



Tersedia online di: journal.gunabangsa.ac.id

J.Abdimas: Community Health

ISSN (online): 2746-542X



Training on Management of Food Innovations Based on Local Food Ingredients in Improving the Knowledge of Pregnant Women in Tembilahan City Subdistrict

Pelatihan Pengelolaan Inovasi Makanan Berbahan Pangan Lokal dalam Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil di Kelurahan Tembilahan Kota

Fitria Ayuningtyas^{1*}, Siti Maimunah², Selasih Putri Isnawati Hadi³

STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Prodi Magister Kebidanan

ABSTRACT

Nutritional disorders in pregnant women often include Chronic Energy Deficiency (CED). Anemia and Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women are the primary causes of hemorrhage and infection, which are major factors in maternal mortality. Moringa leaves are one of the plants that contain many nutrients, their benefits and nutritional value are not yet widely known by the public. The purpose of this activity is to increase the knowledge of pregnant women in creating additional food menus according to local foods available around them, especially Moringa Leaves. The activity will take place on January 10, 2024, in Tembilahan City Subdistrict, targeting 20 pregnant women with CED. The method used is counseling with pretest and posttest activities to assess the pregnant women's knowledge about supplementary feeding for pregnant women, and a demonstration of making a simple recipe using Moringa Leaves, which can be used as additional supplementary feeding for pregnant women. Respondents are then given the opportunity to ask questions about the material presented. The posttest will measure the increase in knowledge and attitudes of the respondents toward the material delivered. Following the posttest, questionnaires, monitoring, and evaluation of the pregnant women will be conducted. The results of the community service activity showed that after the education, the majority of pregnant women had better knowledge. Pregnant women were very enthusiastic about participating in this activity, as it became a platform for consultation on nutritional needs and the use of local food sources like Moringa leaves as supplementary feeding for pregnant women.

Keywords: Chronic Energy Deficiency (CED), Nutritious food, Knowledge

INFORMASI ARTIKEL

Diterima : 07 Agustus 2024
Direvisi : 21 Agustus 2024
Disetujui : 01 Oktober 2024
Dipublikasi : 01 November 2024

KORESPONDENSI

Fitria Ayuningtyas
fningtyas65@gmail.com

Copyright © 2024 Author(s)



Di bawah lisensi *Creative Commons Attribution 4.0 International License*.

INTISARI

Gangguan gizi pada ibu hamil sering kali terjadi Kekurangan Energi Kronis (KEK). Anemia dan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil merupakan penyebab utama perdarahan dan infeksi yang menjadi faktor utama kematian ibu. Daun kelor merupakan salah satu tanaman yang banyak mengandung nutrisi, manfaat dan nilai gizinya belum diketahui masyarakat. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam melakukan kreasi menu makanan tambahan sesuai pangan lokal yang ada disekitarnya terutama daun kelor. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2024 di Kelurahan Tembilahan Kota dengan sasaran ibu hamil KEK berjumlah 20 orang. Metode yang dilakukan menggunakan metode penyuluhan dengan kegiatan pretest dan posttest kepada ibu hamil tentang pengetahuannya tentang PMT pada ibu hamil, dan demonstrasi pembuatan PMT berupa resep sederhana olahan daun kelor, yang dapat dijadikan tambahan PMT ibu hamil. Selanjutnya responden diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan. Kegiatan posttest menguji seberapa besar peningkatan pengetahuan dan sikap responden terhadap materi yang telah disampaikan. Selanjutnya posttest menggunakan angket,

monitoring dan evaluasi ibu hamil. Hasil pengabdian masyarakat setelah diberikan edukasi, mayoritas ibu hamil mempunyai pengetahuan. lebih baik. Ibu hamil sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut dimana kegiatan ini menjadi wadah konsultasi bagi ibu hamil mengenai kebutuhan nutrisi dan pemanfaatan pangan lokal daun kelor sebagai PMT nutrisi ibu hamil.

Kata kunci: Kekurangan Energi Kronis (KEK), Makanan Bergizi, Pengetahuan

PENDAHULUAN

Gangguan gizi yang paling umum terjadi pada ibu hamil adalah kekurangan energi kronis (KEK). KEK pada ibu hamil merupakan suatu kondisi dimana ibu kekurangan protein dan energi selama kehamilan sehingga dapat mengakibatkan gangguan kesehatan pada ibu dan janin (Teguh et al., 2019). Peran kecukupan gizi sangatlah penting, mulai dari trimester pertama kehamilan hingga seribu hari pertama kehidupan (HPK) (Devi, 2021). Anemia dan kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil menjadi penyebab utama perdarahan dan infeksi yang menjadi faktor utama kematian ibu (Sandra, 2018). Salah satu bentuk faktor risiko pada ibu hamil adalah defisiensi energi kronis dengan lingkaran lengan atas kurang dari 23,5 cm atau penambahan berat badan <9 kg selama hamil (Sandra, 2018), menurut sumber data laporan kinerja tahun 2021, terdapat 283.833 ibu hamil dengan tinggi Lila < 23,5 cm (berisiko KEK) dari 3.249.503 ibu hamil yang diukur lila. Ibu hamil di Indonesia memiliki risiko KEK sebesar 8,7% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Dinas Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2021 sebanyak 141. Dari 412 ibu hamil di 12 kabupaten/kota, 7.105 (5,02%) menderita kekurangan energi kronis. Kabupaten Indragiri Hilir mempunyai 30 Puskesmas dengan jumlah sasaran penduduk 12.493 ibu hamil, dimana 691 (5,5%) ibu hamil menderita defisit energi kronis. (Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2021).

Gangguan gizi pada ibu hamil yang paling sering terjadi adalah Kurang Energi Kronis (KEK). KEK pada ibu hamil merupakan suatu keadaan ibu kurangnya asupan protein dan energi pada masa kehamilan yang dapat mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada ibu dan janin (Teguh dkk., 2019). Peranan kecukupan gizi sangat vital, dimulai dari sejak kehamilan trimester pertama

hingga seribu hari pertama kehidupan (HPK) (Devi, 2021). Anemia dan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil menjadi penyebab utama terjadinya pendarahan dan infeksi yang merupakan faktor kematian utama ibu (Sandra, 2018). Salah satu bentuk faktor risiko pada ibu hamil adalah Kurang Energi Kronis (KEK) dengan lingkaran lengan atas kurang dari 23,5 cm, atau penambahan berat badan <9 kg selama masa kehamilan (Sandra, 2018), Berdasarkan sumber data laporan kinerja tahun 2021, diketahui terdapat 283.833 ibu hamil dengan Lila < 23,5 cm (berisiko KEK) dari 3.249.503 ibu hamil yang diukur Lila, sehingga diketahui bahwa ibu hamil di Indonesia dengan risiko KEK sebesar 8,7% (Kemenkes RI, 2021). Dinas Kesehatan Provinsi Riau tahun 2021, sebanyak 141.412 ibu hamil di 12 Kabupaten/Kota terdapat 7.105 (5,02%) ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK). Kabupaten Indragiri Hilir memiliki 30 Puskesmas dengan jumlah sasaran sebanyak 12.493 ibu hamil, terdapat 691 (5,5%) ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis. (Profil Kesehatan Provinsi Riau, 2021).

Selama ini pemerintah telah melakukan upaya untuk meningkatkan status gizi ibu hamil, khususnya gizi kurang/buruk, dengan program distribusi pangan dan bantuan distribusi makanan tambahan (PMT) kepada ibu hamil. Pemberian tersebut berupa biskuit untuk ibu hamil dan susu untuk ibu hamil yang pendistribusiannya dikoordinasikan oleh petugas gizi dari Puskesmas, bidan Pustu dan kader posyandu kepada ibu hamil setempat yang terlibat dalam sasaran. Pengabdian Masyarakat Kesehatan ini diusulkan karena mempertimbangkan besarnya jumlah ibu hamil yang mengalami gizi kurang di Kelurahan Tembilihan Kota Kecamatan Tembilihan. Pengelola harus kreatif dan inovatif dalam

membuat menu makanan berdasarkan pangan lokal disekitarnya, tanpa mengharapkan bantuan dari sumber menu makanan dari luar. Diketahui bahwa masyarakat Tembilahan sebagian besar berprofesi sebagai petani kelapa sawit, petani kelapa dan petani sawah seperti padi, tambak ikan seperti nila, lele, petani ayam, pisang, pepaya, jeruk, dan petani lainnya, bahkan ada pula yang mempunyai industri tahu, jadi bisa diambil dari makanan lokal dan olahan dengan menu bervariasi dan harga lebih terjangkau. Ketersediaan pangan lokal dan pangan olahan dapat menjadi peluang untuk menonjolkan kreativitas nilai ekonomi bagi ibu hamil untuk meningkatkan status gizi ibu hamil khususnya gizi kurang, dengan program distribusi pangan dengan penyiapan pangan lokal (lokal) untuk wanita hamil. ibu hamil dan gizi kurang di Kelurahan Tembilahan Kota Kabupaten Indragiri Hilir. Daun kelor merupakan bahan makanan lokal yang mempunyai banyak manfaat dan kandungan nutrisi yang baik untuk ibu hamil, sehingga dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan status gizi ibu hamil. Kandungan gizi dalam 2gram daun kelor antara lain: 2gram protein, 1,8 hingga 2gram karbohidrat, 0,8 miligram zat besi, 11 miligram vitamin C, selain itu mengandung kalium, kalsium, vitamin A, vitamin C, vitamin A, vitamin A, vitamin C 11 mg, dan karbohidrat 1,8-2 gram. B, serat, fosfor, selenium, seng, tembaga dan banyak mengandung antioksidan. Dalam penelitian Lidia Sagita dkk (2023), dengan Judul: Perbandingan Efektivitas Konsumsi Kue PMT Ibu Hamil dengan Sayuran Daun Kelor Terhadap Pertambahan Berat Badan Ibu Hamil Trimester Kedua menunjukkan bahwa terdapat efektivitas konsumsi daun kelor terhadap pertambahan berat badan ibu hamil.

Hingga saat ini masyarakat di Tembilahan belum mengetahui kandungan nutrisi pada daun kelor. Selama ini hanya digunakan sebagai tanaman hias. Oleh karena itu, tidak jarang banyak ibu hamil yang menyiapkan makanan tambahan hanya berupa kacang-kacangan, bubur nasi saja, yang diberikan dalam bentuk nasi hanya dengan tambahan gula sayur atau ikan. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil masih kurang

memahami tentang pentingnya makanan tambahan yang bergizi. Di Kelurahan Tembilahan Kota masih banyak alokasi yang belum dimanfaatkan secara maksimal untuk menunjang kesehatan masyarakat dan kemandirian kebutuhan kesehatan. Penggunaan bahan-bahan alami juga sangat terbatas dan tidak digunakan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya pola makan bergizi dan makanan tambahan bagi ibu hamil, oleh karena itu tim tertarik untuk memberikan pelatihan transformasi PMT untuk meningkatkan status gizi ibu hamil dengan memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam pengelolaan inovasi pangan sebagai PMT berupa pemanfaatan daun kelor.

METODE

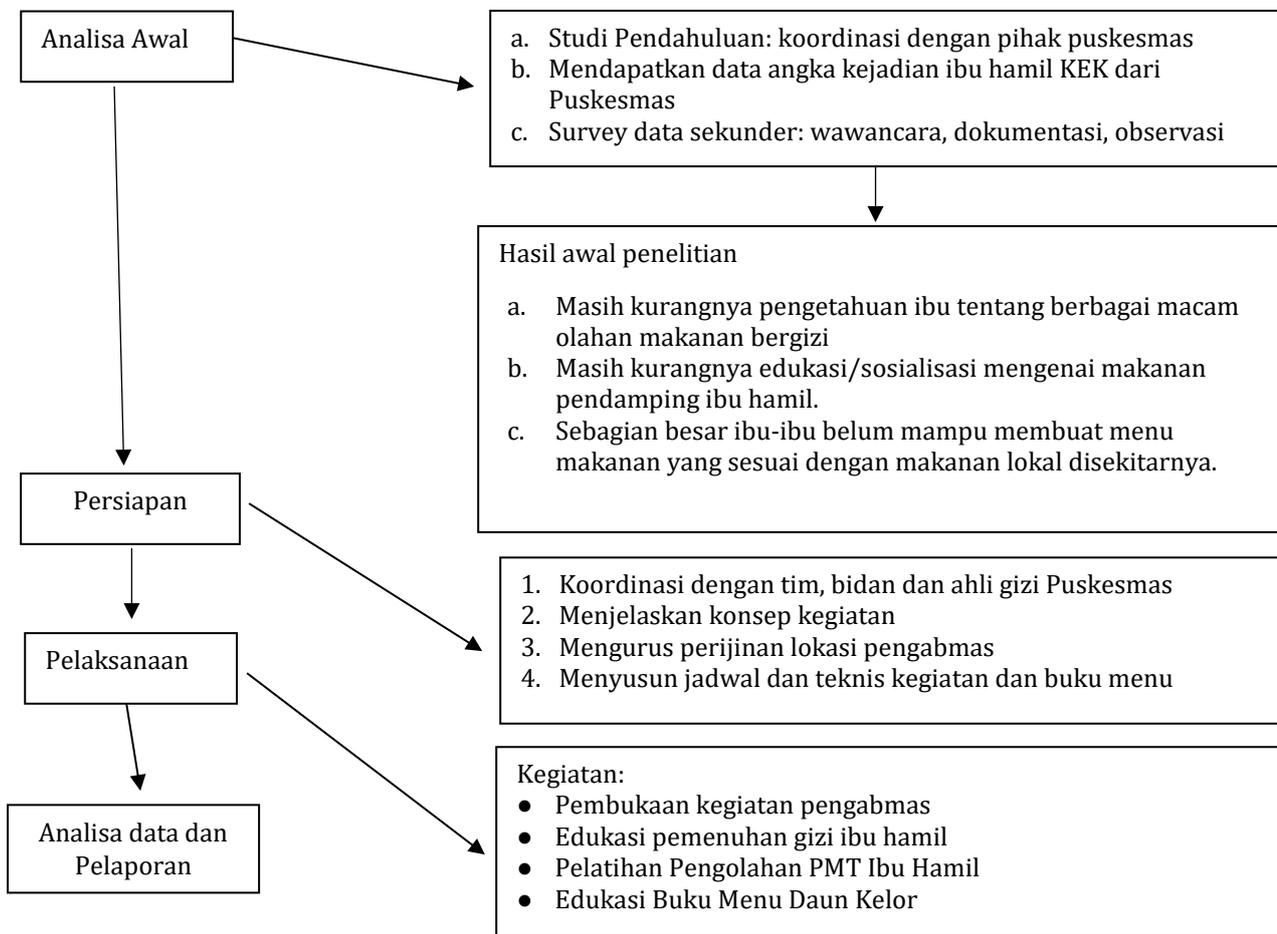
Adapun Metode Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan menggunakan metode Penyuluhan dengan media buku saku. Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dimulai pada bulan 10 Januari 2024, lokasi kegiatan yang dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Tembilahan Kota Kecamatan Tembilahan, dengan sasaran utama yaitu ibu hamil sebanyak 20 orang.

Adapun alur kegiatan yang dilakukan dimulai dari Kegiatan pre-test dan kegiatan wawancara kepada ibu hamil tentang pengetahuannya mengenai PMT Ibu hamil dan Penyampaian materi tentang PMT Ibu Hamil dan pemberian motivasi yang dilakukan oleh tim pengabdian sebagai pemateri dengan membagikan alat promosi kesehatan berupa pamflet mengenai PMT dengan olahan dari pangan berupa bahan dasar daun kelor yang terdiri dari resep sederhana olahan daun kelor, khasiat daun kelor, dan cara memasak daun kelor dan tips menghilangkan bau langau dan pahit pada daun kelor yang dapat di manfaatkan sebagai PMT tambahan ibu hamil.

Setelah materi disampaikan oleh pemateri, responden diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang disampaikan. Kegiatan post

test menguji sejauh mana peningkatan pengetahuan dan sikap responden terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, setelah pembagian post test yang dilakukan melalui kuisioner, maka dapat dilakukan kegiatan monitoring dan evaluasi pasca pelaksanaan kegiatan promosi PMT pada ibu hamil. Untuk

mengenali perubahan perilaku dan untuk memberikan pemahaman kepada ibu tentang penatalaksanaan PMT pada ibu hamil dengan menggunakan sediaan nutrisi berupa pemanfaatan daun kelor sebagai makanan tambahan ibu hamil.



Gambar 1 Langkah-langkah yang ditempuh

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan melibatkan 20 responden ibu

hamil dengan dengan Distribusi Umur Ibu Hamil pada tabel berikut :

Tabel 1 Distribusi Umur Ibu Hamil Kelurahan Tembilihan Kota

No	Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase %
1	<19	4	20
2	20-35	11	55
3	>35	5	25
Total		20	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil di Kelurahan Tembilihan Kota berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 11 orang (55%).

Tabel 2 Pengetahuan Ibu Hamil Kelurahan Tembilihan Kota

No	Umur (Tahun)	Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
1	Baik	4	20	12	60
2	Cukup	6	30	6	30
3	Kurang	10	50	2	10
Total		20	100	20	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa ada peningkatan signifikan pengetahuan ibu hamil tentang Pengelolaan inovasi makanan di kelurahan Tembilihan Kota melalui pemberian edukasi, dan motivasi dengan membagikan alat promosi kesehatan berupa pamflet tentang pengelolaan inovasi makanan sebagai PMT tambahan dengan memanfaatkan olahan dasar daun kelor. Pada buku menu makanan daun kelor oleh Zulaikhah (2021) menyebutkan daun kelor memiliki kandungan nutrisi dalam 2 gram daun kelor yang terdiri : 2 gram protein, 0,8-2 gram karbohidrat, 0,8 miligram zat besi, 8,8 miligram magnesium, 70 miligram kalium, 38-40 miligram kalsium, 11 miligram vitamin C, 600 IU vitamin A, 8,5 mikrogram folat dan banyak mengandung vitamin B, Serat, fosfor, selenium, zink, tembaga, serta mengandung banyak antioksidan, seperti polifenol.

Dari penjelasan nutrisi diatas kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mencoba memberikan motivasi dengan pemanfaatan daun kelor kepada ibu hamil menjadi olah sayur seperti menjadi perkedel kentang daun kelor, sayur bening daun kelor, sayur santan daun kelor, puding lumut daun kelor, yang mana bisa daun kelor juga memberikan manfaat bagi kesehatan berupa : 1), Menurunkan kadar gula, 2), mengurangi peradangan, 3) mengurangi tekanan darah, 4) memelihara kesehatan dan fungsi otak, 5) menghambat pertumbuhan sel kanker, 6) meningkatkan daya tahan tubuh, 7) menyehatkan tulang, 8) mengobati gangguan ginjal, 9) meningkatkan kesehatan mata, 10) melindungi dan menutrisi kulit, 11) melindungi sistem kardiovaskular.

Setelah dilaksanakan pengabdian masyarakat dalam peningkatan status gizi ibu hamil. Sebelum diberikan edukasi terlihat

mayoritas ibu hamil mempunyai pengetahuan kurang, sedangkan setelah edukasi mayoritas ibu hamil mempunyai pengetahuan baik tentang pemberian makanan sebagai PMT Gizi ibu hamil.

Peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui penyuluhan dan demonstrasi olahan makanan berbahan dasar daun kelor sangat berdampak terhadap perubahan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil. Ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti kegiatan yang menjadi forum konsultasi bagi ibu hamil dalam pemenuhan gizi serta pemanfaatan daun kelor menjadi beberapa produk olahan. Dapat dilihat dari hasil pretest yang lebih rendah dari pada rata-rata hasil posttest setelah dilakukan pemberian pengetahuan dan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kepada ibu hamil berjalan dengan baik.

Daun kelor merupakan salah satu bahan pangan lokal yang memiliki banyak manfaat dan mengandung gizi bagi ibu hamil sehingga menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan status gizi ibu hamil. Hal ini sesuai dengan penelitian Hermansyah dkk. (2014) dengan judul Ekstrak Daun Kelor terhadap peningkatan konsumsi dan berat badan ibu hamil yang bekerja di sektor informal menyimpulkan bahwa pemberian ekstrak daun kelor berhubungan dengan peningkatan berat badan dan berkontribusi terhadap peningkatan berat badan.meningkatkan lingkaran lengan ibu hamil.

Manfaat penyuluhan kesehatan yang dilakukan dapat dilihat bahwa 60% ibu hamil terjadi peningkatan nilai posttest dengan hasil pengetahuan baik. Sehingga diharapkan terjadinya perubahan perilaku ibu hamil dalam memelihara kesehatan dan berperan aktif mewujudkan kesehatan yang optimal sesuai hidup sehat baik fisik, mental dan sosial.

Rekomendasi untuk selanjutnya yaitu pemberdayaan kader dan masyarakat untuk memanfaatkan bahan pangan lokal lainnya sebagai makanan tambahan pemulihan bagi ibu hamil KEK sangat di perlukan serta perlunya demonstrasi dalam hal pemberian edukasi kepada ibu hamil sangat memiliki dampak yang sangat berarti.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa Penyuluhan berdampak terhadap perubahan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil. Dengan adanya edukasi yang diberikan ibu hamil memiliki gambaran secara jelas dampak dari kekurangan gizi selama kehamilan. Selain itu, ibu hamil juga memperoleh manfaat tentang pentingnya makanan bergizi dan makanan tambahan ibu hamil. Dengan adanya demonstrasi yang dilakukan saat penyuluhan, ibu hamil menjadi mengetahui bahwa memanfaatkan makanan lokal daun kelor sebagai makanan tambahan dalam pemenuhan nutrisi pada ibu hamil, serta ibu hamil dapat mengolah berbagai makanan tambahan dari daun kelor dengan diberikan nya buku saku menu sederhana berbahan dasar daun kelor. Untuk selanjutnya diharapkan akan ada penyuluhan dan edukasi lainnya dalam memanfaatkan bahan pangan lokal yang dapat meningkatkan gizi ibu hamil. Sehingga pengetahuan ibu hamil semakin bertambah dan dapat menerapkan apa yang sudah di ajarkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita (2023) Pelatihan Pembuatan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) untuk Ibu dan Balita di Desa Lemahkembar, Kabupaten Probolinggo
- Fauziah Hanif, Khairun Nisa Berawi, (2022) Daun Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Makanan Sehat Pelengkap Nutrisi 1000 Hari Pertama Kehidupan
- Harna, Rahmawati, Hosizah, 2022. Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan Ibu Hamil KEK Berbasis Pangan Lokal Singkong di

Puskesmas Parung Panjang, Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(3), 1637-1644. <https://doi.org/10.47492/eamal.v2i3.2006>

Hj. Zulaikhah Wardan, S.Sos, ME, (2021), *Buku Menu Makanan Tambahan Daun Kelor Cegah Stunting*, Tembilahan

Kemenkes RI. (2018b). *Petunjuk Teknis Pendidikan Gizi dalam pemberian Makanan tambahan lokal bagi ibu hamil dan balita*. <https://gizi.kemkes.go.id/katalog/juknispe-ndk-gizi-pkdt-ok.pdf>

Lidia Sagita, Rahayu Khairiah. 2023. *Perbandingan Efektifitas Konsumsi Biskuit Maria Winda Eka Putri, Healty Moringa, Resep Olah Kelor*, (2021) diakses pada PMT Ibu Hamil dengan sayur daun kelor terhadap peningkatan berat badan ibu hamil KEK Trimester II

Maria Winda Eka Putri, Healty Moringa, *Resep Olah Kelor*, (2021) diakses pada 03 Juni 2024 dari <https://anyflip.com/qyfnb/hztz/basic>

Mulyanti (2023) *Pemberdayaan Pangan Lokal Sebagai PMT Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Stunting di Daerah Endemik Malaria*

Rosyati Wilma Wita (2022) *Penyuluhan Pemberian Makanan Tambahan-Pemulihan Pada Ibu Hamil Kurang Energi Kronis di Puskesmas Sako Kota Palembang*

Veni Hadju, Burhanuddin Bahar, (2014), *Ekstrak Daun Kelor Terhadap Penigkatan Asupan dan Berat Badan Ibu Hamil Pekerja Sektor Informal*