

## EDUKASI KEBUTUHAN NUTRISI UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN IBU HAMIL DI POSYANDU DESA GUNUNG RAYA

Ulfa Kartika Sari <sup>\*1</sup>, Mardiah Syofiana <sup>2</sup>, Risnanosanti <sup>3</sup>, Selvi Riwayati <sup>4</sup>, Mega Sari Apriniarti <sup>5</sup>  
Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu Indonesia

<sup>2-5</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu Indonesia

Email: \*[ulfakartika07@gmail.com](mailto:ulfakartika07@gmail.com) , [sofya203@gmail.com](mailto:sofya203@gmail.com)

### ABSTRAK

Posyandu merupakan wadah partisipasi masyarakat dalam penyelenggaraan pelayanan kesehatan dan keberlanjutannya. Posyandu terletak di kawasan Tanjung Sakti Pumu dimana setiap desa mempunyai warung Posyandu masing-masing, termasuk Posyandu di Desa Gunung Raya. Harapan kami Posyandu dapat menjalankan fungsi semula sebagai wadah pemantauan tumbuh kembang anak serta memberikan informasi kepada ibu, ibu hamil, dan keluarga dengan anak yang mengalami koreksi, namun kenyataannya pengetahuan tentang kebutuhan gizi tidak ada. masih kurang. sangat bagus Persyaratan diet tertentu meningkat pada wanita hamil. Hal terpenting yang harus diperhatikan ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsinya adalah makanan yang seimbang. Ibu hamil perlu makan dengan baik demi kesehatan ibu dan janinnya. Apabila kebutuhan gizi ibu tidak terpenuhi maka dapat terjadi masalah gizi. Namun ibu hamil tidak menyadari bahwa kebutuhan makanannya meningkat selama hamil. Tujuan dari bakti sosial ini adalah untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang gizi selama kehamilan. Upaya tersebut dilakukan dengan melakukan tes pra diskusi dan tes pasca diskusi, serta memberikan nasehat kepada ibu hamil melalui iklan pola makan keluarga. Percakapan ini terjadi di Kepala Desa Gunung Raya. Sepuluh wanita hamil hadir. Hasil diskusi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 50%. Sebelum dilakukan konsultasi, jumlah ibu hamil yang berpendidikan baik sebanyak 3 orang (30%), dan setelah dilakukan intervensi, jumlah ibu hamil yang berpendidikan baik meningkat menjadi 8 orang (80%).

**Kata Kunci:** edukasi, nutrisi ibu hamil, ibu hamil, pengetahuan, posyandu

### I. PENDAHULUAN

Ibu hamil merupakan orang yang sedang dalam proses melahirkan agar dapat terus bereproduksi. Janin sedang tumbuh di dalam tubuh ibu hamil. Ini berkembang di dalam rahim. Kehamilan adalah saat yang penting dalam hidup. Wanita hamil harus berusaha semaksimal mungkin untuk menjamin kesehatan ibu dan bayinya serta menghindari komplikasi saat melahirkan (Mamuroh et al., 2019).

Zat gizi yang berperan sebagai sumber energi, sebagai sumber zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan, serta untuk pemeliharaan dan perbaikan jaringan tubuh. Nutrisi adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang diperlukan untuk hidup sehat. Status gizi menggambarkan sejauh mana kebutuhan gizi terpenuhi (Tsoi et al., 2022).

Kualitas pola makan ibu selama hamil erat kaitannya dengan kesehatan bayi yang baru lahir. Masa kehamilan yang paling penting adalah trimester ketiga. Janin diasumsikan berusia 6 bulan dan berkembang pesat. Hal ini terlihat seiring bertambahnya berat badan ibu saat memasuki kehamilan kala dua. Lebih lanjut, pertumbuhan otak janin saat hamil sangat dipengaruhi oleh status gizi ibu. Sel-sel otak mulai tumbuh pada usia 20 minggu atau 5 bulan, namun jika ibu meninggal maka jumlah sel otak tidak terbentuk pada usia yang dibutuhkan. Gangguan pertumbuhan sel otak akibat kekurangan gizi dapat mengganggu perkembangan kognitif pada masa kanak-kanak, seperti menurunnya kemampuan sosial, kemampuan berbahasa, dan adaptasi terhadap lingkungan. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat

kecerdasan/IQ anak dan menurunkan konsentrasi (Fahmida et al., 2022).

Selama hamil, seorang wanita perlu makan yang banyak. Ingat, selain nutrisi yang dibutuhkan tubuh, ibu hamil juga harus memberikan makanan yang tepat untuk janinnya. Oleh karena itu, ibu hamil membutuhkan Tunjangan Kecukupan Gizi (AKG) yang lebih tinggi dibandingkan ibu tidak hamil. Malnutrisi selama kehamilan dapat menyebabkan anemia gizi dan bayi dapat lahir dengan berat badan rendah atau cacat lahir (Tsoi et al., 2022).

Ibu hamil hendaknya mendapat asupan makanan dalam jumlah dan komposisi yang tepat serta mendapat pendidikan kesehatan tentang makanan. Kurangnya makanan saat hamil menyebabkan tekanan darah rendah. Pertumbuhan janin terganggu karena penurunan aliran darah ke rahim dan plasenta serta berkurangnya transfer nutrisi melalui plasenta (Qin et al., 2022).

Menurut (Te Mantu Hauora, 2017), faktor yang dianggap meningkatkan kebutuhan gizi ibu hamil adalah buruknya status gizi ibu, minimal usia ibu, jumlah kehamilan, kedekatan, aktivitas fisik berlebihan, Beberapa penyakit ini bisa terjadi. malabsorpsi . Merokok, minum alkohol, mengonsumsi obat-obatan terlarang (antibiotik, fenitoin). Hal yang sama berlaku untuk obat-obatan terlarang.

Ibu hamil perlu mengonsumsi makanan yang bervariasi untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Sebab, fungsinya untuk pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta cadangan selama menyusui. Mikronutrien penting yang dibutuhkan selama kehamilan antara lain zat besi, magnesium, kalsium, yodium, dan seng (Rohmawati et al., 2021).

Seiring perkembangan kehamilan. Menjadi seorang ibu meningkatkan kebutuhan Anda akan energi, protein, dan nutrisi lainnya. Seorang wanita dewasa yang tidak hamil membutuhkan energi

sebesar 2.500 kkal per hari. Oleh karena itu, ibu hamil di trimester pertama harus lebih aktif. Sekitar 180 kkal per hari. Ibu hamil kala dua dan tiga membutuhkan tambahan energi sebesar 300 kkal per hari. Energi ekstra ini berasal dari makromassa: karbohidrat, protein, dan lemak (Nisar et al., 2016).

Beberapa hal yang perlu dipenuhi tubuh adalah energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral (asam folat, vitamin D, kalsium, zat besi, suplemen kehamilan) (Micle et al., 2022; Saha et al., 2022).

Bagian penting dari siklus hidup seorang wanita adalah kehamilan. Wanita hamil perlu memberi makan dirinya sendiri dan rahimnya. Selama hamil, seorang wanita membutuhkan 400 kalori. Peningkatan permintaan ini mewakili 15% dari jumlah uang yang dibelanjakan setiap hari. Persyaratan tersebut adalah 40% untuk janin dan 60% untuk ibu. Ibu hamil harus memperhatikan makanan yang dimakannya. Pola makan yang sehat untuk ibu hamil harus banyak dan seimbang. Jika kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi selama kehamilan, dapat terjadi malnutrisi, dengan dampak paling serius adalah pertumbuhan janin yang buruk, berat badan lahir rendah (BBLR), dan malformasi janin (De Seymour et al, 2019; Abu Saad et al, 2010).

Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran formal dan informal yang bertujuan untuk mengajar, memberikan pengetahuan, mengembangkan potensi individu dan memungkinkan lapangan kerja, belajar menjadi sempurna. Pendidikan merupakan serangkaian tindakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, keluarga, dan masyarakat, untuk melaksanakan tindakan dalam kehidupan. Definisi di atas menunjukkan bahwa pendidikan adalah suatu cara terencana untuk mengubah tingkah laku seseorang, kelompok atau masyarakat agar lebih mandiri dalam

mencapai tujuan hidup (Yunus et al., 2015).

Seperti yang diketahui Posyandu desa gunung raya, mengenai pengetahuan tentang kebutuhan nutrisi pada ibu hamil memang sudah dijelaskan oleh kader kesehatan, namun setelah diperhatikan ternyata metode penjelasan secara langsung masih belum efektif. Ternyata metode yang mereka berikan hanya sekedar menjelaskan nutrisi pada ibu hamil. Maka dengan cara menggunakan metode seperti itu membuat ibu hamil semakin lambat untuk memahami materi.

Dengan adanya metode edukasi yang baru dapat membuat ibu hamil tertarik untuk meningkatkan pengetahuan tentang kebutuhan nutrisi pada ibu hamil. Maka dari itu salah satu aspek yang harus dikembangkan pada ibu hamil adalah aspek kognitif. Usaha untuk menggali kemampuan kognitif yang dimiliki oleh ibu hamil dapat dilakukan dengan berbagai cara termasuk melalui kegiatan pengembangan pengetahuan melalui edukasi dengan media leaflet.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang menstimulasi atau merangsang terhadap terwujudnya sebuah perilaku kesehatan. Apabila ibu hamil mengetahui dan memahami kebutuhan nutrisi yang seimbang maka akan mempunyai perilaku kesehatan yang baik dengan harapan dapat terhindar dari berbagai akibat atau risiko dari terjadinya gizi buruk pada ibu hamil (Purbadewi, 2013).

Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh ibu hamil di posyandu desa gunung raya adalah kurangnya pengetahuan mengenai kebutuhan nutrisi yang seimbang. Ibu hamil masih kesulitan dalam memahami nutrisi yang dibutuhkan saat kehamilannya. Sebanyak 70% kurangnya pengetahuan ibu hamil terhadap kebutuhan nutrisi yang harus dipenuhi. Salah satu penyebabnya yaitu kurang memahami metode yang digunakan.

Banyak cara untuk mengatasi permasalahan tersebut, salah satunya

melalui program kerja ilmiah khususnya pendidikan kesehatan sebagai bagian dari Pendidikan Kerja Nyata (KKN). Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Hasil kerja ini mendapat tanggapan positif dari Kepala Desa Gunung Raya dan petugas Posyandu Kesehatan. Menurut warga sekitar, pelatihan ini merupakan yang terbaru dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil di Posyandu Desa Gunung Raya

## II. METODE KEGIATAN

Pelaksanaan bidang keilmuan melalui program kegiatan edukasi kesehatan bagi ibu hamil dilaksanakan di Posyandu Desa Gunung Raya, Kecamatan Tanjung Sakti Pumu, Kabupaten Lahat, dimana lokasi ini berdasarkan domisili mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Kegiatan ini dilaksanakan setiap satu bulan sekali setiap tanggal 08. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu edukasi bagi ibu hamil di posyandu desa gunung raya. Adapun kegiatan yang diberikan diantaranya :

1. Pengenalan makanan yang mengandung nutrisi seimbang melalui leaflet yang diberikan.
2. Setelah ibu hamil mengenal makanan yang bernutrisi baru diberikan penjelasan mengenai kebutuhan nutrisi tersebut.
3. Tahap terakhir setelah ibu hamil menguasai materi tentang kebutuhan nutrisi mereka diberikan pre test untuk mengingat kembali edukasi yang sudah disampaikan.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai salah satu program Kuliah Kerja Nyata (KKN). Pemberian materi yang diberikan dalam bentuk media leaflet yang memberikan penjelasan mengenai kebutuhan nutrisi pada ibu hamil. Metode ini dapat mempermudah ibu hamil dalam meningkatkan pengetahuan tentang nutrisi yang seimbang.

Program masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan dan pendidikan kesehatan mengenai “Edukasi Gizi Ibu Hamil” dapat meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai: Pola Makan Sehat Ibu Hamil. Manfaat pola makan sehat ibu hamil, permasalahan terkait pola makan ibu hamil, kebutuhan nutrisi ibu hamil. Ini adalah diet seimbang untuk ibu hamil. Tanda dan gejala gizi buruk pada ibu hamil serta dampak status gizi terhadap proses persalinan. Penyuluhan ini memungkinkan ibu hamil mengambil keputusan mengenai pemanfaatan fasilitas kesehatan masyarakat, khususnya Posyandu di Desa Gunung Raya, untuk mengurangi kekurangan gizi pada ibu hamil. Hal ini terlihat dengan merangkum hasil angket sebelum dan sesudah diskusi. Sebelum dilakukan konsultasi, jumlah ibu hamil yang berpendidikan baik sebanyak 3 orang (30%), dan setelah dilakukan intervensi, jumlah ibu hamil yang berpendidikan baik meningkat menjadi 8 orang (80%). Hal ini menunjukkan bahwa para peserta sangat bersemangat untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi bagi ibu hamil.

Kegiatan dapat berupa penyuluhan dan kegiatan lainnya seperti skrining kehamilan dan kelas ibu hamil. Selain itu, tingkat pengetahuan ibu hamil dinilai secara berkala, dan forum diskusi dibuka melalui aplikasi email. Kegiatan tersebut dapat dilakukan bekerjasama dengan instansi terkait seperti puskesmas dan tenaga profesional lainnya (dokter, ahli gizi, dll) untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil.



**Gambar 1.** Pemeriksaan tanda-tanda vital dan edukasi nutrisi

Tes tanda vital atau TTV (vital sign) merupakan prosedur dasar bagi tenaga medis profesional dan tim kesehatan yang bertujuan untuk mendeteksi kelainan, penyakit, perubahan pekerjaan dan gangguan kesehatan lainnya pada organ tubuh untuk membantu dokter dalam menentukan penyakit.

Pendidikan kesehatan dirancang untuk membantu individu, kelompok, dan masyarakat memelihara, meningkatkan, dan melindungi kesehatannya dengan meningkatkan pengetahuan, minat, dan kemampuan bermasyarakat, bermasyarakat, dan bermasyarakat, sesuai dengan norma budaya setempat. Ini adalah proses validasi (Departemen kesehatan RI, 2012)



**Gambar 2.** Media leaflet

Pola makan seorang ibu hamil penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya serta tumbuh kembang janin dalam kandungan. Faktanya, kecil kemungkinan anak terserang penyakit kronis di kemudian hari. Selama kehamilan, tubuh Anda mengalami banyak perubahan fisiologis dan hormonal. Pola makan seorang ibu hamil mempengaruhi kesehatannya dan janin dalam kandungannya. Oleh karena itu, ibu hamil perlu memenuhi kebutuhan nutrisinya selama hamil agar memiliki bayi yang sehat (Goudet et al., 2019).

#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagai bagian dari proyek Pembelajaran Aksi Sains (KKN), pendidikan kesehatan tentang kebutuhan

gizi ibu hamil akan dilaksanakan di Posiandu, Desa Gunung Raya. Perubahan yang dialami ibu hamil di Posiandu Desa Gunung Raya terlihat dari pelatihan yang diberikan, pengetahuan ibu hamil meningkat sebesar 50%. Sebelum dilakukan konsultasi, jumlah ibu hamil yang berpendidikan baik sebanyak 3 orang (30%), dan setelah dilakukan intervensi, jumlah ibu hamil yang berpendidikan baik meningkat menjadi 8 orang (80%). Informasi lainnya akan fokus pada: Pola makan ibu hamil trimester pertama, kedua dan ketiga.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada semua pihak yang terlibat dalam rangkaian kegiatan ini terutama kepada Kepala Desa dan Pihak Kader Kesehatan Posyandu di Desa Gunung Raya yang telah memberikan izin untuk melakukan program kerja Kuliah Kerja Nyata di Posyandu Desa Gunung Raya. Terima kasih atas ilmu dan arahan yang telah diberikan selama melaksanakan program Kerja Kuliah Nyata (KKN) ini.

### DAFTAR PUSTAKA

Abu-Saad K, et al. 2010. Maternal nutrition and birth outcomes. *Epidemiologic Reviews* 32:5-25.

De Seymour, et al. 2019. Nutrition in pregnancy. *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine*, 29(8), 219–224.  
<https://doi.org/10.1016/j.ogrm.2019.04.009>.

Goudet, S. M., Bogin, B. A., Madise, N. J., & Griffiths, P. L. (2019). Nutritional interventions for preventing stunting in children (Birth to 59 months) living in urban slums in low-and middle-income countries (LMIC). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(6).  
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD>

<http://jurnal.umb.ac.id/index.php/JIMAKUKERTA>

011695.pub2 Amarasinghe, G. S., Chanchala, T., Id, A., & Mendis, V. (2022). Factors associated with early pregnancy anemia in rural Sri Lanka : Does being ‘ under care’ iron out socioeconomic disparities ? 1–14.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274642>

Kemendes, 2017. (2017). Gizi Dalam Daur Kehidupan.

Mamuroh, L., Sukmawati, S., & Widiasih, R. (2019). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi Selama Kehamilan pada Salah Satu Desa di Kabupaten Garut. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 66.  
<https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1544>

*Medicinski Glasnik*, 18(2), 415–420.  
<https://doi.org/10.17392/1267-21>

Miele, M. J., Souza, R. T., Calderon, I. M., Feitosa, F. E., Leite, D. F., Rocha Filho, E. A., Vettorazzi, J., Mayrink, J., Fernandes, K. G., Vieira, M. C., Pacagnella, R. C., & Cecatti, J. G. (2022). Head circumference as an epigenetic risk factor for maternal osteocalcin and neonatal birth length. *nutrition. Frontiers in Nutrition*, 9.  
<https://doi.org/10.3389/fnut.2022.8677272>

Nisar, Y. Bin, Dibley, M. J., & Aguayo, V. M. (2016). Iron-folic acid supplementation during pregnancy reduces the risk of stunting in children less than 2 years of age: A retrospective cohort study from Nepal. *Nutrients*, 8(2).  
<https://doi.org/10.3390/nu8020067>

Pratiwi et al, 2020. Gizi Dalam Kehamilan: Studi Literatur. *Journal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 5(1):20-24.

- Purbadewi, L. 2013. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Qin, R., Ding, Y., Lu, Q., Jiang, Y., Du, J., Song, C., Lv, H., Lv, S., Tao, S., Huang, L., Xu, X., Liu, C., Jiang, T., Wang, Z., Ma, H., Jin, G., Xia, Y., Hu, Z., Zhang, F., & Lin, Y. (2022). Associations of maternal dietary patterns during pregnancy and fetal intrauterine development. *Frontiers in Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.985665>
- Retnaningtyas, E. 2022. *Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil*. Kediri: Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia.
- Retnoningsih, 2022. *Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil*. Kediri: Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia.
- Rohmawati, L., Sari, D. K., Sitepu, M., & Rusmil, K. (2021). A randomized, placebo-controlled trial of zinc supplementation during pregnancy for the prevention of stunting: Analysis of maternal serum zinc, cord blood
- Saha, S., Pandya, A., Raval, D., Saxena, D., & Patil, M. S. (2022). Malnutrition in Devbhumi Dwarka: A Situation Analysis. *Cureus*, 14(8). <https://doi.org/10.7759/cureun.27990>
- Sukemi, 2022. *Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil*. Kediri: Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia.
- Tsoi, K. Y., Chan, R. S. M., & Ting, C. H. (2022). Dietary patterns amongst ethnic Chinese pregnant women in Hong Kong. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 23(1), 91–96. <https://doi.org/10.1111/j.1440756.1997.tb00812.x>
- Yunus, M., Astuti, I. F., & Khairina, D. M. (2015). Game Edukasi Matematika Untuk Sekolah Dasar. *Informatika Mulawarman : Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer*, 10(2), 59. <https://doi.org/10.30872/jim.v10i2.19>