

Pembagian Makanan Tambahan (PMT) Dan Edukasi Gizi Pada Ibu Hamil Di Lapangan Menteng Medan

Sri Dearmaita Purba¹, Antonij Edimarta Sitanggang², Rani Kawati Damanik³

^{1,2}Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Pendidikan Vokasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia

³Program Studi SI Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

*penulis korespondensi : psridearmaita@gmail.com

Abstrak. Gizi seimbang pada ibu hamil merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia yang akan menyebabkan efek yang sangat serius seperti kegagalan pertumbuhan fisik serta tidak optimalnya perkembangan dan kecerdasan. Dengan menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat diperlukan agar kondisi ibu dan janin tetap sehat dan berkembang dengan baik. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang gizi seimbang selama kehamilan. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah dengan pembagian leaflet dan pemberian makanan tambahan pada ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan di Lapangan Menteng Medan, dengan jumlah ibu hamil sebanyak 27 orang. Adapun hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil sangat antusias terhadap materi yang disampaikan dan leaflet, serta PMT yang dibagikan, dari hasil edukasi didapatkan bahwa ibu hamil sangat memahami pentingnya asupan gizi ini. Kesimpulan yang didapatkan pada pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif sehingga ibu hamil dapat paham dan mampu mengimplementasikan pentingnya pemenuhan zat gizi seimbang selama kehamilan.

Abstract. *Balanced nutrition in pregnant women is one of the determinants of the quality of human resources that will cause very serious effects such as physical growth failure and suboptimal development and intelligence. Maintaining nutritional balance in pregnant women is very necessary so that the condition of the mother and fetus remains healthy and develops well. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women about balanced nutrition during pregnancy. This activity is carried out using the lecture method by distributing leaflets and providing additional food to pregnant women. This activity was carried out at Menteng Field, Medan, with a total of 27 pregnant women. The results of this community service are that pregnant women are very enthusiastic about the material presented and the leaflets, as well as the PMT that was distributed, from the results of the education it was found that pregnant women really understand the importance of this nutritional intake. The conclusion obtained from this community service has a positive impact so that pregnant women can understand and are able to implement the importance of fulfilling balanced nutrition during pregnancy.*

Historis Artikel:

Diterima : 21 Januari 2025

Direvisi : 30 Januari 2025

Disetujui : 07 Februari 2025

Kata Kunci:

Edukasi; Gizi; Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang menjadi awal kehidupan generasi penerus. Salah satu kebutuhan esensial untuk proses reproduksi sehat adalah terpenuhinya kebutuhan energi, protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral serta serat, hal ini sangat dibutuhkan dalam proses perkembangan janin (Ekayanthi N. W. & Suryani, 2019). Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat – zat gizi daripada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang dikandungnya. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut perlu adanya pemenuhan kebutuhan gizi seimbang.

Gizi seimbang pada ibu hamil merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia yang akan menyebabkan efek yang sangat serius seperti kegagalan pertumbuhan fisik serta tidak optimalnya perkembangan dan kecerdasan janin. Akibat lain adalah berakibat abortus, Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), bayi lahir prematur atau bahkan bayi lahir mati selain itu pada saat bersalin dapat mengakibatkan persalinan lama, perdarahan, infeksi (Nisa, H. K., 2023).

Masalah gizi pada ibu hamil merupakan salah satu sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi risiko

Kesehatan pada janin dan ibu. Oleh karena itu, memperhatikan asupan makanan dan juga nutrisi sangat penting dilakukan oleh ibu hamil. Menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat diperlukan agar kondisi ibu dan janin tetap sehat dan berkembang dengan baik. Gizi yang diberikan berupa makanan yang cukup dan mengandung karbohidrat, lemak, protein, dan sumber zat pembangun dengan tambahan minimal zat besi, kalsium, vitamin, asam folat, dan energi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sinaga T. R., dkk.,2023) zat besi merupakan salah satu upaya penting dalam mencegah dan menanggulangi anemia pada ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Ibu yang patuh konsumsi tablet tambah darah memiliki peluang yang lebih besar tidak terkena anemia.

Hal yang menyebabkan kurang gizi pada ibu hamil disebabkan karena kurangnya pengetahuan yang dimiliki oleh ibu. Pengetahuan merupakan faktor yang dapat menimbulkan sikap seseorang terhadap gizi seimbang. Menurut (Notoatmodjo, 2007) pendidikan kesehatan berfungsi sebagai media atau sarana untuk menyediakan kondisi sosio-psikologis sedemikian rupa sehingga individu atau masyarakat berperilaku sesuai dengan norma-norma hidup sehat. Sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru, ia harus tahu terlebih dahulu apa arti atau manfaat perilaku tersebut bagi dirinya atau keluarganya. Dalam hal ini, perilaku ibu hamil tentang asupan gizi dilandasi dengan pengetahuan yang baik akan menghasilkan perilaku yang baik.

Sehubungan dengan kegiatan Perayaan dan Ibadah Natal Oikumene Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024 mengadakan kegiatan *Hospital Gallery* yang mengadakan banyak kegiatan salah satunya adalah Pembagian Makanan Tambahan pada balita 0 – 3 tahun dan ibu hamil. Melalui kegiatan ini, perlu dipaparkan tentang edukasi langsung tentang gizi seimbang pada ibu hamil agar memiliki pengetahuan yang baik.

SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan observasi dan diskusi dengan pihak Oikumene Provinsi Sumatera Utara ditemukan bahwa setiap tahun diadakan Perayaan Natal Oikumene. Pada tahun ini diadakan kegiatan "*Hospital Gallery*" yang dilaksanakan di Lapangan Menteng Medan dengan jumlah kuota peserta sebanyak 6000 orang. Peserta kegiatan ini datang dari berbagai kalangan masyarakat. Beberapa hal yang menjadi solusi dalam permasalahan mitra yaitu secara langsung memberikan edukasi tentang pentingnya asupan gizi seimbang pada ibu hamil dan langsung membagikan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang telah disediakan oleh pihak Oikumene Provinsi Sumatera Utara beserta membagikan leaflet gizi seimbang pada ibu hamil. Oleh karena itu, penguatan edukasi ke peserta difokuskan untuk meningkatkan pengetahuan kepada ibu hamil.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disusun dalam beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan/ interaksi, dan evaluasi. Kegiatan ini dirincikan sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan ini adalah mendapat undangan dan melakukan koordinasi dengan pihak Perayaan Natal Oikumene Provinsi Sumatera Utara, melakukan perekrutan mahasiswa dan membagi tim sebagai anggota pengabdian masyarakat pada kegiatan Pemberian Makanan Tambahan pada Anak dan Ibu Hamil.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini, tim pengabdian masyarakat membagi kegiatan dimana mahasiswa membantu pihak *Hospital Gallery* membagikan PMT pada ibu hamil, dan dosen memberikan edukasi menggunakan leaflet yang diberikan pada ibu hamil tentang gizi seimbang. Kegiatan ini berlangsung selama satu hari, dengan jumlah ibu hamil yang datang sebanyak 27 orang.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi kegiatan penyuluhan untuk tim pengabdian masyarakat ini lengkap dan kegiatan pembukaan berjalan dengan baik. Proses pelaksanaan kegiatan ini terlaksana sesuai jadwal yaitu Sabtu 30 November 2024, pukul 08.00 – 18.00 WIB. Pada awal dan akhir penyampaian materi, terlihat bahwa sebagian ibu hamil yang datang berkunjung memahami dan mengerti tentang pentingnya asupan gizi

seimbang mulai dari trimester pertama sampai dengan trimester ketiga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Lapangan Menteng Medan oleh *Hospital Galerry*, tim dari D3 Keperawatan, serta instansi lainnya yang turut melaksanakan dan membantu kegiatan pelayanan ini. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 30 Nopember 2024. Setelah dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa edukasi gizi seimbang pada ibu hamil dan pembagian leaflet serta pembagian makanan tambahan menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik.

Secara keseluruhan edukasi dilakukan dalam tiga sesi yang dilakukan secara berurutan oleh tim dosen dan didampingi mahasiswa dari prodi D-III Keperawatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. Pada saat kegiatan berlangsung para peserta sangat mengikuti kegiatan secara aktif, adapun media penyuluhan yang digunakan berupa leaflet yang dimana isi dari leaflet tersebut yakni tentang nutrisi untuk ibu hamil. Sehingga para peserta mampu memahammi dan mengerti tentang nutrisi-nutrisi yang harus di konsumsi selama masa kehamilan.



Gambar 1. Stand Pembagian Makanan Tambahan

Hasil kegiatan edukasi kesehatan tentang pentingnya asupan gizi pada ibu hamil ini berjalan dengan baik dan lancar, semua rencana kegiatan terselesaikan dengan baik. Hal ini disebabkan karena adanya pengetahuan yang dimiliki oleh ibu. Pengetahuan merupakan faktor yang dapat menimbulkan sikap seseorang terhadap gizi seimbang.

Perilaku ibu hamil tentang asupan gizi selama kehamilan sangat menentukan janin yang ada dalam kandungannya. Menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat di perlukan agar kondisi ibu dan janin tetap sehat dengan memberikan makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga. Dan sebagai sumber zat pembangun protein mendapatkan tambahan minimal zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan energi.

Pemberian edukasi ini terlaksana dengan baik, peserta sangat antusias hal ini dibuktikan dengan semangatnya peserta untuk meminta ataupun mendapatkan leaflet agar bisa dibaca kembali di rumah. Edukasi ini juga berjalan dengan dibuktikan dengan dukungan dari Oikumen Provinsi Sumatera Utara yang telah membuat *Hospital Galerry* serta menyediakan makanan yang bergizi kepada peserta serta untuk dibagikan kepada ibu hamil yang melibatkan berbagai pihak instansi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat di Lapangan Menteng Medan ini mendapatkan respon positif, hal ini

terlihat dari ketertarikan dan antusias ibu hamil dalam penyampaian materi. Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa mayoritas ibu hamil dapat menyebutkan kembali materi yang disampaikan, dan adanya sebagian masyarakat sudah memahami pentingnya asupan gizi karena ibu hamil yang juga rutin cek ke Posyandu dan ke dokter spesialis obgyn.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312-319.
- Nisa, H. K. (2023). Pemberian Edukasi Tentang Pentingnya Gizi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kampung Palembang. *Jukesbum*. 3(1).
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Oktavia, C., Ekawaty, F., Aryanty, N. (2023). Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Ibu Tentang Pemberian Makanan Bergizi Pada Balita Di Posyandu Kenanga Kelurahan Cempaka Putih Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. *Jurnal Ners*. 7(2).
- Sinaga, T. R., Purba, S. D., Purba, A., Sinaga, H. P. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Ibu Hamil Konsumsi Tablet Tambah Darah. *Tour Health Journal*. 2(2).