

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI SOSIALISASI PERBAIKAN GIZI IBU HAMIL DENGAN MENINGKATKAN KONSUMSI MAKANAN ALAMI

Prita Dhyani Swamilaksita, Devi Angeliana K., Mertien Sa' pang
Faculty of Health sciences, Nutritional Program, University of Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat - 11510
prita.dhyani@esaunggul.ac.id

Abstract

Instant food is a food that is practical and easy to obtain, one example of instant food is instant noodles. The critical point in instant noodles lies in all the ingredients it uses, such as; wheat flour, cooking oil, and seasonings that are not necessarily healthy and halal. Pregnant women who often consume instant foods are at risk of hypertension, where the consumption of carbohydrate sources is quite high such as fried foods, biscuits, chips almost every day and consumption of meatballs and fried noodles on average ≥ 3 times a week while daily food portions have also increased. Many studies have shown an association between instant food consumption and high sodium intake in pregnant women, while pregnant women who consume high sodium (≥ 2300 mg / day) influence the risk factors for hypertension in pregnant women with a 7.2 times greater risk of hypertension. Considering the dangerous risk of instant food, it is better for pregnant women to consume food from natural sources so that the degree of health of the mother and fetus can be improved. One way to increase consumption of natural foods is by way of socializing the importance of natural consumption for pregnant women. The socialization method used is using the lecture method. The result of this activity is a change in knowledge from before and after the socialization which means that this activity is quite effective in encouraging changes in the eating behavior of pregnant women.

Keywords: *Natural foods, socialization of nutrition for pregnant women, nutrition for pregnant women*

Abstrak

Makanan instan adalah makanan yang praktis dan mudah didapat, salah satu contoh makanan instan adalah mie instan. Titik kritis pada mie instan terletak pada semua bahan yang digunakannya, seperti; tepung terigu, minyak goreng, dan bumbu-bumbu yang belum tentu sehat dan halal. Ibu hamil yang sering mengonsumsi makanan instan beresiko mengalami hipertensi, dimana konsumsi sumber karbohidrat yang cukup tinggi seperti gorengan, biskuit, keripik hampir setiap hari dan konsumsi bakso dan mie goreng rata-rata ≥ 3 kali seminggu sementara porsi makanan sehari-hari juga sudah meningkat. Banyak penelitian yang menunjukkan hubungan antara konsumsi makanan instan dengan tingginya asupan natrium pada ibu hamil, sedangkan ibu hamil yang mengonsumsi natrium tinggi (≥ 2300 mg/hari) mempengaruhi faktor risiko kejadian hipertensi pada ibu hamil dengan risiko 7,2 kali lebih besar terjadinya hipertensi. Mengingat resiko yang berbahaya dari makanan instan ada baiknya ibu hamil mengonsumsi makanan dari sumber alami sehingga derajat kesehatan ibu dan janin dapat ditingkatkan. Salah satu cara peningkatan konsumsi makanan alami yaitu dengan cara sosialisasi pentingnya konsumsi alami bagi ibu hamil. Metode sosialisasi yang digunakan yaitu menggunakan metode ceramah. Hasil dari kegiatan ini yaitu terjadi perubahan pengetahuan dari sebelum dan setelah sosialisasi yang berarti bahwa kegiatan ini cukup efektif mendorong perubahan perilaku makan ibu hamil.

Kata kunci: Makanan alami, sosialisasi gizi ibu hamil, gizi ibu hamil

Pendahuluan

Makanan instan atau cepat saji merupakan jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat adiktif untuk

mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut (Valoka dan Reinaldi, 2017). Adapun makanan instan atau cepat saji yang paling sering dikonsumsi adalah hamburger, pizza, *french fries*, *fried chicken*, mie instan, mie ayam, dan baso. Sebagian besar beranggapan bahwa makanan instan adalah makanan yang praktis dan mudah

penyajianya. Sebagian lagi beranggapan makanan instan adalah makanan yang murah dan mudah didapat. Salah satu contoh makanan instan adalah mie instan. Titik kritis pada mie instan terletak pada semua bahan yang digunakannya, seperti; tepung terigu, minyak goreng, dan bumbu-bumbu yang belum tentu sehat dan halal. Saat ini tepung terigu difortifikasi (diperkaya) dengan vitamin, sedangkan vitamin sifatnya banyak yang tidak stabil sehingga harus *dicoating* (dilapisi). Salah satu bahan pelapis yang harus diwaspadai adalah gelatin, yang kemungkinan berasal dari babi. Selain itu sumber vitamin juga harus jelas, apakah berasal dari hewan, tumbuhan, atau mikroorganisme (Republika 2009). Menurut data *World Instant Noodles Association* tahun 2014, Indonesia berada pada peringkat kedua dunia setelah China/ Hongkong yang mengonsumsi mie instan terbanyak yaitu sebesar 13.43 juta bungkus per tahun 2014 (WINA 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Chairiah (2012) di RSUD Tanjung Pura, dari 28 responden (53,3%) ibu hamil mengalami hipertensi dimana responden lebih banyak mengonsumsi makanan karbohidrat yang cukup tinggi seperti mengonsumsi jajanan seperti gorengan, biskuit, keripik hampir setiap hari dikonsumsi, dan ditemukan juga ibu yang sering mengonsumsi bakso dan mie goreng ≥ 3 kali seminggu sementara porsi makanan sehari-hari juga sudah meningkat. Dalam penelitian Imaroh, Nugraheni, dan Dharminto (2018) pada didapat bahwa ibu yang konsumsi natrium tinggi (≥ 2300 mg/hari) mempengaruhi faktor risiko kejadian hipertensi pada ibu hamil dengan risiko 7,2 kali lebih besar terjadinya hipertensi. Konsumsi natrium yang paling banyak dikonsumsi ibu hamil adalah mie instan dan biskuit karena makanan tersebut lebih mudah diperoleh di sekitar ibu hamil dan juga harga yang cenderung murah. Hasil yang sama dilakukan oleh Atun (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan natrium dengan hipertensi dengan nilai $p=0,016$ ($p<0,05$) sehingga subjek yang mengonsumsi natrium lebih memiliki risiko 5,7 kali terkena hipertensi daripada subjek yang mengonsumsi natrium cukup. Dilihat dari sudut pandang epidemiologi, seseorang yang menderita hipertensi diperkirakan karena beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya usia, jenis kelamin, genetik, obesitas, merokok, kurangnya aktivitas fisik, stress, asupan natrium berlebih (Babatsikou dan Zavitsanou, 2010). Asupan natrium yang meningkat menyebabkan tubuh meretensi cairan, yang meningkatkan volume darah. Jantung harus memompa keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang yang semakin sempit yang akibatnya adalah hipertensi (Mulyati, Syam, dan Sirajuddin, 2011). Hipertensi ini menjadi penyumbang komplikasi sekitar 7-10% seluruh

kehamilan. Dari seluruh ibu yang mengalami hipertensi, setengah sampai dua pertiganya mengalami preeklamsia yakni penyebab sumbangan terbesar angka kematian ibu dan janin (Bobak 2005).

Tujuan utama kegiatan abdimas ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi makanan alami sehingga mereka dapat membatasi atau bahkan menghindari konsumsi makanan instan yang berbahaya bagi janin dan ibu hamil.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan sosialisasi mengenai pentingnya konsumsi makanan alami pada ibu hamil dilaksanakan pada tanggal 05 April-29 Juli 2019. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi adalah metode ceramah dan kuesioner untuk mengukur keberhasilan sosialisasi. Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil yang memeriksakan kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Kebon Jeruk, Jakarta Barat yang pada saat sosialisasi ini berlangsung sebanyak 9 orang ibu hamil yang berada pada usia kehamilan trimester 2 dan 3.

Secara teknis, pelaksanaan kegiatan Abdimas yaitu:

1. Persiapan. Pada tahap persiapan ini dilakukan untuk *Focus Discussion Group* untuk mengetahui permasalahan di masyarakat secara lebih mendalam sehingga desain kegiatan yang telah dilakukan dapat memberikan solusi bagi permasalahan mitra. Selain itu di tahap awal ini juga akan dilakukan sosialisasi program secara lebih luas.
2. Pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan yaitu meliputi tahap: (1) *Pre test* pra sosialisasi; (2) Sosialisasi perbaikan gizi ibu hamil dengan meningkatkan konsumsi makanan alami untuk meningkatkan derajat kesehatan dan menurunkan resiko kejadian hipertensi (3) *Post test* pasca sosialisasi.
3. Evaluasi dan monitoring kegiatan. Evaluasi dan monitoring kegiatan dilakukan melibatkan anggota pelaksana dan praktisi kesehatan serta kader setempat. Hasil evaluasi akan dilaporkan dalam bentuk laporan dan dipublikasikan dalam jurnal atau temu ilmiah serta dijadikan dasar untuk pelaksanaan berikutnya.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Abdimas yang dilaksanakan pada April – Juli 2019 ini dibuka secara langsung oleh Ibu Muryati, Amd, Keb selaku Ketua Koordinator Bidan KIA Puskesmas Kebon Jeruk.

Peserta kegiatan yaitu ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kesehatan di Puskesmas Kebon Jeruk, yang pada saat kegiatan ini berlangsung berjumlah 9 orang. Sosialisasi pentingnya konsumsi makanan alami pada ibu hamil terbagi menjadi 3 sesi yaitu, pre test atau tes yang dilakukan sebelum materi diberikan. Berdasarkan hasil *pre test* diketahui bahwa 33,3% ibu hamil memiliki hasil tes < 70% yang berarti bahwa pengetahuan ibu mengenai makanan alami masih rendah.

Sesi berikutnya yaitu pemberian materi sosialisasi yang meliputi gizi seimbang ibu hamil, tips memilih makanan bagi ibu hamil, serta bahaya makanan instan bagi ibu hamil dan cara membatasinya. Pemberian materi diberikan menggunakan metode ceramah karena metode ceramah dapat telah terbukti mampu meningkatkan pengetahuan di semua rentang usia dengan demikian tujuan utama dari kegiatan abdimas ini telah tercapai. Selain itu juga dilakukan tanya jawab di akhir pemberian materi. Dalam materi disampaikan bahwa gizi seimbang bagi ibu hamil diperlukan karena kehamilan merupakan masa yang penting, karena ibu yang sehat akan melahirkan bayi yang sehat, pola makan ibu hamil selain harus seimbang dengan kebutuhan harus juga bervariasi.

Kebutuhan gizi ibu yang meningkat dengan pesat, bukan hanya untuk pertumbuhan janin tetapi metabolisme meningkat karena perubahan keseimbangan hormon. Pada awal kehamilan nafsu makan tidak begitu baik karena ada rasa mual dan pusing, oleh karena itu ibu harus memberikan cadangan beberapa jenis zat gizi dalam jumlah cukup selama kehamilan. Gizi buruk yang terjadi karena kesalahan dalam pengaturan makan membawa dampak yang tidak baik bukan hanya bagi ibu tetapi juga bagi bayi yang dikandungnya. Gizi seimbang pada ibu hamil dapat berarti keadaan keseimbangan antara zat gizi yang dibutuhkan ibu untuk kesehatan dan tumbuh kembang janin yang dipenuhi dari asupan zat gizi beraneka ragam dari makanan. Kenaikan berat badan yang dianjurkan selama kehamilan 10-12,5 kg, yaitu (1) Trimester I (1 kg), yang hampir seluruhnya berkontribusi bagi ibu; (2) Trimester II (3 kg), yang sekitar 60% berkontribusi bagi ibu; (3) Trimester III (6 kg), yang sekitar 60% berkontribusi bagi janin. Komponen ibu yang dimaksud yaitu, payudara, perkembangan uterus, darah, lemak dan cairan ekstraseluler. Sedangkan komponen janin yang dimaksud yaitu tubuh janin, plasenta, dan cairan amnion.

Jenis-jenis makanan alami seperti daging, buah, dan sayuran menyumbang banyak zat gizi untuk kebutuhan ibu dan janin. Zat gizi yang diperlukan selama kehamilan antara lain protein yang berpengaruh pada panjang bayi, perkembangan otak bayi dan pertumbuhan sel-sel bayi. Selain itu

berbagai vitamin juga berkontribusi pada ibu dan janin seperti vitamin A berperan dalam perkembangan sel, memelihara integritas jaringan epitel, pertumbuhan tulang (membantu metabolisme Ca bagi bayi); vitamin D berfungsi dalam mineralisasi tulang dan gigi; vitamin E berperan dalam penyerapan vitamin A; vitamin C berperan sebagai antioksidan dan penyerapan zat besi; vitamin B1, B2, B3 berperan dalam metabolisme karbohidrat dan protein, produksi hormon, pembentukan sel darah merah; vitamin B6 mengatasi rasa mual, metabolisme asam amino dan sintesa protein; vitamin B9 (asam folat) berperan dalam membantu pertumbuhan janin, meningkatkan perkembangan sel darah merah, mencegah anemia megaloblastik, dan membantu sintesis RNA dan DNA; vitamin B12 berperan dalam membantu perkembangan sel darah merah dan mencegah anemia megaloblastik.

Mineral juga sangat penting dalam meningkatkan kualitas kehamilan. Kalsium dan Fosfor (Ca dan P) berfungsi dalam mineralisasi tulang dan gigi; Zat Besi (Fe) berfungsi untuk pembentukan Hb, darah, dan fetus; Yodium (I) berperan dalam mencegah gondok dan kretinisme/kekerdilan. Janin yang selama masa hamil kurang mendapatkan mineral yodium akan mengakibatkan perkembangan intelektual yang tidak optimal; Zink (Zn) berperan dalam sintesis RNA dan DNA dan mencegah retardasi pertumbuhan. Kebutuhan vitamin dan mineral dapat terpenuhi pada ibu hamil apabila disesuaikan dengan pertambahan zat gizi selama kehamilan dan konsumsi beraneka ragam makanan.

Menu makanan untuk ibu hamil pada dasarnya tidak banyak berbeda dari menu sebelum hamil, kelompok bahan makanan yang direkomendasikan yakni roti, sereal, sayuran, buah, susu dan olahannya, daging, ayam, ikan, kacang-kacangan, minyak dan gula. Menu makanan bagi ibu hamil perlu divariasikan dengan bahan makanan yang beraneka ragam. Menu ibu hamil harus dibatasi dari bahan makanan instan karena kandungan makanan instan berbahaya bagi ibu hamil, yaitu kandungan garam yang tinggi dapat menjadi penyebab hipertensi dan preeklamsia, kandungan pengawet dan pewarna, makanan instan khususnya mie instan lebih lama dicerna sehingga dapat mengganggu pencernaan. Makanan seperti *junk food* juga perlu dihindari karena zat gizi yang dikandung tidak seimbang bagi ibu hamil, meningkatkan resiko alergi, resiko penyakit jantung, dan obesitas. Cara membatasi makanan instan atau *junk food* pada ibu hamil yaitu (1) membiasakan sarapan setiap hari, dengan membiasakan sarapan menghindari dari kebiasaan ngemil yang tidak sehat; (2) menyiapkan camilan sehat, apabila ibu hamil lapar secara tiba-

tiba dan tidak punya sesuatu untuk dimakan, memungkinkan untuk memilih jenis makanan yang tidak tepat; (3) mencari alternatif *junk food* seperti mengganti kentang goreng dengan ubi kukus atau mengganti es krim dengan salad buah atau buah potong dingin.

Sesi terakhir yaitu *post test* atau tes terakhir yang diberikan setelah materi selesai. Berdasarkan *post test* diketahui bahwa 100% ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik mengenai pentingnya konsumsi alami. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kegiatan sosialisasi mampu meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil, dengan harapan bahwa setelah pengetahuan mereka mengenai pentingnya konsumsi alami dapat ditingkatkan maka perilaku konsumsi mereka dapat berubah sehingga kesehatan ibu dan janin dapat meningkat pula dan terhindar dari masalah-masalah kehamilan dan kelahiran.



Gambar 1

Kegiatan *Pre test* dan penyuluhan pada ibu hamil

Kesimpulan

Kegiatan Sosialisasi Pentingnya Konsumsi Makanan Alami Pada Ibu Hamil cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kebon Jeruk sehingga diharapkan mampu merubah perilaku makan ibu hamil ke arah yang lebih baik sehingga mampu membatasi atau menghindari makanan instan selama kehamilan. Tidak hanya makanan instan tetapi makanan seperti *junk food* pun perlu dihindari karena berpotensi mengakibatkan gangguan kesehatan bagi ibu dan janin.

Kegiatan sosialisasi seperti ini perlu dilaksanakan secara rutin dan konsisten untuk lebih meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi alami selama kehamilan sehingga kesehatan ibu dan hamil dapat meningkat dan terhindar dari masalah-masalah selama kehamilan dan kelahiran. Kegiatan seperti pelatihan pembuatan makanan bagi ibu hamil yang sehat dengan memanfaatkan makanan lokal bisa diberikan sebagai alternatif pilihan bagi ibu hamil akan konsumsi makanan alami.

Daftar Pustaka

- Atun L, dkk. (2014). Asupan Sumber Natrium, Rasio Kalium Natrium, Aktivitas Fisik, Dan Tekanan Darah Pada Pasien, *MGMI. Volume 6*.
- Babatsikou, F dan Zavitsanou, A. (2010). Epidemiology of Hypertension In The Elderly. *Health Science Journal*.4(1).
- Bobak, L. (2005). *Keperawatan Maternitas*, Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Carpenito, LJ. (2007). *Buku Saku Diagnose Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Chairiah.(2012). *Pengaruh Pola Makan Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Rsu Tanjung Pura Kabupaten Langkat*, [Tesis]. Universitas Sumatera Utara: Medan.
- Imaroh, I. I., Nugraheni, S. A., & Dharminto.(2018). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu, Kota Semarang tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 6(2), 570–580.

- Muliyati, Syam, & Sirajuddin.(2011). Hubungan Pola Konsumsi Natrium dan Kalium Serta Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUP DR. Wahidin Sudirohusodo Makasar.*Media Gizi Masyarakat* . Indonesia. 1 (1).
- Valoka dan Reinaldi.(2017). *Dampak Negatif Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia di Kota Bandung Melalui Still Life Photography*.<http://repository.unpas.ac.id/28077/4/BAB%20II.pdf>. Diakses 29 April 2019.