



PENGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL DAN LEAFLET DALAM UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL

Juni Sofiana¹, Dyah Puji Astuti², Nuning Juni Setianingsih³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Gombong*



***Corresponding author**

Email : junotvanilla@gmail.com

HP: 087837552116

Kata Kunci:

Audio visual;
Pengetahuan;
Gizi seimbang;
Ibu hamil;

Keywords:

Audio visual;
Knowledge;
Balance nutrition;
Pregnant;

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu hal yang fisiologis, Gizi dan Nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan kepada ibu hamil mengenai gizi ibu hamil. Metode pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan penyuluhan tentang gizi seimbang ibu hamil, pengelolaan menu ibu hamil. Hasil pengabdian masyarakat : Hasil Pretest menunjukkan bahwa dari 15 ibu hamil yang mengikuti kegiatan, 9 ibu memiliki pengetahuan kurang, dan 5 ibu mempunyai pengetahuan yang cukup, dan 1 ibu mempunyai pengetahuan baik. Hasil Posttest yang dilakukan setelah penyuluhan yaitu 15 ibu hamil memiliki pengetahuan baik. Kesimpulan pengabdian masyarakat yaitu : Terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan gizi seimbang.

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological thing, nutrition and nutrition for pregnant women is an important thing that must be fulfilled during pregnancy. The purpose of this community service is to increase knowledge of pregnant women about the nutrition of pregnant women. This community service method is to conduct counseling about balanced nutrition for pregnant women, managing the menu for pregnant women. Results of community service: Pretest results showed that of the 15 pregnant women who participated in the activity, 9 mothers had less knowledge, and 5 mothers had sufficient knowledge, and 1 mother had good knowledge. The results of the Posttest which was carried out after counseling were 15 pregnant women who had good knowledge. The conclusion of community service is: There was an increase in knowledge after balanced nutrition counseling was carried out.

PENDAHULUAN

Tahun 2020 merupakan tahun yang penuh tantangan, khususnya bagi dunia kesehatan, diawali dengan kasus lokal di China, sebagaimana terdapat dalam website World Health Organization (WHO) per tanggal 29 November 2020 tercatat 61.869.330 kasus infeksi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) di seluruh dunia dengan jumlah kematian mencapai 1.448.896 jiwa. data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan terjadinya penurunan kunjungan pemeriksaan kehamilan dan pelayanan kesehatan bagi bayi, anak umur di bawah lima tahun (balita), dan anak serta tutupnya sebagian besar posyandu di Indonesia selama pandemi ini terjadi. saat ini Indonesia masih bergelut dengan upaya untuk menurunkan kematian ibu dan bayi serta prevalensi stunting pada anak balita (Badan Pusat Statistik, 2020).

Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB) pada target 2.2 disebutkan bahwa pada tahun 2030, menghilangkan segala bentuk kekurangan gizi, termasuk pada tahun 2025 mencapai target yang disepakati secara internasional untuk anak pendek dan kurus di bawah umur 5 tahun, dan memenuhi kebutuhan gizi remaja perempuan, ibu hamil dan menyusui, serta manula (Badan Pusat Statistik, 2020). Masa kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan, karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisinya saat masa janin dalam kandungan (Azwar, 2004). Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang rentan menghadapi masalah gizi. Hal ini berhubungan dengan proses pertumbuhan janin dan pertumbuhan berbagai organ tubuhnya sebagai pendukung proses kehamilannya. Ibu hamil membutuhkan tambahan energi, protein, vitamin dan mineral untuk mendukung pertumbuhan janin dan proses metabolisme tubuh (Notoatmodjo, 2010).

Kebutuhan gizi ibu hamil yang tidak terpenuhi dapat menimbulkan masalah gizi pada ibu hamil. Masalah gizi yang dialami ibu hamil dapat mengganggu kesehatan ibu dan janin, sehingga pemenuhan gizi pada ibu hamil menjadi penting. Masalah gizi yang timbul di Indonesia pada ibu hamil saat ini adalah masih banyak ibu hamil yang mengalami masalah gizi khususnya gizi kurang seperti Kurang Energi Kronik (KEK) dan anemia. Indonesia, prevalensi KEK pada ibu hamil di Indonesia sebanyak 24,20% (kemenkes RI, 2016). Masih ada ibu hamil yang tidak melaksanakan anjuran petugas kesehatan seperti meminum 90 tablet besi selama kehamilannya. Riskesdas(2013) menyebutkan secara nasional persentase ibu hamil yang minum Tablet Tambah Darah (TTD) lebih 90 tablet (90+) pada kehamilan terakhir masih rendah hanya mencapai 18,0%. Gizi ibu hamil sangat penting bagi tumbuh kembang anak, tidak optimalnya perkembangan janin pada masa ini dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan kecerdasan anak di masa mendatang (Ernawati, 2017).

Ibu merupakan salah satu orang yang berperan sangat penting terhadap kesehatan dirinya selama hamil serta pertumbuhan dan perkembangan anak dalam kandungannya. Namun, Masih banyak ibu hamil yang tidak menyadari adanya peningkatan kebutuhan gizi selama kehamilan serta belum mengetahui tentang gizi seimbang selama hamil. Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada ibu hamil.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat dilakukan di Desa Mangli Kuwarasan pada bulan Januari 2022. Peserta pengabdian masyarakat yaitu ibu hamil sejumlah 15 orang. Peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan pada ibu hamil dilakukan melalui kegiatan tatap muka. Dalam kegiatan ini menggunakan metode pemaparan materi dengan ceramah dan diskusi mengenai gizi seimbang ibu hamil. Media yang digunakan audio visual dan leaflet. Kegiatan evaluasi pengukuran tingkat pengetahuan ibu hamil menggunakan kuesioner yang dilakukan sebelum dan setelah penyuluhan. Hal ini untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan peningkatan pengetahuan dilakukan dengan pemberian materi dengan penyuluhan. Materi mengenai “gizi seimbang ibu hamil” Tujuan dari pemberian materi ini adalah untuk merefresh dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait apa itu gizi, kebutuhan gizi ibu hamil, contoh menu untuk ibu hamil serta akibat dari kekurangan gizi pada ibu hamil. Dengan diberikannya materi ini diharapkan ibu hamil yang mengikuti kegiatan semakin paham mengenai gizi seimbang pada ibu hamil dan dapat menerapkan asupan gizi secara optimal untuk dirinya. Proses penyuluhan ini diikuti dengan baik oleh semua ibu hamil sebanyak 15 ibu yang hadir.

Pengukuran Tingkat Pengetahuan ibu hamil (Kegiatan *Pre test* dan *Post Test*). Kegiatan *pretest* dilakukan sebelum penyuluhan, *pre test* dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman ibu hamil mengenai gizi ibu hamil. Sehingga dapat diukur efektivitas proses kegiatan terhadap perubahan tingkat pengetahuan ibu. Kegiatan *post test* dilakukan setelah kegiatan penyuluhan dilakukan. Kegiatan *pretest* dan *post test* diikuti oleh 15 ibu hamil.

Tabel 1. Hasil Pretest tingkat pengetahuan Ibu hamil

Pengetahuan gizi	frekuensi	prosentase (%)
baik	1	0,6
cukup	5	34
kurang	9	60

Menurut tabel 1. Hasil Pretest menunjukkan bahwa dari 15 ibu, 9 ibu (60%) memiliki pengetahuan masih kurang, 5 ibu (34%) mempunyai pengetahuan yang cukup, dan 1 ibu (0,6%) memiliki pengetahuan baik.

Tabel 2. Hasil Post test tingkat pengetahuan ibu hamil

Pengetahuan gizi	frekuensi	prosentase (%)
baik	15	100
cukup	0	0
kurang	0	0

Sesuai tabel 2. Hasil Posttest yang dilakukan setelah penyuluhan yaitu 15 ibu (100%) memiliki pengetahuan baik, sehingga kegiatan ini dapat merefresh pengetahuan dan meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang ibu hamil.

Hasil pretest dan post test tentang pengetahuan gizi balita terdapat kenaikan yang signifikan. Terlihat bahwa sebelum pretest, ibu yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 9 orang (60%). Sedangkan hasil posttest diketahui bahwa sebanyak 15 ibu (100%) memiliki pengetahuan baik. sehingga kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang ibu hamil.

Pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan memiliki rata-rata 52,6 dan rata-rata sesudah dilakukan penyuluhan 88,6 ini artinya terjadi peningkatan sebesar 36.1 point. Kegiatan peningkatan pengetahuan gizi seimbang ibu hamil ini direspon baik oleh ibu hamil, mereka mengatakan senang karena memperoleh pengetahuan yang baru tentang gizi seimbang ibu hamil yang nantinya bisa mereka bisa terapkan sehari-hari. Pengetahuan gizi ibu hamil yang baik akan mempengaruhi kesehatan pada ibu hamil serta meminimalisir terjadinya penyakit.

Masih ada ibu hamil yang belum tahu mengenai gizi seimbang saat kehamilan, sehingga banyak ibu belum menerapkan pola makan gizi seimbang selama kehamilan. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi ibu hamil sangat mempengaruhi proses pemenuhan nutrisi ibu hamil sebagai upaya untuk mengoptimalkan tumbuh kembang pada anak dari sejak dalam kandungan dan mencegah penyakit KEK, anemia.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Teori yang dikemukakan oleh Notoadmojo, penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang. berdasarkan pengalaman dan penelitian, diperoleh bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2010)

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu dari manusia yang dapat menjawab pertanyaan "what". Pengetahuan ini dapat berupa hasil tahu dari manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk memahami suatu objek tertentu. Ibu hamil dengan pengetahuan yang baik akan lebih mudah menerima informasi khususnya yang menunjang kesehatan dirinya dan bayi, ibu hamil yang berpendidikan juga akan cenderung akan mencari pelayanan kesehatan yang memelihara kesehatan keluarganya dengan baik (wawan dan dewi, 2010)

Hasil pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmawati pada tahun 2012 yang berjudul "Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dalam Memenuhi Kebutuhan Nutrisi terhadap Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas KassiKassi Makassar" hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan nutrisi terhadap status gizi ibu. Ibu yang mempunyai pengetahuan tinggi dengan status gizi baik sebanyak 29 (85,3%) responden, sedangkan ibu hamil yang mempunyai pengetahuan kurang dengan status gizi kurang sebanyak 6 (54,5%) responden, maka didapat nilai $p = 0,048 < \alpha = 0,05$.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Syarifah Umniati pada tahun 2013 dengan judul penelitian "Hubungan Pengetahuan Gizi, Sikap, Pola Makan dan Tingkat Stress Ibu Hamil terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu di Poli Kebidanan Rumah Sakit Mitra Keluarga Bekasi" menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kenaikan berat badan ibu selama hamil dengan nilai P

value sebesar 0,016 dan dengan tingkat kepercayaan 95% nilai OR sebesar 2,112 (1,150-3,877) artinya responden dengan tingkat pengetahuan kurang baik mempunyai peluang dua kali lebih besar mengalami kenaikan berat badan yang berlebihan atau kurang baik.

Menurut Purwanti, Macfoedz & Wahyuningsih (2014), pengetahuan ibu hamil yang baik tentang nutrisi dapat mempengaruhi perilaku ibu khususnya yang berkaitan dengan konsumsi makanan. Dengan pengetahuan yang baik tentunya pola makan dan perilaku ibu dalam mengonsumsi makanan lebih memperhatikan kualitas kandungan gizi dibandingkan kuantitas atau banyaknya makanan yang dikonsumsi. Dengan mengonsumsi makanan yang banyak mengandung nutrisi tentunya dapat meningkatkan kesehatan dan pertumbuhan ibu dan balita. Dengan demikian pengetahuan tentang nutrisi bagi ibu sangat penting.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ilmiani (2019) disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan gizi ibu hamil terhadap peningkatan berat badan selama kehamilan di Puskesmas Bandar Lampung. Dengan demikian semakin baik pengetahuan ibu hamil tentang gizi diharapkan dapat meningkatkan berat badan ibu hamil secara normal selama proses kehamilan.



Gambar 1. Proses Penyuluhan gizi seimbang ibu hamil

KESIMPULAN

Kesimpulan pengabdian masyarakat yaitu terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan gizi seimbang ibu hamil. Saran untuk pengabdian selanjutnya : ibu hamil bisa dilatih dengan pembuatan berbagai menu gizi seimbang dengan bahan lokal untuk mengoptimalkan peningkatan nutrisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, A. (2004). *Kecenderungan Masalah Gizi dan Tantangan di Masa Datang, makalah dalam Pertemuan Advokasi Program Perbaikan Gizi Menuju Keluarga Sadar Gizi*. Jakarta.
- ai, N.I.G.B., Kawengian, S.E.S. Mayulu, N. (2016). *Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil*. Jurnal e-Biomedik (eBm). 4(2).

- Badan Pusat Statistik. (2020). *Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2020*. Badan Pusat Statistik, Jakarta-Indonesia
- Ernawati, aeda. (2017). *Masalah Gizi Pada Ibu Hamil* . Jurnal Litbang Vol. XIII, No. 1 Juni 2017: 60-69
- Ilmiani, TK. (2019). *Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil dengan Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan di Puskesmas Bandar Lampung*. Skripsi, Universitas Lampung.
- Kementerian Kesehatan, RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan, RI. (2016). Infodatin. *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Situasi Gizi di Indonesia. Jakarta
- Notoatmodjo, S.(2010). *"Metodologi Penelitian Kesehatan"*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Purwanti, I. Macfoedz, I & Wahyuningsih. (2014). *Pengetahuan Tentang Nutrisi Berhubungan dengan Status Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Sewon II Bantul Yogyakarta Tahun 2012*. Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia, 62-67.
- Sukmawati. (2012). *Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dalam Memenuhi Kebutuhan Nutrisi dengan Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Kassi-Kassi Makassar*. Makassar: Jurnal Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar, 5:1–12
- Syarifah U.(2013). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Sikap, Pola Makan dan Tingkat Stress Ibu Hamil dengan Kenaikan Berat Badan Ibu di Poli Kebidanan Rumah Sakit Mitra Keluarga Bekasi*. Jakarta: FKM UI, 4(1):25-9
- Wawan & Dewi. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.