



EDUKASI GIZI DAN PELATIHAN PEMBUATAN MAKANAN TAMBAHAN SEHAT DAN BERGIZI PADA IBU HAMIL

Mardiana^{1*}, Hana Yuniarti², Yulianto³, M Yusuf⁴

^{1,2,3,4}Prodi Diploma 3 Gizi, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia,

¹mardianaagus42@yahoo.com, ²hanayuniarti.hy@gmail.com, ³youllee64@yahoo.co.id,

⁴muhammadyusuf2869@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada setiap wanita. Masa ini merupakan periode yang sangat penting bagi pembentukan kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang karena tumbuh kembang anak akan sangat ditentukan oleh kondisi pada saat janin dalam kandungan. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Oleh karena itu perbaikan gizi penting untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Tujuan dari kegiatan pengabmas ini adalah untuk memberikan edukasi gizi dan pelatihan pembuatan makanan tambahan yang sehat dan bergizi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Multiwahana Palembang. Adapun metode yang digunakan adalah penyuluhan, demonstrasi dan pendampingan pembuatan makanan tambahan. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan pada ibu hamil sebesar 44 point dan sebanyak 25 orang (100%) ibu hamil telah berhasil membuat makanan tambahan dari tiga resep yang sudah dicontohkan. Disarankan kepada ibu hamil selalu mengkonsumsi makanan tambahan yang sehat dan bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi selama hamil.

Kata Kunci: Edukasi Gizi; Ibu hamil; Pengetahuan; PMT.

Abstract: *Pregnancy is a physiological process that occurs in every woman. This period is a very important period for the formation of the quality of human resources in the future because the growth and development of children will be largely determined by the conditions at the time of the fetus in the womb. If the nutritional status of the mother is normal before and during pregnancy, it is likely that she will give birth to a healthy, full-term baby with a normal weight. Therefore, improving nutrition is important to improve the health of pregnant women. The purpose of this community service activity is to provide nutrition education and training on making healthy and nutritious complementary foods to pregnant women in the work area of the Palembang Multiwahana Health Center. The methods used are counseling, demonstration and assistance in making additional food. The results obtained indicate that there is an increase in the average knowledge of pregnant women by 44 points and as many as 25 pregnant women (100%) have succeeded in making additional food from the three recipes that have been exemplified. It is recommended that pregnant women always consume additional healthy and nutritious foods to meet nutritional needs during pregnancy.*

Keywords: Nutrition Education; Pregnant Women; Knowledge; PMT.



Article History:

Received : 04-03-2022
Revised : 08-03-2022
Accepted : 24-03-2022
Online : 11-04-2022



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. PENDAHULUAN

Masalah gizi dan kesehatan pada saat ibu hamil dan bayinya masih merupakan fokus perhatian, masalah tersebut antara lain anemia dan ibu hamil dengan Kurang Energi Kronik (KEK). Angka kematian ibu, kematian bayi, dan balita masih sulit ditekan. Oleh karena itu diperlukan upaya strategis yang dimulai sejak masa kehamilan bahkan masa pra kehamilan agar terwujud generasi yang sehat dan tangguh yang sudah harus di persiapkan dengan baik, yaitu mempercepat perbaikan gizi masyarakat dengan fokus utama pada 1000 hari pertama kehidupan (Risikesdas, 2013)

Masalah Kurang Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil merupakan kondisi yang disebabkan adanya ketidak seimbangan asupan zat gizi antara energy dan protein dalam jangka panjang, sehingga zat gizi yang dibutuhkan tubuh tidak tercukupi. Rendahnya kualitas maupun kuantitas makanan Ibu hamil serta kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi, merupakan salah satu penyebab status gizi buruk pada ibu hamil. Sementara data (Risikesdas, 2018) menunjukkan bahwa Prevalensi KEK Pada Ibu hamil di Indonesia sebesar 17,3%. Dan selama 5 tahun kejadian anemia pada ibu hamil meningkat dari 37,1 % menjadi 48,9% .

Hidayati (2014) bahwa ibu hamil dengan Kurang Energi Kronis (KEK) mempunyai risiko melahirkan bayi dengan BBLR 5 Kali lebih besar dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak KEK. Akibat lanjut adalah dari kejadian BBLR akan mengalami masalah gizi sepanjang siklus kehidupannya dan akan berulang pada generasi selanjutnya. Dampak lain dari Ibu yang hamil dengan KEK adalah kejadian Stunting pada balita sebesar 30,8 % (Risikesdas, 2018).

Status gizi ibu hamil di pengaruhi oleh faktor resiko, diet/makanan ibu selama hamil. Bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal (Zaitun et al., 2020). Oleh karena itu Perbaikan keadaan gizi penting untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Kebutuhan akan zat gizi Selama hamil baik zat gizi Makro maupun zat Gizi Mikro semuanya meningkat (Fitriani et al., 2018). Agar kebutuhan tersebut memenuhi asupan Gizi seimbang maka perlu ada Penambahan Makanan ibu hamil sesuai dengan usia kehamilannya. Kebutuhan ini akan bertambah sekitar 180 kkal/hari pada trimester I dan 300 kkal/hari pada trimester II dan III. Demikian juga dengan kebutuhan protein, lemak, vitamin dan mineral, akan meningkat selama kehamilan (Kemenkes Republik Indonesia, 2019).

Rendahnya kualitas maupun kuantitas makanan Ibu hamil serta kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang, merupakan salah satu penyebab status gizi buruk pada ibu. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan pengetahuan melalui edukasi gizi dan

menambah keterampilan ibu dengan pelatihan berbagai resep makanan tambahan (Purwanti et al., 2020).

Hasil Penelitian (Mardiana & Yulianto, 2018) bahwa ada peningkatan nilai pengetahuan ibu tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan melalui drama 1000 HPK. dari 13,35 menjadi 21,85. Demikian juga konsumsi makanan ibu berdasarkan hasil wawancara melalui metode Recall selama 3 hari menunjukkan adanya peningkatan rata-rata asupan zat gizi dari 1450 Kkalori menjadi 1775 Kkalori, meskipun angka tersebut masih dibawah anjuran Angka Kecukupan Gizi (AKG) ibu hamil yaitu sebesar 2250 Kkal. Selain itu hasil penelitian (Wahyudi et al., 2014), menyatakan bahwa faktor penyebab terjadinya status gizi kurang pada ibu hamil adalah karena pengetahuan, asupan gizi, pendidikan, penyakit infeksi, pekerjaan dan status ekonomi. Pada kegiatan ini, ibu hamil diberikan pengetahuan dan keterampilan melalui pelatihan pembuatan makanan tambahan secara mandiri. (Rochimiwati et al., 2022) Pemberian Makanan Tambahan (PMT) saat ini yang diberi oleh pemerintah untuk ibu hamil masih belum maksimal, sehingga perlu dicari alternatif pembuatan PMT yang diproduksi secara mandiri/berkelompok agar ibu hamil dapat membuat sendiri.

Puskesmas Multi Wahana merupakan salah satu Puskesmas yang terletak di Wilayah Kecamatan Sako, berada didaerah pinggiran Kota Palembang, cukup strategis dan mudah dijangkau oleh masyarakat karena berada di tepi jalan raya dan dapat dilalui oleh kendaraan roda dua, roda empat dan bahkan angkutan Umum. Mata Pencarian masyarakat wilayah Kerja Puskesmas Multi Wahana sebagian besar sebagai Pedagang, Buruh bangunan, Wiraswasta, Karyawan pensiunan serta jasa. Prevalensi Kurang Energi Kronis pada ibu hamil tahun 2016 di Puskesmas Multiwahana Palembang yaitu sebesar 5,52% dan masih tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi kurang energi kronis pada ibu hamil di kota Palembang yaitu sebesar 4,8% (Ranijah, 2017).

Berdasarkan hal di atas maka tujuan dari kegiatan pengabmas ini adalah untuk memberikan edukasi gizi dan pelatihan pembuatan makanan tambahan yang sehat dan bergizi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Multiwahana Palembang.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan mengurus administrasi perizinan lokasi pengabmas dan survey peninjauan lokasi yaitu di wilayah kerja Puskesmas Multi Wahana Palembang. Hasil dari kegiatan peninjauan disepakati bahwa pihak puskesmas menerima kedatangan tim pengabmas dan bersedia untuk membantu menghubungi ibu hamil di wilayah kerjanya. Seperti diketahui bahwa sejak bulan Maret 2020 di seluruh negara termasuk Indonesia terkena wabah virus corona atau covid

19 sehingga dalam pelaksanaan kegiatan pengabmas ini menerapkan protokol kesehatan yang ketat seperti menggunakan masker, menjaga jarak dan mencuci tangan. Kegiatan pengabmas kami dilaksanakan secara tatap muka di salah satu rumah warga yang digunakan sebagai posyandu di daerah tersebut pada tanggal 17 September 2021 yang diikuti oleh 25 orang ibu hamil serta 3 orang dosen dan 3 orang mahasiswa serta Dokter / Pimpinan Puskesmas dan Petugas Gizi Puskesmas Multi Wahana Palembang.

Adapun metode yang digunakan adalah pemberian edukasi gizi melalui ceramah materi gizi ibu hamil dan pelatihan pembuatan makanan tambahan yang sehat dan bergizi untuk ibu hamil serta mudah untuk dipraktekkan dengan melibatkan seluruh peserta. Secara lebih rinci mengenai tahapan metode yang digunakan dapat diuraikan sebagai berikut.

Tahapan Persiapan

Beberapa kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan ini adalah.

a. Pengukuran Antropometri

Kegiatan pengabmas diawali dengan melakukan pengukuran antropometri yaitu penimbangan berat badan ibu menggunakan alat timbangan injak dan pengukuran tinggi badan menggunakan alat microtoice, untuk mengetahui berat badan awal ibu dalam kilogram.

b. Pre test

Sebelum mendapatkan edukasi materi pemberian makanan tambahan untuk ibu hamil, mereka diberikan kuisisioner terlebih dahulu, hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah ibu hamil selama ini sudah mengenal tentang makanan tambahan untuk diri mereka sendiri.

Tahapan Pelaksanaan

Merupakan pelaksanaan kegiatan inti untuk mencapai tujuan pengabmas, yaitu.

a. Edukasi Gizi

Pemberian materi gizi seimbang dan makanan tambahan untuk ibu hamil dilaksanakan secara tatap muka di salah satu rumah warga. Metode yang digunakan adalah ceramah menggunakan media booklet yang dibagikan kepada setiap peserta disertai diskusi dan tanya jawab.

b. Pelatihan melalui Demonstrasi dan praktek Pembuatan Makanan Tambahan

Untuk menambah keterampilan ibu hamil Tim pengabmas dibantu mahasiswa melakukan demonstrasi memasak tiga resep menu makanan tambahan ibu hamil yang bergizi dan sehat yang juga melibatkan peserta untuk mencoba membuat makanan

tersebut. Disini peserta diminta untuk membuat makanan tambahan sehingga para peserta dapat lebih memahami proses pembuatannya agar dapat di praktekkan di rumah masing-masing.

Tahapan Evaluasi

Rangkaian terakhir dari tahapan ini.

a. Post Test

Hal ini dilakukan untuk mengukur keberhasilan dari kegiatan pengabmas. Untuk itu dilaksanakan post-test melalui penyebaran kuisioner dan penilaian terhadap makanan yang dipraktekkan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Gambaran Umum Puskesmas Multi Wahana Palembang

Puskesmas Multi Wahana Palembang berlokasi di Jalan Musi Raya No 1 RT 013 RW 005 Kelurahan Sialang Kecamatan Sako Palembang. Puskesmas ini berada di dalam wilayah komplek perkantoran Kecamatan Sako Palembang. Yang dipimpin oleh seorang dokter yang bernama dr Irma Wijaya Kusuma. Wilayah kerja Puskesmas ini cukup luas. Kegiatan pengabmas dilaksanakan di Desa Sukamaju di rumah salah seorang kader yang biasa digunakan untuk pelaksanaan kegiatan Posyandu.

2) Edukasi Gizi dan Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan



Gambar 1. Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Ibu Hamil

Pada gambar 1. Terlihat bahwa Tim Pengabmas sedang melaksanakan kegiatan edukasi gizi seimbang. Seluruh peserta mendapatkan materi mengenai pentingnya makanan tambahan untuk ibu hamil, konsumsi aneka ragam pangan lebihbanyak yang berguna untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan vitamin serta mineral sebagai pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin serta cadangan selama masa menyusui yang meliputi Karbohidrat dan Lemak sebagai sumber zat tenaga, Protein sebagai sumber zat pembangun, Mineral sebagai zat pengatur dapat diperoleh dari buah-buahan dan

sayur-sayuran, serta bahan-bahan makanan yang mengandung sumber Vitamin. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pratiwi, 2020) yang mengatakan bahwa ibu hamil harus memenuhi kebutuhan zat gizi yang banyak untuk dirinya dan pertumbuhan serta perkembangan janin, konsumsi pangannya tetap seimbang dalam jumlah dan porsinya.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat oleh Dosen Prodi DIII Gizi Palembang ini diadakan di wilayah kerja Puskesmas Multi Wahana Palembang pada tanggal 17 September 2021 melalui tatap muka dimulai dari pukul 08.00 sampai dengan 12.00 WIB berjalan dengan protokol kesehatan yang sudah sesuai, tertib, dan lancar dengan jumlah peserta 25 orang.



Gambar 2. Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan

Pada gambar 2. terlihat bahwa tim sedang melaksanakan pelatihan pembuatan makanan tambahan. Setelah melakukan demonstrasi cara memasak makanan tambahan yang bergizi dan sehat, kemudian giliran peserta untuk mempraktekkan kembali memasak makanan yang terdiri dari 3 (tiga) resep tersebut, hasilnya menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) yang hadir dapat mempraktekkan kembali cara membuat makanan yang menggunakan bahan pakan lokal yaitu Bolu Kukus Ubi Ungu, Puding Kacang Hijau dan Dimsum Ayam. Dengan adanya demonstrasi tersebut diharapkan ibu dapat mempraktikkannya kembali di rumah. Sehingga tujuan dari Program Pengabdian Pada Masyarakat ini bisa tercapai yaitu Ibu dengan pengetahuannya sangat mempengaruhi terhadap asupan yang di berikan pada Anak (Rosidi & Purnamasari, 2021).

Tabel 1. Nilai Minimum Dan Maksimum Pengetahuan Responden

Pengetahuan	N	Minimum	Maksimum	Nilai rata - rata	Delta
Nilai Pre test		20	60	40,40	
Nilai Posttest	25	70	100	84,40	44

Dari table 1 di atas menggambarkan bahwa nilai pretest rata-rata pengetahuan dari 25 ibu hamil sebesar 40,4 sedangkan untuk posttest didapat nilai rata-rata sebesar 84,40. Dengan demikian terdapat nilai Delta sebesar 44 point. Penyuluhan dengan menggunakan media booklet sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dan pentingnya makanan tambahan untuk ibu hamil. Media booklet memberikan minat baca pada ibu karena kalimat, gambar dan warna dirancang semenarik dan seindah mungkin. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Listyarini et al., 2020) setelah dilakukan *uji paired t test* bahwa edukasi gizi pada ibu hamil menggunakan media booklet berpengaruh terhadap perilaku pencegahan balita stunting. Didukung oleh (Martyastuti et al., 2020) setelah diberikan penyuluhan dan praktik pemberian makanan tambahan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil seperti yang diharapkan dimana dari tidak tahu menjadi tahu.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabmas yang telah dilakukan dalam bentuk edukasi, pelatihan dan praktek pembuatan 3 macam makanan maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan ibu hamil sebesar 44 point dan peningkatan keterampilan peserta yaitu sebanyak 25 orang (100%) berhasil membuat makanan yang sudah di contohkan dengan benar. Sehingga diharapkan dapat dipraktekkan di rumah masing-masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabmas mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah memberikan bantuan dana, Para Reviewer, Pimpinan Puskesmas Multi Wahana Palembang, Petugas Gizi dan semua peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Fitrianiingtyas, I., Pertiwi, F. D., & Rachmania, W. (2018). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIS (KEK) PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS WARUNG JAMBU KOTA BOGOR. *HEARTY*, 6(2). <https://doi.org/10.32832/hearty.v6i2.1275>
- Hidayati, T. (2014). *Risiko bayi berat lahir rendah pada ibu hamil kurang energi kronis di Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan*.
- Kemenkes, R. I. (2013). *Riset kesehatan dasar*. Jakarta.
- Kemenkes Republik Indonesia. (2018). Laporan nasional riskesdas 2018. In *Jakarta: Kemenkes RI*.
- Kemenkes Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 28 tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia. In *Jakarta, Kemenkes RI*.

- Listyarini, A. D., Fatmawati, Y., & Savitri, I. (2020). EDUKASI GIZI IBU HAMIL DENGAN MEDIA BOOKLET SEBAGAI UPAYA TINDAKAN PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UNDAAN KABUPATEN KUDUS. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 73–83. <https://doi.org/10.31596/jpk.v3i1.70>
- Mardiana, M., & Yulianto, Y. (2018). Pengaruh Drama 1000 HPK Terhadap Pengetahuan, Sikap, Asupan Zat Gizi Ibu Hamil di Puskesmas 11 Ilir Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 13(1), 61–67.
- Martyastuti, N. E., Mastuti, D. N. R., & Nugroho, S. T. (2020). *EDUBUZI: UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU DALAM PEMBERIAN MAKANAN BERGIZI PADA BALITA*.
- Pratiwi, I. G. (2020). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 62–69.
- Purwanti, R., Diananingrum, I., Azni, H., Savitri, R. A., Rahmarani, H., & Febrianah, N. (2020). Program Pendampingan Keluarga Balita Gizi Kurang di Wilayah Puskesmas Karanganyar Kota Semarang. *Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 75–80. <https://doi.org/10.30656/jpmwp.v4i2.1976>
- Ranijah. (2017). *HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, PENGETAHUAN GIZI, DAN TINGKAT PENDIDIKAN DENGAN KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIS PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS MULTIWAHANA PALEMBANG*. <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/682>
- Rochimiwati, S. N., Mas' ud, H., & Adam, A. (2022). PEMANFAATAN PANGAN LOKAL MENJADI SNACK SEBAGAI MAKANAN TAMBAHAN BAGI IBU HAMIL. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(1), 169–175.
- Rosidi, I. Y. D., & Purnamasari, L. (2021). Sosialisasi dan Simulasi Tentang Pemijatan Bayi Untuk Mendukung Tumbuh Kembang Bayi. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 63. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v4i1.492>
- Wahyudi, B. F., Sriyono, S., & Indarwati, R. (2014). ANALISIS FAKTOR YANG BERKAITAN DENGAN KASUS GIZI BURUK PADA. *Pedimaternal Nursing Journal*, 3(1), 83–91.
- Zaitun, Z., Salamah, S., & Humaira, P. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAKTI KECAMATAN SAKTI KABUPATEN PIDIE TAHUN 2020. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 6(2), 1285–1291.

DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 3. Penimbangan berat badan ibu hamil.



Gambar 4. Contoh 3 (tiga) Macam Makanan Tambahan yang dipraktikkan.



Gambar 5. Seluruh Tim dan Peserta Pengabmas.