

PENTINGNYA GIZI PADA IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI PERIODE 1000 HPK

Nurul Isnaini¹, Ana Mariza^{2*}, Meliya Adiya Putri³

^{1,2,3}Profesi Bidan Universitas Malahayati

*Korespondensi email anamariza@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan Status gizi kesehatan ibu dan anak merupakan penentu kualitas sumber daya manusia. Hal tersebut semakin jelas dengan adanya bukti bahwa status gizi dan kesehatan calon ibu pada masa prakonsepsi, saat kehamilan, dan menyusui merupakan periode yang kritis. Periode 1000 HPK (hari pertama kehidupan) yang terdiri dari 270 hari selama kehamilan dan 730 hari pada kehidupan pertama bayi.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya gizi selama kehamilan agar bayi yang dilahirkan tidak mengalami stunting.

Hasil Kegiatan yang dilakukan berlangsung dengan baik, dihadiri 17 ibu hamil yang antusias mendengarkan materi yang disampaikan. Adapun materi yang diberikan diantaranya berkenaan tentang pengertian gizi, akibat jika terjadinya masalah gizi selama kehamilan, dan asupan nutrisi selama kehamilan. Dengan adanya penyampaian informasi dan edukasi melalui kegiatan penyuluhan dan konseling terhadap pasangan ibu hamil diharapkan ibu hamil mengetahui dan mengerti hal-hal yang perlu disiapkan selama masa kehamilan dan kebutuhan nutrisi selama kehamilan

Metode yang diberikan adalah penyuluhan materi tentang Pentingnya Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Periode 1000 HPK.

Kesimpulan Penyuluhan merupakan suatu upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil agar selama kehamilan ibu dapat mencukupi gizi dan nutrisi selama kehamilan untuk mencegah stunting.

Kata Kunci : Gizi, Ibu hamil

ABSTRACT

Introduction The nutritional status of maternal and child health is a determinant of the quality of human resources. This is increasingly clear with the evidence that the nutritional status and health of prospective mothers during preconception, pregnancy, and breastfeeding are critical periods. The period of 1000 HPK (first day of life) which consists of 270 days during pregnancy and 730 days in the baby's first life.

The purpose of this activity is to increase the knowledge of pregnant women about the importance of nutrition during pregnancy so that babies born do not experience stunting

Method provided is material counseling about the Importance of Nutrition in Pregnant Women as an Effort to Prevent Stunting in the 1000 HPK Period

Result The activity was carried out well, attended by 17 pregnant women who enthusiastically listened to the material presented. The material provided includes the understanding of nutrition, the consequences of nutritional problems during pregnancy, and nutritional intake during pregnancy. With the

delivery of information and education through counseling and counseling activities for pregnant women, pregnant women are expected to know and understand the things that need to be prepared during pregnancy and nutritional needs during pregnancy.

Conclusion Counseling is an effort to increase knowledge of pregnant women so that during pregnancy the mother can provide adequate nutrition and nutrition during pregnancy to prevent stunting.

Keywords: Nutrition, Pregnant Woman

1. PENDAHULUAN

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.

Meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia dan Membangun Indonesia dari pinggiran dengan memperkuat daerah-daerah dan desa dalam kerangka negara kesatuan merupakan jbaran dari Nawa Cita ke-5 dan ke-3. Namun, upaya menghadirkan generasi emas Indonesia ini dibayangi kehadiran stunting yang masih mengancam. Stunting merujuk pada kondisi tinggi anak yang lebih pendek dari tinggi badan seumurannya. Stunting terjadi lantaran kekurangan gizi dalam waktu lama pada masa 1.000 hari pertama kehidupan (HPK). Indonesia saat ini tengah bermasalah dengan stunting

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.

Gizi seimbang untuk Ibu Hamil dan ibu menyusui mengindikasikan bahwa konsumsi makanan ibu hamil dan menyusui harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin dan bayinya. Oleh karena itu ibu hamil dan ibu menyusui membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil atau tidak menyusui, tetapi konsumsi pangannya tetap beranekaragam dan seimbang dalam jumlah dan porsinya. 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 atau menyusui seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dimakan untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi

dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung bayinya serta untuk memproduksi ASI. Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, maka janin atau bayi akan mengambil persediaan yang ada didalam tubuh ibunya, seperti sel lemak ibu sebagai sumber kalori; zat besi dari simpanan di dalam tubuh ibu sebagai sumber zat besi janin/bayi.

Demikian juga beberapa zat gizi tertentu tidak disimpan di dalam tubuh seperti vitamin C dan vitamin B yang banyak terdapat di dalam sayuran dan buahbuahan. Sehubungan dengan hal itu, ibu harus mempunyai status gizi yang baik sebelum hamil dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya. Kenyataannya di Indonesia masih banyak ibu-ibu yang saat hamil mempunyai status gizi kurang, misalnya kurus dan menderita Anemia. Hal ini dapat disebabkan karena asupan makanannya selama kehamilan tidak mencukupi untuk kebutuhan dirinya sendiri dan bayinya. Selain itu kondisi ini dapat diperburuk oleh beban kerja ibu hamil yang biasanya sama atau lebih berat dibandingkan dengan saat sebelum hamil. Akibatnya, bayi tidak mendapatkan zat gizi yang dibutuhkan, sehingga mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya. Demikian pula dengan konsumsi pangan ibu menyusui harus bergizi seimbang agar memenuhi kebutuhan zat gizi bayi maupun untuk mengganti zat gizi ibu yang dikeluarkan melalui ASI. Tidak semua zat gizi yang diperlukan bayi dapat dipenuhi dari simpanan zat gizi ibu, seperti vitamin C dan vitamin B, oleh karena itu harus didapat dari konsumsi pangan ibu setiap hari. (Pedoman Gizi Seimbang,2014)

Berdasarkan data Puskesmas Tanjung Bintang, di wilayah desa sukanegara terdapat 7 kasus ibu hamil dengan KEK. Pada tahun 2020 terdapat 4 wanita hamil dengan KEK dan diakhir tahun 2021 terdapat 3 ibu hamil dengan KEK, maka dari itu perlu dilakukan penyuluhan agar ibu hamil dapat mempersiapkan gizi dan nutrisi selama kehamilan.

2. MASALAH

Masih tinggi angka kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya gizi selama kehamilan di wilayah desa sukanegara kec. Tanjung bintang kab. Lampung selatan, berdasarkan latar belakang tersebut maka kami tertarik melakukan kegiatan penyuluhan di wilayah desa sukanegara

3. METODE

- a. Kegiatan dilakukan di desa Sukanegara Lampung Selatan pada tanggal 31 maret 2022 dengan memberikan penyuluhan edukasi dan konseling serta pemberian minuman formula kacang merah, kacang tanah, dan kacang kedelai dengan tema Pentingnya Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Periode 1000 HPK. Tahap persiapan dari kegiatan adalah pre planning, persiapan penyajian materi berkaitan gizi pada ibu hamil, stunting dan berbagai macam makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan, dalam penyuluhan menggunakan media LCD, serta mengundang para ibu hamil baik TM I-III.
- b. Tahap Pelaksanaan
Pelaksanaan kegiatan yaitu tanggal 31 maret 2022 pukul 10.00 WIB di PMB Hali desna wilayah desa sukanegara tanjung bintang.
- c. Evaluasi

Kegiatan ini dihadiri 17 orang ibu hamil yang berdomisili di desa Sukanegara, Tanjung Bintang. Kegiatan dimulai dengan salam perkenalan, penyampaian materi dan tanya jawab antara peserta dan penyuluh serta sebaliknya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan berlangsung dengan baik, dihadiri 17 ibu hamil yang antusias mendengarkan materi yang disampaikan. Adapun materi yang diberikan diantaranya berkenaan tentang pengertian gizi, akibat jika terjadinya masalah gizi selama kehamilan, dan asupan nutrisi selama kehamilan. Dengan adanya penyampaian informasi dan edukasi melalui kegiatan penyuluhan dan konseling terhadap pasangan ibu hamil diharapkan ibu hamil mengetahui dan mengerti hal-hal yang perlu disiapkan selama masa kehamilan dan kebutuhan nutrisi selama kehamilan

Ibu hamil harus mengetahui apa saja persiapan dan kebutuhan nutrisi selama kehamilan, adapun kebutuhan nutrisi yang harus dipersiapkan selama kehamilan yaitu :

1. Karbohidrat, merupakan sumber utama untuk tambahan kalori yang dibutuhkan selama kehamilan. Pertumbuhan dan perkembangan janin selama dalam kandungan membutuhkan karbohidrat sebagai sumber kalori utama. Selain mengandung vitamin dan mineral, karbohidrat juga meningkatkan asupan serat serta untuk serta untuk mencegah terjadinya konstipasi atau sulit buang air besar
2. Protein, tambahan protein diperlukan untuk pertumbuhan janin, uterus, jaringan payudara, hormon, penambahan cairan darah ibu serta persiapan laktasi. 2/3 dari protein yang dikonsumsi sebaiknya berasal dari protein hewani seperti daging, ikan, unggas, telur, kerang yang banyak memiliki nilai biologi tinggi serta sumber energi nabati banyak terdapat pada kacang-kacangan. Tambahan protein yang diperlukan selama kehamilan sebanyak 12 gr/hari
3. Lemak, merupakan sumber energi terbesar dalam tubuh berfungsi sebagai cadangan energi tubuh bagi ibu saat melahirkan, pelarut vitamin A, D, E, K dan asam lemak. Asam lemak omega 3 dan 6 juga diperlukan untuk perkembangan sistim saraf, fungsi penglihatan dan pertumbuhan otak bayi juga sebagai bantalan lagi organ-organ tertentu seperti biji mata dan ginjal. Sumber lemak antara lain daging, susu, telur, mentega, dan minyak tumbuhan
4. Vitamin A, diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan embrio. Kekurangan vitamin A dapat mengakibatkan kelahiran prematur dan bayi berat lahir rendah. Sumber makanan yang mengandung vitamin A antara lain kuning telur, mentega, wortel, tomat dan nangka
5. Vitamin B6, penting untuk pembuatan asam amino yaitu bahan protein di dalam tubuh. Makanan yang mengandung vitamin B6 antara lain hati sapi, daging ayam tak berlemak, ikan salmon, beras merah, pisang, tomat dan lain-lain
6. Vitamin C, jika kekurangan vitamin C dapat mengakibatkan keracunan kehamilan, ketuban pecah dini (KPD). Vitamin C berguna untuk mencegah terjadinya ruptur membran, sebagai bahan semen jaringan ikat dan pembuluh darah. Sumber vitamin C terdapat dalam beberapa makanan seperti tomat, jeruk, jambu biji dan brokoli.

7. Asam folat, wajib dikonsumsi bagi ibu yang sedang hamil khususnya pada trimester 1. Asam folat diperlukan untuk pembentukan sel darah merah dan putih, mencegah anemia. Beberapa bahan olahan yang banyak mengandung asam folat adalah bayam, brokoli, jus jeruk, pisang dan lain-lain.
8. Kalsium, sebagian besar digunakan untuk perkembangan tulang dan gigi janin yang banyak terdapat pada produk susu, keju, udang, teri, ikan, kacang-kacangan, tahu, tempe dan sayuran berdaun hijau.
9. Zat besi, bagi ibu hamil penting untuk pembentukan dan mempertahankan sel darah merah. Kebutuhan ini dapat terpenuhi dari makanan yang kaya akan zat besi, seperti daging berwarna merah, hati, ikan, kuning telur
10. Fosfor, cukup diperoleh dari makanan sehari-hari. Fosfor berhubungan erat dengan kalsium. Jika jumlahnya tidak seimbang maka akan menimbulkan gangguan. Sumber makanannya adalah susu, keju dan daging.
11. Seng, jumlah seng dalam tubuh jumlahnya kecil. Kebutuhan seng terpenuhi dari makanan sehari-hari. Kekurangan mineral ini dapat menimbulkan cacat bawaan seperti pembentukan tulang dan selubung saraf tulang belakang yang tidak normal. Sumber seng terdapat pada sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, tempe dan roti
12. Yodium, fungsi utama yodium adalah untuk pembentukan tiroksin terdapat dalam garam dan diperlukan tubuh dalam jumlah yang sedikit. Berfungsi dalam pertumbuhan. Jika kekurangan terjadi kemudian pertumbuhan anak akan terhambat.
13. Natrium, peranan penting dalam metabolisme air dan bersifat mengikat cairan dalam jaringan sehingga mempengaruhi keseimbangan cairan pada ibu hamil. Sehingga ibu hamil cenderung menderita oedema
14. Flour, diperoleh dari air putih. Flour diperlukan untuk pembentukan gigi bayi jika ketika hamil ibu mengalami kekurangan flour, maka bayi tidak normal pertumbuhan giginya. Demikian juga dengan warna serta bangunan gigi



Gambar2.1 Foto Kegiatan Penyuluhan



Gambar2.2 Foto Kegiatan Penyuluhan



2.3 foto kegiatan penyuluhan

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, didapatkan beberapa hal sebagai berikut: peserta mengikuti kegiatan penyuluhan sangat aktif, hal ini terlihat dari peserta banyak yang memberikan pertanyaan dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh, rasa ingin tahu ibu hamil terlihat cukup besar, ini terlihat dari keinginan peserta untuk mengadakan kegiatan penyuluhan lanjutan dimasa mendatang, Terjalannya keakraban sesama peserta maupun dengan penyuluh.

5. KESIMPULAN

Penyuluhan dan konseling tentang Pentingnya Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Periode 1000 HPK di desa sukanegara tanjung bintang Lampung Selatan telah berlangsung dengan baik. Jumlah peserta 17

ibu hamil warga desa sukanegara tanjung bintang. Penyuluhan merupakan suatu upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil agar selama kehamilan ibu dapat mencukupi gizi dan nutrisi selama kehamilan untuk mencegah stunting.

6. DAFTAR PUSTAKA

KEMENKES. (2018). Situasi BalitaPendek (Stunting) di Indonesia pusat data dan informasi, kementerian kesehatan RI.

Kesehatan, K. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018 Kementerian Kesehatan Badan dan Pengembangan Kesehatan.

Kusuma, K. E. (2013). of Nutrition College , Volume Nomor Tahun Halaman of Nutrition College , Volume Nomor Tahun Halaman. 2.

Mayasari, A., & Humune, H. (2014).Kejadian Kurang Energi Kronis pada Ibu Hamil Berdasarkan Umur, Paritas, dan Pendidikan. (110).

Notoadmojo. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Citra

Pratiwi, Gumilang, I., & Hamidiyanti, Fitri, Y,B., (2020) Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting, *Jurnal Pengamas Kesehatan Sasambo e-ISSN : 27-15*