

Edukasi Pada Ibu Hamil Tentang Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Dalam Kehamilan

Nurul Komariah^{1*}, Sari Wahyuni², Asri Noviyanti³

^{1,3} Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang

² Program Studi Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Palembang

* nurulkomariah2007@gmail.com

Abstrak

Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Pembina Palembang. Masih terdapat ibu hamil yang mengalami anemia. Pengabmas ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pemenuhan nutrisi dalam kehamilan. Kegiatan dimulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Ibu hamil tampak antusias dan aktif bertanya serta terjadi peningkatan pengetahuan. Terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil.

Kata Kunci: *edukasi, ibu hamil, nutrisi*

Pendahuluan

Anemia pada ibu hamil merupakan salah-satu masalah kesehatan yang berhubungan dengan insiden yang tinggi dan dapat menyebabkan komplikasi pada ibu maupun janin. Terdapat lebih dari 50% ibu hamil dengan anemia yang menyebabkan kesakitan dan kematian ibu hamil (Achebe & Gafter-gvili, 2017). Kontraksi uterus yang adekuat akan terjadi pada saat persalinan hingga bayi lahir. Pada ibu anemia dengan Hb di bawah 10, maka akan berisiko sekitar 20-25 persen terjadinya perdarahan akibat hipotoni ataupun atonia. Semakin banyak perdarahan, kadar Hb pun semakin menurun. Energi dan oksigen yang disuplai oleh darah dibutuhkan agar Rahim berkontraksi. Sementara makin tipis suplai kebutuhan tadi, kemampuan kontraksi pun makin lemah (Puspiyanti, 2011).

Terdapat 48,9% ibu hamil yang anemia baik di Perkotaan dan Pedesaan (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Sekitar 6,2% atau 1793 ibu hamil di kota Palembang mengalami anemia dalam kehamilan. Sejak tahun 2015-2018 Prevalensi kejadian Anemia di Kota Palembang mengalami peningkatan (Dinas Kesehatan Kota, 2019).

Prevalensi Kejadian anemia pada ibu Hamil di Puskesmas Pembina Palembang yaitu Terdapat 162 ibu hamil yang mengalami anemia defisiensi besi dari 749 ibu hamil yang diperiksa kadar Hemoglobin atau 21,6% ibu hamil mengalami anemia. Terdapat 98,8% cakupan pemberian tablet tambah darah pada Puskesmas Pembina (Dinas Kesehatan Kota, 2019; Saputri, 2019).

Survey awal hasil wawancara dengan bidan diketahui bahwa kejadian anemia pada ibu hamil pada tahun 2020 yaitu 102 orang. Dengan data Kelurahan Silaberanti: 52 orang, 8 Ulu: 27 orang serta 9/10 ulu: 28 orang. Penyebabnya yaitu karena rata-rata masih

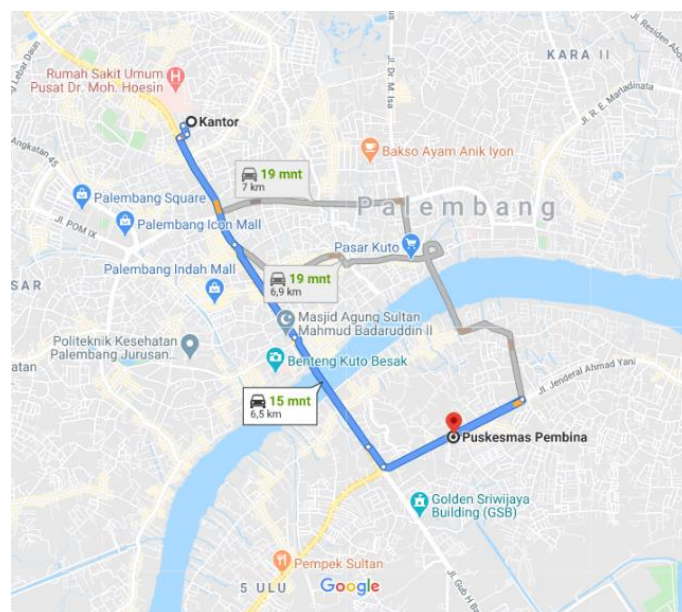
kurangnya konsumsi tablet Fe, serta ibu hamil dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi terlalu pilih-pilih makanan. Pada konsumsi tablet Fe masih rendah.

Perilaku dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap ibu. Seseorang yang paling berperan dan bisa memastikan terpenuhinya konsumsi tersebut adalah ibu sendiri Pendidikan kesehatan merupakan salah satu bentuk kegiatan KIE berupa pendekatan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagi Sasarannya. Dengan adanya kegiatan pendidikan kesehatan maka diharapkan sasaran dalam hal ini adalah ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuannya sehingga meningkat pula tingkat perilaku konsumsi tablet tambah darah secara rutin serta menurunnya prevalensi anemia pada ibu hamil. Untuk menyampaikan pengetahuan pada proses pendidikan kesehatan dibutuhkan media penyuluhan (Fahrizal, 2020).

Pemberian edukasi merupakan salah-satu upaya yang dilakukan untuk menyakinkan diri ibu terhadap pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi pada ibu hamil, sehingga di dalam diri ibu tumbuh kesadaran untuk memenuhi kebutuhan dasarnya (nutrisi) dalam kehamilan. Proses pemberian edukasi bisa diberikan secara periodik dengan metode dan media yang menarik sehingga bisa diterima oleh ibu hamil (Fahrizal, 2020). Mitra pada kegiatan Pengabmas ini yaitu ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pembina Palembang. Berdasarkan latar belakang tersebut maka, akan dilakukan kegiatan Pengabmas untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi dalam kehamilan.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan Kegiatan dilakukan dari bulan Mei dan berakhir pada bulan November 2022. Dengan obyek mitra adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pembina Palembang. Tempat Kegiatan di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang. Adapun lokasi kegiatan dapat dilihat pada peta berikut ini:



Gambar 1. Peta Lokasi Puskesmas Pembina Palembang

Sasaran utama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil. Langkah awal yang dilakukan oleh pengabdian adalah mengumpulkan data ibu hamil yang mengalami anemia. Proses pengumpulan data mengalami kesulitan karena slow responnya ibu hamil serta nomor Hp atau WA yang kadang keliru.

Persiapan

Pengabdian mengumpulkan data ibu hamil yang ada di Puskesmas Pembina Palembang yang mengalami anemia. Menghubungi ibu-ibu tersebut serta setelah terkumpul maka, dibuat WA Grup. Selanjutnya pengabdian berkoordinasi dengan pihak Puskesmas untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian. Kemudian mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan pendidikan kesehatan, misalnya tempat di aula Puskesmas, Sarana belajar menggunakan kursi, tikar, karpet, handphone berbasis android dan lain-lain jika tersedia. Mempersiapkan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal pelaksanaan serta mempelajari materi, leaflet, Audio yang akan disampaikan. Persiapan peserta yakni dengan mengundang ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pembina Palembang. Siapkan tim pelaksana kelas ibu hamil yaitu siapa saja fasilitatornya bidan koordinator dan nara sumber. Membuat rencana pelaksanaan kegiatan (SAP). Menentukan waktu pertemuan, yang disesuaikan dengan jadwal atau waktu yang telah disepakati dengan lama waktu pertemuan 120 menit.

Pelaksanaan

Pertemuan pertama untuk membina hubungan baik dengan ibu hamil serta menggali informasi lebih dalam tentang ibu hamil. Serta diberikan edukasi tentang kebutuhan dasar ibu hamil serta dilakukan hypnoprenatal dengan menggunakan audio untuk memberikan afirmasi positif pada ibu hamil. Setiap peserta akan diberikan formulir kesediaan untuk ikut dalam kegiatan edukasi kemudian setiap peserta akan dibagikan kuesioner pengetahuan selanjutnya mendapatkan leaflet yang berisi informasi seputar kebutuhan dasar ibu hamil (nutrisi), Memberikan penjelasan kepada peserta mengenai isi Leaflet.

Memberikan pendidikan kesehatan seputar kebutuhan dasar ibu hamil, anemia, nutrisi. Setelah itu akan kembali diberikan kuesioner pertanyaan. Kegiatan online dibuat WA grup, yang setiap hari memantau perilaku makan ibu hamil serta pemberian audio hypnoprenatal.

Indikator keberhasilan kegiatan ini yaitu Mitra sangat kooperatif, mudah untuk dikumpulkan serta antusias dengan pemberian edukasi serta mau mengikuti arahan yang telah diberikan oleh Pengabdian. keaktifan bertanya dan berdiskusi. Indikator outputnya yaitu Peningkatan pengetahuan ibu hamil terhadap kebutuhan dasar ibu hamil (nutrisi). Evaluasi yang dilakukan yaitu diberikan pre test- dan post test sehingga dapat mengukur pengetahuan ibu hamil tentang pemenuhan nutrisi selama kehamilan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat bertujuan untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga masyarakat dapat menikmati hasilnya dan merasakan manfaatnya. Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Pembina Palembang.

Pada Pelaksanaan kegiatan Pengabmas, Pengabdi berusaha melakukan seefektif mungkin sehingga tidak membuat ibu merasa lelah dengan aktivitas pengabmas ini. Setelah dilakukan proses pengumpulan data. Pengabdi menghubungi semua ibu hamil sesuai data. Pengabdi mengalami kesulitan, ada ibu yang merespon ketika dihubungi, ada yang slow respon, dan ada yang tidak merespon, ada yang salah nomor. Proses pengumpulan data ini memakan waktu hampir 3 bulan. Inilah salah-satu kesulitan yang dialami oleh pengabdi.

Setelah itu, pengabdi melaksanakan kelas edukasi di Puskesmas Pembina Palembang. Pengabdi memberikan Pre-test kepada ibu hamil. Selanjutnya, diberikan materi anemia, nutrisi, sumber makanan yang banyak mengandung zat besi. Setelah itu dilakukan pre test. Adapun hasilnya yaitu: hasil pre test 84,6% memiliki pengetahuan Baik dan 15,4% berpengetahuan kurang. Sedangkan hasil post test yaitu 100% berpengetahuan baik. Hal ini sesuai dengan penelitian (Pratiwi et al., 2016) terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Pada saat kegiatan juga dibagikan leaflet tentang anemia dan nutrisi yang banyak mengandung tablet Fe.



Gambar 2. Kegiatan Pengabmas

Program pendidikan perlu diterapkan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dan menu makanan yang mengandung zat besi misalnya sayuran hijau, daging merah, susu, telur, ikan, dan buah-buahan kaya vitamin C (Ram et al., 2019)

Ibu yang terlalu pilih-pilih makanan juga dapat berdampak bagi status gizi dan anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian (Hasanah & Minsarnawati, 2012) yaitu Pola makan merupakan salah satu penyebab terjadinya KEK pada ibu hamil, semua aspek pola seperti pola makan yang kurang beragam dan kurang bersumber energi, kebiasaan makan sendiri, Porsi dan frekuensi makan kurang, pemilihan bahan makanan yang kurang baik, pantangan makanan, pendistribusi makanan keluarga yang kurang baik, baik merupakan penyebab terjadinya KEK pada ibu hamil.

Penelitian (Mutiarasari, 2019) menunjukkan bahwa Status Gizi baik 6.500 kali tidak anemia dibanding gizi kurang. Status gizi berhubungan dengan anemia. Selain itu, status gizi berkontribusi sebesar 30.6% dalam terjadinya anemia. Status gizi kurang akan berpengaruh pada kesehatan ibu hamil, rentan terjadi penurunan hemoglobin dalam darah sehingga terjadi anemia, karena ibu yang kurang adekuat gizinya atau zat besi yang masuk dalam tubuh ibu tidak cukup maka akan terjadi anemia defisiensi besi. Zat besi yang

masuk dalam tubuh seseorang semakin sedikit maka hormon erythropoietin akan semakin sedikit menghasilkan sel darah merah. Kebutuhan sel darah merah yang meningkat sebagai akibat terjadinya hemodilusi atau pengenceran darah yang tidak seimbang akan berdampak negatif pada ibu dan janin. Status gizi yang baik maka cadangan gizi ibu hamilpun relatif baik sehingga anemia dapat di minimalisir (Susanti, 2022).

Ibu hamil dianjurkan untuk diberikan suplementasi tablet besi (satu tablet mengandung 60 mg Fe dan 200 ug asam folat). Utama juga menyatakan bahwa Status Gizi berhubungan dengan anemia pada ibu hamil (Utama, 2021).

Setelah kegiatan edukasi, pengabdian membuat WA grup. Pada WA grup beranggotakan ibu hamil, pengabdian dan bidan koordinator KIA Puskesmas Pembina. Pada WA Grup kembali dibagikan materi anemia dan nutrisi. Serta untuk keberlanjutan program maka, pengabdian memberikan leaflet serta softcopynya kepada bidan Puskesmas Pembina.

Kesimpulan

Kegiatan berjalan dengan lancar, Ibu hamil antusias dan aktif dalam mengikuti kegiatan. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai nutrisi. Manfaatnya dengan mengetahui makanan apa saja yang mengandung nutrisi diharapkan ibu dapat mengatur menu makannya sehingga nutrisinya bisa terpenuhi. Rekomendasi untuk pengabdian selanjutnya yaitu kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode yang berbeda.

Ucapan Terimakasih

Pengabdian mengucapkan terimakasih yang kepada Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah mendanai kegiatan ini. Pengabdian juga mengucapkan terimakasih kepada Pimpinan Puskesmas Pembina, Bidan serta ibu hamil yang telah banyak membantu sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan lancar.

Referensi

- Achebe, M. M., & Gaftor-gvili, A. (2017). How I Treat Anemia in Pregnancy: Iron, Cobalamin, and Folate. *Blood*, 129(8), 940–949. <https://doi.org/10.1182/blood-2016-08-672246>.
- Dinas Kesehatan Kota. (2019). *Profil Kesehatan Kota Palembang 2018*. <https://dinkes.palembang.go.id/tampung/dokumen/dokumen-161-298.pdf>
- Fahrizal, F. (2020). *Materi Kuliah SIK tahun 2020*.
- Hasanah, D. N., & Minsarnawati, F. (2012). Kebiasaan Makan Menjadi Salah-Satu Penyebab Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil di Poli Kebidnaan RSI & A Lestari Cirendeui Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(3), 91–104.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf
- Mutiarasari, D. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Tinggede. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 5(2), 1–71.
- Pratiwi, H., Nuryanti, Fera, V. V., Warsinah, & Sholihat, N. K. (2016). Pengaruh edukasi terhadap pengetahuan, sikap, dan kemampuan berkomunikasi atas informasi obat. *Kartika- Jurnal Ilmiah Farmasi*, 4(1), 10–15.

- Puspiyanti. (2011). *Gejala anemia, penyebab faktor risiko dan pencegahan*.
<http://gejalapenyakitmu.blogspot.com>
- Ram, D., Id, S., Sangroula, R. K., Shakya, N. S., Yadav, R., Chaudhary, N. K., Man, P., & Pradhan, S. (2019). Effect of nutrition education on hemoglobin level in pregnant women : A quasi- experimental study. *PLOS One*, 1–12.
- Saputri, N. E. (2019). *Pengaruh media pop up book terhadap peningkatan pengetahuan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas pembina kota palembang tahun 2019*.
https://repository.unsri.ac.id/11375/3/RAMA_13201_10011381520204_00240583051_01_FRONT_REF.pdf
- Susanti. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Tampapadang Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 51–59.
- Utama, R. P. (2021). Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 689–694. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.680>