



PEMBERDAYAAN IBU HAMIL MELALUI KELAS IBU HAMIL TENTANG PRAKTIK POLA MAKAN, POLA ASUH DAN SANITASI DI DESA UJANMAS BARU

EMPOWERMENT OF PREGNANT WOMEN THROUGH PREGNANT WOMEN'S CLASSES REGARDING DIETARY PRACTICES, CHILD-REARING PRACTICES, AND SANITATION IN UJANMAS BARU VILLAGE

Siti Fatimah*¹, Umi Daimah¹, Rita Kamalia¹, Rosdiana¹, Ekadewi Retnosari¹
¹ Prodi DIII Kebidanan Muara Enim, Poltekkes Kemenkes Palembang.

*Corresponden Email: sitifatimah@poltekkespalembang.ac.id.

ARTICLE INFO

Article history:

Received
Revised
Accepted
Available online

Kata Kunci:

Pemberdayaan ibu Hamil, Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi

Keywords:

Empowerment of Pregnant Women,
Dietary Habits,
Child-rearing Practices and Sanitation

ABSTRAK

Gizi perempuan harus dipersiapkan sebelum dan selama kehamilan karena menjadi penyebab tidak langsung yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Pemberdayaan masyarakat yang dilakukan pemerintah telah mencanangkan program kelas ibu hamil. Program ini berfokus pada pembahasan materi yang ada di buku KIA dalam bentuk tatap muka dan berkelompok yang diikuti melalui diskusi dan tukar pengalaman ibu hamil/suami/keluarga dan petugas kesehatan., sehingga kelompok belajar ini di beri nama Kelas Ibu (Kristianti, Kusmiwiyati,2017). Program kelas ibu

hamil bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, sikap dan merubah prilaku ibu agar memahami pemeriksaan kehamilan dengan harapan ibu dan janin sehat,persalinan aman, nifas nyaman, ibu selamat , bayi sehat ,pencegahan penyakit fisik dan jiwa ,gangguan gizi dan komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas serta perawatan bayi baru lahir agar bayi tumbuh optimal (Khairi dkk,2021). Pencegahan kejadian *stunting* difokuskan pada 1000 HPK (Hari Pertama Kelahiran) karena pada masa ini merupakan periode penting dalam menentukan kualitas hidup anak (Kemenkes ,2018). Desa Ujanmas Baru sebagian besar Ibu hamil tidak mengetahui bagaimana cara mengatur pola makan, pola Asuh dan Sanitasi, dimana ketiga hal tersebut merupakan salah satu usaha mencegah terjadinya kasus *Stunting*. pada bayi baru lahir. Sasaran Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah ibu-ibu hamil yang ada di Desa Ujanmas Baru. Metode kegiatan yang dilakukan adalah dengan mengadakan penyuluhan serta demonstrasi tentang pola makan (isi piringku), pola asuh dan sanitasi pada ibu hamil.

ABSTRACT

A woman's nutritional status must be addressed both before and during pregnancy, as it serves as an indirect factor influencing fetal growth and development. As part of government-led community empowerment efforts, a "Pregnant Women's Class" program was established. This program focuses

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Elfarazy Media Publisher



on discussing material from the Maternal and Child Health (MCH) handbook through face-to-face group sessions, facilitating dialogue and the sharing of experiences among expectant mothers, their partners or families, and healthcare workers – leading to the designation of these groups as "Mothers' Classes" (Kristianti & Kusmiwiyati, 2017). The program aims to improve mothers' understanding and attitudes while fostering behavioral changes regarding prenatal care; the ultimate goals are ensuring maternal and fetal health, safe delivery, a comfortable postpartum period, the survival and health of both mother and baby, and the prevention of physical and mental illnesses, nutritional disorders, and complications during pregnancy, childbirth, and the postpartum period, as well as promoting optimal newborn care and growth (Khairi et al., 2021). Stunting prevention efforts focus on the first 1,000 days of life, as this period is crucial in determining a child's quality of life (Ministry of Health, 2018). In Ujanmas Baru Village, the majority of pregnant women are unaware of how to manage their diet, child-rearing practices, and sanitation – all of which are key factors in preventing stunting in newborns. This community service initiative targets pregnant women in Ujanmas Baru Village. The activity involves conducting educational sessions and demonstrations regarding diet (specifically the "Isi Piringku" or "My Plate" nutritional guidelines), child-rearing practices, and sanitation.

PENDAHULUAN

Gizi seorang perempuan harus dipersiapkan sebelum dan selama kehamilan karena menjadi penyebab tidak langsung yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil dengan gizi kurang akan menyebabkan janin mengalami Intrauterine Growth Retardation (IUGR), sehingga bayi akan lahir dengan kurang gizi, dan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan serta beresiko untuk terkena penyakit degeneratif saat dewasa kelak (fetal origin disease) (Sakti, 2020).

Pemberdayaan masyarakat yang dilakukan pemerintah dalam beberapa tahun terakhir telah mencanangkan program kelas ibu hamil. Program ini berfokus pada pembahasan lebih dalam materi yang ada di buku KIA dalam bentuk tatap muka dan berkelompok yang diikuti melalui diskusi dan tukar pengalaman antar ibu-ibu hamil/suami/keluarga dan petugas kesehatan., sehingga kelompok belajar ini di beri nama Kelas Ibu (Kristianti, Kusmiwiyati,2017).

Program kelas ibu hamil ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, sikap dan merubah prilaku ibu agar memahami tentang pemeriksaan kehamilan dengan harapan ibu dan janin sehat,persalinan aman, nifas nyaman, ibu selamat, bayi sehat, pencegahab penyakit fisik dan jiwa, gangguan gizi dan komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas serta perawatan bayi baru lahir agar bayi tumbuh optimal (Khairi dkk, 2021).

Masalah gizi memeiliki dampak yang luas,tidak saja berrdampak terhadap kesakitan,kecacatan dan kematian,akan tetapi juga berdampak pada pemebentukan sumber daya manuasia (SDM0 yang berkualitas dengan produktivitas yang optimal. Kualitas anak ditentukan sejak terjadinya konsepsi hingga masa balita.Kecukupan gizi ibu selama hamil hingga anak berusia dibawah 5 tahun serta dengan pola pengasuhan anak yang tepat akan memberikan kontribusi nyata dalam mencedtak generasi yang unggul (Maryani, 2010).

Pencegahan kejadian *stunting* difokuskan pada 1000 HPK (Hari Pertama Kelahiran) karena pada masa ini merupakan periode penting dalam menentukan kualitas hidup anak (Kemenkes ,2018).Cara yang dapat dilakukan adalah meningkatkan status gizi pada masa remaja,prakonsepsi ,ibu hamil dan aank .Meningkatan kesadaran pemerintah dan peran

serta masyarakat melalui pemantauan pertumbuhan rutin di Posyandu, meningkatkan perilaku sanitasi dan air bersih yang sehat serta tersedia produk pangan bergizi dan terjangkau (Sakti, 2020).

Muara Enim merupakan Kota Kabupaten yang ada di Propinsi Sumatera Selatan dengan prevalensi Stunting tinggi dari 40 desa yang ada di Kabupaten Muara Enim, Kejadian tertinggi berada di Kecamatan Tanjung Agung Tepatnya di Desa Tanjung Agung. (Dinkes ME, 2019).

Desa Ujanmas Baru merupakan salah satu desa yang ada di Kabupaten Muara Enim mempunyai 2 Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) dan mempunyai 2 Kelas Ibu Hamil. Adapun Permasalahan yang terjadi pada mitra diantaranya, sebagian besar Ibu hamil tidak mengetahui bagaimana cara mengatur pola makan, pola Asuh dan Sanitasi, dimana ketiga hal tersebut merupakan salah satu usaha mencegah terjadinya kasus *Stunting*. pada bayi yang akan dilahirkan.

Atas dasar Latar Belakang diatas kami Tim Pengambas Poltekkes Palembang tertarik untuk melakukan Pengabdian Kepada masyarakat dengan judul "Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Kelas Ibu hamil Tentang Praktik Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi di Desa Ujanmas Baru".

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan program dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat saat ini adalah ibu-ibu hamil yang ada di Desa Ujan Mas Baru Kecamatan Ujan Mas. Ibu hamil menjadi sasaran tim pengabdian masyarakat karena mendapat informasi dari bidan desa bahwa masih banyak ibu-ibu hamil yang belum memahami tentang pola makan (isi piringku), pola asuh dan sanitasi yang baik dan benar pada saat hamil, selain itu di Desa Ujanmas Baru terdapat jumlah ibu hamil 25 orang. Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang pola makan (isi piringku), pola asuh dan sanitasi pada saat hamil sehingga dapat mencegah kejadian stunting secara dini sejak kehamilan serta ibu-ibu hamil yang ada dapat menerapkan keterampilan yang telah didapat setelah kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang sudah dicapai dalam pengabdian Program Kemitraan Masyarakat (PKM) di Desa Ujan Mas Kecamatan Ujan Mas adalah sebagai berikut:

Kegiatan koordinasi sekaligus survey awal merupakan koordinasi awal dengan perangkat desa setempat, petugas kesehatan dan kader Desa Ujan Mas Baru sekaligus untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan seperti jumlah penduduk, jumlah ibu hamil sebagai sasaran utama dalam pemberian inervensi Pengambdian Masyarakat di desa Ujan Mas Baru Kecamatan Ujan Mas. Setelah diperoleh data maka hasil yang di dapat adalah

- a. Jumlah masyarakat khususnya Ibu Hamil mendapat penyuluhan kesehatan pemberdayaan ibu hamil melalui kelas Ibu Hamil tentang Praktik Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi sebanyak 15 orang dengan usia 20-34 tahun sebanyak 12 orang (80%) dan usia 35-40 tahun sebanyak 3 orang (20 %)
- b. Jumlah mitra yang hadir 8 orang yang berasal dari perangkat desa terutama Ketua Tim Penggerak PKK, Bidan desa dan kader.

- c. Jumlah dosen yang hadir sebagai penyuluh adalah 2 orang
- d. Jumlah mahasiswa membantu kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi adalah 3 orang.

Jenis permasalahan yang menjadi pokok kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Ibu Hamil kurangnya pengetahuan tentang Praktik Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi terhadap kesehatan Ibu Hamil. Adapun kegiatan Penjajakan yang di lakukan oleh Tim Pengabmas dilakukan pada tanggal 19 Juni 2024, Kegiatan Pelaksanaan dilakukan pada Tanggal 9 Juli 2024, dan Kegiatan Evaluasi dilakukan pada tanggal 19 Agustus 2024, 14-15 bertempat di Poasyandu Desa Ujan Mas Baru kecamatan Ujan Mas Baru.

Acara kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan acara pembukaan yang di lakukan oleh mahasiswa sebagai *Master of Ceremony*, kemudian di lanjutkan dengan pemberian evaluasi pengetahuan ibu hamil melalui kuisioner pengetahuan ibu hamil tentang pola makan ,pola asuh dan sanitasi melalui *pretest*.

Selanjutnya dilakukan pemberian materi mengenai Pola Makan, Pola Asuh dan sanitasi. Proses edukasi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan para ibu mengenai Pola Makan, Pola Asuh dan sanitasi dalam rangka ikut berpartisipasi pencegahan Stunting. Penyuluhan ini di lakukan dengan media persentasi menggunakan audio visual, poster dan model URT bahan pangan. Setelah dilakukan pengisian materi akan dilakukan *posttest* lembar pengetahuan awal yang telah diberikan. Hal ini digunakan seberapa terserapnya pengetahuan yang diberikan sewaktu kegiatan penyuluhan. Pada kegiatan *posttest* akan dibagi kelompok untuk praktik pembuatan menu sesuai kebutuhan ibu hamil dan Tentang Pola Asuh yang baik dan benar serta Sanitasi terutama bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan 6 langkah.

Ibu Hamil dan kader kesehatan antusias dalam mengajukan pertanyaan tentang materi yang diberikan. Adapun pertanyaan yang diberikan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Daftar pertanyaan dari Ibu Hamil dan kader kesehatan di Desa Ujan Mas Baru Kecamatan Ujan Mas

No	Pertanyaan
1.	Apakah dimasuk pengertian Pola Makan ?
2.	Apakah Dampak Pola Makan yang kurang Tepat?
3.	Apakah yang di maksud pengertian Pola Asuh?
4.	Apakah yang di maksud dengan pengertian Sanitasi?

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pertanyaan yang diajukan peserta pelatihan merupakan hal yang mendasar terkait dengan penjelasan materi Pelatihan Pola Makan, Pola Asuh dan sanitasi. Semua pertanyaan dijawab oleh tim pengabdian masyarakat secara bergantian sampai semua peserta mengerti dan paham dengan materi dan demonstrasi yang dilakukan.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Sebelum Penyuluhan Pemberdayaan Ibu Hamil melalui kelas ibu hamil tentang Praktik Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi

No	Sebelum Penyuluhan	Jumlah	Persentase
1.	Kurang	8	53,3
2.	Cukup	7	46,7
Jumlah		15	100

Dari tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa pengetahuan sebelum diadakan penyuluhan kesehatan pemberdayaan Ibu Hamil melalui Kelas Ibu Hamil tentang Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi pengetahuan Ibu Hamil yang mempunyai terbanyak kurang berjumlah 8 orang (53,3 %)

Tabel 3. Distribusi Sesudah Penyuluhan Kesehatan Perdini Terhadap Kesehatan Reproduksi Pada Remaja

No	Sesudah Penyuluhan	Jumlah	Persentase
1.	Cukup	3	20
2.	Baik	12	80
Jumlah		15	100

Dari tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa pengetahuan sesudah diadakan penyuluhan Pemberdayaan Ibu Hamil melalui Kelas Ibu Hamil tentang Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi, pengetahuan Ibu Hamil terbanyak baik berjumlah 12 orang (80%).

Menurut Budiman & Riyanto (2018) bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi, pendidikan dan usia. Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya.

Secara umum pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan, usia, minat, pengalaman hidup, budaya dan informasi. Pendidikan berperan penting dalam pembentukan kecerdasan manusia maupun perubahan tingkah lakunya. Pendidikan berpa bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah mereka menerima dan mengikuti informasi yang sedang berkembang saat ini. Dengan banyaknya informasi yang didapat maka pengetahuan yang dimiliki juga akan bertambah. Namun sebaliknya jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi (Mubarrok dkk, 2018).

Tabel 4. Distribusi Remaja Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan Ibu	Jumlah	Persentase
1.	SMA	11	73,3
2.	DIPLAMA/SI	4	26,6
Jumlah		15	100

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa pendidikan remaja terbanyak pendidikan SD. Berjumlah 27 orang (77,1).

Pendidikan merupakan proses pengembangan potensi dirinya dalam rangka meningkatkan kecerdasan, intelektual, emosional, spiritual, keterampilan dan kesejahteraan yang berguna bagi dirinya, masyarakat, bangsa, negara dan agama. Sehingga makin tinggi tingkat pendidikan seseorang makin sejahtera hidupnya dan sebaliknya makin rendah tingkat pendidikannya kian rendah kesejahteraannya.

Pengaruh yang diberikan pendidikan terhadap pemberdayaan Ibu Hamil adalah positif. Jika pendidikan semakin maju justru akan menurun angka pernikahan usia dini. Pendidikan pada hakekatnya mempengaruhi kualitas berpikir seseorang menjadi lebih baik karena pendidikan merupakan proses pengalihan (Transfer) kebudayaan yang berlaku pada individu atau kelompok masyarakat di daerah terbuka. Justru apabila semakin terpelajarnya seorang ibu hamil maka akan semakin menekan angka kejadian *Stunting*.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilaksanakan di Desa Ujan Mas Baru Kecamatan Ujan Mas berkat kerjasama yang baik antara Prodi kebidanan Kampus Kabupaten Muara Enim Program Diploma Tiga Kemenkkes Palembang dengan pihak Desa Ujan Mas Baru, Bidan Desa Kader, Puskesmas Ujan Mas.

Kegiatan terlaksana dan berjalan dengan baik sesuai dengan yang direncanakan. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu Penjajakan, pelaksanaan yang meliputi *pretest*, penyampaian materi terkait Kesehatan Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Kelas Ibu Hamil Tentang Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi, diskusi tanya jawab dan *post-test*. Responden dalam kegiatan ini menunjukkan respon yang baik dan antusias dengan kegiatan yang dilaksanakan. Hal ini terlihat dari antusias responden untuk bertanya bertanya setelah penyampaian materi

Hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan adalah adanya peningkatan pengetahuan dan pemberdayaan ibu hamil Praktik Pola Makan, Pola Asuh dan Sanitasi informasi terkait materi yang dapat dilihat dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Pemprov Kalbar (2022). <https://dinkes.kalbarprov.go.id/jaga-kesehatan-ibu-hamil-dengan-menerapkan-pola-makan-sehat/>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Muara Enim (2019). *Profil Dinas Kesehatan*
- Harini H Susanto (2020). <https://health.grid.id/read/352048152/berantas-stunting-sanitasi-buruk-jadi-sebab-stunting-masih-menonjol-di-indonesia?page=all>
- Hatijar (2020). *Buku Ajar asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*, CV.haya Bintang Cemerlang.Gowa.
- Kementrian Kesehatan RI (2022). https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1092/cegah-stunting-sejak-dalam-masa-kehamilan

-
- Khairi,S,Bahtiar, H,dan Aqiqah ,F 2021,*Pelaksanaan kelas ibu Hamil dengan Modifikasi menggunakan Pedoman Tahun 2015 Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Karang kota Mataram*,Lentera Jurnal ,1,47-48
- Kristianti ,S,dan Kujsmiwiyati ,A ,2017,*Pelaksanaan kelas ibu hamil dengan kemandirian bu Primipara Dalam Perawatan Neonatus Di Puskesmas Sukorame Kota Kediri*, Jurnal Ilmu Kesehatan ,5,56-63
- Maryani Anik,Ilmu Kesehatan Anak,Jakarta ,2010
- Mubarak (2018). Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Naha Medika: Yogyakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Sakti,2020, *Pengaruh Stunting Pada Tumbuh Kembang Anak Periode Golden Age* ,Biormatika,6.1,169-175