

PENDIDIKAN KESEHATAN NUTRISI PADA IBU HAMIL

NUTRITIONAL HEALTH EDUCATION IN PREGNANT WOMEN

Sefrina Rukmawati¹, Nur Aini Fatimah²

¹ STIKes Satria Bhakti Nganjuk, Jl Brantas no 3B Nganjuk Propinsi Jawa Timur

² STIKes Satria Bhakti Nganjuk, Jl Brantas no 3B Nganjuk Propinsi Jawa Timur
STIKes Satria Bhakti Nganjuk Jl Brantas No 3 B Nganjuk Kode Pos 64412 Indonesia

Email: sefrinarkmawati99@gmail.com 081330946548

**Corresponding Author*

Abstrak

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 adalah menu seimbang dengan jenis makanan yang bervariasi. Pada masa kehamilan kebutuhan nutrisi tidaklah konstan. Dalam setiap harinya, ibu hamil dianjurkan untuk menambah zat gizi dibanding kondisi normal. Energi tambahan bagi ibu hamil pada trimester (TM) II dibutuhkan untuk pemekaran jaringan ibu yaitu penambahan volume darah, pertumbuhan uterus dan payudara serta penumpukan lemak. Sepanjang trimester III, energi tambahan dipergunakan untuk pertumbuhan janin dan plasenta. Gizi berpengaruh terhadap kesehatan dan daya tahan tubuh ibu hamil, baik sebelum maupun ketika sedang hamil. Metode pelaksanaan Pendidikan Kesehatan dengan Ceramah, membagikan leaflet. Ibu Hamil sangat antusias dalam mengikuti materi dan praktik. 90% mengerti bagaimana pentingnya Nutrisi pada saat hamil. Apabila Nutrisi terpenuhi akan menjaga kadar Hb agar tetap normal, kebutuhan janin terpenuhi, sehingga pada saat peralihan nanti janin yang di lahirkan sehat dan keadaan ibu juga sehat sehingga bisa menurunkan AKB dan AKI.

Kata Kunci : Nutrisi, Kehamilan, pola makan

Abstract

The diet of pregnant women is actually the same as that of non-pregnant mothers, but the quality and quantity must be increased through a diet with good eating habits. A good diet and eating habits are a balanced menu with a variety of types of food. During pregnancy nutritional needs are not constant. Every day, pregnant women are advised to add more nutrients than normal conditions. Additional energy for pregnant women in the second trimester I is needed for the expansion of maternal tissue, namely increasing blood volume, growth of the uterus and breasts and accumulation of fat. Throughout the third trimester, additional energy is used for fetal and placental growth. Nutrition affects the health and immune system of pregnant women, both before and while they are pregnant. The method of implementing Health Education is by lectures, distributing leaflets. Pregnant women are very enthusiastic in following the material and practices. 90% understand how important nutrition is during pregnancy. if nutrition is met, it will keep Hb levels normal, the fetus's needs are met, so that at birth the fetus is born healthy and the mother's condition is also healthy, so it can reduce IMR and MMR.

Keywords: Nutrition, Pregnancy

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) atau maternal Mortality Ratio (MMR) merupakan indikator yang menggambarkan kesejahteraan Masyarakat suatu negara. Anemia suatu keadaan kurangnya kebutuhan sel darah merah didalam tubuh ibu hamil di bawah batas normal, akibatnya dapat mengganggu kapasitas darah untuk mengangkut oksigen kesekitar tubuh. Anemia merupakan indikator penilaian untu gizi dan Kesehatan(Katmini & Sholichah, 2020). Anemia pada ibu hamil sangat terkait dengan Kesehatan serta mortalitas dan mordibitas pada ibu dan bayi, termasuk risiko keguguran, lahir mati, prematuitas dan bayi berat lahir rendah. Pada Ibu hamil akan cenderung mengalami penurunan Kadar Hb dalam tubuh, penurunan kadar Hb ini akan meningkatkan resiko kematian ibu saat melahirkan, bayi prematuritas, BBLR, Ibu infeksi dan keguguran. Penurunan kadar Hb sering terjadi pada ibu hamil Dimana kadar Hb ibu di bawah 11gr pada trimester pertama dan <10gr Pada Trimester ke III(Simanjuntak et al., 2022). Upaya dalam pencegahan anemia (penurunan Hb) ada 2 yaitu terapi Farmakologi dengan mengkonsumsi tablet Fe dan terapi Non Farmakologi salah satunya dengan *Musa Acuminata* (pisang ambon)(Rukmawati et al., 2020). Mengonsumsi pisang dapat menjadi Solusi bagi ibu hamil yang memiliki anemia. Dengan mengkonsumsi 2buah tiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil, guna untuk membantu mengatasi anemia (Rukmawati et al., 2020). Terlebih buah pisang mengandung *asam folat* yang mudah diserap janin melalui Rahim. Asam folat (Vitamin B6)0,4mg merupakan jenis vitamin yang larut dalam air dan secara alami terkandung dalam makanan. Pisang

ini di per kaya zat besi yang efektif untuk mengandalikan kekurangan zat besi dan hampir seluruhnya dapat diserap tubuh. Dan juga musa acuminta (pisang ambon) banyak di jumpai di Masyarakat dan harganya sangat terjangkau

Awal kehidupan setiap manusia dimulai dari dalam kandungan yaitu dalam proses kehamilan. Kehamilan normal berlangsung selama 38-40 minggu. Jika dihitung dengan ukuran hari, kehamilan akan berakhir sesudah 226 hari atau 38 minggu pascaovulasi, atau kira-kira 40 mg dari akhir hari pertama haid terakhir. Pada masa kehamilan merupakan masa terjadinya stres fisiologi pada ibu hamil karena masa penyesuaian tubuh ibu terhadap perubahan fungsi tubuh(Shell, 2018). 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 adalah menu seimbang dengan jenis makanan yang bervariasi(Metode et al., 2023). Pada masa kehamilan kebutuhan nutrisi tidaklah konstan. Dalam setiap harinya, ibu hamil dianjurkan untuk menambah zat gizi dibanding kondisi normal. Energi tambahan bagi ibu hamil pada trimester (TM) II dibutuhkan untuk pemekaran jaringan ibu yaitu penambahan volume darah, pertumbuhan uterus dan payudara serta penumpukan lemak. Sepanjang trimester III, energi tambahan dipergunakan untuk pertumbuhan janin dan plasenta. Gizi berpengaruh terhadap kesehatan dan daya tahan tubuh ibu hamil, baik sebelum maupun ketika sedang hamil(Elisa Safitri & Rahmika, 2022).

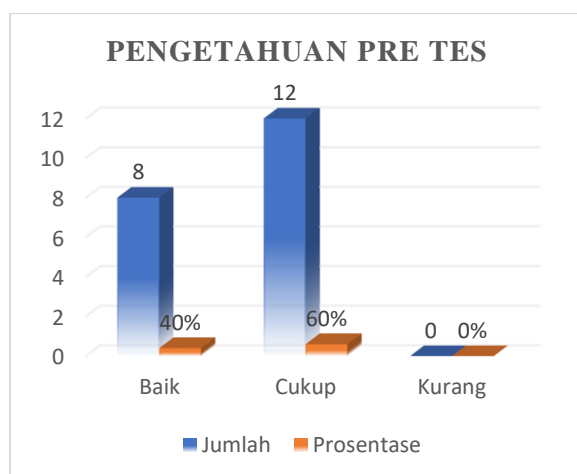
METODE

Rangkaian Kegiatan Ini dilakukan Pada bulan Mei 2024, meliputi studi pendahuluan, pelaksanaan edukasi dan evaluasi. Survey awal dengan menemui bidan coordinator untuk melakukan perijinan dan pengkajian awal responden. Tim Pelaksanaan kegiatan terdiri dari dosen dan mahasiswa . Sasaran penyuluhan adalah ibu hamil. Metode pelaksanaan penyuluhan dengan ceramah. Dimana peneliti mengobservasi pengetahuan ibu hamil tentang nutris kemudian memberikan penyuluhan pentingnya nutri pada ibu hamil kurang lebih 45 menit setelah itu mengobservasi lagi pengetahuan ibu hamil terhadap pentingnya nutri pada saat kehamilan. Setelah di observasi kemudian Membagikan leaflet. Output edukasi adalah peningkatan pengetahuan tentang nutrisi pada ibu hamil.

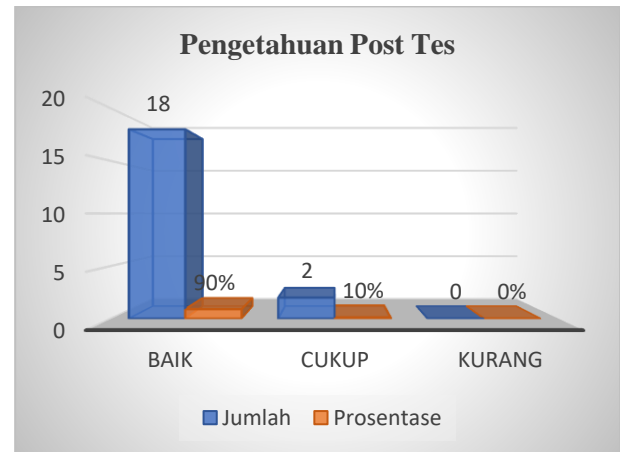
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Diagram Hasil Penelitian

Kegiatan berlangsung dalam waktu 1 hari pada bulan mei 2024. Ibu hamil menerima leaflet didalam leaflet teradapat bacaan tentang materi – materi Kesehatan nutrisi pada ibu hamil.



Gambar 1. Diagram Pengetahuan Sebelum Pendidikan Kesehatan



Gambar 2. Pengetahuan setelah Pendidikan Kesehatan

B. Tabel Hasil Penelitian

Tabel 1. Tabel Nilai Pres test Demodras

Jenis	Jumlah	Prosentase
Baik	8	40%
Cukup	12	60%
Kurang	0	0%

Tabel 2. Tabel Nilai Posttest Demodras

Jenis	Jumlah	Prosentase
Baik	18	90%
Cukup	2	10%
Kurang	0	0%

Tahap Perkembangan Janin Dan Kebutuhan Nutrisi

1. Trimester 1 a. Kualitas diit pada masa ini sangatla penting. b. 2 minggu setelah pembuahan, maka sel telur yang telah dibuahi menempel pada endometrium, kemudian terjadi pembelahan dengan cepat, terjadi pembentukan plasenta sel c. Masa penyesuaian tubuh ibu. d. Pertumbuhan janin masih lambat sehingga kebutuhan nutrisi terutama kalori belum banyak. e. Perubahan fisiologis dengan manifestasi ngidam,

mual, muntah dapat menyebabkan nafsu makan menurun dan berakibat asupan nutrisi kurang.

2. Trimester II a. Pada masa ini pertumbuhan janin sangat pesat. b. Pada minggu III-VIII adalah masa pembentukan organ penting seperti jantung, hati, ginjal, otak. c. Dibutuhkan tambahan nutrisi baik dari segi kualitas maupun kuantitas, untuk menghindari defisiensi asupan nutrisi dan cacat bawaan, menyimpan lemak dan nutrisi lainnya, serta persiapan partus dan laktasic. 3. Trimester III a. Sejak minggu VIII hingga menjelang persalinan sel-sel tubuh janin mengalami perbanyakan dan pembesaran. b. Pada masa ini tambahan nutrisi dibutuhkan untuk pertumbuhan janin yang cepat, persiapan persalinan dan persiapan menyusui. c) Tujuan Diit Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil 1. Untuk memenuhi kebutuhan selama proses pertumbuhan janin. 2. Untuk menunjang proses pertumbuhan berbagai organ ibu hamil yang mendukung proses kehamilan seperti pembesaran uterus dan mammae serta pertumbuhan plasenta. 3. Menjaga kesehatan dan gizi ibu hamil tetap optimal selama kehamilan, persalinan dan pasca persalinan. 4. Persiapan laktasi untuk meningkatkan produksi ASI. 5. Menghindari cacat bawaan, IUGR BBLR, prematur. d) Syarat Diit Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil 1. Cukup kalori, protein, lemak. 2. Cukup vitamin dan mineral. 3. Mudah cerna dan tidak merangsang. 4. Cukup serat dan cairan. e) Pengaruh Status Gizi Terhadap Kehamilan Jika status gizi ibu hamil buruk, maka dapat berpengaruh pada: 1. Janin : Kegagalan

pertumbuhan, BBLR, Prematur, lahir mati, cacat bawaan, keguguran. 2. Ibu hamil : KKP, anemia, Produksi ASI kurang. C. Persalinan: Sektio Sesario, pendarahan, persalinan lama. 3. Persalinan : sektio sesario, pendarahan, persalinan lama. f) Menyusun Menu Seimbang Bagi Ibu Hamil 1. Perencanaan menu seimbang bagi ibu hamil a. Sumber Zat tenaga b. c. Sumber zat pembangun Sumber zat pengatur : 9 porsi : 10 porsi : 16 porsi 2.

Prosentase pembagian makanan dalam sehari a. Makan pagi b. Selingan pagi : Jam 07.00 : Jam 10.00 : 25% : 10 % c. d. e. f. Makan siang Selingan sore Makan malam Selingan malam : Jam 12.00 : Jam 15.00 : Jam 18.00 : Jam 20.00 : 25% : 10 % : 20% : 10 %.



Gambar 1. Pendidikan kesehatan nutrisi pada ibu hamil

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari dilakukan Pendidikan Kesehatan banyak ibu hamil yang masih butuh informasi terkait pentingnya nutrisi terutama pada saat hamil.

Saran

Diharapkan agar ibu Hamil lebih aktif untuk mencari informasi mengenai Kesehatan terutama tentang pemenuhan kebutuhan Nutrisi secara mandiri yang dapat diperoleh melalui media massa, media elektronik, mengikuti kegiatan penyuluhan Kesehatan, dan lain sebagainya (Kurniawati, 2017).

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada STIKes Satria Bhakti telah memberikan dukungan kepada penulis sehingga Pendidikan Kesehatan tentang Nutrisi pada ibu hamil terlaksana dan bermanfaat bagi Masyarakat.

REFERENSI

- Elisa Safitri, M., & Rahmika, P. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil. *Journal Healthy Purpose*, 1(2), 58–67. <https://doi.org/10.56854/jhp.v1i2.127>
- Katmini, K., & Sholichah, N. M. (2020). Lactation Massage for Increasing Breast Milk Production in Postpartum Mothers. *Journal for Quality in Public Health*, 4(1), 104–113. <https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.168>
- Kurniawati, putri. (2017). No Title *الإبتزاز الإلكتروني.. جرائم تتغذى على طفرة «التواصل ال*. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, 1–7.
- Metode, P., Stimulasi, S., Endorphin, P., Bulan, M., & Julianti, N. (2023). *OKSITOSIN & SUGESTIF) GUNA PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU*. 7(December 2022), 283–290.
- Rukmawati, S., Astutik, P., & Retnoningrum, A. D. (2020). Method (Stimulation Endorphin, Oxytosin and Sugestive) to Increase The Production of Breast Milk and Involution of Uters

On Post Partum. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1207–1211. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.310>

Shell, A. (2018). Effects of breast stimulation for spontaneous onset of labor on salivary oxytocin levels in low-risk pregnant women: A. *Plos One*, 1–23. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0192757>

Simanjuntak, P., Febrina Sinaga, P. N., Damanik, N. S., & Simanjuntak, M. D. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Status Gizi Selama Kehamilan Trimester Pertama. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 76–82. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.14>