

## PENYULUHAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL DI RW 08 KARANG ANYAR KECAMATAN SAWAH BESAR, JAKARTA PUSAT

Lenny Dwi Novitasari<sup>1</sup>, Masti Putri<sup>2</sup>, Putri Lestari Fitriana<sup>3</sup>, Idriani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. Cempaka Putih Tengah XXVII, Cempaka Putih, RT.11/RW.5, Cemp. Putih Tim., Kec. Cemp. Putih, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10510

<sup>2</sup>Jurusan Manajemen Zakat dan Wakaf, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

<sup>3</sup>Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

\* [idriani@umj.ac.id](mailto:idriani@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Dalam masa kehamilan sering terjadi berbagai kendala yang dialami oleh ibu hamil, seperti asupan gizi yang harus diperhatikan agar janin berkembang dengan sehat dan lahir dengan berat badan yang seimbang. Karena asupan gizi sering dianggap tidak penting pada ibu hamil dan tidak diperhatikan apa saja yang dilarang atau disarankan untuk dikonsumsi bagi ibu hamil. Sehingga dengan Tim KKN kami berinisiatif untuk menyelenggarakan penyuluhan kesehatan terkait pengetahuan gizi seimbang pada ibu hamil di RW 08 Karang Anyar, kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat. Masyarakat yang notabene nya kurang wawasan tentang gizi seimbang dapat menambah pengetahuan. Kegiatan berlangsung pada 18 Agustus 2023 dimulai dari pembukaan, sambutan, penyuluhan materi gizi seimbang, video visual tentang gizi seimbang, pembagian leaflet dan pembagian souvenir. Diikuti oleh 10 peserta ibu hamil yang sangat antusias dengan kegiatan ini.

**Kata kunci:** Penyuluhan, Gizi seimbang, Ibu hamil

### ABSTRACT

*In pregnancy there are often various obstacles experienced by pregnant women, such as nutritional intake that must be considered so that the fetus develops healthily and is born with a balanced weight. Because nutritional intake is often considered unimportant in pregnant women and no attention is paid to what is prohibited or recommended for consumption by pregnant women. So, with our KKN Team we took the initiative to organize health education related to knowledge of balanced nutrition for pregnant women in RW 08 Karang Anyar, Sawah Besar sub-district, Central Jakarta. People who incidentally lack knowledge about balanced nutrition can increase their knowledge. The activity took place on 18 August 2023 starting with the opening, remarks, counseling on balanced nutrition material, visual videos on balanced nutrition, distribution of leaflets and distribution of souvenirs. Followed by 10 pregnant women participants who were very enthusiastic about this activity.*

**Keywords:** Counseling, Balanced nutrition, Pregnant mother

### 1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Perguruan Tinggi yang dilakukan oleh mahasiswanya di bawah bimbingan dosen. Salah satu kegiatan yang menambah daya kritis dan pengalaman bagi mahasiswa dalam bentuk nyata yaitu

melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata. Masyarakat pedesaan, masyarakat perkotaan, sekolah, masyarakat industri, atau kelompok masyarakat lain yang dipandang layak menjadi sasaran KKN-UMJ.

Tim pengabdian masyarakat dalam menanggapi program KKN tersebut berinisiatif untuk menyelenggarakan

sebuah penyuluhan kesehatan terkait pengetahuan gizi seimbang pada ibu hamil di RW 08 Karang Anyar, Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat. Lokasi ini dipilih karena berdasarkan analisis dan observasi situasi tempat RW 08 Karang Anyar, Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat merupakan daerah padat penduduk sebagian penduduknya adalah ibu hamil yang sangat membutuhkan bimbingan dalam proses kehamilan.

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Kemenkes RI, 2014).

Riskesmas 2007, 2010, 2013 menunjukkan bahwa Indonesia masih memiliki masalah kekurangan gizi. Kecenderungan prevalensi kurus (*wasting*) anak balita dari 13,6% menjadi 13,3% dan menurun 12,1%. Sedangkan kecenderungan prevalensi anak balita pendek (*stunting*) sebesar 36,8%, 35,6%, 37,2%. Prevalensi gizi kurang (*underweight*) berturut-turut 18,4%, 17,9% dan 19,6%. Prevalensi kurus anak sekolah sampai remaja berdasarkan Riskesmas 2010 sebesar 28,5%.

Kebutuhan energi pada ibu hamil tergantung pada BB sebelum hamil dan penambahan BB selama kehamilan, karena adanya peningkatan basal metabolisme dan pertumbuhan janin yang pesat terutama pada trimester II dan III. Direkomendasikan penambahan jumlah kalori sebesar 285-300 kalori perhari dibanding saat tidak hamil. berdasarkan perhitungan, pada akhir kehamilan dibutuhkan sekitar 80.000 kalori lebih banyak dari kebutuhan kalori sebelum hamil. Pada trimester I energi masih sedikit di butuhkan, pada trimester II energi di butuhkan untuk penambahan darah, perkembangan uterus, pertumbuhan massa mammae atau payudara, dan penimbunan lemak. Sedangkan pada trimester III energi di butuhkan untuk pertumbuhan janin dan plasenta. (Ribeiro Neves et al. 2014).

Kekurangan energi kronik (KEK) merupakan kurangnya asupan energi pada ibu yang berlangsung lama sehingga menimbulkan gangguan kesehatan (Herawati, dan Astuti, 2010). Salah satu penyebab kekurangan energi kronik yang paling sering ditemukan pada ibu hamil, yaitu kebiasaan makan ataupun memilih-milih makanan (Hendarto dan Pringgadani, 2013).

Ibu hamil membutuhkan asupan zat gizi yang baik selama kehamilan untuk tumbuh kembang janinnya, mencegah anemia, KEK serta kejadian BBLR (berat badan lahir rendah), sehingga dibutuhkan asupan gizi yang beragam untuk mencukupi kebutuhan gizinya (Hasanah dan Febrianti, 2012). Beberapa literatur menyebutkan bahwa anemia yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan BBLR pada bayi yang baru dilahirkan, KEK, dan meningkatkan angka kematian ibu (AKI) (Tanzihah et al. 2016; Yuliasuti 2014; Yuliandani et al. 2017). Pendidikan gizi bagi ibu hamil sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang makanan yang baik dikonsumsi saat kehamilan agar ibu terhindar dari masalah kesehatan seperti anemia, KEK, dan lainnya (Kusfrijadi, 2010).

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk menyelenggarakan penyuluhan kesehatan di RW 08 Karang Anyar, Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat dengan tujuan untuk menambah pengetahuan peningkatan gizi seimbang pada ibu hamil dengan menggunakan media audio visual dan leaflet.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini melalui beberapa tahapan dimulai dengan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

### A. Persiapan

Dimulai dari metode persiapan yaitu proses persetujuan dengan mitra dan mendiskusikan terkait permasalahan yang ada pada mitra sehingga dapat dilakukan perencanaan program kerja yang tepat.

1) Observasi

Menurut Feeniy (2006: 135) observasi adalah Mengobservasi berarti memperhatikan, mengamati secara intensif, dengan fokus pada satu bagian tertentu atau secara keseluruhan. Hal ini berarti menangkap informasi mengenai gambaran menyeluruh dan detil yang signifikan. Pada tahap observasi ini kami turun lapangan untuk melihat kondisi lokasi mitra.

2) Wawancara

Menurut Robinson (2000) wawancara adalah Pedoman yang terdiri atas satu set pertanyaan umum atau bagan topik, dan digunakan pada awal pertemuan untuk memberikan struktur, terutama bagi para peneliti pemula. Pada tahap wawancara ini, kami mendapatkan informasi secara langsung terkait permasalahan yang ada pada mitra.

## B. Pelaksanaan

Setelah dilakukan observasi dan wawancara didapatkan hasil terkait permasalahan yang ada pada mitra. Berikut metode pelaksanaan yang kami lakukan:

1) Penyuluhan melalui media Audio Visual dan Leaflet

Dipilihnya metode ini karena sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat ibu hamil sehingga diharapkan akan memudahkan mereka untuk memahami materi dari gambar di video dan gambar yang disajikan pada leaflet.

2) Ice Breaking

Sebagai penutup kegiatan, dilakukan ice breaking berupa Tanya jawab serta pembagian tumbler bagi ibu hamil.

## C. Evaluasi

Evaluasi Kuliah Kerja Nyata (KKN) dilakukan dengan metode kuantitatif yaitu dengan melihat aspek pada pre-test dan post-test selama kegiatan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang kami lakukan adalah Penyuluhan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil di RW 08 Karang Anyar, Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat

yang telah dilaksanakan pada tanggal 18 Agustus 2023.

a. Rapat Koordinasi

Sebelum melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di RW 08 Karang Anyar, Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat kami memulainya dengan mengadakan Rapat Koordinasi dengan berdiskusi dengan dosen pembimbing lapangan serta pemberitahuan mengenai program atau pertanggung jawab dalam kegiatan yang akan kami laksanakan.

Dalam pelaksanaannya kegiatan dilakukan selama 2 hari, dimulai dengan Rapat Koordinasi pada tanggal 14 Agustus 2023 dan pelaksanaan penyuluhan pada tanggal 18 Agustus 2023.



**Gambar 1.** Rapat Koordinasi KKN di Kampus FIK Cempaka Putih, Jakarta Pusat

b. Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan Gizi Seimbang dilaksanakan secara offline pada tanggal 18 Agustus 2023 dimulai pada pukul 09.00 dihadiri oleh 10 peserta ibu hamil. Masyarakat dan ibu hamil menyimak materi yang disampaikan dengan baik.



**Gambar 2.** Penyuluhan kesehatan di RW 08 Karang Anyar, Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat

c. Ice Breaking

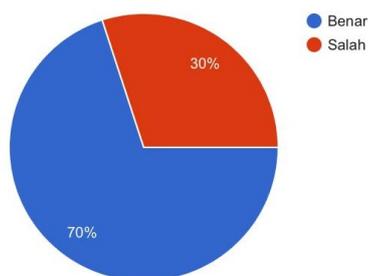
Setelah pemaparan materi tentang gizi seimbang dilaksanakan, kegiatan selanjutnya yaitu berupa ice breaking atau Tanya jawab untuk mencairkan suasana agar masyarakat tidak bosan. Sebagai penutup dan tanda terima kasih dari kami kepada masyarakat yang sudah antusias mengikuti kegiatan dari awal kegiatan berlangsung akan diberikan souvenir berupa tempat minum (tumbler). Akhir kegiatan penyuluhan pada tanggal 18 Agustus 2023 ditutup dengan foto bersama yang selesai sekitar pukul 11.00.



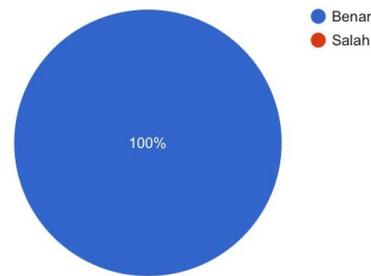
Gambar 4. Foto bersama

### HASIL EVALUASI PELAKSANAAN

Evaluasi pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata merupakan ukuran standar untuk mengetahui sejauh mana program KKN terlaksana. Selama pelaksanaan kegiatan pasti ada kemungkinan ketidaksesuaian dan ketidaksempurnaan dalam menjalankan kegiatan, oleh karena itu dilakukan beberapa evaluasi. Berikut evaluasi kegiatan penyuluhan gizi seimbang bagi ibu hamil.



Gambar 3. Hasil Evaluasi Kegiatan Pre Test



Gambar 4. Hasil Evaluasi Kegiatan Post Test

### 4. KESIMPULAN

Kegiatan KKN di RW 08 Karang Anyar, Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat terkait Penyuluhan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rencana meskipun masih terdapat beberapa kendala. Peserta sangat antusias dengan kegiatan yang kami adakan. Pada masa kehamilan sering terjadi berbagai kendala yang dialami oleh ibu hamil, seperti asupan gizi yang harus diperhatikan agar janin berkembang dengan sehat dan lahir dengan berat badan yang seimbang. Karena asupan gizi sering dianggap tidak penting pada ibu hamil. Oleh karena itu materi tentang Gizi Seimbang yang diberikan perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan kami berharap kedepannya lebih banyak inovasi selama kegiatan KKN ini.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta, Dosen Pembimbing Lapangan, Pengurus RW 08 sebagai Mitra dan kepada semua pihak yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan berjalan dengan lancar, sesuai dengan rencana dan tepat waktu.

### DAFTAR PUSTAKA

Lestari, D., Sulistiawati, F., & Naelasari, D. N. (2021). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Serta Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Imunitas Pada Masa Pandemi Covid-19. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian*

- Kepada Masyarakat, 1(1), 20-28.*
- Pratiwi, I. G. (2020). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo, 1(2), 62-69.*
- Novianti, R. (2012). Teknik Observasi bagi pendidikan anak usia dini. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial, 1(1), 22-29.*
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif: wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 11(1), 35-40.*
- Nurvembrianti, I., Purnamasari, I., & Sundari, A. (2021). Pendampingan ibu hamil dalam upaya peningkatan status gizi. *Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat, 1(2), 50-55.*