

Pentingnya Komunikasi Informasi Dan Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Kehamilan

Siti Hamidah¹⁾; Muhammad Saiful Rizal²⁾

¹⁾²⁾ Prodi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik 61111, Indonesia

Corresponding Author: Siti Hamidah
E-mail: siti_hamidahtw@umg.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Submit: 29 Mei 2023

Revisi : 13 Juni 2023

Diterima : 06 Juli 2023

Publikasi : 06 Juli 2023

DOI : 10.30587/ijmt.v2i2.5702

Keywords:

Educational Information

Communication (EIC);

Knowledge;

Consumption of Nutrition;

Kata Kunci:

Komunikasi Informasi Edukasi

(KIE);

Pengetahuan;

Konsumsi Gizi;

ABSTRACT

3 months before marriage, a woman and a man must have an examination of their reproductive health. Likewise, when it is known that there is a delay in menstruation, you must immediately go for a check-up, to prevent problems in your pregnancy. However, this is not yet widely understood. The need for pregnant women regarding balanced nutrition is very important for the health of the mother and her fetus. The research design uses a pre-experimental research type, with a one group pretest - posttest design approach with proof of the implementation of activities. The population was all first trimester pregnant women who checked at PMB Siti Hamidah (80 pregnant women). Sampling technique with purposive sampling (60 pregnant women). The independent variable is the mother's knowledge of balanced nutrition using the IEC approach, while the dependent variable is the increase in the weight of the first trimester pregnant women. The measuring instrument used is the weight scale, analyzed by the Wilcoxon hypothesis test with $\alpha = 0.05$. The statistical test results obtained a p value of 0.000 $\alpha = (0.05)$, so it was decided that H_0 was rejected or H_1 was accepted. The conclusion is that there is an influence of Information Communication and Education on the consumption of balanced nutrition in the first trimester of pregnant women which results in weight gain in the first trimester of pregnant women.

ABSTRAK

3 bulan sebelum pernikahan seorang wanita dan pria harus melakukan pemeriksaan tentang kesehatan reproduksinya. Demikian juga ketika diketahui adanya keterlambatan haid, harus segera memeriksakan diri, untuk mencegah terjadinya masalah dalam kehamilannya. Namun hal tersebut, belum banyak difahami. Kebutuhan ibu hamil tentang gizi seimbang sangat penting untuk kesehatan ibu dan janinnya. Desain penelitian menggunakan jenis penelitian pre eksperimen, dengan pendekatan one group pretest - posttest design dengan pembuktian pelaksanaan kegiatan. Populasi adalah semua ibu hamil trimester I yang periksa di PMB Siti Hamidah (80 ibu hamil). Tehnik sampling dengan Purposive Sampling (60 ibu hamul). Variabel Independen adalah pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dengan pendekatan KIE, sedangkan variable dependennya adalah kenaikan BB ibu hamil trimester I. Alat ukur yang digunakan adalah timbangan BB, dianalisa dengan uji hipotesis Wilcoxon dengan $\alpha = 0,05$. Hasil uji statistik di dapatkan p value 0,000 $\alpha = (0,05)$, maka diputuskan bahwa H_0 ditolak atau H_1 diterima. Kesimpulannya adalah ada pengaruh Komunikasi Informasi dan Edukasi terhadap konsumsi gizi seimbang ibu hamil trimester I yang

PENDAHULUAN

Sesuai dengan standar kesehatan reproduksi, 3 bulan sebelum pernikahan seorang wanita dan pria harus melakukan pemeriksaan tentang kesehatan reproduksinya. Namun pada kenyataannya calon kemanten belum memahami tentang hal tersebut diatas, sehingga walaupun ada anjuran untuk memeriksa tentang kesehatan reproduksinya, mereka tidak memeriksakan diri. Selanjutnya seorang wanita harus segera memeriksakan diri ke tempat pelayanan kesehatan ketika diketahui adanya keterlambatan haid pada ibu. Ibu segera periksa kehamilan paling sedikit 4 kali selama kehamilan, yaitu; 1 kali pada usia kehamilan sebelum 3 bulan, 1 kali pada usia kehamilan 4 - 6 bulan dan 2 kali pada kehamilan 7 - 9 bulan (Kemenkes, 2018).

Ibu hamil memiliki hak reproduksi berkaitan dengan kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara keseluruhan serta memiliki kesehatan yang tidak hanya fisik dan bebas dari cacat, namun juga berkaitan dengan sistem reproduksi, serta fungsi dan prosesnya (Kuswardani et al., 2019).

Ketika diketahui adanya keterlambatan haid (Fatoni et al., 2015). Adapun hak reproduksi dan seksual adalah (1) Memiliki hak yang sama dalam memutuskan kapan akan mempunyai anak, jumlah dan jarak kelahiran. (2) Mendapatkan informasi yang lengkap tentang kesehatan reproduksi dan seksual, dan tindakan medis yang digunakan untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi dan seksual. (3) Mendapatkan informasi yang mudah, lengkap (Djama et al., 2016). (4) Memperoleh informasi dan pelayanan KB yang aman, efektif, terjangkau, dapat diterima, sesuai dengan pilihan tanpa paksaan. (5) Pihak

perempuan berhak mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi yang dibutuhkan yang memungkinkannya sehat dan selamat dalam menjalani kehamilan, persalinan dan nifas serta memperoleh bayi yang sehat. (6) Hubungan suami istri harus didasari penghargaan terhadap pasangan masing-masing.

Gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu kehamilan. Bahkan status gizi ibu hamil dapat berpengaruh terhadap berat badan bayi yang dilahirkan dan sangat erat hubungannya dengan tingkat kesehatan bayi selanjutnya serta angka kematian bayi (Fitriah et al., 2018).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari 2022, di Praktek Mandiri Bidan Siti Hamidah. Didapatkan bahwa dari ibu hamil yang periksa berjumlah 10 ibu hamil, terdapat 5 ibu (50%) mengalami kenaikan berat badan, dan 5 ibu (50%), mengalami penurunan timbang badan pada kehamilan sebelum 3 bulan. Ibu yang mengalami penurunan berat badan tersebut, ternyata tidak memahami tentang gizi seimbang untuk ibu hamil.

Pelayanan pemeriksaan pada ibu hamil yang harus dilakukan adalah; (1) Pengukuran Tinggi Badan cukup 1 kali, dan penimbangan berat badan setiap kali periksa, (2) Pengukuran tekanan darah (tensimeter), (3) Pengukuran Lilngkar lengan atas (Lila), (4) Pengukuran tinggi rahim, (5) Penentuan letak janin (presentasi) dan penentuan detak jantung janin, (6) Penentuan status imunisasi Tetanus Toxoid, (7) Pemberian tablet tambah darah, (8) Tes Laboratorium, (9) Konseling (pemberian penjelasan, (10) Tata laksana untuk mendapatkan pengobatan yang diperlukan (Kemenkes, 2018). Hal

tersebut diatas ada dalam buku Kesehatan Ibu dan Anak yang secara rinci ada penjelasannya yang mudah di fahami, selain itu petugas kesehatan akan memberikan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE kepada pasein dan keluarga, dalam hal ini terkait denga gizi seimbang ibu hamil dengan pemantauan berat badan setiap kali kunjungan.

Kehamilan yang ideal adalah kehamilan yang direncanakan, diinginkan dan dijaga perkembangannya secara baik. Keluhan-keluhan pada hamil muda antara lain adalah mual, muntah dan tidak mau makan. Hal ini perlu difahami oleh ibu hamil dan keluarga, bahwa pertumbuhan bayi pada trimester pertama kehamilan (3 bulan pertama kehamilan), sangat pentung, karena pada masa ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat, diperlukan makanan gizi seimbang, yang harus diikuti penambahan berat badan ibu (Safitri & Puspitasari, 2019).

Menurut Kemenkes (2018), sudah dimuat tentang kebutuhan gizi seimbang untuk ibu hamil untuk kesehatan ibu dan janinnya. Makanan gizi seimbang adalah makan beragam secara proporsional dengan pola gizi seimbang dan 1 porsi lebih banyak dari pada sebelum hamil (Kemenkes, 2018).

Kebutuhan makanan Ibu Hamil yang dianjurkan adalah: (1) Kehamilan 1- 3 bulan: Makan porsi kecil tapi sering, mudah dicerna dan hindari makanan yang merangsang, makanan segar, berserat, sedikit lemak, minum air putih lebih banyak dan 1 gelas susu sehari, pada trimester I ini berat badan ibu hamil harus naik (sedikitnya 1 Kg dalam 1 bulan. (2) Kehamilan 4 - 6 bulan; makanan harus memenuhi ketentuan gizi seimbang dan ada ketentuan apa saja yang harus dimakan. (3) Kehamilan 7 - 9 bulan; Juga demikian, ada ketentuan tentang gizi seimbang, berapa Kg penambahan selama trimester ke 3, sudah ada ketentuan, agar ibu hamil mendapatkan gizi yang cukup dan memadai agar janin dapat tumbuh sehat secara fisik dan tumbuh kembang secara optimal. Selain itu untuk menjaga kesehatan ibu selama kehamilan,

bebas dari penyakit selama hamil, sehat dan melahirkan secara normal tanpa kendala (Kemenkes, 2015).

Dalam hal ini, media untuk ibu hamil sudah tersedia berupa buku KIA, namun dalam pemantauan 10 ibu hamil masih 50% yang membaca secara keseluruhan, sehingga petugas kesehatan harus dapat memberikan Komunikasi Informasi dan Edukasi tentang bagaimana gizi seimbang untuk ibu hamil dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, selain itu hal-hal yang lainnya yang penting untuk diketahui untuk ibu hamil.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, tentang konsumsi gizi seimbang untuk ibu hamil, maka peneliti melakukan penelitian dengan tujuan: Untuk menganalisis pengaruh Komunikasi, Informasi dan edukasi pada ibu hamil trimester I, tentang gizi seimbang terhadap kenaikan berat badan pada ibu hamil trimester I di Praktek Mandiri Bidan Siti Hamidah.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian menggunakan jenis penelitian pre eksperimen, dengan pendekatan one group pretest - posttest design dengan pembuktian pelaksanaan kegiatan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I yang periksa di Praktek Bidan Mandiri Siti Hamidah, Kelurahan Karangpoh, Kecamatan Gresik, Kabupaen Gresik Tahun 2022 berjumlah 80 ibu hamil.

Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling yaitu dimana peneliti menentukan sampel dengan menetapkan ciri khusus sesuai tujuan penelitian. Variabel dalam penelitian yaitu variable independen (kegiatan Komunikasi, Informasi, Edukasi untuk ibu hamil trimester I), berefek pada Pengetahuan ibu hamil trimester I tentang Gizi seimbang dan variable dependen (penambahan berat badar ibu hamil). Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan satuan acara pendidikan. Analisis data menggunakan analisis univariate

dan analisis bivariate. Uji statistic yang digunakan adalah uji Wilcoxon dengan menggunakan IBM SPSS 23.

HASIL PENELITIAN

Hasil berisi keluaran penelitian dengan memaparkan temuan-temuan yang otentik dan valid serta sesuai dengan tujuan dan metode penelitian. Hasil analisis univariate menjelaskan tentang karakteristik responden, dijelaskan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Demografi

Karakteristik	n	%
Umur		
< 20 tahun	5	8,3
20 - 35 tahun	40	66,7
>35 tahun	15	25
Pendidikan Ibu		
Pendidikan dasar (SD-SMP)	6	10
Pendidikan menengah (SMA)	40	66,7
Pendidikan tinggi (Akademi/PT)	14	23,3
Pekerjaan ibu		
Bekerja	37	61,7
Tidak bekerja	23	38,3

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar (66,7%) berusia antara 20 - 35 tahun yaitu sebanyak 40 ibu hamil. Pendidikan ibu paling banyak memiliki pendidikan Sekolah Menengah Atas yaitu sebanyak 40 ibu (66,7%). Kategori pekerjaan ibu paling banyak bekerja yaitu 37 responden (61,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Gravida

Gravida	n	%
Premi Gravida	20	33,3
Multi Gravida	35	58,3
Grande Multi Para	5	8,4

Tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar (58,3%) merupakan kehamilan yang ke 2 sampai ke 4, dan masih ada yang hamil anak ke 5 sebanyak 5 ibu hamil (8,4%).

Pada tabel 3 dapat diinterpretasikan hasil post-test pengetahuan ibu tentang gizi seimbang 100% sangat baik dari pada pre-test.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pretest dan posttest

No	Soal	Pre-test (1 bulan sebelumnya)			Post-test (1 bulan berikutnya)		
		Nilai	Jml Peserta	% Peserta	Nilai	Jml peserta	% Peserta
1	Gizi seimbang	50	30	50%	100	60	100%
2	Gizi seimbang Trimester I	50	30	50%	90	54	90%
3	Gizi seimbang Trimester II	50	32	53,3 %	90	50	83,3 %
4	Gizi seimbang Trimester III	60	30	50%	85	52	86,6 %
5	Triguna makanan	40	20	30,3 %	90	60	100%
6	Prinsip pedoman gizi seimbang	50	21	35%	85	50	83,3 %
7	Mengatur porsi makan	50	20	30,3 %	85	50	83,3 %
8	Pesan dasar gizi seimbang	50	20	30,3 %	90	55	91,6 %
9	Kenaikan BB Trim I	40	18	30%	85	60	100%
10	Kenaikan BB ibu trim II dan III	60	18	30%	85	50	83,3 %

Sumber: Data Primer 2022

Pada tabel 4 dapat diinterpretasikan hasil post-test (1 bulan berikutnya setelah pre-test), berat badan ibu hamil pada trimester I), tidak ada satupun BB ibu yang turun dan yang tetap dari sebelumnya, namun terjadi kenaikan BB sebesar (0,5 Kg) berjumlah (16,6%), kenaikan BB sebesar (1 Kg) berjumlah (25%), dan kenaikan BB (1,3 Kg) berjumlah (58,4%).

Tabel 4. Kenaikan berat badan ibu sebelum

No	Kehamilan	Pre-test (1 bulan sebelumnya)			Post-test (1 bulan berikutnya)		
		Kenaikan BB ibu	Jml Peserta	% Peserta	Kenaikan BB ibu	Jml peserta	% Peserta
1	Trimester I	Turun	40	66,6%	Turun	0	0%
		Tetap	15	25%	Tetap	0	0%
		Naik 0,5 kg	5	8,3%	Naik 0,5 kg	10	16,6%
		-	-	-	Naik 1 kg	15	25%
		-	-	-	Naik 1,3 kg	35	58,4%

Tabel 5. Hasil analisis Pengaruh Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Kenaikan Berat Badan

	N	Mean	Sum Of Ranks
BB sesudah KIE - BB sebelum KIE	Negative Ranks	0 ^a	.00
	Positive Ranks	36 ^b	666.00
	Ties	4 ^c	
	Total	40	
Z			-5.856 ^d
Asymp. Sig. (2-tailed)			.000

Berdasarkan tabel 5 dapat diinterpretasikan hasil uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon \square (0,005) di dapatkan p value 0,000 $\alpha = (0,05)$, sehingga $value \leq \alpha 0,05$ maka diputuskan bahwa H_0 ditolak atau H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Komunikasi Informasi dan Edukasi terhadap konsumsi gizi seimbang ibu hamil trimester I yang berakibat pada kenaikan berat badan ibu hamil trimester I.

PEMBAHASAN

Komunikasi, Informasi, Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Trimester I,

Berefek Pada Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I.

Hasil post-test pengetahuan ibu tentang gizi seimbang adalah 100% sangat baik dari pada hasil pre-test.

Hasil tersebut diatas menunjukkan bahwa walaupun ibu hamil sudah memiliki buku Kesehatan Ibu dan Anak, namun kebanyakan ibu dan suami malas untuk membaca, dengan demikian petugas pelayanan kebidanan harus memberikan KIE terhadap ibu khususnya tentang gizi seimbang untuk pertumbuhan janin yang di kandung dan untuk kesehatan ibu hamil. Selain itu suami atau keluarga hendaknya mendampingi ibu hamil pada saat petugas memberikan KIE, dengan harapan, suami atau keluarga dapat memberikan dukungan untuk kebutuhan gizi seimbang saat ibu hamil trimester I ada keluhan mual, muntah dan malas untuk makan.

Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) atau yang biasa disebut dengan Konseling adalah cara bekerja sama dengan orang, dimana kita berusaha memahami perasaan mereka, serta membantu mereka untuk menentukan apa yang akan dilakukan (S & T, n.d.). Dalam berkomunikasi ibu belum tentu mau berbicara. Sebagai petugas kesehatan, keterampilan yang harus dikuasai adalah; Keterampilan mendengarkan dan mempelajari, meliputi;

- Mampu menggunakan komunikasi non verbal.
- Mengajukan pertanyaan terbuka.
- Menggunakan respon dan gerakan tubuh yang menunjukkan perhatian.
- Mengatakan kembali (reflesi balik) terhadap apa yang dikatakan ibu.
- Berempati - menunjukkan bahwa mengerti apa yang dirasakan ibu.
- Hindari kata-kata yang mendekte (Depkes, 2013).

Tenaga kesehatan harus mampu mendengarkan dan mempelajari sebagaimana

tersebut diatas, selanjutnya mampu memberikan konseling kepada pasien khususnya tentang gizi seimbang untuk ibu hamil, mulai dari awal trimester I, mengungat keluhan, mual, pusing, muntah dan tidak mau makan. Selain itu konseling yang diberikan untuk menambah pengetahuan ibu untuk dapat melaksanakan informasi yang telah disampaikan oleh tenaga kesehatan.

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoatmodjo, 2010)

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran dan indera penglihatan (Notoatmodjo, 2010).

Ibu hamil trimester I, harus memahami tentang bagaimana manfaat gizi seimbang untuk ibu hamil. Dengan demikian seorang telaga pelayanan ibu hamil harus dapat memberikan konseling yang baik sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan ibu hamil dan keluarganya untuk dapat melaksanakannya.

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan normal biasanya berlangsung selama 280 hari (40minggu atau 9 bulan 7 hari). eberapa perubahan yang terjadi pada ibu hamil secara fisiologis, psikologis, dan psikososial.

Selama kehamilan, proses pertumbuhan tetap berlangsung yaitu pertumbuhan janin yang dikandung sehingga peningkatan metabolisme pada ibu hamil berdampak pada peningkatan suplai vitamin dan mineral disamping energi, protein, dan lemak yang

meningkat. Jika kebutuhan ini tidak dapat terpenuhi, maka ibu hamil akan kekurangan gizi yang akan mengakibatkan berat badan bayi rendah, kelahiran prematur dan lahir dengan berbagai kesulitan dan sampai menjinggal. Selain itu juga berdampak pada ibu, antara lain apabila kekurangan zat besi akan berakibat anemia, yang akan menurunkan daya tubuh, dapat dengan mudah menjadi sakit, dan dapat mengalami kesulitan dalam melahirkan dan terjadi perdaahan (Fitriah et al., 2018).

Triguna makanan adalah; (1) Sumber Energi Atau Tenaga, berupa: beras, jagung, sagu, dan yang lainnya. (2) Sumber Protein, berupa; Ikan laut/air tawar, telur, tahu, tempe, daging (sapi, ayam) dan yang lainnya (3) Sumber Zat Pengatur, berupa sayur dan buah-buahan (Andriyanto, 2019).

Prinsip pedoman gizi seimbang, adalah; (1) Membiasakan Konsumsi Beraneka Ragam Makanan. Aneka ragam makanan itu dibutuhkan karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua zat gizi secara lengkap. Dengan makanan yang beragam, kekurangan zat gizi dari satu makanan ditutup oleh makanan lain. (2) Memperhatikan Berat Badan Ideal (pada ibu hamil memperhatikan kebutuhan nutrisi untuk janinnya dan diri ibu sendiri). Berat badan adalah hasil olahan dari jenis dan jumlah makanan yang kita makan dengan kegiatan atau aktivitas yang kita lakukan. (3) Mengatur porsi makan (Jumlah makanan yang dianjurkan, teori dihitung dari jumlah kalori, protein dan zat-zat gizi lainnya) (Kemenkes, 2018).

Dalam penyusunan menu harus memperhatikan: (1) Sasaran (Siapa yang akan mengkonsumsi makanan tersebut (bayi, balita, anak sekolah, remaja, ibu hamil, lansia). (2) Nilai gizi (Pemilihan bahan makanan diutamakan yang memiliki nilai gizi tinggi disesuaikan dengan masalah gizi yang ada, (3) variasi masakan (Kumpulkan dari berbagai jenis makanan (kelompok lauk, sayur dan buah). (4) Keserasian warna, komposisi dan konsistensi makanan, (5) Ketersediaan bahan makanan (Jangan menyusun menu yang menggunakan bahan makanan yang sulit didapat. (5) Harga

(Dalam menyusun menu harus disesuaikan dengan anggaran yang ada) (Sjarif et al., 2014).

13 pesan dasar gizi seimbang adalah; (1). Makanlah aneka ragam makanan, (2). Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energy, (3). Makanlah sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energy, (4). Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energy, (5). Gunakan garam beryodium, (6). Makanlah sumber zat besi, (7). Berikan ASI saja pada bayi sampai umur 6 bulan dan tambahkan MP-ASI sesudahnya, (8). Biasakan makan pagi, (9). Minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya, (10). Lakukan aktivitas fisik secara teratur, (11). Hindari minum minuman beralkohol, (12). Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan, (13). Bacalah label pada makanan yang dikemas (Kemenkes, 2018).

Kebutuhan makanan Ibu Hamil yang dianjurkan (Kemenkes, 2015), adalah: (1) Kehamilan 1- 3 bulan; Makan porsi kecil tapi sering, mudah dicerna dan hindari makanan yang merangsang, makanan segar, berserat, sedikit lemak, minum air putih lebih banyak dan 1 gelas susu sehari, berat badan ibu hamil 1 - 3 bulan ini harus naik setidaknya 1 Kgsetiap bulan. (2) Kehamilan 4 - 6 bulan; a. Makan ditambah kira-kira 1 piring per hari, b. Makan makanan yang mengandung protein seperti: ikan, daging, telur, tahu, tempe, oncom atau kacang-kacangan. Protein dibutuhkan untuk pertumbuhan kulit, rambut dan kuku, c. Diperlukan juga zat gizi lain seperti mineral dan vitamin, d. Tambahan zat kapur dibutuhkan untuk persediaan pembentukan gigi setelah bayi lahir. Makanan yang mengandung zat kapur misalnya: susu, ikan teri, kacang, dan sayuran hijau, e. Minum air putih lebih banyak termasuk 1 gelas susu sehari. (3) Kehamilan 7 - 9 bulan; a. Makan ditambah kira-kira 1 piring per hari, b. Makan makanan yang mengandung protein seperti: ikan, daging, telur, tahu, tempe, kacang-kacangan. Protein dibutuhkan untuk pertumbuhan kulit, rambut dan kuku. C. Diperlukan juga zat gizi lain seperti mineral dan vitamin, d. Tambahan zat kapur

dibutuhkan untuk persediaan pembentukan gigi setelah bayi lahir. Makanan yang mengandung zat kapur misalnya: susu, ikan teri, kacang, dan sayuran hijau, e. Minum air putih lebih banyak termasuk 1 gelas susu sehari (Kemenkes, 2015).

Penambahan berat badan ibu hamil

Hasil Penambahan BB ibu hamil pada saat post-test (1 bulan berikutnya setelah pre-test, tidak ada satupun BB ibu yang turun dan yang tetap dari sebelumnya, namun terjadi kenaikan BB sebesar (0,5 Kg) berjumlah (16,6%), kenaikan BB sebesar (1 Kg) berjumlah (25%), dan kenaikan (1,3 Kg) berjumlah (58,4%).

Penambahan berat badan selama kehamilan dihubungkan dengan uterus dan isinya, pembesaran payudara, bertambahnya volume darah, serta cairan ekstraseluler. Selain itu penambahan berat badan juga berasal dari perubahan metabolik yang mengakibatkan bertambahnya air seluler serta penumpukan lemak dan protein baru (cadangan ibu). Total penambahan berat badan ibu selama hamil sebanyak 12,5 - 17,5 Kg dalam kondisi normal, 14 - 20 Kg dalam kondisi kurus, 7,5 - 12,5 Kg dalam kondisi gemuk, dan 5,5 - 10 Kg jika kondisi ibu obesitas (Indrayani, 2011).

Selama kehamilan agar berat badan ibu bertambah sekitar 9 - 12 kg, dan oleh karena itu perlu diberikan makanan tambahan selain makanan sehari-hari agar kebutuhan gizi terpenuhi. Kenaikan berat badan ibu hamil yang normal adalah 700 gram - 1400 gram selama triwulan I dan 350 gram - 400 gram per minggu selama triwulan II dan III. Menurut WHO, penambahan berat badan ideal selama kehamilan adalah 1 kg pada trimester I, 3 kg pada trimester II, dan 6 kg pada trimester III (Kemenkes, 2014).

Hasil penambahan berat badan ibu dengan upaya KIE yang baik pada ibu hamil dan keluarga, selain dengan adanya buku KIA, menunjukkan hasil yang memuaskan. Pelaksanaan KIE tentunya ada hubungan interaktif antara petugas kesehatan yang melakukan pelayanan kehamilan secara

kekeluargaan dan tata cara yang sebaik-baiknya, menganggap bahwa ibu hamil dan keluarganya adalah keluarga kita sendiri.

Gizi seimbang untuk ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin. Untuk itu sebaiknya ibu memahami pesan gizi seimbang untuk ibu hamil agar status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat terjaga dengan baik.

Manfaat gizi seimbang untuk ibu hamil adalah: (1) Memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan janin, (2) Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman, (3) Membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu, (4) Mengatasi permasalahan selama kehamilan, (5) Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk menyusui setelah melahirkan bayi (Damai, 2017).

Pesan Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil adalah: (1) Biasakan konsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak, untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral yang digunakan untuk pemeliharaan, pertumbuhan, perkembangan janin serta cadangan selama menyusui. (2) Batasi mengonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi. Pembatasan konsumsi garam selama kehamilan dapat mencegah terjadinya hipertensi. Hipertensi selama kehamilan akan menyebabkan meningkatnya risiko kematian janin, terlepasnya plasenta serta gangguan pada pertumbuhan. (3) Minumlah air putih yang lebih banyak; Air merupakan sumber cairan yang paling baik yang berfungsi untuk membantu pencernaan, membuang racun, sebagai penyusun sel dan darah, mengatur keseimbangan asam basa tubuh, dan mengatur suhu tubuh. Kebutuhan air selama hamil meningkat agar dapat mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion dan meningkatnya volume darah. Ibu hamil memerlukan asupan air minum sekitar 2-3 liter per hari (8-12 gelas). (4) Batasi minum kopi. Kafein yang dikonsumsi ibu hamil akan mempunyai efek diuretic dan stimulan. Oleh

karena itu jika ibu hamil minum kopi secara berlebihan akan mengalami peningkatan buang air kecil (BAK) yang akan berakibat dehidrasi, tekanan darah meningkat dan juga detak jantung akan meningkat. Selain mengandung kafein, kopi juga mengandung inhibitor (zat yang mengganggu penyerapan zat besi). Ibu hamil yang mengonsumsi kafein akan memberikan dampak gangguan pada perkembangan janin, karena metabolisme janin belum sempurna (Fitriah et al., 2018).

Menurut peneliti, dengan pemberian buku KIA untuk ibu hamil mulai trimester I, selain itu juga diberikan KIE secara efektif dan efisien kepada ibu dan keluarga, akan dapat meningkatkan pengetahuan ibu secara baik, dengan demikian pengetahuan yang dimiliki akan berakibat pada pelaksanaan konsumsi gizi seimbang yang sangat dibutuhkan untuk ibu dan janin yang dikandungnya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang ibu hamil menunjukkan hampir seluruh responden setelah KIE meningkatkan berat badan ibu dengan baik pada saat kontrol satu bulan mendatang.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) tentang Konsumsi Gizi Seimbang (meningkatkan pengetahuan ibu tentang Gizi Seimbang) terhadap perilaku ibu mengonsumsi Gizi Seimbang, terbukti dengan kenaikan berat badan ibu di bulan berikutnya, yaitu terjadi kenaikan BB sebesar (0,5 Kg) berjumlah (16,6%), kenaikan BB sebesar (1 Kg) berjumlah (25%), dan kenaikan (1,3 Kg) berjumlah (58,4%). Untuk selanjutnya tetap diberikan KIE untuk dapat menaikkan berat badan ibu pada trimester II dan trimester III sesuai standar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Ibu Hamil yang telah berkenan untuk bekerja sama dalam penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk ibu-ibu dan ibu

dapat melahirkan dengan lancar, dan mendapatkan anak yang sehat dan, cerdas dan berkualitas. Amiiin Ya Robbal Aalamiin.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyanto. (2019). *Gizi Seimbang*. Surabaya:press.
- Damai, Y. (2017). *Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Refika Aditama.
- Depkes. (2013). *Pelatihan Konseling Menyusui*. Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat.
- Djama, N. T., Lante, N., & Bansu, I. A. (2016). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. CV.EUREKA MEDIA AKSARA.
- Fatoni, Z., Astuti, Y., Seftiani, S., Situmorang, A., & Purwaningsih, S. (2015). Implementasi Kebijakan Kesehatan Reproduksi Di Indonesia: Sebelum Dan Sesudah Reformasi Implementation of Reproductive Health Policy in Indonesia: Before and After the Reform Era. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 10(1), 65-74.
- Fitriah, A. H., Supariasa, I. D. N., Riyadi, B. D., & Bakri, B. (2018). *Buku Praktis Gizi Ibu Hamil*. Media Nusa Creative. www.mncpublishing.com
- Indrayani. (2011). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. CV Trans Info Media.
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kemenkes RI.
- Kemenkes. (2015). *Kesehatan Reproduksi*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. (2018). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*.
- Kuswardani, K., Handrawan, H., & Wardhani, W. K. (2019). Hak Reproduksi Perempuan dan Hukum Pidana. *Halu Oleo Law Review*, 3(2), 212. <https://doi.org/10.33561/holrev.v3i2.8744>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Kesehatan masyarakat : ilmu & seni*. Rineka Cipta.
- S, S., & T, S. (n.d.). *Konseling Menyusui*. Retrieved November 8, 2018, from <http://ocw.usu.ac.id/course/download/1125>
GIZI/mk_giz_slide_konseling_menyusui.p
- Safitri, A., & Puspitasari, D. A. (2019). Upaya Peningkatan Pemberian Asi Eksklusif Dan Kebijakannya Di Indonesia. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 41(1), 13-20.
- <https://doi.org/10.22435/pgm.v41i1.1856>
- Sjarif, D. R., Lestari, E. D., Damayanti Rusfi Sjarif, E., Endang Dewi Lestari, E., Mexitalia, M., Damayanti Rusfi Sjarif, E., Endang Dewi Lestari, E., Maria Mexitalia, E., & Nasar, S. S. (2014). *Nutrisi Pediatrik dan Penyakit Metabolik*. IDAI.