



## **PENGABDIAN MASYARAKAT TENTANG PENTINGNYA GIZI PADA IBU HAMIL DIKELURAHAN SURAU GADANG KEC. NANGGALO**

Ika Yulia Darma<sup>1\*</sup>, Silvi Zamiy<sup>2</sup>, Meldafia Idaman<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Program Studi Diploma 3 Kebidanan, Stikes Syedza Saintika  
\*Email : [ika\\_yd1102@yahoo.com](mailto:ika_yd1102@yahoo.com)

### **ABSTRAK**

Kebutuhan gizi nutrisi ibu hamil wajib dicukupi karena kebutuhan ibu hamil harus bisa menutrisi janin yang ada di dalam kandungannya. Jangan sampai ibu hamil kekurangan nutrisi sebab jika sampai kekurangan nutrisi janin yang dikandungnya tidak sehat dan juga terkena komplikasi. Posyandu Surau Gadang di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Kec. Nanggalo. Fakta yang ditemukan dilapangan bahwa Rendahnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi pada Ibu Hamil. Metode pemecahan masalah yang dilakukan adalah penyuluhan tentang Memberikan penyuluhan tentang Pentingnya gizi pada ibu hamil dan memberikan Leaflet yang berisikan tentang gizi yang dibutuhkan untuk ibu hamil. Pada saat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat peserta yang hadir sebanyak 15 orang ibu hamil, 1 orang bidan koordinator dan 3 orang petugas KIA puskesmas Nanggalo dan 3 orang kader puskesmas Surau Gadang. Hasil kegiatan didapatkan Peserta antusias terhadap materi penyuluhan, tidak ada peserta yang meninggalkan tempat penyuluhan selama proses penyuluhan berlangsung dan Lebih dari 75% dari peserta yang hadir mampu menjawab pertanyaan dari penyuluh tentang materi yang disampaikan. Hal ini membuktikan bahwa peserta memperhatikan materi yang disampaikan. Kesimpulan didapatkan Pemberian pengetahuan tentang Pentingnya gizi pada ibu hamil berdampak positif pada masyarakat, sehingga masyarakat paham tentang Pentingnya gizi pada ibu hamil.

**Kata Kunci:** Gizi Ibu Hamil, Ibu Hamil

### **ABSTRACT**

The nutritional needs of pregnant women must be fulfilled because the needs of pregnant women must be able to nourish the fetus in the womb. Do not let pregnant women lack nutrition because if they lack nutrition the fetus they contain is unhealthy and also has complications. Posyandu Surau Gadang in the Work Area of the Puskesmas Nanggalo Kec. Nanggalo. The facts found in the field are that there is low public knowledge about the importance of nutrition in pregnant women. The method of solving problems that is carried out is counseling about providing counseling on the importance of nutrition to pregnant women and providing leaflets containing the nutrition needed for pregnant women. During the community service activities, 15 pregnant women attended the attendance, 1 coordinating midwife and 3 KIA officers at the Nanggalo puskesmas and 3 cadres of the Surau Gadang puskesmas. The results of the activity were obtained. Participants were enthusiastic about the extension material, none of the participants left the extension site during the extension process and more than 75% of the participants who attended were able to answer questions from the extension agents about the material presented. This proves that the participants pay attention to the material presented. The conclusion is that the provision of knowledge about the importance of nutrition in pregnant women has a positive impact on society, so that people understand the importance of nutrition in pregnant women.

**Keywords:** Nutrition of Pregnant Women, Pregnant Women



## PENDAHULUAN

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan, 50 persen atau satu dari dua ibu hamil di Indonesia tidak tercukupi kebutuhan gizinya. Padahal, gizi selama kehamilan menjadi salah satu faktor penting untuk kualitas fisik dan kecerdasan anak di masa depan.

Kebutuhan gizi nutrisi ibu hamil wajib dicukupi karena kebutuhan ibu hamil harus bisa menutrisi janin yang ada di dalam kandungannya. Jangan sampai ibu hamil kekurangan nutrisi sebab jika sampai kekurangan nutrisi janin yang dikandungnya tidak sehat dan juga terkena komplikasi. Oleh sebab itu sangatlah penting bagi ibu hamil menjaga asupan nutrisinya.

Asupan nutrisi banyak didominasi oleh makanan. Jika ingin mencukupi kebutuhan nutrisi, ada baiknya menjaga jenis makanan yang akan dikonsumsinya. Mungkin hal ini akan sulit bagi ibu hamil yang mengalami masa ngidam. Namun yang namanya nutrisi haruslah dipaksakan. Agar kondisi ibu hamil tetap sehat dan terjaga, maka pentingnya ibu hamil mengenal lebih jauh tentang apa itu nutrisi saat kehamilan.

Dasar perlunya gizi seimbang bagi ibu hamil pada masa kehamilan merupakan masa terjadinya stress fisiologi pada ibu hamil. Ibu hamil sebenarnya sama dengan ibu yang tidak hamil, namun kualitas dan kuantitasnya perlu ditingkatkan melalui pola makan yang baik dengan memilih menu seimbang dengan jenis makanan yang bervariasi (Purwita Sari, 2009).

Pada kehamilan terjadi perubahan fisik dan mental yang bersifat alami dimana para calon ibu harus sehat dan mempunyai kecukupan gizi sebelum dan setelah hamil, agar kehamilan berjalan sukses, keadaan gizi ibu pada waktu konsepsi harus dalam keadaan yang baik dan selama hamil harus mendapatkan tambahan energi dan zat gizi yang seimbang untuk pertumbuhan dan

perkembangan janin dengan tetap mempertahankan zat gizi ibu hamil seperti tambahan protein minimal seperti zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan energi (Ramayulis, 2009).

Ibu memerlukan gizi, jika ibu mengalami kekurangan gizi akan menimbulkan masalah baik pada ibu maupun janin yang dikandungnya serta kurang gizi dapat mempengaruhi pertumbuhan dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, cacat bawaan dan berat janin bayi menjadi rendah. Oleh karena itu, perhatian terhadap gizi dan pengawasan berat badan (BB) selama hamil merupakan salah satu hal penting dalam pengawasan kesehatan pada masa hamil (Zulhaida. Com, 2005).

Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat-zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang di kandungannya, bila makan ibu terbatas janin akan tetap menyerap persediaan makanan ibu sehingga ibu menjadi kurus, lemah, pucat, gigi rusak, rambut rontok dan lain-lain.

Demikian pula, bila makanan ibu kurang tumbuh kembang janin akan terganggu, terlebih bila keadaan gizi ibu pada masa sebelum hamil telah buruk pula. Keadaan ini dapat mengakibatkan abortus, BBLR, bayi baru lahir prematur atau bahkan bayi baru lahir mati. Sebaliknya, jika makanan berlebih akan mengakibatkan kenaikan berat badan yang berlebihan, bayi besar, dan dapat pula mengakibatkan terjadinya preeklamsia

Menyikapi fenomena tersebut, maka dalam upaya mewujudkan tri darma perguruan tinggi, salah satunya adalah pengabdian masyarakat, Prodi D3 Kebidanan STIKES SYEDZA SAINTIKA Padang bermaksud melakukan pengabdian masyarakat tentang pentingnya gizi pada ibu hamil di kelurahan surau gadang kecamatan Nanggalo.



Melalui kegiatan tersebut diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang pentingnya gizi pada masa kehamilan. Untuk akademisi dapat mengaplikasikan ilmu Kebidanan khususnya Kebidanan Komunitas, tanpa mengabaikan bidang peminatan Kebidanan yang lain.

Tujuan kegiatan ini adalah sebagai bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi STIKES SYEDZA SAINTIKA Padang dan sebagai tempat mengaplikasikan ilmu Kebidanan kebidanan komunitas pada remaja.

#### **METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan dengan Melakukan sosialisasi atau penyuluhan tentang pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan, bekerja sama dengan puskesmas Nanggalo untuk melakukan kegiatan Penyuluhan di posyandu Surau Gadang. adanya sesi tanya jawab setelah kegiatan sosialisasi/ penyuluhan dilaksanakan. Peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi ini sebanyak 15 orang ibu hamil dan 4 orang tenaga kesehatan Puskesmas Nanggalo serta 3 orang Kader Posyandu Surau Gadang Padang.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan sosialisasi tentang Pemanfaatan Posyandu Remaja di Kampung Durian Padang dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan perencanaan. Namun dalam kegiatan tersebut juga ditemui hambatan-hambatan yang tidak mempengaruhi tujuan dari kegiatan tersebut.

#### **A. Hambatan Selama Kegiatan**

Waktu penyuluhan terbatas sehingga tidak semua peserta memiliki kesempatan mengajukan pertanyaan.

#### **B. Pemecahan Masalah**

1. Memberikan penyuluhan tentang Pentingnya gizi pada ibu hamil

2. Memberikan Leaflet mengenai gizi seimbang selama kehamilan.

#### **SIMPULAN**

Simpulan dari kegiatan Penyuluhan tentang Pentingnya gizi pada ibu hamil di Posyandu Surau Gadang adalah Pemberian pengetahuan tentang Pentingnya gizi pada ibu hamil berdampak positif pada masyarakat, sehingga masyarakat paham tentang Pentingnya gizi pada ibu hamil.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Francin, P(2005). Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. EGC, Jakarta
- Almatsier, S. 2006. *Perinsip Dasar Ilmu Gizi*. Penerbit: PT.Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Sediaoetama, Drs. Ahmad Djaeni. 2006. *Ilmu Gizi*. Penerbit : Dian Rakyat. Jakarta
- Kartasapoerta, Drs. G. 2003. *Ilmu Gizi*. Penerbit : Rineka Cipta. Jakarta
- Supariasa. et.al. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC
- Riset Kesehatan Dasar(2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta