

Penyuluhan Gizi Seimbang dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada ibu hamil di Dusun Bonto Biraeng Kec. Marusu Kab. Maros

Kurnia Yusuf¹, Suherman I Rate², Icha Dian Nurcahyani³

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salewangang Maros

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Adila di Kota Bandar Lampung

³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salewangang Maros

¹*email: Kurniayusuf.yusuf@gmail.com*

Abstrak

Desa Bonto Mate'ne merupakan sebuah desa yang berada di wilayah Kecamatan Marusu, Kabupaten Maros, Provinsi Sulawesi Selatan dimana terdapat ibu hamil yang mengalami masalah gizi selama kehamilan seperti Kekurangan Energi Kronik (KEK). Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu penyuluhan gizi seimbang dan perilaku hidup bersih pada ibu hamil. Luaran dari pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat terutama yang hamil mengenai gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat agar kiranya dapat menerapkan pada kehidupannya guna mengurangi resiko masalah kesehatan lainnya. Kapasitas pelaksanaan penyuluhan dibatasi menjadi satu dusun dengan jumlah sasaran sebanyak 6 orang karena pelaksanaan pengabdian masyarakat ini masih dalam kondisi pandemi Covid-19 yang dalam kesehariannya dibatasi dengan program dari pemerintah berupa PPKM. Pada hasil pelaksanaan, sebelum penyuluhan gizi seimbang, jumlah responden yang mengerti sebanyak 2 orang dan yang tidak mengerti sebanyak 4 orang, sesudah penyuluhan jumlah responden yang mengerti sebanyak 4 orang dan masih ada 2 orang yang belum mengerti terkait gizi seimbang. Sementara sebelum penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat, jumlah responden yang mengerti sebanyak 3 orang dan yang tidak mengerti sebanyak 3 orang, sesudah penyuluhan jumlah responden yang mengerti sebanyak 5 orang dan masih ada 1 orang yang belum mengerti terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat secara umum berjalan lancar dan terdapat perubahan pemahaman setelah penyuluhan. Diharapkan pelaksanaan penyuluhan mengenai kesehatan di masyarakat perlu dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan agar masyarakat mampu mengatasi masalah kesehatan yang ada bahna meningkatkan kesehatan yang lebih optimal.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Perilaku Hidup Bersih, Ibu Hamil

Abstract

Bonto Mate'ne Village is a village located in the Marusu District, Maros Regency, South Sulawesi Province where there are pregnant women who experience nutritional problems during pregnancy such as Chronic Energy Deficiency (KEK). Implementation of community service activities, namely counselling on balanced nutrition and clean living behaviour for pregnant women. The output of implementing community service is to provide understanding to the community, especially pregnant women about balanced nutrition and clean and healthy living behaviour so that they can apply it to their lives to reduce the risk of other health problems. The capacity for conducting outreach is limited to one hamlet with a

target number of 6 people because the implementation of community service is still in a state of the Covid-19 pandemic, which is limited to a program from the government in the form of PPKM. In the results of the implementation, before the counselling on balanced nutrition, the number of respondents who understood as many as 2 people and who did not understand as many as 4 people, after the counselling the number of respondents who understood as many as 4 people and there were still 2 people who did not understand related to balanced nutrition. While before the counselling on clean and healthy living behaviour, the number of respondents who understood was 3 people and those who did not understand were 3 people, after counselling the number of respondents who understood was 5 people and there was still 1 person who did not understand related to clean and healthy living behaviour. The conclusion from community service activities, in general, went smoothly and there was a change in understanding after counselling. It is hoped that the implementation of health education in the community needs to be carried out systematically and continuously so that the community can overcome existing health problems and improve optimal health.

Keywords: *Balanced Nutrition, Clean Living Behavior, Pregnant Women*

1. PENDAHULUAN

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan saat tidak hamil. Hal ini disebabkan oleh zat-zat gizi yang dikonsumsi adalah untuk ibu dan janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berasal dari tubuh ibu. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung, serta untuk memproduksi air susu ibu (ASI) [2]. Pengetahuan gizi seimbang yaitu pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan bagaimana cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat [9]. Sedangkan Gizi Seimbang merupakan 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 [5].

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat maupun menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Dengan demikian, PHBS mencakup beratus-ratus bahkan mungkin beribu-ribu perilaku yang harus dipraktikkan dalam rangka mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015), menyebutkan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat.

Penyuluhan ini dilaksanakan untuk memberikan pengetahuan dasar mengenai gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat kepada masyarakat di Kabupaten Maros. Penerapan Gizi seimbang dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat setidaknya dapat mengurangi resiko gangguan kesehatan ibu hamil. Ibu hamil merupakan salah satu

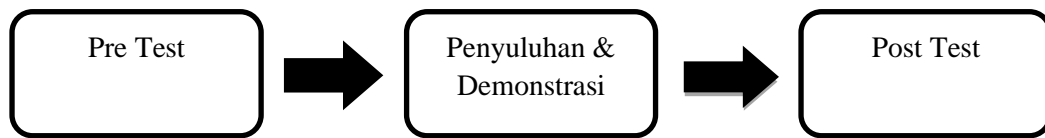
kategori yang sangat rawan mengalami gangguan kesehatan ketika mengalami masalah gizi atau kebersihan lingkungan. Salah satu gangguan ketika terjadi masalah gizi pada ibu hamil biasanya terjadi penurunan daya tahan tubuh. Sehingga resiko untuk menderita COVID-19 jauh lebih besar daripada orang biasa.

Penyuluhan penerapan Gizi seimbang dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi ibu hamil dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat (ibu hamil) sadar, mau dan mampu mempraktikkan pedoman gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui hal tersebut diharapkan masyarakat (ibu hamil) dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi serta demonstrasi. Adapun tahapan kegiatan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Persiapan Pengabdian
 - a. *Survey* Lokasi Pengabdian
Survey lokasi pengabdian dilakukan dengan melakukan kunjungan ke Kantor Desa Bonto Mate'ne, Kecamatan Marusu, Kabupaten Maros.
 - b. Permohonan izin kegiatan
Permohonan izin kegiatan secara tertulis kepada Kepala Desa Bonto Mate'ne. Sekaligus koordinasi waktu pelaksanaan dengan peserta yang disetujui dilaksanakan pada tanggal 01 – 28 Februari 2021 yaitu selama pandemi Covid-19 yang menerapkan PPKM.
 - c. Persiapan Materi
Pembuatan materi yang akan disampaikan saat kegiatan pengabdian.
2. Pelaksanaan Pengabdian
 - a. Pembukaan
Pembukaan kegiatan diawali dengan sambutan oleh Kepala Desa Bonto Mate'ne sekaligus perkenalan pemateri dengan para peserta yaitu ibu hamil yang mengikuti kegiatan tersebut.
 - b. Penyampaian Materi
Materi pengabdian masyarakat disampaikan melalui ceramah kepada peserta mengenai “Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Ibu Hamil”, dilanjutkan dengan demonstrasi 7 langkah mencuci tangan dengan baik dan benar. Materi ini disampaikan selama \pm 45 menit.
 - c. Diskusi/Tanya Jawab
Setelah penyampaian materi kepada peserta, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Terdapat 4 orang peserta yang bertanya. Selanjutnya pemateri kembali bertanya kepada peserta, jika peserta berhasil menjawab pertanyaan pemateri maka akan diberikan doorprize. Pertanyaan yang diberikan berkaitan dengan materi PHBS dan Gizi Seimbang pada ibu hamil yang telah disampaikan sebelumnya. Pelaksanaan diskusi dan tanya jawab dilaksanakan \pm 30 menit. Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama para peserta, kader, ibu PKK, Kepala Desa Bonto Mate'ne, dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan ini.



Gambar 1. Alur Tahapan Kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penyuluhan gizi seimbang pada ibu hamil di dusun Bonto Biraeng Desa Bonto Mate'ne didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Penyuluhan Gisi seimbang Pre dan Post Test

Pengetahuan	Kategori	Jumlah	Persentasi
Sebelum	Pengetahuan Tinggi	2	33,3
	Pengetahuan Rendah	4	66,7
Total		6	100%
Sesudah	Pengetahuan Tinggi	4	66,7
	Pengetahuan Rendah	2	33,3
Total		6	100%

Sumber Data Primer: 2021

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa sebelum kami melaksanakan penyuluhan tentang gizi seimbang dari 6 peserta hanya 2 Orang (33,3%) yang pengetahuan tinggi, dan 4 Orang (66,7%) yang pengetahuan rendah. Setelah kami melakukan penyuluhan tentang gizi seimbang dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dimana diantara 6 Peserta yang pengetahuan tinggi 4 Orang (66,7%) dan pengetahuan rendah masih ada 2 Orang (33,3%).

Dari hasil penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat di dusun Bonto Biraeng Desa Bonto Mate'ne didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pre dan Post Test

Pengetahuan	Kategori	Jumlah	Persentasi
Sebelum	Pengetahuan Tinggi	3	50
	Pengetahuan Rendah	3	50
Total		6	100%
Sesudah	Pengetahuan Tinggi	5	83,3
	Pengetahuan Rendah	1	16,7
Total		6	100%

Sumber Data Primer: 2021

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa sebelum kami melaksanakan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dari 6 peserta hanya 3 Orang (50%) yang pengetahuan tinggi, dan 3 Orang (50%) yang pengetahuan rendah. Setelah kami melakukan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dimana diantara 6 Peserta yang pengetahuan tinggi 5 Orang (83,3%) dan yang pengetahuan rendah masih ada 1 Orang (16,7%).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan tentang gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat bagi ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan, diskusi tanya jawab, dan demonstrasi (praktek langsung). Metode penyuluhan bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang bagi ibu hamil yang diberikan yaitu tentang pengertian gizi seimbang, kebutuhan gizi yang baik bagi ibu hamil di tiap trimester, serta makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi selama kehamilan. Sedangkan materi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, 7 langkah mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar, 5 waktu penting mencuci tangan pakai sabun, dan kegiatan demonstrasi bertujuan untuk menunjukkan bagaimana langkah-langkah dalam mencuci tangan pakai sabun yang baik dan benar.

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa materi-materi yang disampaikan dapat meningkatkan pengetahuan responden. Hasil analisis data mengenai tingkat pengetahuan responden tentang gizi seimbang pada ibu hamil menunjukkan, bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini dapat dilihat pada tabel. 1 dimana terjadi peningkatan persentase pengetahuan responden, sebelum kami melaksanakan penyuluhan tentang gizi seimbang dari 6 peserta hanya 2 Orang (33,3%) yang pengetahuan tinggi, dan 4 Orang (66,7%) yang pengetahuan rendah. Setelah kami melakukan penyuluhan tentang gizi seimbang dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dimana diantara 6 Peserta yang pengetahuan tinggi 4 Orang (66,7%) dan pengetahuan rendah masih ada 2 Orang (33,3%).

Materi yang disampaikan yakni terkait gizi seimbang pada ibu hamil ini bertujuan untuk memberikan informasi pengetahuan kepada ibu hamil bagaimana peran penting asupan gizi seimbang selama kehamilan untuk kesehatan ibu dan janinnya. Sehingga dengan peningkatan pengetahuan diharapkan mampu meningkatkan sikap dan perilaku ibu hamil dalam memenuhi asupan gizinya demi pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahimnya. Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil dari [7] yang menyatakan bahwa diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu para peserta dalam hal ini ibu hamil lebih meningkat pengetahuannya mengenai perilaku hidup bersih dan sehat serta gizi seimbang pada ibu hamil untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemi COVID-19. Penelitian yang dilakukan oleh [10], menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan ibu dan rendahnya pendidikan ibu menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya asupan gizi dan pola makan yang benar sehingga mengakibatkan kejadian anemia dan kekurangan energi kronik (KEK) selama kehamilan.

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 [2]. 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 [3]. 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 [6].

Materi kedua yang disampaikan mengenai penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat yang juga berjalan lancar dibuktikan dengan respon dan antusias responden yang cepat dan baik dalam menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan benar serta dapat langsung mempraktekkan bagaimana 7 langkah cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar. Berdasarkan hasil analisis data mengenai tingkat pengetahuan responden yaitu ibu hamil tentang perilaku hidup bersih dan sehat menunjukkan, bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan sosialisasi atau penyuluhan. Hal ini dapat dilihat pada tabel. 2 dimana terjadi peningkatan persentase pengetahuan responden, dijelaskan bahwa sebelum kami melaksanakan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dari 6 peserta hanya 3 Orang (50%) yang pengetahuan tinggi, dan 3 Orang (50%) yang pengetahuan rendah. Setelah kami melakukan penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dimana diantara 6 Peserta yang pengetahuan tinggi 5 Orang (83,3%) dan yang pengetahuan rendah masih ada 1 Orang (16,7%).

Hal ini sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh [2], yang menunjukkan bahwa media penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan peserta terkait perilaku hidup bersih dan sehat dalam tatanan keluarga terutama dengan menggunakan berbagai ilustrasi gambar yang menarik. Perilaku tersebut merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap adanya stimulus (rangsangan dari luar) serta dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung [8]. Hasil kegiatan demonstrasi 7 langkah cuci tangan pakai sabun menunjukkan bahwa responden dapat mempraktekkan langkah tersebut dengan baik dan benar. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) merupakan upaya yang direkomendasikan untuk mencegah penyakit terutama untuk ibu hamil yang merupakan kelompok rawan untuk menderita penyakit infeksi. CTPS yang benar yaitu dengan menggunakan sabun dan air mengalir. Tujuan membersihkan bagian tubuh secara baik dan benar memakai sabun yaitu agar mencegah kuman bakteri berpindah dari telapak tangan ke dalam tubuh.

Hasil evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, yaitu ditemukan berbagai faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung yang utama yaitu berupa dukungan dari Kepala Desa Bonto Mate'ne yang bersedia diajak bekerja sama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dan rasa ingin tahu masyarakat yang sangat tinggi mengenai kesehatan dan gizi, faktor pendukung lainnya yaitu dukungan dari Organisasi Himpunan Mahasiswa Gizi, Ibu PKK dan kader Desa Bonto Mate'ne, serta antusiasme ibu-ibu hamil sebagai peserta dalam kegiatan tersebut sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar. Sedangkan faktor penghambat dalam kegiatan ini, yaitu keterbatasan sarana tempat mencuci tangan yang disediakan hanya 1 sehingga membuat antrian panjang bagi peserta yang ingin mencoba mempraktekkan cara mencuci tangan yang baik dan benar, selain itu keterbatasan bahasa yang menimbulkan missskomunikasi dengan peserta.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Gizi Seimbang dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada ibu hamil di Dusun Bonto Biraeng Kec. Marusu Kab. Maros” telah dilaksanakan dengan baik dan lancar. Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu para peserta dalam hal ini ibu hamil lebih meningkat pengetahuannya mengenai gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat pada ibu hamil. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya respon para ibu hamil dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri dan dilihat dari hasil pre-post-test yang mengalami peningkatan pengetahuan.

5. SARAN

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan maka rekomendasi atau saran yang kami ajukan untuk kegiatan ini yaitu kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu agar para ibu hamil lebih disiplin dalam menerapkan pedoman gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Hadiyanto, H. (2016). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) tatanan keluarga di posdaya al-fadillah. *Jurnal Surya Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- [2] Hardiansyah, Marudut, Rimbawan, & Setiawan, B. (2018). *Standar Mutu and Kecukupan Gizi (Quality and Nutrition Adequacy Standard)*. <https://wnpg.lipi.go.id/wp-content/uploads/2018/07/bidang1-3juli2018/Prof-Hardin-Pokja-SMKG-ppt-3-juli-Sangat-Baru.pdf>
- [4] Hasanah, D. N., Febrianti, F., & Minsarnawati, M. (2013). Kebiasaan Makan Menjadi Salah Satu Penyebab Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Poli Kebidanan Rsi&a Lestari Cirendeu Tangerang Selatan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4, 91–104. ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/kespro/article/download/3907/3751
- [5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). 10 Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Rumah Tangga. *Kementerian Kesehatan RI*.
- [6] Kusfriadhi, M. K. (2010). Pengaruh pendidikan gizi ibu hamil dan pesan gizi melalui Short Message Service (SMS) terhadap pengetahuan, kepatuhan minum tablet besi dan kadar Hemoglobin ibu hamil di kota Palangka Raya. In *Universitas Stuttgart*.
- [7] 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. *Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 20–28.
- [8] Notoatmodjo, S. (2003). Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar. In *Rineka Cipta*.
- [9] Notoatmodjo, S. (2007). Perilaku kesehatan dan ilmu perilaku. *Jakarta: PT Rineke Cipta*.
- [10] Siwi, S. S. (2010). Hubungan tingkat pengetahuan tentang gizi dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Kecamatan Jebres Surakarta. In *Hemoglobin*.