

Komunikasi, Informasi Dan Edukasi Tentang Gizi Ibu Hamil

Tri Tunggal¹, Isrowiyatun Daiyah², Latifah³

¹²Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Banjarmasin

³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Persada Banjarmasin

Email : tritunggal@gmail.com

Abstrak : Hasil penelitian didapatkan rata-rata nilai pengetahuan ibu hamil tentang gizi ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan komunikasi informasi dan edukasi yaitu dari rata-rata nilai 35 menjadi rata-rata 85. Hal ini dapat diketahui dari hasil pengisian kuesioner oleh Ibu hamil yang dilakukan saat sebelum kegiatan dan setelah kegiatan. Peningkatan pengetahuan ini dikarenakan ibu hamil telah mendapat materi komunikasi, informasi dan edukasi gizi ibu hamil. Berdasarkan data yang diperoleh sebagian besar usia ibu hamil berada di usia 21-30 tahun sebanyak 18 orang (51,4 %). Sebagian besar pendidikan ibu hamil adalah tamatan SMP dan SMA sebanyak 15 orang (42,8).

Kata Kunci: komunikasi; informasi; edukasi; gizi ibu hamil

Abstract : The results of the research showed that the average value of pregnant women's knowledge about pregnant women's nutrition before and after information and education communication was carried out, namely from an average value of 35 to an average of 85. This can be seen from the results of filling out the questionnaire by pregnant women which was carried out before the activity and after the activity. This increase in knowledge is because pregnant women have received communication materials, information and nutritional education for pregnant women. Based on the data obtained, the majority of pregnant women were 21-30 years old, 18 people (51.4%). The majority of pregnant women's education is junior high school and high school graduates, 15 people (42.8).

Keywords: communication; information; education; nutrition for pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan yang terjadi pada wanita yang telah menikah menandakan bahwa pasangan tersebut tidak memiliki masalah kesehatan yang berarti dan tingkat kesuburannya baik, apalagi bagi pasangan yang baru saja menikah. (Fitriah, 2018). Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil. Hal ini disebabkan karena selain untuk ibu zat gizi dibutuhkan bagi janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibu. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dimakan untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung bayi serta untuk memproduksi ASI. Pembahasan tentang Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil ini masih merupakan bagian dari pembahasan tentang Pedoman Gizi Seimbang yang telah diatur dan tertuang dalam Permenkes RI No 41 Tahun 2014 tentang Gizi Seimbang (Medika 2019).

Kebutuhan gizi Ibu hamil akan mempengaruhi kesehatan Mama serta janin yang dikandungnya. Dengan asupan nutrisi ibu hamil yang baik, risiko komplikasi saat persalinan, kecacatan bayi, penyakit kronik di masa yang akan datang dapat berkurang. Berat badan serta tumbuh- kembang bayi sangat dipengaruhi oleh asupan makanan dan status kesehatan Mama di masa kehamilannya. Dengan nutrisi Mama hamil yang baik semenjak masa kehamilan, diharapkan anak yang dilahirkan dapat tumbuh dewasa secara sehat pula. Asupan makanan bergizi sejak trimester pertama adalah bagian dari rangkaian penting dalam upaya mengoptimalkan kecerdasan anak. Di masa kehamilan, Mama perlu mengonsumsi asupan yang menjadi sumber protein untuk Ibu hamil, seperti ikan, daging tanpa lemak, dan kacang- kacangan.

Institute of IOM merekomendasikan Indeks Masa Tubuh sebelum kehamilan harus diperhatikan untuk mencapai berat badan optimal. Untuk wanita dengan IMT normal sebelum hamil, rekomendasi kenaikan berat badan adalah 0.4 kg per minggu selama trimester kedua dan trimester ketiga. Untuk wanita dengan IMT kurang direkomendasikan mampu mencapai kenaikan berat badan 5 kg per minggu. Sedangkan untuk wanita dengan IMT overweight maka target kenaikan BB adalah 0.3 kg per minggu. Begitu pula dengan kehamilan kembar dua, rekomendasi peningkatan BB disesuaikan dengan IMT sebelum kehamilan. Pada kehamilan kembar dua kenaikan berat badan yang dianjurkan lebih besar dibandingkan dengan kehamilan tunggal. Sementara itu, untuk rekomendasi kenaikan BB pada kehamilan kembar tiga atau lebih masih sangat terbatas informasi yang dapat ditemukan. Namun terdapat rekomendasi untuk kenaikan BB pada kehamilan kembar tiga atau triplet yaitu 20.5-23 kg pada 32 minggu sampai 34 minggu, sedangkan untuk kehamilan kembar empat atau quadruplet sekitar 0.8 kg-31 kg pada 31 sampai 32 minggu. Idealnya pengukuran tinggi badan dan berat badan sebelum hamil dilakukan untuk mengetahui IMT sebelum hamil. Dengan mengetahui IMT sebelum hamil, target kenaikan berat badanpun dapat diketahui. Kenaikan berat badan sebaiknya dimonitor untuk dievaluasi. Pola kenaikan berat badan juga sangat penting untuk diketahui, karena peningkatan laju kenaikan berat badan pada trimester kedua dan ketiga berhubungan dengan berat badan bayi saat lahir. Peningkatan BB yang terlalu tinggi saat hamil dapat menyebabkan overweight dan obesitas pada ibu setelah kelahiran. Sedangkan rendahnya kenaikan BB pada ibu hamil dengan IMT underweight atau normal sebelum hamil dapat berhubungan dengan resiko BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah) (Paramita 2019).

Dalam rangka melahirkan generasi yang sehat, berbakti kepada keluarga, masyarakat dan bangsanya, serta mampu berdaya saing, maka diperlukan kehamilan yang sehat. Kehamilan sehat berarti ibu dan janin sehat serta melahirkan anak yang sehat dan berkualitas. Salah satu hal penting dalam rangka mewujudkan ibu sehat dan janin sehat adalah pemenuhan gizi ibu saat hamil. Hal ini berbeda dengan pemenuhan gizi ibu sebelum hamil terutama dalam jumlah dan kualitasnya yang bertambah dan lebih baik. Peningkatan kebutuhan gizi selama hamil ini disebabkan oleh pertumbuhan Rahim dan plasenta, peningkatan cairan tubuh, pencadangan gizi, pertumbuhan serta perkembangan janin. (Pergizi, 2021)

Asupan gizi ibu hamil menjadi faktor penting baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil atau pun untuk pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Bahkan, dapat

mengurangi risiko penyakit kronis pada anak di masa mendatang. Tubuh ibu hamil akan mengalami banyak perubahan fisik dan hormon di masa kehamilan. Dalam hal ini, asupan gizi ibu hamil akan memengaruhi kesehatan ibu dan janin dalam kandungan. Anda harus memenuhi kebutuhan nutrisi seimbang di masa kehamilan agar bayi terlahir sehat. Nutrisi yang tepat sangat membantu tumbuh kembang buah hati Anda. Kebutuhan nutrisi yang dimaksud bukan dalam hal porsi makan, di mana Anda “makan untuk dua orang”. Namun lebih dari itu, Anda memerlukan lebih banyak nutrisi, seperti mikronutrien dan makronutrien, untuk mendukung kesehatan Anda serta janin. Mikronutrien adalah komponen makanan yang meliputi vitamin dan mineral. Sedangkan makronutrien adalah nutrisi yang mengandung kalori atau energi seperti karbohidrat, protein, dan lemak. (Baharuddin 2018).

Seorang ibu hamil harus mempunyai status gizi yang baik dan mengonsumsi makanan yang beranekaragam baik proporsi maupun jumlahnya. Ibu hamil harus mengonsumsi makanan lebih banyak karena harus memenuhi kebutuhan zat gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin/bayinya. 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 buah-buahan (Agustina 2022).

Kebutuhan setiap jenis nutrisi di masa kehamilan tentu berbeda dengan kebutuhan nutrisi saat tidak hamil. Pada masa kehamilan, Anda memerlukan tambahan 300 kalori dari makanan, terutama di trimester kedua dan ketiga. Selain itu, ada juga beberapa mikronutrien yang Anda butuhkan dalam jumlah lebih banyak saat hamil. Berikut ini adalah daftar kandungan nutrisi yang penting untuk diutamakan di masa kehamilan: Makronutrien, Karbohidrat, Protein, Lemak, Mikronutrien, Kalsium, Asam Folat, dan Zat Besi. Makronutrien merupakan nutrisi yang mengandung kalori atau energi, seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Rincian kebutuhan makronutrien saat hamil dan manfaatnya akan dijelaskan di bawah ini. Karbohidrat merupakan sumber energi yang penting bagi ibu hamil. Konsumsi karbohidrat kompleks yang juga mengandung serat, agar Anda terhindar dari sembelit. Contoh karbohidrat kompleks adalah nasi merah, roti gandum, kacang-kacangan, serta sayuran dan buah, misalnya durian. Protein berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan sel atau jaringan, termasuk sel otak janin. Selain itu, protein juga membantu pertumbuhan jaringan payudara pada ibu hamil, serta meningkatkan suplai darah dalam tubuh. Kebutuhan asupan protein untuk ibu hamil adalah sekitar 75–100 gram atau 2–3 porsi sumber protein per hari. Adapun sumber protein yang baik untuk ibu hamil meliputi daging sapi tanpa lemak, ikan, daging ayam, daging domba, tahu, dan hati sapi.

Saat hamil, Bumil juga dianjurkan untuk mengonsumsi lemak. Namun, pilihlah sumber lemak baik atau lemak tak jenuh, seperti kacang-kacangan, alpukat, minyak zaitun, serta ikan salmon. Lemak baik yang mengandung omega-3 berperan penting untuk mendukung pertumbuhan otak dan mata bayi sebelum lahir serta perkembangan kognitif

dan penglihatan anak sesudah kelahiran. Selain itu, lemak juga membantu pertumbuhan plasenta dan jaringan lainnya, serta menurunkan risiko terjadinya kelahiran prematur dan baby blues. Mikronutrien merupakan komponen makanan yang meliputi vitamin dan mineral. Di bawah ini akan dijelaskan mengenai beberapa mikronutrien yang kebutuhannya perlu diutamakan saat hamil. Tak hanya menguatkan tulang dan gigi Anda, kalsium juga berguna untuk membangun tulang dan gigi janin. Selain itu, kalsium berperan dalam membantu tubuh Anda mengatur cairan, membantu kerja fungsi saraf dan kontraksi otot. Selama hamil, Anda membutuhkan kalsium sekitar 1000 miligram. Anda bisa memperoleh kalsium dari susu, keju, yoghurt, ikan sarden atau salmon, dan bayam. Asam folat berperan penting dalam mengurangi risiko cacat lahir, termasuk cacat pembentukan tabung saraf pada janin yang memengaruhi otak serta saraf tulang belakangnya. Contohnya adalah spina bifida dan anencephaly. Kebutuhan asam folat harian di masa kehamilan adalah 600–800 mikrogram. Sumber asam folat di antaranya adalah sayuran hijau, kacang-kacangan, telur, hati sapi, buah jeruk, stroberi, lemon, mangga, dan tomat. Zat besi memiliki fungsi untuk meningkatkan volume darah dan mencegah anemia. Asupan harian yang ideal di masa kehamilan adalah 27 miligram, namun biasanya dokter juga akan memberikan suplemen besi yang perlu diminum setiap hari. Adapun sumber zat besi bisa yang bisa Anda konsumsi, yaitu lobak, sayuran hijau seperti bayam, selada, kubis, biji-bijian, roti, sereal, oatmeal, daging sapi dan sea food (dr. Meva Nareza 2020).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu sebuah pendekatan yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan, menganalisis, dan memahami data yang bersifat numerik dan terstruktur. Jenis penelitian ini biasanya menggunakan teknik sampling yang sistematis dan terstruktur untuk mengumpulkan data dari responden yang terpilih. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian Cross Sectional. Dengan desain penelitian menggunakan metode korelasional untuk mencari hubungan antara variabel X dengan variabel Y.

Data yang diperoleh dari metode kuantitatif dapat dianggap representatif untuk populasi yang lebih luas, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi Ibu Hamil

No	Pengetahuan tentang Gizi Ibu Hamil	N	Mean
1	Pre Test	35	35
2	Post Test	35	35

Tabel 2. Usia Ibu Hamil

No	Usia Ibu Hamil	N	%
1	10-20	5	14,3
2	21-30	18	51,4
3	31-40	11	31,4
4	41-50	1	2,9
Total		35	100

Tabel 3. Pendidikan Ibu Hamil

No	Pendidikan Ibu Hamil	N	%
1	SMP	15	42,8
2	SMA	15	42,8
3	Perguruan Tinggi	5	14,4
Total		35	100

Selama kehamilan, proses pertumbuhan tetap berlangsung yaitu pertumbuhan janin yang dikandung dan berbagai pertumbuhan organ tubuh yang mendukung proses pertumbuhannya sehingga peningkatan metabolisme pada ibu hamil berdampak pada peningkatan suplai vitamin dan mineral disamping energi, protein, dan lemak. Jika kebutuhan energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang meningkat ini tidak dapat dipenuhi melalui makanan yang dikonsumsi ibu hamil maka ibu hamil akan mengalami kekurangan gizi yang akan mengakibatkan berat badan bayi lahir rendah, kelahiran premature (lahir belum cukup bulan), dan lahir dengan berbagai kesulitan/sampai meninggal.

Kekurangan gizi pada ibu hamil bukan saja berdampak pada janin yang akan dilahirkan, tetapi dapat menimbulkan masalah pada ibu hamil itu sendiri. Masalah gizi pada ibu hamil disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi dari makanan, terbagi menjadi masalah gizi makro (kekurangan energi kronis/KEK) dan masalah gizi mikro (kekurangan zat besi, Iodium dan Kalsium) (Fitriah et al. 2018).

Kebutuhan asupan energi pada wanita hamil trimester pertama sama dengan kebutuhan energi wanita tidak hamil. Kebutuhan energi mengalami peningkatan pada trimester kedua kehamilan. Hal ini disebabkan peningkatan kebutuhan janin, plasenta dan ibu hamil. Ibu hamil dengan kategori indeks massa tubuh normal memerlukan tambahan 300 kalori energi/hari pada trimester kedua dan 450 kalori energi/hari pada trimester ketiga. Kebutuhan tambahan energi meningkat pada ibu malnutrisi dan tidak sama pada ibu yang mengalami obesitas. Kebutuhan tambahan energi dengan meningkatkan asupan sumber karbohidrat, protein dan lemak. Kegagalan memenuhi peningkatan kebutuhan nutrisi maupun kelebihan asupan pada ibu hamil menyebabkan gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan janin.

Kebutuhan asupan energi pada ibu hamil dipenuhi dengan mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak. Komposisinya karbohidrat 45-65%, protein 15-25% dan lemak 25-30% atau menyesuaikan pedoman “isi piringku” Kemenkes RI. Protein pada kehamilan untuk pembentukan sel, pertumbuhan janin dan mempertahankan massa otot ibu. Kebutuhan protein pada ibu hamil meningkat 25 g/hari mulai trimester kedua.

Kebutuhan protein dipenuhi dari sumber protein hewani (ikan, ayam, daging sapi, telur), protein nabati (tahu, tempe dan kacang). Kebutuhan lemak ibu hamil sama dengan wanita sehat tidak hamil. Kecukupan asupan DHA perlu diperhatikan untuk mendukung perkembangan otak janin. Pemenuhan DHA didapatkan dengan meningkatkan asupan omega-3 yang berasal dari bahan makanan ikan laut (Marvin Marino 2022).

KESIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan rata-rata nilai pengetahuan ibu hamil tentang gizi ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan komunikasi informasi dan edukasi yaitu dari rata-rata nilai 35 menjadi rata-rata 85. Hal ini dapat diketahui dari hasil pengisian kuesioner oleh Ibu hamil yang dilakukan saat sebelum kegiatan dan setelah kegiatan. Peningkatan pengetahuan ini dikarenakan ibu hamil telah mendapat materi komunikasi, informasi dan edukasi gizi ibu hamil. Berdasarkan data yang diperoleh sebagian besar usia ibu hamil berada di usia 21-30 tahun sebanyak 18 orang (51,4 %). Sebagian besar pendidikan ibu hamil adalah tamatan SMP dan SMA sebanyak 15 orang (42,8).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Novita. 2022. Pelayanan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI.
- Arisa, A., Purwanti, S., & Latifah. 2022. Perilaku Tenaga Kesehatan Dalam Pelayanan Administrasi Rumah Sakit Antara Harapan dan Kenyataan. JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(1), 24–34.

- Baharuddin. 2018. Kebutuhan Nutrisi Gizi Ibu Hamil Yang Harus Dipenuhi. RSIJ Sukapura.
- B. Bakri. 2018. Buku Praktis Gizi Ibu Hamil. Yogyakarta: Media Nusa Creative.
- Daiyah, I. 2020. Keefektifan Counter Pressure Massage terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan di Puskesmas Rawat Inap Langgam Kabupaten Pelalawan. EMBRIO: Jurnal Kebidanan, 12(1), 1-9.
- Daiyah, I. 2022. Komunikasi Terapeutik Pasca Melahirkan Operasi Antara Bidan Dan Pasien Pada RSUD Ratu Zalecha Martapura. JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(1), 76–86.
- Juairiah, Qodir, H. A., Ngalmun, Tunggal, T., Purwanti, S., ... & Suwandewi, A. 2022. Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Bidang Kesehatan. Sukoharjo: Oase Pustaka
- Latifah, Karinda, M., Vaira, R., Daiyah, I., & Tunggal, T. 2023. Hukum Bayi Tabung Dalam Agama Islam. SULTAN ADAM: Jurnal Hukum Dan Sosial, 1(1), 121–126.
- Latifah, Vaira, R., Karinda, M., Tunggal, T., & Daiyah, I. 2023. Aborsi Dalam Pandangan Agama Islam. JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(2), 102–110.
- Latifah, L., Zwagery, R. V., Safithry, E. A., & Ngalmun, N. 2023. Konsep Dasar Pengembangan Kreativitas Anak Dan Remaja Serta Pengukurannya Dalam Psikologi Perkembangan. EduCurio: Education Curiosity, 1(2), 426-439.
- Marvin Marino, 2022. Pentingnya Gizi Ibu Hamil. Jakarta: RS Santo Bromeus.
- Meva Nareza. 2020. Pentingnya Memenuhi Kebutuhan Gizi Ibu Hamil. Media Online: Alodokter.
- Medika, RS Krakatau. 2019. Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil. RS Krakatau: Medika.
- Ngalmun, N. 2022. Bahasa Indonesia Untuk Penulisan Karya Ilmiah. EduCurio: Education Curiosity, 1(1), 265–278.
- Ngalmun, N. 2019. Komunikasi Terapeutik Bidan dan Pasien Pasca Melahirkan Operasi Pada Rumah Sakit Muhammadiyah Palangka Raya. Jurnal Terapung: Ilmu-Ilmu Sosial, 1(2).
- Ngalmun, M. 2018. Komunikasi Interpersonal Ngalmun. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ngalmun, H. 2017. Ilmu Komunikasi Sebuah Pengantar Praktis. Banjarmasin: Pustaka Banua.
- Purwanti, S., Utami, S. W., & Latifah, L. 2022. Konseling Sebaya Pada Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Komunikasi Interpersonal. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop, 2(2), 47-55.
- Pergizi. 2021. Menu Bergizi Pangan Lokal bagi Ibu Hamil. Perhimpunan Pakar Pangan dan Gizi.

- Rusmilawaty, R., Tunggal, T., & Daiyah, I. 2020. Determinan Kejadian Berat Badan di Bawah Garis Merah (BGM) pada Balita: Determinants of Under-Red Line Weight Occurrence in Toddlers. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(2), 81-89.
- Tunggal, T. 2022. Tingkat Kepuasan Pasien Pada Komunikasi Terapeutik Bidan Di Rumah Sakit Idaman Kota Banjarbaru. *JKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 70–75.
- Utami, S. W., Lestari, N. C. A., & Latifah. 2022. Pelaksanaan Continuity Of Care Pada Neonatus Dan Bayi Di Era Pandemi Covid-19 Di Wilayah Puskesmas Banjarmasin Indah Tahun 2022. *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 30–36.