

# ETAHUAH IBU HAMIL TENTANG KEBUTUHAN GIZI PADA TRIMESTER I DI DUSUN BANTAN DESA TANJUNG PUTUS KECAMATAN PADANG MBAGARAN PENG TUALANG KABUPATEN LANGKAT TAHUN 2021

Marliana Ginting<sup>1</sup> Nur Syafiqah Izzat<sup>2</sup>

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

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

e-mail:

[gintingmarlianna@gmail.com](mailto:gintingmarlianna@gmail.com) [nursyafiqah12@gmail.com](mailto:nursyafiqah12@gmail.com)

## ABSTRAK

Kehamilan adalah masa-masa terjadinya perubahan yang besar dalam tubuh seorang perempuan. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan, tetapi juga perubahan biokimia, fisiologis, bahkan emosional yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin dalam rahim. Perubahan ini terjadi untuk menjaga metabolism tubuh, mendukung pertumbuhan janin, serta persiapan persalinan dan menyusui dengan tingkatan yang bervariasi disetiap trimesternya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan gizi pada trimester 1 di Dusun Bantan Desa Tanjung Putus Kecamatan Padang Tualang Kabupaten Langkat. Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian *survey* yang bersifat *deskriptif kuantitatif*, dengan jumlah populasi 20 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik “*total sampling*”. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Dusun Bantan Desa Tanjung Putus Kecamatan Padang Tualang Kabupaten Langkat. Dan waktu penelitian dilaksanakan pada Tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (30%), pengetahuan cukup 12 orang (60%), dan pengetahuan kurang sebanyak 2 orang (10%). Dan saran penelitian yang berjudul “: Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Kebutuhan Gizi pada Trimester 1 di Dusun Bantan Desa Tanjung Putus Kecamatan Padang Tualang Kabupaten Langkat” Ditujukan bagi Ibu hamil, bagi tempat penelitian, bagi peneliti dan bagi institusi.

**Kata Kunci** : *Pengetahuan, Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Trimester 1*

## ABSTRACT

*Pregnancy is a time when major changes occur in a woman's body. These changes are not only related to body shape and weight, but also biochemical, physiological and even emotional changes which are a consequence of the growth of the fetus in the womb. These changes occur to maintain the body's metabolism., supporting fetal growth, as well as preparation for childbirth and breastfeeding at varying levels in each trimester. The aim of this research is to determine the description of pregnant women's knowledge about nutritional needs in the 1st trimester in Bantan Hamlet, Tanjung Putus Village, Padang Tualang District, Langkat Regency. This research design uses a quantitative descriptive survey research method, with a population of 20 respondents with a sampling technique using the "total sampling" technique. The location of this research was carried out in Bantan Hamlet, Tanjung Putus Village, Padang Tualang District, Langkat Regency. And when the research was carried out in 2021. The results showed that 6 people (30%) had good knowledge,*

*12 people (60%) had sufficient knowledge and 2 people (10%) had poor knowledge. And the research suggestion entitled ": Description of Pregnant Women's Knowledge about Nutritional Needs in the 1st Trimester in Bantan Hamlet, Tanjung Putus Village, Padang Tualang District, Langkat Regency" is intended for pregnant women, for research sites, for researchers and for institutions.*

*Keywords: Knowledge, Nutritional Needs of Pregnant Women in 1st Trimester*

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa-masa terjadinya perubahan yang besar dalam tubuh seorang perempuan. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan, tetapi juga perubahan biokimia, fisiologis, bahkan emosional yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin dalam rahim. Perubahan ini terjadi untuk menjaga metabolisme tubuh, mendukung pertumbuhan janin, serta persiapan persalinan dan menyusui dengan tingkatan yang bervariasi disetiap trimesternya (Harry, 2010).

Pada trimester pertama kehamilan mencapai usia 1-3 bulan. Masa ini merupakan masa penyesuaian tubuh ibu terhadap awal kehamilannya. Pertumbuhan janin masih lambat dan penambahan kebutuhan zat-zat gizinya pun masih relatif kecil. Dia awal kehamilan, ibu memasuki masa anabolisme, yaitu masa untuk menyimpan zat gizi sebanyak-banyaknya dari makanan yang disantap setiap hari untuk cadangan persediaan pada trimester berikutnya. Selama trimester pertama, keluhan yang paling banyak di jumpai adalah mengalami mual, muntah-muntah, dan tidak berselera makan, sehingga asupan makanan perlu diatur. Makanan sebaiknya diberikan dalam bentuk kering, porsi kecil, dan frekuensi pemberian yang sering. Jika diperlukan, ibu hamil juga mengkonsumsi suplemen vitamin dan mineral untuk menunjang pertumbuhan janin. Akan tetapi, hal itu perlu dikonsultasikan dengan dokter atau ahli gizi terlebih dahulu (Mirza, 2009).

Pertumbuhan janin sangat dipengaruhi oleh status gizi ibu hamil sebelum kehamilan. Jika calon ibu memiliki asupan gizi yang cukup dan seimbang, maka akan melahirkan anak yang sehat. Untuk mencapai kondisi ideal ini, banyak dari ibu yang merasa kesulitan dan bermasalah dengan pemenuhan kebutuhan gizi ini. Sampai saat ini masih banyak ibu hamil yang mengalami masalah gizi, khususnya gizi kurang seperti kurang energi kronis (KEK) dan anemia gizi sehingga mempunyai kecendrungan melahirkan bayi dengan berat badan lahir kurang, dan dapat menyebabkan resiko komplikasi pada ibu, antara lain anemia, perdarahan. Berat badan ibu berpengaruh terhadap proses persalinan yang mengakibatkan persalinan lama, prematuritas, perdarahan setelah persalinan, bahkan kematian ibu. Sedangkan pengaruhnya terhadap pertumbuhan janin, akan menyebabkan keguguran, anemia pada bayi cacat bawaan, asfiksia intra partum, bayi dengan berat lahir kurang bahkan kematian bayi (Prita, 2010).

WHO dan Departemen Kesehatan menganjurkan untuk memberi tambahan sebesar 285 sp 300 kkal/hari dari rata-rata kebutuhan selama kehamilan. Dengan pemikiran tersebut, untuk ibu hamil yang sebelumnya mengalami obesitas justru harus menjaga pola makanya sehingga tidak terjadi kenaikan berat badan yang berlebihan (Prita, 2010).

Di negara yang berkembang termasuk Indonesia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama dan merupakan penyebab kematian wanita. Tidak dapat dipungkiri lagi dari masa kehamilan menjadi saat yang paling berbahaya bagi wanita dalam hidupnya. Walaupun tingkat kemiskinan mulai berkurang, namun tetap ada daerah-daerah dimana kurang gizi masih menjadi masalah utama. (*"Repositioning Nutrition as Centra to Development : A Strategy for Large-Scale Action," published by the World Bank in 2006.*)

## METODE

### Pemilihan Responden

Responden Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah para Ibu Hamil dan kader Masyarakat Desa Tanjung Putus

### 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 masyarakat

### Cara Pengumpulan Data

Data sekunder ( Data kesehatan masyarakat Desa Tanjung Putus )

### Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data kesehatan masyarakat yang meliputi: tekanan darah, kadar asam urat, umur, jenis kelamin. Data sekunder ini diolah dengan menggunakan data demografi sehingga didapat gambaran pengetahuan tentang pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan gizi pada trimester 1 pada masyarakat Desa Tanjung Putus.

### Laporan Kegiatan

### Persiapan

Persiapan dilakukan beberapa tahap :

#### Koordinasi dengan Desa Tanjung Putus

Koordinasi dengan Desa Tanjung Putus telah berlangsung sejak tahun 2023 dengan ditandatanganinya surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan masyarakat untuk membentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) Desa Tanjung Putus langkat 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 secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

#### Koordinasi dengan pengurus Desa Tanjung Putus

a.Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus Desa Tanjung Putus untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada masyarakat. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus Desa Tanjung Putus ,maka disepakati untuk diadakan kegiatan sosialisasi untuk menciptakan gerakan Ibu Hamil kreatif untuk suasana berwarna,Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah maret 2021 pukul 10.00 WIB- 11.00WIB.

### Persiapan tim

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik, masing-masing anggota mendapatkan penugasan persiapan. Untuk aspek akademik, dibagi menjadi dua kelompok, antara lain:

a. Kelompok penyuluhan

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi

penyuluhan dan booklet yang berisi sosialisasi tentang gerakan Ibu Hamil kreatif untuk menciptakan suasana berwarna.

### Pelaksanaan

#### Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan maret 2021 di Desa Tanjung Putus. Acara dimulai pada pukul 10.00 WIB.

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

Data tentang kondisi umum masyarakat Desa Tanjung Putus diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan Januari 2022, yang terdiri dari: jenis kelamin, umur, usia..

### Tindak Lanjut Kegiatan

Sesuai dengan rencana, pada maret 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 meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam penatalaksanaan asam urat di Desa Tanjung Putus , yang bertempat di Desa Tanjung Putus yang dilaksanakan pada maret 2021 yang diikuti oleh 20 peserta, yang terdiri dari warga masyarakat setempat lainnya, termasuk salah seorang kepala desa di kecamatan 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

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian data yang didapat bahwa lebih banyak responden yang berpengetahuan cukup yaitu 16 responden (80%).

Hasil penelitian ini didukung oleh pendidikan responden. Dari data dapat diketahui sebagian responden berpendidikan SD/SMP yaitu 13 responden (65%) berpengetahuan baik 1 orang (5%), berpengetahuan cukup 10 orang (50%), berpengetahuan kurang 2 orang (10%), yang berpendidikan SMA yaitu 5 responden (25%) berpengetahuan baik 1 orang (5%) berpengetahuan cukup 4 orang (20%), dan Perguruan Tinggi yaitu 2 responden (10%) berpengetahuan baik 2 orang (10%).

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat. Pendidikan adalah suatu kegiatan atau usaha manusia untuk meningkatkan kepribadiannya dengan jalan membina potensi pribadinya yang berupa ketrampilan. Sifat pendidikan sangat penting yaitu merupakan nilai yang memberikan pertimbangan dan arahan dalam kehidupan masyarakat, pelaksanaan pendidikan dipengaruhi dan didukung oleh lingkungan tempat pendidikan tersebut berlangsung dan merupakan satu faktor yang sangat berperan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dimana karakter moral dan intelektual ditempat untuk bersaing di era globalisasi. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh pada ibu hamil, dengan tingkat pendidikan yang tinggi ibu hamil akan mengetahui tentang asupan gizi yang baik untuk ibu selama kehamilan (Windagdo,2003).

Hasil penelitian juga dipengaruhi oleh usia responden. Dari data yang diketahui sebagian besar responden yang berusia 18 tahun sebanyak 1 orang berpengetahuan cukup (5%), usia 19 tahun sebanyak 2 orang (10%) berpengetahuan cukup 1 orang (5%), berpengetahuan kurang 1 orang (5%) usia 20 tahun sebanyak sebanyak 3 orang (15%), berpengetahuan cukup 2 orang (10%), berpengetahuan kurang 1 orang (5%), usia 21 tahun sebanyak 3 orang berpengetahuan cukup 2 orang (10%), berpengetahuan kurang 1 orang (5%), usia 22 tahun sebanyak 2 orang (10%) berpengetahuan cukup, usia 23 tahun sebanyak

4 orang (20%), berpengetahuan cukup , usia 25 tahun sebanyak 1 orang (5%) berpengetahuan cukup, usia 26 tahun sebanyak 1 orang berpengetahuan baik , usia 28 tahun sebanyak 1 orang (5%) berpengetahuan baik, usia 30 tahun sebanyak 2 orang (10%) berpengetahuan baik 1 orang (5%), berpengetahuan cukup 1 (5%).

Usia lama hidup seseorang dihitung sejak kelahirannya. Usia terkait dengan kedewasaan berpikir. Individu dengan usia dewasa cenderung mempunyai tingkat pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan individu dengan usia yang jauh lebih muda (Notoatmodjo, 2003).

Hasil penelitian juga di pengaruhi oleh pekerjaan responden. Berdasarkan data di atas dapat diketahui responden sebagai IRT sebanyak 13 orang (65%) berpengetahuan baik 2 orang (10%), berpengetahuan cukup 9 orang (45%), berpengetahuan kurang 2 orang (10%), Buruh sebanyak 2 orang (10%) berpengetahuan cukup, Wirausaha sebanyak 3 orang (15%) berpengetahuan cukup, dan PNS sebanyak 2 orang (10%), berpengetahuan baik.

Pekerjaan adalah pencaharian yang dijadikan pokok penghidupan atau sesuatu yang dilakukan untuk mendapatkan nafkah. Pekerjaan berhubungan erat dengan interaksi dengan orang lain. Jenis pekerjaan yang menuntut seseorang berinteraksi secara intens dengan orang mempunyai kemungkinan adanya *transfers on knowledge*. Sebagaimana dikemukakan oleh Notoatmodjo (2003) yang mengatakan bahwa sumber informasi dapat berasal dari rekan kerja.

Hasil penelitian juga di pengaruhi oleh sumber informasi responden. Berdasarkan data diatas dapat diketahui responden mendapat sumber informasi dari Petugas Kesehatan sebanyak 11 responden (55%), berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (10%), berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang (35%), berpengetahuan kurang 2 orang (10%), Televisi sebanyak 5 orang (25%), berpengetahuan baik 2 orang (10%), berpengetahuan cukup 3 orang (15%), dan Teman sebanyak 4 orang (20%), berpengetahuan cukup.

Seseorang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Informasi ini dapat diperoleh dari beberapa sumber antara lain TV, radio, koran, kader, bidan, puskesmas dan majalah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 20 responden di Dusun Bantan Desa Tanjung Putus Kecamatan Padang Tualang Kabupaten Langkat terdapat berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (10%), pengetahuan cukup sebanyak 16 orang (80%), dan pengetahuan kurang sebanyak 2 orang (10%).

## KESIMPULAN

Pengetahuan ibu hamil usia 18-30 tahun tentang kebutuhan gizi pada trimester 1 sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan pada 20 responden di Dusun Bantan Desa Tanjung Putus Kecamatan Padang Tualang Kabupaten Langkat adalah berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (10%), berpengetahuan cukup sebanyak 16 orang (80%), berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (10%).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ana, Soumy. 2010. *Lengkap Segala Hal Trimester Pertama Kehamilan Anda*.Jogjakarta : Buku Biru.
- Arikunto. (2006). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**, Jakarta : Rineka Cipta.
- A Strategy for Large-Scale Action, “published by the World Bank in 2006. (**“Repositioning Nutrition as Centra to Development** )
- Departemen Kesehatan RI. 2006