

---

**PENDAMPINGAN IBU HAMIL DALAM UPAYA PENINGKATAN STATUS GIZI**

**Ismaulidia Nurvembrianti<sup>1</sup>, Intan Purnamasari<sup>2</sup>, Astri Sundari<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan, Politeknik 'Aisyiyah Pontianak

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan, Politeknik 'Aisyiyah Pontianak

<sup>3</sup>Program Studi Kebidanan, Politeknik 'Aisyiyah Pontianak

---

**ABSTRAK**

---

**Riwayat Artikel:**

Diterima: 20 -11-2021

Disetujui: 03 -12 - 2021

**Kata Kunci:**

Pendampingan,  
kehamilan, status gizi

**Corresponding author:**

Ismaulidia Nurvembrianti  
Politeknik 'Aisyiyah  
Pontianak  
i2s,nvmau@gmail.com

**pISSN : 2797-2321**

**eISSN : 2776-7043**

**Latar belakang** Masa kehamilan merupakan periode yang menentukan untuk kualitas tumbuh kembang anak yang dilahirkan dimana pada masa kehamilan sangat menentukan keadaan janin dalam kandungan. Kebutuhan nutrisi pada masa kehamilan memiliki peran penting pada kondisi ibu dan janin. Ibu hamil yang memiliki gizi yang kurang akan mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan akan menyebabkan risiko dan komplikasi kehamilan. Risiko kehamilan yang akan terjadi pada ibu hamil dengan KEK yaitu akan menyebabkan gangguan kesehatan janin seperti cacat bawaan dan akan memicu bayi lahir prematur serta IUGR. **Tujuan** pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil, **Metode** yang digunakan dalam pengabdian yaitu penyuluhan dan pendampingan dengan metode ceramah, diskusi serta pendemonstrasian. Peserta kegiatan yaitu ibu hamil di desa Tengguli Kecamatan Sajat Kabupaten Sambas. **Hasil** Kegiatan didapatkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan ibu hamil serta dapat melakukan pembuatan menu terkait gizi seimbang pada masa kehamilan.

**Background:** Pregnancy is a decisive period for the quality of growth and development of children who are born, during pregnancy greatly determines the condition of the fetus in the womb. Nutritional needs during pregnancy have an important role in the condition of the mother and fetus. Pregnant women who have poor nutrition will experience Chronic Energy Deficiency (KEK) and cause risks and complications of pregnancy. The risk of pregnancy that occurs in pregnant women with KEK can cause fatal health problems such as congenital defects and will trigger preterm birth and IUGR. **The purpose** of this service is to increase knowledge about pregnant women's nutrition. **The method** uses discussion and demonstration. The participants of this activity were pregnant women in Tengguli Village, Sajat District, Sambas Regency. **The results** showed that there was an improving knowledge for pregnant women and could make menus related to balanced nutrition during pregnancy.

---

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan periode yang menentukan untuk kualitas sumber daya manusia dimasa depan karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisi janin dalam kandungan. Pada masa kehamilan kebutuhan nutrisi memiliki peran yang sangat penting karena akan mempengaruhi kondisi janin dan ibu. Setiap Ibu hamil memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda dengan ibu tidak hamil, karena ada janin yang tumbuh dirahimnya. Kebutuhan nutrisi dilihat tidak hanya dari porsi tetapi harus ditentukan pada mutu zat-zat nutrisi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi (Admin, 2014).

Seorang ibu hamil akan melahirkan bayi yang sehat bila tingkat kesehatan dan nutrisinya berada pada kondisi yang baik. Ibu hamil yang memiliki gizi yang kurang akan mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan akan menyebabkan risiko dan komplikasi kehamilan. Risiko kehamilan yang akan terjadi pada ibu hamil dengan KEK yaitu akan menyebabkan gangguan kesehatan janin seperti cacat bawaan dan akan memicu bayi lahir prematur serta IUGR (Allender & Spradly, 2014). Selain memiliki risiko pada janin, ibu juga akan mengalami risiko yaitu ibu akan mengalami anemia, perdarahan, berat badan tidak bertambah

secara normal serta akan mempengaruhi proses persalinan (Arisman, 2009).

Kekurangan gizi merupakan masalah besar di Indonesia, sebagian besar dari masalah kurang gizi disebabkan oleh pengetahuan, namun demikian tidak dapat dipungkiri bahwa faktor-faktor sosial, budaya dan faktor ekonomi juga mempengaruhi secara nyata gambaran menyeluruh mengenai masalah gizi (Admin, 2014). Pada tahun 2018 Kabupaten Sambas memiliki presentase ibu hamil KEK yaitu 7,7% hasil tersebut dapat dikategorikan kurang dari capaian target (9%) (Trengguli, 2018). Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi nutrisi sangat berkembang pesat, ibu hamil dilingkungan masyarakat masih belum kreatif dalam pemenuhan nutrisi selama hamil. Untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil perlu informasi yang diberikan oleh petugas kesehatan, diharapkan ibu dapat kooperatif dengan intervensi yang diberikan tentang nutrisi ibu hamil. Melihat manfaat dari nutrisi ibu hamil, sebaiknya ibu hamil melakukan pemenuhan nutrisi yang tepat. Terkait dengan pemberian nutrisi pada ibu hamil diperlukan informasi yang lebih mendalam kepada ibu hamil. Pendampingan berupa pemberian pengetahuan nutrisi yang cukup dapat membantu seseorang belajar bagaimana menyimpan, mengeloah serta

menggunakan bahan makanan yang berkuliatu untuk dikonsumsi (Bobak, 2012).

**METODE**

Kegiatan dilaksanakan di Desa Tengguli, Kecamatan Sajad Kabupaten Sambas. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan September 2019. Kegiatan penyuluhan diikuti 30 ibu hamil yang berada di wilayah Desa Tengguli. Adapun bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan pendampingan kepada ibu hamil dengan memberikan penyuluhan serta melakukan demonstrasi sebagai contoh menu gizi ibu hamil. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner, kuesioner diberikan pre test dan post tes.

**HASIL**

**A. Pengkajian Data**

Tabel 1  
 Distribusi frekuensi Karakteristik Responden Menurut Tingkat Pendidikan

No	Pendidikan	Jumlah	
		F	%
1	Tidak sekolah	4	13,3
2	SD	7	23,3
3	SLTP	13	43,4
4	SLTA	6	20
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3.1 bahwa sebagian ibu hamil di Desa Tengguli berpendidikan SLTP yaitu sebanyak 13 orang (43,4%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi karakteristik Responden Menurut Jumlah Anak

No	Jumlah Anak	Jumlah	
		F	%
1	Primigravida	19	63,3
2	Multigravida	10	10
3	Grandemultigravida	1	3,4
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

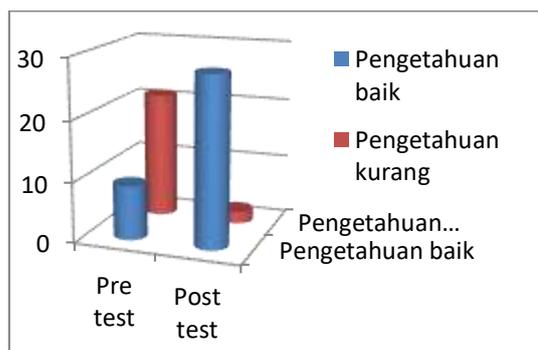
Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sebagian ibu hamil dengan primigravida sebesar 19 orang (63,3%).

Tabel 3  
 Distribusi Frekuensi karakteristik Responden Menurut Jumlah Anak

No	Pendapatan	Jumlah	
		F	%
1	<Rp 1 jt	12	40
2	Rp 1-3 jt	16	53,3
3	Rp 3-5jt	2	6,7
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Pada tabel 6.3 menyatakan bahwa sebagian ibu hamil yang memiliki pendapatan keluarga 1-3 juta (53,3%). Pendapatan keluarga berperan penting terhadap kebutuhan sehari-hari.

**B. Pretest dan Postes Pengetahuan**



Berdasarkan grafik diatas hasil pre test pengetahuan gzi ibu hamil

yang kurang yaitu sebesar 70% sedangkan pada post tes terjadi pengetahuan yang kurang sebesar 6,6%.

#### **PEMBAHASAN**

Pendampingan pada ibu hamil merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan meningkatkan peran serta masyarakat dalam upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak. Hal ini secara jangka panjang bertujuan untuk menurunkan angka kesakitan dan angka kematian ibu dan bayi yang selama ini masih tergolong cukup tinggi di Indonesia. Ibu hamil merupakan populasi yang berisiko mengalami masalah kesehatan. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya adalah faktor pendidikan, usia dan biologis, dan faktor lingkungan (Stanhope, 2014). Kondisi ibu hamil yang rentan terhadap masalah kesehatan karena terjadinya peningkatan metabolisme dan meningkatnya kebutuhan nutrisi serta mempengaruhi imunitas tubuh.

Pendidikan seseorang merupakan salah satu unsur penting yang dapat mempengaruhi status kesehatan dan gizi, karena seringkali masalah kesehatan dan gizi timbul karena ketidaktahuan atau kurangnya informasi tentang gizi. Faktor lingkungan yang dimaksud yaitu faktor ekonomi, kemiskinan merupakan faktor ekonomi yang menyebabkan terbatasnya

persediaan makanan, kondisi ekonomi mempengaruhi juga akses pemenuhan kebutuhan makanan dan pelayanan kesehatan (UNICEF, 2013).

Paritas juga merupakan faktor penyebab terjadinya KEK pada ibu hamil. Paritas dengan grande multipara memiliki kemungkinan besar untuk melahirkan bayi dengan Berat lahir rendah (Bobak, 2012). Hasil penelitian (Albugis, 2008) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mempunyai paritas lebih dari 4 orang lebih berisiko KEK dibandingkan dengan ibu yang mempunyai paritas kurang dari 4 orang. Selain paritas usia juga mempengaruhi terjadinya KEK, menurut penelitian sebagian besar ibu hamil dengan KEK terjadi pada usia kurang dari 20 tahun karena usia yang terlalu muda masih dipengaruhi oleh kepercayaan budaya setempat.

Strategi intervensi yang dilakukan pada tahap pertama pengabdian kepada masyarakat adalah pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan aktivitas secara langsung bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan aktualisasi masyarakat melalui perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Pendidikan Kesehatan merupakan bagian integral dari peran bidan di komunitas dalam melakukan promosi kegiatan, pencegahan penyakit dan mempertahankan kesehatan yang optimal

(Nies & M, 2015). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu sebanyak 25% dibandingkan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan. hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil, selain itu pendidikan kesehatan juga sebagai motivasi, dorongan dan sebagai bekal ibu dalam mengelola kesehatan selama kehamilan. Pendidikan kesehatan adalah kombinasi dari engalaman belajar untuk mendorong dan memotivasi perilaku kesehata individu, kelompok, dan komunitas. Pendiidkan kesehatan ibu bertujuan untuk memahami perilaku kesehatan dan memberikan pengathuan untuk mempertahankan nilai gizi selama kehamilan, dan pencegahan terjadinya kurang gizi (Nies & M, 2015).

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Tingkat pengetahuan ibu sebelum dilakukan penyuluhan yaitu sebagian kecil memiliki pengetahuan baik sebesar 30%
2. Tingkat pengetahuan ibu sesudah penyuluhan yaitu sebesar 93,4% meiliki kategori baik

3. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait dengan gizi seimbang selama hamil.

Saran pada pengabdian masyarakat menjadi wadah saling berbagi informasi dan dukungan antar anggota dan diluar anggota yaitu masyarakat desa Tengguli kecamatan Sajad kabupaten Sambas, harapannya kegiatan ini tetap berlanjut untuk kedepan secara mandiri.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Admin. (2014). *Gizi Ibu Hamil*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Albugis. (2008). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Jembatan Serong Kecamatan Pancoran Mas Depok Jawa Barat*. Universitas Indonesia.
- Allender, J. ., & Spradly, B. . (2014). *Community Health Nursing: promoting and proteting the public health* (8, Ed.). hiladelphia: Lippincott.
- Arisman. (2009). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bobak. (2012). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Nies, M. ., & M, M. E. (2015). *Community Public Health Nursing*.
- Stanhope. (2014). *Foundation of nursing in the community, community oriented practice*. St Louis Missouri: Elsevier.
- Trengguli, D. (2018). *Profil Desa Tengguli Kecamatan Sajad Kabupaten Sambas*.

sambas.

UNICEF. (2013). Improving Child Nutrition.