

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 3, Nomor 10, Januari 2025, Halaman 113-116
Licensed by CC BY-SA 4.0
ISSN: 2986-7002
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14836217>

Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil dan Persiapan Laktasi

Isnaeny¹, Rika²

¹²Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa Prodi DIII Kebidanan

Abstrak

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. 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. Berdasarkan hal ini, kami akan melakukan pengabdian untuk memberikan pemahaman terhadap peningkatan Pengetahuan Gizi seimbang pada ibu hamil dan persiapan Laktasi. Tujuan dari pengabdian ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan Ibu hamil tentang Pentingnya Gizi seimbang selama Kehamilan dan persiapan laktasi di Daerah Kerja Puskesmas Bontonompo I, Kec. Bontonompo Selatan Kabupaten Gowa. Penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan bekal kepada masyarakat khususnya Ibu hamil untuk bisa melindungi diri dan keluarganya Terhadap Stunting serta sedini mungkin ibu hamil mengetahui tentang Asi Eksklusif sehingga nantinya dapat memberikan Asi Eksklusif kepada bayinya.

Kata Kunci: *Gizi Seimbang, Laktasi*

Abstract

Balanced nutrition is a daily food composition that contains nutrients in types and amounts that are in accordance with the body's needs, by considering the principles of diversity or variety of foods, physical activity, cleanliness, and ideal body weight. A pregnant woman must have good nutritional status and consume a variety of foods both in proportion and quantity. Pregnant women must consume more food because they must meet the nutritional needs for themselves and for the growth and development of their fetus/baby. If the mother's daily food does not contain enough nutrients, the fetus or baby will take the supplies in the mother's body. Based on this, we will carry out community service to provide an understanding of increasing Knowledge of Balanced Nutrition in pregnant women and Lactation preparation. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women about the Importance of Balanced Nutrition during Pregnancy and preparation for lactation in the Bontonompo I Health Center Working Area, South Bontonompo District, Gowa Regency. This counseling is expected to provide provisions to the community, especially pregnant women, to be able to protect themselves and their families against stunting and as early as possible pregnant women know about exclusive breastfeeding so that later they can provide exclusive breastfeeding to their babies.

Keywords: *Balanced Nutrition, Lactation*

Article Info

Received date: 17 January 2025

Revised date: 23 January 2025

Accepted date: 31 January 2025

PENDAHULUAN

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.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip

keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Gizi seimbang di Indonesia divisualisasikan dalam bentuk Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yang sesuai dengan budaya Indonesia. TGS dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan berbagai kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, dewasa dan usia lanjut), dan sesuai keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit) (Depkes,2022).

Kehidupan manusia dimulai sejak masa janin dalam rahim ibu. Pada kehamilan terjadi perubahan fisik dan mental yang bersifat alami dimana para calon ibu harus sehat dan mempunyai kecukupan gizi sebelum dan setelah hamil. Agar kehamilan berjalan sukses, keadaan gizi ibu pada waktu konsepsi harus dalam keadaan yang baik dan selama hamil mendapatkan tambahan protein, minimal seperti zat besi dan kalsium, vitamin, asam folat dan energi. Kekurangan atau kelebihan makanan pada masa hamil dapat berakibat kurang baik bagi ibu, janin yang dikandung serta jalannya persalinan. Jika zat gizi yang diterima dari ibu tidak mencukupi maka janin yang ada dalam kandungan ibu akan mengalami kurang gizi dan lahir dengan berat badan rendah yang mempunyai konsekuensi kurang menguntungkan dalam kehidupan berikutnya. Oleh karena itu, perhatian terhadap gizi dan pengawasan berat badan (BB) selama hamil merupakan salah satu hal penting dalam pengawasan kesehatan pada masa hamil.

Solusi Dan Target

1. Perlu adanya penyuluhan secara rutin dan berkelanjutan.
2. Perlu adanya penyuluhan secara menyeluruh terhadap semua Wilayah Kerja Puskesmas di Kabupaten Gowa.
3. Memberikan informasi bahwa pentingnya Gizi seimbang Pada ibu Hamil serta petingnya ibu hamil mengetahui tentang ASI Eksklusif untuk persiapan Laktasi.
4. Untuk target berkelanjutan yaitu Mengharapkan kepada semua ibu hamil bisa mengetahui tentang perlunya mengkonsumsi gizi seimbang selama kehamilan,serta sedini mungkin selama kehamilan setiap ibu hamil sudah mengetahui tentang ASI Eksklusif.

METODE PELAKSANAAN

Judul Kegiatan

Judul Kegiatan pengabdian ini adalah Penyuluhan tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Dan Persiapan Laktasi

Waktu dan Tempat Kegiatan

- Waktu Pelaksanaan: Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 04 Desember 2024
- Tempat pelaksanaan: Puskesmas Bontonompo I Kec,Bontonompo Selatan, Kabupaten Gowa

Metode Kegiatan

Metode yang digunakan dalam pendidikan kesehatan ini meliputi ceramah, dan persentase dengan bantuan Lembar Balik Kelas Ibu Hamil Disertai Tanya jawab, terkait Gizi Seimbang Dan Persiapan Menyusui.

Peserta Kegiatan

Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu Wanita Hamil yang berada di wilayah Puskesmas Bontonompo I, Kec,Bontonompo Selatan, Kabupaten Gowa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dengan kegiatan ini pihak Kepala Puskesmas Bontonompo I sangat mensupport dan memberikan ucapan terima kasih karena pihak Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa khususnya program studi DIII Kebidanan karena telah melakukan kegiatan ini, semua rangkaian kegiatan telah dilaksanakan dengan mencapai hasil yang baik karena semua wanita Hamil yang datang berkunjung ke Puskesmas mengikuti penyuluhan tersebut yang berjumlah 20 orang dengan melakukan 2 sesi,yang di mana sesi pertama pada pukul 08.00-10.00 dan sesi II Pukul 10.00-12.00 Wita, serta kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini di dampingi oleh Kepala Puskesmas dan 2 orang Bidan sesuai dengan laporan bukti kegiatan yang telah dilaksanakan. Kepala Puskesmas Bontonompo 1 juga mengharapkan bahwa program ini dapat berlanjut ke depan.



Gambar 1. Pelaksana PKM



Gambar 2. Pelaksanaan PKM

Output

Setelah dilakukan evaluasi kegiatan dengan Tanya jawab secara langsung dengan ibu-ibu wanita Hamil peserta penyuluhan terlihat bahwa peserta sangat antusias dalam mendengarkan materi penyuluhan yang di berikan serta dalam proses Tanya jawab sesuai dengan Tema penyuluhan yang diberikan.

Rekomendasi Tindak lanjut

Setelah dilaksanakannya kegiatan ini diharapkan untuk selanjutnya kegiatan ini bisa dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas lainnya yang ada di Kabupaten Gowa. Bekerja sama dengan instansi Dinas Kesehatan terkait untuk terus mensosialisasi tentang pentingnya Gizi seimbang selama kehamilan serta pentingnya ibu hamil mengetahui tentang Persiapan Laktasi..

SIMPULAN

1. Kegiatan pengabdian ini mengenai penyuluhan kesehatan tentang Gizi seimbang serta Persiapan Laktasi untuk ibu hamil di Puskesmas Bontonompo I telah terlaksana dengan baik.
2. Kegiatan penyuluhan mendapat respon yang antusias dari Ibu-ibu hamil yang ada di wilayah Puskesmas Bontonompo I Kec,Bontonompo Selatan,Kab.Gowa
3. Didapatkan 5 pernyataan dari peserta penyuluhan terkait materi penyuluhan dan mengharapkan ada kegiatan penyuluhan kembali terkait gizi seimbang untuk ibu hamil, anak, remaja dan lansia

SARAN

Diharapkan kepada seluruh dosen Kebidanan Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa dapat melakukan kegiatan serupa dan memberikan sumbangsi pikiran dan menyalurkannya terhadap Kegiatan pengabdian seperti ini yang dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di

lokasi yang berbeda dengan sasaran posyandu yang benar-benar membutuhkan penyuluhan kesehatan mengenai mengenai penyuluhan kesehatan tentang gizi masyarakat.

REFERENSI

- Aisyah, Putri, Penyebab Kelainan Kongenital pada Bayi, 2014 Depkes, RI, Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil. Jakarta, 2022 Francin, P. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. EGC, Jakarta: 2005.
- Supariasa. et.al. Asi Eksklusif. Jakarta : EGC, 2020