

---

## PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL DAN PERSIAPAN PERSALINAN DI KELURAHAN PUJIDADI TAHUN 2021

Nurleli<sup>1</sup>, Adi Wijaya<sup>2</sup>, Daris Devikawati<sup>3</sup>, Dilla Dwi Pratiwi<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

<sup>2</sup>Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

<sup>3</sup>Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

e-mail: [nurlelinurdin0@gmail.com](mailto:nurlelinurdin0@gmail.com)<sup>1</sup> [fenyoke661@gmail.com](mailto:fenyoke661@gmail.com)<sup>2</sup> [darisdevikawatidaris@gmail.com](mailto:darisdevikawatidaris@gmail.com)<sup>3</sup>  
[dilladwipratiwi378@gmail.com](mailto:dilladwipratiwi378@gmail.com)<sup>4</sup>

### Abstrak

Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi ibu selama masa kehamilannya. Kekurangan asupan gizi kemungkinan besar timbul pada ibu hamil karena tubuh kurang mendapatkan masukan yang cukup gizi dalam waktu lama, baik kualitas maupun kuantitasnya saja, atau mungkin kedua-duanya. Data yang diperoleh dari rekam medik Kelurahan Pujidadi bulan Januari - Maret 2011 sebesar 48,53% ibu hamil trimester 1 kunjungan baru mengalami anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan gizi dengan Anemia ibu hamil trimester 1 kunjungan baru. Desain penelitian ini adalah analitik observasional. Populasi dalam penelitian ini semua ibu hamil trimester 1 kunjungan baru di Puskesmas Jagir Surabaya sebanyak 35 responden, besar sampel 32 responden dengan teknik simple random sampling. Variable independen adalah asupan gizi dan variabel dependen adalah anemia ibu hamil trimester 1. Instrumen menggunakan lembar observasi dan kuesioner. Dianalisis dengan Uji chi-square dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian didapatkan dari 32 responden hampir setengahnya 31,2% mempunyai asupan gizi kurang dan setengahnya 50,0% mengalami anemia. Hasil uji chi-square didapatkan nilai  $p = 0,004$  yang berarti  $p < \alpha$  maka  $H_0$  di tolak artinya ada hubungan antara asupan gizi dengan anemia ibu hamil kunjungan baru trimester 1. Kesimpulan hasil penelitian jika asupan gizi kurang maka cadangan makanan dalam tubuh kurang sehingga zat besi tubuh tidak terpenuhi dan bisa mengakibatkan anemia. Oleh karena itu petugas kesehatan seharusnya memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu hamil sejak dini.

Kata kunci : Asupan gizi , Kejadian anemia pada ibu hamil

### Abstract

*Nutrition for pregnant women is healthy and balanced food that mothers must consume during their pregnancy. Lack of nutritional intake is likely to arise in pregnant women because the body does not receive sufficient nutritional input for a long time, both in quality and quantity, or perhaps both. Data obtained from the medical records of Pujidadi Village in January – March 2011 amounted to 48.53% of pregnant women in the first trimester of the new visit experiencing anemia. This study aims to determine the relationship between nutritional intake and anemia in pregnant women in the first trimester of new visits. The design of this research is observational analytic. The population in this study were all pregnant women in the 1st trimester who had just visited the Pujidadi Village Community health center, totaling 35 respondents, the sample size was 32 respondents using simple random sampling technique. The independent variable is nutritional intake and the dependent variable is anemia in pregnant women in the 1st trimester. The instrument uses observation sheets and questionnaires. Analyzed using the chi-square test with a significance level of  $\alpha=0.05$ . The results of the study were obtained from 32 respondents, almost half of whom, 31.2%, had poor nutritional intake and half, 50.0%, had anemia. The results of the chi-square test obtained a value of  $p=0.004$ , which means  $p < \alpha$ , so  $H_0$  is rejected, meaning there is a relationship between nutritional intake and anemia in pregnant women in the first trimester. The body is not fulfilled and can result in anemia. Therefore, health workers should provide education about balanced nutrition to pregnant women from an early age.*

*Key Words : Nutrition intake, incidence of anemia in pregnant women*

## 1. PENDAHULUAN

Gizi pada wanita hamil adalah untuk mencapai status gizi ibu yang optimal sehingga ibu menjalani kehamilan dengan aman, melahirkan bayi dengan potensi fisik dan mental yang baik. Bayi yang akan dilahirkan dan perjalanan suatu penyakit pada ibu hamil perlu mendapatkan perhatian yang lebih. Sehingga untuk mengantisipasi terjadinya hal yang tidak diinginkan maka diperlukan adanya status diet dan nutrisi pada ibu hamil. Apabila di dalam masa awal kehamilan terjadi malnutrisi maka akan sangat mempengaruhi perkembangan dan kapasitas embrio untuk mempertahankan hidupnya, dan nutrisi yang buruk pada masa kehamilan lanjut akan mempengaruhi pertumbuhan janin (Kristiyanasari Weni, 2010).

Status gizi ibu hamil sangat mempengaruhi pertumbuhan janin dalam kandungan. Apabila status gizi ibu buruk, baik sebelum kehamilan dan selama kehamilan akan menyebabkan berat badan lahir rendah (BBLR). Di samping itu, akan mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan otak janin, anemia pada bayi baru lahir, bayi baru lahir mudah terinfeksi, abortus dan sebagainya. Kondisi anak yang lahir dari ibu yang kekurangan gizi dan hidup dalam lingkungan yang miskin akan menghasilkan generasi kekurangan gizi dan mudah terkena penyakit infeksi. Keadaan ini biasanya ditandai dengan berat dan tinggi badan yang kurang optimal (Supriasa I Dewa Nyoman, 2002).

Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Binjai kembali melakukan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Pujidadi Binjai yang memang merupakan daerah binaan UKI khususnya masalah kesehatan. Program Pengabdian kepada Masyarakat kali ini bertujuan

untuk melakukan penyuluhan gizi seimbang pada ibu hamil dan persiapan persalinan, dengan mengadakan penyuluhan gizi seimbang pada ibu hamil dan persiapan persalinan dengan harapan pengetahuan para kader meningkat tentang gizi seimbang pada ibu hamil dan persiapan persalinan. Kami juga menempelkan poster di mading posyandu dan pemberian booklet yang berisikan seimbang pada ibu hamil dan persiapan persalinan .

Respon positif dari para kader dengan banyak pertanyaan yang mereka masih butuhkan seputar masalah seimbang pada ibu hamil dan persiapan persalinan serta masalah kesehatan secara umum. Kami merespon hal ini untuk dapat berdiskusi dan menjawab pertanyaan seputar masalah kesehatan masyarakat.

Laporan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai seimbang pada ibu hamil dan persiapan persalinan yang ada pada masyarakat Kelurahan Pujidadi Binjai.

## 2. METODE

### a. Pemilihan Responden

Responden Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah pada ibu hamil dan kader Kelurahan Pujidadi Binjai.

### b. Alat bahan

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- Spanduk
- Laptop
- Video
- Kamera
- Tripot
- Exercise Bed
- Booklet
- Poster
- Data sekunder kondisi umum Siswa/I

### c. Cara Pengumpulan Data

Data sekunder ( Data kesehatan masyarakat Kelurahan Pujidadi Binjai)

### d. Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data kesehatan masyarakat yang meliputi: tekanan darah, gula darah sesaat, kolesterol, umur, jenis kelamin. Data sekunder ini diolah dengan menggunakan data demografi sehingga didapat gizi seimbang pada ibu hamil dan persiapan persalinan pada masyarakat Kelurahan Pujidadi Binjai.

## 3. LAPORAN KEGIATAN

### 3.1 Persiapan

Persiapan dilakukan beberapa tahap :

#### 3.1.1 Koordinasi dengan Kelurahan Pujidadi Binjai

Koordinasi dengan Kelurahan Pujidadi Binjai telah berlangsung sejak tahun 2023 dengan ditandatanganinya surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan keluarga masyarakat dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) oleh pihak Pemda Binjai dan Kelurahan Pujidadi Binjai kepada institusi Perguruan Tinggi dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai. Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas

masyarakat, maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan keluarga masyarakat secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

### **3.1.2 Koordinasi dengan pengurus organisasi masyarakat Kelurahan Pujidadi Binjai**

- a. Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus masyarakat Kelurahan Pujidadi Binjai untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada masyarakat. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus organisasi masyarakat Kelurahan Pujidadi Binjai, maka disepakati untuk diadakan kegiatan sosialisasi gizi seimbang pada ibu hamil dan persiapan persalinan pada masyarakat dengan cara melaksanakan penyuluhan.
- b. Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah hari Senin, 20 September 2021 pukul 10.00 WIB-11.00 WIB.

### **3.1.3 Persiapan tim**

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik, masing-masing anggota mendapatkan penugasan persiapan.

- a. Kelompok penyuluhan

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan booklet yang berisi sosialisasi tentang penyebab serta potensi serta gizi seimbang pada ibu hamil dan persiapan persalinan yang akan terjadi dan panduan pencegahan (terlampir).

## **3.2 Pelaksanaan**

### **3.2.1 Penyuluhan**

Penyuluhan dilaksanakan tanggal 20 September 2021 di Kelurahan Pujidadi Binjai. Acara dimulai pada pukul 10.00 WIB.

### **3.2.2 Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan kondisi umum masyarakat**

Data tentang kondisi umum masyarakat di Kelurahan Pujidadi Binjai diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan Agustus 2021, yang terdiri dari: jenis kelamin, tekanan darah, gula darah, kolesterol yang merupakan faktor pemicu

## **3.3 Tindak Lanjut Kegiatan**

Sesuai dengan rencana, pada 20 September 2021 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon ataupun kondisi masyarakat beserta keluarga dari kader yang bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan situasi dan pengaruh penyuluhan yang telah diberikan.

Berkenaan dengan topic pada tulisan pengabdian Masyarakat ini, maka melalui kegiatan ini dilakukan penyuluhan tentang Gizi Seimbang pada Ibu Hamil hal - hal yang berhubungan dengan konsep Gizi Seimbang yang sehat dan aman sesuai dengan prosedur di Gizi Seimbang pada ibu hamil, yang bertempat di Kelurahan Pujidadi, yang dilaksanakan pada tanggal 20 September 2021 yang diikuti oleh 24 peserta, yang terdiri dari masyarakat serta campuran warga masyarakat setempat lainnya, termasuk salah seorang pemimpin tersebut. Kegiatan pengabdian ini pada saat pelaksanaan meminta kepada para peserta untuk mengisi daftar hadir peserta secara langsung disertai dengan saran dan manfaat yang mereka dapatkan dari kegiatan ini. Narasumber penyuluhan merupakan praktisi akademisi yang berasal dari mahasiswa/I Akper Kesdam I/BB Binjai dan Dosen yang

menguasai persoalan di bidangnya



**Gambar 1 :** Penyuluhan Kesehatan Gizi Seimbang pada Ibu Hamil dan Persiapan Persalinan di Kelurahan Pujidadi



**Gambar 2 :** (a),(b) dan (c) melakukan edukasi kepada masyarakat mengenai Gizi Seimbang pada Ibu Hamil.



#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

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 hamil merupakan salah satu indikator dalam mengukur status gizi masyarakat. Jika asupan gizi untuk ibu hamil dari makanan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi defisiensi zat gizi. Kebutuhan gizi pada ibu hamil meningkat dari sebelumnya karena terjadinya peningkatan dalam volume darah, plasenta, uterus, kelenjar susu dan lemak. Hal ini berfungsi selain untuk kebutuhan diri sendiri, juga untuk pertumbuhan janin yang dikandungnya dan persiapan air susu ibu (ASI). Ketidak cukupan zat gizi pada awal trimester pertama dapat menyebabkan keguguran dan kelainan bawa.

#### 5. PENUTUP

##### Kesimpulan

Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang pada ibu hamil dan persiapan persalinan serta masyarakat dimotivasi untuk mendapatkan akses pengobatan dan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu hamil dan persiapan persalinan.

##### Saran

Perlu dilakukan kegiatan seperti ini secara rutin agar masyarakat dapat mengetahui dan mencegah penyakit sehingga terwujud masyarakat yang sehat dan berdaya guna.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azrimaidaliza A, Nurmy K, Edison E. Pengetahuan dan Sikap Ibu Mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kelurahan Koto Lalang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. 2012;7(1):2-9.
- Azrimaidaliza, Asri R. The Estimation of Maternal Weight Gain During Pregnancy With Birth Weight. *Malaysian Journal of Nutrition*. 2017.
- Azrimaidaliza, Nursal DG, Rahmy HA, Asri R. Characteristics of Stunted Children Aged 24-36 Months in Padang City. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*. 2019.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. Prevalensi Balita Stunting di Kota Padang Tahun 2017. Dinas Kesehatan Kota Padang, 2017.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat. Prevalensi Balita Stunting di Sumatera Barat Tahun 2017. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, 2017.
- Gemala I, Sulastri D, Azrimaidaliza. Perkembangan Anak Usia 6-24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Padang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. 2008;3(1):13-5.
- Kementerian Kesehatan RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
- Khairany Y. Pengaruh Pola Asuh Ibu Terhadap Kejadian Stunting Balita Usia 12-35 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2019. *Repository Universitas Andalas*. 2019.
- Lamid A. Masalah Kependekan (Stunting) Pada Anak Balita: Analisis Prospek Penanggulangan di Indonesia. *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*. 2018.
- Rahmayana, Ibrahim I, Damayanti D. Hubungan Pola Asuh Ibu Dengan Kejadian Stunting Anak Usia 24-59 Bulan di Posyandu Asoka II Wilayah Pesisir Kelurahan Barombong

- Kecamatan Tamalate Kota Makassar Tahun 2014. *Public Health Science Journal*. 2014;1(2).
- Renyoet B, Hadju V, Rochimiwati S. Hubungan Pola Asuh Dengan Kejadian Stunting Anak Usia 6-23 Bulan Di Wilayah Pesisir Kecamatan Tallo Kota Makassar. Repository Hasanuddin University. 2013.
- WHO. Nutrition Landscape Information System (NLIS) Country Profile Indicators. Interpretation Guide Switzerland: WHO Press; 2020.

