



Education of The Importance Balanced Nutrition among Women in Reproductive Age in Moncongloe, Maros

Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang Pada Wanita Usia Subur di Desa Moncongloe

Ismi Irfiyanti Fachruddin, Sidratil Muntaha, Nursakina

Prodi Gizi, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky

Email: ismi.irfiyanti@gmail.com

History Article

Received: tgl-bln-thn;

Accepted: tgl-bln-thn

Published: tgl-bln-thn

Published by: Program Studi Gizi

Abstract

The possibility of pregnancy is very high among women in reproductive age. Also, pregnancy among them is also considered safer and less risky. Meanwhile, pregnancies at the age of 35 years and over are more at risk of developing pregnancy complications, such as preeclampsia or stillbirth. Nutrition is needed to support and maintain the physical and mental health of women at this age. Moreover, changes in female reproductive hormones at this age often cause various problems in women's health. By meeting nutritional needs, women in reproductive age can overcome all these challenges and can live their lives better. Not only that, nutrition is also an important part in preparation for pregnancy. If these nutritional needs are not met, various health problems during pregnancy and breastfeeding are more likely to occur. Therefore, this community service activity was carried out with the theme of educating the importance of balanced nutrition among women in reproductive age. The participant of this activity was women in reproductive age in Moncongloe Village, Maros. The activity was carried out for one day. Activities included balanced nutrition education, distribution of leaflets, and measurement of nutritional status. This activity was attended by 18 participants. The results of this activity received a good response and enthusiasm from the Moncongloe Village community.

Keywords: *Nutritional Education, Balanced Nutrition, Women in Reproductive Age*

Abstrak

Kemungkinan terjadinya kehamilan sangat tinggi pada wanita di usia subur. Bukan cuma peluang, kehamilan pada wanita usia subur pun dinilai lebih aman dan minim risiko. Sementara kehamilan pada usia 35 tahun ke atas lebih berisiko mengalami komplikasi kehamilan, seperti preeklampsia atau bayi lahir mati (stillbirth). Nutrisi dibutuhkan untuk mendukung serta menjaga kesehatan fisik dan mental wanita yang sedang aktif pada usia ini. Apalagi, perubahan hormon reproduksi wanita pada usia ini sering kali menyebabkan berbagai masalah pada kesehatan wanita. Dengan memenuhi kebutuhan gizi, wanita usia subur bisa melewati segala tantangan tersebut dan dapat menjalankan kehidupannya dengan lebih baik. Bukan cuma itu, nutrisi pada wanita usia subur pun menjadi bagian yang penting dalam persiapan kehamilan. Bila kebutuhan gizi ini tak terpenuhi, berbagai masalah kesehatan saat hamil dan menyusui lebih mungkin terjadi. Maka dari itu,



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

dilaksanakanlah kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan tema edukasi pentingnya gizi seimbang pada wanita usia subur. Sasaran kegiatan ini adalah wanita usia subur yang berada di Desa Moncongloe, Maros. Kegiatan dilaksanakan selama satu hari. Kegiatan meliputi edukasi gizi seimbang, pembagian leaflet, serta pengukuran status gizi. Kegiatan ini diikuti oleh 18 peserta. Hasil kegiatan ini mendapatkan respon dan antusias yang baik dari masyarakat Desa Moncongloe

Kata Kunci : Edukasi Gizi, Gizi Seimbang, Wanita Usia Subur

Pendahuluan

Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang masih dalam usia reproduktif (sejak mendapat haid pertama dan sampai berhentinya haid), yaitu antara usia 15- 49 tahun, dengan status belum menikah, menikah, atau janda, yang masih berpotensi untuk mempunyai keturunan (Novitasary, Mayulu, & Kawengian, 2013).

Kesehatan pada WUS pranikah merupakan gerbang awal untuk meningkatkan mutu kesehatan reproduktif masyarakat diawali dengan memiliki status gizi yang baik. Maka kualitas pada generasi penerus akan sangat ditentukan oleh kondisi kesehatan ibunya sebelum dan selama masa kehamilan akan sangat berkaitan erat dengan kualitas pada masa kehamilan dan bayi yang akan dilahirkan (BKKBN, 2011).

Wanita usia subur sebagai calon ibu merupakan kelompok yang rawan harus diperhatikan status kesehatannya terutama status gizinya. Kualitas seorang generasi penerus akan ditentukan oleh ibunya sejak sebelum hamil dan selama masa kehamilannya (Novitasary, Mayulu, & Kawengian, 2013). Indeks Massa Tubuh (IMT) seorang wanita pranikah yang tergolong sangat kurus/severely underweight ($\leq 18,5$ g/m²) akan berdampak buruk pada pertumbuhan janin dan berisiko untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dua kali lebih besar dibandingkan dengan wanita yang memiliki IMT normal ($19,8 \leq \text{IMT} < 23$ kg/m²) (Ronnenberg et al., 2003).

Kelebihan berat badan dan obesitas pada WUS pranikah juga cenderung memberikan dampak negatif yaitu penambahan berat badan secara signifikan pada kehamilan pertama. Selain itu, hal tersebut sangat berkaitan erat dengan kejadian diabetes mellitus gestasional, hipertensi, dan makrosomia sehingga status gizi wanita usia subur pranikah yang tidak normal merupakan faktor resiko terjadinya gangguan pada saat kehamilan (Erice, 2009).

Indonesia memiliki berbagai macam masalah didalam bidang gizi terutama pada bidang status gizi. Beban gizi ganda yang terjadi pada WUS di Indonesia membuat keadaan semakin menjadi memburuk. Hal ini ditunjukkan dengan terjadinya peningkatan prevalensi pada kekurangan dan kegemukan yang akan terjadi secara bersamaan (Risikesdas, 2013).

Status gizi pra konsepsi akan sangat mempengaruhi kondisi kehamilan dan kesejahteraan bayi yang akan lebih baik jika pencegahannya dilakukan sebelum hamil. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini akibat penyakit (Erice, 2009).

Pencegahan timbulnya masalah gizi tersebut, memerlukan kegiatan sosialisasi pedoman Gizi Seimbang yang bisa dijadikan sebagai panduan makan, beraktivitas fisik,

hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Dalam upaya mengoptimalkan penyampaian pesan Gizi Seimbang kepada masyarakat, diperlukan komunikasi, informasi dan edukasi yang tepat dan berbasis masyarakat. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka kami sebagai tim pengabdian, dalam rangka membantu pemerintah untuk mengoptimalkan penyampaian pesan Gizi Seimbang kepada masyarakat, akan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi pentingnya gizi seimbang pada wanita usia subur

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Aula Gedung Kantor Kelurahan Desa Moncongloe dengan menerapkan protokol kesehatan 3M yaitu memakai masker, mencuci tangan atau menggunakan handsanitizer, dan menjaga jarak. Metode pelaksanaan yang diterapkan untuk mencapai tujuan dari kegiatan ini adalah dimulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan dilakukan dengan meminta izin kepada para tokoh yang terlibat dan mengobservasi serta analisis situasi masalah kesehatan yang terjadi kemudian merencanakan bentuk dan waktu kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilakukan selama satu hari dengan pendekatan yang digunakan berupa edukasi menggunakan media leaflet kepada seluruh peserta yaitu wanita usia subur. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan metode dan media yang berbeda-beda (Notoatmodjo, 2012).

Edukasi dilakukan untuk menambah atau meningkatkan pengetahuan wanita usia subur mengenai pentingnya menjaga gizi seimbang pada wanita terutama pada masa usia subur. Selanjutnya WUS diberikan materi mengenai definisi WUS, gizi seimbang, mengapa gizi seimbang itu penting, pedoman gizi seimbang dan materi terkait piring makanku.

Tahapan evaluasi dilakukan melalui respon para WUS setelah pemberian materi yaitu melalui sesi diskusi dan tanya jawab terkait bagaimana pemahaman WUS terhadap materi yang disampaikan melalui media pembelajaran yang digunakan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Moncongloe, Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan dengan sasaran wanita usia subur (WUS) yang berjumlah 18 orang. Kegiatan dimulai dengan tahapan persiapan. Pada tahap ini dilakukan pertemuan koordinasi antara tim pengabdian dengan pemerintah setempat yang membahas tentang peserta, lokasi pengabdian, dan waktu pelaksanaan serta hal-hal yang perlu disiapkan (termasuk bahan/ materi yang diperlukan). Setelah itu, tim pengabdian mempersiapkan bahan dan peralatan yang diperlukan seperti spanduk, media yang akan digunakan saat pemberian edukasi, leaflet untuk dibagikan kepada peserta, dan persiapan lokasi yang digunakan, serta hal lain lain yang diperlukan.

Selanjutnya tahap pelaksanaan kegiatan ini meliputi kegiatan edukasi, pembagian leaflet yang berisi tentang pentingnya gizi seimbang bagi wanita usia subur, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan. Kegiatan dimulai dengan penjelasan

singkat mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan,, pengisian daftar hadir, pemberian edukasi, pembagian leaflet, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi wanita usia subur.

Kegiatan edukasi dilaksanakan satu hari dengan materi mengenai materi mengenai definisi WUS, gizi seimbang, mengapa gizi seimbang itu penting, pedoman gizi seimbang dan materi terkait piring makanku. Masa prakonsepsi merupakan masa dimana sebelum hamil yang diasumsikan sebagai wanita dewasa atau WUS yang siap untuk menjadi seorang ibu. Status gizi pra konsepsi akan sangat mempengaruhi kondisi kehamilan dan kesejahteraan bayi yang akan lebih baik jika pencegahannya dilakukan sebelum hamil. Wanita usia 20-35 tahun merupakan usia sasaran yang paling tepat untuk pencegahan masalah gizi terutama pada masalah KEK yang merupakan keadaan ketika seseorang menderita ketidak seimbangan asupan gizi yang berlangsung menahun terutama pada WUS yang termasuk pada remaja putri (Musalazimah, 2005).

Asupan makan seseorang akan berpengaruh langsung terhadap status gizinya. Almatsier (2002) menjelaskan bahwa apabila kebutuhan tubuh akan zat-zat tercukupi dan dapat digunakan secara efisien maka status gizi baik atau optimal akan tercapai pula. Gangguan atau masalah gizi terjadi apabila asupan zat-zat gizi melebihi atau kurang dari yang dibutuhkan oleh tubuh. Susunan makanan dalam hal kualitas dan kuantitas, misalnya akibat ketidaktahuan atau kebiasaan makan yang salah, serta adanya gangguan metabolisme dalam tubuh dapat menjadi penyebab 4 utama terjadinya masalah gizi. Penelitian Musalazimah (2005) menunjukkan bahwa Lingkar Lengan Atas (LILA) dan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil yang rendah juga berhubungan dengan berat badan bayi lahir rendah (Supariasa, 2012).



Gizi seimbang sendiri adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi seperti karbohidrat, lemak, rprotein, vitamin dan mineral. Nilai gizi ini memiliki jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan sejumlah faktor seperti makanan sehat, aktivitas fisik, perilaku hidup sehat, serta memantau berat badan secara teratur. Keempat komponen yang di atas bertujuan untuk menjaga berat badan

ideal guna mencegah masalah yang berkaitan dengan gizi (Irianto, 2014)

Materi mengenai piring makanku juga disampaikan kepada wanita usia subur. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat yang dipengaruhi oleh pola makan karena kualitas dan kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, maka pola makan masyarakat yang baik adalah pola makan yang berpedoman pada Gizi Seimbang (Irianto, 2014).



Piring Makanku: Sajian Sekali Makan, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang, makan malam). Visual Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah dan separuh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk pauk. Piring Makanku juga menganjurkan makan porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari lauk pauk. Piring Makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah. Meskipun gambar gelas hanya satu buah dalam visual ini, tidak berarti bahwa minum dalam satu kali makan hanya satu gelas, bisa saja disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya segelas sebelum makan dan segelas lagi setelah makan (Irianto, 2014)

Makan dan minum tidak ada artinya bila tidak bersih dan aman termasuk tangan dan peralatan makan. Oleh karena itu sejalan dengan prinsip gizi seimbang makan dalam visual Piring Makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan karena Piring Makanku adalah panduan setiap kali makan, maka tidak dianjurkan aktifitas fisik dan pemantauan berat badan. Kedua hal ini cukup divisualisasikan pada gambar Tumpeng Gizi Seimbang (Irianto, 2014).

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi pentingnya gizi seimbang pada wanita usia subur di Desa Moncongloe dapat diselenggarakan dengan baik dan

berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Kegiatan ini mendapat perhatian dan antusias yang baik dari masyarakat yang hadir.

Setelah dilaksanakan edukasi pentingnya gizi seimbang pada wanita usia subur, diharapkan wanita usia subur di Desa Moncongloe dapat menerapkan pola hidup sehat seperti menjaga pola makan dan rutin melakukan aktifitas fisik untuk mendapatkan dan mempertahankan Kesehatan yang optimal

Daftar Pustaka

- Almatsier S. 2011. *Penilaian Status Gizi: Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Gramedia Pustaka Umum: Jakarta.
- Erice G. 2009. *Childbearing and Obesity in Women: Weight Before, During and After Pregnancy: Obstet Gynecol. Clin North Am.*36 (2):317.
- Irianto,K. 2014. *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi. 1st ed.*Bandung: Alfabeta.
- Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). 2011. *Batas dan Pengertian MDK*. Diakses pada 21 Agustus 2022. Tersedia dari <http://aplikasi.bkbn.go.id/BatasanMDK.aspx>.
- Mutalazimah. 2005. *Hubungan Lingkar Lengan Atas (LILA) dan Kadar Hemoglobin (Hb) Ibu Hamil dengan Berat Badan Bayi Lahir Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. Jurnal Penelitian Sains dan Teknologi, Vol 6 (2):114-126.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Novitasary, M.D., Mayulu N & Kawengian S.E.S. 2013. *Hubungan antara aktifitas fisik dengan obesitas pada wanita usia subur peserta jamkesmas di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado*. Vol. 1 No 2. Jurnal eBiomedik.
- Riskesdas. 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Depkes RI.
- Ronnenberg, A.G., Wang, X., Xing, H. 2003. *Low Preconception Body Mass Index Is Associated with Birth Outcome in a Prospective Cohort of Chinese Women*. Journal of Nutrition, 133, 3449-3455.
- Supriasa. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta,EGC