

LAPORAN
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
"GIZI SEIMBANG UNTUK IBU HAMIL"



PELAKSANA

dr. Elvie Febriani Dungga, M.Kes

NIP. 197902172010122002

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
TAHUN 2022

8/19/22, 10:43 AM

SISTEM INFORMASI PENGABDIAN

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN MANDIRI**

1. Judul Kegiatan : Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil
2. Lokasi : Kabupaten Konawe Utara
3. Ketua Tim Pelaksana
 - a. Nama : dr. Elvie Febriani Dungga, M.Kes
 - b. NIP : 197902172010122002
 - c. Jabatan/Golongan : Lektor / 3 c
 - d. Program Studi/Jurusan : S1 Kedokteran / S1 Kedokteran
 - e. Bidang Keahlian :
 - f. Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail : 085240400566
 - g. Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail : -
4. Anggota Tim Pelaksana
 - a. Jumlah Anggota : -
 - b. Nama Anggota I / Bidang Keahlian : -
 - c. Nama Anggota II / Bidang Keahlian : -
 - d. Mahasiswa yang terlibat : -
5. Lembaga/Institusi Mitra
 - a. Nama Lembaga / Mitra : Puskesmas Lasolo
 - b. Penanggung Jawab : Nursania, SKM, M.Kes
 - c. Alamat/Telp./Fax/Surel : Kecamatan Lasolo Kabupaten Konawe Utara
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 1.296 KM
 - e. Bidang Kerja/Usaha : -
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 bulan
7. Sumber Dana : Biaya Mandiri
8. Total Biaya : Rp. 2.000.000,-



Gorontalo, 19 Agustus 2022
Ketua

(dr. Elvie Febriani Dungga, M.Kes)
NIP. 197902172010122002



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Dasar Pelaksanaan Kegiatan	1
1.2 Tujuan	2
1.3 Manfaat	2
BAB II TARGET DAN SASARAN KHALAYAK.....	3
2.1 Target Kegiatan	3
2.2 Sasaran Kegiatan	3
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	4
3.1 Judul Kegiatan	4
3.2 Waktu dan Tempat Kegiatan	4
3.3 Metode Kegiatan	4
3.4 Peserta Kegiatan	4
3.5 Materi Kegiatan	4
BAB IV BIAYA	19
BAB V HASIL PENGABDIAN	20
5.1 Hasil.....	20
5.2 Output	20
5.3 Rekomendasi Tindak Lanjut.....	20
BAB VI PENUTUP	21
6.1 Kesimpulan.....	21
6.2 Saran.....	21
DAFTAR PUSTAKA	22

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Dasar Pelaksanaan Kegiatan

Kehidupan manusia dimulai sejak masa janin dalam rahim ibu. Pada kehamilan terjadi perubahan fisik dan mental yang bersifat alami dimana para calon ibu harus sehat dan mempunyai kecukupan gizi sebelum dan setelah hamil. Agar kehamilan berjalan sukses, keadaan gizi ibu pada waktu konsepsi harus dalam keadaan yang baik dan selama hamil mendapatkan tambahan protein, minimal seperti zat besi dan kalsium, vitamin, asam folat dan energi. Kekurangan atau kelebihan makanan pada masa hamil dapat berakibat kurang baik bagi ibu, janin yang dikandung serta jalannya persalinan. Jika zat gizi yang diterima dari ibu tidak mencukupi maka janin yang ada dalam kandungan ibu akan mengalami kurang gizi dan lahir dengan berat badan rendah yang mempunyai konsekuensi kurang menguntungkan dalam kehidupan berikutnya. Oleh karena itu, perhatian terhadap gizi dan pengawasan berat badan (BB) selama hamil merupakan salah satu hal penting dalam pengawasan kesehatan pada masa hamil.

Sejak abad ke-16 telah diketahui bahwa janin dalam kandungan membutuhkan zat-zat gizi dan hanya ibu yang dapat memberikannya. Oleh sebab itu makanan ibu harus cukup untuk berdua, yaitu untuk ibu dan anak dalam kandungannya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa apabila jumlah makanan yang dikonsumsi ibu selama hamil kurang maka berat bayi yang dilahirkan menjadi lebih kecil. Gizi yang adekuat selama hamil akan mengurangi resiko dan komplikasi pada ibu untuk menjamin pertumbuhan jaringan sehingga bayi baru lahir memiliki berat badan optimal (Depkes, 2008).

1.2.Tujuan

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan kepada ibu hamil di Puskesmas Lasolo tentang gizi seimbang yang bisa dikonsumsi selama masa kehamilan.

1.3.Manfaat

Meningkatkan pengetahuan ibu hamil di Puskesmas Lasolo tentang pentingnya gizi seimbang dimasa kehamilan.

BAB II

TARGET DAN SASARAN KHALAYAK

2.1 Target Kegiatan

Target pada kegiatan pengabdian adalah Ibu-ibu hamil di Puskesmas Lasolo Kabupaten
Konawe Utara

2.2 Sasaran Kegiatan

Sasaran pada kegiatan pengabdian adalah Ibu-ibu hamil di Puskesmas Lasolo Kabupaten
Konawe Utara

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Judul Kegiatan

Judul Kegiatan pengabdian ini adalah Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil

3.2 Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2022 di Puskesmas Lasolo Kabupaten Konawe Utara

3.3 Metode Kegiatan

Metode kegiatan yang dilaksanakan dalam bentuk Penyuluhan kepada ibu-ibu hamil

3.4 Peserta Kegiatan

Ibu hamil di Puskesmas Lasolo Kabupaten Konawe Utara

3.5 Materi Kegiatan

1. Gizi

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan. Pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.

Tak satu pun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi, yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat, tumbuh kembang dan produktif. Olehkarena itu, setiap orang perlu mengkonsumsi anekaragam makanan, kecuali bayi umur 1-4 bulan yang cukup mengkonsumsi air susu ibu (ASI) saja. Bagi bayi umur 1-4 bulan, ASI

merupakan satu-satunya makanan tunggal yang penting dalam proses tumbuh kembang bayi secara wajar dan sehat.

Makanan yang beranekaragam sangat bermanfaat bagi kesehatan terutama pada ibu hamil. Makanan yang beranekaragam yaitu makanan yang banyak mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan baik kualitas maupun kuantitasnya. Apabila terjadi kekurangan atau kelengkapan salah satu zat gizi pada jenis makanan akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan yang lain, sehingga makanan yang beranekaragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur bagi ibu hamil serta janin yang ada dalam kandungannya.

2. Makanan dan Gizi Seimbang bagi Ibu hamil

Makanan dan Gizi seimbang merupakan makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga, protein sebagai sumber zat pembangun, serta vitamin dan mineral sebagai zat pengatur. Kebutuhan nutrisi akan meningkat selama ibu hamil, namun tidak semua kebutuhan nutrisi meningkat secara proporsional.

Purwita (2009:150) menyatakan pada dasarnya menu makanan pada ibu hamil tidak banyak berbeda dari menu sebelum hamil. Oleh karena itu, diharapkan tidak ada kesulitan dalam pengaturan menu selama hamil. Selama hamil, calon ibu memerlukan lebih banyak zat-zat gizi pada wanita yang tidak hamil, karena makanan ibu hamil dibutuhkan untuk dirinya dan janin yang di kandungannya, bila makanan ibu terbatas janin akan tetap menyerap persediaan makanan ibu sehingga ibu menjadi kurus, lemah, pucat, gigi rusak, rambut rontok dan lain-lain.

Demikian pula bila makanan ibu kurang, tumbuh kembang janin akan terganggu, terlebih bila keadaan gizi ibu pada masa sebelum hamil telah buruk pula. Keadaan ini akan mengakibatkan abortus, BBLR, bayi lahir prematur atau bahkan bayi yang lahir akan meninggal dunia. Pada saat bersalin dapat mengakibatkan persalinan lama, pendarahan, infeksi, dan kesulitan lain yang mungkin memerlukan pembedahan. Sebaliknya makanan yang berlebih akan mengakibatkan kenaikan berat badan yang berlebihan, bayi besar, dan dapat pula mengakibatkan terjadinya preeklampsia (keracunan kehamilan). Dan bila makan ibu kurang, kemudian diperbaiki setelah bayi lahir kekurangan yang di alami sewaktu dalam kandungan tidak dapat sepenuhnya diperbaiki.

Makanan ibu sebelum dan selama kehamilan berperan penting dalam ketersediaan asam lemak esensial pada simpanan jaringan lemak ibu. Jenis asam lemak seperti :

1. Asam lemak Omega 3, yaitu asam lemak linoleat, yang terdiri dari eikosapentaenoat (EPA) dan asam dekosahexaenoat (DHA). Asam lemak Omega 3 pada ibu hamil dan menyusui ini berfungsi mempengaruhi membran sel-sel syaraf, mempengaruhi fungsi otak untuk pertumbuhan dan perkembangan plasenta dan fetus, mencegah aterosklerosis dan penyakit jantung koroner serta penyembuhan penyakit nefritis dan arthritis.
2. Asam lemak omega 6, yaitu asam lemak linolat (LNA), yang di dalam tubuh dikonversi menjadi asam lemak arakidonat yang berfungsi untuk membantu pertumbuhan dan janin bayi serta kesehatan kulit ibu, janin dan bayi.

Dasar perlunya gizi seimbang bagi ibu hamil pada masa kehamilan merupakan masa terjadinya stress fisiologi pada ibu hamil. Karena masa penyesuaian tubuh ibu terhadap perubahan fungsi tubuh. Ibu hamil sebenarnya sama dengan ibu yang tidak hamil, namun

kualitas dan kuantitasnya di tingkatkan melalui pola makan dengan kebiasaan makan yang baik, pola makan dan kebiasaan makan yang baik disini adalah menu seimbang dengan jenis bevariasi.

Derekam (2005:124) menyatakan bahwa WHO mengatakan kehamilan ibu harus menyediakan nutrisi yang penting bagi pertumbuhan anak dan dirinya. Kebutuhan nutrisi pada ibu hamil banyak mendapat perhatian dari berbagai komite di seluruh negara. Di negara berkembang termasuk indonesia masalah gizi masih merupakan masalah kesehatan yang utama dan merupakan penyebab kematian ibu tidak dapat di pungkiri lagi dari masa kehamilan meenjadi saat yang paling berbahaya dalam hidupnya.

Di daerah pedesaan banyak ibu hamil dengan malanutrisi atau kekurangan gizi sekitar 23% secara umum penyebab kurang gizi pada ibu hamil tersebut adalah mengkonsumsi makanan yang tidak terpenuhi oleh syarat gizi yang di anjurkan, dengan adanya jarak kehamilan dan persalinan yang berdekatan pada ibu hamil dengan tingkat pendidikan serta pengetahuan yang kurang akan menyebabkan tingkat kematian pada ibu menjadi tinggi (www.infokes.com, 2007).

Untuk menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil dalam mengatur asupan atau menu makanan ada hal-hal yang perlu di perhatikan selama hamil misalnya:

1. Menghindari mengkonsumsi makanan kaleng, makanan manis yang berlebihan, serta makanan yang sudah tidak segar
2. Ibu hamil sebaiknya makan dengan teratur untuk menjaga tubuh agar janin yang ada dalam kandungan bisa menyerap makanan dari ibunya dengan baik
3. Hidangan yang tersusun dari bahan makanan bergizi

4. Menggunakan beraneka ragam makanan yang mengandaug banyak nutrisi dengan membeli dan memilih makanan yang segar dan bergizi
5. Mengurangi bahan makanan yang banyak mengandung gas seperti sawi, kool, kubis dan lain-lain
6. Menghindari merokok dan minum-minuman keras seperti alkohol dan lain-lain.

3. Nutrisi Pada Ibu Hamil

Zat makanan sangat penting bagi ibu hamil karena berfungsi untuk perkembangan dan pertumbuhan janin. Oleh karena itu, kebutuhan akan zat makanan harus selalu terpenuhi didalam tubuh ibu hamil karena janin memerlukan gizi untuk perkembangannya.

Menurut Dr. Tina Wardani Wisesa, kehamilan sangatlah memiliki arti yang sangat penting bagi kehidupan perempuan karena dapat mempengaruhi kondisi fisiologis dan kejiwaan. Dijelaskan, dalam masa kini akan terjadi penurunan nafsu makan akibat faktor fisik maupun psikis sering muncul diawal kehamilan. Untuk mengatasi hal tersebut, sebaiknya ibu makan dalam jumlah kecil tetapi sering.

Makanan yang dimakan hendaknya tidak kekurangan dan juga kelebihan. Namun, yang pasti haruslah banyak mengandung gizi dan cukup mengandung vitamin dan minrallyang banyak diperlukan didalam tubuh ibu hamil. Kebutuhan gizi akan terus meningkat, terutama setelah memasuki kehamilan trimester kedua. Sebab pada saat itu, pertumbuhan janin berlangsung sangat cepat dan berat badan ibu pun naik turun dengan cepat. Pada dua bulan terakhir kehamilan, otak bayi berkembang sangat cepat, karena pada periode ini bayi memerlukan gizi untuk pengembangan otak dan jaringan syaraf.

Hal yang harus diperhatikan, meskipun nafsu makan meningkat yaitu tetap berpegang pada pola makan dengan gizi seimbang dengan menghindari makanan yang berkalori tinggi. Ada beberapa jenis makanan yang harus dihindari oleh ibu hamil, karena kemungkinan membawa bibit penyakit atau parasit tertentu yang bisa membahayakan janin.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemenuhan nutrisi ibu hamil yaitu:

1. Ibu harus makan teratur tiga kali sehari.
2. Hidangan harus tersusun dari bahan makanan bergizi yang terdiri : makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan diusahakan minum susu 1 gelas setiap hari.
3. Menggunakan aneka ragam makanan yang ada.
4. Memilih berbagai macam bahan makanan yang segar.

Kegunaan makanan pada ibu hamil

- a. Untuk pertumbuhan janin yang ada dalam kandungan
- b. Untuk memmertahankan kesehatan dan kekuatan badan untuk sang ibu sendiri
- c. Agar luka-luka persalinan cepat sembuh
- d. Guna untuk mengadakan cadangan untuk masa laktasi.

4. Faktor yang mempengaruhi Gizi Ibu Hamil

1. Umur

Lebih muda umur ibu hamil, maka energi yang dibutuhkan akan lebih banyak

2. Berat badan

Berat badan lebih atau kurang dari berat badan rata-rata untuk umur tertentu, merupakan faktor yang dapat menentukan jumlah zat makanan yang harus di cukupi selama hamil.

3. Suhu lingkungan

Suhu tubuh di pertahankan pada 36,5-37°C yang digunakan untuk metabolisme optimum. Lebih besar perbedaan suhu tubuh dan lingkungan berarti lebih besar pula masukan energi yang di perlukan.

4. Pengetahuan ibu hamil dan keluarga tentang zat gizi dalam makanan

Perencanaan dan penyusunan makanan kaum ibu atau wanita dewasa mempunyai peranan yang penting. Faktor yang mempengaruhi perencanaan dan penyusunan makanan yang sehat dan seimbang bagi ibu hamil yaitu kemampuan keluarga dalam membeli makanan serta pengetahuan tentang gizi. Dengan demikain, tubuh ibu akan menjadi lebih efisien dalam menyerap zat gizi dari makanan sehari-hari.

5. Kebiasaan dan pandangan wanita terhadap makanan

Pada umumnya, kaum ibu atau wanita lebih memperhatikan keeluarga dari pada saat ibu hamil. ibu hamil sebaiknya memeriksakan kehamiannya minimal empat kali selama kehamilan.

6. Aktivitas

Semakin banyak aktivitas yang dilakukan maka semakain banyak energi yang di butuhkan oleh tubuh.

7. Status kesehatan

Pada saat kondisi tidak sehat maka asupan energi tetap harus diperhatiakn.

8. Status ekonomi

Status ekonomi maupuun sosial mempengaruhi terhadap pemilihan makanan

Trimester pertama pada usia kehamilan -3 bulan

- a. Merupakan masa penyusunan ibu terhadap kehamilannya
- b. Pertumbuhan janin masih berlangsung lambat sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan janin belum banyak
- c. Kebutuhan gizi ibu hamil pada masa ini masih sama dengan wanita dewasa biasa
- d. Diketahui bahwa keluhan yang timbul pada trimester 1 adalah kurang nafsu makan, mual, pusing, halusinasi, ingin makan yang aneh aneh, mual muntah dan lain-lain
- e. Dalam batas tertentu hal ini masih wajar, yang perlu dianjurkan adalah makan berupa makanan yang mudah dicerna dalam porsi sedikit tetapi sering
- f. Bahan makanan yang baik diberikan adalah makanan kering dan segar seperti roti panggang, biskuit dan sereal serta buah-buahan segar seperti sari buah.

Trimester kedua pada usia 4-6 bulan dan ketiga pada usia 7-9 bulan

- a. Pertumbuhan janin berlangsung cepat pada masa ini
- b. 50% dari penambahan BB terjadi pada bulan keenam dan ketujuh
- c. Nafsu makan meningkat
- d. Pada masa ini penambahan zat gula diperlukan untuk memelihara kesehatan yang baik.

5. Dampak kekurangan gizi pada ibu hamil

Dampak yang akan terjadi jika ibu mengalami kekurangan gizi saat hamil bisa menyebabkan seperti :

1. Anemia gizi besi

Kekurangan zat besi banyak terdapat di Indonesia sehingga ibu hamil dianjurkan agar mengonsumsi tambahan zat besi atau makan yang mengandung zat besi seperti hati ayam dan lain-lain.

2. Kenaikan berat badan yang rendah selama hamil

Di negara maju rata-rata kenaikan berat badan selama hamil 12-14 kg. Bila ibu hamil kurang gizi kenaikan berat badan hanya 7-8 kg berakibat melahirkan bayi BBLR. Tetapi, berdasarkan perkembangan terkini juga disampaikan bahwa ternyata penambahan berat badan selama kehamilan tidak terlalu mempengaruhi berat badan janin, karena ada klanya ibu yang penambahan berat badannya cukup ternyata berat badan janinnya masih berkurang dan ada juga ibu yang penambahan berat badannya kurang selama kehamilan tetapi janinnya sesuai.

3. Nausea dan mual muntah selama kehamilan (hiperemesis gravidarum)

Hiperemesis Gravidarum merupakan komplikasi dari kehamilan yang menyebabkan mual dan muntah yang terjadi secara terus menerus sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari dan menimbulkan kekurangan cairan, Ini juga bisa menyebabkan ibu pingsan dan lemah sehingga memerlukan penanganan yang khusus. Namun, biasanya emesis hanya terjadi pada awal-awal kehamilan saat kebutuhan gizi janin belum terlalu besar.

6. Kebutuhan Gizi pada ibu hamil

1. Kebutuhan energi

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 dibutuhkan, pada trimester II energi dibutuhkan 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.

2. Protein

Tambahan protein diperlukan untuk pertumbuhan janin, uterus, jaringan payudara, hormon, penambahan cairan darah ibu serta persiapan laktasi. 2/3 dari protein yang dikonsumsi sebaiknya berasal dari protein hewani seperti daging, ikan, unggas, telur, kerang yang banyak memiliki nilai biologgi tinggi serta sumber energi nabati banyak terdapat pada kacang-kacangan. Tambahan protein yang diperlukan selama kehamilan sebanyak 12 gr/hari.

3. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber utama untuk tambahan kalori yang dibutuhkan selama kehamilan. Pertumbuhan dan perkembangan janin selama dalam kandungan membutuhkan karbohidrat sebagai sumber kalori utama. Selain mengandung vitamin dan mineral, karbohidrat juga meningkatkan asupan serat serta untuk mencegah terjadinya konstipasi atau sulit buang air besar dan wasir.

4. Vitamin dan Mineral

Wanita hamil juga membutuhkan lebih banyak vitamin dan mineral dibanding sebelum hamil. ini perlu untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta proses

diferensiasi sel. Tak Cuma itu, tambahan zat gizi lain yang penting juga dibutuhkan untuk membantu proses metabolisme energi seperti vitamin B1, vitamin B2, niasin, dan asam patotenat. Vitamin B6 dan vitamin B12 diperlukan untuk membentuk DNA dan sel-sel darah merah, sedangkan vitamin B6 juga berperan penting dalam metabolisme asam amino.

Kebutuhan vitamin A dan vitamin C juga meningkat selama hamil. begitu juga kebutuhan mineral, terutama magnesium dan zat besi. Magnesium dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dari jaringan lunak. Sedangkan zat besi dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah dan sangat penting untuk pertumbuhan metabolisme energi, disamping untuk meminimalkan peluang terjadinya anemia, kebutuhan zat besi juga dua kali lipat dibandingkan saat hamil.

Ada beberapa vitamin yang dibutuhkan selama kehamilan seperti :

1. Asam folat dan Vitamin B12 (Sinokobalamin) yang berfungsi untuk mencegah anemia megaloblastik serta mengurangi resiko defek tabung neural jika dikonsumsi sebelum dan selama 6 minggu kehamilan.
2. Vitamin B6 (Piridoksin) yang penting untuk pembuatan asam amino dalam tubuh serta untuk mengurangi keluhan mual-mual pada ibu hamil.
3. Vitamin C (Asam Askorbat), jika kekurangan vitamin C dapat mengakibatkan keracunan kehamilan, ketuban pecah dini (KPD). Vitamin C berguna untuk mencegah terjadinya ruptur membran, sebagai bahan semen jaringan ikat dan pembuluh darah serta kebutuhan yang diperlukan 10 mg/hari lebih tinggi dari ibu tidak hamil.
4. Vitamin A yang berfungsi untuk pertumbuhan sel jaringan, pertumbuhan gigi, dan pertumbuhan tulang, penting untuk mata, kulit, rambut serta mencegah kelainan bawaan.

Bila kelebihan dapat mengakibatkan cacat tulang wajah, kepala dan otak serta jantung. Kebutuhan yang diperlukan 200 RE/hari lebih tinggi dari pada ibu tidak hamil.

5. Vitamin D selama kehamilan dapat mencegah hipokalsemia, membantu penyerapan kalsium dan fosfor serta mineralisasi tulang dan gigi. Banyak terdapat pada kuning telur dan susu.
6. Vitamin E yang berfungsi pada pertumbuhan sel dan jaringan dan integrasi sel darah merah, dan dianjurkan mengkonsumsi melebihi 2 mg/hari.
7. Vitamin K bila kekurangan dapat mengakibatkan gangguan pendarahan pada bayi.
8. Kalsium (Ca) sebagian besar digunakan untuk perkembangan tulang dan janin yang banyak terdapat pada produk susu, ikan, kacang-kacangan, tahu, tempe dan sayuran berdaun hijau dengan jumlah konsumsi yang dianjurkan pada ibu hamil sebanyak 900-1200 mg/hari.
9. Fosfor berfungsi pada pembentukan rangka dan gigi janin serta kenaikan metabolisme kalsium ibu.
10. Zat besi (Fe) diperlukan untuk mencegah terjadinya anemia.
11. Seng (Zn) kadar Zn yang dibutuhkan pada ibu hamil sebanyak 20 mg/hari.
12. Fluor dibutuhkan untuk pertumbuhan tulang dan gigi, bila kurang dari kebutuhan gigi tidak terbentuk sempurna dan jika berlebih warna dan struktur gigi tidak normal.
13. Yodium dapat mengakibatkan kretinisme, jika kekurangan terjadi kemudian pertumbuhan anak akan terhambat dan dibutuhkan sebanyak 25 ug/hari.
14. Natrium memegang peranan penting dalam metabolisme air dan bersifat mengikat cairan dalam jaringan sehingga mempengaruhi keseimbangan cairan pada ibu hamil. natrium pada ibu hamil bertambah sekitar 3,3 gr/minggu sehingga ibu hamil cenderung menderita edema.

7. Tanda-tanda kecukupan gizi pada ibu hamil

1. Berat badan normal sesuai tinggi dan bentuk tubuh.
2. Postur tegak, tungkai dan lengan lurus.
3. Pencernaan nafsu makan baik.
4. Jantung detak dan irama normal, tekanan darah normal sesuai dengan usia.
5. Otot kenyal, kuat, sedikit lemak dibawah kulit.
6. Syaraf perhatian baik, tidak mudah tersinggung, refleks normal serta mental stabil.
7. Vitalitas umum, ketahanan baik, energik, cukup tidur dan penuh semangat.
8. Tungkai kaki tidak bengkak, normal.
9. Keadaan umum responsive dan gesit.
10. Rambut menkilat, kuat, tidak mudah rontook, kulit kepala normal.
11. Kulit liciin, lembab dan seegar.
12. Muka dan leher warna sama, licin, tampak sehat, segar.
13. Bibir licin, lembab, tidak pucat, tidak bengkak.
14. Mulut tidak ada luka, selaput merah.
15. Ggusi merah normal, tidak ada pendarahan.
16. Lidah merah norrmal, licin tidak ada luka.
17. Gigi tidak berlubang, tidak nyeri, mengkilat, bersih, tidak ada pendarahan, lurus dagu normal.
18. Mata bersinar, bersih, konjungttiva tidak pucat, tidak ada pendarahan.
19. Kelenjar tidak ada pendarahan dan pembesaran.
20. Kuku keras dan kemerahan.

8. Status Gizi Bagi Ibu Hamil

Status gizi pada ibu hamil pada waktu pertumbuhan dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Berat badan ibu hamil harus memadai, bertambah sesuai umur kehamilan. Hal ini dikarenakan berat badan yang bertambah normal akan menghasilkan bayi yang normal juga.

Kekurangan asupan pada trimester 1 dapat menyebabkan Hiperemesis gravidarum, kelahiran prematur, kematian janin, kegugurandan kelainan pada sistem saraf pusat. Sedangkan pada trimester II dan III dapat mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan janin terganggu, berat badan bayi lahir rendah. Selain itu, juga akan berakibat terjadi gangguan kekuatan rahim saat persalinan dan pendarahan post partum.

BAB IV

BIAYA

Anggaran biaya yang digunakan sebanyak Rp. 2.000.000 (Dua juta rupiah), dengan rincian sebagai berikut :

1. Transportasi ke lokasi	: Rp. 500.000
2. Souvenir peserta	: Rp. 500.000
3. Bahan Makanan	: Rp. 700.000
<u>4. Biaya penyusunan, pengetikan, penggandaan, penjilidan</u>	<u>: Rp. 300.000</u>
Jumlah	: Rp. 2.000.000,

BAB V

HASIL PENGABDIAN

5.1 Hasil

Kegiatan ini merupakan kesempatan bagi dosen dalam melaksanakan pengabdian masyarakat sebagai salah satu bentuk kegiatan tridharma perguruan tinggi. Bagi khalayak sasaran, pelaksanaan program ini akan sangat bermanfaat untuk Ibu hamil dalam memelihara Kesehatan baik bagi ibu maupun bayi yang ada dalam kandungan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berupa Penyuluhan oleh dr. Elvie Febriani Dungga, M.Kes, yang diikuti oleh ibu hamil yang ada dalam wilayah Puskesmas Lasolo Kabupaten Konawe Utara sebanyak 20 orang dengan didampingi oleh 2 orang bidan dan 1 perawat. Evaluasi diberikan setelah dilakukan penyuluhan.

5.2 Output

Setelah dilakukan evaluasi kegiatan dengan tanya jawab secara langsung dengan ibu-ibu hamil yang hadir terlihat bahwa seluruh peserta yang mengikuti kegiatan ini mengerti dan memahami tentang Gizi seimbang untuk ibu hamil.

5.3 Rekomendasi Tindak Lanjut

Berdasarkan evaluasi dan monitoring yang dilakukan maka rekomendasi yang diajukan bagi kegiatan ini adalah :

Kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terutama tentang menjaga kesehatan dalam hal ini dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk Kesehatan ibu serta bayi di dalam kandungan.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Kegiatan pengabdian ini mengenai penyuluhan kesehatan tentang Gizi seimbang untuk ibu hamil di Puskesmas Lasolo telah terlaksana dengan baik.
2. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang perilaku Gizi seimbang untuk ibu hamil mendapat respon yang antusias dari Ibu-ibu hamil yang ada di wilayah Puskesmas Lasolo Kabupaten Konawe Utara.
3. Didapatkan 3 pernyataan dari peserta penyuluhan terkait materi penyuluhan dan mengharapkan ada kegiatan penyuluhan kembali terkait gizi seimbang untuk ibu hamil, anak, remaja dan lansia.

6.2 Saran

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran posyandu yang benar-benar membutuhkan penyuluhan kesehatan mengenai mengenai penyuluhan kesehatan tentang gizi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, Putri. 2014. *Penyebab Kelainan Kongenital pada Bayi*

Almatsier, S. *Perinsip Dasar Ilmu Gizi*. Penerbit: PT.Gramedia Pustaka Utama. Jakarta: 2006.

Cuninningham, F. Gary,dkk., 2001. *Obstetri Williams*. Jakarta: Buka Kedokteran EGC

Depkes, RI. (2008). *Tumbuh Kembang Balita*. Jakarta.

Francin, P. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. EGC, Jakarta:2005.

Kartasapoerta, Drs. G. *Ilmu Gizi*. Penerbit : Rineka Cipta. Jakarta : 2003.

Sediaoetama, Drs. Ahmad Djaeni. *Ilmu Gizi*. Penerbit : Dian Rakyat. Jakarta : 2006.

Supriasa. et.al. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.

DOKUMENTASI





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jalan Jenderal Sudirman Nomor 6 Kota Gorontalo
Telepon (0435) 821152 Faximile (0435) 821725

Laman www.ung.ac.id

KEPUTUSAN
KETUA LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
NOMOR : 168 /UN47.D1/HK.04/2022

TENTANG

DOSEN PELAKSANA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
ATAS BIAYA SENDIRI TAHUN ANGGARAN 2022
KETUA LPPM UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

- Menimbang : a. bahwa sehubungan dengan pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat yang dibiayai atas dana sendiri oleh dosen Universitas Negeri Gorontalo tahun 2022, maka perlu menetapkan dosen pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat atas biaya sendiri tahun 2022;
- b. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a, perlu menerbitkan Keputusan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo tentang Dosen Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat atas biaya sendiri Universitas Negeri Gorontalo Tahun 2022.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahkan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4301);
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 157, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4586);
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 158, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5336);
4. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2009 tentang Dosen (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 76, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5007);
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5500);
6. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Nomor 11 tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2015 Nomor 605);
7. Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 82 Tahun 2017 tentang Statuta Universitas Negeri Gorontalo (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2017 Nomor 1919);
8. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2020 Nomor 47);

9. Keputusan Menteri Keuangan Republik Indonesia Nomor 131/KMK.05/2009 tentang Penetapan Universitas Negeri Gorontalo pada Departemen Pendidikan Nasional sebagai Instansi Pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum (PK-BLU);
10. Keputusan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 32029/M/KP/2019 tentang Pengangkatan Rektor Universitas Negeri Gorontalo Periode Tahun 2019-2023;
11. Keputusan Rektor Universitas Negeri Gorontalo Nomor 633/UN47/KP/2022 tanggal 26 April 2022 tentang Pengangkatan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo Periode tahun 2022-2023

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : KEPUTUSAN KETUA LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO TENTANG PENETAPAN DOSEN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT ATAS BIAYA SENDIRI TAHUN 2022.
- Kesatu : Menetapkan nama Dosen Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat atas biaya sendiri Tahun Anggaran 2022, sebagaimana tercantum dalam lampiran yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Keputusan Ketua LPPM ini.
- Kedua : Biaya yang timbul sehubungan dengan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini sepenuhnya dibebankan pada dana pribadi dosen pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat Tahun 2022.
- Ketiga : Keputusan Ketua LPPM ini berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Gorontalo
Pada tanggal 18 Juli 2022



KETUA LEMBAGA PENELITIAN DAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO,


NOVRI YOULA KANDOWANGKO
NIP 196811101993032002

KEPUTUSAN KETUA LEMBAGA PENELITIAN DAN
PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS NEGERI
GORONTALO
NOMOR 1168 /UN47.D1/HK.04/2022
TANGGAL 18 JULI 2022
TENTANG
DOSEN PELAKSANA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
ATAS BIAYA SENDIRI UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
TAHUN 2022.

SUSUNAN DOSEN PELAKSANA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG
DIBIYAI ATAS DANA SENDIRI UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
TAHUN 2022

No	Nama Dosen Pelaksana	Jabatan	Judul
1.	dr. Elvie Febriani Dunga, M.Kes	Ketua	Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil



KETUA LEMBAGA PENELITIAN DAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO,


NOVRI YOULA KANDOWANGKO
NIP 196811101993032002