

Sosialisasi Pemberian Makanan Tambahan Pada Ibu Hamil Dan Bahaya Gizi Buruk dan Stunting Di Posyandu Desa Lembeyan Kulon

Mertisa Dwi Klevina^{1*}, Irmawati Mathar¹

¹STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Jalan Taman Praja no 25 Taman, Madiun, Indonesia

*Email: ummymert@gmail.com

ABSTRAK.

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Gizi ibu hamil merupakan nutrisi yang diperlukan dalam jumlah yang banyak untuk pemenuhan gizi ibu sendiri dan perkembangan janin yang dikandungnya. Kebutuhan makanan dilihat bukan hanya dalam porsi yang dimakan tetapi harus ditentukan pada mutu zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi. Status gizi ibu sebelum hamil mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap kejadian BBLR. Ibu dengan status gizi kurang sebelum hamil mempunyai resiko 4,27 kali untuk melahirkan bayi BBLR dibandingkan dengan ibu yang mempunyai status gizi baik (normal). Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah Sebagai tolak ukur kepedulian warga Desa Lembeyan Kulon Kecamatan Lembeyan terhadap pentingnya Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil. Dan mencegah terjadinya stunting di Desa Lembeyan Kulon Kecamatan Lembeyan Menggugah kesadaran masyarakat Desa Lembeyan Kulon terhadap pentingnya gizi seimbang pada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah dengan bentuk poster dan peragaan penyuluhan dengan metode ceramah,

Kata Kunci: Makanan Tambahan, Ibu hamil, Posyandu

ABSTRACT

Nutritional status is a measure of success in fulfilling nutrition for pregnant women. Pregnant women's nutrition is nutrition that is needed in large quantities to fulfill the mother's own nutrition and the development of the fetus she is carrying. Food needs are seen not only in the portion eaten but must be determined by the quality of the nutrients contained in the food consumed. The nutritional status of the mother before pregnancy has a significant influence on the incidence of LBW. Mothers with poor nutritional status before pregnancy have a 4.27 times risk of giving birth to LBW babies compared to mothers who have good (normal) nutritional status. The aim of this activity is to measure the concern of the residents of Lembeyan Kulon Village, Lembeyan District towards the importance of Balanced Nutrition for Pregnant Women. And prevent stunting in Lembeyan Kulon Village, Lembeyan District. Raise awareness in the Lembeyan Kulon Village community regarding the importance of balanced nutrition for pregnant women. The method used is in the form of posters and demonstrations using the lecture method.

Keywords: Additional Food, Pregnant Women, Posyandu

DOI: <https://10.55983/empjcs.v3i2.443>

PENDAHULUAN

Gizi dan Nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selamakehamilan berlangsung. Nutrisi dan gizi yang baik ketika kehamilan sangat membantu ibuhamil dan janin tetap sehat. Status gizi merupakan status kesehatan yang dihasilkan olehkeseimbangan antara hubungan dan masukan nutrisi. Gizi ibu hamil adalah makanan sehatdan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan yaitu dengan porsi dua kali makanorang yang tidak hamil.

Ibu hamil harus mengkonsumsi makanan lebih banyak karena harus memenuhikebutuhan zat gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin/bayinya.Meskipun ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaantidak hamil, tetapi konsumsi pangannya tetap beraneka ragam dan seimbang dalam jumlahdan proporsinya. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yangdikonsumsi oleh ibunya dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibunya.Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dimakan untukmencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung bayinya. Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan,maka janin atau bayi akan mengambil persediaan yang ada didalam tubuh ibunya, seperti sellemak ibu sebagai sumber kalori; zat besi dari simpanan di dalam tubuh ibu sebagai sumberzat besi janin/bayi. Demikian juga beberapa zat gizi tertentu tidak disimpan di dalam tubuhseperti vitamin C dan vitamin B yang banyak terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan.

Sehubungan dengan hal itu, ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik danmengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya.Kenyataannya di Indonesia masih banyak ibu-ibu yang saat hamil mempunyai status gizikurang, misalnya kurus dan menderita anemia. Hal ini dapat disebabkan karena asupanmakanannya selama kehamilan tidak mencukupi untuk kebutuhan dirinya sendiri dan bayinya. Selain itu kondisi ini dapat diperburuk oleh beban kerja ibu hamil yang biasanyasama atau lebih berat dibandingkan dengan sebelum hamil. Akibatnya, bayi tidakmendapatkan zat gizi yang dibutuhkan, sehingga mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya.

METODE

Pengabdian ini diselenggarakan di Desa Lembeyan kulon Kabupaten Magetan pada bulan Maret 2024. Subyek pengabdian masyarakat disini adalah Para ibu Hamil. Metode pengabdian masyarakat disini menggunakan bentuk pemberian pendidikan kesehatan melalui pertemuan dan media sosial tentang pengetahuan Gizi ,Manfaat,sumber makanan bergizi dan efek dari kekuarangan gizi pada ibu hamil berupa slide poster dan leaflet .Dan diberikan contoh Makanan pendamping ibu hamil . Peserta ibu hamil mendapatkan pendidikan kesehatan tentang :

- 1.Ibu hamil dapat menjelaskan pengertian makanan gizi seimbang dengan benar.
- 2.Ibu hamil dapat menyebutkan manfaat makanan gizi seimbang dengan benar.
- 3.Ibu hamil dapat menyebutkan sumber makanan gizi seimbang dengan benar.
- 4.Ibu hamil dapat menjelaskan akibat kurangnya makanan bergizi pada ibu hamil.
5. Ibu Hamil mendapatkan Makanan Pendamping untuk digunakan dalam sehari hari

Dalam Proses pelaksanaan kegiatan dilakukan beberapa metode melalui langkah-langkah sebagai berikut: 1. PersiapanSemua kegiatan perlu dilakukan persiapan yang sangat matang, baik mengenai waktu, tempat, konsumsi dan dokumentasi, serta beberapa berkas

yang dibutuhkan saat kegiatan berlangsung. Hal lain yang tidak kalah penting adalah konsolidasi terhadap masyarakat atau pihak komunitas, yaitu para pengurusnya untuk memastikan kesempatan dan waktu bagi peserta untuk hadir. Setelah ini semua sudah bisa dipastikan maka kegiatan sudah bisa dilaksanakan..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan pada tanggal 5 Maret 2024 yang dihadiri oleh ibu hamil, bidan desa, mahasiswa dan kader di wilayah desa lembeyan kulon. Acara dimulai pukul 08.00, setelah itu dilakukan pemaparan materi tentang pentingnya Gizi pada ibu hamil, ibu mengerti dan paham sehingga bisa menyediakan makanan tambahan selama kehamilannya. Berdasarkan hasil penelitian faktor yang menjadi penyebab terjadinya stunting dikarenakan Pola gizi dan pola asuh orang tua yang masih belum baik, faktor ekonomi, dan faktor masih kurang taunya orang tua akan bahaya stunting. Hal ini sebagaimana dituturkan di bawah ini : “Sejauh ini sangat penting sekali memberikan makana pendamping pada saat hamil selain makanan pokok yang digunakan dalam sehari hari, untuk menambah gizi dan nutrisi pada bayi dan ibu hamil.

Berdasarkan dari wawancara dan penyajian materi, dari penyaji, berasumsi bahwa selain melakukan komunikasi edukasi informasi dengan komunikasi persuasif dan menggunakan media komunikasi sebagai penunjang akan pemberian edukasi akan bahaya kekurangan gizi dan nutrisi pada ibu hamil bisa menyebabkan stunting. Pihak bidan desa juga melakukan komunikasi antar pribadi dengan melakukan penyuluhan kerumah-rumah. Dengan menggunakan media komunikasi juga pesan yang akan disampaikan dapat diterima oleh masyarakat secara baik dan benar, dan bahaya kekurangan nutrisi dan gizi pada ibu hamil, dapat diketahui sedini mungkin, sehingga puskesmas atau desa bisa membantu perekonomian warga dengan memberikan tambahan makanan untuk keluarga yang ekonominya kurang baik, sehingga asupan gizi terhadap ibu hamil tersebut dapat terpenuhi dengan baik. Komunikasi yang baik juga harus memenuhi syarat untuk memberikan perhatian sepenuhnya kepada ibu hamil tanpa gangguan, selalu mendengarkan dengan pikiran terbaik dan tidak menyalahkan, mengulangi perkataan terhadap ibu hamil sebelum dengan halus memperbaiki salah paham yang mungkin terjadi dan juga menggunakan media komunikasi berupa leaflet, banner, borsur dan video animasi. Agar komunikasi bisa diterima dan dimengerti dengan baik oleh ibu hamil sehingga ibu hamil bisa menerapkan memberikan makana tambahan dalam kesehariannya.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

SIMPULAN

Diharapkan untuk lebih meningkatkan promosi kesehatan berupa penyuluhan terkait penyebab dan pencegahan gizi buruk dan stunting guna peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi buruk dan stunting serta pencegahan yang terkait dengan penyakit infeksi dalam menurunkan angka morbiditas yang dapat berdampak menjadi stunting. 2. Puskesmas dan Tenaga Kesehatan a) Memberikan edukasi, penyuluhan atau leaflet kepada ibu hamil, ibu yang memiliki anak baduta dan balita mengenai stunting secara menyeluruh. b) Membina kader-kader Posyandu/gizi untuk memberikan edukasi atau penyuluhan mengenai stunting, pengetahuan gizi, pola asuh ibu, dan kebersihan lingkungan. c) Melakukan pengukuran tinggi badan secara rutin pada kegiatan posyandu tiap bulannya guna memantau status gizi TB/U anak secara teratur, Bekerjasama dengan pihak KUA dalam memberikan edukasi kepada calon orang tua mengenai pengetahuan kesehatan calon ibu dan pola asuh keluarga yang baik dalam mempersiapkan 1000 hari pertama kehidupan anak.

REFERENSI

- Amini, S., Mohseni, H., Kalantar, M., & Amani, R. (2021). Nutrition in caring for pregnant women during the COVID-19 pandemic in low-income countries. *Nutrition Today*, 56(2), 80–84.
- Ernawati, A. (2018). Hubungan Usia Dan Status Pekerjaan Ibu Dengan Relationship Age and Occupational Status With Chronic. *Jurnal Litbang*, XIV(1), 27–37
- Herlina, S. (2017). Hubungan Status Gizi Dalam Kehamilan Dengan Status Ekonomi. *Journal Of Midwifery Science*, 1(1), 1–5.
- Mousa, A., & Naqash, A. (2019). Macronutrient and micronutrient intake during pregnancy: An overview of recent evidence. *Nutrients*.
- Pérez-Escamilla, R., Cunningham, K., & Hall Moran, V. (2020). COVID-19 and maternal and child food and nutrition insecurity: a complex syndemic
- Uly, Y. artha. (2020). Perhatikan Asupan Gizi Ibu Hamil di Tengah Pandemi Covid-19. <https://www.kompas.com/sains/read>