

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENTINGNYA GIZI IBU HAMIL DIMASA PANDEMI COVID-19 DI DESA PADEMAWU BARAT

Yayuk Eliyana¹, Emi Yunita², Herlina Wulandari³
^{1,2,3}Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Islam Madura
e-mail: yayukeliyana@gmail.com

Abstract

The COVID-19 pandemic is the largest virus outbreak in the world. The impact of this pandemic is likely to also have an impact on malnutrition in pregnant women. Improving the nutritional fulfillment of pregnant women is very important for the growth and development of the fetus, mothers must have a good nutritional status and consume a varied diet, especially during the COVID-19 pandemic. A balanced mix of nutrients is also important to be able to improve the immune system and lower the risk of chronic diseases and infectious diseases. The purpose of this community service activity is to educate pregnant women on the importance of nutrition in pregnant women during the COVID-19 pandemic. The method used is by extension. The cooperation partner is with the midwife of puskesmas Pademawu Kabupatrn Pamekasan. The results obtained are that most mothers understand the importance of the nutritional needs of pregnant women during the Covid-19 pandemic to improve the immune system of pregnant women.

Keywords: health education, nutrition of pregnant women, COVID-19 pandemic

Abstrak

Masa pandemi COVID-19 merupakan wabah virus terbesar yang terjadi di dunia. Dampak dari pandemi ini kemungkinan besar juga berdampak pada kekurangan gizi pada ibu hamil. Peningkatan pemenuhan gizi ibu hamil sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan janin Ibu harus memiliki status gizi yang baik dan mengkonsumsi makanan yang bervariasi terutama di masa pandemi COVID-19 ini. Perpaduan nutrisi seimbang juga penting untuk dapat meningkatkan system kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit menular. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk memberi edukasi pada ibu hamil akan pentingnya gizi pada ibu hamil selama pandemic COVID-19. Adapun metode yang digunakan yaitu dengan cara penyuluhan. Mitra kerjasama yaitu dengan bidan Puskesmas Pademawu Kabupatrn Pamekasan. Hasil yang diperoleh yaitu sebagian besar ibu faham akan pentingnya kebutuhan gizi ibu hamil selama pandemi covid 19 untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh ibu hamil.

Kata kunci: pendidikan kesehatan, gizi ibu hamil, pandemic COVID-19

I. PENDAHULUAN

Gizi dan nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Nutrisi dan gizi yang baik ketika kehamilan sangat membantu ibu hamil dan janin tetap sehat. Asupan gizi pada masa kehamilan tetap menjadi hal yang perlu diperhatikan untuk kesehatan kandungan. Ibu hamil harus menerima asupan gizi yang baik mencakup empat sehat lima sempurna. Pertumbuhan, perkembangan serta kesehatan yang optimal bergantung pada nutrisi yang baik serta jumlah dan kualitas nutrisi yang dikonsumsi.

Kualitas makanan yang dimakan oleh ibu sebelum dan selama kehamilan dapat mempengaruhi kesehatan bayinya. Oleh sebab itu, ibu hamil harus mengetahui bagaimana memberikan nutrisi terbaik untuk diri sendiri dan bayi yang ada dalam kandungan. Tidak ada kata terlambat dalam kehamilan untuk memperbaiki kebiasaan makan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dalam kehamilan. Ibu hamil membutuhkan asupan zat gizi yang baik untuk tumbuh kembang janinnya, untuk itu dibutuhkan asupan gizi yang beragam untuk mencukupi zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut.

Masalah gizi yang seringkali muncul di masyarakat yaitu karena memiliki pengetahuan, kepercayaan, nilai atau norma yang kurang terhadap peningkatan gizi ibu hamil dimasa pandemi COVID-19. Bagi wanita yang sedang dalam masa kehamilan, kebutuhan akan vitamin dan mineral akan berbeda dibanding pada masa normal atau sebelum mengandung. Kebutuhan gizi selama masa kehamilan tersebut menjadi lebih tinggi dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik wanita. Perubahan fisiologis selama kehamilan antara lain meliputi: bertambahnya volume plasma, meningkatnya persediaan cadangan makanan, meningkatnya aliran darah uterine, bertambahnya berat janin, cairan amniotic dan plasenta yang menyebabkan penambahan berat badan pada ibu hamil selama masa kehamilannya. Berat wanita rata-rata akan naik $\pm 12,5$ kg. pengaturan gizi selama kehamilan mulai trimester pertama, trimester kedua dan trimester ketiga perlu diperhatikan. Hal tersebut disebabkan karena status gizi ibu hamil harus normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman, serta bayi yang dilahirkan sehat fisik dan mental. Salah satu kebutuhan gizi yang perlu disesuaikan selama wanita menjalani masa kehamilan, yakni terkait dengan asupan vitamin dan mineral (Hamdiah, 2020).

Sejak merebaknya pandemi COVID-19 banyak anjuran untuk mengkonsumsi suplemen atau vitamin untuk penambah daya tahan tubuh. Suplemen merupakan produk yang mengandung satu atau lebih vitamin, mineral, asam amino, asam lemak dan serat. Suplemen bukan pengganti makanan sepenuhnya tetapi kita tetap perlu mengkonsumsi berbagai macam makanan sehat untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memilih dan menggunakan suplemen atau vitamin adalah memastikan apakah memang benar-benar perlu mengkonsumsi atau membutuhkan suplemen. Dengan mengonsumsi makanan sehat, melakukan olahraga secara teratur, menjaga berat badan, menghindari stress dan tidur yang cukup dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Jika kebutuhan nutrisi harian tidak dapat terpenuhi, dapat mengkonsumsi suplemen dan vitamin untuk mendapatkan asupan nutrisi tambahan, namun perlu bijak dalam memilih dan menggunakannya. (Lidia et al., 2020).

Adapun tujuan diadakannya pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini untuk memberi edukasi pada ibu hamil bahwa pentingnya gizi pada ibu hamil selama pandemi COVID-19. Luaran yang dihasilkan dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah adanya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil mengenai gizi seimbang selama masa kehamilan di masa pandemi COVID -19 di desa Pademawu Barat.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini berupa edukasi kepada ibu hamil mengenai bagaimana cara meningkatkan gizi pada ibu hamil di masa pandemic COVID-19. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 4 September 2021 bertempat di Balai Desa Pademawu Barat, Kecamatan Pademawu, Kabupaten Pamekasan.

Metode dan rancangan dalam pelaksanaan kegiatan berupa penyampaian materi mengenai gizi seimbang pada ibu hamil. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan melalui pemberian materi langsung menggunakan *leaflet* yang dibagikan kepada ibu hamil. Kegiatan ini dibuka langsung oleh Bidan koordinator Puskesmas Pademawu Barat. Adapun materi yang disampaikan telah didiskusikan sebelumnya dengan bidan Desa Pademawu Barat. Adapun jumlah peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan adalah 10 orang.

Kegiatan ini dikoordinasikan dengan bidan Desa Pademawu Barat agar kiranya bisa menghubungi ibu hamil untuk bisa datang ke Balai Desa Pademawu Barat guna untuk mengikuti kegiatan penyuluhan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Seorang ibu hamil perlu memperhatikan asupan zat gizi dan gizi yang masuk ke dalam tubuhnya, setiap fase pada kehamilan adalah tahapan yang penting dan dapat berpengaruh pada kesehatan calon bayi serta kesehatan ibu itu sendiri, keadaan ini membuat kebutuhan gizi bagi ibu hamil berbeda pada setiap fasenya. Kebutuhan gizi ibu hamil setiap harinya harus ditambah karena ada janin yang sedang tumbuh dan berkembang didalam Rahim ibu. Kebutuhan nutrisi dimasa kehamilanpun akan berbeda dengan kebutuhan nutrisi saat tidak hamil. Pada masa kehamilan, seorang ibu membutuhkan tambahan 300 kalori (Paramashanti, 2019).

Ibu hamil yang ikut serta dalam kegiatan penyuluhan berjumlah 10 orang. Penyuluhan dimulai jam 10.30 wib, setelah para peserta berkumpul, kegiatan penyuluhan dibuka langsung oleh Bikor Puskesmas Pademawu Barat. Sebelum pemaparan materi dilakukan, Bidan melakukan kegiatan kelas ibu hamil yang kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang meningkatkan gizi ibu hamil dimasa pandemi COVID-19.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan tentang gizi pada ibu hamil

Status kesehatan dan asupan gizi ibu hamil tidak boleh dilupakan, ibu hamil sangat dianjurkan mengkonsumsi tablet yang mengandung zat besi atau makanan yang mengandung zat besi seperti hati, bayam dan sebagainya, sedangkan demi suksesnya kehamilan keadaan gizi ibu hamil selama pandemic harus mendapat tambahan protein, mineral, vitamin dan energy. Ibu hamil yang kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia yang akan menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terhadap berbagai infeksi termasuk infeksi COVID-19. Selain itu, anemia pada ibu hamil akan meningkatkan resiko terjadinya *stunting* (Kemenkes 2020.)

Berdasarkan teori yang didapat ibu hamil dengan kurang energy kronik (KEK) disebabkan beberapa factor penyebab yaitu, asupan makanan yang kurang dan penyakit kronis. Sedangkan, factor resiko yang bisa mempengaruhi yaitu, asupan makanan yang kurang, tingkat pendidikan, tinggi badan ibu, serta status ekonomi. Adapun komplikasi yang dapat dialami, yaitu berat badan ibu tidak bertambah normal, keguguran, premature, pertumbuhan janin terhambat, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibuat untuk mengetahui bagaimanakah peran komponen makanan dalam kekebalan tubuh serta efeknya, selain itu untuk mengetahui suplementasi nutrisi yang diperlukan oleh ibu hamil dalam meningkatkan status gizi yang diperlukan oleh ibu dan bayinya.

Kegiatan pengabdian masyarakat juga dilaksanakan agar dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman, membangun kepercayaan dan kredibilitas dan mendorong terciptanya sikap, perilaku dan kepercayaan yang tepat terhadap informasi tentang informasi kebutuhan nutrisi ibu hamil pada masa pandemi Covid-19, karena krisis komunikasi bisa muncul kapan saja, dan penting untuk mengkomunikasikan krisis secara efektif untuk memperbaiki status nutrisi pada ibu hamil.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penyuluhan ini adalah sebagian besar ibu hamil faham akan pentingnya kebutuhan nutrisi pada masa kehamilan. Dalam masa pandemi ini ibu membutuhkan nutrisi tambahan karena dimasa pandemi ini ibu harus lebih menjaga imunitas tubuh maupun janin yang ada didalam kandungannya, bila biasanya seorang ibu hamil memerlukan 80.000 kalori selama kehamilan, maka kebutuhan pada masa pandemic harus lebih ditingkatkan dan diperhatikan lagi. Gizi lebih yang harus ditambahkan lagi pada ibu hamil dimasa pandemic adalah gizi harian, suplemen, zat besi, vitamin C dan kebutuhan makronutrien yang mengandung karbohidrat, protein dan lemak. Selain itu kegiatan penyuluhan tentang meningkatkan status gizi ibu hamil dimasa pandemic COVID-19 berdampak positif pada masyarakat, sehingga masyarakat paham tentang pentingnya gizi pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, E., & Putri, L. A. R. (2020). Konsumsi Makronutroen pada ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(2), 85-90
- Lidia, K., Levina, E., Setianingrum, S., Folamauk, C., Riwu, M., Lidesna, A., & Amat, S. (2020). *Peningkatan kesehatan dengan suplemen dan gizi seimbang di Era Pandemi Covid-19*. 63-68.
- Paramashanti, B. A. (2019). *Buku Gizi ibu & anak untuk mahasiswa kesehatan dan kalangan umum*. Jakarta
- Abadi, E., & Putri, L. A. R. (2020). Konsumsi Makronutroen pada ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(2), 85-90
- Pratiwi, I. G. (2020). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 62-69.