



Penyuluhan Perbaikan Gizi Pada Wanita Usia Subur Dengan Pemanfaatan Perkarangan Rumah Di Kelurahan Tanah Merah Lingkungan V Kecamatan Binjai Selatan Tahun 2022

Purnama Handayani, Siti Maimunah, Eka Vicky Yulivantina

Program Studi Kebidanan Program Magister, Stikes Guna Bangsa Yogyakarta

Email: purnamaandayani@gmail.com

Abstrak

Salah satu pengaruh status gizi wanita usia subur (WUS) adalah pola konsumsi. Pola konsumsi juga berpengaruh terhadap status kesehatan ibu, dimana pola konsumsi yang kurang baik dapat menimbulkan suatu gangguan kesehatan pada ibu (Supariasa, 2012). Apabila pola konsumsi makanan dilakukan selama satu hari dengan porsi empat sehat lima sempurna, maka pola konsumsi tersebut mendapatkan kategori baik. Sedangkan terukur dalam keadaan cukup jika hanya empat sehat, dan kurang jika hanya nasi dan lauk saja (Almatsier, 2013). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Penyuluhan Perbaikan Gizi Pada Wanita Usia Subur Dengan Pemanfaatan Perkarangan Rumah Di Kelurahan Tanah Merah Lingkungan V Kecamatan Binjai Selatan telah dilaksanakan pada hari selasa, 14 Juni 2022 yang diikuti oleh 53 orang Wanita usia subur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan beberapa tahapan, yaitu: presentasi materi tentang gizi pada Wanita usia subur, pembagian leaflet, dan diskusi serta tanya jawab. Kegiatan pengabdian ini berhasil memberikan pemahaman kepada ibu khususnya Wanita usia subur tentang pentingnya memenuhi kebutuhan gizi dengan nilai gizi yang tinggi. Tingginya AKI terjadi salah satunya karena anemia dalam kehamilan. Ibu hamil dan balita merupakan kelompok rawan terhadap masalah kesehatan dan kekurangan gizi. Masalah itu antara lain Anemia Defisiensi Besi (ADB) dan Kekurangan Energi Kronis (KEK). Anemia dan KEK pada ibu hamil meningkatkan risiko terjadinya Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), kelahiran prematur, kematian ibu dan bayi dan stunting (anak pendek). Hal ini berkaitan dengan asupan gizi yang kurang optimal selama kehamilan yang berperan penting bagi tumbuh kembang janin, maka dibutuhkan perbaikan gizi pada wanita usia subur untuk tetap menjaga gizi seimbang.

Kata Kunci: Penyuluhan, Perbaikan Gizi, Wanita Usia Subur.

1. Pendahuluan

Kelurahan tanah merah binjai selatan merupakan posisi Kota Binjai cukup strategis untuk menjadikannya berkembang pesat sebagai kota perdagangan karena terletak di jalur lintas Sumatera (Sidabutar and Indera 2021). Jalur ini menghubungkan kota Binjai dengan kota atau di kabupaten di Sumatera Utara, seperti Kota Medan, Kabupaten Langkat, dan Provinsi Daerah Istimewa Aceh. Beberapa potensi wilayah dari Kota Binjai ini adalah di sektor pertanian, terutama tanaman padi, dimana pada tahun 2002 jumlah produksinya mencapai 22.266 ton. Walaupun hasil pertanian ini cukup potensial (kegiatan perekonomian terbesar ketiga di Kota Binjai), namun demikian sektor yang lebih menonjol dalam kegiatan perekonomian daerah adalah sektor industri pengolahan dan perdagangan. Sedangkan potensi peternakan, sebagian besar penghasil ternak di Kota Binjai adalah berada di Kecamatan Binjai Selatan (Sidabutar and Indera 2021).

Kecamatan dengan tingkat kepadatan terendah yaitu Kecamatan Binjai Selatan (1.360 jiwa/km²) dengan mayoritas penduduk bersuku karo. Berpenghasilan dari pekerjaan sebagai petani. Ketersediaan sarana kesehatan berupa rumah sakit merupakan faktor utama dalam menunjang perbaikan kualitas hidup. Sementara sarana kesehatan di tingkat kecamatan cukup banyak seperti Puskesmas, Puskesmas Pembantu (TIMBAWA, ROMPAS, and PLANGITEN 2021), BKIA dan Poliklinik masing-masing terdapat sebanyak 1 unit. Dengan keprihatinan banyaknya fasilitas Kesehatan tetapi aktifitas mendapatkan pelayanan Kesehatan sangat minim, karena kurangnya dukungan tenaga Kesehatan untuk mempromosikan Kesehatan. Kelurahan Tanah Merah Lingkungan V Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai sebenarnya sudah berkembang, banyak kegiatan formal maupun non formal yang dilakukan di Kelurahan Tanah Merah Lingkungan V. Mayoritas penduduk di Kelurahan Tanah Merah Lingkungan V ini memiliki mata pencaharian sebagai Pegawai Negeri. Namun, dengan kesibukan melakukan pekerjaan dari pagi hingga sore bekerja, bertani, berdagang sehingga masyarakat kurang memperdulikan kesehatan individualnya (Rivaldo, Nuzuar, and Siswanto 2018).

Maka dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat kiranya dapat memberikan pelayanan langsung kepada masyarakat, menceritakan keluhan yang dirasakan dengan tidak menahan rasa sakit, tidak menunda-nunda pencegahan penyakit. Masyarakat sangat antusias dalam kegiatan pengabdian masyarakat hanya karena waktu untuk mencari sandang dan pangan hingga menuntut ketidakperdulian akan Kesehatan (Amini 2018). Dengan adanya kegiatan setidaknya memberikan informasi perkembangan kepada masyarakat untuk hidup sehat dan memanfaatkan lingkungan dan fasilitas Kesehatan yang tersedia (Prayoga 2019).

Data sasaran penduduk yang diperoleh dari bulan mei hingga juni tahun 2022 dengan program kesehatan melalui penyuluhan pada Wanita usia subur di Lingkungan V Kelurahan Tanah Merah Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai Provinsi Sumatera Utara dengan jumlah 53 orang.

1.1. Tujuan Kegiatan

Setelah diberikan penyuluhan kepada Wanita usia subur diharapkan mampu mengetahui serta memahami tentang perbaikan gizi pada wanita usia subur.

1.2. Manfaat Kegiatan

Memberikan informasi kepada Wanita usia subur tentang pemenuhan dan kebutuhan gizi. Berprilaku baik dalam pemenuhan kebutuhan gizi, Memberikan kesadaran Wanita usia subur dengan memanfaatkan perkarangan rumah, Mengurangi Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi.

1.3. Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat

Target dalam Pengabdian kepada masyarakat ini adalah terbinanya promosi Kesehatan pada Wanita usia subur dengan memberikan penyuluhan, diketahuinya pengetahuan dan sumber informasi yang didapatkan Wanita usia subur dan meningkatnya Pemanfaatan Perkarangan Rumah pada peserta pemberian penyuluhan Perbaikan Gizi Pada Wanita Usia Subur Dengan Pemanfaatan Perkarangan Rumah Di Kelurahan Tanah Merah Lingkungan V Kecamatan Binjai Selatan

Adanya media promosi kesehatan tentang pedoman gizi seimbang berupa materi tentang perbaikan gizi, ada leaflet, draf artikel ilmiah yang dimuat di jurnal pengabdian masyarakat Midwifery Science:

2. Realisasi Kegiatan

2.1 Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan pada kegiatan ini adalah meliputi beberapa tahapan kegiatan yaitu.

a. Persiapan

Meminta surat perintah tugas dari kampus Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta untuk izin melakukan pengabdian kepada masyarakat. Melakukan pengurusan perizinan dan koordinasi ke lokasi mitra yaitu kepada kepala kelurahan Tanah Merah Lingkungan V Binjai Selatan, Menyiapkan alat yang akan digunakan untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, Menyusun materi tentang perbaikan gizi wanita usia subur dan membuat leaflet, Membuat Absensi kehadiran peserta penyuluhan:

b. Pelaksanaan

Memberikan materi tentang perbaikan gizi dengan penjelasan kepada wanita usia subur. Adapun materi yang disampaikan adalah pentingnya menjaga status gizi wus, makro dan mikronutrien, masalah gizi makro dan mikro, pendekatan siklus hidup, mengapa calon ibu harus menjaga kondisi gizi sebelum hamil dan dampak kekurangan vitamin dalam prakonsepsi dan kehamilan (Hana Pradita Adrianto 2019). Diskusi, tanya jawab tentang materi yang telah disampaikan, Pemberian contoh pemanfaatan perkarangan rumah yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan menggunakan metode demonstrasi langsung di depan Wanita Usia Subur diawali dengan perkenalan, pemaparan materi, diskusi dan tanya jawab. Perkenalan diawali oleh pemateri dengan memperkenalkan diri dan menyebutkan tujuan kegiatan, kemudian dilanjutkan dengan perkenalan diri dari peserta. Hal ini bertujuan untuk memberikan stimulus langsung dengan cara tindakan langsung. Diskusi dilakukan setelah pemaparan materi berlangsung, peserta diberi kesempatan untuk bertanya secara langsung, respon pemateri terhadap beberapa pertanyaan yang diberikan oleh peserta berlangsung dengan lancar dan mampu memberikan jawaban yang diharapkan oleh peserta. Tanya jawab merupakan respon yang diharapkan dalam kegiatan, sehingga diharapkan dengan adanya umpan balik tersebut memberikan nilai pemahaman untuk peserta penyuluhan.

c. Pembuatan laporan

Proses pembuatan laporan merupakan proses terakhir setelah program kegiatan ini sudah selesai dilaksanakan. Pembuatan laporan dilakukan sebagai pertanggung jawaban dari segala kegiatan yang telah dilakukan.

3. Tinjauan Hasil Yang Dicapai

Pengusul program pengabdian kepada masyarakat ini adalah Mahasiswa Semester IV Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Guna Bangsa Yogyakarta yang berkaitan dengan mata kuliah Community In Midwifery Care. Ketua tim pengusul memiliki kualifikasi pendidikan yang kompeten dan relevan dengan program yang akan dilaksanakan. Pengusul adalah mahasiswa kebidanan sehingga pengusul dapat dikatakan layak dalam mengikuti program pengabdian kepada masyarakat ini. Sedangkan anggota tim adalah pembimbing yang membantu dalam terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dengan semangat, dedikasi dan komitmen yang tinggi serta kedisiplinan tersebut dirasa dapat membantu dalam program pengabdian yang telah dilaksanakan.

4. Daftar Pustaka

- Amini, Fajriah. 2018. "Integrasi Islam Dan Pendidikan Lingkungan Hidup Di SMP Negeri 11 Banjarbaru Kalimantan Selatan."
- Hana Pradita Adrianto, Pradita. 2019. "PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PRAKTIK GIZI SEIMBANG PADA WANITA USIA SUBUR PRA NIKAH DI KUA WILAYAH KOTA PARIAMAN TAHUN 2019."
- Prayoga, Dimas Yulizhar Adjie. 2019. "Pengorganisasian Masyarakat Melalui Komunitas Nelayan Dalam Menghadapi Bencana Abrasi Di Kawasan Cumpat Kelurahan Kedung

Cowek.”

Rivaldo, Wahyu, Nuzuar Nuzuar, and Siswanto Siswanto. 2018. “Peran Orang Tua Dalam Mengatasi Anak Putus Sekolah (Studi Kasus Di Kelurahan Air Bang Curup).”

Sidabutar, Yuanita F. D., and Edi Indera. 2021. “Kajian Potensi Perencanaan Wilayah Kota Binjai Sumatera Utara.” *Jurnal Potensi* 1(1):36–49.

TIMBAWA, REKI, WELSON ROMPAS, and NOVVA PLANGITEN. 2021. “PELAYANAN KESEHATAN DI PUSKESMAS GEMEH KECAMATAN GEMEH KABUPATEN KEPULAUAN TALAUD.” *JURNAL ADMINISTRASI PUBLIK* 7(112).

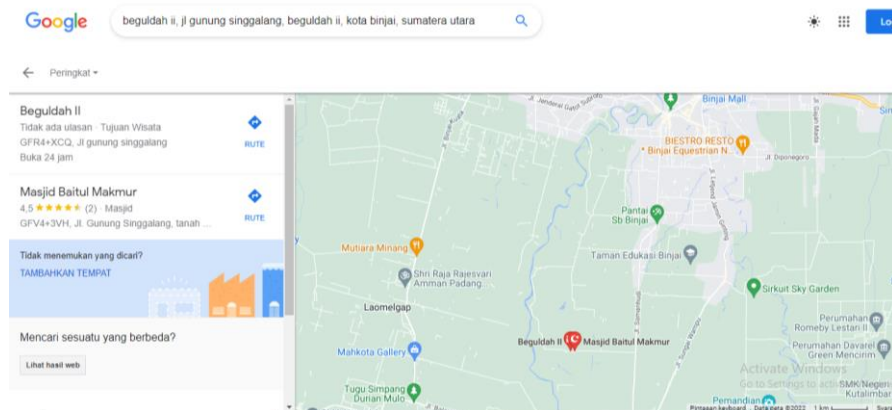
5. Daftar Lampiran

Gambaran program pengabdian yang akan ditransfer kepada peserta penyuluhan khususnya Wanita usia subur

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vitamin K : waspada pada pendarahan hebat, masalah pada jantung, osteoporosis dan mudah mengalami memar pada tubuh ✓ Peran zat besi : menghantarkan sel darah merah ke oksigen ✓ Yodium : diperlukan untuk mensintesis hormon tiroid, yang pada gilirannya dibutuhkan untuk mielinasi saraf pusat. ✓ Kalsium : mengatur sejumlah proses fisiologis termasuk ekspresi gen neuronal dan sekresi saraf ✓ Tembaga : tembaga akut menyebabkan resorpsi janin. ✓ Seng : sebagai kofaktor pada sebagian besar metabolisme tubuh. 	<p>Anjuran jumlah porsi menurut kecukupan energi untuk wanita usia subur :</p> <p style="text-align: center;">Dampak kekurangan</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vitamin A : dapat menyebabkan disfungsi plasenta, kematian janin dan malformasi kongenital. ✓ Vitamin B : Vitamin B1 (thiamin) memiliki peran dalam pencegahan teratogenis dan asupan vitamin B12 (riboflavin) dapat berkolaborasi positif dengan pertumbuhan janin. ✓ Vitamin E : kekurangan vitamin E selama masa kehamilan pada hewan percobaan menghasilkan cacat pada embrio janin dan kematian. 	<p style="text-align: center;">PERBAIKAN GIZI PADA WANITA USIA SUBUR DENGAN PEMANFAATAN PERKARANGAN RUMAH</p> <p style="text-align: center;">“ Mari Hidup Sehat, Aktif dan Produktif “</p> <p style="text-align: center;">UNIVERSITAS HAJI SUMATERA UTARA</p> 
<p style="text-align: center;">Pendekatan Siklus Hidup</p> <p>❖ Dalam pendekatan siklus hidup, dikenal lima tahap, yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konsepsi 2. Bayi dan anak 3. Remaja 4. Usia subur 5. Usia lanjut <p>Pendekatan Kesehatan Reproduksi → pendekatan siklus hidup, kebutuhan penanganan sistem reproduksi pada setiap fase kehidupan, serta kesambungan antar fase kehidupan.</p> 	 <p style="text-align: center;">PENTINGNYA MENJAGA STATUS GIZI WUS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1). Makro dan mikronutrien 2). Masalah gizi makro dan mikro 3). Pendekatan siklus hidup 4). Mengapa calon ibu harus menjaga kondisi gizi sebelum hamil ? 5). Dampak kekurangan vitamin dalam prakonsepsi dan kehamilan 	<p style="text-align: center;">Masalah Gizi</p> <p>Tak hanya saat hamil, wanita usia subur yang sudah menikah juga perlu mendapatkan asupan makanan bergizi seimbang. Hal ini dapat menghindari risiko terjadinya berat badan lahir bayi rendah.</p> <p>Sepanjang daur hidup wanita : perbaikan gizi sangat berpengaruh pada keadaan dimana wanita mengalami beberapa tahapan dalam masa hidupnya yang dimulai dari adanya konsepsi hingga masa usia lanjut yang dapat menjaga Kesehatan tubuh.</p>



Lokasi Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Lingkungan V Kelurahan Tanah Merah Kecamatan Binjai Selatan



6. Dokumentasi



Penyuluhan Perbaikan Gizi Pada Wanita Usia Subur Dengan Pemanfaatan Perkarangan Rumah Di Kelurahan Tanah Merah Lingkungan V Kecamatan Binjai Selatan Tahun 2022 (Purnama Handayani, et al)

Pembagian Leaflet pada peserta penyuluhan



Penyampaian Materi penyuluhan tentang perbaikan gizi Wanita usia subur