sehingga bisa melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan lancar

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, & Dkk. (2021). Risiko Faktor Ibu Terhadap Kejadian Stunting. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 842–850.
- Sukmawati. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Pekalongan Nasya Expanding Management*.
- Waode, & Dkk. (2023). Sosialisasi Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 4, No, 61–67.
- Workicho, & Dkk. (2020). Maternal nutritional status mediates the association between maternal age and birth outcomes. *Matern Child Nutr.*, 16(4), 1–8.
- Yenni, & Dkk. (2024). Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan Kesehatan Pada Ibu Hamil Dalam Upaya Pemenuhan Nutrisi Selama Bulan Puasa Di Posyandu Melati 2 Bida Ayu Kota Batam Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Integratif*, Vol. 6,

No, 19.

Yuli, & Dkk. (2024). Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Ibu Hamil Penderita Kurang Energi Kronis (Kek) Dalam Pembuatan Makanan Gizi Seimbang Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan Kabupaten Lombok Barat. *Open Journal Systems*, Vol.19 No., 3993–4000.

Zuhana, & Zakiah. (2024). Determinan Stunting di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) Tahun 2022. *EduBiologia*, Vol. 4 No., 51–59.