

Penyuluhan Kesehatan Nutrisi Pada Ibu Hamil Di Pmb Yuliyanti, Str.Keb. Teluk Betung Bandar Lampung

Susana Dwi astuti ^{1*}, Nanik Hidayah²

¹Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit, STIKes Panca Bhakti Bandar Lampung

²Program Studi D3 Kebidanan STIKes Panca Bhakti Bandar Lampung

e-mail : susana@pancabhakti.ac.id

Abstract

Pregnant women's health is influenced by a balanced nutritional intake. Due to lack of nutrition can result in unhealthy mother and fetus during pregnancy. To maintain the mother's health, balanced nutrition is needed, besides being good for the mother's health, it is also very beneficial for the development of the mother's fetus. Unhealthy pregnancies can have bad consequences for the preparation for childbirth, lack of nutrition in pregnant women can result in anemia or hypertension if the mother's nutritional adequacy is not met and can result in abortion and low birth weight babies (LBW). The counseling method is carried out by means of Interpersonal Communication to 10 pregnant women. The extension was held at PMB Yulianti, STRKeb in Betung Bay, Bandar Lampung. With counseling media using Bener, Flip Sheets, and Leaflet. The results of counseling for mothers can understand the importance of nutrition in pregnant women and good for the development of the fetus they contain. The Importance of Nutrition in Pregnant Women to maintain a balance of nutritional needs in pregnant women and the fetus

Keywords: Nutrition in pregnant women

Abstrak

Kesehatan ibu Hamil dipengaruhi pada supan nutrisi yang seimbang. Akibat kekurangan nutrisi dapat berakibat ibu dan janin tidak sehat selama ibu menjalani kehamilannya. Untuk menjaga kesehatan ibu dibutuhkan gizi yang seimbang selain baik untuk kesehatan ibu juga sangat bermanfaat untuk perkembangan janin ibu. Kehamilan yang tidak sehat dapat berakibat yang tidak baik untuk persiapan persalian, kekurangan nutrisi pada ibu hamil bisa berakibat ibu terkena anemia atau hipertensi apabila kecukupan gizi ibu tidak terpenuhi dan dapat berakibat terjadi Abortus serta Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR). Metode penyuluhan dilakukan dengan cara Komunikasi Interpersonal pada Ibu hamil yang berjumlah 10 orang. Pelaksanaan penyuluhan di adakan di PMB Yulianti, STRKeb Di teluk Betung Bandar Lampung. Dengan media penyuluhan menggunakan Bener, Lembar Balik, dan Lifleat. Hasil dari Penyuluhan Ibu dapat memahami pentingnya Nutrisi Pada Ibu hamil dan Baik untuk perkembangan janin yang dikandungnya. Pentingnya Nutrisi Pada Ibu Hamil untuk menjaga keseimbangan kebutuhan Gizi pada Ibu hamil dan janin

Kata Kunci : Nutrisi pada Ibu hamil.

PENDAHULUAN

Pada setiap ibu Hamil kebutuhan nutrisinya berbeda beda pada setiap orang sesuai dengan berat badab badan dan tinggi badan masing-masing ibu hamil. Kebutuhan Nutrisi pada ibu hamil pada tiap trimester juga berbeda kebutuhan nutrisinya. Pada trimester I ibu hamil biasanya akan mengalami emesis tapi tidak smua ibu hamil mengalami emesis, hal tersebut dipengaruhi adanya perubahan hormone yang terjadi pada ibu hamil.

Tradisi dan kebudayaan di setiap daerah yang berbeda juga mempengaruhi seseorang dalam mengkonsumsi jenis makanan, sebagian masyarakat percaya adanya tadisi budaya atau mitos yang melarang ibu hamil untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu. Contoh permasalahan gizi yang ada di masyarakat yang mempengaruhi gizi ibu hamil misalnya ibu hamil tidak boleh makan ikan karena dapat menimbulkan bau amis pada ASI dan air ketuban saat persalinan dan buah nenas, mentimun, durian, masih banyak jenis makanan yang tidak diperbolehkan untuk dikonsumsi. Pengaruh tradisi budaya tersebut sangat mempengaruhi kebutuhan nutrisi pada ibu hamil.

Tradisi masyarakat dan kurangnya pengetahuan ibu tentang kebutuhan nutrisi dan gizi yang sehat perlu diberikan penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang pentingnya nutrisi pada ibu hamil supaya ibu faham tentang pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk kesehatan dan perkembangan janin di dalam kandungan. Bagi ibu yang memiliki pengetahuan dan pendidikan tinggi akan mengambil keputusan dan mencari tau tentang pentingnya nutrisi dan bisa menyikapi tentang hal-hal yang berkaitan dengan mitos atau tradisi yang ada di masyarakat dan akan lebih memilih pentingnya nutrisi dan gizi yang sehat pada jenis makanan yang dikonsumsinya.

Berdasarkan dengan permasalahan tersebut maka perlu di berikan penyuluhan pada ibu hamil di PMB yulianti, STRKeb. Teluk betung Bandar Lampung agar supaya ibu hamil faham pentingnya Nutrisi Pada Ibu hamil. Tujuan dalam kegiatan ini untuk memberikan Edukasi atau Pendidikan Kesehatan kepada Ibu-Ibu hamil di PMB Yuliyanti, S.Tr. Keb tentang Nutrisi Pada Masa Kehamilan serta melihat pemahaman tentang nurisi pada masa kehamilan, nutrisi yang dibutuhkan selama kehamilan, makanan yang boleh dikonsumsi selama masa kehamilan, memahami pentingnya memperhatikan nutrisi yang baik selama masa kehamilan, dan memahami tentang manfaat mengonsumsi makanan yang bergizi.

METODE

Metode dalam pelaksanaan penyuluhan adalah melalui komunikasi interperseonal tatap muka dengan ibu hamil pada trimester ke III. Pelaksanaan penyuluhan berlangsung selama 2 jam. Pelaksanaan penyuluhan diadakan di PMB. Yulianti STr. Keb Teluk betung Bandar Lampung dengan jumlah peserta Penyuluhan 10 Orang. Media yang digunakan dalam penyuluhan berupa banner, Lembar Balik sebagai media pemberitahuan tentang Nutrisi Ibu Hamil. Selain itu peserta Penyuluhan dibagikan leaflet untuk memperluas bacaan dan pengetahuan Ibu tentang Gizi Ibu Hamil. Metode penyuluhan dimulai dari tahap Izin Pelaksanaan Penyuluhan untuk target pelaksanaan penyuluhan, persiapan media penyuluhan, undangan kepada ibu hamil, dan pelaksanaan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pentingnya nutrisi dan gizi seimbang untuk Ibu Hamil adalah :

- a. Mengantisipasi terjadinya kehamilan patologis pada ibu hamil
- b. Deteksi dini bila ada masalah kesehatan yang berhubungan dengan nutrisi pada ibu hamil
- c. Supaya ibu hamil dapat terbiasa dengan pola hidup sehat terutama terhadap makanan yang dikonsumsi.
- d. Ibu hamil dapat memahami tentang makanan sehat dan manfaat makanan yang sehat untuk kesehatan dan perkembangan janinya
- e. Membentuk jaringan perkembangan janin supaya tumbuh dan berkembang dengan sehat.

Anjuran bagi ibu hamil untuk menjaga nutrisinya adalah :

- a. Membiasakan mengkonsumsi jenis makanan yang beranekaragam yang sehat mempunyai kandungan gizi tinggi untuk memenuhi kebutuhan dan kecukupan gizi yang bermanfaat untuk kesehatan ibu selama dalam kehamilan dan memberikan supan gizi pada janin yang dikandungnya.
- b. Kebutuhan air putih pada ibu hamil sangat banyak untuk memenuhi kecukupan cairan dalam tubuhnya. Kebutuhan air putih dalam sehari berkisar antara 8-12 gelas (2-3 liter) perhari. Air Putih adalah sumber cairan tubuh yang bermanfaat untuk memperlancar pencernaan, membuang racun-racun dalam tubuh, mengatur keseimbangan asam basa dalam tubuh yang sangat bermanfaat mengatur sirkulasi cairan dalam tubuh yang sangat dibutuhkan janin.
- c. Mengurangi konsumsi garam yang berlebih, karena garam meningkatkan resiko pada

penderita hipertensi, untuk itu ibu hamil yang sudah memiliki gejala hipertensi dianjurkan untuk mengurangi makanan yang banyak mengandung garam, dan mengurangi makanan yang memiliki kandungan kolesterol tinggi.

- d. Ibu hamil harus membatasi jenis makanan atau minuman yang mengandung alkohol dan mengurangi minuman yang mengandung kafein yang mempunyai efek diuretic dan stimulus yang mengakibatkan peningkatan buang air kecil yang bisa berakibat ibu mengalami dehidrasi kekurangan cairan dalam tubuh, selain itu kafein juga dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat dan mempercepat detak jantung. Kandungan inhibitor dalam kafein dapat mengganggu penyerapan zat besi pada ibu hamil . Peningkatan detak jantung efek dari kafein juga akan berakibat pada peningkatan DJJ (detak Jantung Janin) hal tersebut juga berpengaruh pada perkembangan janin karena metabolisme janin belum sempurna.

Kebutuhan nutrisi ibu hamil yang harus terpenuhi adalah nutrisi sangat penting bagi Ibu hamil, karena selama menjalani kehamilan janin yang berkembang sangat membutuhkan nutrisi untuk pembentukan tulang dan organ tubuh, selama masa hamil janin hanya akan mendapat nutrisi dari Ibu melalui Plasenta. Darah yang kaya dengan oksigen dan nutrisi akan diserap oleh janin untuk perkembangan janin. Untuk memenuhi nutrisi ibu dan janin supaya tidak mengalami kekurangan nutrisi ibu hamil harus mengkonsumsi makanan yang bergizi.

Nutrisi pada Ibu Hamil sangat penting mengapa? Pada saat hamil Ibu akan merasakan banyak terjadi perubahan fisiologis. Perubahan fisiologis itu meliputi perubahan bentuk tubuh, perubahan volume darah, perubahan hormone, dan perubahan berat badan. Oleh sebab itu Ibu hamil harus memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsinya supaya perkembangan janin yang dikandungnya dapat berkembang normal.

Bahayanya bagi ibu bila kekurangan nutrisi

Kekurangan nutrisi akan berakibat tidak sehat pada ibu hamil dan janin yang dikandungnya juga akan berkembang tidak normal. Ibu hamil harus tetap menjaga keseimbangan nutrisi. Dampak yang terjadi bisa seperti hal dibawah ini :

- a. Kekurangan asam folat: dapat mengakibatkan efek neural tube (gangguan sistim syaraf pada janin)
- b. Kekurangan yodium: dapat mengakibatkan gangguan fungsi mental pada janin
- c. Kekurangan zat besi : mengakibatkan anemia, berat badan Bayi rendah dan meningkatkan resiko bayi prematur, Abortus dan kematian janin.

- d. Kekurangan kalsium : pada ibu hamil dapat berakibat terjadi hipertensi, pre eklamsia pada kehamilan hal ini sangat membahayakan bagi ibu dan kematian bagi janin bila tidak di tanganin dari awal masa kehamilan.

Demikianlah info terkait berbagai jenis nutrisi ibu hamil yang harus dipenuhi agar kehamilan berjalan lancar sehingga janin dapat berkembang secara optimal. Namun, perlu diingat bahwa setiap ibu hamil mungkin berada dalam kondisi berbeda sehingga dibutuhkan asupan nutrisi yang tidak sama. Oleh karena itu, bila perlu dapat ditambahkan suplemen vitamin dan mineral yang menunjang kesehatan dan pertumbuhan calon bayi. Salah satu tambahan nutrisi untuk Ibu hamil adalah dengan rutin mengonsumsi vitamin yang mengandung kalsium, vitamin D serta vitamin C dan B6





Gizi ibu hamil ialah sumber gizi pada makanan berupa sumber gizi mikro dan sumber gizi makro yang bermanfaat dalam pembentukan jaringan baru yang bermanfaat untuk ibu selama kehamilannya dari mulai trimester I sampai trimester III. Semua kebutuhan zat gizi berasal dari jenis makan-makanan yang dikonsumsi ibu setiap hari. Zat gizi berguna untuk kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin. Untuk menjalankan aktifitas sehari-hari.

Indikator nutrisi ibu hamil untuk menilai status gizi di masyarakat adalah dari jenis menu gizi seimbang yang dikonsumsi terutama pada ibu hamil asupan gizi dengan menu seimbang harus terpenuhi karena apabila supan gizi yang dikonsumsi tidak seimbang akan berdampak pada kesehatan ibu dan janin dan berkaibat terjadi defisiensi zat gizi. Pada masa kehamilan akan terjadi peningkatan metabolisme energy yang dibutuhkan ibu hamil oleh karena itu untuk meningkatkan kebutuhan energy dan zat gizi ibu hamil diharapkan dapat terpenuhi kebutuhan nutrisinya. Nutrisi pada ibu hamil sangat berpengaruh untuk kesehatan dan perkembangan janin. Selama kehamilan akan terjadi perubahan komposisi dan metabolisme tubuh sehingga ibu harus dijaga keseimbangan gizinya. Kekurangan gizi tertentu dapat mengakibatkan terhambatnya perkembangan janin sehingga janin berdampak pada perkembangan yang tidak sempurna. (Rahmaniar A.2013)

Macam-macam nutrisi pada masa kehamilan diantaranya yang perlu diberikan yaitu

a. Energy

Pada masa kehamilan akan terjadi peningkatan kebutuhan kalori. Kalori sangat dibutuhkan untuk meningkatkan metabolisme basal dan penambahan berat badan.pada saat beraktifitas kebutuhan kalori meningkat. Pada awal kehamilan di trimester I kebutuhan energy pada wanita dewasa 2500 kalori. Terjadi peningkatan 300 kalori pada kehamilan, sumber energy bias didapatkan dari karbohidrat.

b. Protein

Peingkatan protein pada masa kehamilan tergantung dari kecepatan pertumbuhan pada janin. Kebutuhan protein pada ibu hamil di trimester I dan II berbeda dengan kebutuhan protein pada trimester III. Pada trimester I dan II kebutuhan protein berkisar antara 6 gram dalam stiap harinya dan kebutuhan protein pada trimester III berkisar antar 10 gram setiap harinya karena aktifitas dan perkembangan janin pada trimester III berkembang sangat pesat.

Kebutuhan Protein didapatkan darijenis makanan nabati seperti Tahu, tempe, dan kacang-

kacangan. Protein bermanfaat untuk pembentukan jaringan baru baik untuk Plasenta dan Janin, darah yang mengandung oksigen dan nutrisi akan diserap oleh janin melalui plasenta. Pertumbuhan dan defisiensi sel, membentuk cadangan darah dan persiapan masa menyusui.

c. Kalsium (Ca)

Kalsium sangat penting untuk pembentukan tulang dan gigi bagi janin yang diserap dari Kalsium Ibu. Kandungan Kalsium bisa didapat dari makanan dan minuman seperti Susu, Yogurt, Bayam, Jeruk, roti gandum, Ikan teri.

d. Zat besi (Fe)

Zat Besi (Fe) sangat berguna untuk pembentukan sel darah merah yang mengangkut Oksigen keseluruh tubuh dan janin. Sayuran hijau, daging sapi, hati sapi, ikan dan kacang-kacangan. Zat besi juga bisa didapatkan dari tablet tambah darah.

e. Iodium

Ibu Hamil bisa Mengkonsumsi iodium selama kehamilan 1 sendok the per hari.

f. Vitamin

Vitamin yang dibutuhkan Ibu hamil selama kehamilan adalah vitamin A,B6,B12, C, D. Vitamin bisa didapatkan dari buah dan sayur-sayuran.

g. Serat

Serat sangat berguna untuk memperlancar buang air besar mempersingkat waktu transit feses. Serat bisa didapat pada Sayur dan buah – buahan.

h. Glukosa

Pada masa kehamilan ibu dapat mengkonsumsi glukosa sebanyak 2 sendok the selama kehamilan.

Pesan Gizi Seimbang Pada Ibu hamil

a. Menbiasakan diri untuk memakan makanan yang bergizi.

b. Membatasi mengkonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi dan meminum air putih yang lebih banyak.

c. Pada masa kehamilan ibu hamil memerlukan asupan air minum sekitar 2-3 liter perhari (8-12 gelas)

d. Ibu hamil dianjurkan untuk membatasi minum kopi. Dalam kafein yang dikonsumsi mempunyai efek diuretic dan stimulus.

e. Membatasi mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung garam.

KESIMPULAN

Nutrisi ibu hamil adalah kebutuhan gizi yang di butuhkan setiap ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan gizi sebagai sumber tenaga dan energi dalam menjalankan aktifitasnya setiap hari. Selain untuk kesehatan ibu hamil nutrisi juga bermanfaat untuk perkembangan janin di dalam kandungan. Untuk kebutuhan gizi yang memadai dibutuhkan zat-zat makanan yang adekuat seperti protein, karbohidrat, lemak, asam folat, kalsium vitamin A, Vitamin E, Vitamin B1, Iodium dan Zink.

Terpenuhi gizi ibu saat hamil berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandungnya oleh karena itu ibu hamil harus mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi. Pengaruh dari kekurangan gizi akan dapat membahayakan bagi janin dan ibu hamil. Pada ibu hamil yang gizinya tidak seimbang bisa menimbulkan anemia dan juga hipertensi serta pada janin yang kurang asupan gizi dapat menyebabkan BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), kematian janin dalam kandungan, abortus, cacat bawaan, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin kehamilan serotinus kelainan kongenital. Perkembangan janin yang normal adalah 40 minggu, perkembangan janin bertahap dimulai dari minggu pertama sampai 40 minggu dengan proses yang bertahap dimulai dari pembentukan otak, tulang belakang, jantung, aorta kemudian alat-alat gerak dan panca indra, sampai janin tumbuh sempurna serta organ-organ tubuhnya dapat berfungsi dengan sempurna dan janin sampai siap untuk dilahirkan.

Saran yang dianjurkan kepada ibu hamil tentang gizi seimbang yaitu ibu hamil sangat membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk melakukan aktifitas dan kegiatan fisik sehari-hari, dalam menjalankan aktifitasnya ibu hamil memerlukan tenaga dan makanan yang bergizi untuk menjaga kesehatan selain pola hidup bersih dan sehat ibu hamil perlu dipantau penambahan berat badannya dalam setiap bulan supaya kenaikan berat badan ibu dan asupan gizi yang dikonsumsi dapat bertahan normal dan apabila mengalami penurunan berat badan bisa diketahui kendala dan cara mengatasi hal yang berkaitan dengan nutrisi yang di konsumsi ibu.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi Kesuma, Status gizi dan perilaku makan ibu selama kehamilan trimester pertama
<https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jekk/article/viewFile/10413/52>
Fitriah, Arsinah Habibah. dkk.(2018). Buku Praktis Gizi Ibu Hamil. Malang. Media Nusa

Creative.

Jouanne M, et al. Nutrient Requirements during Pregnancy and Lactation. *Nutrients*.(2021) ,13, 692.

Kumar, A., & Kaur, S. (2017). Calcium: A Nutrient in Pregnancy. *Journal of obstetrics and gynaecology of India*, 67(5), 313–318. <https://doi.org/10.1007/s13224-017-1007-2>.

Meija L, et al. Proper Maternal Nutrition during Pregnancy Planning and Pregnancy : A Healthy Start in Life. 2017.

Michelle A, et al. Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation. *Med Clin North Am*. 2016 November ; 100(6): 1199–1215.

Milah, Ana Samiatul. (2018). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Asupan Nutrisi Di Desa Pawindan Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis. Ciamis (<https://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/BMI/article/download/211/114>)

Plecas D, et al. Nutrition in Pregnancy: Basic Principles and Recommendations. *Srp Arh Celok Lek*. 2014 Jan-Feb;142(1-2):125-130.