

# KONSELING GIZI PADA IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KEGAWATDARURATAN ANEMIA DI POSYANDU BALITA KALINGGA BANYUANYAR SURAKARTA

**Nur Rakhmawati<sup>1</sup>, Yunita Wulandari<sup>2</sup> & Hutari Puji Astuti.<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, Jawa Tengah

E-mail: [nurrakhmawati\\_ikmuns@ukh.ac.id](mailto:nurrakhmawati_ikmuns@ukh.ac.id)<sup>1</sup>, [yunita.wulandari@ukh.ac.id](mailto:yunita.wulandari@ukh.ac.id)<sup>2</sup>, [utari\\_dwi@ukh.ac.id](mailto:utari_dwi@ukh.ac.id)<sup>3</sup>

## RIWAYAT ARTIKEL

*Received* : 2022-08-23

*Revised* : 2022-08-25

*Accepted* : 2022-11-10

## KEYWORD

nutrition counseling,  
Expectant Mothers,  
Anemia

## KATA KUNCI

konseling gizi,  
Ibu Hamil,  
Anemia

## ABSTRACT

The nutritional status of the mother before and during pregnancy can affect the growth of the fetus being conceived. If the mother's nutritional status is normal in the period before and during pregnancy, it is likely to give birth to a healthy baby, just a month with a normal birth weight. The quality of the baby born largely depends on the state of nutrition of the mother before and during pregnancy. If the nutritional needs of pregnant women are not met, nutritional disorders and pregnancy complications can arise, one of which is the incidence of anemia. The purpose of this counseling is to be used to increase public health awareness by conducting nutritional counseling for pregnant women. After receiving health counseling about nutrition counseling for pregnant women as an effort to prevent anemia at the Kalingga Toddler Posyandu, Banyuanyar Village, Surakarta City, carried out in the hope of preventing and avoiding problems as a reventive as well as promotive effort in the form of counseling and socialization regarding nutritional counseling in pregnant women can prevent anemia. The counseling method carried out is by the method of lectures, simulations and questions and answers The evaluation of this activity is carried out by providing questions in accordance with the evaluation guidelines on nutritional counseling in pregnant women as an effort to prevent anemia obtained 90% Participants already understand and can re-explain the material that has been delivered.

## ABSTRAK

Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan lahir normal. Kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil. Apabila kebutuhan gizi ibu hamil tidak terpenuhi maka dapat timbul gangguan gizi dan penyulit kehamilan, salah satunya adalah kejadian anemia. Tujuan dari penyuluhan ini adalah digunakan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat dengan melakukan konseling gizi pada ibu hamil. Setelah mendapatkan penyuluhan kesehatan tentang konseling gizi pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan anemia Di Posyandu Balita Kalingga Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta, dilakukan dengan harapan dapat mencegah dan menghindari masalah sebagai upaya reventif sekaligus promotif berupa penyuluhan dan sosialisasi mengenai konseling gizi pada ibu hamil dapat mencegah anemia. Metode penyuluhan yang dilakukan adalah dengan metode ceramah, simulasi dan tanya jawab Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan sesuai dengan panduan evaluasi tentang konseling gizi pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan anemia didapatkan 90% peserta sudah memahami dan dapat menjelaskan kembali tentang materi yang sudah disampaikan.

## A. PENDAHULUAN

Status gizi ibu sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan lahir normal. Dengan kata lain kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil (Widati, 2017). Apabila kebutuhan gizi ibu hamil tidak terpenuhi maka dapat timbul gangguan gizi dan penyulit kehamilan, salah satunya adalah kejadian anemia. Ibu hamil sangat rentan dengan terjadinya anemia. Perubahan fisiologis yaitu adanya proses haemodilusi mengakibatkan ibu hamil akan mengalami penurunan kadar haemoglobin dalam tubuhnya. Volume darah ibu meningkat selama trimester pertama. Peningkatan terjadi paling cepat pada trimester kedua, kemudian naik pada tingkat yang jauh lebih lambat pada trimester ketiga. Kemudian volume darah akan stabil pada selama beberapa minggu kehamilan (Astuti, Susanti, Nurparidah, & Mandiri, 2017). Menurut data Riskesdas (2018), pada bagian cakupan tablet tambah darah (TTD), ibu hamil yang memperoleh TTD = 90 butir, hanya 38,1% nyayang mengonsumsi = 90 butir, isanya yaitu 61,9% mengonsumsi < 90 butir. Data tersebut berarti bahwa 61,9% ibu hamil tidak mengonsumsi TTD sesuai anjuran. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Judistiani, dkk pada empat kota di Jawa Barat mulai tahun 2016 hingga 2017 dari 191 ibu hamil 7,5% diantaranya mengalami anemia dan proporsi kejadian anemia meningkat pada setiap trimesternya (Judistiani et al., 2018). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Susanti, dkk di Jatinangor 21,9% ibu hamil mengalami anemia (Susanti et al., 2017). Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu Balita Kalingga Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta pada tanggal 26 Maret 2021 didapatkan data bahwa sebanyak 75% terdapat ibu hamil yang mual muntah di trimester I dan mengalami pusing. Oleh karena itu pengabdian kepada masyarakat tentang “tentang

konseling gizi pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan anemia Di Posyandu Balita Kalingga Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta” dilakukan dengan harapan dapat mencegah anemia sebagai upaya preventif sekaligus promotif berupa penyuluhan dan sosialisasi mengenai melakukan konseling gizi pada ibu hamil yang dapat memberikan gambaran gaya hidup sehat kepada ibu hamil saat ini.

## B. TINJAUAN LITERATUR

### 1. Pengertian Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil

Nutrisi adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan. Nutrisi didapatkan dari makanan dan cairan yang selanjutnya diasimilasi oleh tubuh. (Arisman, 2013). Gizi adalah zat yang terkandung dalam makanan yang diperlukan untuk kehidupan manusia. Sumber zat pembangun diperlukan untuk pertumbuhan dan dapat diperoleh dari lauk pauk seperti daging, ikan, telur, tahu, tempe dan kacang-kacangan. Sumber zat pengatur diperlukan agar semua fungsi tubuh melaksanakan tugasnya secara teratur yang diperoleh dari sayur-sayurandan buah-buahan. Jadi nutrisi adalah asupan berupa makanan bagi tubuh yang mengandung gizi, dimana dalam gizi tersebut terdapat sumber zat pembangun untuk pertumbuhan sumber zat pengatur untuk fungsi metabolisme tubuh (Path, 2005).

### 2. Tujuan Gizi Pada Ibu Hamil

Cukup kalori, protein yang bernilai biologi tinggi, vitamin, mineral dan cairan untuk memenuhi zat gizi ibu, janin serta plasenta., Makanan padat kalori dapat membentuk lebih banyak jaringan tubuh bukan lemak. Cukup kalori dan zat gizi untuk memenuhi penambahan berat baku selama hamil. Perencanaan perawatan gizi yang memungkinkan ibu hamil untuk memperoleh dan mempertahankan status gizi optimal sehingga dapat menjalani kehamilan dengan aman dan berhasil, melahirkan bayi dengan potensi fisik dan mental yang baik, dan memperoleh cukup

energi untuk menyusui serta merawat bayi kelak. Perawatan gizi dapat membantu pengobatan penyulit yang terjadi selama kehamilan (diabetes kehamilan). Mendorong ibu hamil sepanjang waktu untuk mengembangkan kebiasaan makan yang baik yang dapat diajarkan kepada anaknya selama hidup. (Victoria, 2008)

### 3. Masalah yang Berhubungan Dengan Gizi Pada Ibu Hamil

Berat badan ibu hamil harus memadai, bertambah sesuai dengan umur kehamilan. Berat badan yang bertambah dengan normal, menghasilkan anak yang normal. Kenaikan berat badan ibu hamil meliputi beberapa unsur/bagian. Sebagian memuat unsur anak, sebagian lagi memuat unsur ibu. Kenaikan berat badan ibu kemungkinan terasa sudah cukup, tetapi kenaikan itu lebih banyak menambah berat badan ibu dibanding untuk menambah berat anak. Kenaikan berat badan ibu belum tentu menghasilkan anak yang besar, demikian juga sebaliknya. Penambahan berat badan ibu harus dinilai. Penambahan berat badan ibu hamil sudah lebih dari 12,5 kg tetapi anak yang dikandungnya kecil maka berat badan masih harus ditambah. Berat badan calon ibu saat mulai kehamilan adalah 45-65 kg. Jika kurang dari 45 kg sebaiknya berat badan dinaikkan lebih dulu hingga mencapai 45 kg sebelum hamil dan sebaliknya. Berat badan ibu sebelum hamil dan kenaikan berat badan selama hamil kurang (*underweight*) atau lebih (*overweight*) dari normal akan membuat kehamilan menjadi beresiko (*low risk*).

### 4. Menu Makanan Seimbang

Hal yang perlu diperhatikan ibu hamil dalam mengatur menu makanan selama hamil, antara lain: Menghindari mengkonsumsi makanan kaleng, makanan manis yang berlebihan, susu berlemak dan makanan yang sudah tidak segar. Ibu hamil sebaiknya makan teratur sedikitnya tiga kali sehari. Hidangan yang tersusun dari bahan makanan bergizi. Mempertgunakan aneka ragam makanan yang ada. Memilih dan membeli berbagai macam bahan makanan yang

segar. Mengurangi bahan makanan yang banyak mengandung gas, seperti sawi, kool, kubis dan lain-lain. Mengurangi bumbu yang merangsang, seperti pedas, santan kental. Menghindari merokok dan minum-minuman keras. Pada dasarnya menu makanan untuk ibu hamil, tidak banyak berbeda dari menu sebelum hamil. Oleh karena itu, diharapkan tidak ada kesulitan dalam pengaturan menu selama hamil.

### C. METODE

Metode penyuluhan yang dilakukan adalah dengan metode ceramah, simulasi dan tanya jawab. Metode ceramah menggunakan power point di ruang zoom. Metode yang kedua adalah diskusi/tanya jawab Metode ini digunakan baik pada saat dilangsungkannya penyuluhan atau pada saat diakhirinya penyuluhan yang memungkinkan ibu hamil mengemukakan hal-hal yang belum dimengerti. Kegiatan pengabdian dimulai dengan melakukan kunjungan daerah Kelurahan Banyuanyar sekaligus melakukan studi pendahuluan dengan kader kesehatan. Studi pendahuluan dilakukan pada bulan April Minggu pertama melalui wawancara dan observasi tentang masalah apa yang sering muncul dan harus diselesaikan. Kegiatan selanjutnya adalah menyusun proposal pengabdian masyarakat. Proposal yang sudah disusun kemudian dikumpulkan ke LPPM untuk dilakukan review. Setelah mendapatkan perijinan dari LPPM dan mendapatkan surat tugas, selanjutnya dilakukan implementasi pengabdian masyarakat dengan terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan kader kesehatan di Posyandu Balita Kalingga Kelurahan Banyuanyar Kota. Kemudian sesuai dengan perencanaan, maka dilakukan persiapan tempat dan alat pada minggu ke dua bulan April. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Posyandu Balita Kalingga Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta secara virtual. Setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan evaluasi dan monitoring untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat dan untuk mengetahui apakah kegiatan ini

sesuai dengan target dan luaran yang diharapkan

#### D. HASIL

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat telah sepenuhnya dilaksanakan pada periode bulan April sampai dengan bulan Agustus. Kegiatan dimulai dari studi pendahuluan sampai dengan kegiatan penyuluhan kesehatan, monitoring dan evaluasi. Kegiatan penyuluhan kesehatan sendiri dilaksanakan di wilayah posyandu balita Kalingga. Kegiatan ini dihadiri oleh 16 ibu hamil wilayah posyandu Balita Kalingga Banyuanyar Surakarta, 2 orang kader posyandu. Kegiatan diawali dengan perkenalan, pre test tentang gizi ibu hamil dengan metode promosi kesehatan. Kemudian acara dilanjutkan dengan pre test mengenai Konseling Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Di Posyandu Balita Kalingga Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta sebagai peserta penyuluhan. Selanjutnya acara inti yaitu pendidikan kesehatan tentang Konseling Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Anemia sebagai peserta penyuluhan. Berdasarkan pre test sebelum pendidikan kesehatan dimulai, didapatkan data bahwa sebanyak kurang lebih 70% peserta yang belum mengetahui tentang Gizi Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Anemia untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Kegiatan penyuluhan dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Pada saat kegiatan penyuluhan berlangsung, peserta tampak antusias mengikuti sampai akhir acara dan banyak memberi pertanyaan seputar materi pendidikan kesehatan. Peserta juga mampu menjelaskan tentang konseling gizi pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan anemia pada ibu hamil.



Gambar 1. Pelaksanaan penyuluhan melalui zoom

#### E. DIKUSI

Banyak faktor yang mendasari ibu tidak tepat dalam gizi pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan anemia pada ibu hamil, diantaranya karena kurangnya pengetahuan tentang pentingnya dalam memenuhi gizi pada ibu hamil untuk mencegah anemia didapatkan dari hasil penelitian yang menunjukkan sebagian besar ibu hamil mendapatkan informasi gizi ibu hamil tetapi sebagian besar ibu hamil sering ditemui oleh ibu hamil adalah kesulitan makan dikarenakan terdapatnya mual dan muntah. Apabila kebutuhan gizi ibu hamil tidak terpenuhi maka dapat timbul gangguan gizi dan penyulit kehamilan, salah satunya adalah kejadian anemia. Ibu hamil sangat rentan dengan terjadinya anemia. Perubahan fisiologis yaitu adanya proses haemodilusi mengakibatkan ibu hamil akan mengalami penurunan kadar haemoglobin dalam tubuhnya. Volume darah ibu meningkat selama trimester pertama. Peningkatan terjadi paling cepat pada trimester kedua, kemudian naik pada tingkat yang jauh lebih lambat pada trimester ketiga. Kemudian volume darah akan stabil pada selama beberapa minggu kehamilan (Astuti, Susanti, Nurparidah, & Mandiri, 2017).

## F. KESIMPULAN

Tingkat pengetahuan ibu hamil peserta penyuluhan kesehatan tentang konseling gizi ibu hamil untuk mencegah anemia pada ibu hamil meningkat setelah mendapat penyuluhan. Sejumlah 90% ibu hamil peserta penyuluhan dapat menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan. Sejumlah 60% peserta ibu hamil penyuluhan sudah mengetahui konseling gizi ibu hamil untuk mencegah kegawatdaruratan anemia.

## G. PERSEMBAHAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dibiayai oleh Universitas Kusuma Husada Surakarta melalui program pendanaan Pengabdian kepada Masyarakat skim kompetitif 1. Kegiatan ini sangat bermanfaat dalam pencapaian luaran yang dihasilkan oleh pengabdian dan tim. Selain itu kegiatan tersebut untuk Prodi Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta merupakan bagian kegiatan dalam pelaksanaan tri dharma disesuaikan dengan visi, misi dan tujuan.

## H. REFERENSI

- Arisman, M.B. (2013) . *Buku ajar ilmu gizi "gizi dalam daur kehidupan"*. Jakarta: EGC.
- Bobak. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta : EGC.
- Dirjen Bina Gizi dan KIA. (2013). *Pembinaan Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Eva. (2010). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Francin, P. (2005). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Kartasapoerta, G. (2003). *Ilmu Gizi*. Jakarta : Rineka Cipta.Sediaoetama,
- Sulistyoningsih, Haryani. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Jogjakarta: Graha Ilmu.Sunita,
- Utama, Path. (2005). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Victoria. (2008). *Nutrisi Tepat Untuk Kehamilan Sehat*. Jakarta: Nutrisia