
PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI MELALUI EDUKASI KESEHATAN GUNA MENINGKATKAN STATUS GIZI IBU HAMILSri Martini ¹⁾; Wahyu Dewi Hapsari ²⁾; Laura Apriliani ³⁾

ABSTRACT

Published Online
Maret 20, 2026
This online publication has
been corrected

Authors

- 1) Universitas An Nuur
(tintanaditya@gmail.com)
2) Universitas An Nuur
(hapsari85ku@gmail.com).

doi: -

Correspondence to:Sri Martini, Rosmala
Kurnia DewiInstitusi: Universitas An
NuurAddress: Jl. Gajah Mada
No.7 Purwodadi

Email:

tintanaditya@gmail.com

Background: A woman who is pregnant not only provides nutrition for herself but also for her fetus. Adequate nutritional intake is very important for pregnant women, so that they can provide good nutrition to the fetus for fetal growth and development in the womb (Pratiwi and Hamidiyanti, 2020). During pregnancy, it should be noted that the mother's weight is expected to increase by about 9-12 kg. **Objective:** This community service activity aims to increase knowledge, change attitudes and behaviors of mothers so that they understand nutrition during pregnancy. **Method:** The activity was carried out in three stages: registration of pregnant women, examination of pregnant women, and the implementation of educational activities about nutrition for pregnant women. **Results:** 100% of the targeted pregnant women attended. Overall, clients responded well, as evidenced by the results of oral evaluations during the activities, and the pregnant women answered several questions correctly. **Conclusion:** Pregnant women receive education about nutrition during pregnancy to increase their knowledge, and they are able to apply proper nutrition throughout pregnancy.

Keyword: Pregnant mother, maternal nutrition, education

LATAR BELAKANG

Masa kehamilan merupakan masa yang penting bagi kesehatan bayi dimulai dari janin hingga ke tahap kehidupan selanjutnya, termasuk kesehatan pada ibu itu sendiri. Kehamilan merupakan tahapan pertumbuhan embrio di dalam rahim yang dimulai sejak sel telur dan sel sperma bertemu sampai embrio tersebut siap untuk dilahirkan.

Penting bagi seorang ibu hamil memelihara kesehatan selama kehamilan karena kondisi kehamilan menjadikan kondisi sangat rentan terhadap berbagai hal yang dapat memicu masalah bagi ibu itu sendiri dan juga bagi janin yang dikandungnya. Ibu sehat akan melahirkan bayi yang sehat. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan ibu adalah gizi ibu

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Asupan gizi sangat menentukan kesehatan ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Ibu hamil memerlukan tambahan semua zat gizi (Nurrahmawati dkk, 2023).

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil. Hal ini disebabkan karena selain untuk ibu zat gizi dibutuhkan bagi janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi

dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibu. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dimakan untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung bayi serta untuk memproduksi ASI (Kemenkes RI, 2014).

Nutrisi ibu hamil adalah makanan atau zat-zat gizi (baik makro dan mikro) yang dibutuhkan oleh seorang ibu yang sedang hamil, baik pada trimester I, trimester II, trimester III dan harus cukup jumlah dan mutunya dan harus dipenuhi dari kebutuhan makanan sehari-hari sehingga janin yang dikandungnya dapat tumbuh dengan baik serta tidak mengalami gangguan dan masalah.

Jika makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh ibu tidak memenuhi kandungan nutrisi yang optimal, seperti misalnya lemak yang berfungsi sebagai sumber energi, zat besi dalam tubuh ibu sebagai penyedia zat besi untuk janin, maka janin akan memanfaatkan cadangan yang ada dalam tubuh ibu. Selain itu sejumlah nutrisi tertentu tidak disimpan dalam tubuh, contohnya vitamin C dan vitamin B. Oleh karena itu penting bagi seorang ibu hamil memiliki status gizi yang baik. (Kemenkes RI, 2014)

Menurut American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG),

kenaikan berat badan yang sesuai dengan Indeks Massa Tubuh (BMI) normal (BMI 18,5-24,9) direkomendasikan antara 11,5-16 kg, sedangkan untuk BMI rendah (<18,5) disarankan antara 12,5-18 kg, dan untuk BMI lebih (25-29,9) disarankan anatar 7-11,5 kg. Untuk obesitas (BMI >30) disarankan 5-9 kg selama proses kehamilan (Lau at all, 2014).

Kekurangan gizi selama hamil dapat berakibat terganggunya perkembangan otak bayi termasuk tingkat kecerdasannya, kemungkinan bayi lahir dan bagi ibu kemungkinan dapat mengalami kesulitan dalam melahirkan termasuk terjadinya komplikasi seperti keguguran, kecacatan pada janin, bahkan sampai kematian ibu dan bayi saat melahirkan (Fitriah, A, H., dkk, 2018).

Masalah gizi yang dihadapi ibu hamil banyak disebabkan oleh kurangnya pengetahuan di masyarakat sehingga banyak yang tidak memahami apa itu gizi dan akhirnya mengabaikan pentingnya gizi bagi ibu selama masa kehamilan.

METODE

Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dilaksanakan melalui kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan di Kelas Ibu Hamil Bidan Sri Lestari Desa Ngembak Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan.

Metode pelaksanaan kegiatan ini

diawali dengan kegiatan birokrasi administrasi dengan Kepala Desa dan Bidan Desa Ngembak ibu Sri Lestari yang dilaksanakan 1 (satu) bulan sebelum tanggal melaksanakan kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan 3 (tiga) tahapan yaitu pendaftaran ibu hamil, pemeriksaan ibu hamil dan pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan.

Pendaftaran ibu hamil sekaligus dilakukan anamnesa terhadap ibu hamil dengan tujuan untuk dapat mengumpulkan data subjektif ibu yang berhubungan dengan identitas diri ataupun riwayat kesehatan. Untuk dapat mendukung data subjektif, diperlukan pemeriksaan fisik dan penunjang untuk memperoleh data objektif sehingga dapat ditegakkan diagnosa medis sebagai dasar tindakan yang akan dilakukan. Seluruh hasil pemeriksaan selanjutnya didokumentasikan dalam rekam medik.

Kegiatan pemeriksaan dilakukan dengan pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang yang bertujuan untuk mendiagnosis secara tepat sehingga tidak terjadi kesalahan dalam pelaksanaan asuhan kebidanan. Terakhir, kegiatan dengan memberikan edukasi kesehatan tentang gizi dalam kehamilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi melalui kegiatan edukasi yang telah dilaksanakan didapatkan hasil :

1. Sasaran peserta kegiatan sebanyak 10 orang (100%);
2. Ibu hamil telah memperoleh hasil pemeriksaan fisik, dilanjutkan dengan pemberian terapi berdasarkan diagnosa dan memperoleh edukasi mengenai gizi guna meningkatkan pengetahuan, serta bersedia mengkonsumsi gizi seimbang dengan baik. Secara keseluruhan ibu hamil merespon dengan baik dibuktikan melalui hasil evaluasi lisan saat kegiatan.
3. Seluruh ibu hamil mengikuti kegiatan dari pemeriksaan fisik hingga edukasi kesehatan sampai selesai dengan tertib.

PEMBAHASAN

Pedoman Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang merupakan rangkaian dari upaya untuk mewujudkan keseimbangan antara asupan zat gizi yang masuk dengan energi atau zat gizi yang keluar agar sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme dan melakukan kegiatan, serta untuk menjaga imunitas tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Secara umum, pada trimester pertama, ibu hamil membutuhkan asupan zat gizi mikro yang memadai. Pada trimester kedua dan ketiga, cikal bakal organ yang telah terbentuk pada trimester satu mulai

tumbuh dan berkembang sehingga Ibu hamil mengalami peningkatan kebutuhan berbagai zat gizi untuk mendukung pembelahan dan pematangan sel. (Kemenkes RI, 2021)

1. Zat Gizi Makro

Ibu hamil membutuhkan tambahan sekitar 300 kalori/hari selama kehamilan. Asupan protein yang dianjurkan untuk perempuan dewasa adalah 55-65 g/hari. Selama kehamilan, kebutuhan protein berturut-turut meningkat sebanyak 1 g, 10 g, dan 30 g/hari pada trimester I, II, dan III. Karbohidrat harus menopang 60 atau 65% energi harian dan ini termasuk sekitar 3-4 porsi makanan pokok setiap hari. Asupan lemak total harus terdiri dari 20-35% kalori harian, meningkat sebanyak sekitar 2 g/hari dibandingkan dengan perempuan yang tidak hamil.

2. Zat Gizi Mikro

Ibu hamil membutuhkan mineral dan vitamin yang sangat penting untuk mencegah komplikasi selama kehamilan dan persalinan dan untuk pertumbuhan/perkembangan janinnya. Mineral esensial tersebut adalah: besi, kalsium, tembaga, iodium, magnesium, selenium, dan zinc. Sedangkan vitamin, semua vitamin diperlukan, terutama adalah Asam Folat, sesuai dengan besarnya risiko bila kekurangan, seperti

spina bifida. Kekurangan mineral dan vitamin juga dapat berakibat gangguan pada fungsi imun, gangguan perkembangan otak dan sistem syaraf, anemia, preeklampsia, BBLR, dan prematuritas.

Menurut Kemenkes RI, 2021 ada beberapa anjuran dan pesan khusus untuk ibu hamil :

1. Melakukan pemeriksaan kehamilan atau Antenatal Care (ANC).
2. Selama hamil, makanlah 3 kali makanan utama ditambah dengan 1-2 kali makanan kudapan dalam sehari sesuai dengan anjuran porsi makan.
3. Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) atau suplementasi mikronutrien lainnya selama masa hamil.
4. Cukup minum air putih.
5. Konsumsi garam beriodium.
6. Pada kondisi tertentu seperti mual pada trimester pertama (hiperemesis gravidarum) dan mudah kenyang pada trimester terakhir, maka konsumsilah makanan dalam porsi kecil tapi sering. Buah dan sayur harus masuk ke dalam menu sehari-hari.
7. Konsumsi makanan tambahan baik lokal maupun pabrikan.
8. Batasi konsumsi kopi atau minuman berkafein lainnya.

9. Batasi konsumsi makanan yang mengandung tinggi gula, garam, dan lemak.
10. Hindari konsumsi makanan yang merangsang pencernaan.
11. Rutin memantau pertambahan berat badan sebaiknya 1 (satu) minggu sekali dan mencatatnya di Buku KIA.
12. Cukup istirahat (istirahat lebih banyak pada trimester terakhir).
13. Disiplin dalam menjalankan prinsip keamanan pangan (Lima Kunci Keamanan Pangan) dan kebersihan diri (PBHS).
15. Aktivitas fisik yang sesuai untuk Ibu Hamil.
16. Berjemur untuk mendapatkan Vitamin D.
17. Pada kondisi khusus lainnya, seperti pika (kecenderungan untuk konsumsi benda selain makanan, seperti abu, kapur, kertas, dll) dan mengidam (kecenderungan ingin mengonsumsi/menghindari makanan tertentu), Ibu Hamil berisiko mengalami kekurangan zat besi, zink, dan kalsium atau kelebihan/kekurangan asupan kalori. Untuk mengatasi hal ini, dibutuhkan konsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan lainnya jika pengaturan makan perlu disesuaikan atau diperlukan suplementasi.

SIMPULAN*Menyusui*

1. Sasaran peserta kegiatan sebanyak 10 peserta (100%);
2. Ibu hamil telah dilakukan pemeriksaan fisik, dilanjutkan dengan pemberian terapi berdasarkan diagnosa dan memperoleh edukasi mengenai gizi guna meningkatkan pengetahuan, serta klien mau mengkonsumsi nutrisi yang sesuai untuk peningkatan status gizi.
3. Seluruh ibu hamil mengikuti kegiatan dari pemeriksaan fisik hingga edukasi dengan tertib.

Ningsih NS, dkk. 2021. *Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Pertambahan Berat Badan Ibu Hamil*. Jurnal Kesehatan 12(2):156-161 -161

Nurrahmawati dkk. 2023. *Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu pada Masa Kehamilan*. Jurnal kebidanan Vol. 13 No. 1 Maret hal 47-56

Nursihhah. 2022. *Penambahan Berat Badan pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Kabupaten Bekasi*. Jurnal Medika Utama Vol. 04 No. 01 Oktober

UCAPAN TERIMA KASIH

1. LPPM Universitas An Nuur
2. Bdn. Sri Lestari, S.Keb.

DAFTAR PUSTAKA

Fitri I & Wiji RN. 2018. *Asupan Zat Gizi Makro dan Kenaikan Berat Badan selama Hamil terhadap Luaran Kehamilan*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia Vol. 15 No. 2 (66-74)

Ilmiani T, dkk. 2020. *Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil terhadap Peningkatan Berat badan selama Kehamilan di Puskesmas Bandar Lampung*. Majority Vol. 9 No. 1

Kementrian Kesehatan RI. 2021. *Pedoman Gizi Seimbang Ibu hamil dan Ibu*

Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 41 Tahun 2014 tentang *Pedoman Gizi Seimbang*