



Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas

e- ISSN 2797-1309

<https://jom.htp.ac.id/index.php/jkt>

Pengenalan Bahan Makanan Berkualitas pada Ibu Hamil Kek di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020

Winda Septiani¹, Nurhapipa², M. Kamali Zaman³

^{1,2,3}STIKes Hangtuah Pekanbaru

¹winda@htp.ac.id

Histori artikel

Received:
04-08-2021

Accepted:
30-08-2021

Published:
02-09-2021

Abstrak

Adanya ketidakseimbangan asupan gizi diantara energy dan protein akan memberikan pengaruh terjadinya kekurangan energy kronik (KEK). Resiko melahirkan anak dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan Resiko kematian secara tiba-tiba pada saat perinatal dapat dialami oleh ibu hamil yang mengalami KEK. Pemenuhan gizi pada masa kehamilan dapat dilakukan untuk menghindari kelahiran bayi yang beratnya rendah, kematian bayi dan kematian ibu. Berdasarkan wawancara pada beberapa ibu hamil, sebagian besar ibu hamil tidak mengetahui bahan pangan yang berkualitas dan mudah dijangkau yang bisa memenuhi kebutuhan gizi pada saat kehamilan. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam memilih makanan berkualitas selama kehamilan secara mandiri disamping pemenuhan gizi yang diberikan oleh Puskesmas Simpang Tiga. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara *Community Relation* melalui penyuluhan tentang bahan-bahan pangan yang berkualitas dan mudah terjangkau dengan sasaran ibu hamil berjumlah 20 orang yang dilaksanakan di Aula Puskesmas Simpang Tiga. Hasil kegiatan terlihat bahwa sebagian besar ibu hamil dapat menyebutkan bermacam makanan berkualitas yang sebelumnya belum mereka ketahui jenis dan manfaatnya.

Kata kunci : Bahan, berkualitas, makanan

Abstract

The imbalance of nutritional intake between energy and protein will affect chronic energy deficiency (KEK). The risk of giving birth to a child with a low birth weight (BBLR) and the risk of sudden death during perinatal can be experienced by pregnant women who experience KEK. Nutritional fulfillment during pregnancy can be done to avoid the birth of a low-weight baby, infant and maternal mortality. Based on interviews with some pregnant women, most pregnant women did not know about quality and easily accessible food ingredients that can meet nutritional needs during pregnancy.

The purpose of this devotion was to increase the knowledge of pregnant women in choosing quality food during pregnancy independently in addition to the fulfillment of the nutrition provided by Simpang Tiga Public Health Center. This community service was carried out by way of Community Relation through counseling on quality and easily affordable food ingredients with the target of 20 pregnant women who were held in the Simpang Tiga Public Health Center Hall. The results showed that most pregnant women can mention a variety of quality foods that they did not previously know the type and benefits.

Keywords: Ingredients, quality, food

Latar Belakang (semua bagian sub judul dicetak tebal)

Nutrisi yang tidak seimbang diperoleh antara zat gizi protein dan energy akan menimbulkan terjadinya keadaan Kurang Energi Kronik (KEK). Jika mengalami hal ini maka ibu hamil akan berisiko melahirkan bayi dengan berat yang rendah dan dapat mengakibatkan kematian ibu pada saat melahirkan.

Mortalitas bayi sebagian besar diakibatkan oleh adanya gangguan asupan nutrisi, gizi yang tidak seimbang antara kualitas dan kuantitas. Pada tahun 2013 angka mortalitas bayi adalah 32 per 1000 kelahiran hidup. Menurut World Health Organization (WHO) Ibu hamil yang mengalami Kurang Energi Kronik sebesar 40%. Hasil Riskesdas Tahun 2018 diperoleh data prevalensi resiko Kurang Energi Kronik pada ibu hamil di Indonesia Sebesar 17,3%. prevalensi Kurang Energi Kronik pada ibu hamil di Provinsi Riau Sebesar 12%. Tingginya kasus Kurang Energi Kronik ini ada kaitannya dengan beberapa faktor diantaranya faktor kuantitas dan faktor kualitas makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil selama kehamilan dan rendahnya pengetahuan ibu dalam memilih bahan makanan dan mengkonsumsi makanan yang bergizi (Kemenkes RI, 2013).

Gizi pada kehamilan sangat penting karena merupakan masa puncak perhatian mengenai pentingnya gizi dalam menurunkan jumlah angka bayi prematur, mortalitas bayi, dan kematian ibu. Kekurangan gizi pada ibu hamil terutama di negara berkembang menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan ibu, janin dan bayi serta kematian ibu melahirkan. Ibu yang hamil dalam keadaan Kurang Energi Kronik akan mengalami kemungkinan besar melahirkan bayi Berat Lahir Rendah (BLR) yang dapat mengakibatkan kematian, cacat bawaan lahir, gizi kurang, gangguan pertumbuhan, gangguan perkembangan anak dan pada dirinya sendiri (ibu) akan mengalami gangguan seperti anemia, perdarahan, persalinan operasi meningkat, terkena penyakit infeksi, serta kematian pada ibu (Rahmaniar, 2013).

Dikatakan Bahan makanan yang baik dan berkualitas jika memiliki kriteria seperti ukuran antara satu dengan yang satu lainnya mendekati sama, di sisi warna, bau, dan rasa khas segar dan tidak rusak atau berubah aroma, rasa, dan tidak berlendir.

Pada pemilihan bahan makanan, terutama makanan yang masih mentah, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum diolah. Hal-hal tersebut adalah mutu bahan makanan yang terkait nilai gizi, kebutuhan bahan makanan, kebersihan dan keamanan bebas dari unsur yang tidak diharapkan.

Berdasarkan Hasil survei awal yang dilakukan diperoleh informasi berdasarkan wawancara bahwa sebagian besar ibu hamil tidak mengetahui bahan pangan yang berkualitas untuk memenuhi kebutuhan gizi pada saat kehamilan. Disamping itu ibu hamil menyebutkan bahwa penghasilan suami tidak dapat memenuhi kebutuhan untuk membeli makanan bergizi padahal seperti yang kita ketahui begitu banyak sumber bahan pangan yang murah, mudah mengolah dan bergizi, Oleh karena itu tim pengabdian tertarik untuk melakukan pemberdayaan masyarakat melalui pengenalan bahan makanan berkualitas dan memberikan keterampilan didalam mengolah salah satu sumber pangan nabati yang bermanfaat untuk pemenuhan zat gizi pada waktu hamil. Oleh sebab itu, tim pengabdian menilai perlu dilakukan upaya pemberian informasi mengenai bahan makanan yang bergizi pada masa kehamilan.

Metode

Untuk mengatasi permasalahan kesehatan masyarakat terutama pada ibu hamil yang mengalami Kurang Energi Kronik (KEK), Pemerintah telah berupaya memberikan pelayanan yang prima hingga bantuan makanan tambahan bagi ibu hamil, tentunya tidak hanya itu saja perlu menumbuhkan kesadaran bagi ibu hamil KEK untuk dapat secara mandiri/upaya perorangan memenuhi kebutuhan selama kehamilannya dengan banyak belajar, mendapatkan informasi kesehatan dan rutin melakukan kunjungan K4 di fasilitas kesehatan setempat. Untuk itu perlu adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat atau kegiatan sejenis lainnya untuk dapat memberikan edukasi dan informasi dalam bentuk Community Relation melalui penyuluhan tentang bahan-bahan pangan yang berkualitas dan mudah terjangkau terhadap 20 orang orang ibu hamil KEK yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam rangka meningkatkan kesehatan ibu hamil KEK melalui Community Relation adalah sebagai berikut :

A. Perencanaan

Pendekatan yang dilajukan untuk mewujudkan Gerakan Giziku Gizi Bayiku adalah melalui peningkatan asupan nutrisi lengkap di masa kehamilan. Dibawah ini akan diuraikan beberapa perencanaan program dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat mulai dari pemberian edukasi dan konseling terkait nutrisi dimasa kehamilan, mengetahui macam makanan berkualitas hingga pemberian resep mengolah salah satu bahan pangan pokok yang murah bergizi dan terjangkau. Kegiatan Pengabdian ini berproses tahapan demi tahapan dimana diwalai dengan memberikan surat pengantar sebagai izin dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat ke Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru dan menyampaikan tentang rencana pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara mandiri yang menggunakan dana penunjang pelayanan dan pengabdian kepada masyarakat. Setelahnya rapat koordinasi dengan pemegang program Gizi dan program KIA juga dilakukan untuk menentukan hari dan waktu yang tepat untuk melakukan kegiatan pengabdian ini.

B. Pelaksanaan

Penyelenggaraan pengabdian masyarakat ini perlu di dukung dengan pemberian pemahaman prinsip dasar tentang nutrisi pada masa kehamilan yang dapat dilakukan di kehidupan sehari-hari, dengan adanya pola hidup sehat, adanya pemeriksaan rutin (berkala) pada masa kehamilan (K4) dan mengetahui bahan-bahan dasar pokok berkualitas yang mudah dan terjangkau. Dalam pelaksanaan kegiatan, perlu dipertimbangkan beberapa hal sebagai berikut :

- a) Apabila memungkinkan, hari pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di pagi sampai dengan menjelang siang hari.
- b) Apabila disepakati nantinya ibu hamil tidak harus malu dalam berbagi cerita mengenai keluhan-keluhan selama kehamilan, bagaimana dalam memenuhi gizi sehari-hari, pengalaman yang dirasakan selama kehamilan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Pengenalan Bahan Makanan Berkualitas Pada Ibu Hamil KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga tersebut dimulai dengan tahapan perencanaan. Pada tahapan perencanaan yang dilakukan

pertama kali adalah menyusun rencana pertemuan dan menyiapkan materi penyuluhan. Sedangkan pada tahapan pelaksanaan pertemuan kegiatan dimulai dengan pembacaan doa atau pembukaan, menyampaikan materi mengenai bahan makanan berkualitas, gizi seimbang pada masa kehamilan, melakukan tanya jawab (diskusi) dan diakhiri dengan penutup atau doa.

C. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi akan memberikan informasi tentang suatu kecenderungan keberhasilan maupun sebaliknya, menilai manajemen yang sedang berjalan dan membuat alternatif langkah selanjutnya, dalam kegiatan praktik pengabdian ini adalah :

1. Tim Pengabdian Masyarakat bertanggung jawab atas kelancaran kegiatan pengabdian, hasil kegiatan dilaporkan setiap diakhir kegiatan.
2. Tim pengabdian masyarakat akan melakukan monitoring kegiatan di lapangan, berupa laporan maupun observasi langsung kepada kelompok ibu hamil selanjutnya akan ditindak lanjuti dalam bentuk laporan diumpun balik.

Evaluasi program mempresentasikan hasil pencapaian serta kendala yang dialami dilapangan untuk menenukan alternatif pemecahan masalah

Pembahasan

Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu masalah kurang gizi yang sering terjadi pada wanita hamil, yang disebabkan oleh kekurangan energi dalam jangka waktu yang cukup lama.

Keadaan gizi ibu hamil dipengaruhi oleh ketidakseimbangan asupan zat gizi, pernah tidaknya menderita penyakit infeksi dan keadaan sosial ekonomi. (Arisman, 2004). Ibu hamil memerlukan tambahan zat gizi untuk pertumbuhan janin, plasenta dan organ atau jaringan lainnya. Ibu hamil memerlukan tambahan energi rata-rata 200 kkal per hari. Untuk itu ibu hamil harus menambah asupan makan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi. Selain itu, ibu hamil harus menerapkan pola konsumsi yang baik agar kebutuhan zat gizinya selama kehamilan terpenuhi dan terhindar dari risiko kekurangan gizi. (Albugis, 2008).

Pemberian informasi kepada ibu hamil terkait bahan makanan bergizi sangat penting sekali untuk disampaikan. Maka dari itu, kegiatan penyuluhan, pemberian edukasi gizi seimbang pada masa kehamilan dan pengenalan bahan makanan berkualitas yang murah dan terjangkau pada kelompok ibu hamil ini telah dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada

masyarakat dari Prodi Kesmas STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang dilaksanakan mulai pada tanggal 25 Agustus 2020.

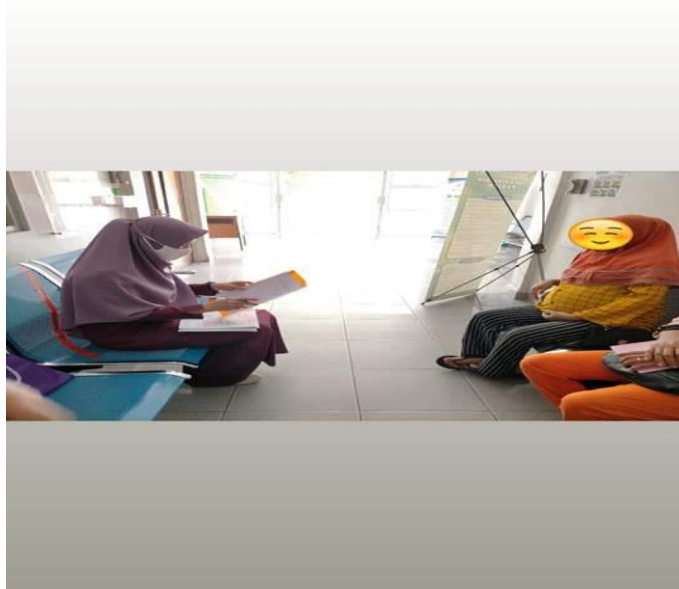
Kegiatan ini dilakukan meliputi persiapan pertemuan hari sebelumnya dan pada hari H yang agendanya adalah penyuluhan yang disampaikan oleh satu tim pengabdian kepada masyarakat tentang gizi seimbang (pengenalan bahan makanan berkualitas). Persiapan awal dimulai dengan menentukan jadwal pertemuan, menyiapkan tempat yang mencakup meja, sound system, menyiapkan materi penyuluhan dan ditutup dengan diskusi/sharing serta konseling kepada para ibu hamil.

Penyuluhan gizi seimbang (pengenalan bahan makanan berkualitas) bagi kelompok ibu hamil yang ada di Puskesmas Simpang Tiga diikuti oleh berbagai usia yang terdiri dari 28 orang ibu hamil, Namun demikian kegiatan ini tidak dapat dilakukan sesuai dengan waktu/jam yang telah ditetapkan karena disebabkan pada kondisi/masa pandemic Covid19 dimana kelompok ibu hamil ingin tidak diperbolehkan terlalu lama berada di puskesmas. Penyuluhan diberikan menggunakan LCD (infokus) tentang penyakit gizi seimbang pada masa kehamilan. Penyuluhan diberikan bersamaan dengan dilakukannya diskusi ringan (konseling) face to face. Jumlah yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 28 orang ibu hamil. Jumlah yang mengalami KEK adalah 4 orang dan sisanya hanya mengalami gangguan-gangguan ringan yang biasa dialami pada masa kehamilan

Beberapa dokumentasi pada saat kegiatan sebagai berikut :



Gambar 1. Spanduk Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2. Pemberian Informasi kepada ibu hamil



Gambar 3. Pemberian Informasi kepada ibu hamil

Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pemberian edukasi dan informasi dalam bentuk Community Relation melalui penyuluhan tentang bahan-bahan pangan yang berkualitas dan mudah terjangkau, diperoleh suatu kesimpulan bahwa puskesmas sangat antusias dengan kegiatan yang telah dilakukan karena dapat membantu para ibu hamil untuk

bisa memiliki keterampilan dalam memilih dan mengolah makanan bergizi melalui pemilihan bahan makanan yang berkualitas.

Daftar Pustaka

- Arisman. (2004). *Gizi Dalam Daur Kehidupan* : Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta : EGC.
- Gizi, F. D. S., Hamil Wedi, I., & Al-maiyyah, J. (2014). *Faktor-Faktor Determinan Status Gizi Ibu Hamil*. 7(1), 34–52.
- Gizi, S., & Hamil, I. B. U. (n.d.). *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan - Stikes Dian Husada Mojokerto*. 89–99.
- Handayani, S & Budianingrum, S. (2011). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Klaten*.
- Hardiansyah, Supariasa. (2016). *Ilmu Gizi Dan Teori & Aplikasi*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Helena. (2013). *Akibat Kekurangan Energi Kronik saat Kehamilan terhadap Janin yang di Kandung*.
- Kemendes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemendes RI
- Rahmaniar Andi et al, 2013, Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Di Tampa Padang Kabupaten Mamuju, Sulawesi Barat. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*.Vol. 2 No. 2
- Soekirman. (2003). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya Untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Ditjen Dikti Departemen Pendidikan Nasional.
- WHO. (2013). Maternal and Reproductive Health. http://www.who.int/gho/maternal_health/en/.