



PENYULUHAN GIZI SEIMBANG *ISI PIRINGKU* UNTUK MENCEGAH KURANG ENERGI KRONIK PADA IBU HAMIL DI PUSTU WALI

Oleh

Jayanthi Petronela Janggu¹parus), Eufrasia P Padeng²⁾, Putriatri K Senudin³⁾ & Agnesia Parus⁴⁾

^{1,2,3,4}Program Studi DIII Kebidanan, Unika Santu Paulus Ruteng, Indonesia

E-mail: ¹jeni.janggu@gmail.com

Article History:

Received: 02-04-2021

Revised: 16-05-2021

Accepted: 05-06-2021

Keywords:

Counseling, Balanced Nutrition, Fill My Plate & Pregnant Women

Abstract: *Fulfillment of balanced nutrition in pregnant women is an effort to improve maternal health during pregnancy. By getting a balanced nutritional intake can reduce health risks to the fetus and mother. Therefore, it is necessary to have sufficient knowledge of nutrition in pregnant women so as to prevent the risk of pregnancy which can lead to illness and death. Balanced nutrition of the contents of my plate for pregnant women is one of the guidelines for healthy food that meets the composition of the contents of my plate so that nutritional needs are fulfilled. The purpose of this service is to increase knowledge about the balanced nutrition of the contents of my plate for pregnant women. The target of this service activity is pregnant women at Pustu Wali, Manggarai Regency, East Nusa Tenggara. The method used is counseling or lectures, discussions and pretest and posttest to find out the description of knowledge from pregnant women. The results of this service indicate that there is a difference in knowledge after counseling, namely an increase in knowledge on the average value of 6.13 to 8.80..*

PENDAHULUAN

Ibu hamil merupakan kelompok yang paling rentan mengalami gizi kurang yakni kurangnya energi kronik (KEK). Kurang Energi Kronik (KEK) adalah keadaan dimana ibu menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronis) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu hamil. Kurangnya asupan zat gizi seimbang akan memberikan masalah kesehatan gizi kurang. Menurut Riskesdas 2018 bahwa prevalensi kejadian kurang energi kronik menurut usia adalah 33, 5% (15-29 tahun), 12,3% (usia reproduktif), 8,5% (>35 tahun) ¹.

Keadaan kurang energi kronik yang terjadi pada ibu hamil disebabkan oleh berbagai faktor yaitu kurangnya asupan makanan yang bergizi, tingkat pendidikan yang rendah, serta rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi. Akibat KEK pada ibu hamil dapat menimbulkan

¹ Kemenkes RI, "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018," *Kementrian Kesehatan RI* 53, no. 9 (2019): 1689–1699.



masalah kesehatan pada ibu dan janin, seperti berat badan lahir rendah, stunting, anemia, preeklamsia dan akan mengalami komplikasi kehamilan lainnya (Nurhayati, 2020)².

Di provinsi Nusa Tenggara Timur prevalensi ibu hamil yang mengalami kurang energi kronik (KEK) sebesar 36,8% (Risikesdas, 2018). Kejadian KEK di NTT disebabkan karena rendahnya pengetahuan dari ibu mengenai gizi seimbang. Berdasarkan data yang diperoleh bahwa jumlah ibu hamil yang mengalami kurang energi kronik (KEK) di pustu wali sebanyak 10 orang. Studi pendahuluan yang dilakukan di pustu wali kabupaten Manggarai pada 10 ibu hamil dengan melakukan wawancara bahwa mereka tidak pernah mendengar istilah “isi piringku”. Selain itu melalui pembagian kuesioner gizi seimbang menunjukkan masih banyak yang menjawab salah dari pertanyaan yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa masih rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang isi piringku.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka penulis melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu Penyuluhan Gizi Seimbang Isi Piringku Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Kurang Energi Kronik di Pustu Wali Kabupaten Manggarai Nusa Tenggara Timur.

METODE

Peningkatan pengetahuan dilakukan dengan cara memberikan informasi atau penyuluhan mengenai gizi seimbang isi piringku untuk mencegah kurang energi kronik (KEK) pada ibu hamil sebanyak 15 orang. penyuluhan dilakukan di Aula Pustu wali Kabupaten Manggarai NTT. Sebelum dilakukan penyuluhan peserta diberikan pretest untuk mengetahui gambaran pengetahuan. Kemudian melakukan penyuluhan selama 40 menit dilanjutkan dengan sesi diskusi. Adapun tahapan-tahapan dalam kegiatan ini yaitu:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan ini diawali dengan survey tempat berupa studi pendahuluan. Setelah mendapatkan data dan informasi di lokasi kemudian dilakukan identifikasi masalah untuk memperoleh solusi. selanjutnya membuat kontrak waktu bersama ibu hamil untuk melaksanakan kegiatan pengabdian di pustu wali, Manggarai NTT.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada waktu pemeriksaan Antenatal care. Selanjutnya mengumpulkan ibu hamil dengan koordiansi dari petugas bidan Pustu Wali. Kegiatan pertama dilakukan *Pretest* dengan menggunakan kuisisioner untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil mengenai Isi Piringku. Selesai kegiatan pre test dilanjutkan dengan penyuluhan atau ceramah tentang gizi seimbang isi piringku serta pembagian lembar balik pada ibu hamil dan dan diskusi tanya jawab. Kegiatan dilanjutkan dengan *Posttest* dengan membagikan kuisisioner untuk mengevaluasi pengaruh penyuluhan gizi seimbang isi piringku.

3. Tahap Penutup

² Isnani Nurhayati, Anas Rahmad Hidayat, and Tri Hartati, “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kekurangan Energi Kronis (Kek) Di Klaten,” *Jurnal Riset Gizi* 8, no. 1 (2020): 48–51.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat diakhiri dengan mengambil kesimpulan dari manfaat penyuluhan gizi seimbang isi piringku dengan membandingkan hasil kuisioner *pre test* dan *post test*.

Metode Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dijabarkan pada diagram dibawah ini :



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Penyuluhan Gizi Seimbang Isi Piringku Pada Ibu Hamil

HASIL

Kegiatan Pelaksanaan pengabdian Kepada Masyarakat melalui penyuluhan mengenai Gizi Seimbang “Isi Piringku” telah memberikan dampak yang positif bagi pihak yang terlibat baik pelaksana dan ibu hamil terkait adanya peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang. Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan kerjasama dengan pihak Pustu Wali Kabupaten Manggarai Nusa Tenggara Timur, selanjutnya ibu hamil dikumpulkan dalam aula untuk dilakukan *Pre test* dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil mengenai gizi seimbang selama kehamilan. Selesai kegiatan pre test dilanjutkan dengan penyuluhan tentang gizi seimbang isi Piringku. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan selama 40 menit kemudian dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab. Setelah diskusi dilakukan *Post test* dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan. Kuesioner berjumlah pertanyaan sebanyak 10 item. Hasil dari pretest dan posttest ibu hamil setelah dilakukannya penyuluhan kesehatan mengenai Gizi seimbang isi piringku menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan. Perbedaan itu adalah adanya peningkatan pengetahuan dari ibu hamil mengenai gizi seimbang isi piringku. Hasil pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan Gizi Seimbang Isi Piringku dapat dilihat pada tabel berikut ini.



Tabel. 1 Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Gizi Seimbang “Isi Piringku”

Kelompok	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sebelum	15	1	9	6.13	2.134
Sesudah	15	6	10	8.80	1.320

DISKUSI

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, setelah diberikan penyuluhan dan diberikan lembar balik gizi seimbang, pengetahuan ibu hamil meningkat setelah dilakukan *Post test*. Sebagaimana yang disampaikan oleh Notoadmodjo (2010) bahwa salah satu cara yang dapat dilaksanakan untuk mempengaruhi perilaku kesehatan individu, kelompok atau suatu masyarakat dapat melalui pendidikan kesehatan, dimana penyuluhan merupakan salah satu media dalam pendidikan kesehatan³.

Selain itu pemberian informasi dengan menggunakan media visual seperti booklet, poster, lembar balik dalam penyuluhan telah banyak dilakukan dan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan (Utari, 2014)⁴.



ISI Piringku

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat melalui penyuluhan dan pembagian lembar balik di Pustu Wali Kabupaten Manggarai Nusa Tenggara Timur mengenai gizi seimbang isi piringku bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yakni peningkatan pengetahuan pada ibu hamil. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan dapat mencegah kurang energi kronik (KEK) pada ibu hamil.

³ S Notoatmodjo, *Ilmu Perilaku Kesehatan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010).

⁴ Weni Utari, Arneliwati, and Riri Novayelinda, “Pengetahuan Keluarga Tentang Infeksi Saluran Pernapasan Akut (Ispa),” *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau* (2014): 1–7, jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/download/3489/3385?



PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada pihak yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat yakni Kepala pustu, tenaga staf gizi dan bidan serta ibu hamil yang menjadi sasaran di Pustu Wali Kabupaten Manggarai sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan sebagaimana mestinya.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Kemenkes RI. “Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018.” *Kementrian Kesehatan RI* 53, no. 9 (2019): 1689–1699.
- [2] Notoatmodjo, S. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- [3] Nurhayati, Isnani, Anas Rahmad Hidayat, and Tri Hartati. “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kekurangan Energi Kronis (Kek) Di Klaten.” *Jurnal Riset Gizi* 8, no. 1 (2020): 48–51.
- [4] Utari, Weni, Arneliwati, and Riri Novayelinda. “Pengetahuan Keluarga Tentang Infeksi Saluran Pernapasan Akut (Ispa).” *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau* (2014): 1–7.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN