

## EDUKASI GIZI KESEHATAN REPRODUKSI PADA WANITA PENGGUNA KB

### *Nutrition Education On Reproductive Health For Women Using KB*

Novita Dewi Iswandari<sup>1\*</sup>, Nurul Hidayah<sup>1</sup>, Yayuk Puji Lestari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

\*Korespondensi: [novitadewiiswandari@yahoo.com](mailto:novitadewiiswandari@yahoo.com)

Diterima: 31 Agustus 2023

Dipublikasikan: 31 Agustus 2023

---

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang konsekuensinya akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu di tingkatkan kearahnya konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak serta seluruh kelompok umur. Gizi yang baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronik dan kematian dini.

**Tujuan:** Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu tentang pentingnya gizi kesehatan reproduksi selama menggunakan KB.

**Metode:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pemberian edukasi tentang gizi kesehatan reproduksi selama menggunakan KB dan di lanjutkan dengan diskusi. Kegiatan ini di ikuti oleh ibu yang sedang menggunakan KB sebanyak 10 orang.

**Hasil:** Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman serta kesadaran pada wanita terkait pentingnya gizi kesehatan reproduksi selama menggunakan KB.

**Simpulan:** Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah di lakukan melalui edukasi dan diskusi dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan dan kesadaran wanita mengenai pentingnya gizi kesehatan reproduksi selama menggunakan KB, sehingga wanita tersebut akan berpartisipasi aktif untuk bisa memperhatikan informasi tersebut.

**Kata kunci:** Gizi, Wanita, KB

#### ABSTRACT

**Introduction:** Diet is the most important behavior that can affect nutritional status. This is due to the quantity and quality of food and drink which consequently will affect the level of individual and community health. In order to keep the body healthy and avoid various chronic diseases or non-communicable diseases related to nutrition, it is necessary to improve people's diet towards balanced nutrition consumption. Good nutritional status can improve individual and community health. Optimal nutrition is essential for normal growth and the physical and intelligence development of infants, children and all age groups. Good nutrition makes the body weight normal or healthy, the body is not susceptible to infectious diseases, increases work productivity and is protected from chronic diseases and premature death.

**Objectives:** The aim of implementing this activity is to increase mothers' understanding and awareness about the importance of nutrition for reproductive health while using family planning.

**Methods:** This community service activity is in the form of providing education about reproductive health nutrition while using family planning and followed by discussion. This activity was attended by 10 mothers who were using family planning.

**Results:** The results of this community service activity show that there is an increase in understanding and awareness among women regarding the importance of nutrition for reproductive health while using family planning.

**Conclusion:** Community service activities that have been carried out through education and discussion can increase women's knowledge, insight and awareness regarding the importance

---

*of reproductive health nutrition while using family planning, so that these women will actively participate in being able to pay attention to this information.*

**Keywords:** Nutrition, Women, Family Planning

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dengan berbagai jenis masalah. Masalah utamanya yaitu ledakan jumlah penduduk yang beberapa tahun terakhir ini sulit terkontrol. Tujuan utama permasalahan kebidanan adalah kesehatan ibu dan anak dalam keluarga dan masyarakat. Bidan dan pasiennya merupakan makhluk sosial dengan budaya tertentu dan dipengaruhi oleh kondisi ekonomi, politik, sosial budaya dan lingkungan. Unsur bidan komunitas tidaklah berdiri sendiri, namun bidan bekerja sama dengan mitra bidan di sekitar wilayah tersebut, yaitu kepala desa, perangkat desa, kader dan lainnya. Bidan komunitas juga berkaitan dengan aspek lingkungan, informasi dan teknologi (Nurdiawan, Pratama dan Rahaningsih, 2020).

Salah satu masalah kependudukan terbesar di Indonesia adalah kepadatan penduduk yang sangat tinggi (Rahayu, 2022). Hal ini mengakibatkan segala macam masalah lainnya. Itulah sebabnya pemerintah membuat program keluarga berencana (KB) yaitu sebuah program yang membatasi jumlah anak untuk mewujudkan keluarga bahagia dan sejahtera (Aqmal, 2020). Program keluarga berencana di Indonesia mengalami kemajuan yang cukup pesat dan keberhasilannya telah diakui secara internasional. Hal ini dapat dilihat dari kenyataan bahwa jumlah orang yang terlibat dalam keluarga berencana meningkat dari 56% pada tahun 1993 menjadi 69 % pada tahun 2005 dan berakhir menjadi 79 % pada tahun 2019 (Restiyani dan Yasa, 2019).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang konsekuensinya akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu di tingkatkan kearahnya konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak serta seluruh kelompok umur. Gizi yang baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronik dan kematian dini.

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang di lakukan melalui pendekatan yaitu analisis kondisi wilayah sasaran di lanjutkan dengan mengidentifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan berupa pemberian edukasi yaitu promosi kesehatan terkait gizi pada ibu ber KB, pemberian leaflet kepada sasaran kemudian melaksanakan evaluasi hasil kegiatan yang telah di laksanakan. Media promosi yang di gunakan dalam kegiatan ini dengan menggunakan spanduk, serta leaflet.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di laksanakan pada PMB Larizquna Banjarmasin. Kegiatan di laksanakan pada tanggal 21 Juni 2023 dengan total peserta 10

wanita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara langsung ke masyarakat. Sasaran dalam kegiatan tersebut adalah wanita pengguna KB aktif di PMB Larizquna. Kegiatan Pengabdian ini memiliki beberapa tahapan sebagai berikut.

### **Tahap Persiapan**

1. Sosialisasi penyampaian program dan pengurusan ijin pelaksanaan  
Tahapan awal pada kegiatan ini adalah melaksanakan kunjungan awal lokasi yang akan dilaksanakan pengabdian masyarakat yaitu di PMB Larizquna, setelah itu mengurus perijinan dengan meminta surat ke LPPM untuk melakukan pengabdian di PMB Larizquna. Lalu melaksanakan sosialisasi kepada lokasi yang di tuju dan mengurus ijin kepada pihak lahan guna memperoleh kesepakatan sosialisasi kepada kader untuk melaksanakan pengabdian masyarakat yang akan di lakukan.
2. Persiapan alat dan sarana serta media  
Media yang di gunakan dalam kegiatan ini antara lain power point, LCD, serta membuat leaflet berkait materi edukasi yang akan di berikan.

### **Tahap Pelaksanaan**

Yakni dengan memberikan materi mengenai gizi yang berkaitan dengan wanita ber KB. Edukasi ini di berikan kepada ibu yang sedang menggunakan KB atau ingin menggunakan KB. Materi yang di berikan secara terstruktur yakni tentang penting gizi selama ber KB, cara mengatur pola makan ketika menggunakan KB.

### **Tahap Evaluasi**

Setelah pemberian materi, sasaran di harapkan untuk bisa mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi yang telah di sampaikan. Setelah itu di akhir akan di tutup dengan memberi umpan balik kepada sasaran dengan bisa menjelaskan secara singkat berkaitan dengan materi yang telah di sampaikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang di laksanakan pada PMB Larizquna dalam upaya meningkatkan pemahaman tentang pentingnya gizi selama masa menggunakan KB. Edukasi yang di berikan meliputi penting memperhatikan gizi, sumber gizi yang penting serta penanganan jika di temukan gizi lebih pada wanita ber KB. Penyampaian materi dilakukan oleh tim pelaksana dengan di bantu oleh mahasiswa yang terdiri 10 orang.

Penyadaran wanita ber -KB dalam penting nya asupan gizi menjadi salah satu hal yang akan membuka wawasan masyarakat bahwa gizi itu yang penting untuk di perhatikan. Selain itu , dampak negatif yang bisa terjadi jika kita memperhatikan asupan gizi tersebut mengenai tanda gejala, faktor risiko dan upaya penanganan yang perlu di tingkatan dalam memberikan gambaran dan mengenal sejak dini pentingnya asupan gizi sehingga masyarakat dapat berupaya melakukan pencegahan sedari awal. Kesulitan dalam membedakan kebutuhan gizi ibu normal atau tidak , bahwa kurangnya optimalisasi gizi seimbang perlu di lakukan sejak awal. Maka dari itu, kegiatan edukasi ini dilakukan dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu sebagai sasaran gizi Kb agar bisa memahami pentingnya hal tersebut.

Kegiatan edukasi kesehatan ini dilakukan kurang lebih 2 jam dengan pemaparan materi dan pemberian leaflet, selain pemberian materi yang di berikan selama proses

penyuluhan. Juga ada kegiatan berupa memberikan Games, tujuan pemberian games untuk menarik minat dari ibu nya agar bertanya dan kegiatan ini sangat di sambut dengan baik oleh ibunya terbukti dengan banyak ibu-ibu yang bertanya terkait hal tersebut.

Setelah kegiatan edukasi dilakukan evaluasi kepada pada ibu-ibu, hal ini di lakukan agar bisa mengukur tingkat pemahaman mereka berkaitan dengan materi yang sudah di sampaikan. Hal yang di perkuat salah satu studi di Nigeria yang menunjukkan bahwa tingkat pendidikan mempunyai peran dalam menentukan pengetahuan ibu, bahkan pencapaian lebih lanjut tidak mungkin untuk memperkuat pengetahuan gizi ibu untuk tujuan mengurangi kekurangan gizi karena tingkat pendidikan ibu yang rendah (Fadare et al, 2019). Perbaikan pengetahuan para perempuan terdiri dari beberapa aspek (1) keluarga sadar gizi yang terdiri atas tindakan keluarga sadar gizi, (2) gizi seimbang meliputi pedoman gizi seimbang sebagai upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

Terdapat beberapa kajian sebelumnya yang seirama dengan konten materi yang di pertanyakan dalam soal kegiatan pengabdian literasi gizi kesehatan ini bagi para perempuan seperti tentang keluarga sadar gizi (KADARZI) sebagaimana studi di bandar lampung oleh Lathifah (2016) yang menemukan lebih dari separuh ibu (51,3 %) tergolong memiliki pengetahuan kurang, 59,7 % diantaranya tidak memahami pengertian keluarga sadar gizi dan 32,5 % ibu kurang mengetahui pelaksanaan kadarzi. Demikian pula dengan hasil studi yang dilakukan di Makassar oleh Firdaus et.al (2021) yang memberikan pelatihan mengenai gizi seimbang kepada ibu rumah tangga di wilayah pesisir kampung literasi pabiringa terlihat adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi.



Gambar 1. Kegiatan edukasi gizi kesehatan reproduksi pada wanita ber-KB

Luaran yang di hasilkan dengan kegiatan ini adalah terbentuknya kegiatan pemberdayaan masyarakat terkait edukasi gizi pada kesehatan reproduksi pada wanita

pengguna KB sehingga meningkatkan pengetahuan, wawasan dan kesadaran akan penting hal tersebut.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah di lakukan melalui edukasi dan diskusi, dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan ibu ber KB mengenai pentingnya gizi kesehatan reproduksi, sehingga wanita tersebut bisa ikut berpartisipasi aktif untuk mengetahui pentingnya gizi selama masa penggunaan KB.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada pihak Universitas Sari Mulia dan PMB Lariquna yang telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat tentang gizi kesehatan reproduksi pada wanita ber-KB sehingga kegiatan ini berlangsung dengan lancar dan sesuai dengan harapan tim pelaksana.

## REFERENSI

- Aqmal, R. (2020) 'Pendidikan Keluarga Dan Partisipasi Masyarakat Pada Program Keluarga Berencana Di Masa Pandemi Covid-19 Desa Kerandin Kecamatan Lingga Timur Kabupaten Lingga', *TANJAK: Journal of Education and Teaching*, 1(2), pp.2013–222. doi: 10.35961/tanjak.v1i2.159.
- Fadare, O., Amare, M., Mavrotas, G., Akerele, D., Oggunniyi, A. 2019. Mother's nutrition-related knowledge and child nutrition outcomes: Empirical evidence from Nigeria. *PloS One*. 14(2):e0212775. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212775>
- Firdaus, A.M., Amin, S., Murtafiah, W. 2021. Pelatihan Materi Gizi Seimbang Pada Ibu Rumah Tangga Untuk Peningkatan Status Gizi di Kampung Literasi Pa'biringa Makassar. *Jurnal Terapan Abdimas*. 6(2):102-109. <http://doi.org/10.25273/jta.v6i2.7425>
- Lathifah, N.S. 2016. Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) di Lingkungan Pulau Pasaran Kelurahan Kota Karang Kecamatan Teluk Betung Timur Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*. 7(1):85-89. <http://dx.doi.org/10.26630/jk.v7i1.123>
- Nurdiawan, O., Pratama, F. A. and Rahaningsih, N. (2020) 'PKM E-Commerce Kampung Keluarga Berencana Desa Mertasinga Kabupaten Cirebon', *Madani: Indonesian Journal of Civil Society*, 2(1), pp. 1–8. doi: 10.35970/madani.v2i1.46.
- Rahayu, D. T. (2022) 'Effect of Infant Massage on Sleep Quality Of Baby 3-6 Months', 4(2), pp. 224–230.
- Rahayu, D. T. (2022) 'Effect of Infant Massage on Sleep Quality Of Baby 3-6 Months', 4(2), pp. 224–230.
- Restiyani, N. L. N. and Murjana Yasa, I. G. W. (2019) 'Efektivitas Program Kampung Keluarga Berencana (Kb) Dan Dampaknya Terhadap Kesejahteraan Keluarga Miskin Di Kota Denpasar', *E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana*, 7, p. 711. doi:10.24843/eeb.2019.v08.i07.p03.

