

Penyuluhan Pentingnya Pemberian Informasi Tentang Gizi Pada Kehamilan Remaja

Arifa Usman¹, Ayu Irawati², Susianti Susianti³

Universitas Mega Buana Palopo

Email: arifausman445@gmail.com

Abstrack : Amola Village is a village located in Binuang District, Polewali Mandar Regency. Generally, the people there work as farmers, gardeners and civil servants (PNS) as well as entrepreneurs. The method used in this community service activity is a focus group discussion with an interactive question and answer lecture between the servant and pregnant women which lasts for 40 minutes. The number of pregnant women is all pregnant women in Amola village, Binuang sub-district, Polewali Mandar district, with a total of 40 pregnant women. Before the educational activity was carried out, a pre-test was given and after the activity, a post-test was given using a questionnaire instrument containing 10 questions about balanced nutrition in pregnant women. This activity was carried out in Tanete Hamlet, Amola Village, Kec. binuang district. polewali mandarin. Maintaining a nutritional balance in pregnant women is very necessary so that the condition of the mother and fetus remains healthy by providing sufficient food containing carbohydrates and fats as a source of energy. And as a source of protein building blocks, you get a minimum addition of iron, calcium, vitamins, folic acid and energy. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge of pregnant women in balanced nutrition. The method is carried out by providing education about balanced nutrition to pregnant women, carried out in Amola Village, Tanete Hamlet, Kec. Binuang Kab. Polewali Mandar. From the results of this community service activity, after being given counseling and given leaflets, pregnant women's knowledge increased after an oral evaluation was carried out.

Keywords: Counseling, Nutrition, Pregnancy, Teenager

Abstrak .Desa Amola merupakan sebuah desa yang terletak di Kecamatan Binuang, Kabupaten Polewali Mandar. Umumnya masyarakat disana bekerja sebagai petani, tukang kebun dan pegawai negeri sipil (PNS) serta wiraswasta. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah diskusi kelompok dengan sesi tanya jawab interaktif antara pembantu dan ibu selama 40 menit. Ibu hamil tersebut merupakan seluruh ibu hamil di Desa Amola, Kecamatan Binuang, Kabupaten Polewali Mandar, dengan jumlah ibu hamil sebanyak 40 orang. Sebelum kegiatan edukasi dilakukan pre-test dan setelah kegiatan dilakukan post-test dengan menggunakan angket berisi 10 pertanyaan tentang gizi seimbang bagi ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan di desa Tanete, desa Amola, Kec. kabupaten pengantin. jeruk keprok polewali. Menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin dengan memberikan makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber energi. Dan sebagai sumber blok pembangun protein, Anda hanya mendapatkan sedikit zat besi, kalsium, vitamin, asam folat, dan energi tambahan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pola makan yang sehat. Pendekatan ini dimungkinkan dengan memberikan pendidikan gizi seimbang kepada ibu hamil yang dilakukan di Desa Amola, Dusun Tanete, Kec. Binuang Kab. Polewali Polandia. Akibat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, setelah berkonsultasi dan mendapat materi promosi, pengetahuan ibu hamil meningkat setelah asesmen lisan.

Keywords: Penyuluhan, Gizi, Kehamilan, Remaja

PENDAHULUAN

Desa Amola merupakan sebuah desa yang terletak di Kecamatan Binuang, Kabupaten Polewali Mandar. Umumnya masyarakat disana bekerja sebagai petani, tukang kebun dan pegawai negeri sipil (PNS) serta wiraswasta. Untuk sampai ke desa ini, seseorang harus melewati kebun para petani, yang pintu masuknya melewati pegunungan bahkan dataran. dan di desa belum ada jaringan, jadi untuk mendapatkan informasi di desa baik melalui telepon maupun internet harus menggunakan wifi yang bagus.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari pubertas menuju dewasa, tepatnya pada usia 11-20 tahun. Menurut WHO, remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 sampai 19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 sampai 18 tahun. Kehamilan remaja dan menjadi orang tua remaja secara signifikan terkait dengan risiko medis dan psikososial bagi ibu dan bayi. Faktor fisiologis dan psikologis yang melekat pada diri remaja, jika diperparah oleh faktor sosiodemografis seperti: Kemiskinan, pendidikan rendah, perkawinan anak, perawatan perinatal yang tidak memadai akan menyebabkan tingginya risiko kehamilan dan kehidupan keluarga yang buruk. Pada masa remaja, pertumbuhan dan perkembangan anak masih berlangsung. Remaja memiliki pola makan yang seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Kehamilan remaja dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan ibu serta menyebabkan anemia, malnutrisi, dan melemahnya sistem kekebalan tubuh.

Kehamilan remaja membawa risiko tinggi hasil kelahiran yang tidak diinginkan seperti berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran prematur, anemia, kematian ibu dan bayi baru lahir, dan kelebihan berat badan setelah melahirkan. Kehamilan remaja merupakan penyebab utama kematian ibu dan bayi di seluruh dunia. Remaja sering mengalami kehamilan yang tidak diinginkan, sehingga cadangan nutrisi tidak cukup, dan kehamilan menciptakan kompetisi untuk kebutuhan energi dan nutrisi antara janin dan ibu. Oleh karena itu, kebutuhan gizi remaja hamil lebih tinggi dibandingkan dengan remaja tidak hamil. Banyak penelitian menunjukkan bahwa asupan makanan tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi makronutrien dan mikronutrien, sehingga intervensi gizi menjadi penting.

Pendidikan gizi dan kesehatan yang efektif selama 6 sampai 18 minggu dapat meningkatkan pengetahuan mereka. Namun, peningkatan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan ini tidak serta merta meningkatkan perilaku gizi dan kesehatan. Situasi ini menjadi salah satu tantangan dalam mengubah pengetahuan posesif menjadi perilaku yang diterapkan sehari-hari oleh remaja hamil. Penelitian ini juga mendukung pelaksanaan antenatal care rutin

dan pemberian edukasi di fasilitas kesehatan, karena lebih berdampak pada penurunan berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, usia kehamilan kecil dan jarak antar kehamilan.

METODE

Pogram penyuluhan kepada masyarakat khususnya ibu hamil yang usia ibu hamil <20 tahun di dusun tanete, Desa Amola Kecamatan Binuang Kab. Polewali Mandar. partisipan berjumlah 40 orang, diantaranya ibu hamil remaja, bidan desa & tokoh masyarakat.

1. Alat yang digunakan
 - a. Leptop
 - b. Materi yang dibagikan kepada peserta (leaflet)
 - c. Pengeras suara
2. Metode Pengabdian

Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan tentang gizi ibu kehamilan pada remaja.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah focus grup discussion dengan ceramah Tanya jawab interaktif antara pengabdi dan ibu hamil yang berlangsung selama 40 menit. Jumlah ibu hamil adalah seluruh ibu hamil di desa Amola, kecamatan binuang kabupaten polewali mandar dengan jumlah 40 ibu hamil. Sebelum kegiatan edukasi dilakukan diberikan pre test dan setelah kegiatan diberikan post test dengan menggunakan instrument kuisisioner berisi 10 pertanyaan tentang gizi seimbang pada ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan di dusun tanete desa amola kec. binuang kab. polewali mandar.



Gambar 1. kebutuhan gizi & Nutrisi pada Ibu hamil

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keaneka ragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Kemenkes RI, 2014)

HASIL

Kegiatan Penyuluhan

Penyuluhan diberikan di Dusun Tanete, Desa Amola, Kec. Binuang Kab. Polewali Mandar 15 Juli 2023. Nutrisi yang cukup bagi ibu hamil merupakan hal yang paling penting selama masa kehamilan. Dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, ibu hamil dapat mengurangi risiko kesehatan pada janin dan ibu. Oleh karena itu, memperhatikan asupan makanan dan gizi sangat penting bagi ibu hamil dan keluarganya. Menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin dengan memberikan makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber energi. Dan sebagai sumber blok pembangun protein, Anda hanya mendapatkan sedikit zat besi, kalsium, vitamin, asam folat, dan energi tambahan.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pola makan yang sehat. Pendekatan ini dimungkinkan dengan memberikan pendidikan gizi seimbang kepada ibu hamil yang dilakukan di Desa Amola, Dusun Tanete, Kec. Binuang Kab. Polewali Polandia.

Dari hasil yang diperoleh tim pengabdian terlihat bahwa rata-rata tingkat pendidikan akhir ibu hamil adalah SMP, dimana pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan tinggi, sehingga pengetahuan seseorang lebih luas. Namun perlu diperhatikan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah belum tentu memiliki pengetahuan yang sedikit.

DISKUSI

Berdasarkan Hasil kegiatan Penyuluhan yang dilakukan di Desa Amola, Dusun Tanete Kec. Binuang Kab. Polewali Mandar, didapatkan masih banyaknya kehamilan yang terjadi pada usia remaja khususnya di Desa Amola.

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, setelah diberikan penyuluhan dan diberikan leaflet, pengetahuan ibu hamil meningkat setelah dilakukan evaluasi lisan. Hasil ini didukung oleh pendapat dari Notoadmodjo (2010) bahwa pengetahuan tidak hanya

diperoleh dari pendidikan formal melainkan dapat juga dipengaruhi oleh pendidikan nonformal.

Tim Pengabdian berasumsi bahwa kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan kurangnya informasi.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini edukasi tentang gizi seimbang mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Mega Buana Palopo atas dukungan dan motivasinya dalam pelaksanaan pengabdian ini & seluruh masyarakat desa Amola kec. Binuang Kab. Polewali Mandar yang menerima kami dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, Fifiandyas. 2018 “Pengaruh Edukasi Gizi terhadap pengetahuan dan praktik calon ibu dalam pencegahan KEK ibu hamil” 6 (5):370-77
- Azria, Cut Rizki, and Husnah 2015. “Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan perilaku ibu tentang Gizi seimbang balita kota banda aceh 1 (2016): 87-92
- Badan Pusat Statistik, “Analisis Data Perkawinan Anak di Indonesia,” Jakarta, 2017
- D. Sari, “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kehamilan Pada Usia Remaja Di Puskesmas Ciputat Kota Tangerang Selatan
- Demografi UI, “Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja.” Pusat data dan informasi Kementrian kesehatan RI, Jakarta Selatan, 2017
- F. Fadli and F. Fatmawati, “Analisis faktor penyebab kejadian anemia pada ibu hamil,” J. Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah, vol. 15, no. 2, Jan. 2020.
- Mardjan, Pengaruh Kecemasan pada Kehamilan Primipara Remaja. Pontianak: Abrori Institute, 2016.
- Intan Gumilang, dkk. 2020. Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting. Jurnal Pengamas Kesehatan Sasambo, Volume 1 No 2 Mei Tahun 2020