

Pendampingan Keluarga Ibu Hamil Di Desa Selulung Kecamatan Kintamani

Ni Wayan Sri Ekayanti¹, Putu Ayunda Trisnia², Ida Ayu Putu Santi Purnamawati³

Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa

Prodi Profesi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa

Bagian Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Warmadewa

Corresponding author: dr.sriekayanti@gmail.com

Abstract

Pregnant women require nutritional intake, which increases with increasing gestational age. Lack of nutritional intake during pregnancy will have an impact on the health of the mother and fetus, for example, low birth weight, which is one of the risk factors for stunting. The partners of this service program are the families of pregnant women who are at risk of experiencing malnutrition status. The priority problems that will be addressed are that the nutritional intake of pregnant women is still below the nutritional adequacy level, and the use of local food ingredients and marketing is still lacking. The proposed solution to the problem of inadequate nutritional intake in pregnant women is increasing pregnant women's knowledge about making healthy food from local food ingredients, providing nutritional package assistance, and training on the use of social media as a marketing tool. This family assistance program will be implemented through outreach stages to all related parties, followed by counseling to pregnant women about nutritional intake patterns for pregnant women and healthy foods during pregnancy, as well as providing nutritional packages. The methods used in this activity are counseling and discussion. The results of the activity include increasing knowledge of pregnant women regarding balanced nutrition during pregnancy, how to process local food ingredients, and marketing food ingredients. Evaluation was carried out after training and after the program was completed by providing posttest questions, and it was found that knowledge increased by around 40% compared to before counseling.

Keyword: pregnancy, balance nutrition, nutritional status

Abstrak

Ibu hamil memerlukan kebutuhan asupan gizi yang semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Kekurangan asupan gizi pada saat hamil akan berdampak terhadap kesehatan ibu dan janin misalnya terjadi berat bayi lahir rendah yang merupakan salah satu faktor risiko terjadinya *stunting*. Mitra dari program pengabdian ini adalah keluarga ibu hamil yang berisiko mengalami status gizi kurang. Permasalahan prioritas yang akan ditangani adalah asupan zat gizi pada ibu hamil masih di bawah angka kecukupan gizi, pemanfaatan bahan pangan lokal dan pemasaran masih kurang. Solusi yang diusulkan untuk masalah kekurangan asupan gizi pada ibu hamil adalah peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pembuatan makanan sehat dari bahan pangan lokal, pemberian bantuan paket gizi serta pelatihan penggunaan media sosial sebagai sarana pemasaran. Program pendampingan keluarga ini akan dilaksanakan melalui tahapan sosialisasi kepada semua pihak yang terkait, dilanjutkan penyuluhan kepada ibu hamil tentang pola asupan gizi pada ibu hamil dan makanan sehat selama

kehamilan, serta memberikan paket gizi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan diskusi. Hasil kegiatan berupa peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang selama kehamilan, cara mengolah bahan pangan lokal serta pemasaran bahan pangan. Evaluasi dilakukan setelah pelatihan dan setelah program selesai dengan memberikan pertanyaan posttest dan didapatkan pengetahuan meningkat sekitar 38% dibandingkan sebelum penyuluhan.

Kata kunci: ibu hamil, gizi seimbang, status gizi

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase penting yang ditunggu-tunggu dalam kehidupan seorang wanita. Kehamilan tidak hanya memberikan perubahan fisik tetapi juga membutuhkan nutrisi yang tepat untuk perkembangan optimal janin. Selama masa kehamilan, nutrisi yang tepat merupakan faktor yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil memerlukan gizi seimbang dan beragam jenis makanan untuk memenuhi semua kebutuhan gizi baik karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Nutrisi yang tepat dan berkualitas tidak hanya berdampak terhadap kesehatan ibu hamil tetapi juga berdampak pada janin yang dikandung dan penting untuk mencegah kondisi *stunting* pada balita^{1,2}.

Pada masa kehamilan, kebutuhan gizi ibu hamil akan meningkat sehingga penting untuk ibu hamil memperhatikan pola makan dan menu gizi seimbang. Menu yang seimbang dan bergizi adalah menu yang menyeimbangkan zat gizi yang diperlukan oleh ibu hamil dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh janin untuk perkembangannya. Konsumsi sayur-sayuran, buah-buahan, daging, ikan, sumber protein dan sumber karbohidrat kompleks dapat memberikan zat gizi esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang optimal. Perkembangan janin yang tidak optimal dapat berisiko terjadinya bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Hal ini merupakan salah satu faktor risiko terjadinya *stunting* pada anak. *Stunting* menjadi masalah serius yang dapat mempengaruhi kualitas hidup anak di masa mendatang^{3,4}.

Mitra dari pengabdian ini adalah ibu hamil yang ada di Desa Selulung, Kintamani. Desa Selulung terletak di Kecamatan Kintamani, Bangli memiliki luas wilayah 1.058 Ha atau 2,99% dari luas Kecamatan Kintamani. Penduduk desa Selulung berjumlah sebanyak 2.853 jiwa, terdiri dari 1.455 jiwa laki-laki dan 1.398 jiwa Perempuan. Pertanian merupakan sumber mata pencaharian utama penduduk di desa ini. Lahan di wilayah desa Selulung lebih banyak dimanfaatkan untuk pertanian lahan kering (hortikultura dan perkebunan). Pemanfaatan lahan di Desa Selulung sebagian besar untuk hortikultura yaitu sebanyak 85,39%, 10,42% untuk perkebunan, 3,89% untuk hutan, dan 0,30% untuk pemukiman.

Berdasarkan analisis situasi yang telah dilakukan, di Desa Selulung masih terdapat ibu hamil dengan status gizi kurang sehingga perlu dilakukan program pencegahan gizi

buruk untuk menurunkan risiko bayi dengan berat badan lahir rendah dan kejadian stunting. Permasalahan prioritas yang didapat adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam memilih makanan gizi seimbang dan cara pengolahan yang kurang bervariasi. Permasalahan kedua adalah kurangnya pemasaran hasil pertanian yang didapatkan.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka dilakukan pengabdian Masyarakat dengan Solusi memberikan penyuluhan gizi seimbang dan cara mengolah makanan agar lebih bervariasi kepada ibu hamil serta penyuluhan pemanfaatan media sosial untuk meningkatkan pemasaran hasil panen.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan tahapan-tahapan mulai dari persiapan, pelaksanaan program dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi kepada pihak mitra dan dilanjutkan dengan sosialisasi program. Pelaksanaan program dilaksanakan di masing-masing rumah mitra di Desa Selulung, Kecamatan Kintamani Bangli. Metode pelaksanaan program adalah dengan penyuluhan gizi seimbang yang diberikan kepada ibu hamil dengan materi berupa:

1. Pengertian gizi seimbang dan nutrisi yang tepat selama kehamilan
2. Makanan yang boleh dikonsumsi dan yang sebaiknya dihindari selama kehamilan
3. Pengolahan bahan makanan yang direkomendasikan selama masa kehamilan.

Sebelum diberikan penyuluhan, mitra diberikan *pretest* untuk menilai pengetahuan awal dengan pertanyaan MCQ berjumlah 10 buah. Kegiatan penyuluhan berlangsung selama 30 menit dan dilanjutkan diskusi selama 30 menit. Kegiatan kedua berupa pelatihan penggunaan media sosial sebagai upaya pemasaran hasil panen. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi yaitu pemberian *posttest* kepada peserta. Kegiatan ditutup dengan pemberian paket gizi kepada ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

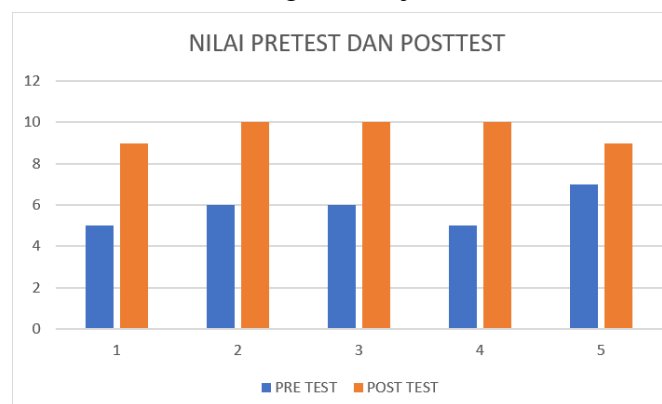
Kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan mengenai gizi seimbang pada ibu hamil dan pelatihan penggunaan media sosial sebagai sarana pemasaran. Kegiatan pendampingan ibu hamil ini diawali dengan koordinasi dengan pihak puskesmas, kepala desa dan juga mitra. Pada tahap ini dilakukan koordinasi untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami mitra dan mendiskusikan solusi yang akan dilaksanakan. Berdasarkan hasil koordinasi maka diputuskan untuk memberikan penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang selama kehamilan, pelatihan penggunaan media sosial sebagai sarana pemasaran dan pemberian bantuan paket gizi kepada ibu hamil. Kegiatan didahului dengan pemberian *pretest* kepada mitra guna menilai pengetahuan awal sebelum diberikan penyuluhan. Setelah *pretest*, mitra diberikan penyuluhan gizi seimbang dengan materi berupa pengertian gizi seimbang, nutrisi yang diperlukan selama kehamilan, jenis-jenis makanan yang boleh dikonsumsi

dan sebaiknya dihindari selama kehamilan, serta pengolahan bahan-bahan makanan agar lebih bervariasi. Pada tahap ini juga diputarkan video mengenai jenis-jenis bahan makanan yang tinggi nutrisi dan cara pengolahannya. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi. Pada sesi ini terlihat mitra sangat antusias dalam bertanya dan tertarik untuk mengetahui lebih banyak tentang nutrisi dan gizi seimbang selama kehamilan. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pelatihan penggunaan media sosial sebagai sarana pemasaran bahan-bahan pangan lokal hasil pertanian. Pada sesi ini mitra dilatih untuk menggunakan instragram dan facebook untuk memasarkan hasil panennya. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian bantuan berupa paket gizi kepada ibu hamil. Paket gizi yang diberikan merupakan sumber karbohidrat, protein dan lemak. Kegiatan diakhiri dengan pemberian *posttest*.



Gambar 1 Penyuluhan dan Pemberian paket gizi

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang dalam kehamilan serta kemampuan dalam melakukan pemasaran bahan pangan lokal melalui sosial media juga meningkat. Peningkatan pengetahuan dapat dilihat dari nilai *pretest* dan *posttest* yaitu sekitar 38%. Nilai rerata awal sebelum diberikan penyuluhan adalah 5,8 meningkat menjadi 9,6.



Gambar 2 Diagram *pretest* dan *posttest*

Diagram tersebut menunjukkan peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai materi yang diberikan selama penyuluhan dan proses diskusi. Hal ini diharapkan dapat mendukung pencegahan kejadian bayi dengan berat lahir rendah dan kejadian balita *stunting*.

KESIMPULAN

Program Kemitraan Masyarakat telah berjalan dengan baik dengan keberhasilan setiap indikator terlaksana dengan baik. Pada PKM ini didapatkan peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang selama kehamilan, makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi selama kehamilan, cara pengolahan makanan gizi seimbang serta kemampuan untuk melakukan pemasaran bahan pangan lokal. Perlu dilakukan program keberlanjutan guna mendukung pengentasan balita *stunting* yang dimulai dari masa pemuahan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa (FKIK Unwar), unit penelitian dan pengabdian kepada Masyarakat FKIK Unwar, mitra serta semua pihak yang terlibat dan mendukung kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prameswari FSP, Marliyati, SA, Dewi M. A Supplementary Protein Food for Pregnant Women with Chronic Energy Deficiency to Improve Fetal Growth. *J.Gizi Pangan*.2020;15(1):1-10
2. Herniyatun, Purwantini R. The Effect of Supplementary Feeding Interventions on Nutritional Status of Pregnant Woman with Chronic Energy Deficiency. *Journal of Sexual and Reproductive Health Science*, 2022;1(2):51-57
3. Rahmah H, Nurlida A, Kurnaesih E. The effect of Supplementary Feeding on Body Weight of Pregnant Women Who Have Chronic Energy Deficiency in Indonesia. *Journal of Aafiyah Health Research*. 2022;3(1):44-51
4. Utami R, Gunawan IMA, Aritonang I. Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pemulihan terhadap Status Gizi pada Ibu Hamil di Kabupaten Sleman. *Jurnal Nutrisia*. 2018;20(1):19-26