

Online Class Gizi Seimbang Ibu Hamil: Upaya Peningkatan Pengetahuan

Niken Wahyu Aryanti a, 1*, Indah Falsafi b, 2*, Vianda Nurfidya c, 3*

a Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, DIY

b Puskesmas Depok III, Jl. Komp. Colombo No.50A, Caturtunggal, Depok, Sleman, DIY

¹ nikenarynn@gmail.com

² falsafi81@gmail.com

³ vianda251195@gmail.com

¹ nikenarynn@gmail.com

*korespondensi penulis

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Diterima : 2 Februari 2022 Revisi : 29 Maret 2022 Dipublikasikan : 30 Maret 2022	Kasus ibu hamil KEK (Kurang Energi Kronis) di wilayah kerja Kabupaten Sleman sebesar 11,8% pada tahun 2022, hal ini mengalami peningkatan dari tahun 2021 yaitu 10,4%. Di wilayah kerja Puskesmas Depok III juga mengalami peningkatan dari tahun 2021 ke 2022 yaitu 3,87% menjadi 5,79%, sehingga hal ini perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu upaya yang dapat mencegah kekurangan gizi ibu hamil yang berdampak buruk bagi masa generasi penerus bangsa adalah dengan memperbaiki kualitas wanita hamil sedini mungkin dan mengoptimalkan kesehatannya sampai dua tahun pertama kehidupan (1000 HPK). Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui pelayanan gizi promotif dengan edukasi gizi berbasis teknologi melalui <i>Online Class</i> dengan media power point melalui sarana <i>WhatsApp Group</i> . Tujuan dari pemberian edukasi gizi seimbang untuk ibu hamil ini yaitu meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil. Hasil menunjukkan ketika <i>pretest</i> rata-rata nilai pengetahuan peserta yaitu 81,81. Lalu setelah <i>posttest</i> meningkat menjadi 90,83 dan berada dalam kategori baik, sehingga terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil.

Kata kunci:

Gizi, Ibu Hamil, *Online Class*

Keyword:

Nutrition, Pregnant Women,
Online Class

ABSTRACT

Cases of Chronic Energy Lack pregnant women in Sleman Regency working area were 11.8% in 2022, this case has increased from 2021, in the amount of 10.4%. In Depok III Community Health Center work area there has also been an increase from 2021 to 2022, with number 3.87% to 5.79%, so this needs special attention. One effort that can prevent deficiency nutrition for pregnant women that has a negative impact on the nation's next generation is to improve the quality of pregnant women as early as possible and optimize their health until the first two years of life. Prevention efforts can be carried out through promotive nutrition services with technology-based nutrition education through Online Class with power point media on WhatsApp Group. The aim of providing balanced nutrition education for pregnant women is to increase pregnant women's nutritional knowledge. Hail shows when pretest, average knowledge value of participants is 81.81. Then after posttest, has increased to 90.83 and was in the good category, so there was an increase in knowledge of pregnant women.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



Pendahuluan

Status gizi ibu hamil menjadi faktor penentu pertumbuhan dan perkembangan janin termasuk berat lahir dan panjang badan lahir yang nantinya akan menentukan status gizi

10.29238/jkpm.v3i1.xxxx

jkpm@poltekkesjogja.ac.id



anak di masa mendatang. Status gizi ibu hamil ditentukan berdasarkan LILA (lingkar lengan atas) dengan kategori KEK (Kurang Energi Kronis) dan non KEK. Ibu hamil KEK yaitu ibu hamil dengan lingkar lengan atas <23,5 cm(1). Ibu hamil dengan masalah gizi dan kesehatan berdampak terhadap kesehatan dan keselamatan ibu dan bayi serta kualitas bayi yang dilahirkan. Kondisi ibu hamil KEK berisiko menurunkan kekuatan otot yang membantu proses persalinan sehingga dapat mengakibatkan terjadinya partus lama dan perdarahan pasca salin, bahkan kematian ibu. Risiko pada bayi dapat mengakibatkan terjadinya kematian janin (keguguran), prematur, lahir cacat, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) bahkan kematian bayi. Ibu hamil KEK dapat mengganggu tumbuh kembang janin, yaitu pertumbuhan fisik (stunting), otak dan metabolisme yang menyebabkan penyakit tidak menular di usia dewasa(2).

Kasus ibu hamil KEK di wilayah kerja sleman sebesar 11,8% pada tahun 2022, hal ini mengalami peningkatan dari tahun 2021 yaitu 10,4%(3). Di wilayah kerja Puskesmas Depok III juga mengalami peningkatan dari tahun 2021 ke 2022 yaitu 3,87% menjadi 5,79%, sehingga hal ini perlu mendapatkan perhatian khusus. Ibu hamil KEK dapat dicegah dengan perbaikan gizi pada masa *golden age* atau 1000 HPK (hari pertama kehidupan). Seribu hari pertama kehidupan mulai dari kehamilan seorang wanita hingga ulang tahun kedua anaknya dapat menentukan kesehatan di masa depan. Nutrisi yang baik selama periode ini akan memiliki dampak yang besar pada kemampuan anak dalam tumbuh, berkembang dan belajar (4). Nutrisi janin selama kehamilan dan nutrisi seorang anak di dua tahun pertama kehidupan memberikan pengaruh yang besar dalam pembentukan otak, pertumbuhan yang sehat dan sistem kekebalan yang kuat. Penelitian menunjukkan bahwa fondasi kesehatan seumur hidup seseorang seperti kecenderungan mereka untuk obesitas dan menderita penyakit tertentu, sebagian besar ditentukan selama 1000 hari pertama kehidupan. Oleh karena itu sangat penting bahwa perempuan dan anak-anak mendapatkan hak nutrisi selawa waktu 1000 hari pertama kehidupannya (5).

Salah satu upaya yang dapat mencegah kekurangan gizi yang berdampak buruk bagi masa generasi penerus bangsa adalah dengan memperbaiki kualitas wanita hamil sedini mungkin dan mengoptimalkan kesehatannya sampai dua tahun pertama kehidupan. Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui pelayanan gizi promotif dengan edukasi gizi. Metode edukasi gizi dapat disesuaikan dengan sasaran. Wilayah kerja Puskesmas Depok III termasuk wilayah perkotaan sehingga banyak ibu hamil yang bekerja, sehingga perlu modifikasi dalam penyampaian edukasi gizi melalui teknologi yang banyak diminati. Saat ini banyak teknologi komunikasi yang dirancang untuk memudahkan penyebaran informasi. Salah satu produk teknologi yang diminati masyarakat adalah internet. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), diperoleh informasi bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 132,7 juta orang pada tahun 2016 dan 97,4 persen dari pengguna internet di Indonesia menggunakan media sosial. Untuk kategori komunikasi, aplikasi media sosial paling populer yang ada di posisi pertama adalah *WhatsApp Messenger*, yang didalamnya terdapat fitur *WhatsApp Group* yang sudah didownload oleh 1 Miliar orang(6). Sehingga, untuk edukasi kali ini diberikan melalui *WhatsApp Group* untuk memudahkan ibu hamil dalam menerima pesan.

Metode

Pos Edukasi promotif untuk ibu hamil dilakukan melalui metode diskusi dan tanya jawab dengan media power point melalui *WhatsApp Group*. Sasaran untuk edukasi kali ini sebanyak 17 ibu hamil yang diperiksa di wilayah kerja Puskesmas Depok III. Edukasi dengan Online Class Dilakukan pada tanggal 9 November 2023. Penyuluhan diawali dengan pretest dengan google form sebanyak 10 soal untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta. Peserta yang ikut penyuluhan kali ini adalah peserta yang ANC (*Antenatal Care*) pada bulan November di Puskesmas Depok III. Setelah itu dibuka sesi diskusi selama 2 jam lebih 30 menit, sesi diskusi berupa penyampaian materi oleh pemateri kemudian tanya jawab. Setelah sesi tanya jawab dilakukan posttest untuk melihat dampak edukasi gizi terhadap pengetahuan ibu hamil.

Hasil dan Pembahasan

Proses Setelah dilakukan *pretest* kemudian kegiatan inti diskusi dan tanya jawab lalu dilakukan evaluasi. Evaluasi dilihat dari antusias peserta dan juga peningkatan pengetahuan yang dilihat dari *pretest* ke *posttest*. Peserta cukup antusias dibuktikan dengan beberapa peserta melakukan *sharing* dan mengajukan pertanyaan. Beberapa pertanyaan yang diajukan peserta sebagai berikut:

1. Apa saja pantangan tertentu selama masa kehamilan?

Jawab: Pantangan makan ibu hamil sebagai berikut: a) Hindari buah dan sayur yang mentah, dikarenakan getah pada tumbuhan tersebut bisa menyebabkan kram perut/kenceng-kenceng (kontraksi)(7). b) Hindari buah mengandung gas tinggi, seperti nangka muda, nanas, durian . Hindari pepaya mentah dikarenakan getah tersebut dapat menyebabkan kontraksi hingga keguguran(8). c) Hindari konsumsi teh dan kopi bersamaan dengan makanan, kedua bahan tersebut mengandung tanin dan kafein dimana menghambat penyerapan zat gizi dan dapat berdampak pada terjadinya anemia (9). d) Olah pedas dan asin jangan dikonsumsi terlalu sering, karena berefek pada pencernaan, dan risiko tekanan darah tinggi pada ibu hamil seperti menyebabkan preeklampsia.

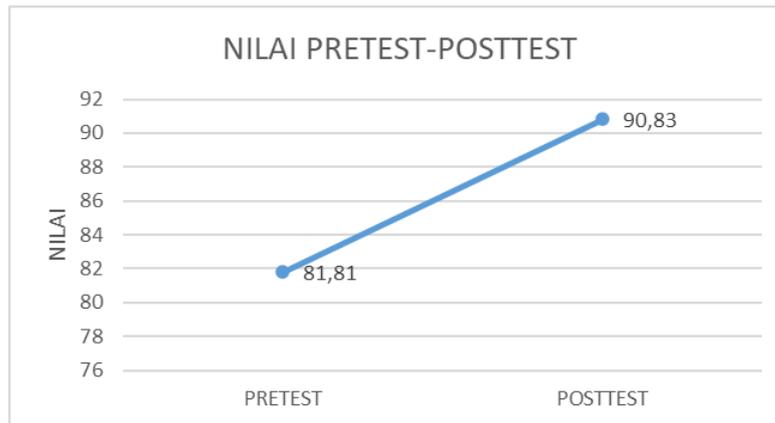
2. Apabila minum air putih dengan suhu ruang mengalami mual. Apakah boleh minum air putih dingin untuk mengurangi rasa mual?

Jawab: Ketika hamil memang hormon kurang stabil. terlebih terdapat hormon HCG yang dapat menjadi pemicu keadaan mual tersebut, dapat diatasi jika minum air putih tidak dibarengi dengan makan (bisa dijeda 10-15 menit), ketika mual makan makanan yang kering terlebih dahulu agar tidak merangsang pencernaan. bila ingin konsumsi minuman dingin bs dicampur dgn suhu ruang agar suhu air tidak terlalu rendah dan tubuh dapat menyesuaikan(10).

3. Ibu hamil boleh puasa tidak?

Jawab: Berpuasa selama kehamilan dikhawatirkan dapat menimbulkan masalah kesehatan, baik pada ibu maupun bayinya. Sebab, saat berpuasa, seseorang tidak akan mengonsumsi makanan atau minuman kurang lebih 12 jam. Hal ini dapat membuat Ibu hamil yang berpuasa berisiko mengalami penurunan gula darah ke tingkat yang tidak sehat. Selain itu, puasa juga berisiko menyebabkan kekurangan nutrisi sekaligus energi tubuh secara keseluruhan. Meski begitu, bumil sebenarnya boleh saja menjalankan ibadah puasa. Namun perlu diingat, saat menjalankan ibadah puasa, kondisi ibu dan janin harus pada saat optimal atau tidak ada masalah pada ibu dan kandungan. Selama ibu dan kandungannya dinyatakan sehat oleh dokter, maka ibu hamil diperbolehkan untuk melakukan puasa. Asalkan saat sahur dan berbuka, ibu hamil memastikan bahwa segala kebutuhan nutrisi bagi dirinya dan kandungannya terpenuhi dengan baik dan konsumsi gizi seimbang(11).

Pengetahuan peserta meningkat, dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2. Dari hasil analisis, terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan online. Evaluasi hasil dinilai berdasarkan perubahan pengetahuan peserta dengan kuesioner *pretest-posttest* yang terdiri dari 10 soal. Cut off penilaian yang digunakan sebagai tolak ukur yaitu kategori baik : >80% jawaban benar, kategori cukup : 60-80% jawaban benar, dan kurang bila <60% jawaban benar (12).

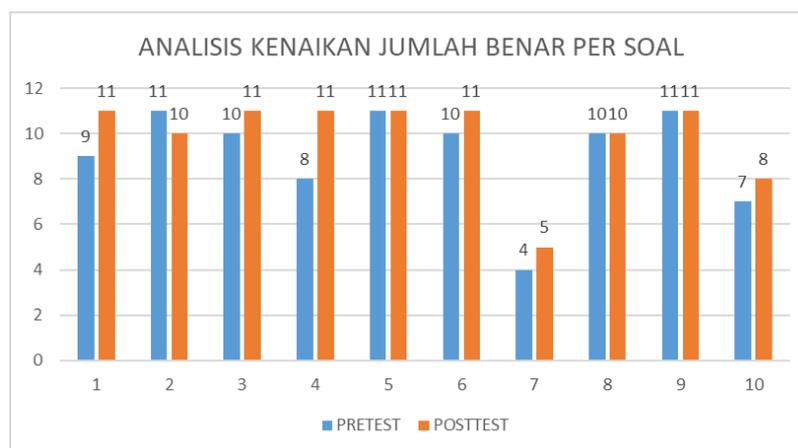


Gambar 1.

Nilai pretest-

posttest pengetahuan ibu hamil

Saat pretest, rata-rata nilai pengetahuan peserta yaitu 81,81 sehingga hal tersebut masuk dalam kategori baik. Lalu setelah posttest meningkat menjadi 90,83 dan berada dalam kategori baik. Sehingga terjadi peningkatan yang dari hasil evaluasi tersebut. Dari hasil pretest sudah berada dalam kategori baik dikarenakan pada sasaran ibu hamil kali ini telah melakukan ANC terpadu sehingga telah terpapar mengenai informasi gizi. Nilai posttest juga mengalami peningkatan dikarenakan adanya intervensi berupa edukasi. Edukasi gizi ibu hamil melalui Whatsapp group meningkatkan pengetahuan ibu(13).



Gambar 2. Analisis kenaikan jumlah benar per soal.

Dari ke 10 soal, kemudian dianalisis mengenai tingkat kesulitannya dari jumlah jawaban benar saat pretest dan posttest (gambar 9). Dari hasil analisis, setiap soal mengalami kenaikan untuk jumlah benarnya. Untuk soal yang paling sedikit mendapatkan nilai benar yaitu pada soal 7 dan 10. Pada soal nomor 7, mengenai kewajiban minum susu pada ibu hamil, pada ibu hamil sendiri tidak diwajibkan minum susu, dikarenakan zat gizi dapat dicukupi dari makanan (*real food*)(14). Untuk soal nomor 10 mengenai anjuran minum TTD (tablet tambah darah) untuk ibu hamil. Pada jawaban tersebut ibu hamil sering terbalik antara jumlah minimum atau maksimum, pada jumlah yang dianjurkan yang benar yaitu minimum 90 tablet(15). Keberhasilan edukasi kesehatan pada masyarakat ditentukan oleh pemilihan metode yang sesuai dengan karakteristik masyarakat serta faktor lingkungan mempengaruhi sebagai hasil dari pendidikan yang sudah dilakukan(16). Sebagaimana dalam proses edukasi gizi ini dilakukan secara online via *WhatsApp Group*.

Kesimpulan

Edukasi gizi berupa *Online Class* gizi seimbang untuk ibu hamil yang dilakukan dengan metode diskusi dan tanya jawab melalui *WhatsApp group* dengan media power point meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil. Edukasi gizi dilakukan dengan pretest pada sebelum penyampaian materi dan posttest sebagai bahan evaluasi di akhir materi. Hasil menunjukkan ketika *pretest* rata-rata nilai pengetahuan peserta yaitu 81,81. Lalu setelah *posttest* meningkat menjadi 90,83 dan berada dalam kategori baik, sehingga terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil.

Daftar Pustaka

1. Kaban N. Hubungan Lingkar Lengan Atas Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester I. *JOMI J Midwifery*. 2023;1(01).
2. Dinas Kesehatan Yogyakarta. Profil Kesehatan Kota Yogyakarta Tahun 2022. Yogyakarta: Dinkes Kota Yogyakarta; 2022.
3. Dinas Kesehatan Sleman. Profil Kesehatan Kota Yogyakarta Tahun 2022. Sleman: Dinkes Kabupaten Sleman; 2022.
4. Worthman CM, Tomlinson M, Rotheram-borus MJ, Medicine B, Angeles L, Angeles L. HHS Public Access. *Soc Sci*. 2022;62–69.
5. Martorell R. Improved Nutrition in the First 1000 Days and Adult Human Capital and Health. HHS Public Access *Am J Hum Biol*. 2018;29(2):1–24.
6. Kholisotin K, Prasetyo AD, Agustin YD. Pengaruh penyuluhan berbasis video whatsapp tentang persalinan terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester III di Puskesmas Klabang Kabupaten Bondowoso. *Indones J Heal Sci*. 2019;11(2):182–194.
7. Fadlilah A, Susanto E, Wahyuni W, Muthoharoh H, Susila I. Sosialisasi Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil di Desa Dradah. *J Community Engagem Heal*. 2022;5(2):218–223.
8. Widyawati V. Buah-buahan dan sayur-sayuran terlarang bagi ibu hamil. *Laksana*. 2019;
9. Tampubolon R, Lasamahu JF, Panuntun B. Identifikasi Faktor-Faktor Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah: Identification of the Factors of Anemia in Pregnant Women in Amahai District, Central Maluku Regency. *J Sains Dan Kesehat*. 2021;3(4):489–505.
10. Rudiyaniti N, Rosmadewi R. Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stres dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung. *J Ilm Keperawatan Sai Betik*. 2019;15(1):7–18.
11. Mappaware N, Syahril E, Royani I, Bamahry A, Safitri A, Nurmadila N, et al. Puasa pada Wanita Hamil dan Menyusui. *UMI Med J*. 2022;5(1):38–49.
12. Safitri YL, Sulistyowati E, Ambarwati R. Pengaruh edukasi gizi dengan media puzzle terhadap pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah pada anak sekolah dasar. *J Nutr Coll*. 2021;10(2):100–104.
13. Melati IP, Afifah CAN. Edukasi Gizi Pencegahan Stunting Berbasis Whatsapp Group Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil. *J Pangan Kesehat Dan Gizi Univ Binawan*. 2021;1(2):61–69.
14. Suardi A, Rini P, Alvionita V, Wahyuni S, Erviany N, Harahap NA. Mengenal Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. *Global Eksekutif Teknologi*; 2023.
15. Kementerian Kesehatan RI. Standar Antropometri Anak: Permenkes RI No 2. Jakarta: KEMENKES RI; 2020.
16. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan Dan Perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka cipta; 2012.

