
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

LAPORAN PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL DI KLINIK AKADEMI KEBIDANAN PANCA BHAKTI PONTIANAK TAHUN 2018

Denny Pebrianty^a, Lisa Rofiyani^b

Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak
Email korespondensi : akbidpbpontianak@gmail.com

Abstrak

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan yaitu dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil. Tujuan, untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam mengkonsumsi makanan seimbang khususnya ibu hamil. Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah metode penyuluhan. Pada tanggal 2 November 2018 dilaksanakan PKM di Desa Klinik AKBID Panca Bhakti Pontianak., Waktu yang dibutuhkan sekitar 60 menit berisi tentang pemberian materi, tanya jawab dan kesimpulan kegiatan., Jumlah peserta yang datang sebanyak 20 orang. Hasil, setelah mendapatkan penyuluhan warga sangat antusias dan berharap bahwa kegiatan ini dapat rutin berlangsung. Kesimpulan, kegiatan penyuluhan gizi seimbang yang diberikan sangat berdampak positif pada warga sekitar.

Kata Kunci : Gizi Seimbang, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan rahim (uterus), payudara (mammary), volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil akan digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% dan sisanya 60% digunakan untuk pertumbuhan ibunya.

Tujuan gizi seimbang pada ibu hamil adalah untuk pertumbuhan rahim (uterus), payudara, volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Manfaat gizi seimbang untuk ibu hamil yaitu memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan janin. Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal penting, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman, membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu. Mengatasi permasalahan selama kehamilan juga menjadi manfaat gizi seimbang. Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk menyusui setelah kelahiran bayi.

Pesan gizi seimbang untuk ibu hamil yaitu mengonsumsi aneka ragam pangan lebih banyak berguna untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan vitamin serta mineral sebagai pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin serta cadangan selama masa menyusui. Membatasi makanan yang mengandung garam tinggi untuk mencegah hipertensi karena meningkatkan resiko kematian janin, terlepasnya plasenta, serta gangguan pertumbuhan. Minum air putih lebih banyak mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion dan meningkatnya volume darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh. Asupan air minum ibu hamil sekitar 2-3 liter perhari (8-12 gelas

sehari), Membatasi minum kopi, kandungan kafein dalam kopi meningkatkan buang air kecil yang berakibat dehidrasi, tekanan darah meningkat dan detak jantung meningkat.

Pengaruh gizi pada kehamilan mencakup gizi pra hamil (Prenatal) yaitu gizi yang baik akan membuat kehamilan minim komplikasi dan sedikit bayi premature. Kedua gizi pranata, kurangnya gizi mempengaruhi terjadinya bayi *premature*, gangguan kongenital, dan bayi lahir mati. Penilaian status gizi ibu hamil bisa diketahui dengan perubahan berat badan selama kehamilan berlangsung.

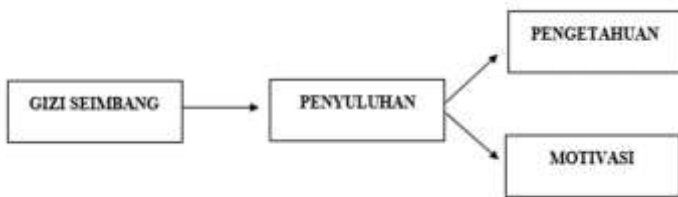
Pada akhir kehamilan kenaikan berat badan hendaknya 12,5-18 kg untuk ibu yang kurus. Sementara untuk berat badan ideal cukup 10-12 kg dan untuk ibu yang tergolong gemuk cukup naik < 10 kg., Hemoglobin merupakan parameter untuk prevalensi anemia. Lingkar Lengan Atas (LLA) dilakukan untuk mengetahui resiko kekurangan energi protein. Ambang batas LLA adalah 23,5 cm, yang artinya wanita tersebut beresiko melahirkan bayi BBLR. *Relative Body Weight* (RBW) yaitu standar penilaian kecukupan kalori.

Pada masa kehamilan dianjurkan mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi tertentu sebagai penunjang kesehatan ibu dan janin maupun untuk keperluan perkembangan dan pertumbuhan janin. Bahan makanan yang dihindari dan dibatasi oleh ibu hamil yaitu menghindari makanan yang diawetkan karena biasanya mengandung bahan tambahan makanan yang kurang aman. Menghindari daging/telur/ikan yang dimasak kurang matang karena mengandung kuman yang berbahaya untuk janin. Membatasi kopi dan coklat, didalamnya terdapat kandungan kafein yang dapat meningkatkan tekanan darah. Membatasi makanan yang mengandung energi tinggi seperti yang banyak mengandung gula, lemak (keripik, cake). Membatasi makanan yang mengandung gas, contoh: nangka (matang dan mentah), kol, ubi jalar, karena dapat menyebabkan keluhan nyeri ulu hati pada ibu hamil, Membatasi konsumsi minuman ringan (soft drink), karena mengandung energi tinggi, yang berakibat pada berat badan ibu hamil meningkat berlebihan dan bayi lahir besar.

Cara mendapatkan gizi seimbang saat kehamilan adalah dengan pola gizi seimbang dan bervariasi, 1 porsi lebih banyak dari

sebelum hamil, Tidak ada pantangan makanan selama hamil, Cukupi kebutuhan air minum pada saat hamil (10 gelas / hari), Jika mual, muntah dan tidak nafsu makan maka pilihlah makanan yang, tidak berlemak dalam porsi kecil tapi sering. Seperti buah, roti, singkong dan biskuit.

METODE



Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah dengan menggunakan metode penyuluhan. Untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam mengkonsumsi makanan seimbang khususnya ibu hamil di lingkungan tempat tinggalnya, dilakukan penyuluhan di masyarakat dengan mengundang beberapa tokoh masyarakat seperti ketua RT, ketua RW, Ketua PKK dan lain-lain. Dengan harapan setelah diberikan penyuluhan diharapkan ibu hamil termotivasi untuk mengkonsumsi makanan seimbang sesuai denganyang dianjurkan..

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Pada tanggal 2 Oktober 2018 ketua mengajukan proposal pengabdian kepada masyarakat kepada LPPM
2. Setelah melalui proses revisi proposal selanjutnya ketua dan anggota mengajukan surat ijin untuk melaksanakan PKM di Klinik Akbid Panca Bhakti Pontianak.
3. Setelah surat disetujui kemudian menentukan tanggal pelaksanaan dan mempersiapkan PKM . Pada tanggal 2 November 2018 dilaksanakan PKM di Desa Klinik AKBID Panca Bhakti Pontianak. Waktu yang dibutuhkan sekitar 60 menit berisi tentang pemberian materi, tanya jawab dan kesimpulan kegiatan.

4. Jumlah peserta yang datang sebanyak 20 orang.
5. Peserta yang hadir diminta untuk mengisi daftar hadir
6. Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang Gizi Seimbang pada Ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bahwa pentingnya mengkonsumsi makana seimbang.

B. PEMBAHASAN

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Setelah mendapatkan penyuluhan warga sangat antusias dan berharap bahwa kegiatan ini dapat rutin berlangsung. Dari masukan warga tersebut tim sangat mengapresiasi keinginan dari warga dan akan berusaha untuk mengadakan kegiatan ini kembali.

KESIMPULAN

Setelah selesai kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan dilakukan evaluasi kegiatan maka dapat dibuat suatu simpulan dan saran. Simpulan meliputi, kegiatan penyuluhan gizi seimbang yang diberikan sangat berdampak positif pada warga sekitar. Ibu hamil lebih paham apa itu gizi seimbang pada ibu hamil, tujuan gizi seimbang pada ibu hamil, manfaat gizi untuk ibu hamil, penerapan gizi ibu hamil serta ibu hamil mengetahui cara menerapkan gizi yang sesuai dalam masa hamil. Sehingga dapat mencegah kurang gizi pada ibu hamil

REFERENSI

- Almatsier, S., 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S., 2010. Penuntun Diet, Edisi Baru, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dewi, A.B.F.K., Pujiastuti, N., Fajar, I., 2013. Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan, Edisi Pertama, Yogyakarta, Graha Ilmu.
- Hasanah, D.N., Febrianti dan Minsarnawati. Kebiasaan Makanan Menjadi Salah Satu Penyebab Kekurangan Energi Koronis (KEK) pada Ibu Hamil di Poli Kebidanan RSI&A Lestari Cirendeu Tangerang Selatan. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2012, 3(3): 91-104
- Kemenkes RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA, Jakarta, hal. 24-26
- Miyata, S.M.I. dan Proverawati, A., 2010. Nutrisi Janin & Ibu Hamil; Cara Membuat Otak Janin Cerdas, Yogyakarta, Nuha Medika.
- Sulistyoningsih, H., 2011. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak, Edisi Pertama, Yogyakarta, Graha Ilmu.
- Atmarita, Fallah. 2004. Analisis situasi gizidan kesehatan masyarakat. Dalam Soekirman et al., editor. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII“Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi”; Jakarta 17-19 Mei 2004. Jakarta : LIPI.
- Aritonang, E., 2010. Kebutuhan Gizi Ibu Hamil, Bogor : IPB Press.
- Kementrian Kesehatan dan JICA (Japan International Cooperation Agency). Jakarta.1997.Buku Kesehatan Ibu dan Anak.
- RISKESDAS] Riset Kesehatan Dasar. 2007. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia
- Tambunan V. 2004. Angka kecukupan energi, protein, lemak dan serat makanan.
- Prosiding Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII. Jakarta, 17-19 Mei 2004. Jakarta: LIPI.