

## PENTINGNYA GIZI PADA IBU HAMIL DI MASA PANDEMI COVID 19

Nurul Hidayah Bohari<sup>1</sup>, Haerani Rani Gaffar<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>D3 Kebidanan, Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba, Indonesia  
[nurulhidayahbohari@gmail.com](mailto:nurulhidayahbohari@gmail.com)<sup>1</sup>, [haeranirani987@gmail.com](mailto:haeranirani987@gmail.com)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Masa pandemi COVID-19 merupakan kejadian wabah virus terbesar yang terjadi di dunia. Dampak klinis dari COVID-19 menyerang keluarga, komunitas, bahkan negara termiskin akan terkena dampak paling parah. Jika digabungkan, dampak-dampak ini kemungkinan besar akan memiliki konsekuensi besar pada gizi ibu hamil dalam jangka pendek, menengah dimana wanita yang paling rentan terkena dampak kekurangan gizi pada ibu hamil. Tujuannya untuk memberi edukasi pada ibu hamil bahwa pentingnya gizi pada ibu hamil selama pandemi COVID 19. Adapun metode yang digunakan yaitu dengan cara penyuluhan. Mitra kerjasama yaitu dengan Puskesmas Caile Kabupaten Bulukumba. Kegiatan evaluasi yang dilakukan adalah sebagai berikut: (1) Evaluasi formatif yang mencakup evaluasi awal (pre-test) dan evaluasi akhir (post-test). Para ibu hamil sangat antusias selama kegiatan berlangsung, banyaknya yang ingin bertanya setelah pemaparan materi diberikan. Sebaliknya, pemateri memberikan umpan balik kepada peserta untuk melihat sejauh mana pemahaman ibu hamil terkait materi yang telah diberikan. Dari 20 peserta untuk soal pretest adapun hasil yang didapatkan yaitu 65% dari total keseluruhan jawaban yang benar dijawab oleh peserta. Sedangkan untuk posttest didapatkan hasil 94%. Dilihat dari peningkatan hasil posttest dapat dilihat bahwa ibu mendapatkan beberapa ilmu terkait gizi ibu hamil selama di masa pandemi covid 19, karena adanya peningkatan dari 65% menjadi 94%.

**Kata Kunci:** Gizi Ibu Hamil; Covid 19

**Abstract:** *The COVID-19 pandemic is the largest viral outbreak in the world. The clinical impact of COVID-19 on families, communities, and even the poorest countries will be most severely affected. Combined, these impacts are likely to have major consequences on the nutrition of pregnant women in the short, medium term where women are most vulnerable to malnutrition in pregnant women. The goal is to educate pregnant women that the importance of nutrition in pregnant women during the COVID 19 pandemic. The method used is by means of counseling. Cooperation partners are with the Puskesmas Caile Bulukumba Regency. Evaluation activities conducted are as follows: (1) Formative evaluation which includes pre-test and post-test. Pregnant women are very enthusiastic during the activity, many want to ask questions after the exposure of material is given. Instead, the presenter provided feedback to participants to see the extent of the pregnant woman's understanding of the material that had been given. Of the 20 participants for the pretest question, the results were 65% of the total answer answered by the participants. As for posttest obtained results 94%. Judging from the increase in posttest results can be seen that mothers get some knowledge related to nutrition of pregnant women during the covid 19 pandemic, due to an increase from 65% to 94%.*

**Keywords:** *Nutrition for Pregnant Women; Covid 19*



#### Article History:

Received: 21-06-2021  
Revised : 05-07-2021  
Accepted: 06-07-2021  
Online : 01-08-2021



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

## **A. LATAR BELAKANG**

Masa pandemi COVID-19 merupakan kejadian wabah virus terbesar yang terjadi di dunia. Dari waktu ke waktu semakin banyak orang yang meninggal diakibatkan dari virus COVID-19 ini, masyarakat dan ekonomi menghadapi tekanan ekstrim baik dari dampak langsung virus maupun dampak tidak langsung dari tindakan pencegahan penularan. Di banyak negara, sistem pangan semakin rentan terhadap gangguan, sistem kesehatan terbebani, sistem pendidikan diubah secara substansial, dan sistem perlindungan sosial menghadapi peningkatan tajam dalam permintaan sebagai akibat dari penurunan ekonomi yang tiba-tiba dan pengangguran yang melonjak dengan cepat. Dampak klinis dari COVID-19 menyerang keluarga, komunitas, bahkan negara termiskin akan terkena dampak paling parah. Jika digabungkan, dampak-dampak ini kemungkinan besar akan memiliki konsekuensi besar pada gizi ibu hamil dalam jangka pendek, menengah dimana wanita yang paling rentan terkena dampak kekurangan gizi pada ibu hamil (Unicef, 2020)

Gizi dan Nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Nutrisi dan gizi yang baik ketika kehamilan sangat membantu ibu hamil dan janin tetap sehat. Asupan gizi pada masa kehamilan tetap menjadi hal yang perlu diperhatikan untuk kesehatan kandungan. Ibu hamil harus terima asupan gizi yang baik mencakup empat sehat lima sempurna. Pertumbuhan, perkembangan serta kesehatan yang optimal bergantung pada nutrisi yang baik serta jumlah dan kualitas nutrisi yang di konsumsi. Dalam masa kehamilan ibu memasok semua nutrisi untuk bayi yang sedang berkembang. Sistem pendukung kehidupan bayi ibu bertumbuh selama kehamilan, berkembang sesuai yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan yang semakin meningkat. Ibu juga perlu menyiapkan diri guna memberi makanan pada bayi segera setelah dilahirkan dengan cara menyimpan beberapa nutrisi yang akan diterima bayi dalam bentuk ASI. Maka kebutuhan nutrisi seorang ibu tidak hanya cukup untuk dirinya sendiri akan tetapi bayinya juga. Jika kebutuhan gizi pada ibu hamil tidak terpenuhi, maka akan terjadi masalah gizi. Masalah gizi yang sering terjadi pada ibu hamil adalah KEK, anemia GAKY. Masalah gizi tersebut berdampak pada kualitas generasi yang akan datang karena memperlambat pertumbuhan fisik dan perkembangan mental anak serta penurunan kecerdasan (Abadi et al., 2020; Anggraini et al., 2021; Ernawati et al., 2019; Kemenkes, 2020).

Status gizi ibu hamil sebelum dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang dikandung. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil, kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Dengan kata lain, kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil. Kualitas makanan yang dimakan oleh ibu sebelum dan selama kehamilan dapat mempengaruhi

kesehatan bayinya. Berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) tahun 2013 diperlukan tambahan 300 kkal perhari selama kehamilan. Penambahan protein 20gr/hari, lemak 10gr/hari dan karbohidrat 40gr/hari selama kehamilan serta mikronutrisi lainnya untuk membantu proses pertumbuhan janin didalam kandungan (Waryana, 2010). Pertumbuhan janin dan berat lahir bayi ini dipengaruhi oleh asupan gizi yang dikonsumsi ibu selama masa kehamilan. Asupan nutrisi yang baik pada ibu hamil akan menghindari terjadinya malnutrisi pada ibu, jika berlanjut akan berdampak buruk pada perkembangan anin dimana dapat menjadi berat badan lahir rendah atau berlebih (Almatsier, 2011; Kristiyanasari, 2010; Waryana, 2010; Yayu, Ni Nyoman A., Sudirman, Yani, 2012).

Hira Shakoor (2020) melakukan penelitian dengan judul "*Immune-boosting role of vitamins D, C, E, Zinc, selenium and omega-3 fatty acids: Could they help against COVID-19?*". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimanakah peran komponen makanan dalam kekebalan tubuh serta efeknya secara spesifik pada pasien COVID-19 dan untuk mengetahui suplementasi nutrisi ini dapat digunakan sebagai modalitas terapeutik yang berpotensi menurunkan angka morbiditas dan mortalitas pasien dengan COVID-19. Efek vitamin C, D, E, seng, selenium dan lemak omega-3 asam pada sistem kekebalan dan sangat bermanfaat bagi penderita COVID-19. Nutrisi disebutkan memiliki peran yang layak dalam mendukung pasien COVID-19. Suplementasi dosis tinggi vitamin D, C dan seng mungkin positif efek selama infeksi COVID-19. Hasil uji coba tersebut akan memperjelas penggunaan mikronutrien selama Infeksi SARS-CoV-2. Dan sangat bermanfaat juga mikronutrien imunomodulator seperti vitamin B dalam COVID-19, sehingga mengeksplorasi lebih lanjut peran nutrisi dalam diagnosis penyakit (Azizah et al., 2020; Shakoor et al., 2021).

Bagi wanita yang sedang dalam masa kehamilan, kebutuhan akan vitamin dan mineral akan berbeda dibanding pada masa normal atau sebelum mengandung. Kebutuhan gizi selama masa kehamilan tersebut menjadi lebih tinggi dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik wanita. Perubahan fisiologis selama kehamilan, antara lain meliputi : bertambahnya volume plasma, meningkatnya persediaan cadangan makanan, meningkatnya aliran darah uterine, bertambahnya berat janin, cairan amniotic dan plasenta yang menyebabkan penambahan berat badan pada ibu hamil selama masa kehamilannya. Berat badan wanita rata-rata akan naik  $\pm 12,5$  kg. Pengaturan gizi selama kehamilan mulai trimester pertama, trimester kedua dan trimester ketiga pengaturan gizi selama kehamilan mulai dari trimester pertama, trimester kedua, sampai trimester perlu diperhatikan. Hal tersebut disebabkan karena status gizi ibu hamil harus normal, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan baik dan aman, serta bayi yang dilahirkan sehat fisik dan mental (Bahat et al., 2020; Lidia et al., 2020). Salah satu kebutuhan gizi yang perlu disesuaikan selama wanita menjalani masa kehamilan, yakni terkait

dengan asupan vitamin dan mineral (Bahat et al., 2020; Kesehatan & Indonesia, 2015)

Adapun tujuan diadakannya PKM ini untuk memberi edukasi pada ibu hamil bahwa pentingnya gizi pada ibu hamil selama pandemi COVID 19. Luaran yang dihasilkan dalam pelaksanaan kegiatan PkM ini adalah adanya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil mengenai gizi seimbang selama masa kehamilan di masa pandemi COVID 19.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini berupa edukasi kepada ibu hamil mengenai pentingnya gizi pada ibu hamil di masa pandemi COVID 19. Kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

### **1. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan PKM ini dilaksanakan, tahapan tersebut antara lain:

- a. Pengumpulan informasi yang dilakukan oleh tim lapangan berupa jumlah ibu hamil yang datang berkunjung ke Puskesmas Caile dalam kurun waktu 1 minggu.
- b. Koordinasi dengan pihak Puskesmas Caile yaitu Bikor terkait materi yang akan disampaikan pada saat penyuluhan serta penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian.
- c. Koordinasi dengan bidan di Puskesmas Caile agar kiranya bisa menghubungi ibu hamil untuk bisa datang ke Puskesmas guna untuk mengikuti kegiatan PKM

### **2. Tahap Pelaksanaan**

Pada tahapan ini dilaksanakan penyuluhan mengenai gizi seimbang pada ibu hamil di masa pandemi COVID 19. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 April 2021 bertempat di Puskesmas Caile Kecamatan Ujung Bulu Kabupaten Bulukumba. Teknik pelaksanaan kegiatan berupa penyampaian materi mengenai gizi seimbang pada ibu hamil. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan melalui pemberian materi langsung melalui slide *powerpoint*, media poster dan juga membagikan *leaflet* kepada peserta penyuluhan. Dalam kegiatan ini pemberian materi disampaikan secara langsung dengan menampilkan slide *powerpoint*, media poster dan *leaflet* dibagikan oleh anggota tim PKM kepada peserta PKM. Kegiatan ini dibuka langsung oleh Bikor Puskesmas Caile, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi dari dosen Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba. Adapun materi yang disampaikan telah didiskusikan sebelumnya dengan tim PKM. Mitra kegiatan PKM adalah Puskesmas Caile Kabupaten Bulukumba. Adapun jumlah peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan adalah 20 orang.

### 3. Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi yang dilakukan adalah sebagai berikut (1) Evaluasi formatif yang mencakup evaluasi awal (*pre-test*) dan evaluasi akhir (*post-test*). Evaluasi awal akan diberikan sebelum penyampaian materi penyuluhan (ceramah), sedangkan evaluasi akhir akan diberikan di akhir sesi penyuluhan (ceramah), (2) Evaluasi proses (*monitoring*) akan dilakukan pada saat kegiatan penyuluhan berjalan.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Seorang Ibu hamil perlu memperhatikan asupan zat gizi dan gizi yang masuk ke dalam tubuhnya, setiap fase pada kehamilan adalah tahapan yang penting dan amat berpengaruh pada kesehatan calon bayi serta kesehatan ibu itu sendiri, keadaan ini membuat kebutuhan gizi bagi ibu hamil berbeda pada tiap fasenya. Kebutuhan gizi ibu hamil setiap harinya harus ditambah sesuai dengan usia kehamilannya karena ada janin yang sedang tumbuh dan berkembang di dalam rahim ibu, kebutuhan nutrisi dimasa kehamilan pun akan berbeda dengan kebutuhan nutrisi saat tidak hamil. Pada masa kehamilan, seorang ibu membutuhkan tambahan 300 kalori (Paramashanti, 2019)

Ibu hamil yang ikut serta dalam kegiatan penyuluhan berjumlah 20 orang. Penyuluhan di mulai jam 09.45 wita, setelah para peserta berkumpul, kegiatan penyuluhan di buka langsung oleh Kepala Puskesmas Caile di susul oleh Bikor Puskesmas Caile. Sebelum pemaparan materi dilakukan, dilakukan evaluasi awal (*pretest*) tujuannya untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman ibu hamil mengenai gizi selama hamil di Masa Pandemi Covid 19. Jumlah butir soal sebanyak 15 butir dengan jenis soal yaitu pilihan ganda. Pembagian soal dibantu oleh mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba.

Setelah para peserta menjawab pertanyaan dari soal yang diberikan, kemudian tim PkM dalam hal ini dosen dan mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba membagikan *leaflet* seperti pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Pembagian *Leaflet*

*Leaflet* ini berisi materi mengenai penyuluhan yang akan dibawakan disertai dengan gambar agar para peserta tidak merasa bosan untuk membacanya. Setelah *leaflet* dibagikan kepada para peserta, selanjutnya pemaparan materi selama  $\pm$  45menit. Ditengah berlangsungnya pemaparan materi, terdapat 1 peserta yang mengajukan pertanyaan mengenai wajibkah ibu hamil mengkonsumsi susu hamil?. Pemateri dalam hal ini penulis langsung menjawab pertanyaan dari peserta. Hanya 1 peserta yang mengajukan pertanyaan selama pemaparan materi berlangsung. Setelah selesainya pemaparan materi, moderator memberikan kesempatan kepada para peserta untuk mengajukan pertanyaan. Penyampaian materi ini berlangsung seperti pada Gambar 2 berikut.



**Gambar 2.** Pemaparan Materi Menggunakan Media Poster

Para ibu hamil sangat antusias selama kegiatan berlangsung, dilihat dari banyaknya yang ingin bertanya setelah pemaparan materi diberikan. Begitupun sebaliknya, pemateri memberikan umpan balik kepada peserta untuk melihat sejauh mana pemahaman para ibu hamil terkait materi yang telah diberikan. Ternyata hampir semua peserta (ibu hamil) dapat menjawab pertanyaan dari pemateri terkait materi yang telah dibawakan.

Post test dilakukan setelah proses tanya jawab selesai dilakukan. Terkait butir soal *pretest* sama dengan soal *posttest*. Dari 20 peserta untuk soal *pretest* adapun hasil yang didapatkan yaitu 65% dari total keseluruhan jawaban yang benar dijawab oleh peserta. Sedangkan untuk *posttest* didapatkan hasil 94%. Dilihat dari peningkatan hasil *posttest* dapat dilihat bahwa ibu mendapatkan beberapa ilmu terkait gizi ibu hamil selama di masa pandemi covid 19, karena adanya peningkatan dari 65% menjadi 94%.

Masalah covid yang sedang mewabah di dunia, membuat beberapa fasilitas umum ditutup. Salah satu diantaranya yaitu fasilitas kesehatan. Puskesmas Caile di awal mulai mewabahnya virus covid membuat pelayanan Puskesmas beberapa minggu di tutup. Setelah beberapa minggu di tutup Puskesmas Caile di buka kembali, tetapi ada pembatasan pasien yang ingin berkunjung ke Puskesmas. Hanya pasien yang memiliki keluhan berat yang bisa berkunjung ke Puskesmas. Sehingga hal ini membuat beberapa ibu hamil terbatas untuk dapat memeriksakan dan mendapat pengetahuan tentang kehamilannya. Hal ini yang membuat penulis berinisiatif untuk melakukan penyuluhan mengenai gizi ibu hamil di masa

pandemi covid 19. Kegiatan ini pun dilakukan setelah wabah covid mulai menurun.

Permasalahan selanjutnya, pada saat akan dilakukannya penyuluhan. Penulis menyadari pasti ada beberapa peserta yang tidak bisa fokus kedepan untuk memperhatikan materi. Jadi, penulis berinisiatif untuk menyediakan leaflet agar peserta bisa langsung membaca materi yang akan dibawakan.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Dari 20 peserta untuk soal pretest adapun hasil yang didapatkan yaitu 65% dari total keseluruhan jawaban yang benar dijawab oleh peserta. Sedangkan untuk posttest didapatkan hasil 94%. Dilihat dari peningkatan hasil posttest dapat dilihat bahwa ibu mendapatkan beberapa ilmu terkait gizi ibu hamil selama di masa pandemi covid 19, karena adanya peningkatan dari 65% menjadi 94%. Kesimpulan dari kegiatan Penyuluhan tentang Pentingnya gizi pada ibu hamil di masa pandemi COVID-19 berdampak positif pada masyarakat, sehingga masyarakat paham tentang pentingnya gizi pada ibu hamil..

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan PkM ini, baik itu sumbangsih ide materi dari Akademi Kebidanan Tahirah AL Baeti Bulukumba, tenaga dan materi. Terima kasih kepada Ibu Kepala Puskesmas, Bikor, dan para bidan Puskesmas Caile yang telah memfasilitasi tim pelaksana PkM selama kegiatan berlangsung, juga terima kasih kepada adik-adik mahasiswa PKK III Komprehensif yang telah menyiapkan kegiatan PkM hingga tahap evaluasi.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Abadi, E., Ayu, L., & Putri, R. (2020). Konsumsi Makronutrien Pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Manarang*. Vol 6 No. 02. 85-90
- Almatsier, S. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraini, N. N., Anjani, R. D., Ilmu, F., Dan, K., & Semarang, M. (2021). Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pangan dan Gizi*. 11(01), 42–49.
- Azizah, N., Fatmawati, D. A., & Kesehatan, F. I. (2020). Nutrisi Saat Kehamilan Dimasa Pandemi Covid-19. *Media Gizi Indonesia*. Vol. 12 No. 01. 4(2).
- Bahat, P. Y., Talmac, M. A., Bestel, A., Selcuki, N. F. T., Aydın, Z., & Polat, İ. (2020). *Micronutrients in COVID-19 Positive Pregnancies*. 12(9), 10–14. <https://doi.org/10.7759/cureus.10609>
- Ernawati, A., Perencanaan, B., Daerah, P., & Pati, K. (2019). *Masalah gizi pada ibu hamil nutritional issues among pregnant mothers*. XIII(1), 60–69.
- Kemendes. (2020). *Pedoman pelayanan gizi*. Jakarta : Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kesehatan, K., & Indonesia, R. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta :

Kementrian Kesehatan Indonesia

- Kristiyanasari. (2010). *Gizi Ibu Hamil*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Lidia, K., Levina, E., Setianingrum, S., Folamauk, C., Riwu, M., Lidesna, A., & Amat, S. (2020). *Peningkatan Kesehatan dengan Suplemen dan Gizi Seimbang di Era Pandemi Covid-19*. 63–68.
- Paramashanti, B. A. (2019). *Buku Gizi ibu & anak untuk mahasiswa kesehatan dan kalangan umum*. Jakarta
- Shakoor, H., Feehan, J., Al, A. S., Ali, H. I., Platat, C., Cheikh, L., Apostolopoulos, V., & Stojanovska, L. (2021). Maturitas Immune-boosting role of vitamins D , C , E , zinc , selenium and omega-3 fatty acids: Could they help against COVID-19? *Maturitas*, 143(August 2020), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.08.003>
- Unicef. (2020). *Maternal And Child Nutrition Unicef Programming Priorities Respond To The Socio-Economic Impacts Of The Covid-19 Pandemic Respond , Recover , And Reimagine*. 1–12.
- Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Rihana.
- Yayu, Ni Nyoman A., Sudirman, Yani, A. (2012). *Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil*.