

INVESTASI GIZI IBU HAMIL DENGAN MEMANFAATKAN MAKANAN TAMBAHAN BERBASIS PANGAN LOKAL BERBAHAN DASAR SAYUR

Ayu Dewi Nastiti*, Erik Kusuma, R.A Helda Puspitasari, Dwining Handayani

Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Kampus Pasuruan, Jl. KH. Mansyur No.207, Tembokrejo, Purworejo,
Pasuruan, Jawa Timur 67118, Indonesia

*ayudewi.akper@unej.ac.id

ABSTRAK

Seorang ibu hamil harus memiliki kecukupan nutrisi dan gizi yang tepat. Hal tersebut karena selama masa kehamilan seorang ibu tidak hanya memerlukan nutrisi untuk kebutuhan tubuhnya kan tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi janinnya agar bisa tumbuh dan berkembang secara optimal. Sehingga selama masa kehamilan asupan nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil harus lebih banyak dibandingkan kondisi sebelum hamil. Selama masa kehamilan, seorang ibu sebaiknya mengkonsumsi nutrisi dengan variasi yang beragam dan juga memiliki nilai gizi yang cukup bagi tubuh dan janinnya. Secara Umum Kondisi Ketahanan Pangan di Kabupaten Pasuruan dalam keadaan baik. 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. Untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pemenuhan gizi selama kehamilan dan pemanfaatan makanan tambahan berbasis pangan lokal tim memberikan edukasi dengan menggunakan media poster. Hasil yang diperoleh dari kegiatan tersebut adalah pengetahuan ibu hamil secara signifikan meningkat yaitu sebanyak 80%.

Kata kunci: gizi; ibu hamil; makanan tambahan

NUTRITIONAL INVESTMENT FOR PREGNANT WOMEN BY UTILIZING ADDITIONAL FOOD BASED ON LOCAL VEGETABLE FOOD

ABSTRACT

A pregnant woman must have adequate nutrition and proper nutrition. This is because during pregnancy a mother not only needs nutrition for her body's needs but also to meet the nutritional needs of her fetus so that it can grow and develop optimally. So that during pregnancy the nutritional intake needed by pregnant women must be more than before pregnancy. During pregnancy, a mother should consume nutrients with a wide variety and also have sufficient nutritional value for her body and fetus. In general, the condition of food security in Pasuruan Regency is in good condition. Based on the data obtained, no cases of SEZ have been found in the Tosari area, but by looking at the condition of the people who do not understand much about the importance of balanced nutritional intake, this could have an impact on the emergence of SEZ cases. To increase the knowledge of pregnant women about fulfilling nutrition during pregnancy and using local food-based supplements, the team provided education using poster media. The results obtained from these activities were that the knowledge of pregnant women significantly increased by as much as 80%.

Keywords: food supplements; nutrition; pregnant women

PENDAHULUAN

Seorang ibu hamil harus memiliki kecukupan nutrisi dan gizi yang tepat. Hal tersebut karena selama masa kehamilan seorang ibu tidak hanya memerlukan nutrisi untuk kebutuhan tubuhnya kan tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi janinnya agar bisa tumbuh dan berkembang

secara optimal . Sehingga selama masa kehamilan asupan nutrisi yang dibutuhkan ibu hamil harus lebih banyak dibandingkan kondisi sebelum hamil. Selama masa kehamilan, seorang ibu sebaiknya mengkonsumsi nutrisi dengan variasi yang beragam dan juga memiliki nilai gizi yang cukup bagi tubuh dan janinnya.

Kasus KEK di Indonesia saat ini masih cukup tinggi, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 sebanyak 48,9% ibu hamil mengalami anemia dan 17,3% mengalami KEK . Kondisi tersebut bisa terjadi karena asupan nutrisi selama masa kehamilan tidak mencukupi. Disamping itu bisa juga diperberat dengan kondisi dimana selama masa kehamilan beban kerja ibu hamil meningkat. Akibat dari kurangnya asupan nutrisi ibu hamil tentu saja bisa berdampak pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin. 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 lokasi, maka metode yang dipilih oleh tim pengabdian adalah berupa sosialisasi kegiatan, mengidentifikasi keadaan dan status gizi ibu hamil, penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Dalam kegiatan tersebut juga dilaksanakan pre test dan post test bagi peserta untuk mengidentifikasi riwayat kehamilan dan persalinan, serta pengetahuan ibu hamil tentang gizi dan pemanfaatan makanan tambahan selama kehamilan. Media edukasi yang dipilih oleh tim pengabdian adalah berupa poster, poster dipilih sebagai media edukasi karena mempunyai keuntungan dalam menarik orang yang mempunyai minat khusus, karena poster dapat menyampaikan atau menyajikan pokok dari suatu permasalahan (Lawson, 2005)

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 kepada warga sekitar, dimana sebelumnya dilakukan pre test terlebih dahulu untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu-ibu tentang pemenuhan gizi selama kehamilan. Berdasarkan hasil pre test yang dilakukan didapatkan hasil jika 60% ibu-ibu masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang pemenuhan gizi selama masa kehamilan. Pengetahuan peserta tentang keaneka ragaman makanan juga masih kurang. 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 kehamilan. Gizi seimbang untuk ibu hamil mengindikasikan bahwa konsumsi makanan ibu hamil harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin/bayinya. 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 ibunya. 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 biskuit. 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 berkurang.

SIMPULAN

Pentingnya berinvestasi 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

DAFTAR PUSTAKA

- Puspitasari, R. H., Nastiti, A. D., Kusuma, E., & Handayani, D. (2023). Pengaruh Konseling Gizi tentang Pengolahan Pangan Lokal terhadap Pengetahuan, Sikap Ibu dalam Pemenuhan Gizi Anak Stunting di Wilayah Pesisir. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 215-220.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Buku Saku PSG 2017 melalui www.kesmas.kemkes.go.id
- Handayani, 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.
- Lawson, G. 2005. The Poster Presentation: An Exercise In Effective Communication. *Journal of Vascular Nursing*, 23
- Nastiti, A. D., Kusuma, E., Puspitasari, R. H., & Handayani, D. (2022, April). Penguatan Pengaruh Edukasi Gizi sebagai Upaya Peningkatan Imunitas selama Masa Pandemi Covid-19 pada Masyarakat Wilayah Pertanian. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat* (Vol. 2, No. 1, pp. 39-42).
- Sukmawati, 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 Makassar
- Kementerian 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
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Buku Saku PSG 2017 melalui www.kesmas.kemkes.go.id
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman gizi seimbang. Jakarta