

INFORMASI NUTRISI ISI PIRING IBU HAMIL DAN MENYUSUI DI DESA KERTAWALUYA MELALUI MEDSOS

Lia Fikayuniar^{1*}, Ermi Abriyani², Nuria Ludvi³
Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi,
Universitas Buana Perjuangan Karawang
***lia.fikayuniar@ubpkarawang.ac.id**

Abstrak

Permasalahan mengenai pemenuhan nutrisi yang tepat bagi ibu hamil dan menyusui di Desa Kertawaluya dengan penduduk nya banyak sebagai ibu rumah tangga, dan karena pada observasi kurang akan informasi dan pemahaman tersebut. Sehingga sangat diperlukan sebab sangat berhubungan dengan tumbuh kembang bayi sejak dalam kandungan maupun setelah dilahirkan. Pengabdian kepada masyarakat ini memiliki tujuan untuk menghindari dan mengurangi resiko serta permasalahan yang fatal akibat kekurangan nutrisi yang tepat. Metode pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan melalui leaflet baik diberikan langsung maupun melalui media sosial pada ibu-ibu hamil dan menyusui di Posyandu Dahlia. Hasil dari pengabdian ini adalah tercapainya melaksana kegiatan pemahaman informasi gizi ibu hamil dan menyusui melalui leaflet, dan juga terlaksana salah satu kegiatan tridharma perguruan tinggi. Dan dari hasil kegiatan pengabdian adalah masyarakat khusus-nya ibu hamil dan menyusui memiliki pemahaman informasi pemenuhan gizi yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat mencapai salah satu upaya mewujudkan kehidupan sehat.

Kata kunci: *Desa Kertawaluya, Gizi, ibu hamil, ibu menyusui, pengabdian*

Abstract

The problem of fulfilling proper nutrition for pregnant and lactating women in Kertawaluya Village with many residents as housewives, and because of the lack of information and understanding. So it is very necessary because it is very related to the growth and development of babies from the womb and after birth. This community service aims to avoid and reduce risks and fatal problems due to the lack of proper nutrition. The method of community service carried out is to provide counselling through leaflets either given directly or through social media to pregnant and lactating women at Posyandu Dahlia. The result of this service is the achievement of carrying out activities to understand nutritional information for pregnant and lactating women through leaflets, and also the implementation of one of the tri dharma activities of

higher education. And from the results of service activities, the community specifically pregnant and lactating women have an understanding of nutritional fulfilment information that can be applied in daily life so that they can achieve one of the efforts to realize healthy living.

Keywords: *Kertawaluya Village, Nutrition, pregnant women, breastfeeding mothers, devotion.*

PENDAHULUAN

Pada masa dimana segala sesuatu menjadi lebih berat, permasalahan yang sering dihadapi adalah mengenai pangan dan kecukupan pemenuhan nutrisi. Pada permasalahan mengenai pemenuhan kecukupan nutrisi bagi masyarakat dalam keluarga adalah dimulai untuk semua anggota keluarga, terutama ibu hamil, ibu menyusui, dan juga tentu nya anak-anak, terkait dengan hal tersebut maka perlu ada nya pengetahuan sehingga pemahaman nya tersampaikan bagi pihak-pihak terkait di desa maupun di pinggiran kota, terutama yang kurang akan penyuluhan pengetahuan mengenai nutrisi hal-hal tersebut.

Kehamilan adalah suatu proses dimana terjadi nya perkembangan janin pada kandungan seorang Wanita melalui pertemuan sel telur dengan sperma sehingga janin siap untuk dilahirkan ke dunia. Pada ibu hamil sangat perlu pemenuhan nutrisi dikarenakan ibu hamil sangat rentan dengan hal-hal asing seperti lebih mudah terserang kesehatan nya begitu juga pada janin yang dikandung nya (Arsinah et al., 2018). Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi ((LIPI, 2018; Kemenkes RI, 2014). Nutrisi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan dan perlu dikonsumsi dua kali porsi dari ibu yang tidak sedang hamil (LIPI, 2018). Perlu adanya tambahan 300 kalori terutama di trimester kedua dan ketiga. Kebutuhan harian ibu hamil adalah kalsium

sebanyak 1000-1200 miligram, folat sebanyak 600-800 mikrogram, dan zat besi sebanyak 27 miligram. kandungan nutrisi yang dibutuhkan di masa kehamilan diantaranya Protein, karbohidrat, folat, dan zat besi (Miyata, 2010). Gizi ibu menyusui adalah makanan ibu menyusui harus memenuhi kebutuhan untuk tumbuh kembang bayinya dan juga untuk diri ibu hamil (Kemenkes RI, 2014).

Beberapa kasus desa yang kurang pengetahuan mengenai kecukupan gizi menyebabkan kesehatan pada ibu hamil akan terganggu seperti keguguran, kecacatan pada janin, menyebabkan stunting pada anaknya kelak, hingga kasus kematian ibu dan bayi pada saat persalinan (Arsinah et al., 2018). Kasus yang terjadi dari hasil penelitian di RSUD Dr.MM Dunda Limboto Kabupaten Gorontalo adalah ibu hamil yang mengalami anemia, akan berisiko melahirkan berat badan bayi lahir rendah (BBLR) sebesar 4,6443 kali dan menurut penelitian Irayani (2025) kemungkinan akan mengalami keguguran sebesar 3,317 kali jika di bandingkan dengan ibu hamil yang sehat (Ernawati, 2017).

Desa kutawaluya merupakan salah satu desa yang ada dikecamatan Tirtamulya, Kabupaten Karawang, kecamatan ini merupakan pemekaran dari kecamatan Cikampek. Mayoritas masyarakat di Desa kertawaluya adalah buruh tani, dan ibu rumah tangga, dengan fasilitas kesehatan yang mendukung untuk ibu hamil, bayi, dan balita hanya ada puskesmas, dan juga bidan Desa (Prodeskel, 2022). Sehingga dengan mayoritas mengurus rumah tangga hal ini menjadi salah satu jalan untuk membuka pola pikir ibu-ibu di Desa tersebut khususnya ibu hamil dan menyusui untuk mendapat informasi kesehatan mengenai seputar makanan sehat khusus untuk ibu-ibu hamil dan menyusui di Desa tersebut.

Pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi terwujudnya perilaku hidup sehat (Apriliani et al., 2019). Tujuan dilakukan pengabdian mengenai “Pemahaman Nutrisi Isi Piring Ibu Hamil Dan Menyusui Di Desa Kertawaluya Melalui Medsos” adalah untuk mewujudkan kehidupan sehat bagi ibu hamil, ibu menyusui, bayi dan anak berdasarkan informasi pemenuhan gizi dari isi piring yang sehari-hari dikonsumsi, dan selain itu sebagai pemenuhan salah satu tugas dari tridharma Pendidikan.

ANALISIS SITUASI

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berdasarkan permasalahan utamanya yaitu rata-rata dari hasil observasi awal ibu hamil dan ibu menyusui belum mengetahui informasi bagaimana pola makan yang dan jenis-jenis makanan yang dapat memenuhi nutrisi ibu hamil dan ibu menyusui yang dapat mempengaruhi pertumbuhan janin, kesehatan ibu dan bayi. Teknik Analisa yang dilakukan pada memberikan penyuluhan dengan memberikan leaflet yang berisi informasi mengenai Gizi ibu hamil dan ibu menyusui sehingga bisa dijadikan dasar sebagai upaya meningkatkan kehidupan ibu, bayi dan anak yang lebih sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan kepada masyarakat ini dilakukan pada di Desa kertawaluya, pada 27 juli 2022 oleh dosen bersama mahasiswa kuliah kerja nyata, dengan cara penyuluhan melalui penyebaran *leaflet* pada ibu hamil dan ibu menyusui. Tepat nya di Posyandu Dahlia baik secara langsung dan juga melalui medsos seperti *whatsApp*, untuk isi *leaflet* nya yaitu mengenai gizi ibu hamil dan menyusui yang ditunjukkan pada **Gambar 1.** di bawah ini :



Gambar 1. Leaflet penyuluhan gizi ibu hamil dan menyusui

Pada **Gambar 1**. Menunjukkan bahwa *leaflet* yang diberikan pada masyarakat Desa Kertawaluya ini menunjukkan mengenai informasi-informasi gizi ibu hamil dan menyusui yang disajikan dalam bentuk narasi-narasi yang singkat dan mudah untuk dipahami pembaca, kemudian dilengkapi dengan gambar-gambar yang menarik sehingga menjadi lebih jelas dan mudah tersampaikan, yaitu dimulai dari narasi definisi gizi ibu hamil dan gizi ibu menyusui, manfaat gizi seimbang untuk ibu hamil, permasalahan ibu hamil dan menyusui Ketika kekurangan gizi, Nutrisi yang perlu dicukupi mulai dari perhitungan kecukupan lauk pauk, sayur mayur, dan juga buah-buahan.

Lauk pauk yang perlu dipenuhi oleh ibu hamil dan menyusui adalah karbohidrat berupa nasi, ubi, kentang, singkong, bihun, mie, jagung, makaroni; protein hewani seperti ikan, daging, telur, unggas, susu, dan hasil olahan lain; protein nabati yaitu seperti tahu, tempe, kacang-kacangan dan hasil olahan contoh nya seperti susu kedelai; lemak yaitu Omega 3 (ikan salmon, tuna, kakap, tongkol, dll.), Omega 6 (minyak kedelai, minyak jagung dan minyak bunga matahari) (Kemenkes RI, 2014)K). Sehingga jika disimpulkan kebutuhan lauk pauk dalam satu piring adalah untuk Jumlah minimal karbohidrat yang disarankan bagi wanita hamil yaitu sekitar 175 gram, Penambahan kebutuhan protein selama masa kehamilan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi tahun 2019 adalah sebesar 1 gram untuk trimester pertama, 10 gram untuk trimester kedua dan 30 gram untuk trimester ketiga, Penambahan kebutuhan lemak pada masa kehamilan sesuai dengan AKG 2019 adalah sebesar 2.3 gram pada tiap trimester (Paramita & Gz, 2019).

Sayur-mayur yang perlu dipenuhi oleh ibu hamil dan menyusui adalah selada air, wortel, buncis, Nangka muda, kol, daun singkong, kangkung (Arsinah et al.,t 2018). 1 Satuan Penukar ± 1 gelas (100 g) = 50 Kalori, 1 g Protein dan 10 g Karbohidra (Pritasari et al., 2017).

Buah-buahan yang perlu dipenuhi oleh ibu hamil dan menyusui adalah pisang, manga, apel, papaya, semangka, melon, jeruk (Arsinah et al., 2018). 1 Satuan Penukar (100 g) = 50 Kalori, dan 12 g Karbohidrat (Pritasari et al., 2017)



Gambar 2. Kegiatan memberikan leaflet penyuluhan pada ibu bidan Desa Kertawaluya



Gambar 3. Kegiatan memberikan leaflet penyuluhan pada masyarakat Desa Kertawaluya

Pada **Gambar 2**. Menunjukkan bahwa telah dilaksanakan kegiatan penyuluhan pada masyarakat Desa Kertawaluya bersama pelaksanaan posyandu. Dengan peserta adalah ibu hamil, ibu menyusui, yang sangat antusias mendapatkan informasi mengenai nutrisi ibu hamil dan menyusui.

Pesan-pesan kunci yang disampaikan pada kegiatan ini dimulai untuk ibu hamil yaitu konsumsi makanan bergizi seimbang, minum air 8-12 gelas per hari, dan beraktivitas fisik ringan, Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) setiap hari selama kehamilan, periksa kehamilan setiap bulan ke pusat kesehatan, minimal 4 kali, rencanakan untuk melahirkan dilayanan kesehatan, lalu melakukan inisiasi Menyusui Dini; kemudian pesan kunci untuk ibu menyusui dan balita adalah makanan ibu menyusui dengan gizi seimbang, minum air 12-14 gelas, dengan aktivitas fisik 30 menit per hari, dengan tetap pertahankan berat badan normal, kolustrum pada bayi diberikan, hanya berikan ASI saja

pada bayi hingga usia 6 bulan, kemudian lanjutkan hingga usia 2 tahun, aplikasikan leaflet edukasi untuk memenuhi gizi ibu hamil dan menyusui (Parihatin et al., 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan ini dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian leaflet secara langsung maupun melalui media sosial bersisi informasi di terima dengan antusias, sehingga dapat mengupayakan mencapai faktor kehidupan sehat pada ibu hamil dan menyusui di Desa Kertawaluya. Ibu hamil dan menyusui juga setelah diberi edukasi dapat mengaplikasikannya pada kehidupan sehari-hari dalam segi pemenuhan nutrisi isi piring yang benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani, S. L., Endang Nikmawati, E., & Yulia, C. (2019). Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung. *Media Pendidikan, Gizi Dan Kuliner*, 8(2), 67–75.
- Arsinah, H. F., Supariasa, N. D., Riyadi, D. B., & Bakri, B. (2018). *Buku Saku Gizi Ibu Hamil Full*. Media Nusa Creative.
- Ernawati, A. (2017). Masalah Gizi Pada Ibu Hamil Nutritional Issues Among Pregnant Mothers. In *Jurnal Litbang: Vol. XIII* (Issue 1).
- Kemendes RI. (2014). *Pedoman gizi seimbang*.
- LIPI. (2018). *Buku Panduan Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi XI*.
- Miyata, S. M. (2010). *Nutrisi Janin Dan Ibu Hamil. Cara Membuat Otak Janin Cerdas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Paramita, F., & Gz, S. (2019). *Gizi pada kehamilan*.
- Parihatin, A., Usfar, A. A., & Sugiarti, S. (2018). *Modul Kesehatan & Gizi*. www.kemsos.go.id
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*.
- Prodeskel. (2022). *Sistem Informasi Desa dan Kelurahan*. Diakses pada 26 juli. <http://prodeskel.binapemdes.kemendagri.go.id/mdesa/>