

Upaya Menjaga Nutrisi Ibu Hamil dan Ibu Menyusui

Nurun Nikmah*¹, Novi Anggraeni²

^{1,2} Kebidanan; STIKES Ngudia Husada Madura; Bangkalan; Indonesia
Jl RE. Martadinata No.45, Wr 06, Mlajah, Bangkalan
*e-mail correspondence**: nurunx@yahoo.co.id

Naskah di terima : 20/09/22

Naskah di revisi : 13/11/22

Naskah di setuju : 15/01/23

Abstrak

Di dalam sebuah keluarga, kehamilan adalah sebuah anugerah yang dinantikan. Ibu hamil perlu untuk memperhatikan asupan nutrisi. Nutrisinya digunakan untuk mencukupi kebutuhan gizi Ibu dan janin. Selama kehamilan dan berlanjut pada masa nifas, ibu mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi, utamanya yaitu protein, asam folat, dan mineral. Apabila hal ini diabaikan, dapat mempengaruhi kesehatan pada ibu, janin dan bayi nantinya. Berbagai risiko dan komplikasi yang mungkin timbul diantaranya adalah anemia, atau berat badan lahir rendah. Hal utama yang menjadi fokus pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang nutrisi pada masa kehamilan dan menyusui. Banyak ibu yang tidak memahami bahwa selama hamil dan menyusui ada peningkatan kebutuhan gizi, bahkan di masyarakat banyak mitos yang dipercayai bahwa selama hamil dan menyusui dilarang makan makanan tertentu, yang kebanyakan makanan-makanan yang dihindari adalah dari jenis protein. Upaya peningkatan pengetahuan ini dilakukan dengan konseling individu dan kegiatan penyuluhan kelompok. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang bagaimana menjaga nutrisi pada ibu hamil dan menyusui di Desa Jaddih, Bangkalan. Dengan peningkatan pengetahuan diharapkan ibu dapat memenuhi kebutuhan gizi untuk kesehatan dirinya sendiri, bayinya, dan sebagai upaya mencegah terjadinya komplikasi.

Kata kunci—Nutrisi, hamil, menyusui

Abstract

In a family, pregnancy is an awaited gift. Therefore, during pregnancy, it is important for mothers to pay attention to nutritional intake so that nutritional needs and the fetus are met properly to maintain a healthy body and ensure the fetus develops optimally. During pregnancy and continuing in the puerperium, the mother experiences an increased need for nutrients, especially protein, folic acid, and minerals. If this is ignored, it can affect the health of the mother, fetus and baby later. Various risks and complications that may arise include anemia, or low birth weight. The main thing that is the focus of this service is to increase mother's knowledge about nutrition during pregnancy and breastfeeding. Many mothers do not understand that during pregnancy and lactation there is an increase in nutritional needs, even in society there are many myths that are believed that during pregnancy and lactation it is forbidden to eat certain foods, most of which are foods that are avoided from the type of protein. Efforts to increase this knowledge are carried out by individual counseling and group counseling activities. The results of community service show an increase in knowledge about how to maintain nutrition for pregnant and lactating women in Jaddih Village, Bangkalan. With increased knowledge, it is hoped that mothers can meet nutritional needs for the health of themselves, their babies, and as an effort to prevent complications.

Keywords—*Nutrition, pregnancy, lactation*

1. PENDAHULUAN

Nutrisi merupakan salah satu untus penting untuk mempertahankan kesehatan tubuh. Nutrisi dapat berpengaruh pada kesehatan ibu dan bayi. Dengan menjaga asupan nutrisi yang baik dapat meningkatkan daya tahan tubuh, dan menurunkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, serta dikaitkan dengan usia harapan hidup yang lebih baik[1].

Kehamilan adalah proses fisiologis pada tubuh seorang Ibu. Namun dalam proses ini terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi untuk memenuhi kebutuhan energi dalam peningkatan metabolisme yang terjadi[2]. Pertumbuhan jaringan janin dan persiapan masa laktasi membutuhkan peningkatan asupan zat-zat gizi esensial yang harus dikonsumsi dari makanan yang beraneka ragam[3].

Prinsip utama pemenuhan gizi adalah mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam dengan proporsi yang seimbang, sehingga dapat terpenuhi kebutuhan zat gizi harian. Setiap ibu hamil sewajarnya mengalami peningkatan konsumsi harian. Indikator utama yang digunakan untuk mengetahui adanya peningkatan asupan nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu adalah peningkatan berat badan, namun hal ini juga harus dipantau berdasarkan indeks massa tubuh di awal kehamilan[4].

Kebutuhan harian asam folat wanita usia subur berkisar antara 400 microgram, dan akan meningkat dengan adanya kehamilan, menjadi sekitar 600 microgram. Di Indonesia, para ibu hamil rata-rata hanya mengonsumsi sekitar 200 microgram asam folat perharinya, tentu saja masih jauh dari angka kecukupan gizi yang ditetapkan. Kebutuhan zat gizi lain juga sangat dibutuhkan saat hamil yaitu protein, vitamin D, dan mineral utama kalsium dan zat besi. Masa hamil, dan menyusui adalah masa-masa peningkatan kebutuhan gizi, karena Ibu tidak hanya memenuhi kebutuhannya sendiri tapi juga bayinya. Kebutuhan gizi janin sangat penting untuk diperhatikan oleh ibu sejak hamil, dan harus terus dilanjutkan sampai bayi, hal ini

dilakukan agar pertumbuhan bayi dapat optimal dan mengurangi risiko terjadinya stunting[5].

Praktik Mandiri Bidan Masrufah, SST., Bd tepatnya berada di Desa Jaddih, Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan diketahui bahwa banyak ibu hamil yang masih melakukan berpantang makan, utamanya adalah makanan dari golongan protein misalkan yang paling banyak adalah telur atau ikan. Berdasarkan analisis masalah tersebut, maka solusi permasalahan yang dapat dilakukan adalah melakukan pendidikan kesehatan dengan fokus utama untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu nifas tentang Menjaga Gizi Ibu Hamil Dan Menyusui untuk menjaga kualitas kehamilannya dan menyiapkan kelancaran dari produksi ASI ibu menyusui.

2. METODE

1. Deskripsi: Pemberian pengetahuan tentang menjaga gizi pada ibu hamil yaitu dengan topik tentang “nutrisi ibu hamil” dan pemberian pengetahuan tentang menjaga gizi pada ibu menyusui dengan topik tentang “nutrisi ibu menyusui”.
2. Tujuan: untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil tentang nutrisi ibu hamil serta menambah pengetahuan kepada ibu nifas tentang nutrisi pada ibu menyusui.
3. Sasaran: Ibu Hamil dan Ibu Nifas di PMB Masrufah, SST., Bd, Kec. Jaddih – Kab. Bangkalan
4. Kegiatan: Penyuluhan tentang nutrisi pada Ibu hamil dan Ibu menyusui
5. Instrumen: Leaflet tentang nutrisi pada ibu hamil dan menyusui
6. Indikator:
 - a. Pengetahuan Ibu Hamil bertambah baik tentang Nutrisi pada ibu hamil
Menjaga nutrisi ibu hamil yaitu dengan memperhatikan pada tiap trimesternya:
 - 1) Pada Trimester 1: memperhatikan asupan asam folat

- 2) Pada trimester 2: memperhatikan asupan kalsium dan zat besi
- 3) Pada trimester 3: memperhatikan asupan kalsium dan zat besi

b. Pengetahuan ibu nifas bertambah baik tentang nutrisi pada ibu menyusui.

Selama masa menyusui Ibu harus mendapatkan kalori yang lebih banyak dari pada saat hamil. Menurut Kemenkes RI[6], sekiranya ada 10 pedoman gizi berimbang:

- 1) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
- 2) Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak
- 3) Ibu hamil dapat melakukan aktifitas fisik yang sesuai dengan kehamilan dan terbukti aman
- 4) Konsumsi lauk pauk dengan tinggi protein secara teratur
- 5) Selalu cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- 6) Biasakan sarapan pagi
- 7) Penuhi kebutuhan air dan cairan sesuai kebutuhan
- 8) Banyak makan buah dan sayur
- 9) Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- 10) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu tentang “Upaya-Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Menjaga Nutrisi Ibu Hamil Dan Menyusui” yaitu dalam bentuk:

a. Pemberian Edukasi atau pengetahuan tentang menjaga Nutrisi pada Ibu Hamil



Gambar 1. Pemberian Edukasi tentang menjaga nutrisi pada ibu hamil

Pada Gambar 1. Adalah pelaksanaan konseling pada Ny. A hamil usia 8 minggu hamil anak pertama, sangat bersemangat untuk kunjungan memeriksakan kehamilan. Berat badan sebelum hamil adalah 51 kg, sedangkan berat badan saat ini masih di angka 51 kg. Hasil anamnesis diketahui bahwa Ny. A kurang nafsu makan karena sering mual di pagi hari, selain itu keluarga juga membatasi untuk makan telur, padahal Ny. A sangat menyukai telur, dan lagi beliau alergi ikan.

Dari kasus 1 ini, tim melakukan konseling individu, dan menjelaskan adanya perubahan pada saluran pencernaan selama kehamilan trimester 1. Selain itu, tim juga menjelaskan bahwa kebutuhan nutrisi trimester 1 sangat penting untuk proses organogenesis (pertumbuhan organ-organ janin. Makanan dengan kandungan protein yang tinggi sangat dibutuhkan pada periode ini, terutama adalah asam folat. Jika ibu alergi terhadap ikan, maka dapat diganti dengan protein hewani lain, atau diganti menjadi protein nabati.

Hal-hal penting harus diperhatikan oleh ibu hamil untuk menjaga kebutuhan gizinya adalah:

1. Tingkatkan jumlah dan jenis makanan lebih banyak dari pada sebelum hamil
2. Perhatikan berat badan sebelum hamil, jika terlalu gemuk maka batasi jumlah makanan tinggi kalori namun tetap tingkatkan makanan tinggi protein.

3. Harus diperhatikan juga apabila ibu terlalu kurus sebelum hamil, maka harus meningkatkan kualitas dan kuantitas makanan yang di konsumsi.

Selain itu Tim juga menjelaskan pentingnya ibu untuk mengetahui tentang bagaimana menjaga nutrisinya selama hamil agar tidak mudah terpengaruh dengan mitos yang kurang mendukung kesehatan kehamilannya.

- b. Pemberian Edukasi atau pengetahuan tentang menjaga Nutrisi pada Ibu Menyusui



Gambar 2. Pemberian Edukasi tentang menjaga nutrisi pada ibu menyusui

Pada Gambar 2. Adalah pelaksanaan konseling pada Ny. B yang sedang menyusui bayinya yang berusia 1 bulan. Mengeluh ASInya tidak begitu lancar. Bayi sering rewel ketika menyusu. Orang tuanya membatasi jumlah air minumannya hanya 5 gelas perhari.

Berdasarkan data anamnesis yang disampaikan Ny. B, akhirnya tim memberikan konseling tentang kebutuhan gizi seimbang ibu nifas. Khususnya adalah pentingnya memenuhi kebutuhan cairan, yang naik hampir 3 kali lipat dari kebutuhan wanita yang tidak menyusui. Kebutuhan cairan dapat diperoleh dari buah-buahan, jus, minuman cair, atau bahkan masakan dengan

sayuran berkuah. Tim menjelaskan bahwa selama masa menyusui di enam bulan pertama bayi, ibu harus mendapatkan asupan makanan yang cukup agar ASI yang dihasilkan dapat memenuhi kebutuhan bayi baik kuantitas ataupun kualitasnya.

Selain untuk memenuhi kebutuhan ASI, tidak kalah pentingnya adalah proses involusi uteri. Ibu membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk regenerasi sel-sel pasca persalinan yang menyebabkan ibu kehilangan banyak darah. Hal ini menguatkan bahwa ibu menyusui harus mengetahui apa saja kebutuhannya akan kebutuhan gizi untuk kesehatan diri dan bayinya.

- c. Pemberian Edukasi atau pengetahuan tentang menjaga Nutrisi pada Ibu Hamil dan Menyusui secara bersama sama



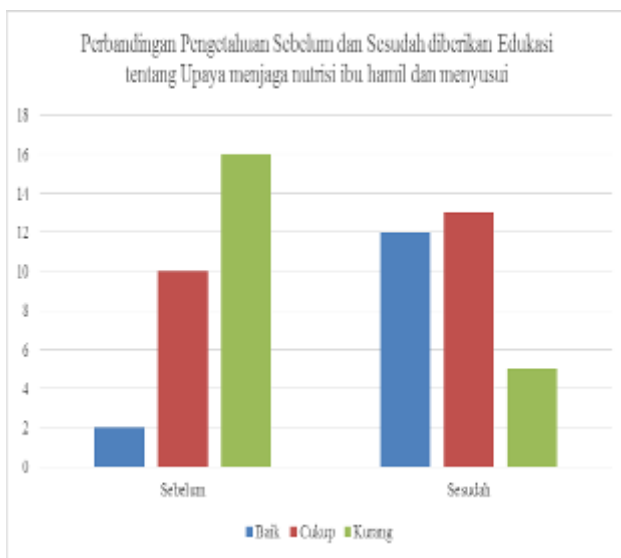
Gambar 3. Pemberian Edukasi tentang menjaga nutrisi pada ibu hamil dan menyusui

Kegiatan pemberian edukasi pada kelompok ibu hamil dan ibu menyusui dilakukan bersama-sama karena mereka memiliki kebutuhan asupan gizi yang hampir sama, dan berkelanjutan. Kegiatan dilaksanakan pada 16 Agustus 2022 bertempat di PMB Masrufah, SST., Bd. Jumlah peserta penyuluhan hadir sejumlah 28 orang. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan mengidentifikasi pengetahuan peserta tentang upaya menjaga nutrisi ibu hamil dan menyusui. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian Edukasi tentang Upaya-Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Menjaga Nutrisi Ibu Hamil Dan Menyusui oleh tim pengabdian masyarakat.

Dalam pengabdian masyarakat ini, metode penyuluhan yang diterapkan yang pertama adalah studi kasus pada dua sampel terpilih secara acak, dan kemudian dilanjutkan dengan metode ceramah dan tanya jawab pada kelompok yang lebih banyak. Media yang digunakan alat audio visual, dan media cetak leaflet yang dibagikan kepada ibu, yang berisi informasi mengenai upaya menjaga nutrisi selama dan menyusui.

Selama proses penyuluhan peserta banyak yang mengajukan pertanyaan terkait permasalahan terkait gizi yang mereka alami di rumah, dan tim dengan cekatan menjawab pertanyaan-pertanyaan peserta dengan baik. Setelah kegiatan penyuluhan dan diskusi berakhir, dilanjutkan dengan post tes sebagai evaluasi keberhasilan penyuluhan yang telah dilaksanakan.

Berikut adalah grafik perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi/ penyuluhan tentang menjaga nutrisi ibu hamil dan menyusui:



Gambar 4. Perbandingan Pengetahuan Sebelum dan Setelah Penyuluhan.

Tabel 1. Pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang upaya menjaga nutrisi ibu hamil dan menyusui

Pengetahuan			Total
Baik	Cukup	Kurang	
2	10	16	28
12	13	5	28

Sebelum	2	10	16	28
Sesudah	12	13	5	28

Penyuluhan mengenai gizi seimbang secara kelompok adalah upaya memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat umum dengan menanamkan sebuah pengetahuan yang diharapkan dapat merubah perilaku kesehatan secara berkelanjutan[7].

Pengetahuan individu merupakan landasan utama terbentuknya tindakan atau perilaku yang lebih nyata. Apabila banyak individu yang memiliki pengetahuan dan perilaku yang baik, maka secara otomatis akan mempengaruhi perilaku masyarakat.

Kegiatan penyuluhan gizi memiliki tujuan yang spesifik, diantaranya adalah untuk⁶:

1. Menyebarluaskan konsep gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan kelompok khusus
2. Meningkatkan pengetahuan gizi pada masyarakat sehingga dapat menimbulkan sebuah kesadaran akan pentingnya gizi seimbang
3. Membentuk perilaku positif dari individu atau masyarakat
4. Memperbaiki pola konsumsi individu dan masyarakat.

Dari Tabel 1. Menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan memberikan dampak seperti yang diharapkan yakni adanya peningkatan pengetahuan ibu setelah pemberian penyuluhan. Jumlah ibu yang memiliki pengetahuan baik meningkat menjadi hampir separuh peserta yakni sejumlah 12 orang (43%). Jumlah peserta yang memiliki pengetahuan kurang menurun jumlahnya, hanya tinggal 5 orang (17%) saja. Secara garis besar menunjukkan bahwa lebih banyak ibu yang meningkat pengetahuannya, walaupun masih ada 17% yang memiliki pengetahuan yang kurang. Hal ini dapat terjadi karena ada berbagai faktor yang mempengaruhi cepat atau lambatnya penyerapan informasi seseorang, diantaranya adalah usia, berbagai tingkat pendidikan,

berbagai jenis pekerjaan, pengalaman mengasuh anak, kemauan mengakses informasi[8].

Pengabdian masyarakat ini belum bisa menggambarkan faktor apa yang paling mempengaruhi peningkatan pengetahuan ibu hamil dan menyusui terkait dengan upaya menjaga nutrisi. Pengabdian masyarakat lanjutan yang dapat dilaksanakan terkait kegiatan ini adalah mengidentifikasi karakteristik ibu sehingga dapat diketahui faktor utama yang dapat mempercepat peningkatan pengetahuannya.

4. KESIMPULAN

1. Upaya meningkatkan pengetahuan tentang menjaga nutrisi ibu hamil dan menyusui dapat dikatakan berhasil dengan menurunnya jumlah peserta dengan pengetahuan kurang menjadi 17% dimana sebelum penyuluhan adalah sebesar 57%.
2. Ada faktor lain yang mempengaruhi penyerapan pengetahuan ibu yang tidak diketahui sehingga masih ada ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang.

5. SARAN

Perlu dilaksanakan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penyerapan pengetahuan ibu khususnya tentang gizi. Jika faktor utama telah diketahui maka dapat disusun analisis situasi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat, dan diberikan pemecahan masalah berbasis bukti.

6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, "Nutrition," 2014. [Online]. Available: <https://www.who.int/health-topics/nutrition>.
- [2] N. tri Pritasari, Damayanti, D. dan Lestari, *Gizi dalam daur kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 2017.
- [3] L. Yuliati, *Gizi dalam kesehatan reproduksi*. Banyumas: CV Pena Persada, 2020.
- [4] N. Nikmah, "Menjaga ibu hamil dan janin sehat dan cerdas di Desa Jaddih Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan," *Indones. J. Community Dedication Heal.*, vol. 1, no. 1, pp. 8–12, 2020.
- [5] S. Wibowo, "Pentingnya memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan menyusui," 2022. [Online]. Available: <https://motherandbeyond.id/read/23457/pentingnya-memenuhi-kebutuhan-gizi-ibu-hamil-dan-menyusui>
- [6] K. K. RI, "Pedoman Umum Gizi Seimbang," Jakarta, 2014.
- [7] Supariasa, *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC, 2014.
- [8] A. T. Rohaeti, "Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi pada ibu balita gizi buruk," *J. Obs. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 141–158, 2014.