Pengambilan Keputusan Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil

Shela Junita Putri

Shelajunita01@gmail.com

LATAR BELAKANG

Setiap ibu hamil memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda. Kebutuhan setiap nutrisi di masa kehamilan berbeda dengan kebutuhan nutrisi saat sedang tidak hamil. Pada saat awal kehamilan trimester pertama sering terjadi mual dan muntah biasanya pada saat pagi hari. Hal tersebut terjadi karna adanya perubahan hormone pada ibu hamil. Meningkatnya hormone ibu dapat menimbulkan terjadinya sakit kepala, terdapat air liur yang berlebihan, dan dapat menyebabkan payudara membesar dan sangat mudah lelah. Adapun perubahan psikologisnya yaitu merasa kurang sehat dan dapat membenci kehamilannya, selalu mencari tahu dan meyakinkan bahwa dirinya sedang hamil. Ibu hamil juga membutuhkan penerimaan kehamilannya oleh keluarga dan tidak stabilnya emosi dan juga membutuhkan dukungan dari pihak keluarga dalam mengambil suatu keputusan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan.

Suatu kebudayaan di suatu masyarakat juga memiliki kekuatan yang sangat cukup besar untuk mempengaruhi seseorang dalam memilih makanan atau pangan yang akan dikonsumsi. Banyak sebagian masyarakat yang masih mempercayai budaya/adat memakai alasan kondisi atau umur seseorang untuk melarang makanan-makanan tertentu. Contohnya, permasalahan gizi pada ibu hamil di Indonesia tidak terlepas dari faktor budayanya. Masih banyaknya kepercayaan-kepercayaan dan pantangan terhadap beberapa makanan, misalnya seperti pada ibu hamil, memakan ikan akan menyebabkan ASI nya menjadi bau amis dan memakan buah seperti nanas, ketimun, pisang yang dapat menurunkan libido wanita.

Pentingnya bagi ibu hamil memiliki kemampuan yang lebih dapat mempengaruhi dalam mengambil suatu keputusan atau tindakan untuk mencapai gizi dan nutrisi yang baik untuk kandungannya atau bayinya. Disaat seorang ibu hamil sedang mengalami masa ngidam, perut terasa mual dan tidak mau diisi dengan apapun, saat mengalami kondisi tersebut jika seorang ibu hamil mempunyai pengetahuan yang

baik, maka dia akan berupaya sekeras mungkin untuk melakukan sesuatu tindakan untuk memenuhi kebutuhan gizinya dan bayinya.

Metode

Metode yang digunakan adalah metode literatur yaitu dengan mengambil data-data melalui buku-buku, situs-situs internet, E-book, jurnal yang terkait dalam penelitian tentang ibu hamil.

Adapun Jurnal yang digunakan dalam penelitian ini dalam kurun waktu diatas tahun 2012 dengan mengambil referensi terkait dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi untuk ibu hamil.

Hasil

Hal-hal yang dapat membuat pemberian nutrisi dan gizi mengalami kekurangan ataupun kelebihan nutrisi pada ibu hamil :

Budaya yang dapat membuat pemberian nutrisi dan gizi tersebut kurang pada bayi tersebut dan lebih percaya terhadap budaya dibandingkan menyangkut dengan kesehatan.

Ekonomi yang berskala kebawah dapat menyebabkan kurangnya nutrisi dan gizi sehingga para ibu hamil kekurangan dalam pemberian nutrisi dan gizi

Berlebihnya aktifitas pada ibu hamil dapat menyebabkan melemahnya ibu hamil tersebut maka aktifitas pada ibu hamil harus dikurangkan. Berjalan kaki berlebihan pada ibu hamil dapat menyebabkan pembengkakan pada kaki ibu hamil tersebut

Tingkat pengetahuan tentang pemberian nutrisi dan gizi pada ibu hamil sangat penting diketahui karena nutrisi dan gizi pada ibu hamil tersebut harus diketahui kandungan-kandungan pada ibu hamil tersebut. Pentingnya pengetahuan sangat penting agar bayi dan ibu hamil dapat sehat

Penyuluhan tentang kesehatan harus lebih banyak diikuti yang diadakan oleh petugas-petugas kesehatan dalam memberikan informasi tentang hal-hal yang harus diperhatikan dalam perkembangan bayi yang terdapat dalam ibu hamil tersebut.

Pembahasan

Dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi ibu hamil, mereka harus menambahkan lebih nutrisi agar bayi yang terdapat dalam kandungan tersebut dapat memenuhi kebutuhan nutrisi pada bayi tersebut. Dan sebagai ibu hamil sebaiknya ikut melakukan penyuluhan yang diadakan oleh petugas kesehatan setempat agar lebih mengetahui nutrisi-nutrisi yang dibutuhkan untuk bayi agar bayi dapat terpenuhi asupan gizi dan nutrisinya . Adapun petugas kesehatan tersebut ialah perawat, yang membantu ibu hamil dalam membuat keputusan dengan melihat apa yang dibutuhkan oleh ibu hamil berdasarkan kebutuhan dalam membuat keputusan berdasarkan pemikiran yang kritis dan memberikan informasi atau sumber-sumber yang membantu dalam mengambil keputusan. Perawat memberikan alternative pemecahan masalah yang dihadapi oleh ibu hamil, membuat perencanaan persalinan, serta memberikan informasi mengenai tanda bahaya kehamilan dan persalinan.

Ibu hamil juga perlu mengonsumsi susu ibu hamil, karena mengonsumsi susu ibu hamil itu lebih bagus daripada tidak mengonsumsi susu ibu hamil, agar tercapainya gizi dan nutrisi pada bayi tersebut. Ibu hamil harus pintar-pintar dalam memilih susu yang akan dikonsumsi dan harus mengetahui kandungan-kandungan yang terdapat dalam susu tersebut.

Pengetahuan yang baik terhadap ibu hamil dalam pemberian nutrisi sangat penting karena kekurangan gizi terhadap dalam ibu hamil dapat menyebabkan resiko kematian pada ibu maupun bayi yang dilahirkan.

Kurangnya pengetahuan dan terlalu mengikuti pola pikir masyarakat yang lebih mementingkan budaya harus difikirkan terlebih dahulu karena budaya yang tidak memikirkan tentang kesehatan-kesehatan pada ibu hamil dapat mengakibatkan terjadinya kesalahan pemberian gizi dan nutrisi pada bayi tersebut . Misalnya ada budaya yang meyakinkan bahwa memakan ikan dapat menyebabkan air asi menjadi amis, padahal pada ikan terdapat gizi dan nutrisi yang baik.

Adapun penghasilan ekonomi setiap masing-masing ibu hamil dapat mempengaruhi pola makan gizi dan nutrisi , kebutuhan pangan dalam ekonomi

kebawah dapat terpenuhi tetapi nutrisi yang didapatkan belum tentu bisa memenuhi nutrisi pada ibu hamil dan calon bayi tersebut, maka solusinya adalah menggantikan pangan yang lebih bergizi tetapi tidak memberatkan dalam perekonomian keluarga tersebut . Dan menggantikan makanan yang bergizi dengan makanan lainnya yang lebih murah tetapi kandungan gizinya sama. Maka dari itu pentingnya pengetahuan oleh ibu-ibu hamil tentang gizi dan nutrisi yang harus disesuaikan dengan kebutuhan kebutuhan yang harus ditepati oleh ibu hamil tersebut.

Pentingnya gizi dan nutrisi pada ibu hamil harus diketahui oleh masyarakat melalui kegiatan yang diadakan oleh petugas kesehatan yang memberikan informasi tentang adanya gizi dan nutrisi pada ibu hamil. Dalam hal ini seharusnya keluarga memberikan dukungan terhadap ibu hamil tentang makanan yang dikonsumsi harus cukup, jangan banyak beraktifitas, istirahat yang cukup sehingga kesehatan ibu hamil dapat terjaga. Bayi yang sehat akan dilahirkan pada ibu yang nutrisi dan gizinya tercukupi. Dukungan keluarga merupakan faktor yang sangat penting sehingga ibu hamil tersebut dapat merasa diperhatikan sebagai ibu hamil.

Ibu hamil harus selalu memperhatikan perkembangan janinnya dengan cara melakukan checkup dirumah sakit agar mengetahui bagaimana kesehatan janinnya dalam perut ibu hamil tersebut. Hal ini juga sangat penting dilakukan agar mengetahui perkembangan janin tersebut sehat atau tidak dan apakah nutrisi dan gizi janin tersebut tercukupi. Dan juga ada baiknya selalu bimbingan terhadap perawat karena perawat dapat memberikan informasi-informasi tentang pelayanan kesehatan terutama bagi ibu hamil yang perekonomiannya kebawah.

Ibu hamil harus memiliki pengetahuan yang lebih yang didapatkan melalui informasi dari internet karena informasi tersebut dapat membantu ibu hamil tersebut mengetahui apa saja yg dibutuhkan dalam gizi dan nutrisi bayi tersebut.dalam hal ini ibu hamil selalu mengetahui tentang kandungan-kandungan makanan dan fungsi makanan tersebut agar tidak mengganggu kesehatan janin tersebut. Makanan dan minuman yang masuk dari ibu hamil tersebut harus diperhatikan, seperti larangan makanan makanan yang oleh ibu hamil, dikarenakan itu akan mengganggu kesehatan ibu hamil tersebut.

Apabila ibu hamil mengalami hambatan ketika mau melakukan pengecekan kandungan seperti jarak yang ditempuh ibu hamil ke rumah sakit sebaiknya ibu hamil tersebut dating ketempat petugas kesehatan terdekat ataupun puskesmas terdekat. Karena hal-hal kecil tersebut harus diperhatikan sehingga ibu hamil tersebut dapat mengetahui perkembangan janin yang terdapat ibu hamil tersebut agar tidak kekurangan nutrisi dan gizi pada janin tersebut.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ibu hamil dalam pengambilan keputusan menentukan nutrisi dan gizi pada ibu hamil sesuai dengan pengetahuan atau informasi yang didapatkan dari penyuluhan-penyuluhan kesehatan yang diadakan oleh tenaga kesehatan seperti (Bidan, Perawat atau petugas kesehatan lainnya) sangat lah penting bagi ibu hamil tersebut , supaya ibu hamil tersebut dapat mengetahui tentang bagaimana kandungan-kandungan nutrisi dan gizi yang dibutuhkan untuk ibu hamil. Nutrisi dan gizi yang dibutuhkan untuk ibu hamil sangat penting karena bayi yang sehat bergantung dari asupan gizi dan nutrisi yang diberikan oleh ibu hamil.

Daftar Pustaka

- Sabi'ah, K .,Setyowati., & Yati,A.(2013).Kegagalan memutuskan pemenuhan kebutuhan nutrisi selama kehamilan: Studi grounded theory pada ibu hamil anemia.*Jurnal keperawatan Indonesia*. Vol.16
- Dewi, A .(2016). Optimalisasi Perilaku Pemenuhan Nutrisi Pada Ibu Hamil Trimester Satu Melalui Penyuluhan. *Adi Husada Nursing Journal*. Vol.2
- Radiyan, R .,Solly, A , L .,Dinul,A.(2018). Perancangan Aplikasi Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil Dengan Metode Cooper Berbasis Website. *Jurnal Teknik dan Informatika*. Vol.5
- Susi,E.,Tri, S .(2016). Faktor Penentu Pengambilan Keputusan Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil Anemi Gizi. *Jurnal Photon*. Vol.7

Tasya, K , I .,Dian, I , A ., & Rizki,H.(2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan Di Puskesmas Bandar Lampung. *Majority. Vol.9*

Rinda, D .,Rimbawan.(2016). Pengetahuan, Persepsi, Dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Klaim Gizi Kaitannya Dengan Keputusan Pembelian Produk Susu Ibu Hamil.*J.Gizi Pangan. Vol.9*

Sri,L, A .,Ellis, E , N ., & Cica, Y .(2019). Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Di Kecamatan Kerta Sari Kabupaten Bandung. *Media Pendidikan, Gizi & Kuliner. Vol.8*

Ishak.,Saniman.,& Beni, A .(2015). Penerapan Sistem Pendukung Keputusan Dalam Pemilihan Gizi Ibu Hamil. *Jurnal Saintikom. Vol.14*

Liya, L , S .(2019). Perspektif Ibu Hamil Tentang Peran Suami Dalam Pemenuhan Gizi Selam Trimester 1 Di wilayah Kerja Puskesmas Seginim. *Jurnal Asuhan Ibu & Anak. Vol. 4*

Verayanti, A , B .,Ova,E.&,Mohammad,H.(2019). Peran Pengambil Keputusan Dalam Keterlambatan Rujukan Maternal. *Jurnal Kesehatan Primer. Vol. 4*

Simamora, R. H. (2019). Menjadi Perawat Yang CIH'HUY. *Surakarta: Kekata Publisher.*

Simamora, R. H. (2005). Hubungan Persepsi Perawat Pelaksana Terhadap Penerapan Fungsi Pengorganisasian Yang Dilakukan Oleh Kepala Ruangan Dengan Kinerjanya Diruang Rawat Inap RSUD Koja Jakarta Utara (Doctoral dissertation, Tesis FIK UI, Tidak Dipublikasikan).