



**EDUKASI TENTANG GIZI SEIMBANG UNTUK IBU HAMIL
DALAM PENCEGAHAN DINI STUNTING**

Intan Gumilang Pratiwi✉, Baiq Yuni Fitri Hamidiyanti

intangumil@gmail.com

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Genesis Naskah:

Diterima 12 Desember 2019; Disetujui 1 Januari 2020; Di Publikasi 1 Mei 2020

ABSTRAK

Pemenuhan gizi ibu hamil adalah yang terpenting pada masa kehamilan. Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko kesehatan pada janin dan sang ibu. Oleh karena itu, memperhatikan asupan makanan dan juga nutrisi sangat penting dilakukan oleh ibu hamil maupun keluarganya. Menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat di perlukan agar kondisi ibu dan janin tetap sehat dengan memberikan makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga. Dan sebagai sumber zat pembangun protein mendapatkan tambahan minimal zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan energi. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam gizi seimbang. Metode dilakukan dengan pemberian edukasi tentang gizi seimbang pada ibu hamil, dilaksanakan di Desa Karang Bayan, Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat. Evaluasi penilaian menggunakan kuisisioner dengan metode pre-post test. Hasil dari pengabdian masyarakat ini pengetahuan ibu hamil sejumlah 40 responden meningkat dari 46,45 menjadi 76,25.

Kata Kunci: Edukasi, Gizi Seimbang, Ibu Hamil

ABSTRACT

Fulfillment of nutrition of pregnant women is the most important during pregnancy. By getting a balanced and good nutrition, pregnant women can reduce the risk of health to the fetus and the mother. Therefore, it is very important to pay attention to food intake and nutrition by pregnant women and their families. Maintaining the nutritional balance in pregnant women is very necessary so that the condition of the mother and fetus remain healthy by providing enough food containing carbohydrates and fat as a source of energy. And as a source of protein builders get a minimum addition of iron, calcium, vitamins, folic acid and energy. The purpose of community service activities is to increase the knowledge of pregnant women in balanced nutrition. The method is carried out by providing education about balanced nutrition to pregnant women, carried out in Karang Bayan Village, Lingsar District, West Lombok Regency. Evaluation of assessment uses a questionnaire with pre-post test methods. As a result of this community service, the knowledge of pregnant women by 40 respondents increased from 46.45 to 76.25.

Keywords: Education;Balanced Nutrition;Stunting

PENDAHULUAN

Meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia dan Membangun Indonesia dari pinggiran dengan memperkuat daerah-daerah dan desa dalam kerangka negara kesatuan merupakan jbaran dari Nawa Cita ke-5 dan ke-3. Namun, upaya menghadirkan generasi emas Indonesia ini dibayangi kehadiran stunting yang masih mengancam. Stunting merujuk pada kondisi tinggi anak yang lebih pendek dari tinggi badan seumurannya. Stunting terjadi lantaran kekurangan gizi dalam waktu lama pada masa 1.000 hari pertama kehidupan (HPK). Indonesia saat ini tengah bermasalah dengan stunting.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) 2013 menunjukkan prevalensi stunting mencapai 37,2%. Stunting bukan perkara sepele. Hasil riset Bank Dunia menggambarkan kerugian akibat stunting mencapai 3—11% dari Pendapatan Domestik Bruto (PDB). Dengan nilai PDB 2015 sebesar Rp11.000 Triliun, kerugian ekonomi akibat stunting di Indonesia diperkirakan mencapai Rp300-triliun—Rp1.210 triliun per tahun. Besarnya kerugian yang ditanggung akibat stunting lantaran naiknya pengeluaran pemerintah terutama jaminan kesehatan

nasional yang berhubungan dengan penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, diabetes ataupun gagal ginjal. Ketika dewasa, anak yang menderita stunting mudah mengalami kegemukan sehingga rentan terhadap serangan penyakit tidak menular seperti jantung, stroke ataupun diabetes. (Riskedas,2013)

Kondisi kesehatan dan gizi ibu sebelum dan saat kehamilan serta setelah persalinan mempengaruhi pertumbuhan janin dan risiko terjadinya stunting. Faktor lainnya pada ibu yang mempengaruhi adalah postur tubuh ibu (pendek), jarak kehamilan yang terlalu dekat, ibu yang masih remaja, serta asupan nutrisi yang kurang pada saat kehamilan. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 97 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Masa sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Pelayanan Kontrasepsi, serta Pelayanan Kesehatan Seksual, faktor-faktor yang memperberat keadaan ibu hamil adalah terlalu muda, terlalu tua, terlalu sering melahirkan, dan terlalu dekat jarak kelahiran. Usia kehamilan ibu yang terlalu muda (di bawah 20 tahun) berisiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR). Bayi BBLR mempengaruhi sekitar 20% dari

terjadinya stunting. Dari data Riskesdas tahun 2013, diketahui proporsi kehamilan pada remaja usia 10-14 tahun sebesar 0,02% dan usia 15-19 tahun sebesar 1,97%. Proporsi kehamilan pada remaja lebih banyak terdapat di perdesaan daripada perkotaan.

Kondisi ibu sebelum masa kehamilan baik postur tubuh (berat badan dan tinggi badan) dan gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya stunting. Remaja putri sebagai calon ibu di masa depan seharusnya memiliki status gizi yang baik. Pada tahun 2017, persentase remaja putri dengan kondisi pendek dan sangat pendek meningkat dari tahun sebelumnya, yaitu 7,9% sangat pendek dan 27,6% pendek. Dari sisi asupan gizi, 32% remaja putri di Indonesia pada tahun 2017 berisiko kekurangan energi kronik (KEK). Sekitar 15 provinsi memiliki persentase di atas rata-rata nasional. Jika gizi remaja putri tidak diperbaiki, maka di masa yang akan datang akan semakin banyak calon ibu hamil yang memiliki postur tubuh pendek dan/atau kekurangan energi kronik. Hal ini akan berdampak pada meningkatnya prevalensi stunting di Indonesia.

Pemenuhan gizi ibu hamil adalah yang terpenting pada masa kehamilan. Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko kesehatan pada janin dan sang ibu. Oleh karena itu, memperhatikan asupan makanan dan juga nutrisi sangat penting dilakukan oleh ibu hamil maupun keluarganya.

Menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat di perlukan agar kondisi ibu dan janin tetap sehat dengan memberikan makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga. Dan sebagai sumber zat pembangun protein mendapatkan tambahan minimal zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan energi.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka penulis melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Untuk Pencegahan Dini Stunting Di Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar. Kabupaten Lombok Barat. Nusa Tenggara Barat.

MATERI DAN METODE

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keaneka ragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Kemenkes RI, 2014)

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient. Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi ibu selama masa kehamilannya, dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil.

Gizi seimbang untuk Ibu Hamil dan ibu menyusui mengindikasikan bahwa konsumsi makanan ibu hamil dan menyusui harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin dan bayinya. Oleh karena itu ibu hamil dan ibu menyusui membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil atau tidak menyusui, tetapi konsumsi pangannya tetap beranekaragam dan seimbang dalam jumlah dan porsinya.

Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibunya dan dari

simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibunya. Selama hamil atau menyusui seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dimakan untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung bayinya serta untuk memproduksi ASI. Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, maka janin atau bayi akan mengambil persediaan yang ada didalam tubuh ibunya, seperti sel lemak ibu sebagai sumber kalori; zat besi dari simpanan di dalam tubuh ibu sebagai sumber zat besi janin/bayi. Demikian juga beberapa zat gizi tertentu tidak disimpan di dalam tubuh seperti vitamin C dan vitamin B yang banyak terdapat di dalam sayuran dan buahbuahan. Sehubungan dengan hal itu, ibu harus mempunyai status gizi yang baik sebelum hamil dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya. Kenyataannya di Indonesia masih banyak ibu-ibu yang saat hamil mempunyai status gizi kurang, misalnya kurus dan menderita Anemia. Hal ini dapat disebabkan karena asupan makanannya selama kehamilan tidak mencukupi untuk kebutuhan dirinya sendiri dan bayinya. Selain itu kondisi ini dapat diperburuk oleh beban kerja ibu hamil yang biasanya sama atau lebih berat dibandingkan dengan saat sebelum hamil. Akibatnya, bayi tidak mendapatkan zat gizi yang dibutuhkan, sehingga mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya. Demikian pula dengan konsumsi pangan ibu menyusui harus bergizi seimbang agar memenuhi kebutuhan zat gizi bayi maupun untuk mengganti zat gizi ibu yang dikeluarkan melalui ASI. Tidak semua zat gizi yang diperlukan bayi dapat dipenuhi dari simpanan zat gizi ibu, seperti vitamin C dan vitamin B, oleh karena itu harus didapat dari konsumsi pangan ibu setiap hari. (Pedoman Gizi Seimbang, 2014)

Kebutuhan energi pada ibu hamil tergantung pada BB sebelum hamil dan penambahan BB selama kehamilan, karena adanya peningkatan basal metabolisme dan pertumbuhan janin yang pesat terutama pada trimester II dan III. Direkomendasikan penambahan jumlah kalori sebesar 285-300 kalori perhari dibanding saat tidak hamil. Berdasarkan perhitungan, pada akhir kehamilan dibutuhkan sekitar 80.000 kalori lebih banyak dari kebutuhan kalori sebelum hamil. Pada trimester I energi masih sedikit di butuhkan, pada trimester II energi di butuhkan untuk penambahan darah, perkembangan uterus, pertumbuhan massa mammae atau payudara, dan penimbunan lemak. Sedangkan pada trimester III energi di butuhkan untuk pertumbuhan janin dan plasenta. (Ribeiro Neves et al. 2014)

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah *focus grup discussion* dengan ceramah Tanya jawab interaktif antara pengabdian dan ibu hamil yang berlangsung selama 40 menit. Jumlah ibu hamil adalah seluruh ibu hamil di desa karang bayan, kecamatan lingsar kabupaten Lombok barat dengan jumlah 40 ibu hamil. Sebelum kegiatan edukasi dilakukan diberikan pre test dan setelah kegiatan diberikan post test dengan menggunakan instrument kuisioner berisi 10 pertanyaan tentang gizi seimbang pada ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan di polindes desa Karang Bayan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik umum responden yaitu umur yang disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

No	Usia	Kelompok	
		n	%
1	17-25	11	27,5%
2	26-35	26	65%
3	36-45	3	7,5%
Total		40	100

Dari tabel diatas tampak bahwa distribusi usia tertinggi adalah usia 26-35 sebanyak 26 orang atau 65%.

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pendidikan

Pendidikan	(n)	(%)
SD	2	8%
SLTP	4	16%
SLTA	28	70%
Perguruan Tinggi	3	7,5%
Jumlah	40	100

Dari tabel diatas tampak bahwa distribusi pendidikan tertinggi adalah SMA sebanyak 28 orang atau 70%.

Tabel 3. Rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberi edukasi gizi seimbang

Pengetahuan	Mean	SD
Sebelum	46,25	8,37

Sesudah 76,25 8,67

Pendidikan secara formal diartikan sebagai suatu proses penyampaian bahan atau materi pendidikan dan seorang pendidik kepada sasaran pendidikan guna mencapai perubahan tingkah laku. Pendidikan merupakan proses dimana seseorang mengembangkan kemampuan sikap dan bentuk-bentuk tingkah laku lainnya didalam masyarakat dimanapun dia hidup, proses sosial dimana orang dihadapkan pada pengaruh lingkungan yang terpilih dan terkontrol (khususnya yang datang dari sekolah), sehingga dia dapat memperoleh atau mengalami perkembangan kemampuan individu yang optimum. Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah ia menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki (Nursalam, 2001 dalam Hardiana, 2012).

Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan tinggi maka orang tersebut semakin luas pengetahuannya. Namun perlu diketahui bahwa seseorang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak

mutlak diperoleh dari pendidikan formal akan tetapi dapat diperoleh dari pendidikan nonformal (Erfandi, 2009 dalam Sitompul, 2012).

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, setelah diberikan penyuluhan dan diberikan leaflet, pengetahuan ibu hamil meningkat setelah dilakukan evaluasi lisan. Hasil ini didukung oleh pendapat dari Notoadmodjo (2010) bahwa pengetahuan tidak hanya diperoleh dari pendidikan formal melainkan dapat juga dipengaruhi oleh pendidikan nonformal. Informasi tersebut bisa diperoleh dari berbagai sumber seperti media cetak (surat kabar, majalah, jurnal kesehatan dan lain-lain), orang lain (petugas kesehatan, teman dll) dan media elektronik (TV, internet) serta adanya pengalaman atau kontak dengan lingkungan fisik.

Informasi adalah keseluruhan makna dapat diartikan sebagai pemberitahuan seseorang. Adanya informasi baru mengenai suatu hal memberikan landasan kognitif baru terbentuknya pengetahuan seseorang. Informasi dapat diperoleh dari orang lain atau media massa, melalui televisi, radio, majalah, surat

kabar, dan lain-lain (Azwar, 2002 dalam Hardiana, 2012).

Pelaksana berasumsi bahwa kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan kurangnya informasi. Menurut Wawan dan Dewi (2011) pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan, akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula, mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal saja akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal.

Dari data tampak bahwa tingkat pendidikan responden yang terbanyak adalah SMA. Jenjang pendidikan akan mempengaruhi seseorang dalam menerima informasi dan pengetahuan. Ross dan Mirowsky dalam penelitiannya menyimpulkan, adanya efek positif dari lamanya (tahun) pendidikan dengan kesehatan yang konsisten, dengan argumen bahwa lamanya tahun sekolah dapat mengembangkan kapasitas kehidupan yang efektif yang pada akhirnya akan mempengaruhi kesehatan, termasuk bekerja

penuh-waktu, dapat menjalankan pekerjaan dengan baik, meningkatkan kesejahteraan, ekonomi, dapat mengontrol diri, lebih dapat mendukung sosial, dan bergaya hidup sehat. Sekolah memberikan keterampilan umum, terutama berkaitan dengan kognitif, keterampilan khusus yang berguna untuk bekerja, nilai-nilai sosial, perilaku dan mempunyai disposisi penting untuk pencapaian suatu tujuan . Pendidikan tinggi mengajarkan orang untuk berpikir lebih logis dan rasional, dapat melihat sebuah isu dari berbagai sisi sehingga dapat lebih melakukan analisis dan memecahkan suatu masalah. Selain itu, pendidikan tinggi memperbaiki keterampilan kognitif yang diperlukan untuk dapat terus belajar di luar sekolah. (I.G Pratiwi, 2017)



Gambar 1. Kegiatan edukasi ibu hamil

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini edukasi tentang gizi seimbang mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada pusat penelitian dan pengabdian masyarakat Poltekkes Kemenkes Mataram serta Seluruh jajaran desa karang bayan kecamatan lingsar. Kabupaten Lombok Barat.

DAFTAR PUSTAKA

- (A.M 2014; Amalia 2018; Azria and Husnah 2015; Febriantika 2017; Hanachi, Norrozi, and Moosavi 2014; Health 2006; Irawati et al. 2003; Kemenkes RI 2014; Ribeiro Neves et al. 2014)A.M, Amosu. 2014. "Impact of Maternal Nutrition on Birth Weight of Babies." *Biomedical Research (India)* 25(1): 75–78.
- Amalia, Fifiandyas. 2018. "Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Calon Ibu Dalam Pencegahan KEK Ibu Hamil." 6(5): 370–77.
- Azria, Cut Rizki, and Husnah. 2015. "Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuandan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh." *Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuandan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh* 1(2016): 87–92.
- Febriantika, Nova. 2017. "Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Ibu Hamil Di Puskesmas Pasir Kecamatan Ciampea Kabupaten Bogor Tahun 2016." *Hearty: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5(2): 1–8.
- Hanachi, Parichehr, Mansoreh Norrozi, and Rayhaneh Miri Moosavi. 2014. "The Correlation of Prenatal Zinc Concentration

and Deficiency with Anthropometric Factors.” *Journal of family & reproductive health* 8(1): 21–26. <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=4064761&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>.

Health, Ministry. 2006. *Food and Nutrition Guidelines for Healthy Pregnant and Breastfeeding Women*. <https://www.health.govt.nz/system/files/documents/publications/food-and-nutrition-guidelines-preg-and-bfeed.pdf>.

Irawati, Anies, Agus Triwinarto, Salimar Salimar, and Irlina Raswanti. 2003. “Pengaruh Status Gizi Selama Kehamilan Dan Menyusui Terhadap Keberhasilan Pemberian ASI.” *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan* 26(2): 10–19. <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/pgm/article/view/1431>.

Kemendes RI. 2014. “Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan RI 2014.”

Pratiwi, I. G., Restanty, D. A., Mataram, P. K., & Malang, P. K. (2018). Penerapan Aplikasi Berbasis Android “Status Gizi Balita Terhadap Pengetahuan Ibu Dalam Pemantauan Status Gizi Anak Usia 12-24 Bulan.” *JURNAL KEBIDANAN AKADEMI KEBIDANAN JEMBER*, 2(1), 8–14.

Ribeiro Neves, Paulo Augusto, Andrea Ramalho, Patricia De Carvalho Padilha, and Claudia Saunders. 2014. “The Role of Prenatal Nutrition Assistance on the Prevalence of Night Blindness in Pregnant Adults.” *Nutricion hospitalaria* 29(5): 1132–40.