

GRUP PINTAR IBU HAMIL SEHAT (GITAR BULAT) DALAM UPAYA
MENINGKATKAN MENINGKATKAN STATUS GIZI IBU HAMIL
DI DESA KOTA RAMAN KECAMATAN RAMAN UTARA,
KABUPATEN LAMPUNG TIMUR

Nita Evriana Sari¹, Devi Kurniasari²

¹ Profesi Bidan Universitas Malahayati Bandar Lampung

² Prodi D.III Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung
Email Korespondensi: devikurniasari82@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Keberhasilan kesehatan ibu hamil dapat dilihat dari Angka Kematian Ibu (AKI), yang meliputi kematian ibu selama kehamilan, persalinan, dan nifas. Penyebab kematian ibu terbesar adalah perdarahan yaitu sebesar 30,3 %, sedangkan faktor utama perdarahan pada ibu hamil yaitu Kurang Energi Kronis (KEK) dan anemia. Di desa Kota Raman masih terdapat ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK) yaitu sebesar 44,44%.

Tujuan : Memberikan pendidikan kesehatan dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil dengan kekurangan energi kronis

Metode : Membentuk Grup Pintar Ibu Hamil Sehat (GITAR BULAT) dengan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang penanganan ibu hamil dengan kekurangan energi kronis, Menyampaikan program inovasi berupa pembuatan grup whatsapp untuk berbagi informasi, ilmu pengetahuan dan juga konsultasi kesehatan, pemberian kartu pemantauan ibu hamil kekurangan energi kronis serta pembuatan formula kacang tanah berupa minuman yang nantinya bisa dikonsumsi ibu hamil sebanyak 300 ml (1 gelas) sehari selama 30 hari untuk meningkatkan status gizi ibu hamil KEK

Hasil : Telah terbentuk Grup WhatsApp Pintar Ibu Hamil Sehat (GITAR BULAT) dengan kegiatan penyampaian penyuluhan kesehatan tentang penanganan ibu hamil dengan kekurangan energi kronis, telah diedarkan kartu pemantauan ibu hamil kekurangan energi kronis serta pembuatan formula kacang tanah berupa minuman yang nantinya bisa dikonsumsi ibu hamil sebanyak 300 ml (1 gelas) sehari selama 30 hari untuk meningkatkan status gizi ibu hamil KEK

Kesimpulan : Dibutuhkan kegiatan yang berkesinambungan untuk menangani kejadian KEK.

Kata kunci : Ibu Hamil ; Pendidikan Kesehatan

ABSTRACT

Introduction : The success of the health of pregnant women can be seen from the Maternal Mortality Rate (MMR), which includes maternal deaths during pregnancy, childbirth and childbirth. The biggest cause of maternal death is bleeding, which is equal to 30.3%, while the main factors for bleeding in pregnant women are chronic energy deficiency and anemia. In the village of Kota Raman there are still pregnant women with chronic energy deficiency, namely 44.44%.

Objective: Provide health education in an effort to improve the nutritional

status of pregnant women with chronic energy deficiency

Methods: Forming a Smart Group “Grup Pintar Ibu Hamil Sehat (GITAR BULAT)” with health education activities on handling pregnant women with chronic energy deficiency, Delivering an innovation program in the form of creating a WhatsApp group to share information, knowledge and also health consultations, Providing monitoring cards for pregnant women lacking energy and making peanut formula in the form of a drink which pregnant women can consume as much as 300 ml (1 glass) a day for 30 days to improve the nutritional status of pregnant women with chronic energy deficiency.

Conclusion: Continuous activities are needed to overcome the incidence of chronic energy deficiency in pregnant women

Keywords: Pregnant mother ; Health Education

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase dalam siklus kehidupan yang memerlukan perhatian khusus terutama dalam pemenuhan kebutuhan energi zat gizi. Keberhasilan kesehatan ibu hamil dapat dilihat dari Angka Kematian Ibu (AKI), yang meliputi kematian ibu selama kehamilan, persalinan, dan nifas. Berdasarkan hasil Survey Penduduk Antar Sensus (SUPAS) (2015) dalam Kemenkes RI (2018) Angka kematian ibu (AKI) sebesar 305 PER 100.000 kelahiran hidup, angka tersebut tergolong tinggi jika dibandingkan dengan target MDGs yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu terbesar adalah perdarahan yaitu sebesar 30,3 %, sedangkan faktor utama perdarahan pada ibu hamil yaitu Kurang Energi Kronis (KEK) dan anemia (Kemenkes RI, 2016).

Menurut hasil SMD (Survey Mawas Diri) yang telah dilakukan didesa Kota Raman, terhadap 285 KK dan 986 jiwa, ditemukan masalah kesehatan yang kini ada di desa Kota Raman antara lain anggota keluarga tidak memiliki BPJS 59,33 %, ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK) 44,44%, bayi tidak asi eksklusif 88,88%, perilaku merokok 69,82% dan pemilihan buang sampah tidak sesuai jenisnya 70,18 %. Prioritas masalah pertama yang telah di sepakati setelah dilakukan musyawarah yaitu masalah ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK) sebanyak 4 dari 9 ibu hamil (44,44%).

Pada saat hamil atau menyusui, diperlukan penambahan makanan atau minuman bergizi untuk memenuhi peningkatan kebutuhan zat gizi. Saat ini dipasaran terdapat produk minuman dari ibu hamil dari bahan susu, tetapi harganya cukup mahal. Konsumsi susu yang rendah terkait dengan harga susu yang mahal dan daya beli masyarakat yang rendah. Minuman formula bergizi berbasis bahan makanan lokal non-susu yang berasal dari kacang-kacangan untuk ibu hamil merupakan alternatif konsumsi yang dapat di jangkau oleh ibu hamil. Formula yang di kembangkan ada 3 yaitu kacang merah, kacang kedelai dan kacang tanah dan sebagai kontrolnya adalah formula susu. Formula kacang merah, kacang kedelai dan kacang tanah rata-rata mengandung energi sebesar 300kkl ; protein 17g, zat besi (Fe) 13 mg, kalsium (Ca) 150mg, magnesium (Mg), asam folat 200mg, vitamin A 300 RE, vitamin B 12 0,2 mg dan vitamin C 10 mg dalam 300 ml. (*Jurnal Gizi Klinik Indonesia, vol 14, no 1, Juli 2017 : 1-9*).

Dari masalah yang timbul kami rancang dengan membuat inovasi yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, dimana pengertian

inovasi adalah pilihan kreatif, pengaturan, serta seperangkat manusia dengan sumber-sumber material baru, dan juga menggunakan cara-cara yang unik guna menghasilkan peningkatan atas pencapaian yang telah menjadi tujuan sebelumnya (Sa'ud, 2014).

Inovasi yang kami rancang dengan nama Grup Pintar Ibu Hamil Sehat (GITAR BULAT) dengan tujuan memberikan pendidikan kesehatan dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil dengan kekurangan energi kronis. Inovasi ini berfokus untuk pemecahan masalah bagi ibu hamil dengan kekurangan energi kronis di Desa Kota Raman. Adapun kegiatan dalam GITAR BULAT antara lain penyuluhan kesehatan tentang penanganan ibu hamil dengan kekurangan energi kronis, Menyampaikan program inovasi berupa pembuatan grup WhatsApp untuk berbagi informasi, ilmu pengetahuan dan juga konsultasi kesehatan, pemberian kartu pemantauan ibu hamil kekurangan energi kronis serta pembuatan formula kacang tanah berupa minuman yang nantinya bisa dikonsumsi ibu hamil sebanyak 300 ml (1 gelas) sehari selama 30 hari untuk meningkatkan status gizi ibu hamil KEK.

2. MASALAH

Masih ada ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK) sebanyak 44,44%. Sehingga perlu dilakukan penanganan pada ibu yang mengalami KEK dan upaya pencegahan bagi ibu hamil untuk tidak mengalami KEK.

Lokasi pengabdian masyarakat ini adalah di Di Desa Kota Raman, berikut peta lokasi:



3. METODE

- a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah pemberitahuan kepada kepala desa Kota Raman dan meminta izin mengadakan kegiatan inovasi pemecahan masalah ibu hamil dengan kekurangan energi kronis.

Adapun kegiatannya antara lain :

- Penyuluhan penanganan ibu hamil KEK
- Menyampaikan program inovasi berupa pembuatan grup whatsapp untuk berbagi informasi, ilmu pengetahuan dan juga konsultasi kesehatan
- Pembagian dan Pendampingan Pengertian Penggunaan Kartu Pemantauan Kemajuan Ibu Hamil Dengan KEK
- Demo Cara Pembuatan Minuman Formula Dari Kacang Tanah

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan mulai bulan April 2022 dan sedang berjalan hingga saat ini. Kegiatan ini melibatkan bidan desa, kepala desa, pamong desa, kader kesehatan dan ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penyuluhan Penanganan Ibu Hamil KEK

a) Pengertian

Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi. Dimana keadaan ibu menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (Kronis) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu secara relative atau absolut satu atau lebih zat gizi (Helena, 2013).

Menurut Depkes RI (2012) dalam Program Perbaikan Gizi Makro menyatakan bahwa Kurang Energi Kronis merupakan keadaan dimana ibu penderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu. Cakupan gizi pada ibu hamil dapat diukur dari kenaikan berat badan ibu hamil tersebut. Kenaikan berat badan ibu hamil antara 6,5 kg sampai 16,5 kg, rata-rata 12,5 kg. Terutama terjadi dalam kehamilan 20 minggu terakhir (Winkjosastro, 2012).

b) Tanda dan Gejala KEK

Tanda-tanda KEK menurut Sediaoetomo (2012), meliputi:

- Lingkar lengan atas (LILA) kurang dari 23,5 cm.
- Badan Kurus (BB tidak sesuai dengan tinggi badan)
- Turgor kulit kering
- Conjungtiva pucat
- Tensi kurang dari 100 mmHg
- Hb kurang dari normal (<11gr%)

Gejala KEK menurut Winkjosastro (2012), meliputi:

- Nafsu makan kurang
- Mual
- Badan lemas
- Mata berkunang-kunang

c) Penyebab KEK

- Ketidakseimbangan antara asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi.
- Usia ibu hamil, Melahirkan pada usia muda atau terlalu tua mengakibatkan kualitas janin/anak yang rendah dan juga merugikan kesehatan ibu. Karena terjadi kompetisi makanan

- antara janin dan ibunya yang masih dalam masa pertumbuhan.
- Jarak Kehamilan kurang dari 2 tahun mengakibatkan kualitas janin atau anak yang rendah dan juga merugikan kesehatan ibu. Ibu tidak memiliki kesempatan untuk memperbaiki diri, dengan mengandung kembali makan akan menimbulkan masalah gizi ibu dan janin berikut yang dikandung.
- Perilaku yang terdiri dari kebiasaan ibu: merokok dan mengkonsumsi kafein yang menghambat penyerapan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh ibu dan janin

d) Dampak Negatif yang ditimbulkan KEK

1) Pada Ibu

Gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain: Anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal dan terkena penyakit infeksi. Sehingga akan meningkatkan kematian ibu.

2) Pada Persalinan

Pengaruh gizi kurang terhadap proses persalinan dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, persalinan prematur atau sebelum waktunya, perdarahan post partum, serta persalinan dengan tindakan operasi cesar cenderung meningkat

3) Pada Janin

Kurang gizi pada ibu hamil dapat mempengaruhi proses pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, asfiksia intra partum, lahir dengan berat badan rendah (BBLR) (Helena, 2013)





Gambar 1.1 Kartu Pantau Ibu Hamil



Gambar 1.2 Kegiatan Penyuluhan

5. KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan di desa Kota Raman melalui survey mawas diri pada 285 KK dan 986 jiwa maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Masalah utama desa Kota Raman yaitu ibu hamil dengan kekurangan energy kronis / KEK. Kekurangan energi kronis (KEK) merupakan salah satu masalah gizi yang terjadi pada ibu hamil. KEK adalah keadaan kekurangan asupan energi dan protein pada wanita usia subur (WUS) yang berlangsung secara terus menerus dan mengakibatkan gangguan kesehatan.

2. Penyelesaian permasalahan ibu hamil dengan kekurangan energi kronis / KEK dengan membuat inovasi, yang di bernama inovasi "GITAR BULAT" yaitu Grup Pintar Ibu Hamil Sehat.
Kegiatan inovasi GITAR BULAT antara lain:
 - a) Penyuluhan penanganan ibu hamil KEK
 - b) Menyampaikan program inovasi berupa pembuatan grup whatsApp untuk berbagi informasi, ilmu pengetahuan dan juga konsultasi kesehatan
 - c) Pembagian dan pendampingan pengertian penggunaan kartu pemantauan kemajuan ibu hamil dengan kekurangan energi kronis
 - d) Demo cara pembuatan minuman formula dari kacang tanah. Minuman formula kacang tanah adalah minuman formula bergizi berbasis bahan makanan lokal non-susu yang berasal dari kacang-kacangan yang dapat dibuat sendiri oleh masyarakat sehingga minuman ini dapat menjadi alternatif konsumsi susu yang dapat dijangkau oleh ibu hamil.
3. Peran dalam kegiatan inovasi:
 - a) Ibu Hamil
Ibu hamil dapat melakukan pencegahan dengan menerapkan 10 pesan gizi seimbang serta dapat melakukan perbaikan status gizi sehingga terhindar dari dampak negatif yang dapat ditimbulkan akibat kekurangan energi kronis.
 - b) Kader Kesehatan
Peran kader dalam kegiatan ini antara lain menjaring ibu hamil kekurangan energi kronis yang ada di desa, melakukan konseling, memasukkan dalam grup GITAR BULAT, melakukan pengukuran berat badan, LILA ibu hamil kemudian di catat pada kartu pemantauan GITAR BULAT, melakukan pendampingan ibu hamil KEK dalam Pemberian Makanan Tambahan serta melaporkan kegiatan kepada bidan desa.
 - c) Pamong Desa
Pamong desa dapat berperan dalam mendampingi ibu hamil KEK dengan memastikan suplemen, PMT sesuai kebutuhan dan melakukan advokasi kepada Pemerintah Daerah setempat mengingat kasus ibu hamil KEK perlu dukungan finansial dan pangan secara kontinyu.
4. Keberlanjutan kegiatan inovasi GITAR BULAT dalam memecahkan permasalahan ibu hamil dengan kekurangan energi kronis / KEK melibatkan peran serta pamong desa, kader-kader kesehatan dan ibu hamil, diharapkan peran serta ini dapat membantu ibu hamil mendatang dalam meningkatkan pengetahuan, mengurangi resiko kesehatan, meningkatkan produktifitas diri, meningkatkan kualitas hidup serta keberlangsungan kesehatan ibu dan anak di masa depan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi, Ringgo, dkk. (2019). Status Gizi Ibu Hamil Dapat Menyebabkan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Kebidanan* Vol 5, No 3, Juli 2019 : 271-278.
- Dewi, Ratna, dkk. (2020). Kadar Hb,Lila Dan Berat Badan Ibu Saat Hamil Berisiko Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak Usia 1-3 Tahun. *Jurnal Kebidanan* Vol 6, No 1, Januari 2020 : 57-64.

- Fitriani, Annisa Nur. (2021). Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil yang Normal Tiap Semester. <https://mamaschoice.id/article/kenaikan-berat-badan-ibu-hamil/>. 4 April 2022 pukul 10.00 WIB.
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta. APBN Direktorat Kesehatan Keluarga 2021.
- KKN, Mahasiswa. (2021). Tingkatkan Status Gizi Dan Imunitas, Mahasiswa Undip Galakan Penyuluhan Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil, Bayi Dan Balita Berbasis Pangan Lokal. <http://kkn.undip.ac.id/?p=195474>. 4 April 2022 pukul 09.00 WIB.
- Kurniasari, Devi & Rosmiyati. (2021). Inovasi Kegiatan Mencegah Ibu Hamil KEK (Bulat Bronis) Di Kampung Madiun Kel.Rajabasa Raya Kec.Rajabasa Bandar Lampung Tahun 2021. JPM (Jurnal Perak Malahayati), Vol 3, No. 2. November 2021 Hal 113-119
- Mita Etika M, Nimas. (2021). Kekurangan Energi Kronis (KEK) Saat Hamil, Seberapa Berbahaya bagi Ibu dan Janin?. <https://hellosehat.com/kehamilan/kandungan/masalah-kehamilan/kek-pada-ibu-hamil/>. 3 April 2022 pukul 10.00 WIB.
- Sae, Binti. (2021). Susu Kacang Tanah. <https://cookpad.com/id/resep/14753014-susu-kacang-tanah>. 7 April 2022 pukul 14.00 WIB.
- Wahyunia Utami, Nendhi dkk. (2017). Pemberian minuman formula kacang merah, kacang tanah, dan kacang kedelai terhadap status gizi ibu hamil kurang energi kronis (KEK). Jurnal Gizi Klinik Indonesia, Vol 14 No 1 - Juli 2017 (1-9).