
**PEMERIKSAAN KEHAMILAN DAN PENINGKATAN PENGETAHUAN
TENTANG ASUPAN ZAT GIZI PADA IBU HAMIL DI POLINDES AMBAWANG KUALA
KAB. KUBURAYA TAHUN 2018**

Megalina Limoy^a & Angelina Serly^b

Akademi Kebidanan Panca Bhakti
Email korespondensi:

Abstrak

Asupan gizi ibu hamil merupakan faktor penting, baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil maupun pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungannya. Kebutuhan setiap jenis nutrisi di masa kehamilan tentu berbeda dengan kebutuhan nutrisi saat tidak hamil. Pada masa kehamilan, Anda memerlukan tambahan 300 kalori dari makanan, terutama di trimester kedua dan ketiga. Selain itu, ada juga beberapa mikronutrien yang Anda butuhkan dalam jumlah lebih banyak saat hamil. Tujuan Untuk meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam memeriksakan kehamilannya dan meningkatkan pengetahuan Asupan Zat Gizi pada ibu hamil di Polindes Ambawang Kuala Kab.Kubu Raya Tahun 2018. Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode penyuluhan dan juga praktik pelayanan kebidanan. Hasil Pada tanggal 30 Januari 2018 pukul 09.00 WIB dilaksanakan PKM di Polindes Ambawang Kuala Kab.Kubu Raya setelah ibu hamil datang kemudian di laksanakan peningkatan pengetahuan tentang Asupan Zat Gisi Pada ibu hamil terlebih dahulu. Waktu yang dibutuhkan sekitar 30 menit berisi tentang pemberian materi, tanya jawab dan kesimpulan kegiatan. Jumlah peserta yang datang sebanyak 25 orang, yang terdiri dari ibu hamil trimester III. Ibu hamil kemudian diminta untuk menandatangani daftar hadir. Kesimpulan Setelah mendapatkan pemeriksaan kehamilan dan penyuluhan tentang Asupan Zat gizi pada ibu hamil, ibu hamil mengaku sangat senang, termotivasi untuk melakukan pemeriksaan kehamilan lagi dan berharap bahwa kegiatan ini dapat rutin berlangsung. Dari masukan ibu hamil tersebut tim sangat mengapresiasi keinginan dari ibu hamil dan akan berusaha mewujudkan harapan ibu hamil. Terutama untuk mengadakan kegiatan ini kembali.

Kata Kunci : PEMERIKSAAN KEHAMILAN, PENINGKATAN, PENGETAHUAN, ASUPAN, ZAT GIZI HAMIL

Pendahuluan

Asupan gizi ibu hamil merupakan faktor penting, baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil maupun pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungannya. Saat hamil, tubuh akan mengalami banyak perubahan fisik dan hormone. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dalam bentuk Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang sesuai dengan budaya Indonesia.

Prinsip gizi seimbang dinilai akan sangat efektif bila dilakukan mulai ibu hamil hingga anak yang dilahirkannya berumur 2 tahun. Masa ini termasuk masa kritis yang sangat menentukan kualitas hidup manusia yang akan datang, sehingga sering disebut masa kehamilan adalah periode *window of opportunity*. Kekurangan gizi pada ibu hamil, akan berdampak pada kekurangan gizi terhadap bayi yang dilahirkannya, dan berlanjut pada anak yang kurang gizi, lambat berkembang, mudah sakit, kurang cerdas, serta ketika dewasa kegemukan dan beresiko terkena penyakit degeneratif.

Penambahan Asupan zat gizi pada ibu hamil sebagai berikut :

a. Kalori

Banyaknya kalori yang dibutuhkan selama kehamilan hingga melahirkan sekitar 80.000 Kkal atau membutuhkan tambahan 300 Kkal sehari. Kebutuhan kalori tiap trimester sbb:

1. Trimester I, kebutuhan kalori meningkat secara minimalis.
2. Trimester II, kebutuhan kalori akan meningkat untuk kebutuhan ibu yang meliputi penambahan volume darah, pertumbuhan uterus, payudara dan lemak.

3. Trimester III, kebutuhan kalori akan meningkat untuk pertumbuhan janin dan plasenta.

b. Protein

Ibu hamil membutuhkan sekitar 60 gram setiap harinya atau 10 gram lebih banyak dari kondisi sebelum hamil. Kebutuhan protein bisa didapat dari nabati maupun hewani. Sumber protein hewani seperti daging tak berlemak, ikan, telur, susu. Sedangkan sumber nabati seperti tahu, tempe dan kacang-kacangan. Protein digunakan untuk:

1. Pembentukan jaringan baru, baik plasenta dan janin.
2. Pertumbuhan dan diferensiasi sel.
3. Pembentukan cadangan darah.
4. Persiapan masa menyusui.

c. Lemak

Lemak dibutuhkan untuk perkembangan dan pertumbuhan janin selama dalam kandungan sebagai kalori utama. Lemak merupakan sumber tenaga dan untuk pertumbuhan jaringan plasenta. Selain itu, lemak disimpan untuk persiapan ibu sewaktu menyusui. Kadar lemak akan meningkat pada kehamilan trimester III.

d. Karbohidrat

Sumber utama untuk tambahan kalori yang dibutuhkan selama kehamilan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin adalah karbohidrat. Jenis karbohidrat yang dianjurkan adalah karbohidrat kompleks seperti roti, serelia, nasi dan pasta. Karbohidrat kompleks mengandung vitamin dan mineral serta meningkatkan asupan serat untuk mencegah terjadinya konstipasi.

e. Asam Folat

Asam Folat dibutuhkan untuk membangun sel dan sistem syaraf janin. Saat trimester pertama janin akan membutuhkan 400 mikrogram asam folat per hari. Dan apabila tidak terpenuhi, akan membuat perkembangan janin tidak sempurna (anencephaly (tanpa batok kepala), bibir sumbing dan menderita spina

bifida / kondisi dimana tulang belakang tidak tersambung. Kandungan asam folat bisa diperoleh dari buah-buahan, beras merah, kacang-kacangan dan beragam sayuran hijau.

f. Kalsium

Berfungsi untuk pembentukan gigi dan tulang janin di dalam kandungan dan mencegah osteoporosis pada ibu hamil. Sumber zat kalsium diantaranya adalah susu dan produk olahan susu lainnya.

g. Zat Besi

Pada ibu hamil berfungsi untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin) dan mengurangi resiko anemia pada ibu hamil. Zat besi yang dibutuhkan ibu hamil setelah usia kehamilan 20 minggu sebanyak 30 mg per harinya, dan dapat diperoleh pada hati, ikan atau daging.

h. Vitamin A, C dan D

Vitamin A berfungsi untuk memaksimalkan pertumbuhan, imunitas memelihara fungsi mata, pertumbuhan tulang, kulit. Vitamin C berguna untuk menyerap zat besi, kesehatan gusi dan gigi, melindungi jaringan dari organ tubuh dari berbagai kerusakan dan memberikan otak berupa sinyal kimia, hal terjadi karena vitamin C banyak mengandung antioksidan.

Metode

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode penyuluhan dan juga praktik pelayanan kebidanan

Hasil dan Pembahasan

A. HASIL

1. Pada tanggal 10 Januari 2018 ketua tim mengajukan proposal pengabdian kepada masyarakat kepada LPPM
2. Setelah melalui proses revisi proposal selanjutnya ketua dan anggota mengajukan surat ijin

untuk melaksanakan PKM di Polindes Ambawang Kuala Kab.Kubu Raya Tahun 2018 kepada Kepala Desa Ambawang Kuala

3. Setelah surat disetujui kemudian menentukan tanggal pelaksanaan dan mempersiapkan PKM.
4. Pada tanggal 30 Januari 2017 pukul 09.00 WIB dilaksanakan PKM di di Polindes Ambawang Kuala Kab.Kubu Raya Tahun 2018 setelah ibu hamil datang kemudian di laksanakan peningkatan pengetahuan tentang Asupan Zat Gisi Pada ibu hamil terlebih dahulu. Waktu yang dibutuhkan sekitar 30 menit berisi tentang pemberian materi, tanya jawab dan kesimpulan kegiatan.
5. Jumlah peserta yang datang sebanyak 25 orang, yang terdiri dari ibu hamil trimester III. Ibu hamil kemudian diminta untuk menandatangani daftar hadir.
6. Setelah selesai melakukan pemeriksaan kemudian diberikan makanan tambahan, snack dan bingkisan.

B. PEMBAHASAN

Ibu hamil disekitar Klinik Akbid Panca Bhakti memiliki kecenderungan tidak melakukan ANC (*Ante Natal Care*) pada kehamilan dengan berbagai alasan. Ada yang memiliki alasan tidak punya biaya untuk periksa hamil, tempat yang jauh dari tempat pelayanan, tidak ada yang mengantar periksa hamil, tidak tahu harus periksa bahkan malas untuk periksa hamil.

Melalui Pemeriksaan Kehamilan Gratis dan peningkatan pengetahuan tentang asupan gizi pada ibu hamil diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam melakukan pemeriksaan kehamilan dan memotivasi ibu hamil supaya dapat melakukan ANC minimal 4X selama kehamilan. Yaitu 1X pada trimester I, 1X pada trimester II dan 2X pada trimester III. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan dan supaya

ibu dan bayi sehat selama masa kehamilan, persalinan dan menyusui sehingga tumbuh kembang janin dan kualitas kesehatan ibu menjadi lebih baik.

Setelah mendapatkan pemeriksaan kehamilan dan penyuluhan tentang Asupan Zat gizi pada ibu hamil, ibu hamil mengaku sangat senang, termotivasi untuk

melakukan pemeriksaan kehamilan lagi dan berharap bahwa kegiatan ini dapat rutin berlangsung. Dari masukan ibu hamil tersebut tim sangat mengapresiasi keinginan dari ibu hamil dan akan berusaha mewujudkan harapan ibu hamil. Terutama untuk mengadakan kegiatan ini kembali.

Kesimpulan

Asupan gizi ibu hamil merupakan faktor penting, baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil maupun pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungannya. Saat hamil, tubuh akan mengalami banyak perubahan fisik dan hormon.

Kegiatan pemeriksaan kehamilan dan peningkatan pengetahuan tentang asupan zat gizi pada ibu hamil merupakan kegiatan yang dilakukan supaya ibu hamil dapat mengetahui kesehatannya dengan baik dengan diberikan pemeriksaan gratis serta penyuluhan tentang asupan zat gizi ini ibu hamil mempunyai pengetahuan tambahan.

Setelah mendapatkan pemeriksaan kehamilan dan penyuluhan tentang Asupan Zat gizi pada ibu hamil, ibu hamil mengaku sangat senang, termotivasi untuk melakukan pemeriksaan kehamilan lagi dan berharap bahwa kegiatan ini dapat rutin berlangsung. Dari masukan ibu hamil tersebut tim sangat mengapresiasi keinginan dari ibu hamil dan akan berusaha mewujudkan harapan ibu hamil. Terutama untuk mengadakan kegiatan ini kembali.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih para dosen pengabdian disampaikan kepada akademi kebidanan panca bhakti Pontianak atas dukungan dana pengabdian kepada masyarakat dan peran serta masyarakat sekitar klinik akbid panca bhakti

Referensi

<https://rsijsukapura.co.id/artikel/item/14-kebutuhan-nutrisi-gizi-ibu->

[hamil-yang-harus-dipenuhi](#)

<http://rsd.sidoarjoakab.go.id/pages/artikel/gizi-seimbang-untuk-ibu-hamil>