



Optimalisasi Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Wanita Usia Subur Untuk Persiapan Persalinan

Uliarta Marbun

STIKES Nani Hasanuddin Makassar

Email Korespondensi : Uliartamarbun86@gmail.com



History Artikel

Received: 02-01-2022

Accepted: 02-02-2022

Published: 03-01-2022

Kata kunci

Pengetahuan;

Usia subur;

Persiapan persalinan;

ABSTRAK

Tujuan pemberian Pendidikan Kesehatan kepada Wanita usia subur tentang gizi seimbang untuk persiapan persalinan agar dapat mengoptimalkan pengetahuan sasaran yaitu Wanita usia subur sehingga siap dalam menghadapi masa kehamilan dan persalinannya. Tahap persiapan meliputi identifikasi masalah yang ada di wilayah kerja Puskesmas Bowong cindea, penyiapan materi dan media presentasi dalam bentuk Power Point. Tahapan pelaksanaan meliputi pemberian materi terkait dengan gizi seimbang bagi Wanita usia subur sampai pengenalan jenis makanan yang bergizi baik. Tahap evaluasi yaitu tahapan akhir yang diawali dengan tanya jawab kepada peserta. Hasil menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan oleh fasilitator dapat mengoptimalkan pengetahuan Wanita usia subur terkait masalah masalah gizi seimbang sebagai persiapan dalam masa kehamilan dan persalinan. Kesimpulan bahwa Peserta kegiatan yakni Wanita usia subur dapat memahami pentingnya mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang baik dan persiapan diri untuk masa kehamilan dan persalinan serta dapat melakukan pengolahan makanan yang mengandung banyak gizi dan cara mengolahnya agar kandungan gizi dalam makanan tetap utuh.

ABSTRACT. The purpose of providing health education to women of childbearing age about balanced nutrition for childbirth preparation is to optimize target knowledge, namely women of childbearing age so that they are ready to face pregnancy and childbirth. The preparation stage includes identifying problems that exist in the working area of the Bowong Cindea Health Center, preparing materials and presentation media in the form of PowerPoint. The implementation stages include the provision of materials related to balanced nutrition for women of childbearing age to the introduction of types of food that are well-nourished. The evaluation stage is the final stage which begins with questions and answers from participants. The results show that the counseling provided by the facilitator can optimize the knowledge of women of childbearing age-related to the problem of balanced nutrition as preparation for pregnancy and childbirth. The conclusion is that the activity participants, namely women of childbearing age, can understand the importance of consuming food with good nutritional content and self-preparation for pregnancy and childbirth and can process foods that contain lots of nutrients and how to process them so that the nutritional content in food remains intact.

PENDAHULUAN

Masalah gizi tidak terlepas dari masalah makanan karena masalah gizi timbul akibat kelebihan atau kekurangan kandungan zat gizi dalam makanan. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang melebihi kecukupan gizi menimbulkan masalah gizi lebih yang terutama terjadi di kalangan masyarakat perkotaan. Dilain pihak empat masalah gizi kurang seperti akibat kekurangan yodium (GAKY), anemia gizi besi (AGB), kurang vitamin (KVA), kurang energi protein (KEP) masih tetap merupakan gangguan khususnya di pedesaan. bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pengetahuan tentang nutrisi, diet, bahan makanan, dan dukungan keluarga pada nutrisi (Uramako, 2021).



Tubuh dalam keadaan normal, akan mengatur keseimbangan antara energi yang diperoleh dari makanan dengan energi yang diperlukan oleh tubuh manusia guna mempertahankan kelangsungan fungsi tubuh. Pada orang dewasa, di mana pertumbuhan sudah tidak terjadi, kebutuhan akan zat-zat gizi tergantung pada aktivitas fisiknya. Umumnya, laki-laki lebih memerlukan energi karena secara fisik lebih banyak bergerak daripada wanita. Selain itu, semakin tinggi dan semakin berat badan seseorang, maka kebutuhan energinya juga perlu ditambahkan. Secara lebih rinci, kecukupan gizi yang dianjurkan untuk orang dewasa per hari yaitu Energi (kkal) perempuan umur 20-45 tahun memerlukan sekitar 2.200 Kkal, sedangkan untuk protein perempuan umur 20-45 tahun adalah sebanyak 60 gram (Oivia & Angraini, 2019). Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein yang berada di makanan. Kandungan karbohidrat, lemak, dan protein suatu bahan makanan menentukan nilai energinya. Ibu memiliki peran penting dalam tumbuh kembang bayi dan balita, apalagi pengetahuan ibu memiliki pengaruh terhadap pola pikir dan tingkat perawatan untuk memberikan asupan makanan yang tepat bagi anak-anak mereka (Aprillia et al., 2020).

Wanita usia subur (WUS) merupakan wanita yang terdapat pada rentang umur dimana pada usia tersebut organ reproduksi wanita mulai matang dan sudah berfungsi dengan baik dengan rentang usia 15-49 tahun termasuk wanita hamil, wanita tidak hamil, ibu nifas, calon pengantin, remaja putri, dan pekerja wanita. Kekurangan energi kronik yang sering menyerang pada wanita usia subur menggambarkan asupan energi dan protein yang tidak adekuat. Salah satu indikator untuk mendeteksi risiko KEK dan status gizi pada WUS dengan melakukan pengukuran antropometri yaitu pengukuran Lingkar Lengan bagian Atas (LILA) pada lengan tangan yang tidak sering melakukan aktifitas gerakan yang berat. Nilai ambang batas yang digunakan di Indonesia adalah nilai rerata LiLA <23,5 cm yang menggambarkan terdapat resiko pada kelompok Wanita usia subur. Pengetahuan yang cukup tentang makna, kapan harus mulai minum dan cara minum pil kontrasepsi dan pengetahuan yang tidak memadai tentang kelebihan dan kekurangan pil kontrasepsi (Barokah & Melani, 2020).

Konsumsi gizi yang baik dan seimbang sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang yang merupakan modal utama bagi kesehatan individu. Konsumsi gizi yang salah atau tidak sesuai dengan aturan akan menyebabkan masalah kesehatan. Pemenuhan kebutuhan gizi akan berdampak pada status kesehatan seseorang, dan status kesehatan akan berdampak pada status gizi seseorang (Ekayanthi & Suryani, 2019). Ibu hamil, ibu menyusui, bayi baru lahir dan anak usia di bawah dua tahun (baduta) merupakan kelompok sasaran untuk meningkatkan kualitas kesehatan pada 1000 hari pertama kehidupan manusia. Kelompok sasaran ini merupakan kelompok rentan terhadap gizi. Prevalensi kurang energi kronik pada wanita usia subur, baik pada wanita hamil dan wanita tidak hamil berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013 menunjukkan proporsi wanita usia subur dengan resiko KEK usia 15-49 tahun yang hamil sebanyak 24,2% dan yang tidak hamil sebanyak 20,8% dan terjadi penurunan prevalensi KEK berdasarkan hasil Riskesdas Tahun 2018 menjadi 17,3% 82 Al-Sihah: The Public Health Science Volume 12, No. 1, Januari-Juni 2020 pada usia 15-49 tahun yang hamil dan 14,5% wanita yang tidak hamil (KEK Nasional = 31,8%).

Minggu-minggu pertama kehamilan adalah masa ketika organ tubuh yang penting terbentuk. Kekurangan gizi pada minggu-minggu ini dapat menimbulkan kelainan pada bayi atau bahkan kelahiran premature (Idham, 2021). Oleh karena itu, gizi seimbang penting untuk pertumbuhan janin. Susunlah menu makanan secara seimbang dan bervariasi selama kehamilan. Pastikan mengonsumsi makanan 16 segar untuk memaksimalkan asupan vitamin (Nurbaya & Mutmainna, 2022). Ketika seorang wanita dinyatakan hamil, perubahan fisiologis tubuh turut berubah, sehingga kebutuhan gizi juga akan berubah. Masa kehamilan merupakan masa yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia masa depan, karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan kodisnya dimasa janin dalam kandungan. Dengan demikian jika keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil baik, maka janin yang dikandungnya akan baik juga dan keselamatan ibu sewaktu melahirkan akan terjamin. Sebaliknya jika keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil kurang baik (anemia) maka akan dapat berakibat janin lahir mati (prenatal death) dan bayi lahir dengan berat badan kurang dari normal (low birth weight) yang dikenal dengan istilah berat badan lahir rendah. Bagi ibu hamil, pada dasarnya semua zat gizi memerlukan tambahan, namun yang seringkali menjadi kekurangan adalah energi protein dan beberapa mineral seperti zat besi dan kalsium. Kebutuhan energi untuk kehamilan yang normal perlu tambahan kira – kira 80.000 kalori selama masa kurang lebih 280 hari. Hal ini berarti perlu tambahan ekstra sebanyak

kurang lebih 300 kalori setiap hamil selama hamil (Rachmadani, 2019). Dampak yang dapat ditimbulkan dari keadaan ibu yang mengalami KEK baik sebelum dan selama hamil adalah status gizi rendah atau bisa dikatakan IMT rendah, dan cenderung dapat melahirkan bayi BBLR, kelahiran prematur, bahkan kemungkinan bayi meninggal dunia. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya kurang gizi pada Wanita usia subur adalah memberikan Pendidikan Kesehatan terkait pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi seimbang untuk persiapan kehamilan dan persalinan bagi wanita usia subur agar dapat mempersiapkan lebih awal kehamilan dan persalinan yang normal.

METODE

Kegiatan dilaksanakan Pada tanggal 20 November 2021, Mulai Jam 08.00 s/d 12.00 Wita Jumlah peserta Sebanyak 25 Orang Wanita usia subur dan dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas Bowong Cindea, Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah pemberian penyuluhan terkait optimalisasi pengetahuan tentang gizi seimbang pada Wanita usia subur serta penekanan terhadap pentingnya konsumsi gizi seimbang sebagai persiapan persalinan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk pelatihan dan pendidikan kesehatan pada Wanita Usia Subur dengan mengoptimalkan pengetahuan tentang gizi seimbang untuk persiapan persalinan dengan metode ceramah dan Tanya jawab serta pelaksanaan latihan pengenalan makanan yang mengandung gizi yang baik dan cara pengolahan makanan agar tidak kehilangan kandungan zat gizi yang terkandung didalamnya. Peserta kegiatan pengabdian pada masyarakat yang tertuju pada Wanita Usia Subur berjalan dengan baik dengan respon yang positif yang ditunjukkan oleh semua peserta di lihat dari semangat peserta menyimak materi Pendidikan Kesehatan dan berlatih mengenali jenis makanan dan mengolah makanan yang mengandung gizi yang baik bagi Wanita usia subur dalam mempersiapkan kehamilan dan persalinannya. Bahwa dengan edukasi dapat peningkatan pengetahuan (Suprpto & Arda, 2021). Wanita usia subur sebagai calon ibu merupakan kelompok rawan yang harus diperhatikan status kesehatannya, terutama status gizinya (Nisa, 2019).



Pada pertemuan di sesi awal selama proses penyuluhan, peserta tampak antusias mendengarkan informasi yang diberikan dan beberapa diantaranya memberikan pertanyaan dan tanggapan sehubungan dengan Pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi wanita usia subur sebagai persiapan masa kehamilan hingga persalinan. Setelah penyuluhan selesai, di sesi selanjutnya dilanjutkan dengan pengenalan jenis makanan yang bergizi tinggi dan cara pengolahan agar makanan tidak kehilangan kandungan gizi setelah diolah. Diakhir sesi beberapa peserta bertanya terkait materi dan Latihan yang diberikan serta kesulitan menerapkan pola hidup yang baik yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Evaluasi posttest yang dilakukan menunjukkan semakin optimalnya pengetahuan Wanita usia subur terhadap pentingnya gizi seimbang sebagai persiapan kehamilan hingga persalinan.

Menurut (Sukmawati et al., 2020) bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan. Bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan persiapan menyusui terhadap pengetahuan tentang persiapan menyusui pada Wanita Usia Subur (Khadijah et al., 2020). ada perbedaan pengetahuan tentang pra dan pasca kanker serviks yang diberikan pendidikan

kesehatan (Nita & Novi Indrayani, 2020). Kebersihan genital adalah komponen utama kesehatan wanita dan sangat penting untuk perlindungan kesehatan reproduksi (Nisah, 2018). program pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta yang cukup signifikan (Muhdar et al., 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Peserta kegiatan yakni Wanita usia subur dapat memahami pentingnya mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi yang baik dan persiapan diri untuk masa kehamilan dan persalinan serta dapat melakukan pengolahan makanan yang mengandung banyak gizi dan cara mengolahnya agar kandungan gizi dalam makanan tetap utuh. Disarankan kepada pihak-pihak yang terkait agar dapat menindak lanjuti hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk dapat diterapkan pada kegiatan selanjutnya agar dapat mengoptimalkan pengetahuan gizi seimbang pada Wanita usia subur sebagai persiapan masa kehamilan dan persalinan.

DAFTAR RUJUKAN

- Aprillia, Y. T., Mawarni, E. S., & Agustina, S. (2020). Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 865–872. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.427>
- Barokah, L., & Melani, F. I. (2020). Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Kontrasepsi Pil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1037–1043. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.456>
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1389>
- Idham, R. (2021). *Perbaikan Gizi Untuk Menurunkan Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Wanita Usia Subur Dan Wanita Hamil*.
- Khadijah, S., Palifiana, D. A., & Zakiyah, Z. (2020). Pendidikan Kesehatan Persiapan Menyusui pada Wanita Usia Subur. *Avicenna: Journal of Health Research*, 3(2). <https://doi.org/10.36419/avicenna.v3i2.412>
- Muhdar, M., Rosmiati, R., Tulak, G. T., Saputri, E., & Susanti, R. W. (2019). Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stunting pada wanita usia subur, ibu hamil dan ibu balita di kecamatan polinggona. *LOGISTA-Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 142–148.
- Nisa, K. (2019). *Pengaruh Konseling Mengenai Gizi Prakonsepsi Terhadap Asupan Protein, Kalsium, Zat Besi, Asam Folat Dan Status Gizi Pada Wanita Usia Subur Di Desa Paluh Kemiri*.
- Nisah, C. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Usia Subur Tentang Pemeriksaan Iva Test. *JURNAL MEDIA KESEHATAN*, 10(2), 111–117. <https://doi.org/10.33088/jmk.v10i2.332>
- Nita, V., & Novi Indrayani. (2020). Pendidikan Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Kanker Serviks Pada Wanita Usia Subur. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 306–310. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i2.4175>
- Nurbaya, S., & Mutmainna, A. (2022). Peningkatan Imunitas dengan Konsumsi Vitamin C dan Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil untuk Pencegahan Covid-19. *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 22–30. <https://doi.org/10.32509/abdimoestopo.v5i1.1750>
- Oivia, M., & Angraini, D. I. (2019). Hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku mengenai gizi seimbang dengan status gizi pada wanita usia subur di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah. *MEDULA, Medicalprofession Journal of Lampung University*, 9(1), 26–37.
- Rachmadani, S. (2019). *Hubungan antara Pengetahuan tentang Gizi Pranikah dengan Status Gizi pada Wanita Usia Subur Pranikah di Kabupaten Bantul*. Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Sukmawati, S., Mamuroh, L., & Nurhakim, F. (2020). Pendidikan Kesehatan dan Pelaksanaan Iva Test pada Wanita Usia Subur. *Media Karya Kesehatan*, 3(1).
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(2), 77–87. <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol1.Iss2.957>
- Uramako, D. F. (2021). Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 560–567. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.651>