

PENYULUHAN TENTANG GIZI SEIMBANG PADA IBU HAMIL DAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN IBU HAMIL

Kholifa, Dwi S
STIKES PEMKAB JOMBANG

Abstrak

Pengabdian masyarakat merupakan salah satu bentuk pengamalan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Rangkaian kegiatan ditujukan untuk meringankan beban masyarakat dari masalah kesehatan melalui pencegahan terhadap timbulnya penyakit dan melakukan upaya – upaya peningkatan kesehatan masyarakat. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah pelaksanaan penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu hamil dan pemberian makanan tambahan untuk ibu hamil di Desa Pandanwangi. Serangkaian kegiatan Pengabdian masyarakat yang dilakukan merupakan bentuk aplikasi dari dosen Program Studi D-III Kebidanan sebagai pelayan masyarakat khususnya dalam bidang kesehatan.

Tujuan dari penelitian ini adalah supaya semua ibu hamil yang berada di desa Pandanwangi mengetahui tentang gizi seimbang yang harus dikonsumsi selama hamil.

Hasil dari penelitian ini adalah semua ibu hamil yang berada di desa Pandanwangi mengetahui tentang gizi seimbang yang harus dikonsumsi selama hamil serta makanan tambahan yang diberikan bisa membantu kebutuhan gizi ibu selama hamil.

Pengabdian masyarakat merupakan salah satu bentuk pengamalan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Rangkaian kegiatan ditujukan untuk meringankan beban masyarakat dari masalah kesehatan melalui pencegahan terhadap timbulnya penyakit dan melakukan upaya – upaya peningkatan kesehatan masyarakat.

Berbagai kegiatan sesuai dengan konsep teori mengenai asuhan kebidanan masyarakat yaitu mulai dari kegiatan pengkajian data, perencanaan yang dilakukan bersama-sama dengan masyarakat hingga pada kegiatan implementasi dari rencana intervensi yang telah disepakati bersama. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah pelaksanaan penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu hamil dan pemberian makanan tambahan untuk ibu hamil di Desa Pandanwangi. Serangkaian kegiatan Pengabdian masyarakat yang dilakukan

merupakan bentuk aplikasi dari dosen Program Studi D-III Kebidanan sebagai pelayan masyarakat khususnya dalam bidang kesehatan. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Ibu hamil di wilayah Desa Pandanwangi.

Kegiatan ini dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan GEBRAK (Gerakan Bersama Amankan Kehamilan dan Persalinan) di Desa Pandanwangi dengan bantuan dan dukungan dari pihak Puskesmas Brambang, Dinas Kesehatan Jombang, Ikatan Istri Dokter Indonesia (IIDI), PKK, Forum Masyarakat Madani (FMM) Forum Kabupaten Sehat serta Dosen Prodi D III Kebidanan STIKES PEMKAB Jombang.

Pelaksanaan dilakukan di Balai Desa Pandanwangi tanggal 18 Desember 2014 mulai pukul 09.30 WIB dan selesai pukul 11.30 WIB. dihadiri oleh

18 ibu hamil yang ada di wilayah Pandanwangi.

Kegiatan dimulai dari penyuluhan tentang gizi seimbang pada ibu hamil yang meliputi Karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga, Protein sebagai sumber zat pembangun, Mineral sebagai zat pengatur dapat diperoleh dari buah-buahan dan sayur – sayuran, Vitamin B kompleks berguna untuk menjaga sistem saraf, otot dan jantung, Vitamin D berguna untuk pertumbuhan dan pembentukan tulang bayi Anda, Vitamin E berguna bagi pembentukan sel darah merah yang sehat, Asam folat berguna untuk perkembangan sistem saraf dan sel darah, Zat besi , Kalsium diperlukan untuk pertumbuhan tulang dan gigi janin, serta melindungi ibu

hamil dari osteoporosis. Setelah itu dilanjutkan dengan pemberian makanan tambahan ibu hamil.

Kegiatan ini diharapkan supaya semua ibu hamil yang berada di desa Pandanwangi mengetahui tentang gizi seimbang yang harus dikonsumsi selama hamil serta makanan tambahan yang diberikan bisa membantu kebutuhan gizi ibu selama hamil

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2006. *Perinsip Dasar Ilmu Gizi*. Penerbit: PT.Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Sediaoetama.2006. *Ilmu Gizi*. Penerbit Dian Rakyat: Jakarta.
- Supariasa. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.