



AgroNurse

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

K E S E H A T A N

Early Detection and School Assistance on the Mental Health of Elementary School Children in the Buleleng District

Efforts to Increase Cadres Knowledge in Improving Fine Motorcy Development in Children Through Playdough Games

Improving the Nutritional Quality of Pregnant Women Through Training in Additional Vegetable Training in Additional Vegetable (Carrot) Food Processing

Empowerment of Coastal Communities in Early Handling of Emergencies for Drowning Victims

Application of Thought Stopping Therapy to Reduce Anxiety in Hypertension

The Health Education with a Peer Group Support Approach in using Personal Protective Equipment (PPE) to prevent Upper Respiratory Tract Infections

Stress Management Related to Farmers' Works

Health Promotion Behavior Through "Isi Piringku" for Pregnant Women, Babies, and Toddler in the Working Area of the Banjarsengon Community Health Center as a Stunting Prevention Action

Improving Students' Communication Capability in Interacting With Medical Personnel, Patients and Families During Clinical Nursing Practice Through Asertif Communication Socialization

Socialization And Practice Of Making Moringa Leaf Pudding As A PMT Innovation In Balung Kulon Village



IMPROVING THE NUTRITIONAL QUALITY OF PREGNANT WOMEN THROUGH TRAINING IN ADDITIONAL VEGETABLE (CARROT) FOOD PROCESSING

PENINGKATAN KUALITAS GIZI IBU HAMIL MELALUI PELATIHAN PENGOLAHAN MAKANAN TAMBAHAN BERBAHAN DASAR SAYUR (WORTEL)

Ayu Dewi Nastiti^{1*}, Erik Kusuma², R.A Helda Puspitasari³, Dwining Handayani⁴

¹Department of Nursing Sciences, Faculty of Nursing, University of Jember, Jember-Indonesia

²Department of Nursing Sciences, Faculty of Nursing, University of Jember, Jember-Indonesia

³Department of Nursing Sciences, Faculty of Nursing, University of Jember, Jember-Indonesia

⁴Department of Nursing Sciences, Faculty of Nursing, University of Jember, Jember-Indonesia

ABSTRACT

Balanced nutrition for pregnant women indicates that the food consumption required by pregnant women must meet nutritional requirements for the mother and baby in her womb. This is because during pregnancy nutritional needs are not only intended for the mother but are also needed for the growth and development of the fetus. Therefore, during pregnancy, the nutrition needed by pregnant women is more than when the mother is not pregnant. The method used in this service is in the form of providing training, where before the training activity participants are also given education regarding the importance of nutrition during pregnancy. The results obtained from this activity were an increase in pregnant women's knowledge about the importance of nutrition during pregnancy, namely from 40% to 80%, apart from that, the ability of pregnant women to process vegetables, especially carrots, also increased. The importance of nutrition by utilizing additional food based on local carrot-based food through educational and training activities can increase the knowledge of pregnant women in optimizing nutritional status and preventing complications during pregnancy as well as increasing the skills and independence of pregnant women in processing food ingredients.

ABSTRAK

Gizi seimbang untuk ibu hamil mengindikasikan bahwa konsumsi makanan yang dibutuhkan oleh ibu hamil harus memenuhi kecukupan gizi untuk ibu dan bayi di dalam kandungannya. Hal tersebut karena selama masa kehamilan kebutuhan nutrisi tidak hanya diperuntukkan untuk ibu saja akan tetapi juga dibutuhkan untuk pertumbuhan dan juga perkembangan janinnya. Oleh sebab itu selama masa kehamilan nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil lebih banyak dibandingkan dengan saat ibu tidak dalam masa kehamilan. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah berupa pemberian pelatihan, dimana sebelum kegiatan pelatihan peserta juga diberikan edukasi terlebih dahulu terkait dengan pentingnya nutrisi selama kehamilan. Hasil yang didapatkan dari kegiatan tersebut adalah meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya nutrisi selama kehamilan yakni dari 40% menjadi 80%, selain itu kemampuan ibu hamil dalam mengolah sayur khususnya wortel juga meningkat. Pentingnya gizi dengan memanfaatkan makanan tambahan berbasis pangan lokal berbahan dasar wortel melalui kegiatan edukasi dan pelatihan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengoptimalkan status gizi dan mencegah terjadinya komplikasi selama kehamilan serta meningkatkan keterampilan dan kemandirian ibu hamil dalam mengolah bahan makanan.

Scope:
Health

ARTICLE INFO

Received
Accepted
Online

*Correspondence (Korespondensi):

E-mail: ayudewi.akper@unej.ac.id

Keywords: Nutrition, Pregnant Women, Food Supplement

Kata kunci: Gizi, Ibu Hamil, Makanan Tambahan

PENDAHULUAN

Gizi seimbang untuk ibu hamil mengindikasikan bahwa konsumsi makanan yang dibutuhkan oleh ibu hamil harus memenuhi kecukupan gizi untuk ibu dan bayi di dalam kandungannya. Hal tersebut karena selama masa kehamilan kebutuhan nutrisi tidak hanya diperuntukkan untuk ibu saja akan tetapi juga dibutuhkan untuk pertumbuhan dan juga perkembangan janinnya. Oleh sebab itu selama masa kehamilan nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil lebih banyak dibandingkan dengan saat ibu tidak dalam masa kehamilan¹.

Sampai saat ini kasus KEK di Indonesia masih cukup tinggi, berdasarkan hasil Riskesdes tahun 2018 terdapat 17% ibu hamil mengalami KEK. Kondisi tersebut bisa terjadi karena kurangnya asupan nutrisi selama masa kehamilan. Ibu hamil yang mengalami kekurangan nutrisi tentu bisa memberikan dampak yang buruk bagi bayi yang dikandungnya, dimana pertumbuhan dan perkembangan bayi tentu akan mengalami gangguan.

Secara Umum Kondisi Ketahanan Pangan di Kabupaten Pasuruan dalam keadaan baik. Desa Wonokitri secara umum adalah salah satu desa dari 8 (delapan) desa di-wilayah Kecamatan Tosari yang berada di lereng pegunungan dengan kondisi tanah yang berbukit-bukit dengan akses jalan berkelok-kelok, dan pegunungan tersebut adalah Pegunungan Tengger. Desa Wonokitri merupakan gerbang masuk wisatawan menuju Taman Nasional Bromo Tengger Semeru (TNBTS) dari arah Kabupaten Pasuruan. Luas wilayah sebesar 550.93 Ha dengan mayoritas penggunaan lahan ialah lahan pertanian berupa sawah dan ladang sebesar 419,30 ha (76% dari luas total wilayah). Dengan melimpahnya hasil pertanian di wilayah Tosari diharapkan kondisi tersebut juga sebanding dengan kondisi status gizi yang baik dari masyarakatnya terutama di kalangan ibu hamil. Berdasarkan data yang diperoleh, belum ditemukan kasus KEK di wilayah Tosari, akan tetapi dengan melihat kondisi masyarakat yang belum banyak memahami terkait pentingnya asupan gizi yang seimbang, hal tersebut bisa berdampak pada munculnya kasus KEK.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lapangan, tim pengabdian tertarik untuk melakukan pelatihan pengolahan makanan tambahan bagi ibu hamil, mengingat hasil pertanian wilayah desa tersebut yang sebagian besar berupa sayuran. Kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian yang pertama adalah berupa pemberian edukasi terkait dengan pentingnya nutrisi selama masa kehamilan, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan pengolahan makanan tambahan berbahan dasar sayur, dalam hal ini sayuran yang dipilih adalah wortel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Wonokitri Kecamatan Tosari Kabupaten Pasuruan diawali dengan acara pembukaan yang dipimpin langsung oleh Bapak kepala Desa. Dalam sambutannya tersebut Bapak kepala Desa sangat mendukung sepenuhnya kegiatan tersebut, beliau berharap dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini maka derajat kesehatan masyarakat di wilayahnya bisa meningkat. Setelah acara pembukaan, kemudian tim pengabdian mulai melakukan pemberian edukasi terkait dengan pentingnya nutrisi selama masa kehamilan. Sebelumnya peserta dilakukan pre test terlebih dahulu untuk menilai bagaimana tingkat pengetahuan tentang nutrisi selama masa kehamilan. Berdasarkan hasil pre test hanya sekitar 40% peserta masih memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang pentingnya nutrisi selama masa kehamilan. Setelah dilakukan pre test kemudian tim pengabdian mulai memberikan materi. Materi yang diberikan antara lain tentang pemenuhan gizi selama kehamilan,

pemanfaatan makanan tambahan lokal berupa sayur mayor yang merupakan hasil pertanian penduduk sekitar. Dalam kegiatan tersebut peserta cukup antusias menyimak materi yang disampaikan oleh pemateri.

Setelah penyampaian materi, sesi berikutnya adalah berupa diskusi, dalam sesi tersebut pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya. Cukup banyak pertanyaan yang disampaikan oleh peserta terkait dengan topik yang sudah diberikan, diantaranya tentang contoh pengolahan makanan tambahan seperti apa yang bisa membantu mencukupi nutrisi selama kehamilan, makanan apa saja yang boleh dan tidak boleh selama masa kehamilan, dll. Dari banyaknya pertanyaan yang disampaikan, dapat disimpulkan jika peserta cukup antusias dengan diskusi yang dilakukan. Di akhir kegiatan penyuluhan pemateri melakukan post tes, dengan hasil pengetahuan ibu meningkat sebanyak 80%.

Pengetahuan yang kurang dan aplikasi yang kurang tepat merupakan hambatan signifikan terhadap peningkatan gizi. Pada umumnya masyarakat cenderung kurang memahami tentang pentingnya asupan gizi selama kehamilan². Gizi seimbang untuk ibu hamil mengindikasikan bahwa konsumsi makanan ibu hamil harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin/bayinya³. Oleh karena itu ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil tetapi konsumsi pangannya tetap beranekaragam dan seimbang dalam jumlah dan proporsinya. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibunya dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibunya⁴. Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama kehamilan serta mencegah akibat yang ditimbulkan dari kekurangan gizi maka perlu diberi makanan tambahan. Jenis makanan tambahan yang diberikan kepada ibu hamil dapat berupa PMT berbasis pangan lokal maupun PMT pabrikan. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 51 Tahun 2016 tentang Standar Produk Suplementasi Gizi merekomendasikan bahwa untuk ibu hamil KEK program perbaikan gizi yang ditetapkan oleh pemerintah yaitu dengan pemberian makanan tambahan berupa biskuit⁵. Wortel merupakan produk hasil pertanian lokal berupa sayuran yang banyak dihasilkan di Desa Wonokitri. Pada umumnya wortel biasanya dikonsumsi mentah, dijus atau dimasak. Ibu hamil juga sangat dianjurkan untuk mengonsumsi wortel. Wortel terbukti memberikan manfaat yang banyak bagi ibu hamil. Warna oranye yang terang mengandung banyak betakaroten yang berguna untuk perkembangan sel dan jaringan saraf pada janin. Kandungan antioksidan yang tinggi sangat diperlukan ibu hamil untuk menangkal radikal bebas serta kalsium bermanfaat dalam pembentukan tulang dan gigi bayi. Sistem imun ibu juga lebih kuat selama kehamilan. Wortel dapat meningkatkan kualitas ASI saat menyusui sehingga risiko bayi kuning juga berkurang⁶.

Dalam kegiatan ini tim pengabdian melakukan pelatihan yaitu dengan membuat aneka menu berbahan dasar wortel, diantaranya adalah pudding wortel, keripik wortel, cake wortel. Dengan adanya variasi menu tersebut, diharapkan ibu hamil bisa lebih banyak lagi dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya.

KESIMPULAN

Pentingnya gizi dengan memanfaatkan makanan tambahan berbasis pangan lokal berbahan dasar wortel melalui kegiatan edukasi dan pelatihan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengoptimalkan status gizi dan mencegah terjadinya komplikasi selama kehamilan serta meningkatkan keterampilan dan kemandirian ibu hamil dalam mengolah bahan makanan berbasis pangan lokal sebagai upaya pemanfaatan makanan tambahan (PMT) yang bernilai gizi tinggi dan bernilai ekonomis

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Jember, Dekan Fakultas Keperawatan, Puskesmas, Mitra dan responden yang berkenan memberikan izin, fasilitas dan membantu suksesnya kegiatan ini. Selain itu kami menyatakan tidak ada konflik kepentingan dengan pihak-pihak yang terkait dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- ¹Handayani, D., Kusuma, E., Puspitasari, R. H., & Nastiti, A. (2022). Studi Korelasi Kejadian Stunting dengan Faktor Pengetahuan Ibu dalam Pengolahan Gizi pada Balita di Wilayah Pesisir. **Jurnal Keperawatan**, **14**(3), 885-900
- ²Nastiti, A. D., Kusuma, E., Puspitasari, R. H., & Handayani, D. (2022, April). Penguatan Pengaruh Edukasi Gizi sebagai Upaya Peningkatan Imunitas selama Masa Pandemic Covid-19 pada Masyarakat Wilayah Pertanian. In **Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat** (Vol. 2, No. 1, pp. 39-42)
- ³Sukmawati, dkk (2018). Status gizi ibu saat hamil, berat badan lahir bayi dengan stunting pada balita. *Jurnal Media Gizi Pangan*, Vol. 25, Edisi I, 2018. Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Makasar
- ⁴Kementerian Kesehatan RI. (2010). Pedoman gizi ibu hamil dan pengembangan makanan tambahan berbasis pangan lokal. Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat, Direktorat Jendral Bina Gizi Masyarakat. Jakarta
- ⁵Kementerian Kesehatan RI. (2017). Buku Saku PSG 2017 melalui www.kemas.kemkes.go.id
- ⁶Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman gizi seimbang. Jakarta