

PENYULUHAN NUTRISI SEIMBANG BAGI IBU HAMIL RISIKO TINGGI

BALANCED NUTRITION COUNSELING FOR HIGH RISK PREGNANT WOMEN

YULIA ADHISTY

Prodi DIII Kebidanan Universitas Islam Mulia Yogyakarta

INTISARI

Asupan gizi yang adekuat pada ibu hamil merupakan faktor penting untuk menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi ibu pada saat hamil. Jika kebutuhan gizi ibu baik dari segi jumlah dan kualitas tidak terpenuhi maka kenaikan berat badan ibu dan janin akan susah bertambah. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko kesehatan bagi ibu dan bayi yang akan dilahirkan. Ibu hamil dengan status gizi dan kesehatan yang kurang baik berisiko melahirkan bayi premature, berat badan lahir rendah dan meningkatkan risiko kesakitan dan kematian bagi ibu dan bayinya. (Kemenkes RI, 2023). Saat ibu hamil kekurangan zat gizi, anak yang lahir pun akan lebih rentan terserang penyakit. Beberapa jenis penyakit yang sering menyerang pada anak dengan kondisi ini adalah osteoporosis, penyakit jantung, masalah mental, organ tubuh kurang berfungsi hingga gagal ginjal kronis. Disamping masalah kekurangan asupan gizi, calon ibu juga sebaiknya memantau kenaikan berat badan yang terjadi. Meski hal ini cukup normal selama hamil, namun patut diwaspadai jika berat badan bertambah dalam angka yang besar dan drastis. Sebaliknya, selain mencegah bobot berlebih, sebaiknya berat badan saat akan atau selama hamil pun tidak terlalu rendah (Hasanah, 2012). Kelurahan Argomulyo telah dipilih sebagai lokasi untuk dilaksanakan kegiatan penyuluhan kepada ibu hamil dan merupakan wilayah terdekat dengan kampus. Adapun tujuan dilakukan kegiatan pengabdian pada masyarakat di wilayah ini adalah untuk memberikan informasi dan edukasi bagi ibu hamil khususnya tentang asupan gizi seimbang dan nutrisi yang menunjang kesehatan selama masa kehamilan. Implementasi dari keilmuan yang dimiliki oleh dosen diaplikasikan ke masyarakat melalui kegiatan ini serta pelaksanaannya dibantu oleh mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Universitas Islam Mulia Yogyakarta.

ABSTRACT

Adequate nutritional intake for pregnant women is an important factor to ensure that the mother's nutritional needs are met during pregnancy. If the mother's nutritional needs, both in terms of quantity and quality, are not met, it will be difficult for the mother and fetus to gain weight. This condition can increase health risks for the mother and unborn baby. Pregnant women with poor nutritional and health status are at risk of giving birth to premature babies, low birth weight and increase the risk of morbidity and death for the mother and baby. (Indonesian Ministry of Health, 2023). When pregnant women lack nutrients, the children born will be more susceptible to disease. Several types of diseases that often attack children with this condition are osteoporosis, heart disease, mental problems, lack of functioning body organs and even chronic kidney failure. Apart from the problem of lack of nutritional intake, expectant mothers should also monitor weight gain that occurs. Although this is quite normal during pregnancy, you should be wary if your weight increases in large and drastic numbers. On the other hand, apart from preventing excess weight, it is best not to have too low a weight when pregnant or during pregnancy (Hasanah, 2012). Argomulyo sub-district has been chosen as the location to carry out counseling activities for pregnant women and is the closest area to the campus. The aim of carrying out community service activities in this area is to provide information and education for pregnant women, especially about balanced nutritional intake and nutrition that supports health during pregnancy. The implementation of the knowledge possessed by lecturers is applied to the community through this activity and its implementation is assisted by students of the DIII Midwifery Study Program, Mulia Islamic University, Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan saat tidak hamil. Hal ini disebabkan oleh zat-zat gizi yang dikonsumsi adalah untuk ibu dan janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berasal dari tubuh ibu. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung, serta untuk memproduksi air susu ibu (ASI) (Hardiansyah et al., 2018).

Data profil kesehatan Indonesia (2021) Ibu hamil dengan masalah gizi dan kesehatan berdampak terhadap kesehatan dan keselamatan ibu dan bayi serta kualitas bayi yang dilahirkan. Kondisi ibu hamil Kurang Energi Kronik (KEK) berisiko menurunkan kekuatan otot yang membantu proses persalinan sehingga dapat mengakibatkan terjadinya partus lama dan perdarahan pasca salin, bahkan kematian ibu. Risiko pada bayi dapat mengakibatkan terjadi kematian janin (keguguran), prematur, lahir cacat, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) bahkan kematian bayi. Salah satu upaya yang dilakukan pada ibu hamil KEK berupa Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang bertujuan untuk mencukupi kebutuhan gizi ibu selama

masa kehamilan. PMT bukan berarti mengganti asupan dari makanan utama, tetapi menambah asupan kebutuhan gizi. Cakupan pemberian makanan tambahan pada ibu hamil KEK di Indonesia tahun 2021 adalah 89,7%. (Kemenkes RI 2022)².

Kebutuhan zat gizi yang akan meningkat selama kehamilan di antaranya adalah kebutuhan energi. Pertambahan kebutuhan energi utamanya terjadi pada trimester II dan III. Penambahan konsumsi energi pada trimester II diperlukan untuk pertumbuhan jaringan ibu seperti penambahan volume darah, pertumbuhan uterus dan payudara, serta penumpukan lemak. Adapun penambahan konsumsi energi sepanjang trimester III digunakan untuk pertumbuhan janin dan plasenta. Oleh karena itu, jika kebutuhan gizi ibu hamil tidak terpenuhi, maka dapat terjadi masalah gizi pada ibu hamil. Masalah gizi yang dialami ibu hamil dapat mengganggu kesehatan ibu dan janin, sehingga pemenuhan gizi pada ibu hamil menjadi penting. Masalah gizi yang timbul pada ibu hamil saat ini masih banyak ibu hamil di Indonesia yang mengalami masalah gizi khususnya gizi kurang seperti Kurang Energi Kronik (KEK) dan anemia. Selain itu masalah gizi pada ibu hamil yang lain adalah gangguan akibat kekurangan yodium (Kemenkes RI 2022).

Status gizi ibu sebelum hamil

maupun sesudah hamil dan kenaikan berat badan ibu selama kehamilan akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan janin, proses persalinan, serta komplikasi yang dapat menyertai kehamilan baik ibu maupun janin. Status gizi harus diperhatikan, jangan sampai berlebihan ataupun kurang. diabetes gestasional serta makrosimia dapat disebabkan dari gizi yang berlebihan (Husna et al. 2019).

Besarnya kebutuhan zat gizi selama hamil dibandingkan dengan sebelum hamil, terutama untuk zat gizi tertentu. Pada setiap tahap kehamilan seorang ibu hamil membutuhkan gizi seimbang, yaitu makanan dengan kandungan zat-zat gizi yang berbeda dan disesuaikan dengan kondisi tubuh dan perkembangan janin. Pengaruh oleh lingkungan keluarga, adanya tradisi turun temurun dari keluarga, kebiasaan-kebiasaan makan yang harus dipantang yang mengakibatkan tidak terpenuhi makanan bergizi saat hamil disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu yang sedang hamil ditrimester pertama tentang makanan bergizi. Gizi ibu hamil perlu mendapat perhatian karena sangat berpengaruh pada perkembangan janin yang dikandungnya, sejak janin sampai anak berumur dua tahun atau 1000 hari pertama. kehidupan kecukupan gizi sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan kognitif. Kekurangan gizi pada masa ini juga dikaitkan dengan risiko terjadinya

penyakit kronis pada usia dewasa, yaitu kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi, storke dan diabetes (Agritubella and Delvira 2019).

Perlunya gizi pada ibu hamil yang terdapat didalam makanan dan dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Makanan yang bergizi merupakan komponen utama untuk membantu tumbuh kembang manusia terutama bagi anak-anak (balita). Mulai masa kaehamilan hingga anak usia 0-2 tahun, mengharuskan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memaksimalkan tumbuh kembang anak (Change et al. 2021).

Pengetahuan ibu tentang Gizi selama kehamilan sangat penting. Minimnya pengetahuan ibu tentang manfaat gizi selama hamil dapat menyebabkan bayi kekurangan gizi, di sisi lain masih banyak perilaku ibu yang salah dalam memilih makanan dan kebiasaan makan pada jenis makanan tertentu tanpa mempertimbangkan gizi yang diperlukan oleh tubuh.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kalurahan Argomulyo dengan sasaran para ibu hamil yang berisiko tinggi. Dilaksanakan pada tanggal 10 oktober 2024 kegiatan penyuluhan dengan tema Penting nya gizi pada ibu hamil unttuk mencetak

generasi emas. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah metode ceramah dengan menggunakan power point dengan beberapa pokok bahasan diantaranya adalah definisi gizi ibu hamil, resiko tinggi pada kehamilan, kebutuhan gizi khusus ibu hamil yang mengalami hipertensi, obesitas, anemia, dan KEK. Pada saat pelaksanaan penyuluhan audience diberikan *leaflet* untuk mendalami materi tersebut.

HASIL

Kegiatan penyuluhan dengan tema Nutrisi Seimbang bagi Ibu Hamil Risiko Tinggi telah dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi selama kehamilan. Penyuluhan ini berlangsung di desa argomulyo pada bulan oktober 2024, dengan peserta ibu hamil yang tergolong risiko tinggi di wilayah kerja puskesmas sedayu, seperti ibu dengan anemia, diabetes gestasional, KEK, obesitas, gemelli, dan hipertensi.

Materi disampaikan oleh tim pengabdian yang terdiri dari Dosen kebidanan dan mahasiswa. Materi mencakup pentingnya nutrisi seimbang, kebutuhan makronutrien dan mikronutrien, makanan yang dianjurkan, serta makanan yang harus dihindari selama kehamilan risiko tinggi. Selanjutnya dilanjutkan dengan Diskusi Interaktif dimana Peserta diberikan

kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait nutrisi, kondisi kesehatan, dan pengelolaan makanan selama kehamilan.

Dari hasil pre-test dan post-test yang dilakukan selama kegiatan, diperoleh hasil adanya Peningkatan Pengetahuan sebelum penyuluhan, tingkat pengetahuan peserta tentang nutrisi seimbang berada pada kategori rendah dengan rata-rata skor 6 Setelah penyuluhan, rata-rata skor meningkat menjadi 9, yang menunjukkan pemahaman peserta yang lebih baik.

PEMBAHASAN

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal.

Masalah gizi pada ibu hamil diantaranya adalah: ibu dengan anemia, diabetes gestasional, KEK, obesitas, gemelli, dan hipertensi.

Anemia pada ibu hamil adalah kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari batas normal, yaitu <11 g/dL pada trimester pertama dan ketiga atau <10,5 g/dL pada trimester kedua. Kondisi ini sering terjadi akibat peningkatan kebutuhan zat besi selama kehamilan yang tidak diimbangi dengan asupan nutrisi yang memadai. Anemia pada ibu hamil dapat berdampak

pada kesehatan ibu dan janin, seperti meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan komplikasi persalinan. Untuk mengatasi anemia, ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi yang mendukung pembentukan hemoglobin, seperti yang Mudah diserap tubuh, ditemukan dalam daging merah, hati, ayam, dan ikan. Dapat juga ditemukan dalam bayam, kacang-kacangan, tahu, dan tempe, meskipun penyerapannya lebih rendah. Konsumsi bersama vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi.

Diabetes gestasional adalah gangguan metabolisme glukosa yang pertama kali didiagnosis selama kehamilan. Kondisi ini terjadi akibat resistensi insulin yang meningkat selama kehamilan, yang disebabkan oleh perubahan hormon. Diabetes gestasional dapat meningkatkan risiko komplikasi pada ibu dan janin, seperti kelahiran prematur, makrosomia (berat lahir bayi > 4 kg), preeklampsia, dan risiko diabetes tipe 2 di masa depan. Prinsip gizi pada ibu hamil dengan diabetes gestasional adalah harus dibagi menjadi 3 porsi makan utama dan 2–3 porsi makan selingan. Pola makan kecil tapi sering membantu menjaga kestabilan kadar gula darah.

Kurang Energi Kronik Anemia Timbulnya KEK pada ibu hamil disebabkan karena dalam jangka waktu yang lama asupan energi (karbohidrat dan lemak) tidak mencukupi kebutuhan

tubuh. Penapisan ibu hamil risiko KEK dilakukan dengan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA). Apabila LiLA <23,5 cm maka ibu hamil berisiko KEK. Untuk memastikan KEK pada ibu hamil digunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Trimester I. Jika IMT pada Trimester I <18,5 maka ibu hamil didiagnosa KEK. Apabila IMT trimester I tidak diketahui karena ibu hamil melakukan ANC di Trimester II atau III, serta diketahui data BB dan TB sebelum hamil dapat digunakan IMT Pra hamil (Pritasari dkk, 2017).

Obesitas pada ibu hamil didefinisikan sebagai kondisi di mana indeks massa tubuh (IMT) sebelum kehamilan lebih dari 30 kg/m². Obesitas selama kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi bagi ibu dan janin, seperti diabetes gestasional, preeklampsia, persalinan prematur, dan berat badan lahir bayi yang tinggi (makrosomia). Prinsip gizi pada ibu hamil dengan obesitas adalah dengan menjaga IMT ≥30: Kenaikan berat badan yang direkomendasikan adalah 5–9 kg selama kehamilan.

Kehamilan gamelli adalah kondisi di mana seorang ibu hamil mengandung lebih dari satu janin dalam rahimnya. Kehamilan ini memerlukan perhatian khusus, terutama dalam hal pemenuhan kebutuhan nutrisi, karena ibu harus mencukupi kebutuhan gizi untuk dirinya sendiri sekaligus untuk lebih dari satu janin. Ibu hamil dengan kehamilan

kembar membutuhkan asupan gizi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kehamilan tunggal. Kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral meningkat untuk mendukung: Pertumbuhan optimal kedua janin, Penambahan volume darah ibu, Mencegah komplikasi kehamilan seperti anemia, preeklampsia, atau kelahiran prematur.

Kehamilan dengan hipertensi adalah kondisi tekanan darah tinggi ($\geq 140/90$ mmHg) yang dialami selama kehamilan. Hipertensi dalam kehamilan dapat dibagi menjadi beberapa jenis, termasuk hipertensi kronis, hipertensi gestasional, preeklampsia, dan eklampsia. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kesehatan ibu dan janin, sehingga memerlukan pengelolaan gizi yang tepat untuk mencegah komplikasi. Gizi yang baik memainkan peran penting dalam mengelola tekanan darah, mencegah komplikasi, dan mendukung perkembangan janin. Diet yang tepat membantu : Mengontrol tekanan darah, Mengurangi risiko preeklampsia dan eklampsia, Memastikan pertumbuhan janin tetap optimal meskipun ada gangguan tekanan darah.

KESIMPULAN

Gizi dan Nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Nutrisi dan gizi yang baik ketika kehamilan sangat membantu ibu hamil dan janin tetap sehat. Status gizi merupakan status

kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara hubungan dan masukan nutrisi. Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang. Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan rahim (uterus), payudara (mammary), volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil akan digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% dan sisanya 60% digunakan untuk pertumbuhan ibunya. Untuk memperoleh anak yang sehat, ibu hamil perlu memperhatikan makanan yang dikonsumsi selama kehamilannya. Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan janin yang dikandungnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hardiansyah. *Panduan Gizi Seimbang untuk Kesehatan Optimal*. Jakarta: Penerbit Gramedia; 2019
2. Kementerian Kesehatan RI, 2022. *Gizi Seimbang Ibu Hamil*. (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan
3. Husna, F. (2019). *Ilmu Gizi: Dasar untuk Ibu Hamil dan Anak*. Jakarta: Penerbit Andi
4. Ditjen Kesmas RI, 2022 *Kementerian Kesehatan RI*

DIMASLIA “Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta” Vol 3 No 1 Januari 2025
Print ISSN : 2985-3869 Online ISSN : 3032-7911
Jurnal Homepage : <https://jurnal.lppm-mmy.ac.id/index.php/dimaslia>

*Direktorat Jendral Kesehatan
Masyarakat. 2021. Pedoman
Pelayanan Antenatal Terpadu.
Jakarta. Kemenkes RI*

5. Almatsier, S., 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
6. Astuti, S. D., & Hidayah, N. (2022). Penyuluhan Kesehatan Nutrisi Pada Ibu Hamil Di Pmb Yuliyanti, Str.Keb. Teluk Betung Bandar Lampung .