



PENYULUHAN TENTANG GIZI SEIMBANG UNTUK IBU HAMIL DALAM PENCEGAHAN DINI STUNTING

Oleh

Syamsuryanita¹, Irmawati², Nurul Ikawati³

^{1,2,3}Program Studi Div Kebidanan, Fakultas Keperawatan & Kebidanan Universitas

Megarezky Makassar

Email: 1syamsur120190@gmail.com

Article History:

Received: 11-12-2021

Revised: 02-01-2021

Accepted: 21-01-2021

Keywords:

Penyuluhan, Ibu Hamil
Stunting

Abstract: Menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat di perlukan agar kondisi ibu dan janin tetap sehat dengan memberikan makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga. Dan sebagai sumber zat pembangun protein mendapatkan tambahan minimal zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan energi. Tujuan Kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang dalam pencegahan stunting, Tujuan umum kegiatan ini adalah Setelah penyuluhan selesai, peserta dapat mengetahui tentang gizi seimbang untuk ibu hamil dalam pencegahan dini stunting. Manfaat Kegiatan ini diharapkan ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan dalam gizi seimbang untuk pencegahan stunting. Kegiatan penyuluhan mengenai gizi seimbang untuk ibu hamil dalam pencegahan dini stunting yang dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 3 Juni 2021 yang dimulai pukul 10.00 WITA di Puskesmas Bungoro secara umum sudah berjalan dengan lancar dari mulai tahap perencanaan, persiapan kegiatan sampai tahap evaluasi.

PENDAHULUAN

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keaneka ragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Kemenkes RI, 2014)

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient. Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi ibu selama masa kehamilannya, dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil

Pemenuhan gizi ibu hamil adalah yang terpenting pada masa kehamilan. Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko kesehatan pada janin dan sang ibu. Oleh karena itu, memperhatikan asupan makanan dan juga nutrisi sangat



penting dilakukan oleh ibu hamil maupun keluarganya. Menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat di perlukan agar kondisi ibu dan janin tetap sehat dengan memberikan makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga. Dan sebagai sumber zat pembangun protein mendapatkan tambahan minimal zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan energi.

Menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat di perlukan agar kondisi ibu dan janin tetap sehat dengan memberikan makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga. Dan sebagai sumber zat pembangun protein mendapatkan tambahan minimal zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan energi.

Tujuan Kegiatan

Untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang dalam pencegahan stunting

Tujuan Umum

Setelah penyuluhan selesai, peserta dapat mengetahui tentang gizi seimbang untuk ibu hamil dalam pencegahan dini stunting

Tujuan Khusus

Setelah penyuluhan ini peserta dapat :

1. Menjelaskan pengertian gizi seimbang dalam kehamilan
2. Menjelaskan pencegahan dini stunting selama kehamilan

Manfaat Kegiatan

Diharapkan ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan dalam gizi seimbang untuk pencegahan stunting

A. Tahap Persiapan

Persiapan penyuluhan dilakukan 2 pekan sebelum penyuluhan dimulai dengan persiapan pensuratan di lokasi tempat penyuluhan, perangkat penyuluhan seperti SAP, leaflet, power point, spanduk dan goodybag untuk Puskesmas dan peserta penyuluhan. Setelah itu, menyiapkan tempat penyuluhan, menyiapkan sponsor, memasang spanduk, dan membagikan leaflet pada peserta penyuluhan di Puskesmas Bungoro

B. Tahap Pelaksanaan

- Pada tanggal 3 Juni 2021 Pukul 10.00 WITA, persiapan tempat sudah dilakukan dengan kontrak waktu terlebih dahulu, memasang spanduk, persiapan sound system, LCD, dan PPT, melakukan registrasi peserta dan tamu undangan, serta membagikan leaflet pada peserta penyuluhan yang telah hadir.
- Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Puskesmas Bungoro
- Kegiatan dilaksanakan tepat waktu, yakni pukul 10.00 WITA.

C. Evaluasi Proses

Pelaksanaan penyuluhan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang telah direncanakan yakni :

- Pembukaan acara yang dipandu oleh MC
- Pembacaan ayat suci Al-Quran
- Pembacaan do'a
- Sambutan dari kepala puskesmas (yang mewakili)
- Penyerahan MC ke moderator
- Penyuluhan tentang gizi seimbang untuk ibu hamil dalam pencegahan dini stunting
- Sesi tanya jawab yang dipandu oleh moderator



- Peserta penyuluhan memberikan respon yang baik dengan mendengarkan penyuluhan sampai akhir dan bertanya terkait materi penyuluhan yang diberikan.
- Diakhir kegiatan penyuluhan dilakukan pemberian goodybag sebagai bentuk apresiasi.

Evaluasi Hasil

1. Terlaksananya penyuluhan "gizi seimbang untuk ibu hamil dalam pencegahan dini stunting" kepada ibu hamil di Puskesmas Bungoro dengan jumlah peserta 20 orang.
2. Penyuluhan berjalan dengan lancar dan peserta dapat memahami isi penyuluhan yang diberikan. Hal ini dibuktikan dengan adanya sesi tanya jawab dimana peserta dapat menjawab dan mengulang kembali apa yang telah disampaikan pemateri terkait deteksi dini komplikasi kehamilan.
3. Peserta penyuluhan telah memahami pentingnya untuk mengetahui gizi seimbang selama kehamilan untuk pencegahan dini stunting serta untuk mengetahui lebih awal adanya komplikasi yang akan terjadi dengan memanfaatkan pelayanan kesehatan yang tersedia melalui kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan.

A. Kegiatan

Tahap	Kegiatan Fasilitator	Kegiatan Peserta
Pendahuluan (10 menit)	<ol style="list-style-type: none">1. Memberi salam2. Memperkenalkan diri3. Menyampaikan tujuan penyuluhan4. Memotivasi peserta dengan menekankan pentingnya materi ini untuk dipahami5. Menggali pengetahuan peserta tentang gizi seimbang yang diperlukan selama kehamilan	<ul style="list-style-type: none">• Menjawab salam• Mendengarkan• Memperhatikan
Penyajian (15 menit)	Penyuluhan <ol style="list-style-type: none">1. Memberikan penjelasan mengenai pengertian gizi seimbang2. Memberikan penjelasan mengenai	<ul style="list-style-type: none">• Memperhatikan
	Pencegahan dini stunting dalam kehamilan	



Penutup (15 menit)	Penutup 1. Mempersilahkan peserta bertanya 2. Memberikan evaluasi kepada peserta mengenai pengertian dan tanda bahaya kehamilan 3. Menyimpulkan hasil penyuluhan keseluruhan 4. Mengucapkan terimakasih atas peran serta peserta yang hadir dalam penyuluhan. 5. Mengucapkan salam penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Bertanya kepada penyaji • Peserta menjawab pertanyaan • Menerima doorprize • Menjawab salam
--------------------------	---	--

C. Materi Penyuluhan

1. Definisi gizi seimbang

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keaneka ragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Kemenkes RI, 2014).

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient. Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi ibu selama masa kehamilannya, dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil.

2. Penyebab stunting

Penyebab terjadinya risiko stunting adalah multifaktorial. Penyebab paling utama adalah kekurangan gizi kronis pada awal 1.000 hari pertama kehidupan yaitu sejak awal kehamilan (konsepsi) hingga anak berusia dua tahun. Kekurangan gizi dapat berupa kurangnya jumlah asupan makanan, atau kualitas makanan yang kurang baik, seperti kurangnya variasi makanan. Faktor lain yang turut berperan dalam risiko stunting antara lain kesehatan ibu selama kehamilan, pola asuh dan kesehatan anak atau kekerapan mengalami penyakit infeksi, kondisi sosio-ekonomi serta lingkungan. Penyakit infeksi dapat menurunkan penyerapan zat gizi dari usus, kehilangan zat gizi secara langsung (misalnya pada diare), dan peningkatan kebutuhan zat gizi untuk pemulihan sehingga zat gizi tidak dimanfaatkan untuk pertumbuhan

3. Pengaruh Gizi Dalam Kehamilan

Keadaan gizi sebelum dan selama hamil mempengaruhi status gizi ibu dan anak. Pertumbuhan dan perkembangan janin sangat dipengaruhi oleh asupan gizi ibu, karena kebutuhan gizi janin berasal dari ibu. Kekurangan berbagai macam zat gizi selama masa kehamilan ini akan mempengaruhi status gizi ibu hamil. Beberapa risiko dapat terjadi jika ibu mengalami kurang gizi di antaranya adalah perdarahan, abortus, bayi lahir mati, bayi lahir dengan berat badan rendah, dan sebagainya. Kenaikan berat badan yang rendah selama kehamilan dan lingkar lengan yang kurang dari 23,5 cm merupakan penyebab langsung retardasi pertumbuhan intrauteri. Ketika seorang perempuan mengalami status gizi kurang (underweight) pada ibu hamil juga berdampak pada berat bayi lahir rendah (BBLR).



Kelompok anak-anak yang berat badan waktu lahir <2500 gram cenderung prevalensi pendeknya lebih tinggi dari pada kelompok anak yang lahir normal.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa status gizi dan pola makan merupakan faktor yang mempengaruhi penambahan berat badan ibu hamil. Nutrisi atau zat-zat gizi merupakan faktor penting yang mempengaruhi tumbuh kembang anak sejak awal kehidupan, karena nutrisi yang tepat dan seimbang mendukung perkembangan otak, sistem daya tahan tubuh dan pertumbuhan sejak dalam kandungan agar tetap optimal. Pada awal kehamilan, di rahim ibu (uterus) dibentuklah plasenta, kantong amnion dan tali pusar. Plasenta yang sehat diperlukan untuk memungkinkan janin bertumbuh kembang dengan baik.

Kenaikan berat badan bisa dijadikan indikator kesehatan ibu dan juga janinnya. Menurut Pudjadi (2005) selama kehamilan, ibu akan mengalami kenaikan berat badan sekitar 10-12 kg, sementara ibu hamil dengan tinggi badan kurang dari 150 cm kenaikan berat badan cukup sekitar 8,8-13,6 kg (Arisman, 2001). Selama trimester I penambahan berat badan sebaiknya sekitar 1-2 kg (350-400 gram/minggu), sementara trimester II dan III sekitar 0,34-0,5 kg/minggu. Untuk dapat mencapai kenaikan berat badan optimal, ibu hamil harus mengkonsumsi makanan yang seimbang dengan bahan makanan bervariasi.

4. Cara Mencegah Stunting pada Anak sejak Masa Kehamilan

- a. Penuhi kebutuhan nutrisi
- b. Lakukan pemeriksaan kandungan secara rutin
- c. Terapkan perilaku hidup sehat dan bersih
- d. Hindari paparan asap rokok
- e. Berolahraga secara rutin

5. Manfaat Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil

- a. Memenuhi kebutuhan zat gizi ibu dan janin
- b. Mencapai status gizi ibu hamil dalam keadaan normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman
- c. Membentuk jaringan untuk tumbuh kembang janin dan kesehatan ibu
- d. Mengatasi permasalahan selama kehamilan
- e. Ibu memperoleh energi yang cukup yang berfungsi untuk menyusui setelah kelahiran bayi

6. Pengaturan Makanan Selama Kehamilan

Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang bertambah, diperlukan konsumsi makanan yang beragam dan memegang prinsip gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Sumber karbohidrat yaitu padi-padian atau sereal seperti beras, jagung, dan gandum; sagu; umbi-umbian seperti ubi, singkong, dan talas; serta hasil olahannya seperti tepung-tepungan, mi, roti, makaroni, havermout, dan bihun.

Sumber protein, yaitu sumber protein hewani, seperti daging, ayam, telur, susu, dan keju; serta sumber protein nabati seperti kacang-kacangan berupa kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, dan kacang tolo; serta hasil olahannya seperti tempe,



tahu, susu kedelai, dan oncom.

Sumber zat pengatur berupa sayuran dan buah. Sayuran diutamakan berwarna hijau dan kuning jingga, seperti bayam, daun singkong, daun katuk, kangkung, wortel, dan tomat; serta sayur kacang-kacangan, seperti kacang panjang, buncis, dan kecipir. Buah-buahan diutamakan yang berwarna kuning jingga, kaya serat dan yang berasa asam, seperti pepaya, mangga, nanas, nangka, nangka masak, jambu biji, apel, sirsak dan jeruk.

7. Cara Memenuhi Nutrisi Hamil

Asupan gizi ibu hamil sebenarnya dapat dipenuhi dari konsumsi makanan sehat sehari-hari dengan porsi seimbang. Namun, sering kali ibu hamil tidak mampu mengonsumsi makanan dengan nutrisi lengkap. Oleh karena itu, ibu hamil dapat memanfaatkan makanan atau minuman pelengkap untuk memenuhi kebutuhan nutrisi. Beberapa nutrisi yang diperlukan antara lain:

- Protein yang berguna untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan janin.
- Kalsium yang membantu pembentukan tulang bayi dan kepadatan tulang ibu.
- Asam folat dan zat besi. Asam folat memelihara pertumbuhan dan perkembangan janin serta pembelahan sel. Zat besi yang menjadi komponen hemoglobin pada sel darah merah untuk menyalurkan oksigen ke semua bagian tubuh.
- DHA dan omega-3 untuk perkembangan otak dan kemampuan kognitif bayi.
- Untuk cegah stunting pada buah hati, jangan lupa selalu penuhi nutrisi selama kehamilan. Karena waktu tidak bisa kembali, pastikan asupan gizi ibu hamil tercukupi dengan seimbang. Ibu juga bisa berkonsultasi langsung dengan dokter spesialis kandungan.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengenai gizi seimbang untuk ibu hamil dalam pencegahan dini stunting yang dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 3 Juni 2021 yang dimulai pukul 10.00 WITA di Puskesmas Bungoro secara umum sudah berjalan dengan lancar dari mulai tahap perencanaan, persiapan kegiatan sampai tahap evaluasi.

SARAN

Untuk panitia pelaksana kegiatan penyuluhan hendaknya meningkatkan kerjasama, komunikasi dan kesadaran tanggung jawab yang telah diberikan dalam melakukan persiapan agar hasil yang dicapai dapat lebih optimal.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Bappenas. Pedoman Perencanaan Program Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK). Jakarta; 2013. 8.
- [2] Lamid A. Masalah Kependekan (Stunting) pada Anak Balita: Analisis Prospek Penanggulangannya di Indonesia. Bogor: PT Penerbit IPB Press; 2015. 122.
- [4] Kemen. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta: Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2013. (Laporan Nasional).
- [6] Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010. Jakarta: Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2010. (Laporan Nasional).
- [8] Dinkes Provinsi Sumbar. Laporan Penilaian Status Gizi (PSG) KADARZI Sumatera Barat



- Tahun 2015. Padang: Pemerintah Provinsi Sumatera Barat; 2015.
- [10] Proverawati A, Kusuma E. Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan. Yogyakarta. Nuha Medika; 2011.
- [12] Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI; 2015.
- [14] Kemenkes RI. Panduan Penyelenggaraan Pelatihan Konseling Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA). Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA; 2014. 2



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN