

## PENTINGNYA NUTRISI PADA IBU HAMIL DI DESA PAKONG

Eka Septiana Z<sup>1</sup>, Yayuk Eliyana<sup>2</sup>, Kinanatul Qomariyah<sup>3</sup>

Program studi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Islam Madura

E-mail: ekaseptianaz2001@gmail.com

### Abstract

*Nutrition and nutrition are very important for pregnant women and their fetuses during pregnancy. And there are several other factors, one of which is because the age of the pregnant woman is too easy or too old during pregnancy, what if the mother's age is too young during pregnancy, the fetus will compete with the mother for nutrients because the mother and fetus both need nutrients for growth and development. As a result, the fetus in the womb miscarries, the growth of the fetus is not optimal, causing babies to be born with low birth weight (LBW). Therefore, conduct health education for pregnant women about what nutrients to consume and its benefits, such as, recommends that mothers consume 90 tablets of FE tablets during pregnancy to prevent anemia in pregnant women.*

**Keywords:** *Nutrition and Nutrition for Pregnant Women, Low Birth Weight Babies, Iron*

### Abstrak

Nutrisi dan gizi sangat penting untuk ibu hamil dan janinnya selama kehamilan berlangsung. Dan ada beberapa faktor lain salah satunya dikarenakan usia ibu hamil terlalu muda atau terlalu tua pada saat kehamilan, apa bila usia ibu terlalu muda pada saat hamil maka janin yang dikandung akan bersaing dengan sang ibu untuk mendapatkan zat gizi karena ibu dan janinnya sama-sama membutuhkan zat gizi untuk tumbuh kembangnya. Akibatnya janin yang dikandung mengalami keguguran, pertumbuhan janin tidak maksimal membuat bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Oleh karena itu, lakukan health education kepada ibu hamil tentang nutrisi apa saja yang harus dikonsumsi serta manfaatnya seperti, menganjurkan ibu mengkonsumsi tablet FE sebanyak 90 tablet slama kehamilan untuk mencegah adanya anemia pada ibu hamil.

**Kata kunci:** Nutrisi dan Gizi Ibu Hamil, Berat Bayi Lahir Rendah, Zat Besi

## 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 terima asupan gizi yang baik mencakup empat sehat lima sempurna.

Pertumbuhan dan perkembangan serta kesehatan yang optimal bergantung pada nutrisi yang baik serta jumlah dan kualitas nutrisi yang di konsumsi. Dalam masa kehamilan ibu memasok semua nutrisi untuk bayi yang sedang berkembang. Sistem pendukung kehidupan bayi ibu bertumbuh selama kehamilan, berkembang sesuai yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan yang semakin meningkat. (Abadi et al., 2020; Anggraini et al., 2021; Ernawati et al., 2019; Kemenkes, 2020).

Selama kehamilan mulai trimester pertama, trimester kedua dan trimester ketiga pengaturan gizi selama kehamilan mulai dari trimester pertama, trimester kedua, sampai trimester 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 (Bahat et al., 2020; Lidia et al., 2020).

Berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) tahun 2013 diperlukan tambahan 300 kkal perhari selama kehamilan. Penambahan protein 20gr/hari, lemak 10gr/hari dan karbohidrat 40gr/hari selama kehamilan serta mikronutrisi lainnya untuk membantu proses pertumbuhan janin didalam kandungan (Waryana, 2010).

## 2. METODE

Metode yang digunakan adalah sosialisasi yang bertempat di balai desa Pakong, Kecamatan Pakong, kabupaten Pakong. Sebelum sosialisasi tersebut diadakan kami mengadakan rapat dengan bidan desa di Pakong untuk membahas sasaran ibu hamil. Hasil rapat tersebut yaitu akan mengambil jumlah sasaran ibu hamil sebanyak 30 orang.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebutuhan nutrisi dan gizi pada ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan yaitu dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil. Oleh karena itu, ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil, dengan konsumsi pangannya tetap beranekaragam dan seimbang dalam jumlah dan proporsinya. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibunya dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibunya. Selama hamil, ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dimakan untuk mencukupi kebutuhan gizi ibu hamil dan janinnya. Selain itu, gizi juga diperlukan untuk persiapan memproduksi ASI. Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, maka janin akan mengambil persediaan yang ada didalam tubuh ibunya, seperti sel lemak sebagai sumber kalori dan zat besi sebagai sumber zat besi. Oleh karena itu, ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik sebelum hamil dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya (Kemenkes RI, 2014)

Adapun macam-macam nutrisi pada ibu hamil seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, zat besi, kalsium, asam folat, dan mikronutrisi lainnya. Dan ada beberapa faktor lain salah satunya dikarenakan usia ibu hamilterlalu muda atau terlalu tua pada saat kehamilan, apa bila usia ibu terlalu muda pada saat hamil maka janin yang dikandung akan bersaing dengan sang ibu untuk mendapatkan zat gizi karena ibu dan janinnya sama-sama membutuhkan zat gizi untuk tumbuh kembangnya, Akibatnya janin yang dikandung mengalami keguguran, pertumbuhan janin tidak maksimal membuat bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR).

Oleh karena itu, lakukan health education kepada ibu hamil tentang nutrisi apa saja yang harus dikonsumsi serta manfaatnya seperti, menganjurkan ibu mengonsumsi tablet FE sebanyak 90 tablet selama kehamilan untuk mencegah adanya anemia pada ibu hamil.

Pada saat sosialisasi di balai Pakong, kami membagikan brosur dan menampilkan power point tentang "Pentingnya Nutrisi dan Gizi pada Ibu Hamil" dan mereka sangat antusias pada sesi tanya jawab. Kami juga mengadakan pretest dan posttest untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mereka tentang nutrisi ibu hamil. Dari hasil pretest diketahui sebanyak 10 dari 30 orang sudah mengetahui tentang nutrisi ibu hamil. dan pada saat post test jumlahnya semakin bertambah yaitu sebanyak 16 dari 30 orang.

### Pretest Pengetahuan Ibu Hamil tentang Nutrisi di Desa Pakong

Tabel 1: Pengetahuan Pretest Ibu Hamil tentang Definisi dan Macam-Macam Nutrisi

Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	10	33
Cukup	16	53
Kurang	4	13
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

### Post test Pengetahuan Ibu Hamil tentang Nutrisi di Desa Pakong

Tabel 2: Pengetahuan Posttest Ibu Hamil tentang Definisi dan Macam-Macam Nutrisi

Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	16	53
Cukup	12	40
Kurang	2	6
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>



Gambar: kegiatan sosialisasi “Pentingnya Nutrisi dan Gizi pada Ibu Hamil”

## 4. KESIMPULAN

Gizi dan nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Dan ada beberapa faktor lain salah satunya dikarenakan usia ibu hamil terlalu muda atau terlalu tua pada saat kehamilan, apa bila usia ibu terlalu muda pada saat hamil maka janin yang dikandung akan bersaing dengan sang ibu untuk mendapatkan zat gizi karena ibu dan janinnya sama-sama membutuhkan zat gizi untuk tumbuh kembangnya, Akibatnya janin yang dikandung mengalami keguguran, pertumbuhan janin tidak maksimal membuat bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR).

Oleh karena itu, lakukan health education kepada ibu hamil tentang nutrisi apa saja yang harus dikonsumsi serta manfaatnya seperti, menganjurkan ibu mengkonsumsi tablet FE sebanyak 90 tablet selama kehamilan untuk mencegah adanya anemia pada ibu hamil.

Kami juga mengadakan pretest dan posttest untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan mereka tentang nutrisi ibu hamil. Dari hasil pretest diketahui sebanyak 10 dari 30 orang sudah mengetahui tentang nutrisi ibu hamil. dan pada saat post test jumlahnya semakin bertambah yaitu sebanyak 16 dari 30 orang.

## DAFTAR PUSTAKA

- A, Ernawati. 2017. "*Masalah Gizi pada Ibu Hamil*". Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Pati. Jurnal Litbang Vol. XIII No. 1
- Milah, Ana Samiatul. 2018. "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Asupan Nutrisi di Desa Pawindan Kecamatan Ciamis Kabupaten Ciamis". Buletin Media Informasi Kesehatan. Volume 14 nomer
- Rahayu, Leni Sri. Suraya, Izza dkk. 2022. "Edukasi dan Praktik Pemenuhan Gizi Seimbang Ibu Hamil". Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat. Volume 2