

**EDUKASI GIZI PADA IBU HAMIL DI KOTA BUKITTINGGI**Loly Novita Winas<sup>1</sup>, Vina Novela<sup>2</sup>, Khairul Abbas<sup>3</sup>, Siti Fatimah Az-zahra<sup>4</sup>,Oktria Tri Putri<sup>5</sup><sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Fort De Kock

Jl. Soekarno Hatta No. 11, Manggis Ganting, Kec. Mandiangin Koto Selayan Kota Bukittinggi.

\*Email Korespondensi: [lolynovitawinas@fdk.ac.id](mailto:lolynovitawinas@fdk.ac.id)

<b>Info Artikel</b>	<b>ABSTRACT</b>
<p><b>Masuk: 28 November 2023</b>  <b>Revisi: 12 Desember 2023</b>  <b>Diterima: 20 Desember 2023</b></p> <p><b>Keywords:</b>  Balanced nutrition, pregnant women, education</p> <p><b>Kata kunci:</b>  Gizi seimbang, Ibu Hamil, edukasi</p> <p><b>E-ISSN: 2775-2402</b></p>	<p><i>Maternal nutrition during pregnancy is very important for the growth of the fetus inside her. The incidence of LBW (Low Birth Weight) is higher in developing countries than in developed countries. This is because low socio-economic conditions affect maternal nutrition. Good maternal nutrition is very necessary so that fetal growth occurs quickly and there are no obstacles that stand in the way. So the method for implementing this community service activity is to provide education using brochures with material on balanced nutrition for pregnant women, how to deal with nausea and vomiting in pregnant women, healthy pregnant women free of anemia and tips during pregnancy using quantitative methods, namely by conducting interviews and observations. towards targets after being given counseling. The results are an increase in pregnant women's knowledge about the importance of fulfilling balanced nutrition during pregnancy with diverse and nutritious foods.</i></p> <hr/> <p><b>ABSTRAK</b></p> <p><i>Nutrisi ibu selama kehamilan sangat penting untuk pertumbuhan janin di dalam dirinya. Insiden BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) lebih tinggi di negara berkembang dibandingkan di negara maju. Hal ini disebabkan kondisi sosial ekonomi yang rendah mempengaruhi gizi ibu. Nutrisi ibu yang baik sangat diperlukan agar pertumbuhan janin berjalan dengan cepat dan tidak ada kendala yang menghalangi jalannya. Maka metode dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan dengan menggunakan media brosur dengan materi gizi seimbang untuk ibu hamil cara mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil, ibu hamil sehat bebas anemia dan tips selama kehamilan dengan menggunakan metode kuantitatif yaitu dengan melakukan wawancara dan obsevasi terhadap sasaran setelah diberikan Penyuluhan sebanyak 20 ibu hamil yang ada dilapangan kantin bukittinggi. Hasil adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang selama kehamilan dengan makanan beragam dan bergizi.</i></p>

**PENDAHULUAN**

Masalah gizi seimbang di Indonesia masih menjadi masalah serius. Kekurangan atau kelebihan makanan selama kehamilan dapat berdampak negatif bagi ibu dan janin. Sejak zaman dahulu, nutrisi ibu hamil dianggap sangat penting, karena masyarakat percaya bahwa nutrisi yang tepat berpengaruh baik pada janin. Sehingga masyarakat membuat berbagai aturan makanan yang boleh dimakan ibu hamil, dan makanan pantangan yang sama sekali salah dari segi kesehatan. Misalnya, ibu hamil tidak boleh makan banyak, sehingga bayinya tidak besar dan mudah dilahirkan. Pendapat ini bisa dibenarkan (Ardyati & Rezeki, 2023). Nutrisi ibu selama kehamilan

sangat penting untuk pertumbuhan janin di dalam dirinya. Insiden BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) lebih tinggi di negara berkembang dibandingkan di negara maju. Hal ini disebabkan kondisi sosial ekonomi yang rendah mempengaruhi gizi ibu. Nutrisi ibu yang baik sangat diperlukan agar pertumbuhan janin berjalan dengan cepat dan tidak ada kendala yang menghalangi jalannya. Berawal dari satu sel telur yang berkembang pesat setelah pembuahan, diperkirakan pertumbuhan janin mulai dari konsepsi sampai lahir ( Soetjningsih, 1995).

Pola makan dan nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama masa kehamilan. Gizi dan gizi yang baik selama hamil sangat membantu ibu hamil dan janinnya tetap sehat. Status gizi adalah kesehatan yang dihasilkan dari keseimbangan antara hubungan dan asupan makanan. Diet kehamilan adalah diet sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan yaitu dua kali sehari bagi yang tidak hamil.

### **RUMUSAN MASALAH**

Kesehatan dan kecukupan gizi pada ibu hamil merupakan hal yang perlu diperhatikan karena gizi saat ibu hamil akan menentukan Kesehatan dan tumbuh kembang janin dengan baik, sehingga ibu hamil tidak mengalami Kekurangan energi Kronik (KEK) dan janin yang dilahirkan tidak BBLR yang akhirnya beresiko untuk mengalami stunting. Pengetahuan dan perilaku ibu hamil tentang pemenuhan zat gizi selama hamil sangat penting terutama keragaman makanan yang dikonsumsi selama hamil. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di lapangan kantin Bukittinggi dengan jumlah ibu hamil yang di beri edukasi sebanyak 20 ibu hamil.

### **METODE PENELITIAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada minggu ketiga pada bulan November 2023 di Lapangan Kantin Wirabraja Kota Bukittinggi di saat ada keramaian pada Minggu pagi. Langkah-langkah kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan dengan menggunakan media brosur dengan materi gizi seimbang untuk ibu hamil cara mengatasi mual dan

muntah pada ibu hamil, ibu hamil sehat bebas anemia dan tips selama kehamilan dengan menggunakan metode kuantitatif yaitu dengan melakukan wawancara dan observasi terhadap sasaran setelah diberikan Penyuluhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi penyuluhan yang diberikan pada pengabdian masyarakat memuat beberapa hal penting yaitu :

### 1. Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil

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. Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dalam bentuk Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang sesuai dengan budaya Indonesia. TGS dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa dan usia lanjut), dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit)(sulistyioningsih, 2006)

Ada 13 Pesan umum Gizi Seimbang, yaitu :

1. Makan aneka ragam makanan
2. Makan makanan yang memenuhi kebutuhan energi
3. Makan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
4. Batasi lemak seperempat dari kecukupan energi
5. Gunakan garam beryodium
6. Makan makanan sumber zat besi
7. Beri ASI pada bayi sampai umur enam bulan
8. Biasakan makan pagi
9. Minum air bersih, aman dan cukup jumlahnya
10. Beraktifitas fisik dan olah raga secara teratur

11. Hindari minum minuman beralkohol
12. Makan makanan yang aman bagi kesehatan
13. Baca label pada makanan kemasan.

Sementara itu untuk ibu hamil ada tambahan 4 pesan khusus, yaitu :

- a) Biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan;
- b) Batasi mengkonsumsi garam;
- c) Minum air putih yang banyak dan
- d) Batasi minum kopi.

2. Berikut nutrisi penting yang perlu dipenuhi ibu hamil:

a) Folat dan Asam Folat

Folat adalah vitamin B yang berperan penting dalam mencegah cacat tabung saraf pada bayi, yaitu kelainan serius pada otak dan sumsum tulang belakang. Sedangkan asam folat merupakan bentuk sintesis folat yang dapat ditemukan dalam suplemen dan makanan yang bergizi. Suplemen asam folat sudah terbukti dapat menurunkan risiko kelahiran prematur.

*American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG)* merekomendasikan ibu untuk mengonsumsi 600-800 mikrogram folat selama kehamilan. Ibu bisa mendapatkan asupan folat dari makanan, seperti hati, kacang-kacangan, telur, sayuran berdaun hijau tua, serta kacang polong.

Selain mengonsumsi makanan sehat, pastikan ibu meminum vitamin prenatal setiap hari yang idealnya dimulai tiga bulan sebelum pembuahan untuk membantu memenuhi nutrisi penting ini.

b) Kalsium

Kalsium merupakan nutrisi penting yang perlu ibu penuhi guna membentuk tulang dan gigi bayi yang kuat. Kalsium juga membantu sistem peredaran darah, otot, dan saraf ibu berjalan dengan normal.

Wanita hamil membutuhkan 1000 miligram kalsium yang bisa dibagi dalam dua dosis 500 miligram per hari. Sumber kalsium yang baik bisa ditemukan pada susu, yoghurt, keju, ikan dan seafood yang rendah merkuri, seperti salmon, udang, dan ikan lele, tahu yang mengandung kalsium dan sayuran berdaun hijau tua.

c) Vitamin D

Vitamin D membantu membangun tulang dan gigi bayi yang kuat. Ibu hamil membutuhkan asupan vitamin D sebanyak 600 unit internasional (IU) per hari. Ikan berlemak seperti salmon merupakan sumber vitamin D yang baik. Pilihan makanan lainnya untuk mendapatkan asupan vitamin D, yaitu susu dan jus jeruk.

d) Protein

Protein juga merupakan nutrisi penting yang harus dipenuhi selama kehamilan untuk memastikan pertumbuhan yang baik dari jaringan dan organ bayi, termasuk otak. Nutrisi ini membantu pertumbuhan jaringan payudara dan rahim ibu selama kehamilan. Protein berperan dalam meningkatkan suplai darah ibu, sehingga memungkinkan untuk mengirimkan lebih banyak darah ke bayi.

Kebutuhan protein ibu meningkat selama tiap trimester kehamilan. Ibu hamil perlu mengonsumsi sekitar 70 hingga 100 gram protein setiap hari, tergantung pada berat badan dan trimester kehamilan ibu saat ini. Bicarakan dengan dokter kandungan untuk mengetahui berapa banyak jumlah protein yang ibu butuhkan secara khusus.

Sumber protein yang baik untuk ibu hamil meliputi daging sapi tanpa lemak, ayam, ikan salmon, kacang-kacangan, selai kacang, kacang polong, dan keju *cottage*.

e) Zat Besi

Tubuh ibu membutuhkan zat besi untuk membuat hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang bertugas membawa oksigen ke jaringan. Selama kehamilan, ibu membutuhkan asupan zat besi dua kali

lipat dari yang dibutuhkan wanita tidak hamil. Tubuh ibu membutuhkan zat besi untuk membuat lebih banyak darah untuk memasok oksigen ke bayi.

Bila ibu tidak mendapatkan asupan zat besi yang cukup, ibu akan mengalami anemia defisiensi besi yang dapat menyebabkan ibu menjadi mudah lelah. Anemia defisiensi besi yang parah selama kehamilan juga meningkatkan risiko kelahiran prematur, bayi terlahir dengan berat badan yang rendah, dan depresi postpartum.

Ibu hamil membutuhkan 27 miligram zat besi sehari. Cara untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tersebut adalah dengan mengonsumsi makanan, seperti daging merah tanpa lemak, unggas, dan ikan. Pilihan makanan lain yang mengandung zat besi, yaitu sereal yang diperkaya zat besi, kacang-kacangan, dan sayuran.

Itulah nutrisi penting untuk ibu hamil. Selain dengan mengonsumsi makanan sehat, ibu juga bisa memenuhi kebutuhan nutrisi ibu dengan minum suplemen. Namun, sebaiknya bicarakan terlebih dahulu pada dokter kandungan tentang suplemen yang ingin dikonsumsi. (Kemenkes RI, 2014)

### 3. Bahan Makanan Yang Dihindari dan Dibatasi Oleh Ibu Hamil

- a. Menghindari makanan yang diawetkan karena biasanya mengandung bahan tambahan makanan yang kurang aman
- b. Menghindari daging/telur/ikan yang dimasak kurang matang karena mengandung kuman yang berbahaya untuk janin
- c. Membatasi kopi dan coklat didalamnya terdapat kandungan kafein yang dapat meningkatkan tekanan darah
- d. Membatasi makanan yang mengandung energy tinggi seperti yang banyak mengandung gula, lemak misalnya keripik, cake
- e. Membatasi makanan yang mengandung gas contoh nangka, kol, ubi jalar karena dapat menyebabkan keluhan nyeri ulu hati pada ibu hamil
- f. Membatasi konsumsi minuman ringan (soft drink) karena

mengandung energy tinggi yang berakibat pada berat badan ibu hamil meningkat berlebihan dan bayi lahir besar

### Ibu Hamil Sehat Bebas Anemia

Konsumsi makanan tinggi zat besi dan protein (ikan laut, daging merah, telur, ayam, hati, dll)

Rutin mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sekali sehari. Minimal mengonsumsi 90 tablet selama kehamilan

Selalu menjaga kebersihan dengan memakai alas kaki dan mencuci tangan

### cara mengonsumsi TTD agar efektif

Konsumsi TTD di malam hari sebelum tidur

Penuhi kebutuhan vitamin C dengan mengonsumsi buah (jambu biji, jeruk, pepaya, dll)

Batasi konsumsi kopi dan teh  
Jangan dikonsumsi bersamaan dan berdekatan

### Tips selama kehamilan

- Periksa kehamilan minimal 6 kali ke tenaga kesehatan
- Perhatikan kenaikan berat badan selama kehamilan.

Kenaikan berat badan yang harus dicapai selama kehamilan, tergantung berat badan sebelum hamil.

### Kenaikan Berat Badan Yang Ideal untuk Ibu Hamil

Body Mass Index (BMI) sebelum hamil menentukan jumlah kenaikan berat badan yang ideal saat hamil.

Rumus BMI →	BMI	BERAT DALAM KG (TINGGI DALAM M) <sup>2</sup>
BMI ANDA SEBELUM HAMIL		KENAIKAN BERAT IDEAL SAAT HAMIL
UNDERWEIGHT (BMI < 18.5)		12 - 18 KG
NORMAL (BMI 19 - 24)		11 - 16 KG
OVERWEIGHT (BMI 25 - 29)		7 - 11 KG
OBESITAS (BMI 30-1)		5 - 9 KG

### Ibu Hamil Sehat Ciptakan Generasi Hebat



## Edukasi Gizi pada Ibu Hamil

Loly Novita Winas, S.Gz, MKM  
Vina Novela, SKM, M.Kes  
Khairul Abbas, SH, S.Kep, MKM  
Siti Fatimah Az-zahra  
Oktria Tri Putri

S1 Kesehatan Masyarakat UFDK

### Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil

**Makan lebih banyak dari biasanya**  
Mengonsumsi beranekaragam makanan lebih banyak dari sebelum hamil

**Sumber protein**  
Ikan, telur, ayam, tempe, susu

**Tinggi zat besi**  
Ikan, daging merah, hati ayam/sapi dan tempe

**Asam folat**  
Sayuran hijau seperti bayam, brokoli, selada, dan kacang-kacangan (kedelai, kacang merah)

**Sumber Iodium**  
Ikan laut (kembung, bandeng, bawal), udang, kerang, rumput laut

**Sumber kalsium**  
sayuran hijau, kacang-kacangan dan ikan teri serta susu.

**Minumlah air putih yang lebih banyak**  
Ibu hamil memerlukan asupan air minum sekitar 2-3 liter perhari (8-12 gelas sehari)

**Batasi mengonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi**  
Pembatasan konsumsi garam dapat mencegah hipertensi selama kehamilan.

**Batasi**

- Minuman bersoda
- Daging olahan seperti: Sosis, nugget, dan kornet
- Mie instan

**Batasi minum kopi**  
konsumsi kafein yang berlebihan akan mengakibatkan:

- meningkatkan tekanan darah dan detak jantung
- meningkatkan frekuensi buang air kecil
- menghambat penyerapan zat besi

**Batas konsumsi** tidak melebihi 100 mg/hari atau 1-2 cangkir kopi/hari.

### Cara Mengatasi Mual Muntah Pada Ibu Hamil

- Mengonsumsi makanan dengan porsi kecil tapi sering
- Menghindari makanan yang terlalu berlemak, bersantan, dan berbau tajam

### Porsi Makan & Minum Ibu Hamil Sehat Untuk Sehari

**Sarapan**

- nasi 2 centong
- ikan kembung 1 potong
- tahu goreng 1 potong
- tumis kangkung 3 centong
- pepaya 1 iris

**Selangan**

- roti isi telur 2 lembar
- pisang ambon 1 buah

**Makan siang**

- nasi 2 centong
- ati ampala balado
- tempe 1 potong
- sayur asem 1 mangkuk
- semangka 1 iris

**Selangan**

- bubur kacang hijau 1 mangkuk
- risoles isi sayur 1 buah

**Makan malam**

- nasi 2 centong
- dada ayam bacem 1 potong
- pepes tahu 1 buah
- tumis jamur 3 centong
- melon 1 iris

**Selangan**

- segelas susu
- biskuit



**Dokumentasi Kegiatan pengabdian**



**REFERENCES**

- Almatsier, S. (2009) 'Prinsip Dasar Ilmu Gizi', Jakarta, PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Kemenkes RI. (2014) 'Pedoman Gizi Seimbang', Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA, Jakarta, hal. 24-26.
- Sulistyoningsih, H. (2011) 'Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak', Edisi Pertama, Yogyakarta, Graha Ilmu.
- Ahmad, A. (2016) 'Ilmu Gizi (Teori dan Aplikasi)', Jakarta, Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hardinsyah, R. H. (2013) 'Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat', Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB, Departemen Gizi, FK UI.
- Hardinsyah. (2017) 'Ilmu Gizi (Teori dan Aplikasi)', Jakarta, EGC.
- Arisman. (2011) 'Gizi Dalam Daur Kehidupan', Jakarta, EGC
- Ardyati, D., & Rezeki, S. (2023). *Hubungan Perilaku Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Klinik Bidan Norma Tahun 2023*. 1(4).
- Kemenkes RI. (2014). *pmk no 41.pedoman gizi*.
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal, Vol. 1, No*, 113–123.
- Sulistyoningsih. (2006). *Edisi 1. D.buku saku anemia pada ibu hamil*.