

# OPTIMALISASI STATUS GIZI PADA IBU HAMIL DAN WANITA USIA SUBUR DI RW 03 KELURAHAN WONOKROMO KECAMATAN WONOKROMO

Yasi Anggasari<sup>1</sup>, Ika Mardiyanti<sup>2</sup>  
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya<sup>1,2</sup>  
[yasi@unusa.ac.id](mailto:yasi@unusa.ac.id)

## ABSTRAK

Kondisi ibu sebelum masa kehamilan baik postur tubuh dan gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya stunting. Asupan gizi WUS yang berisiko KEK harus ditingkatkan supaya memiliki berat badan ideal saat hamil demikian juga gizi remaja putri jika tidak diperbaiki, maka di masa yang akan datang semakin banyak calon ibu hamil yang memiliki postur tubuh pendek dan atau kekurangan energi kronik, sehingga meningkatkan resiko terjadinya IUGR dan BBLR. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang kebutuhan nutrisi wanita usia subur untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat serta mengetahui status gizi ibu hamil dan WUS dengan pemeriksaan berat badan dan LILA di RW 03 Kelurahan Wonokromo Surabaya. Penyuluhan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Tingkat pengetahuan responden dapat diketahui dengan dilakukan *pre test* dan *post test* berupa kuisioner. Berdasarkan hasil pretest dan post test yang diikuti oleh 27 responden dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan ibu nifas tentang kebutuhan nutrisi dan manfaat mengkonsumsi sayur dan buah berdasarkan hasil pre test sebagian besar ibu hamil & WUS tidak mengetahui, namun setelah dilakukannya penyuluhan hasil post test hampir seluruh ibu hamil dan WUS sudah mengerti tentang kebutuhan nutrisi dan manfaat mengkonsumsi sayur dan buah.

**Kata kunci:** status gizi, ibu hamil, WUS

## ABSTRACT

The condition of the mother before pregnancy both posture and nutrition is one of the factors that influence the occurrence of stunting. The nutritional intake of WUS who are at risk of SEZ should be increased in order to have an ideal body weight during pregnancy as well as the nutrition of adolescent girls if not improved, so in the future more and more pregnant women who have short body postures and or lack of chronic energy, thereby increasing the risk of occurrence IUGR and BBLR. This community service activity is carried out to increase knowledge and understanding of the nutritional needs of women of childbearing age to prepare for a healthy pregnancy and to know the nutritional status of pregnant women and women with weight and LILA examinations at RW 03 Wonokromo, Surabaya by measuring their weight and LILA. Counseling uses lecture and question and answer methods. The level of knowledge of respondents can be known by doing a pre test and post test in the form of a questionnaire. Based on the results of the pretest and post test followed by 27 respondents it can be concluded that the knowledge of post partum mothers about nutritional needs and the benefits of consuming vegetables and fruits based on the results of the pre test most pregnant women & WUS do not know, but after doing the post test counseling results almost all pregnant women and WUS already understands the nutritional needs and benefits of consuming vegetables and fruit.

Keywords: nutritional status, pregnant women, WUS

## PENDAHULUAN

Penurunan AKI dan AKB di Indonesia masih belum cukup signifikan berdasarkan data profil kesehatan propinsi Jawa Timur tahun 2017 dan 2018 yang menunjukkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) meningkat dari 90,2 per 100.000 KH tahun 2017 menjadi 91,45 per 100.000 KH tahun 2018, sedangkan target SDGs 70 per 100.000 KH [1]. Anemia dalam kehamilan merupakan salah satu penyebab tingginya AKI di Indonesia yang disebabkan karena Anemia

Defisiensi Besi (ADB) dan Kekurangan Energi Kronis (KEK). Anemia dan KEK pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko terjadinya kelahiran prematur, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), *stunting* (anak pendek), kematian ibu dan bayi. Hal ini terjadi karena kurangnya asupan gizi yang optimal sejak sebelum kehamilan dan selama kehamilan.

Asupan gizi WUS yang berisiko KEK harus ditingkatkan sehingga dapat memiliki berat badan yang ideal saat hamil demikian juga gizi remaja putri jika tidak diperbaiki, maka di masa yang akan datang akan semakin banyak calon ibu hamil yang memiliki postur tubuh pendek dan/atau kekurangan energi kronik. Kondisi ibu sebelum masa kehamilan baik postur tubuh (berat badan dan tinggi badan) dan gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya *stunting*. *Stunting* memerlukan perhatian khusus karena meningkatkan risiko terhambatnya pertumbuhan motorik dan mental, penurunan kemampuan intelektual, produktivitas serta peningkatan risiko obesitas dan penyakit tidak menular/degeneratif seperti diabetes, hipertensi, jantung, stroke dan kanker yang berdampak pada kualitas SDM secara umum di masa mendatang [2].

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di RW 03 Kelurahan Wonokromo ditemukan adanya Keluarga Belum Sadar Gizi. Perilaku belum sadar gizi tersebut dapat dilihat dari, 51 % responden diet sayur buah dan hanya 34% responden memberikan ASI eksklusif, sedangkan 66% responden tidak memberikan ASI eksklusif. Pemberian susu formula dan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dini (<6 bulan) dilakukan oleh responden yang tidak menyusui secara eksklusif. Perilaku keluarga sadar gizi yang rendah akan berdampak pada status kesehatan dan gizi balita.

Target dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka tentang pentingnya asupan nutrisi bagi wanita untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat sedangkan pemeriksaan berat badan dan LILA bertujuan untuk mengetahui status gizi ibu hamil dan WUS.

## **METODE PELAKSANAAN**

Sasaran dalam program pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil dan WUS di RW 03 kelurahan Wonokromo Surabaya. Pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui pendampingan kepada ibu-ibu hamil dan WUS di RW 03 Kelurahan Wonokromo ini melalui 3 (tiga) tahap yaitu pra kegiatan yang terdiri dari survei lokasi dan persiapan sarana prasarana selanjutnya tahap pelaksanaan yang merupakan tahap utama dari program pengabdian pada masyarakat. Pada tahap pelaksanaan metode yang digunakan adalah Penyuluhan tentang kebutuhan nutrisi dan manfaat mengkonsumsi sayur dan buah yang bertujuan agar responden dapat memahami dan mengaplikasikan asupan nutrisi yang sesuai bagi WUS dan ibu hamil sehingga nantinya dapat mengatasi masalah yang mereka alami. Pemaparan materi akan disampaikan oleh ketua dan anggota pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah dan Tanya jawab.

Kegiatan inti dari pengabdian masyarakat ini adalah Skrining KEK dengan melakukan pemeriksaan berat badan dan pengukuran lingkaran lengan atas yang bertujuan untuk mengetahui status gizi ibu hamil dan juga WUS sebagai skrining faktor risiko *stunting* pada Balita . Pemeriksaan berat badan dan LILA akan dilakukan oleh ketua dan anggota pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Tahap akhir dari program pengabdian pada masyarakat adalah evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dapat diketahui dengan melakukan *pre test* yang dilakukan sebelum pemaparan oleh pemateri dan *post test* yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden dari sebelum mendengarkan paparan dengan pengetahuan responden setelah mendengarkan paparan yang disampaikan oleh pemateri. Uji tingkat pengetahuan menggunakan kuisioner yang akan diisi oleh responden untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden mengenai kebutuhan nutrisi dan manfaat mengkonsumsi sayur dan buah.



Sumber : Dokumentasi Pribadi

## PEMBAHASAN

Adapun hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan program pengabdian masyarakat “Optimalisasi Status Gizi Ibu hamil dan Wanita Usia Subur di RW 03 Kelurahan Wonokromo Surabaya” adalah sebagai berikut :

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan tentang kebutuhan nutrisi dan manfaat mengonsumsi sayur dan buah serta melakukan pemeriksaan berat badan dan pengukuran lingkaran lengan atas. Semua ibu hamil dan wanita usia subur di wilayah RW 03 merupakan peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Berikut ini merupakan gambaran umum para peserta “Optimalisasi Status Gizi Ibu hamil dan Wanita Usia Subur “ berdasarkan usia yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan :

Tabel 1 Distribusi Peserta berdasarkan usia

No	Usia	Jumlah	Persentase
1	< 20 tahun	12	44
2	20-35 tahun	15	56
3	>35 tahun	0	0
Total		27	100

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel diperoleh informasi bahwa peserta sebagian besar berusia 20-35 tahun dengan jumlah 15 orang (56%) dan hampir setengahnya berusia < 20 tahun dengan jumlah 12 orang (44%)

Hasil dari *pre test* dan *post test* untuk pengetahuan ibu tentang kebutuhan nutrisi dan manfaat mengonsumsi sayur dan buah di RW 03 Kelurahan Wonokromo Surabaya adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Pre test dan Post Test Pengetahuan tentang kebutuhan nutrisi dan manfaat mengonsumsi sayur dan buah

Pre Test		Post Test			
Tahu	Tidak	Tahu	Tidak		
N	%	N	%	N	%
11	41	16	59	24	89
				3	11

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 2 menunjukkan hasil pre test peserta yang mengetahui tentang kebutuhan nutrisi dan manfaat mengonsumsi sayur dan buah sebesar 11 orang (41%) , sedangkan berdasarkan hasil post test peserta yang mengetahui tentang kebutuhan nutrisi dan manfaat mengonsumsi sayur dan buah sebesar 24 orang (89%). Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang

melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu [3]. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta diberikan penyuluhan tentang kebutuhan nutrisi WUS dan manfaat mengkonsumsi sayur dan buah. Harapan pemberian penyuluhan ini adalah para peserta atau ibu hamil dan WUS dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai kebutuhan nutrisi dan manfaat mengkonsumsi sayur dan buah.

Hasil dari pemeriksaan status gizi ibu hamil dan WUS di RW 03 Kelurahan Wonokromo Surabaya adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil pemeriksaan status gizi

No	status gizi	Jumlah	Persentase
1	Baik	20	74
2	Kurang	7	26
	Total	27	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 3 hasil pemeriksaan status gizi ibu hamil dan WUS berdasarkan LILA hampir seluruhnya menunjukkan status gizi baik sejumlah 20 orang (74%) dan hanya sebagian kecil saja yang memiliki status gizi kurang yaitu 7 orang (26%). LILA merupakan salah satu indikator untuk menentukan status gizi ibu hamil apabila LILA < 23,5 maka wanita tersebut mengalami KEK yang artinya memiliki status gizi kurang. Kurang Energi Kronik (KEK) adalah kondisi di mana tubuh kekurangan asupan energi dan protein yang berlangsung terus menerus [4]. Dampak jangka panjang dari masalah gizi pada WUS yang mengalami KEK adalah beresiko tinggi melahirkan bayi dengan BBLR dan meningkatkan resiko terjadi stunting bahkan membawa resiko kematian [5]. Oleh karena itu sebelum kehamilan WUS harus memiliki status gizi yang baik, apabila LILA WUS kurang dari normal sebaiknya kehamilan ditunda sehingga tidak beresiko melahirkan BBLR [6].

Bidan perlu mendeteksi dini faktor risiko, komplikasi dan dampak yang terjadi pada ibu hamil dengan KEK serta dapat meningkatkan kualitas intervensi dan kolaborasi dengan tenaga gizi, dalam memberikan asuhan terhadap ibu hamil dengan KEK mengenai konseling kadarzi dan pemberian makanan tambahan. Serta berkolaborasi mengenai pembuatan makanan lokal dengan tenaga gizi. Hal ini dapat dilakukan guna memperbaiki status gizi ibu hamil [7]. Meningkatkan pendidikan gizi sangat penting dapat ditinjau pada keragaman makanan, konsumsi makanan yang kaya zat besi, frekuensi makan serta konsumsi makanan ringan yang sehat [8]. Perlu adanya edukasi terkait pendidikan gizi, suplementasi zat besi dan asam folat, pengukuran berat badan, penilaian pola makan dan pemantauan kadar hemoglobin untuk meningkatkan status gizi ibu hamil [9]. Serta pentingnya pemenuhan makronutrien dan mikronutrien yang adekuat untuk asupan ibu hamil agar kondisi kehamilan dan bayinya tetap dalam kondisi yang sehat [10].

## KESIMPULAN

Pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi dan manfaat mengkonsumsi sayur dan buah berdasarkan hasil pre test sebagian besar ibu hamil & WUS tidak mengetahui, namun setelah dilakukannya penyuluhan hasil post test hampir seluruh ibu hamil dan WUS sudah mengerti tentang kebutuhan nutrisi dan manfaat mengkonsumsi sayur dan buah dan hampir seluruhnya memiliki status gizi baik. Diharapkan ibu hamil dapat mengimplementasikan pengetahuan yang sudah didapat sehingga dapat mempersiapkan kehamilan yang sehat. Bagi wanita usia subur yang akan merencanakan kehamilan apabila memiliki status gizi kurang sebaiknya menunda kehamilan sampai memiliki status gizi normal

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Depkes RI, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018.
- [2] K. E. Kusuma and Nuryanto, "Faktor Risiko Kejadian Stunting pada Anak Usia 2-3 Tahun," *J. Nutr. Coll.*, 2013.  
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/3735/3630> diakses 5 agustus 2019
- [3] Notoatmodjo, "Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.," Notoatmodjo, S. (2018). *Metodol. Penelit. Kesehatan*. Jakarta Rineka Cipta., 2018.
- [4] S. Almatsier, "Ilmu gizi dasar," PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2009.
- [5] F. A. Sofiyani, "Gambaran Status Gizi Remaja Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Dan Lingkar Lengan Atas Di Pondok Pesantren Al-Islam Kota Yogyakarta Tahun 2017," *J. Chem. Inf. Model.*, 2018. <http://repository.unjaya.ac.id/2345/2/FI%20ARNIA%20SOFIANI%20%281%20114052%29nonfull.pdf> diakses pada 5 Agustus 2019
- [6] M. Adriani, *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. 2016.
- [7] A. Prawita, A. I. Susanti, and P. Sari, "Survei Intervensi Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (Kek) Di Kecamatan Jatinangor Tahun 2015," *J. Sist. Kesehat.*, 2017.  
<file:///C:/Users/asus/Downloads/12492-26164-1-PB.pdf> di akses 25 Agustus 2019
- [8] C. Walters, P. Bendulo, and B. J. Stoecker, "Nutritional Status, Diet Diversity, Meal Frequency, and Taboos: Cross-Sectional Assessment of Pregnant Adolescents in Malawi," *J. Nutr. Educ. Behav.*, 2018.  
<https://scholar.google.com/citations?user=2Wd40KUAAA&hl=en> diakses 27 Agustus 2019
- [9] N. Saronga, T. L. Burrows, C. E. Collins, I. H. Mosha, B. F. Sunguya, and M. E. Rollo, "Nutrition services offered to pregnant women attending antenatal clinics in Dar es Salaam, Tanzania: A qualitative study," *Midwifery*, 2020.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0266613820301558>
- [10] S. A.M., K. R., P. J., and S. J., "Nutritional assessment of trace elements and vitamins status in pregnant women," *Clin. Nutr.*, 2016.  
[https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(16\)30646-X/abstract](https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(16)30646-X/abstract)