

EDUKASI PENTINGNYA ASUPAN MAGNESIUM PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS CAMPUREJO KOTA KEDIRI

Tri Puji Lestari*, Achmad Anam Ansori Yusub, Ida Kristianingsih

SI Farmasi Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

tri.lestari@iik.ac.id

ABSTRAK

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberika edukasi pentingnya magnesium pada ibu hamil. Target utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah warga di wilayah puskesmas campurejo Kota Kediri. Magnesium merupakan salah satu mineral yang berperan penting bagi kesehatan dan sistem metabolisme tubuh. Mineral ini ikut bekerja dalam sekitar 300 fungsi enzim pada proses reaksi kimia tubuh dengan berbagai bentuk. Proses sintesa protein, fungsi saraf dan otot, kontrol kadar glukosa darahdan juga pengontrol tekanan darah merupakan sebagian fungsi metabolisme tubuh yang berkaitan erat dengan magnesium Terdapat hubungan antara kadar magnesium dengan kejadian preeklampsia karena kadar magnesium mempunyai peranan penting dalam pengontrolan tekanan darah. Selain itu, magnesium juga berperan dalam kontraksi otot jantung, bila konsentrasi magnesium dalam darah menurun maka otot jantung tidak dapat bekerja secara maksimal sehingga mempengaruhi tekanan darah. Dengan adanya program PKM melalui sosialisasi dan edukasi ini diharapkan masyarakat yang di targetkan bisa memahami pentingnya asupan magnesium pada ibu hamil.

Kata Kunci: Magnesium, Ibu Hamil

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Sejak fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, yaitu trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua pada minggu ke-13 hingga minggu ke-27, dan trimester ketiga pada minggu ke-28 hingga minggu ke-40 (Pontoh et al., 2018). Selama kehamilan, terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung. Status gizi ibu hamil merupakan faktor prenatal yang sangat menentukan gizi bayi yang baru lahir. Status gizi dipengaruhi oleh asupan zat gizi, baik makro (karbohidrat, protein, dan lemak) maupun mikro (vitamin dan mineral). Kekurangan berbagai macam zat gizi selama kehamilan akan memengaruhi status gizi ibu hamil. Asupan gizi yang buruk setelah periode perikonsepsi selama kehamilan dapat berdampak negatif pada pertumbuhan genetik janin dan menyebabkan pertumbuhan janin menjadi terhambat(Pontoh et al., 2018). Di Indonesia, masalah gizi merupakan penyebab kematian ibu dan anak secara tidak langsung yang sebenarnya masih dapat dicegah. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan kekurangan gizi karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung. Rendahnya status gizi dan pola makan yang salah pada ibu hamil dapat mengakibatkan terjadinya gangguan gizi antara lain anemia, penambahan berat badan yang kurang pada ibu hamil, dan gangguan pertumbuhan janin(Budhi Harti et al., 2016). Ada beberapa zat gizi mikro yang memiliki hubungan dengan tekanan darah seperti natrium, kalsium dan magnesium. Suatu penelitian membuktikan adanya hubungan antara tingginya asupan natrium dengan tingginya tekanan darah, namun ditemukan juga bahwa asupan tinggi natrium tidak meningkatkan tekanan darah pada semua orang.

Kepekaan individu terhadap asupan rendah garam yang berbeda-beda dipengaruhi oleh faktor genetik dan usia (Budhi Harti et al., 2016).

Magnesium merupakan salah satu mineral yang berperan penting bagi kesehatan dan sistem metabolisme tubuh. Mineral ini ikut bekerja dalam sekitar 300 fungsi enzim pada proses reaksi kimia tubuh dengan berbagai bentuk. Proses sintesa protein, fungsi saraf dan otot, kontrol kadar glukosa darah dan juga pengontrol tekanan darah merupakan sebagian fungsi metabolisme tubuh yang berkaitan erat dengan magnesium (Devita & Amran, 2017)

Seperti yang dikatakan (Saidah & Yusup, 2016), Janin Ibu Hamil memerlukan 1 gram magnesium. Konsentrasi magnesium meningkat selama kehamilan dengan RDA 320 mg dan 50% dari magnesium diserap oleh ibu. Magnesium dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dari jaringan lunak. Magnesium menunjukkan peran besar dalam eklamsia untuk mencegah kejang berulang. Terdapat hubungan antara kadar magnesium dengan kejadian preeklamsia karena kadar magnesium mempunyai peranan penting dalam pengontrolan tekanan darah. Selain itu, magnesium juga berperan dalam kontraksi otot jantung, bila konsentrasi magnesium dalam darah menurun maka otot jantung tidak dapat bekerja secara maksimal sehingga mempengaruhi tekanan darah. Kurang optimalnya fungsi kadar magnesium yang berasal dari makanan dalam menurunkan tekanan darah dapat disebabkan oleh kekurangan serat yang dapat menghambat kadar magnesium di dalam usus halus (Devita & Amran, 2017).

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai Kehamilan, meningkatkan pengetahuan mengenai magnesium dan meningkatkan pengetahuan khususnya ibu hamil mengenai pentingnya Asupan Magnesium bagi ibu dan janin.

2. METODE PENGABDIAN

2.1 Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli 2021 bertempat di Puskesmas Campurejo Kota Kediri, Jawa Timur

2.2 Metode dan Rancangan Pengabdian

Metode yang digunakan dalam pengabdian adalah ceramah yang dikombinasikan dengan menggunakan Poster digunakan untuk menyampaikan materi tentang: (1) Pengertian Kehamilan (2) Pengertian Magnesium (3) Pengaruh Magnesium pada Ibu Hamil. Penggunaan metode ini dapat memberikan materi secara efektif

2.3 Pengambilan Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah 25 orang peserta yang diundang berdasarkan arahan Bidan PUSKESMAS Campurejo Kota Kediri untuk diberikan penyuluhan dan pemahaman tentang pentingnya asupan magnesium pada ibu hamil. Kuesioner dibagikan setelah penyuluhan. Dalam kuesioner berisi pertanyaan mengenai karakteristik responden dan pemahaman responden tentang materi penyuluhan

2.4 Prosedur Kerja

2.4.1 Pengajuan Ijin Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pengajuan ijin kegiatan kepada Dinas Kesehatan Kota Kediri berkoordinasi dengan Puskesmas Campurejo Kota Kediri.

2.4.2 Penyiapan Alat

Alat dan instrument yang dibutuhkan dalam kegiatan ini adalah brosur edukasi, poster dan kuesioner yang dibagikan setelah kegiatan edukasi.

2.4.3 Pelaksanaan Penyuluhan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan secara langsung kepada Kegiatan ini dilaksanakan secara langsung pada pasien yang sedang berobat ke Puskesmas Campurejo Kota Kediri sejumlah 25 orang

2.4.4 Pengolahan Data

Data yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini diolah untuk ditampilkan secara deskriptif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil 1

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai Kehamilan, meningkatkan pengetahuan mengenai magnesium dan meningkatkan pengetahuan khususnya ibu hamil mengenai pentingnya Asupan Magnesium bagi ibu dan janin.

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat diuraikan melalui 2 (dua) tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan yang merupakan perencanaan program pengabdian. Pada tahapan ini dilakukan koordinasi dengan pihak puskesmas yaitu Kepala Tata Usaha dan Kepala KIA Puskesmas Campurejo Kota Kediri. Selanjutnya dilakukan penetapan waktu Pelaksanaan berdasarkan kesepakatan dengan Kepala Puskesmas Campurejo Kota Kediri dilakukan pada bulan Juli 2021. Perencanaan materi yang telah direncanakan oleh tim pengabdian meliputi pengetahuan mengenai Pengaruh Magnesium pada Ibu Hamil. Penentuan sasaran dan target peserta didapatkan dari koordinasi dengan Bidan puskesmas Campurejo Kota Kediri yaitu ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya (ANC) di Puskesmas Campurejo Kota Kediri sebanyak 25 orang dengan distribusi peserta edukasi terdapat pada table 1 dan 2.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Edukasi Berdasarkan Usia

Umur	Frekwensi	Persentase (%)
< 20	0	0%
20-35	23	92%
>35	3	8%
Total	25	100%

Tabel 2. Karakteristik Peserta Edukasi Berdasarkan Jenjang Pendidikan

SD dan SMP/ Sederajat	5	20%
SMA/ Sederajat	17	68%
D3 dan S1	3	12%
Total	25	100%

Tahapan persiapan di atas selanjutnya diikuti dengan tahap pelaksanaan. Pada tahap ini, dihadiri oleh 25 orang peserta yang diundang berdasarkan arahan Bidan Puskesmas Campurejo Kota Kediri. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada hari Kamis, 01 Juli 2021. Pada awal kegiatan setelah dilakukan pembukaan kemudian peserta diberikan pre test. Tujuan pre test ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta terhadap Pengaruh Magnesium pada Ibu Hamil. Pada Hasil pre test didapatkan hasil 64% berpengatahuan baik. Pre Test dilakukan selama 10 menit dengan menjawab 10 soal yang berisi tentang pengetahuan asupan magnesium pada ibu hamil. Tahap selanjutnya adalah edukasi tentang pentingnya Pengaruh Magnesium pada Ibu Hamil. Setelah selesai dilakukan ceramah dengan presentasi yang didukung dengan pembagian poster, selanjutnya dilakukan tanya jawab dari peserta kepada tim pengabdian masyarakat tentang materi yang disampaikan.

Kegiatan di akhiri dengan post test untuk melihat keberhasilan dari kegiatan ini. Dari hasil post test terlihat adanya peningkatan pengetahuan dari peserta yang mengikuti edukasi. Dari hasil kegiatan ini diharapkan peserta akan lebih menyadari pentingnya asupan magnesium dan bahaya preeklamsia pada ibu hamil. Tingkat Pengetahuan diukur dengan skala Guttman dengan memberikan pertanyaan kuisisioner pada pre test dan post test. Penilaian berupa jawaban “ benar

dan salah” saja dengan memberikan centang di setiap pertanyaan, Sedangkan pengukuran persentasenya menggunakan rumus dari Arikunto 2013.

Hasil Pre test dan post test kegiatan pengabdian masyarakat ini bisa dilihat pada tabel 3. Hasil ini bisa dijadikan indikator keberhasilan dari kegiatan pengabdian di puskesmas campurejo.

Tabel 3 Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase(%)
Baik (76-100)	16	64	25	100
Cukup (60-75)	6	36	0	0
Kurang (≤ 60)	0	0	0	0
Total	25	100	25	100

Berdasarkan tingkat pengetahuan peserta kegiatan sebelum dan sesudah sosialisasi paling banyak pada Katagori baik sebanyak 16.% dan terdapat katagori cukup sebanyak 36%, sedangkan hasil setelah dilakukan sosialisasi terdapat peningkatan pengetahuan seluruh peserta yang terlihat pada hasil katagori baik sebanyak 100%



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian
Sumber: dokumen pribadi

4.1 Simpulan

Hasil Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan pengetahuan tentang asupan magnesium untuk ibu hamil. Peserta edukasi diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini mereka bisa memperhatikan nutrisi yang di konsumsi sehari-hari. Hasil pengabdian masyarakat ini sangat baik terlihat peserta yang begitu antusias mengikuti seluruh kegiatan, semua peserta dapat memahami materi yang dipaparkan yang terlihat dari hasil post test yang meningkat.

4.2 Saran

1. Program pengabdian ini diharapkan dapat ditindaklanjuti di tempat lain pada tahun berikutnya untuk menambah pengetahuan ibu mengenai pentingnya magnesium untuk ibu hamil.
2. Perlu adanya penambahan materi pelatihan berupa makanan dan minuman yang baik untuk di konsumsi selama kehamilan.

4.3 Rekomendasi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sebaiknya juga dilaksanakan di puskesmas lain

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini terselenggara berkat bantuan dan dukungan dari Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata kediri, Dinas Kesehatan Kota Kediri dan Puskesmas Campurejo Kota Kediri serta semua pihak yang telah berpartisipasi sehingga kegiatan pengabdian masyarakat bisa berjalan dengan lancar. Penulis berharap hasil pengabdian masyarakat ini bermanfaat bagi semua pihak

6. DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, E. L. 2019. Kematian Maternal dan Neonatal di Indonesia. Fakultas Kesehatan Masyarakat: Universitas Indonesia. 1-47
- Budhi Harti, L., Kusumastuty, I., & Hariadi, I. (2016). Hubungan Status Gizi dan Pola Makan terhadap Penambahan Berat Badan Ibu Hamil (Correlation between Nutritional Status and Dietary Pattern on Pregnant Mother's Weight Gain). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 54–62. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2016.003.suplemen.6>
- Dinkes Provinsi Jawa Timur. 2019. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2018.
- Devita, H., & Amran, V. Y. A. (2017). Hubungan Kadar Magnesium Dengan Kejadian Preeklamsia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rsup Dr. M. Djamil Padang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(2), 136. <https://doi.org/10.24893/jkma.10.2.136-139.2016>
- Yulizawati et al. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil. In Erka.
- RS, D. A. dan D. Wulandari. 2018. Faktor-faktor yang berhubungan dengan peran bidan dalam pemantauan dan deteksi dini resiko tinggi kehamilan. *Jurnal Keperawatan Silampari: Universitas Dehasen Bengkulu*, 110(9), 1689–1699.
- Pontoh, A., Tiho, M., & Purwano, D. (2018). Gambaran Kadar Kalsium Total Darah Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi*, 1(2), 1–4.

: