

Edukasi Nutrisi Ibu Hamil Selama Pandemi COVID-19 di Desa Melinggih Kelod, Kecamatan Payangan, Kabupaten Gianyar

Rima Kusuma Ningrum¹, Dewa Ayu Agung Alit Suka Astini², A. A. S. Ayu Santhi Sueningrum³

^{1,2,3}*Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan
Email¹ : rimafkikunwar@gmail.com*

Abstrak

Pada masa pandemi ibu hamil merupakan kelompok yang berisiko untuk mengalami mal nutrisi, terlebih dalam situasi pandemi COVID-19. Kekurangan nutrisi dapat terjadi pada semua ibu hamil termasuk di Desa Melinggih Kelod, yang berada di Kecamatan Payangan, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali yang merupakan salah satu desa yang menjadi tempat implementasi Program COME 1000 HAK di FKIK Unwar. Oleh karena itu, Tim pengabdian mengadakan program edukasi nutrisi kepada ibu hamil di Desa Melinggih Kelod. Tim Pengabdian melaksanakan kegiatan ini dengan melakukan koordinasi ke desa. Kegiatan ini juga melibatkan kader desa sebagai upaya keberlanjutan program. Peran kader desa sangat penting sebagai penggerak terdepan dalam mengubah pengetahuan, sikap, perilaku terkait nutrisi yang diperlukan selama proses kehamilan. Pelaksanaan penyuluhan mengenai nutrisi yang dibutuhkan oleh ibu hamil selama Pandemi COVID-19 ini diikuti oleh 10 orang peserta ibu hamil dan 3 kader desa di Desa Melinggih Kelod. Evaluasi program dilakukan dengan *pretest* dan *posttest*. Persentase pemahaman ibu hamil tentang penyuluhan edukasi nutrisi meningkat sebesar 20 poin yang terlihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Adanya peningkatan ini diharapkan dapat memperlancar proses kehamilan sampai dengan melahirkan dan anak yang dikandung sehat sesuai dengan umur kehamilan. Hal ini diharapkan dapat mencegah risiko *stunting* pada bayi dan anak.

Kata Kunci : Edukasi, Nutrisi Ibu Hamil, Pandemi COVID-19.

Abstract

[Nutrition Education for Pregnant Women during the COVID-19 Pandemic at Melinggih Kelod Village, Payangan District, Gianyar Regency]

During the pandemic, pregnant women are at risk for nutritional deficiencies. It can happen to all pregnant women, including in Melinggih Kelod Village, Payangan District, Gianyar Regency, Bali, which is the village chosen to implement the COME 1000 HAK Program at FHMS Unwar. Therefore, the service community team held a nutrition education program for pregnant women in Melinggih Kelod Village. The Service Team carries out this activity by coordinating with the village. This activity also involves village cadres to sustain the program. The role of village cadres is very important as a leading mover in changing knowledge, attitudes, behavior related to nutrition needed by pregnant women. The nutrition education counseling activity for pregnant women during the COVID-19 pandemic was attended by ten women participants and three village cadres in Melinggih Kelod Village. Program evaluation is done by pretest and post-test. The percentage of pregnant women's understanding of nutrition education counseling increased by 20 points, as seen from the pretest and post-test results. This increase is expected to facilitate the process of pregnancy to delivery and the child conceived is healthy according to gestational age. It is expected to prevent the risk of stunting in infants and children.

Keywords: Education, Nutrition of Pregnant Women, COVID-19 Pandemic

PENDAHULUAN

Tridharma Perguruan Tinggi memiliki tiga poin utama, yang terdiri dari pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian kepada masyarakat merupakan hilirisasi pendidikan serta penelitian yang dilakukan di perguruan tinggi. Di Universitas Warmadewa pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK Unwar) mempunyai desa binaan dalam rangka proses pendidikan 1000 Hari Awal Kehidupan (COME 1000 HAK), yaitu desa-desa di Kecamatan Payangan. Salah satu desa tersebut adalah Desa Melinggih Kelod. Tim pengabdian FKIK Unwar telah melaksanakan pengabdian kepada warga desa setempat dengan menasar ibu hamil yang berada di Desa Melinggih Kelod.

Pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan sangat di pengaruhi oleh asupan nutrisi yang diberikan baik dari segi jumlah dan kualitasnya. Kebutuhan nutrisi di setiap semester kehamilan berbeda-beda. Masalah nutrisi seringkali menjadi momok/masalah di masyarakat yang mana sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan kepercayaan masyarakat. Konsumsi makanan yang bernutrisi merupakan perilaku yang penting untuk kesehatan ibu dan juga janin/bayi di dalam kandungan. Pola makan yang tidak tepat pada musim pandemi berdampak terhadap kurangnya asupan nutrisi/malnutrisi di dalam tubuh [1].

Pada masa pandemi ini ibu hamil merupakan kelompok yang rentan, ibu hamil dalam situasi pandemi sekarang ini harus bisa menjaga daya tahan tubuh dengan cara memenuhi asupan nutrisi secara tepat sesuai dengan umur kehamilan. Edukasi merupakan suatu proses pendidikan baik secara formal maupun non formal. Pendidikan kesehatan adalah proses pembelajaran yang dilakukan oleh profesi yang mendidik tentang kesehatan dan memberikan informasi tentang kesehatan kepada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang dilaksanakan dengan

tujuan memperbaiki perilaku sehari-hari yang belum sehat menjadi lebih sehat dengan tujuan utamanya yaitu guna meningkatkan status kesehatan masyarakat. Nutrisi ibu masa kehamilan menjadi hal yang penting untuk dipenuhi untuk kesehatan ibu dan janin. Dengan nutrisi yang baik selama kehamilan akan tetap membantu ibu dan janin tetap sehat [2].

Pemenuhan nutrisi yang baik selama kehamilan dapat meningkatkan kesehatan bayi dan balita. Kesehatan balita sangat erat kaitannya dengan perkembangan dan pertumbuhan yang mana merupakan tolak ukur yang dapat menentukan kesejahteraan suatu bangsa, masa depan bangsa yang akan datang menjadi tanggung jawab generasi muda inilah guna melanjutkan pembangunan untuk kesejahteraan bangsa dan negara [3]. Masa kehamilan merupakan masa sangat menentukan bagi pertumbuhan balita nantinya, karena masa kehamilan sangat membutuhkan nutrisi yang seimbang sehingga nantinya anak yang dilahirkan tumbuh dengan sehat. Ibu dengan ketrampilan yang baik mengenai gizi dan nutrisi dapat memenuhi nutrisinya dengan baik di masa kehamilan. Dengan ketrampilan yang baik seorang ibu tentang nutrisi akan membuat ibu lebih memahami tentang nutrisinya dan bayi yang ada di dalam kandungannya. Keterampilan yang dimiliki ibu hamil mengenai nutrisi yang baik akan mendorong saat mengambil pertimbangan yang sangat mempengaruhi kebiasaan ibu di dalam memenuhi nutrisi [4].

Siklus kehidupan wanita yang paling penting adalah masa kehamilan. Selain untuk diri sendiri, ibu hamil juga harus memberikan nutrisi untuk bayi yang dikandungnya. Kebutuhan gizi yang dimakan setiap hari perlu dicermati agar kebutuhan nutrisi pada masa kehamilan dapat terpenuhi serta cukup nutrisinya [5]. Apabila nutrisi pada masa kehamilan kurang terpenuhi maka bisa mengakibatkan malnutrisi sehingga dapat berdampak buruk

terhadap pertumbuhan janin dan dapat mengakibatkan lahirnya bayi dengan berat badan yang rendah serta kecacatan pada bayi [6]. Data Riskesdas tahun 2018 mencatat prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) di Indonesia sebesar 17,3% [7]. Berdasarkan keterangan tersebut tengah menunjukkan prevalensi yang sangat tinggi yang disebabkan kekurangan nutrisi pada saat masa kehamilan hal ini sangatlah vital bagi ibu hamil untuk memahami semua nutrisi yang diperlukan dan harus dipenuhi saat masa kehamilan di masa pandemi COVID-19. Tim pengabdian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa mengadakan pengabdian masyarakat dengan judul “Edukasi Nutrisi Ibu Hamil Selama Pandemi COVID-19” yang bertujuan agar ibu hamil lebih memahami tentang nutrisi yang diperlukan selama proses kehamilan [8].

PELAKSANAAN DAN METODE

Sasaran pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil di Desa Melinggih Kelod, Payangan, Gianyar. Metode pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dengan 3 tahap diantaranya adalah, yang pertama adalah persiapan dilakukan kegiatan dengan mengadakan koordinasi dan mohon izin untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan dengan pihak aparat desa, bidan desa, dan kader desa terkait dengan sasaran, waktu kegiatan dan tempat kegiatan.

Tahap kedua ini adalah kegiatan edukasi nutrisi ibu hamil di Desa Melinggih Kelod yang dilakukan oleh tim pengabdian FKIK Unwar. Kegiatan diawali dengan pemberian *pretest*. Tahap ketiga merupakan evaluasi disini terdapat sesi tanda jawab, memberikan soal *posttest* dan penutupan kegiatan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 3 Juli 2021. Kegiatan ini diawali dengan laporan Ketua Pelaksana kegiatan dan sambutan dari Sekretaris Desa Melinggih Kelod. Kegiatan ini diikuti oleh 10 ibu hamil dan kader desa yang diawali dengan pemberian *pretest*. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi oleh salah satu anggota pengabdian yang mempunyai latar belakang di bidang kesehatan. Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini diharapkan ibu hamil yang berada di Desa Melinggih Kelod lebih memahami pentingnya menjaga nutrisi selama kehamilan dengan tetap menjaga asupan nutrisi selama masa kehamilan. Dengan memilih makanan yang sehat selama kehamilan akan memberikan manfaat yang baik bagi ibu maupun bayi yang sedang dikandung agar nutrisi yang dibutuhkan terpenuhi sehingga tumbuh kembang bayi sehat dan sesuai dengan umur kehamilan. Ibu hamil diharapkan selalu mengkonsumsi makanan yang bervariasi dan seimbang. Beberapa nutrisi yang dibutuhkan selama proses kehamilan antara lain, dari umbi-umbian, gandum, roti, kentang, daging, telur, ikan berbagai macam sayur, buah-buahan, suplemen penambah darah dan mineral [9]. Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan membantu ibu hamil di dalam memahami pentingnya nutrisi selama kehamilan. Peningkatan pengetahuan dapat digambarkan dari hasil evaluasi sebelum dan setelah penyuluhan edukasi nutrisi serta banyaknya pertanyaan secara interaktif dari peserta pelatihan setelah pemateri. Setelah tanya jawab secara interaktif diberikan bantuan nutrisi kepada ibu hamil. Bantuan nutrisi tersebut berisi antara lain susu, biskuit, telur, wortel, brokoli, kembang kol, kentang, labu siam, dan kacang hijau. Berdasarkan hasil evaluasi dari hasil *pretest* dan *posttest* menggambarkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil sebesar 20 poin (skala 100) dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pretest Posttest

| Nama | Nilai Pretest | Nilai Posttest |
|---------------|---------------|----------------|
| Partisipan 1 | 40 | 70 |
| Partisipan 2 | 60 | 70 |
| Partisipan 3 | 40 | 60 |
| Partisipan 4 | 70 | 90 |
| Partisipan 5 | 60 | 70 |
| Partisipan 6 | 60 | 80 |
| Partisipan 7 | 30 | 60 |
| Partisipan 8 | 60 | 70 |
| Partisipan 9 | 50 | 70 |
| Partisipan 10 | 50 | 80 |
| Rerata | 52 | 72 |



Gambar 1. Penyuluhan Edukasi Ibu Hamil



Gambar 2. Pemberian bantuan nutrisi bagi ibu hamil

Dengan pengetahuan yang baik diharapkan ibu hamil dapat melahirkan anak-anak yang sehat dan mewujudkan rencana pemerintah dalam menekan *stunting* dan mewujudkan Indonesia Emas 2045^[10].

SIMPULAN Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan. Kegiatan edukasi nutrisi ibu hamil selama pandemi COVID-19 dapat meningkatkan pengetahuan yang terlihat dari peningkatan nilai *posttest* dan antusias tanya jawab.

Saran

Kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan disertai pendampingan yang intens untuk memantau asupan ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami dari tim program kemitraan masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Bapak Kepala Desa serta Aparat setempat di Melinggih Kelod, Payangan, Gianyar yang sudah mengizinkan waktu dan kesempatan terhadap tim dosen FKIK Unwar untuk melakukan salah satu Tridarma di Universitas. Terima kasih kami ucapkan kepada UP2M dan FKIK Unwar atas dana serta dukungannya sehingga kegiatan pengabdian ini dapat kami laksanakan dengan baik dan lancar.

DAFTAR REFERENSI

1. Azizah N, Fatmawati DA. Nutrisi Saat Kehamilan Di Masa Pandemi COVID-19. *J EDUNursing* [Internet]. 2020;4(2):93–102. Available from: <http://journal.unipdu.ac.id:8080/index.php/edunursing/article/view/2321>
2. Pratama Renda Natalina MRA. Perbandingan Pengaruh Senam Hamil dan Edukasi Tentang Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin (HB) Pada Ibu Hamil. *J Masker Med* [Internet]. 2017;Vol.5(2):472–88. Available from: <https://journalstikesmp.ac.id>
3. Dwi Lestari N. Analisis Determinan Gizi Kurang pada Balita di Kulon

- Progo, Yogyakarta. Indones J Nurs Pract. 2016;1(1):15–21.
4. Helmi R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur. J Kesehat [Internet]. 2013;IV(1):233–42. Available from: <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/viewFile/6/5>
 5. Purwaningrum Y. ISSN: 2354-5852 Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi dengan Kejadian Anemia Selama Kehamilan ISSN: 2354-5852. 2017;5(2):88–93.
 6. Abu-Saad K, Fraser D. Maternal nutrition and birth outcomes. Epidemiol Rev. 2010;32(1):5–25.
 7. Ernawati A, Perencanaan B, Daerah P, Pati K. Masalah Gizi Pada Ibu Hamil Nutritional Issues Among Pregnant Mothers. J Litbang. 2017;XIII(1):60–9.
 8. Wulandari RF, Susiloningtyas L, Jaya ST. Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Gizi Ibu Hamil. J Communitu Engagem Heal. 2021;4(1):155–61.
 9. Sulistyowati N, Daeli JF, Kebidanan A, Bintan A. Pendidikan Kesehatan Pencegahan Stunting Pada Anak Sejak Masa Kehamilan Di Puskesmas Pembantu Melayu Kota Piring. J Pengabd Masy Anugerah Bintan. 2021;2(01):1–6.
 10. Laili U, Andriani RAD. Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting. J Pengabd Masy IPTEKS. 2019;5(1):8.