

Pembagian Nutrisi Untuk Ibu Hamil

Risky Nurul Fadlila RN¹

¹Prodi D4 TLM/Universitas Megarezky, Makassar

E-mail: artauris142626@gmail.com

Article History:-

Received: 2 Desember 2022

Revised: 18 Desember 2022

Accepted: 28 Desember 2022

Abstract: : *Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan rahim (uterus), payudara (mammar), volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil akan digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% dan sisanya 60% digunakan untuk pertumbuhan ibunya. Untuk memperoleh anak yang sehat, ibu hamil perlu memperhatikan makanan yang dikonsumsi selama kehamilannya. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan makanan bernutrisi kepada ibu hamil. Pelaksanaan pengabdian ini menggunakan strategi yaitu pemberian makanan bernutrisi secara langsung kepada ibu hamil Hasil menunjukkan bahwa para ibu hamil di Puskesmas Tinggimoncong Kota Malino telah mengetahui manfaat mengonsumsi makanan bernutrisi selama masa kehamilan.*

Keywords:

Nutrisi, Ibu Hamil, Gizi

Pendahuluan

Nutrisi adalah elemen yang dibutuhkan untuk proses dan fungsi tubuh. Kebutuhan energi didapatkan dari berbagai nutrisi, seperti: karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin dan mineral. Nutrisi berfungsi menghasilkan energi bagi fungsi organ, gerak dan fungsi fisik, sebagai bahan dasar untuk pembentukan dan perbaikan jaringan sel-sel tubuh dan sebagai pelindung dan pengatur suhu tubuh. Sebagai unsur penting dalam tubuh, gizi atau nutrisi memainkan peran penting dalam kehidupan makhluk hidup. Kebutuhan nutrisi dapat membantu dalam aktivitas sehari-hari karena nutrisi juga merupakan sumber tenaga yang dibutuhkan berbagai organ dalam tubuh serta sumber zat pembangun dan pengatur dalam tubuh. Gizi atau nutrisi menjadi sumber energi, didapatkan melalui proses metabolisme yang begitu kompleks yang mampu memberikan tenaga bagi manusia untuk beraktivitas.

Status gizi ibu hamil sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Status gizi merupakan status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara hubungan dan masukan nutrisi. Gizi ibu

hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi selama kehamilan yaitu dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil, kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Dengan kata lain, kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil. Salah satu cara untuk menilai kualitas bayi adalah dengan mengukur berat badan bayi pada saat lahir. Seorang ibu hamil yang memiliki tingkat kesehatan dan gizi yang baik akan melahirkan bayi yang sehat. Namun sampai saat ini masih banyak ibu hamil yang mengalami masalah gizi khususnya gizi kurang, seperti KEK (Kekurangan Energi Kronis).

Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan rahim (uterus), payudara (mammary), volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil akan digunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% dan sisanya 60% digunakan untuk pertumbuhan ibunya. Untuk memperoleh anak yang sehat, ibu hamil perlu memperhatikan makanan yang dikonsumsi selama kehamilannya. Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan janin yang dikandungnya. Dalam keadaan hamil, makanan yang dikonsumsi bukan untuk dirinya sendiri tetapi ada individu lain yang ikut mengonsumsi makanan yang dimakan.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Puskesmas Tinggimoncong Kota Malino, Kab. Gowa pada hari Sabtu, 06 Agustus 2022 pada pukul 11.00-14.00 WITA. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang terlibat langsung dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Metode yang digunakan adalah pembagian makanan bernutrisi secara langsung kepada para ibu hamil.



Gambar 1. Pembagian Nutrisi Untuk Ibu Hamil

Hasil

Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang sebelumnya diberikan penyuluhan terkait penyakit anemia, preeklamsia serta penyakit infeksi pada ibu hamil. Setelah kegiatan ini dilakukan, para ibu hamil telah mengetahui manfaat mengonsumsi makanan bernutrisi untuk janin dan untuk mereka sendiri.

Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari pengabdian ini yaitu pembagian nutrisi untuk ibu hamil berjalan sesuai rencana dan yang diharapkan. Kegiatan ini diikuti oleh 51 orang ibu hamil.

Pengakuan/Acknowledgements)

Terima kasih kepada pihak-pihak yang turut terlibat secara langsung dalam menyukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat ini terutama para ibu hamil di Puskesmas Tinggimoncong Kota Malino, Kab. Gowa

Daftar Referensi

Aritonang, E., 2010. *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*, Bogor : IPB Press.

Kementerian Kesehatan RI. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/11/PENILAIAN-STATUS-GIZI-FINAL-SC.pdf>

Mulyani, Sri., Haryanto, Adi. & S, Mamat. 2013. *Hubungan Antara Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Bandarharjo Semarang Utara*, Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 1(3)

Potter & Perry. 2009. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Sitanggang, Berliana & Nasution, S.S. 2013. *Faktor-faktor Status Kesehatan pada Ibu Hamil*. <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=58694&val=4130>.