

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI MASA KEHAMILAN PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) DI DUSUN KARANGASEM DESA SAMPANG KECAMATAN GEDANGSARI GUNUNGGIDUL DIY

INCREASING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION DURING PREGNANCY IN WOMEN OF CHILDBEARING AGE IN KARANGASEM HAMLET, SAMPANG VILLAGE, GEDANGSARI DISTRICT, GUNUNG KIDUL

Nurul Ariningtyas¹, Fatimah Dwi Cahyani², Indah Sayekti Eka Wahyudya³, Nawang Purwita Sari⁴, Septi Khusnul Khotimah⁵, Aira Az-zahra Kusumma⁶, Mutiara Sibarani⁷, Niparwati⁸, Viga Olivia Agatha Siregar⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Prodi DIII Kebidanan Universitas Islam Mulia Yogyakarta

nurul.ariningtyas@uim-yogya.ac.id

INTISARI

Latar Belakang: Gizi wanita usia subur merupakan elemen pokok dalam kesehatan reproduksi meliputi prakehamilan, kehamilan, nifas dan menyusui. Masalah gizi prakehamilan salah satunya KEK (Kekurangan Energi Kronik). KEK yang tidak ditangani dengan baik sebelum prakehamilan dapat berakibat pada masalah yang lebih serius seperti anemia, perdarahan, kematian ibu saat melahirkan, bayi berat lahir rendah (BBLR) dan kelahiran prematur. Prevalensi KEK pada wanita hamil di Indonesia tahun 2023 mencapai 16,9%. Data BAPPEDA DIY Tahun 2023 ibu hamil dengan KEK sebanyak 4.888 orang. Data profil DIY, kejadian KEK ibu hamil paling tinggi berada di Kabupaten Gunungkidul, tepatnya di wilayah kerja Puskesmas Gedangsari I sebanyak 23,91%.

Tujuan: Setelah mengikuti penyuluhan tentang peningkatan pengetahuan tentang gizi masa kehamilan pada wanita usia subur (WUS) diharapkan wanita usia subur mampu memahami tentang gizi masa kehamilan.

Metode: Metode penyuluhan secara luring. Sasaran wanita usia subur khususnya wanita usia 20-45 tahun. Sampel diambil dengan kriteria tertentu; wanita usia subur yang telah menikah dan melahirkan dan bersedia menjadi peserta penyuluhan. Peserta yang hadir 30 orang. Metode penyuluhan Ceramah Tanya jawab. Materi penyuluhan tentang gizi masa kehamilan. Penyampaian materi ditutup dengan tanya jawab.

Kesimpulan: Penyuluhan tentang peningkatan pengetahuan tentang gizi masa kehamilan pada wanita usia subur (WUS) mampu meningkatkan pengetahuan dari 60% menjadi 95%.

Kata Kunci: Penyuluhan, Gizi, Kehamilan, KEK, Kesehatan.

ABSTRACT

Background: Nutrition for women of childbearing age is a staple element in reproductive health including pre-pregnancy, pregnancy, postpartum and breastfeeding. One of the pre-pregnancy nutrition problems is chronic energy deficiency. Chronic energy deficiency that is not properly treated before pre-pregnancy can result in more serious problems such as anemia, bleeding, maternal death during childbirth, low birth weight babies and premature birth. The prevalence of chronic energy deficiency in pregnant women in Indonesia in 2023 will reach 16.9%. Data from BAPPEDA DIY in 2023 for pregnant women with chronic energy deficiency is 4,888 people. DIY profile data, the highest incidence of chronic energy deficiency for pregnant women is in Gunungkidul Regency, precisely in the working area of the Gedangsari I Health Center as much as 23.91%.

Objective: After participating in counseling on increasing knowledge about nutrition during pregnancy in women of childbearing age, it is hoped that women of childbearing age will be able to understand nutrition during pregnancy.

Method: Offline counseling method. The target is women of childbearing age, especially women aged 20-45 years. Samples are taken with certain criteria; Women of childbearing age who have been married and given birth, are willing to become counseling participants. The participants who attended were 30 people. Counseling method of Question and answer lecture. Counseling material on nutrition during pregnancy. The presentation of the material was closed with a question and answer.

Conclusion: Counseling on increasing knowledge about nutrition during pregnancy in women of childbearing age (WUS) was able to increase knowledge from 60% to 95%.

Keywords: Counseling, Nutrition, Pregnancy, Chronic energy deficiency, Health.

PENDAHULUAN

Hal yang perlu disiapkan ketika ingin merencanakan kehamilan salah satunya adalah persiapan gizi. Gizi pada wanita usia subur merupakan elemen pokok dalam kesehatan reproduksi meliputi pra kehamilan, kehamilan, dan kesehatan ibu yang menyusui anaknya. Pada masalah gizi prakonsepsi yang menimpa WUS salah satunya KEK (kekurangan energi kronik). Apabila KEK tidak ditangani dengan baik sebelum masa kehamilan dapat berakibat pada masalah yang lebih serius seperti anemia, perdarahan, kematian ibu saat melahirkan, bayi berat lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur.

Data profil DIY¹ (Daerah Istimewa Yogyakarta), kejadian KEK pada ibu hamil paling tinggi berada di Kabupaten Gunungkidul, tepatnya di wilayah kerja Puskesmas Gedangsari I sebanyak 23,91%. Data tersebut menjadi permasalahan yang harus segera diselesaikan. Solusi yang ditawarkan adalah dengan mempersiapkan ketika ingin merencanakan kehamilan salah satunya adalah persiapan gizi. Gizi pada wanita usia subur merupakan elemen pokok dalam kesehatan reproduksi meliputi prakehamilan, kehamilan, dan kesehatan ibu yang menyusui anaknya. Pada masalah gizi prakonsepsi yang menimpa WUS salah satunya KEK (kekurangan energi kronik). Apabila KEK tidak ditangani dengan baik sebelum masa kehamilan dapat berakibat pada masalah yang lebih serius seperti anemia, perdarahan, kematian ibu saat melahirkan, bayi berat lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur.

Prevalensi KEK pada wanita hamil di Indonesia tahun 2023 mencapai 16,9%. Menurut data dari BAPPEDA DIY² pada tahun 2023 jumlah ibu hamil yang menderita KEK sebanyak 4.888 orang. Tugas akademisi salah satunya memberikan edukasi kepada masyarakat, sehingga program pengabdian masyarakat melalui penyuluhan promosi kesehatan ibu hamil menjadi kegiatan yang solutif. Oleh karena itu, dosen dan mahasiswa prodi D3 Kebidanan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan Universitas Islam Mulia Yogyakarta bersama-sama melakukan kegiatan penyuluhan promosi kesehatan dalam rangka pengabdian kepada masyarakat di Dusun Karangasem Desa Sampang Kecamatan Gedangsari Gunungkidul DIY.

METODE

Metode Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan ini dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan secara luring (luar jaringan). Metode pelaksanaan kegiatannya adalah Ceramah dan Tanya Jawab dengan menggunakan *Power Point* dan *Leaflet*. Tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra adalah sebagai berikut:

1. Pra Pembukaan
 - a. Pengisian Daftar Hadir
 - b. Pengukuran BB (Breast Badan), TB (Tinggi Badan), TD (Tekanan Darah), LiLA (Lingkar Lengan Atas)
 - c. *Pre-test* Pengetahuan WUS
2. Pembukaan
 - a. Salam
 - b. Perkenalan
 - c. Tujuan
 - d. Membagikan *Leaflet*
3. Menjelaskan materi secara sistematis
 - a. Evaluasi, Tanya jawab
 - b. Pemberian Doorprize
4. Penutup
 - a. Kesimpulan
 - b. Terimakasih
 - c. Salam
 - d. *Post-test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hari Minggu tanggal 10 November 2024, Dosen dan Mahasiswa dari Prodi D3 Kebidanan Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan Universitas Islam Mulia Yogyakarta melakukan Pengabdian Masyarakat Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Pada Wanita Usia Subur yang bertempat di Balai Dusun Karangasem, Desa Sampang, Kecamatan Gedangsari, Gunungkidul Yogyakarta. Acara tersebut dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan rutin bulan posyandu Bayi dan Balita. Kegiatan dihadiri oleh kurang lebih 30 peserta. Acara ini dimulai pukul 09.00 WIB diawali dengan kegiatan posyandu balita. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pemeriksaan ibu yang terdiri dari pengukuran berat badan, tekanan darah, dan lingkar lengan atas. Didapati hasil dari pengukuran mayoritas ibu dalam keadaan normal.

Kegiatan dilanjutkan dengan pengisian kuisioner *pre-test* tentang sejauh mana pengetahuan ibu tentang gizi pada masa kehamilan. Terdapat 60% ibu bisa menjawab

dengan benar pada *pre-test* tersebut. ini tentu belum menunjukkan hasil yang maksimal.

terjadi peningkatan pengetahuan Baik dari 60% menjadi 95%.



Gambar 1. Pengukuran Berat Badan, Tekanan Darah, Dan Lingkar Lengan Atas

Kegiatan inti yaitu penyuluhan tentang gizi seimbang, pilar gizi seimbang, kebutuhan nutrisi pada saat hamil, pengaruh kekurangan nutrisi dan gizi pada saat hamil. Peserta penyuluhan sangat antusias dengan acara ini, ditandai dengan beberapa pertanyaan yang di berikan oleh peserta terhadap penyaji.



Gambar 2. Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang, Pilar Gizi Seimbang, Kebutuhan Nutrisi Pada Saat Hamil, Pengaruh Kekurangan Nutrisi Dan Gizi Pada Saat Hamil

Kegiatan ditutup dengan pengisian *post-test*, dimana diharapkan peserta ada peningkatan pengetahuan tentang gizi masa kehamilan setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Hasil yang didapatkan sesuai dengan harapan, yaitu

Tabel Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Masa Kehamilan Pada Wanita Usia Subur (WUS) di Dusun Karangasem Desa Sampang Kecamatan Gedangsari Gunungkidul DIY

Pengetahuan	Sesudah penyuluhan	Setelah penyuluhan
1. Baik	60%	95 %
2. Cukup	30%	5 %
3. Kurang	10%	0%

Sumber: Data Primer Terolah (November,2024)

Dari Tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum mendapatkan kegiatan pengabdian masyarakat dengan penyuluhan kesehatan tentang gizi pada WUS adalah pengetahuan baik 60%, pengetahuan cukup 30% dan pengetahuan kurang 10%. Setelah mendapatkan kegiatan pengabdian masyarakat dengan penyuluhan kesehatan tentang gizi pada WUS menjadi pengetahuan baik 95%, pengetahuan cukup 5% dan tidak ada yang berpengetahuan kurang (0%).



Gambar 3. Sesi Foto Bersama

Penyuluhan kesehatan adalah salah satu upaya dalam promosi kesehatan yang merupakan tahapan pertama dan utama pada pencegahan penyakit. Pada promosi kesehatan dibutuhkan penyamaan persepsi bahwa promosi kesehatan merupakan proses yang memberikan informasi kesehatan pada masyarakat agar masyarakat mau dan mampu memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Kegiatan atau usaha Promosi Kesehatan diantaranya seperti pendidikan kesehatan meliputi peningkatan gizi, kebiasaan hidup, seksual (Rachmawati, 2019)³. Penyuluhan tentang kesehatan adalah salah satu bentuk Pendidikan kesehatan yang dilakukan di masyarakat.

Penyuluhan kesehatan tentang gizi kehamilan pada wanita usia subur sangat penting karena dapat mencegah stunting. Gizi yang baik selama kehamilan dapat membantu mencegah stunting pada anak. Stunting adalah kondisi di mana anak mengalami pertumbuhan yang terhambat dan dapat berdampak pada perkembangan intelektual dan fisik mereka. Pemenuhan gizi pada ibu hamil merupakan hal yang Penting untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Kebutuhan ibu hamil berbeda dibandingkan dengan wanita normal/tidak hamil. Saat hamil wanita mengalami perubahan fisik seperti bertambahnya volume plasma, meningkatnya persediaan makanan, meningkatnya berat janin yang berkaitan dengan peningkatan berat badan ibu. Pengaturan gizi ibu saat hamil dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan ibu sehingga ibu dapat menjalani kehamilan dengan baik dan dapat mencegah terjadinya stunting pada bayi yang dilahirkan. Selain itu ibu hamil memerlukan gizi yang cukup untuk mempersiapkan ASI yang akan diberikan pada bayi setelah lahir (Anggraini dan Anjani, 2021)⁴.

Pengetahuan dan wawasan tentang gizi dapat menentukan perubahan sikap dan perilaku. Pengetahuan ibu tentang gizi pada masa kehamilan yang akan menentukan perilaku ibu dalam menyiapkan makanan yang akan dikonsumsi pada ibu saat masa kehamilan. Menurut Radiati dan Yulia (2024)⁵ terdapat peningkatan pengetahuan ibu terkait persiapan kehamilan yaitu 80% ibu dapat menjawab seluruh pertanyaan dengan benar setelah penyuluhan. Angka ini menunjukkan peningkatan dimana hasil *pre-test* yang dilakukan sebelum penyuluhan yaitu hanya 60% ibu yang dapat menjawab seluruh pertanyaan dengan benar, 30% ibu dapat menjawab pertanyaan 90% benar dan sisanya Hanya mampu menjawab pertanyaan 80% benar. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan dapat menjadi salah satu media untuk dapat meningkatkan edukasi gizi ibu dalam mempersiapkan kehamilan khususnya mempersiapkan gizi saat kehamilan sehingga dapat mencegah terjadinya stunting. Dengan adanya Pendidikan gizi pada ibu diharapkan dapat merubah sikap dan perilaku ibu dalam menyediakan makanan dan minuman untuk konsumsi selama masa kehamilan serta meningkatkan motivasi ibu untuk menjalani kehamilan yang sehat.

Penyuluhan kesehatan tentang gizi kehamilan pada wanita usia subur juga sangat

penting karena dapat meningkatkan Kualitas Kehamilan. Wanita yang memiliki gizi yang baik selama kehamilan cenderung mengalami kehamilan yang lebih sehat dan lebih sedikit komplikasi. Ini juga membantu dalam proses persalinan yang lebih lancar (Eva, dkk., 2023)⁶. Penyuluhan kesehatan tentang gizi kehamilan pada wanita usia subur juga sangat penting karena dapat meningkatkan pengetahuan wanita usia subur tentang pentingnya gizi seimbang dan cara mencapainya. Ini termasuk pemahaman tentang nutrisi penting seperti folat, zat besi, kalsium, dan vitamin lainnya.

Penyuluhan kesehatan tentang gizi kehamilan pada wanita usia subur juga sangat penting karena dapat mengurangi risiko anemia. Anemia adalah masalah umum pada wanita usia subur dan dapat meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan. Penyuluhan tentang gizi dapat membantu wanita untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi dan vitamin B12 untuk mencegah anemia. Selain itu juga mampu meningkatkan kesejahteraan. Dengan gizi yang baik, wanita usia subur dapat menjalani kehamilan dengan lebih baik, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan mereka dan keluarganya.

Menurut Nurdewi (2024)⁷ secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang gizi seimbang pada wanita usia subur. Pendekatan partisipatif dan interaktif dapat memastikan penerapan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Utami, TP. (2022). *Determinan Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Gedangsari 1 Gunungkidul*. Skripsi: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
2. Dinas Kesehatan Yogyakarta. (2023). *Elemen Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Bappeda DIY
3. Rachmawati, Winda Chusniah. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Malang: Wineka Media
4. Anggraini N.N & Njani R.D. (2021). Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pangan dan Gizi Vol 11, No. 1 (2021)*. DOI:<https://doi.org/10.26714/jpg.11.1.2021.42-49>

5. Radiati Moviana, Yulia Ardiyanti. (2024). Penyuluhan Gizi Ibu Hamil Untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal: Abdi Surya Muda Vol.3 No.1 2024*. Universitas Muhammadiyah Kendal Batang
6. Eva Mayasari, Ika Permanasari, Riska Epina Hayu. (2023). Penyuluhan Gizi Pra Nikah Pada Wanita Usiasubur Dalam Upaya Menghadapi Kehamilan Sehat Untuk Mencegah Stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat: PREPOTIF Volume 7, Nomor 3, Desember 2023*. Insitut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Pekanbaru.
7. Nurdewi, Sulymbona. Edukasi Gizi Pada Wanita Usia Subur. (2024). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi : Lamahu Vol. 3, No. 1 Februari 2024*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan