



## Pelaksanaan program gizi pada kelompok ibu hamil untuk menambah pengetahuan terkait gizi di Pekon Parerejo Tahun 2022

Nuke Restiani Widya Putri<sup>1</sup>, Putri Rahayu<sup>2</sup>, Yulia Wulandari<sup>3</sup>, Abdullah<sup>4</sup>, Afiska Prima Dewi<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Aisyah Pringsewu

[nukerestianiwidya.p@mail.com](mailto:nukerestianiwidya.p@mail.com)

### Info Artikel :

Diterima :  
15 Maret 2023  
Disetujui :  
18 April 2023  
Dipublikasikan :  
25 April 2023

### ABSTRAK (10 PT)

Gizi di Pekon Parerejo dipengaruhi oleh asupan makanan sehari-hari yang belum mencukupi kebutuhan. Asupan makanan sehari-hari dipengaruhi oleh ketersediaan bahan pangan yang masih belum memenuhi gizi seimbang. Kurangnya mengonsumsi Tablet Tambah Darah pada ibu hamil. Berdasarkan Kegiatan Praktik Kerja Lapangan bidang gizi masyarakat didapatkan kondisi gizi pekon Parerejo dengan 23 ibu hamil didapatkan 1 ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronik dengan persentase 4,34 dan terdapat 5 ibu hamil tidak mengonsumsi Tablet Tambah Darah dengan persentase 21,73. Kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa MMD merupakan kegiatan musyawarah bersama para aparat desa dibantu dengan bidan desa dan kader posyandu untuk mengambil rencana tindak lanjut terhadap masalah-masalah gizi yang terjadi di Pekon Parerejo. Tujuan dilakukannya pelaksanaan MMD adalah untuk mencegah dan memperbaiki masalah-masalah gizi supaya tidak lebih buruk dan segera mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya. Selain itu terdapat kegiatan edukasi gizi dan demonstrasi masak yang dilakukan untuk para ibu hamil dan kegiatan konseling gizi untuk ibu hamil yang tidak mengonsumsi Tablet Tambah Darah dan Kekurangan Energi Kronik.

**Kata Kunci:** Kekurangan energi kronik, Gizi, Ibu hamil, Asupan makanan

### ABSTRACT (10 PT)

*Nutrition in Pekon Parerejo is influenced by daily food intake, which is not sufficient. Daily food intake is influenced by the availability of food ingredients that still do not meet balanced nutrition requirements. Lack of consumption of blood supplement tablets in pregnant women. Based on field work practice activities in the field of community nutrition, it was found that the nutritional condition of Parerejo village with 23 pregnant women found 1 pregnant woman who experienced chronic energy deficiency with a percentage of 4.34, and there were 5 pregnant women who did not consume blood supplement tablets with a percentage of 21.73. From the activities that have been carried out, it can be concluded that MMD is a joint deliberation activity with village officials assisted by village midwives and posyandu cadres to take follow-up plans for nutritional problems that occur in Pekon Parerejo. The aim of implementing MMD is to prevent and improve nutritional problems so they don't get worse and to immediately take steps to overcome them. In addition, there are nutrition education activities and cooking demonstrations conducted for pregnant women and nutrition counseling activities for pregnant women who do not consume blood supplement tablets and have chronic energy deficiencies.*

**Keywords:** Chronic energy deficiency, Nutrition, Pregnant women, Food intake



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Zat besi merupakan mikro elemen esensial bagi tubuh yang diperlukan dalam esensial bagi tubuh yang diperlukan dalam sintesa haemoglobin. Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang membutuhkan perhatian segera. WHO memperkirakan 40% ibu hamil di seluruh dunia menderita anemia. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riskesdas 2018, anemia terjadi pada 48,9 persen ibu hamil. Upaya pemerintah untuk menurunkan prevalensi anemia antara lain deteksi dini anemia dengan pemeriksaan kadar hemoglobin saat antenatal care dan transfusi darah (TTD). Namun, sebagian besar wanita hamil menderita anemia sebelum awal kehamilan. Pemberian suplemen zat besi yang diluncurkan pemerintah ini merupakan upaya mengatasi anemia pada ibu hamil agar ibu terhindar dari anemia dan efek sampingnya selama kehamilan dan setelah melahirkan.

Suplemen TTD mencuri perhatian karena mengandung zat besi pekat, diperkaya dengan asam folat. Anemia pada masa kehamilan merupakan kondisi ibu hamil yang Hb < 11 gr/dl selama trimester pertama dan ketiga atau Hb < 10,5 g/dl pada trimester kedua. Sebanyak 90 tablet Fe dibagikan kepada ibu hamil. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 90 tablet besi didistribusikan dengan membagikan 10 tablet besi setiap bulan kehamilan. Populasi yang paling rentan terhadap anemia adalah ibu hamil. Ketidakteraturan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya karena ibu hamil lupa dalam mengkonsumsi tablet Fe tersebut.

Hal ini dapat disebabkan oleh kesibukan/aktivitas yang dilakukan ibu sehari-hari sehingga ibu lupa untuk mengkonsumsi tablet Fe. Dampak anemia pada janin antara lain abortus, terjadi kematian intrauterin, prematuritas, berat badan lahir rendah, cacat bawaan dan mudah infeksi. Pada ibu, saat kehamilan dapat mengakibatkan abortus, persalinan prematuritas, ancaman dekompensasi kardis dan ketuban pecah dini. Pada saat persalinan dapat mengakibatkan gangguan his, retensio plasenta dan perdarahan post partum karena atonia uteri. Peningkatan metabolisme energi selama kehamilan meningkatkan kebutuhan energi dan nutrisi lainnya. Peningkatan energi dan nutrisi ini sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, perluasan organ rahim dan perubahan komposisi dan metabolisme tubuh ibu. Sangat sulit bagi ibu hamil untuk mendapatkan zat besi yang cukup meskipun telah mengkonsumsi makanan kaya zat besi setiap hari, karena zat besi merupakan salah satu zat gizi yang tidak terserap dari makanan yang dikonsumsi selama masa kehamilan.

Perubahan fisiologis untuk mengkompensasi peningkatan kebutuhan oksigen juga meningkatkan risiko anemia. Makanan ibu hamil harus sesuai dengan kebutuhannya sendiri dan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin/anak. Oleh karena itu, ibu hamil memerlukan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan ibu tidak hamil asalkan pola makannya bervariasi dan seimbang dalam jumlah dan proporsi. Janin tumbuh dengan menyerap nutrisi dari makanan ibu dan nutrisi dari tubuh ibu. Selama hamil, ibu harus memperbanyak jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan janinnya. Selain itu, nutrisi juga diperlukan untuk menghasilkan ASI yang produktif. Jika makanan sehari-hari ibu tidak mengandung cukup zat gizi yang diperlukan, maka janin akan mengambil persediaan dalam tubuh ibu, seperti sel lemak sebagai sumber kalori dan zat besi sebagai sumber zat besi. Oleh karena itu, sebelum hamil, seorang ibu hamil harus dalam keadaan gizi yang baik dan konsumsinya dengan cara yang berbeda-beda, baik dalam proporsi. (Kemenkes RI, 2014).

## **METODE PENELITIAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana atas kerjasama mahasiswa, kader kesehatan desa, bidan desa, ahli gizi desa, perangkat desa dan Universitas Aisyah Pringsewu. Materi edukasi yang diberikan adalah terkait TTD (Tablet Tambah Darah), terkait PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) dan PHBS (Pola Hidup Bersih Dan Sehat), dimana kegiatan ini ditujukan kepada ibu hamil Desa Parerejo. Kegiatan konseling dilakukan 2 kali oleh mahasiswa di Pekon Parerejo

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Edukasi**

Kondisi intervensi setelah edukasi tentang penanganan PUGS tahap 1 hanya terdapat 15 ibu Hamil yang datang ke Balai Pekon Parerejo dengan jumlah keseluruhan Ibu Hamil 23 yang kami undang dan kegiatan berjalan secara kondusif. Setelah dilakukan kegiatan edukasi gizi tahap 2 terdapat perubahan terkait peningkatan pengetahuan dari hasil pretest dan posttest yang sudah diberik setelah kegiatan edukasi. Setelah dilakukan kegiatan edukasi tentang PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) yang telah dilaksanakan terdapat perubahan terkait pengetahuan ibu Hamil untuk membiasakan balita hidup bersih dan sehat.

### **Konseling**

Kondisi setelah dilakukannya konseling gizi tahap 1 terdapat perubahan terkait asupan makan Ibu Hamil dan pengetahuan ibu Hamil terkait pentingnya TTD (Tablet Tambah Darah) dan Gizi Seimbang. Konseling gizi tahap 2 yang dilaksanakan di rumah ibu hamil dengan target sasaran 4 Ibu Hamil TTD (Tablet Tambah Darah) dan Gizi Seimbang secara kondusif. Konseling antara lain yaitu tempat/ruang tersendiri dan terpisah dengan ruangan lain. Ada tempat/meja untuk mendemonstrasikan materi konseling. Setelah dilakukan kegiatan konseling gizi tahap 2 yang dilaksanakan di rumah ibu

hamil dengan target sasaran 4 Ibu Hamil dengan berjalan secara kondusif sesuai dengan syarat tempat konseling antara lain yaitu tempat/ruang tersendiri dan terpisah dengan ruangan lain, dan ada tempat/meja untuk mendemonstrasikan materi konseling.

**Demonstrasi PMT (Rolade Lele + Kangkung)**

Setelah kegiatan demonstrasi masak PMT dilakukan, pengetahuan ibu hamil terkait memodifikasi makanan sebagai makanan tambahan untuk ibu hamil dengan menggunakan bahan pangan lokal yang ada di Pekon Parerejo sendiri.



**Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Gizi**

**Hasil Monitoring Dan Evaluasi**

No.	Program Gizi	Hasil Monitoring	Evaluasi Kegiatan	Waktu MONEV
1	Musyawarah Masyarakat Desa(MMD)	Pelaksanaan kegiatan intervensi yang telah direncanakan	Kegiatan6 intervensi yang dilakukan terlaksana sesuai dengan yang telah direncanakan saat kegiatan MMD	Setelah pelaksanaan MMD
2	Edukasi Gizi	Pengisian pretest dan posttest sebelum dan sesudah melakukan kegiatan edukasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurangnya partisipasi ibu hamil saat pelaksanaan edukasi gizi</li> <li>- Kegiatan edukasi gizi Parerejo diawali dengan melakukan pre test tentang gizi seimbang, pentingnya mengkonsumsi TTD (Tablet Tambah Darah) dan PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang), PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) Saat edukasi gizi pertama dari 23 ibu hamil yang hadir saat edukasi hanya 15 ibu hamil, untuk edukasi yang kedua yang hadir hanya 4 ibu hamil. Saat edukasi gizi ibu hamil Peserta tampak bersemangat untuk mengisi dan menurut hasil rata-rata pengetahuan prapelatihan ibu balita tentang gizi seimbang cukup baik.</li> <li>- Kegiatan edukasi gizi dilanjutkan dengan pemaparan materi terkait gizi seimbang, pentingnya mengkonsumsi TTD (Tablet Tambah Darah) dan PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang), PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat), para ibu hamil sebagian besar memahami tentang materi yang diberikan dan menyimak materi yang disampaikan dengan seksama dan terlihat aktif mengikuti kegiatan</li> </ul>	Rabu, 14 September 2022 Pukul 09.00 WIB Selasa, 20 September 2022 Pukul 13.00 WIB Sabtu, 24 September 2022 Pukul 13.00 WIB

No.	Program Gizi	Hasil Monitoring	Evaluasi Kegiatan	Waktu MONEV
			<p>dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan saat dilakukannya sesi tanya jawab.</p> <p>- Setelah pemaparan materi edukasi gizi terkait gizi seimbang pentingnya mengkonsumsi TTD (Tablet Tambah Darah) dan PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang), PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat), para ibu hamil yang hadir diarahkan untuk mengisi lembar post test untuk melihat seberapa jauh perkembangan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukannya edukasi gizi. Pertanyaan pre test dan post test sama, hanya waktu pengisian adalah sebelum dilakukan pemaparan materi dan sesudah diberikan pemaparan materi. Dari 23 ibu hamil yang datang pada saat edukasi gizi pertama hanya 15 ibu hamil yang hadir, didapatkan rata-rata hasil pengetahuan meningkat, yaitu untuk pretest 74,66 dan posttest 84. Pada saat edukasi gizi kedua yang hadir hanya 4 ibu hamil dan didapatkan hasil rata-rata pengetahuan meningkat, yaitu untuk pretest 80 dan posttest 92,5. Untuk edukasi gizi ke tiga yang hadir hanya 4 ibu hamil dan didapatkan hasil rata-rata pengetahuan meningkat, yaitu untuk pretest 60 dan posttest 82,5.</p>	
3	Demonstrasi (PMT)	Pelaksanaan demonstrasi pembuatan PMT berbasis pangan lokal	<p>Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan pembuatan modifikasi PMT. Hasil diskusi modifikasi PMT dari para anggota kelompok yang memberikan edukasi di Pekon Parerejo yaitu Rolade KALE (Kangkung Lele), kegiatan demonstrasi dilakukan dengan pembuatan rolade dan secara langsung dihadapan para ibu hamil yang hadir di hari tersebut. Ibu hamil yang hadir terlihat antusias saat kegiatan demonstrasi dan menyimak dengan seksama informasi terkait cara pembuatan dan kandungan gizi yang akan didapatkan jika mengonsumsi modifikasi PMT tersebut. Pada saat demo masak terdapat beberapa ibu hamil yang bertanya terkait cara pembuatan PMT tersebut. Ibu hamil juga mendapatkan leaflet yang berisi tata cara pembuatan modifikasi PMT Rolade KALE (Kangkung Lele), disertai dengan kandungan gizi untuk mengunggulkan produk modifikasi.</p>	Rabu, 14 September 2022 Pukul 09.00 WIB
4	Konseling gizi tahap I	Melakukan konseling gizi kerumah responden	<p>- Kegiatan diawali dengan salam dan meminta izin atas ketersediaan waktu dan tempat untuk melakukan konseling ibu. hamil, terdapat 5 ibu hamil yang di konseling dan tidak mengonsumsi</p>	Konseling 1 (Sabtu, 17 September 2022) dengan waktu menyesuaikan responden

No.	Program Gizi	Hasil Monitoring	Evaluasi Kegiatan	Waktu MONEV
5	Konseling gizi tahap II	Melakukan konseling gizi kerumah responden	<p>TTD (Tablet Tambah Darah) dengan 4 Ibu hamil dengan status gizi normal dan 1 ibu hamil dengan KEK. Saat penjelasan konseling tentang gizi seimbang dan pentingnya mengkonsumsi TTD (Tablet Tambah Darah) kepada ibu hamil, ibu hamil sudah mengerti dan paham tentang materi tersebut yang terdapat di leaflet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dari 5 ibu hamil yang akan di konseling, terdapat 1 ibu hamil yang tidak bisa di konseling dikarenakan ibu hamil tersebut sedang berhalangan waktu.</li> <li>- Terdapat 1 ibu hamil yang tidak minum TTD dengan alasan tidak di beri TTD oleh ibu bidan, dikarenakan ibu bidan tersebut hanya menyarankan untuk mengkonsumsi minuman herbal seperti sari kurma.</li> <li>- Kegiatan diawali dengan salam dan meminta izin atas ketersediaan waktu dan tempat untuk melakukan konseling ibu hamil. Saat penjelasan konseling tentang gizi seimbang dan pentingnya mengkonsumsi TTD (Tablet Tambah Darah) kepada ibu hamil, ibu hamil dapat mengerti dan paham tentang materi tersebut yang terdapat di leaflet. Adanya perubahan asupan pola makan ibu hamil yang meningkat dari hasil konseling pertama dan konseling kedua.</li> </ul>	Konseling 2 (Kamis, 22 September 2022) dengan waktu menyesuaikan responden

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan MMD merupakan kegiatan musyawarah bersama para aparat desa dan dibantu dengan bidan desa dan kader posyandu untuk mengambil rencana tindak lanjut terhadap masalah-masalah gizi yang terjadi di pekon pararejo. Tujuan dilakukannya pelaksanaan MMD adalah untuk mencegah dan memperbaiki masalah-masalah gizi supaya tidak lebih buruk dan segera mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya. Selain itu, terdapat kegiatan edukasi gizi dan demonstrasi masak serta kegiatan konseling gizi untuk ibu hamil yang tidak mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dan Kekurangan Energi Kronik (KEK).

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariska, D. Darmawati. (2019). *Pelaksanaan Konseling Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kota Banda Aceh. Idea Nursing*. 10(3): 22-29
- Aulya, Y., Dahlan, F. M. (2022). *Peyuluhan Tentang Pentingnya Mengkonsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil*. *Peduli Masyarakat*. 4(4), 709-714.
- Bachtiar, R., Muladi, Y., Tamaya, A., Utari, A., Yuliana, R., Arianti, W. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Ibu Hamil Anemia Dalam Mengkonsumsi Tablet Tambah Darah Di wilayah Kerja Puskesmas Lempake Kota Samarinda*. *Ked. Mulawarman*. 8(3), 78-88.
- Dewi, A. K., Dary., Tampubolon, R. (2021). *Status Gizi dan Perilaku Makan Ibu Selama Kehamilan Trimester Pertama*. *Epidemiologi Kesehatan Komunitas*. 6(1), 135 - 144.

- Ernyasih., Fardhalida, C. N., Andriyani., Fauziah, M., Lusida, N., Fadilah, D. R. (2022). *Edukasi Ibu Hamil Mengenai Manfaat Tablet Fe Sebagai Pencegah Anemia*. Pengabdian Masyarakat. 1(1), 61-65.
- Hidayanti, L., Maywati, S. (2019). *Program Kemitraan Masyarakat: PMT Penyuluhan Pangan Lokal Di Desa Sukarame Kecamatan Sukarame Kabupaten Tasikmalaya Jawa Barat*. Warta LPM. 22(1), 31 – 39.
- Juarna., Hartini, L., Dewi, R. (2018). *Keteraturan Dan Cara Mengkonsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil*. 84-89.
- Khoiriah, A., Latifah. (2020). *Giving Iron Tablets (Fe) In Pregnant Mother In Posyandu Mawar Berduri Rt 05 Village Tuan Kentang Districts Jakabaring Palembang City*. Pengabdian Masyarakat Kebidanan. 2(1), 1-8.
- Kusuma, R., Khomsan, A., Kustiyah, L. (2017). *Konsumsi Ikan Pada Ibu Hamil Dan Kaitannya Dengan Outcome Kelahiran*. MKMI. 13(4): 295-303
- Margirizki, S. A., Sumarmi, S. (2019). *Analisa Program Tablet Tambah Darah untuk Ibu Hamil di Kota Bogor*. Media Gizi Kesmas. 8(1): 15-22
- Permenkes RI (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Rahayu, L. S., Suraya, I., Maulida, N. R. (2022). *Edukasi Dan Praktik Pemenuhan Gizi Seimbang Ibu Hamil*. Pengabdian Kesehatan Masyarakat. 2(1): 7-12
- Sunardi, O., Adimihardja, SA., Mulyaningsih, Y. (2013). *Pengaruh Tingkat Pemberian Zpt Gibberlin (GA3) Terhadap Pertumbuhan Vegetatif Tanaman Kangkung Air (Ipomea aquatica Forsk L.) Pada Sistem Hidroponik Floating Raft Technique (FRT)*. Pertanian. 4(1): 33-47
- Tamar, M., Rini, P. S. (2021). *Pengaruh Edukasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Ibu Hamil Pada Masa Gawat Darurat Covid-19*. Keperawatan. 13(4): 881-886.
- Yuliasari, D., Sari, D. R., Agustia, E., Puspita, R. M. (2020). *Penyuluhan Tentang Manfaat Konsumsi Tablet Fe Bagi Ibu Hamil Di Dusun Sukajaya I Rt 01 & 02 Desa Kurungan Nyawa Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung Tahun 2020*. Perak Malahayati. 2(1), 45-50.