

EDUKASI GIZI IBU HAMIL DENGAN ISI PIRINGKU

Yellyta Ulsafitri^{1*}, Yessi Pertiwi², Desi Andriani³, Zaskia Nadillah⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kebidanan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

*Email Korespondensi: yellytaulsafitri28@gmail.com

Info Artikel

Masuk: 04 Juni 2024

Revisi: 07 Juli 2024

Diterima: 13 Juli 2024

Keywords:

Education, Nutrition of pregnant women, My meal dish content.

Kata kunci:

Edukasi, Gizi Ibu hamil, Isi piringku

E-ISSN: 2775-2402

ABSTRACT

Backgrounds: Continuous malnutrition can result in Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women. Integrated Sigizi data cut off January 22, 2024 showed that the prevalence of KEK in Indonesia in 2023 was 8.81%, while the prevalence of KEK in West Sumatra Province was 10.3%. The impact of malnutrition on pregnant women is low birth weight (LBW), anemia, bleeding during childbirth, miscarriage, susceptibility to infection, stillbirth and congenital abnormalities. Efforts to prevent CED in pregnant women can be made by consuming balanced nutritious food which can be done with the contents of a pregnant woman's plate. The aim of this community service activity is to educate pregnant women about the nutrition of their meals. **Methods:** The method of this activity is carried out by education through 3 stages are preparation, implementation and evaluation the number of participants is 25 pregnant women. **Result:** The results of this activity were that 85% of participants were able to understand the nutrition of pregnant women and my meal dish content for pregnant women. **Conclusion:** Pregnant women can implement my meal dish content at home as an effort so that pregnant women can consume food with balanced nutrition so that the need for nutritional intake during pregnancy.

ABSTRAK

Pendahuluan: Kondisi kurang gizi yang terus menerus dapat mengakibatkan Kurang Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil. Data Sigizi terpadu *cut off* 22 Januari 2024 diperoleh bahwa prevalensi KEK di Indonesia tahun 2023 sebesar 8,81%, sedangkan prevalensi KEK di Provinsi Sumatera Barat diperoleh sebesar 10,3%. Dampak kurangan gizi pada ibu hamil yaitu Berat badan lahir rendah (BBLR), anemia, perdarahan saat melahirkan, keguguran, mudah terkena infeksi, bayi lahir mati, dan kelaingan kongenital. Upaya preventif KEK pada ibu hamil dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang yang dapat dilakukan dengan isi piringku ibu hamil. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi ibu hamil mengenai gizi ibu hamil dengan isi piringku. **Metode:** Metode dari kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan melalui 3 tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi dan jumlah peserta yaitu 25 orang. **Hasil :** Hasil dari kegiatan ini diperoleh sebesar 85% peserta dapat memahami tentang gizi ibu hamil dan isi piringku untuk ibu hamil. **Kesimpulan:** ibu hamil dapat mengimplementasikan isi piringku secara mandiri dirumah sebagai salah satu upaya agar ibu hamil dapat mengkonsumsi asupan makanan dengan gizi seimbang sehingga kebutuhan akan asupan gizi selama kehamilan tercukupi.

PENDAHULUAN

Angka kematian Bayi (AKB) di Indonesia berdasarkan Long Form Sensus Penduduk tahun 2020 diperoleh sebesar 16,85 kematian per 1.000 kelaran hidup. Angka ini menunjukkan penurunan, berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 diperoleh AKB sebesar 24 kematian per 1.000 kelahiran hidup (KIA, 2023). Penyebab utama kematian bayi di Indonesia yaitu Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) diperoleh sebesar 28,2%, asfiksia 25,3%, dan penyebab kematian lainnya diantaranya kelainan kongenital, infeksi COVID-19, dan tetanus neonatorum (Kemenkes, 2022).

Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) merupakan salah satu dampak kekurangan gizi pada ibu hamil. Kondisi kurang gizi yang terus menerus dapat mengakibatkan Kurang Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil. Penilaian KEK pada ibu hamil dapat dilakukan dengan mengukur lingkaran lengan atas < 23,5 cm atau IMT < 18,5. Data Sigizi terpadu *cut off* 22 Januari 2024 diperoleh bahwa prevalensi KEK di Indonesia tahun 2023 sebesar 8,81%, sedangkan prevalensi KEK di Provinsi Sumatera Barat diperoleh sebesar 10,3%. Dampak kekurangan gizi pada ibu hamil yaitu anemia, perdarahan saat melahirkan, keguguran, mudah terkena infeksi, bayi lahir mati, dan kelaingan kongenital. Upaya preventif KEK pada ibu hamil dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang (Kemenkes, 2021; KIA, 2023).

Gizi pada ibu hamil merupakan asupan zat gizi yang dibutuhkan selama kehamilan baik makronutrient (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrient (vitamin dan mineral) (Simbolon, Jumiati and Rahmadi, 2018). Gizi pada kehamilan dan status kesehatan ibu hamil memiliki peranan penting selama periode pertumbuhan dan perkembangan janin (Ahmadi, 2019). Periode ini termasuk dalam periode kritis di 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu 270 hari selama kehamilan dan 730 hari pada kehidupan pertama bayi setelah dilahirkan. 1000 Hari Pertama Kehidupan merupakan periode sensitif karena akibat kekurangan zat gizi pada masa ini akan bersifat permanen dan tidak dapat dilakukan koreksi. Bayi yang dilahirkan dari ibu hamil yang kekurangan gizi selama kehamilan akan berdampak pada usia dewasa berupa ukuran fisik yang tidak optimal, rendahnya kemampuan kognitif sebagai dampak pertumbuhan dan perkembangan otak yang tidak optimal,

selain itu juga meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit koroner (Bappenas, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Junita Indarti, *et al* (2023) diperoleh bahwa KEK pada kehamilan dapat menyebabkan komplikasi pada ibu dan bayi baru lahir (Indarti *et al.*, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Zuriati Muhamad, *et al* (2019) diperoleh hasil bahwa salah satu penyebab terjadinya KEK adalah cara pemilihan makanan yang kurang baik (Muhamad, Hamalding and Ahmad, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Erna K. Wati *et al* (2024) diperoleh bahwa ibu hamil dengan asupan protein yang rendah berpeluang 6,8 kali untuk terjadinya KEK (OR: 6.80; 95%CI: 1.62-28.59) (Wati, E. K., Murwani, R., Kartasurya, M. I., & Sulistiyani, 2024).

Kebutuhan kalori pada ibu hamil yang perlu ditambahkan dari kebutuhan kalori sebelum hamil berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) di trimester I sebesar 180 kkal, trimester II dan trimester III sebesar 300 kkal. Asupan Gizi Protein pada ibu hamil yang perlu ditambahkan dari kebutuhan protein sebelum hamil di trimester I sebesar 1 gram, trimester II sebesar 10 gram, dan trimester III sebesar 30 gram (PERMENKES No 28, 2019).

Pemerintah mengenalkan program gizi seimbang disebut dengan isi piringku yang disusun oleh kementerian kesehatan untuk mengampanyekan konsumsi makanan sesuai dengan gizi seimbang sebagai salah satu upaya mengenalkan porsi makan pada ibu hamil. Gizi seimbang adalah prinsip gizi seimbang yaitu mengonsumsi anekaragam pangan secara seimbang jumlah dan proporsinya sesuai dengan kebutuhan tubuh (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41, 2014).

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi gizi ibu hamil dengan isi piringku.

METODE KEGIATAN

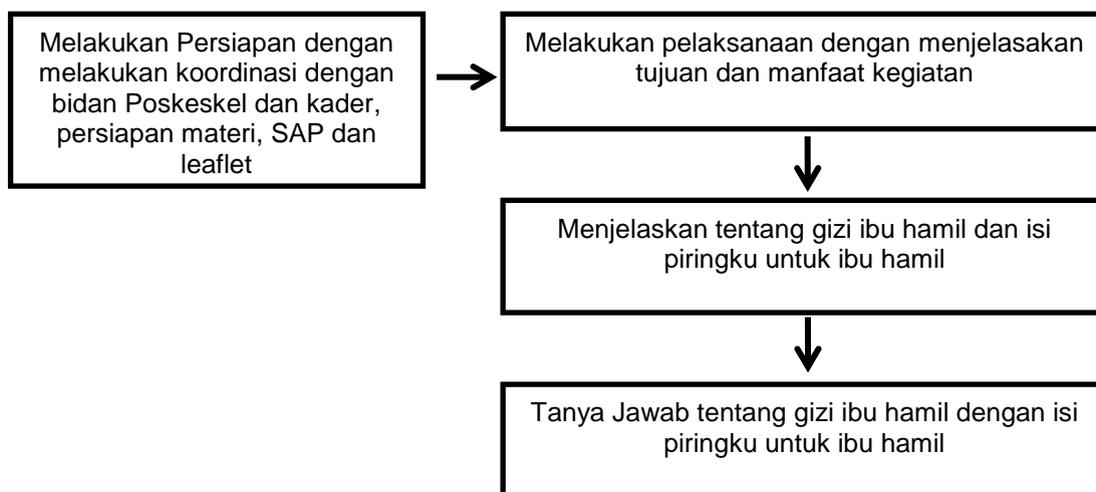
Kegiatan ini dilakukukan di Kelurahan Bukit Cangang, Kecamatan Guguk Panjang, Kota Bukittinggi. Peserta kegiatan ini diikuti oleh 25 orang ibu hamil. Pelaksanaan

kegiatan dilakukan oleh tim dosen pengabdian masyarakat Prodi Kebidanan Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi bersama bidan Pos Kesehatan Kelurahan (Poskeskel), kader, dan mahasiswa. Kegiatan ini dilakukan dengan 3 tahapan, yaitu:

1. Tahapan Persiapan
 - a. Tim melakukan koordinasi dengan Bidan Poskeskel dan kader.
 - b. Mempersiapkan materi penyuluhan, Satuan Acara Penyuluhan (SAP), dan leaflet.
2. Tahapan Pelaksanaan
 - a. Mempersiapkan peralatan dan ruangan untuk melakukan kegiatan.
 - b. Melakukan perkenalan dengan menyampaikan tujuan kegiatan serta menggali pengetahuan peserta mengenai gizi ibu hamil.
 - c. Melakukan penyampaian materi gizi ibu hamil dan isi piringku untuk ibu hamil.
3. Tahapan Evaluasi

Menanyakan kembali materi yang telah dijelaskan, dan berdiskusi jika ada pertanyaan.

Berikut alur kegiatan pengabdian masyarakat:



Gambar 1 Bagan Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang edukasi gizi ibu hamil dengan isi piringku

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa edukasi gizi ibu hamil dengan isi piringku. Kegiatan ini ini dilakukan kepada 25 orang dan dilaksanakan pada tanggal

28 Mei 2024 jam 13.00 WIB s/d selesai di ruangan aula Kantor Kelurahan Bukit Cangang yang bekerja sama dengan bidan Poskeskel dan kader. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tiga tahap :

1. Tahap Perkenalan

Tim pengabdian masyarakat memberi salam dan perkenalan diri, serta menyampaikan maksud dan tujuan dilaksanakan kegiatan edukasi gizi ibu hamil dengan isi piringku. Kemudian pemateri bertanya tentang gizi ibu hamil pada semua Ibu hamil untuk menggali pengetahuan ibu.

2. Tahap Kegiatan Edukasi Gizi Ibu Hamil Dengan Isi piringku

Pada tahapan ini, tim pengabdian masyarakat melakukan edukasi mengenai gizi pada ibu hamil dan isi piringku yang telah disusun berdasarkan SAP serta memberikan leaflet.



Gambar 2 Edukasi Gizi Ibu Hamil dengan Isi Piringku

3. Tahapan Evaluasi

Setelah mendapatkan penjelasan, tim pengabdian masyarakat menanyakan kembali materi yang telah dijelaskan dengan membuka sesi tanya jawab. Setelah mengikuti edukasi gizi ibu hamil dengan isi piringku diharapkan

ibu hamil dapat mengimplementasikan isi piringku secara mandiri dirumah dengan leaflet yang telah disiapkan sebagai ringkasan materi yang telah dijelaskan.



Gambar 3 Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat Mengenai Edukasi Gizi Ibu Hamil Dengan Isi Piringku



Pengabdian Masyarakat
Edukasi Gizi Ibu Hamil dengan Isi Piringku

Prodi Kebidanan Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi



Sumber Gambar: Tamara Foundation

Apa itu Gizi Ibu Hamil ?

Gizi pada ibu hamil merupakan asupan zat gizi yang dibutuhkan selama kehamilan baik makronutrient (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrient (vitamin dan mineral).

Kenapa Gizi Ibu Hamil Penting ?

Gizi pada kehamilan dan status kesehatan ibu hamil memiliki peranan penting selama periode **pertumbuhan dan perkembangan janin**

Dampak, Jika Gizi Ibu Hamil Tidak Terpenuhi?

1. Anemia
2. Perdarahan saat melahirkan
3. Keguguran
4. Mudah terkena infeksi
5. Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR)
6. Bayi lahir mati
7. dan kelainan kongenital

maka... ➡

Ibu Hamil Penting mengkonsumsi makanan bergizi seimbang!

Gizi Seimbang yaitu mengonsumsi anekaragam pangan secara seimbang, jumlah dan proporsinya sesuai dengan kebutuhan tubuh

Background: daisy by Canva

Isi Piringku Ibu Hamil

Isi piringku merupakan program gizi seimbang yang dikenalkan pemerintah yang disusun oleh kementerian kesehatan untuk mengampanyekan konsumsi makanan sesuai dengan gizi seimbang sebagai salah satu upaya mengenalkan porsi makan pada ibu hamil.

Bagaimana Isi Piringku Untuk Ibu Hamil ?



SETIAP MAKAN ISI PIRINGKU KAYA PROTEIN HEWANI Ibu Hamil

PROTEIN HEWANI
Bism, telur ayam, dan lainnya.
4 porsi/hari untuk trimester 1, 2 dan 3.
1 porsi = 50gr atau 1 potong sedang bism.
1 porsi = 55gr atau 1 butir telur ayam.

BUAH
4 porsi/hari untuk trimester 1, 2 dan 3.
1 porsi = 100gr atau 1 buah jeruk.
1 porsi = 100gr atau 1 potong sedang pisang.

SAYUR
4 porsi/hari untuk trimester 1, 2 dan 3.
1 porsi = 100gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah.

NASI ATAU MAKANAN POKOK
• 5 porsi/hari untuk trimester 1
• 6 porsi/hari untuk trimester 2 dan 3
1 porsi = 100gr atau ½ gelas nasi.

TABLET TAMBAH DARAH
1 Tablet Tambah Darah (TTD) setiap hari.

AIR PUTIH

Jenis makanan perlu bervariasi, termasuk kaya protein hewani, untuk tumbuh kembang janin.
Porsi makan lebih banyak, dikonsumsi sedikit tapi sering.
Konsumsi Tablet Tambah Darah satu butir setiap hari selama kehamilan.
Air putih 8 - 12 gelas perhari untuk mencegah dehidrasi dan melancarkan pencernaan.

Background: daisy by Canva

Thanks

Semoga Bermanfaat
Sehat Selalu Ibu Hamil

Sumber:
1. Saibekri D, Jamali, Rahmadi A. Pencegahan dan Penanggulangan Kencing manis Kencing (KEK) dan Anemia Pada Ibu Hamil. Yogyakarta: Deepublish; 2018.
2. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2021.
3. Ahmad F. Kehamilan Janin & Natisir. Yogyakarta: Deepublish; 2019.
4. <https://ayosehat.kemkes.go.id/poster-isi-piringku-kaya-protein-hewani-untuk-ibu-hamil>
5. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pada-masa-melahirkan-kehamilan-orang-orang>
6. PERMENKES No 41. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. No 41 Tahun 2014 Jakarta, 2014
7. <https://sigap.tanotofoundation.org/liga-zat-gizi-penting-pada-ibu-hamil-apa-manfaatnya-dan-darimana-sumbernya/>

Gambar 3 Leaflet Edukasi Gizi Ibu Hamil dengan Isi Piringku

SIMPULAN

Ibu hamil yang telah mengikuti kegiatan edukasi gizi ibu hamil dengan isi piringku. Mampu mengimplementasikan isi piringku secara mandiri di rumah sebagai salah satu upaya agar ibu hamil dapat mengkonsumsi asupan makanan dengan gizi seimbang sehingga kebutuhan akan asupan gizi selama kehamilan tercukupi yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan janin agar optimal yang akan berdampak pada penurunan angka morbiditas serta mortalitas ibu dan bayi.

REFERENCES

- Ahmadi, F. (2019) *Kehamilan Janin & Nutrisi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Bappenas (2013) *Kerangka Kebijakan: Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK)*. Jakarta.
- Indarti, J. *et al.* (2023) 'Maternal and Neonatal Outcome in Pregnant Women with Chronic Energy Deficiency in Cipto Mangunkusumo General Hospital, Indonesia', *Macedonian Journal of Medica*, pp. 474–479. Available at: <https://doi.org/10.3889/oamjms.20>.
- Kemendes (2021) *Merencanakan Kehamilan Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes (2022) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- KIA, D. G. (2023) *Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah (LAKIP)*. Jakarta.
- Muhamad, Z., Hamalding, H. and Ahmad, H. (2019) 'Analisis Kebiasaan Makan Pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulubala Kabupaten Gorontalo', *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 1, pp. 48–57.
- PERMENKES No 28 (2019) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia*. Jakarta.
- PERMENKES No 41 (2014) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014*. Jakarta.
- Simbolon, D., Jumiaty and Rahmadi, A. (2018) *Pencegahan dan Penanggulangan Kurang energi Kronik (KEK) dan Anemia Pada Ibu Hamil*. Yogyakarta: Deepublish.
- Wati, E. K., Murwani, R., Kartasurya, M. I., & Sulistiyani, S. (2024) 'Determinants of chronic energy deficiency (CED) incidence in pregnant women: A cross-sectional study in Banyumas, Indonesia', *Narra J*, 4(1), p. e742.