

PROVIDING NUTRITION TO PREGNANT WOMEN THROUGH INNOVATIONS IN PROCESSING CROQUETTES AND ORANGE JUICE TO INCREASE THE BODY WEIGHT OF PREGNANT WOMEN WITH CHRONIC ENERGY DEFICIENCY

Pemberian Nutrisi Pada Ibu Hamil Melalui Inovasi Pengolahan Krokot Dan Jus Jeruk Untuk Peningkatan Berat Badan Ibu Hamil KEK

Rizki Sahara^{*1}, Nurul Kodiyah², Dhiyan Nany Wigati³, Sri Untari⁴, Nurya Kumalasari⁵
^{1,2,3,4,5}Universitas An Nuur

E-mail: rizkysahara88@gmail.com¹, nurulkodiyah22@gmail.com², dhiyanwigati@gmail.com³,
untariharsono@gmail.com⁴, nurya.kumalasari299@gmail.com⁵

Abstract

The pregnancy period is the most important time for pregnant women to meet the nutritional needs that are useful for the development and growth of the fetus in the womb. Therefore, it is necessary to increase the consumption of adequate nutrition to support this. The purpose of this Community Service is to increase knowledge and provide understanding about processing foods that are rich in protein, vitamins, and nutrients that can support meeting the daily caloric needs during pregnancy. Health education and food presentation were conducted at the Pilangpayung Village Hall, attended by 18 pregnant women at risk of chronic energy deficiency (CED). Through this counseling, it is expected that mothers can utilize local food ingredients to prepare high-nutritional complementary foods.

Keywords: nutrition, pregnant woman,

Abstrak

Periode kehamilan merupakan hal terpenting bagi ibu hamil untuk dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang berguna untuk perkembangan serta pertumbuhan janin dalam kandungan, untuk itulah diperlukan peningkatan konsumsi nutrisi yang adekuat untuk dapat mendukung hal tersebut. Tujuan pengabdian Masyarakat ini Adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan memberikan pemahaman tentang pengolahan makanan yang kaya protein, vitamin serta gizi yang dapat menunjang peningkatan kebutuhan kalori harian yang harus terpenuhi selama masa kehamilan. Pendidikan Kesehatan dan penyajian makanan dilakukan di Balai Desa Pilangpayung yang dihadiri oleh 18 ibu hamil yang mengalami risiko KEK. Dengan adanya penyuluhan ini ibu diharapkan dapat memanfaatkan bahan bahan pangan di sekitar untuk dapat dibuat makanan pendamping bernilai gizi tinggi.

Kata kunci: nutrisi , ibu hamil. Pengolahan makanan

1. PENDAHULUAN □ Times New Roman, Bold, 11 pt

Konsumsi makanan bagi ibu hamil sangat diperlukan untuk pemenuhan kebutuhan gizi selama masa kehamilan yang berguna bagi pertumbuhan serta perkembangan bayi yang dikandung (Wigawati 2020). Terkait dengan hal tersebut, ibu hamil perlu memiliki status gizi yang baik ditunjang oleh konsumsi makanan yang beraneka ragam dan memiliki proporsi zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan saat hamil termasuk karbohidrat, protein serta vitamin. Ibu hamil dengan masalah gizi dan Kesehatan dapat menimbulkan dampak buruk bagi bayi dan kondisi ibu sendiri (Kemenkes 2021). Pemenuhan nutrisi pada ibu hamil merupakan hal yang sangat penting terkait dengan kehamilan, edukasi terkait nutrisi ibu hamil dalam peningkatan pengetahuan terkait nutrisi dibutuhkan agar ibu hamil mengetahui dan dapat membuat proporsi nutrisi yang berkaitan dengan Kesehatan ibu dan janin (Zulfiana 2022). Pengetahuan merupakan salah satu domain dalam membentuk karakter serta perilaku seorang individu. Pengetahuan yang baik akan melandasi perilaku baik seseorang begitupun sebaliknya (Moerdjoko, Sintorini. 2021). Seseorang yang tidak mendasari perilaku berdasar pengetahuan yang baik akan sulit untuk melakukan hal hal baik dan bertindak sesuai dengan gaya hidup sehat yang masuk dalam Upaya pemenuhan kebutuhan gizi dan nutrisi selama masa kehamilan (Retnaningtyas, Erma. 2022)

Hasil pengkajian komunitas ibu hamil di Desa Pilangpayung didapatkan data ibu hamil sejumlah 18 ibu hamil di 3 dusun yaitu dusun pilangpayung, samben, kauman. Dari data tersebut terdapat ibu hamil yang beresiko mengalami KEK, berdasar hal tersebut dibuatlah olahan yang kaya akan nutrisi yaitu dengan membuat krokret kentang isian ayam, wortel serta bayam dan untuk minumannya yaitu jus jeruk untuk meningkatkan berat badan pada ibu hamil yang beresiko mengalami KEK. Pendidikan Kesehatan mengenai pemenuhan kebutuhan nutrisi pada ibu hamil dengan pengolahan krokret kentang dan jus jeruk diharapkan dapat menurunkan tingkat resiko KEK pada ibu hamil ini diberikan dengan tujuan ibu hamil dapat memanfaatkan sumber protein yang ada di lingkungan dan mengolah menjadi jajanan yang sarat akan gizi dan nutrisi adekuat.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2025 di Balai Desa Pilangpayung yang diikuti oleh 18 ibu hamil, risiko KEK didampingi oleh bidan desa, dosen serta mahasiswa program studi kebidanan program Diploma tiga. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pendidikan Kesehatan serta penerapan pengolahan bahan makanan yang dapat dimanfaatkan untuk peningkatan kebutuhan nutrisi serta gizi pada ibu hamil. Pelaksanaan dimulai dengan pemaparan program, pendidikan Kesehatan dan diakhiri dengan demonstrasi pengolahan bahan makanan serta tanya jawab terkait dengan materi yang telah disampaikan. Evaluasi pelaksanaan dilakukan dengan pertanyaan serta umpan balik dari pemateri kepada ibu hamil.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini didasarkan oleh hasil pengkajian ibu hamil di Desa Pilangpayung yang mendapatkan adanya 18 ibu hamil dengan risiko KEK yang berada di dusun pilangpayung, samben dan kauman. Atas dasar tersebut tim dosen melakukan pendidikan Kesehatan serta demonstrasi terkait pemanfaatan bahan pangan di lingkungan sekitar seperti kentang, wortel, bayam serta ayam sebagai salah satu sumber protein. Pendidikan Kesehatan dan demonstrasi dilakukan di Balai Desa Pilangpayung dengan di dampingi oleh bidan desa setempat.

Hal pertama yang dilakukan Adalah dengan memberikan pendidikan Kesehatan terkait dengan nutrisi dan pemenuhan gizi pada ibu hamil, hal ini dilakukan untuk menggali pengetahuan dari audience terkait hal hal yang berhubungan dengan bagaimana cara ibu hamil dalam mendapat dan mengolah bahan bahan makanan dalam kesehariannya, dilanjutkan dengan tanya jawab dan diakhiri dengan demonstrasi pembuatan krokret kentang dan jus jeruk untuk PMT ibu hamil.





Evaluasi dilakukan setelah demonstrasi untuk melihat pengetahuan serta pemahaman ibu hamil terkait dengan pemanfaatan bahan makanan.

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil merupakan masalah yang masih terjadi sampai saat ini. Kekurangan energi kronik pada ibu hamil dapat berdampak bagi kesehatan ibu selama kehamilan, persalinan dan kondisi kesehatan anak yang akan dilahirkan (Rika Fitri Diningsih, Wiratmo, and Erika Lubis 2021). Abdimas yang dilakukan (Sabriana, Riyandani, and Rosmiaty 2022) menyimpulkan pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil diperlukan untuk Kesehatan ibu serta pertumbuhan calon bayi, dimana hal tersebut dipengaruhi oleh asupan gizi dari aneka ragam jenis makanan. Ibu hamil memerlukan banyak zat gizi jika dibandingkan dengan wanita yang tidak hamil, untuk itu makanan harus adekuat dikarenakan kekurangan nutrisi kurang maka akan menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan janin menjadi terganggu terlebih jika keadaan ibu masuk dalam risiko tinggi terjadinya komplikasi kehamilan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini memberikan perubahan yang baik terhadap ibu hamil yang hadir yang didukung dengan peningkatan pengetahuan terkait dengan nutrisi bagi ibu hamil dengan

risiko. Ibu hamil yang hadir pun memberikan Kesan baik dan antusias saat demonstrasi dan siap membuat jajanan sehat tinggi protein dan vitamin untuk dilakukan di rumah masing masing setelah acara selesai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim dosen program studi kebidanan program diploma tiga universitas an nuur menghaturkan terimakasih kepada bidan desa, ibu hamil serta Masyarakat desa Pilangpayung yang sangat antusias dan dapat bekerja sama dalam pelaksanaan pengabdian Masyarakat yang telah dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemendes. 2021. "Pedoman Gizi Seimbang Ibu Hamil Dan Ibu Menyusui." *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*: 1–130.
- Moerdjoko, Sintorini., et al. 2021. "Pengelolaan Dan Kesehatan Lingkungan Di Sekolah Bersama SMAN Cahaya Madani Banten Boarding School, Kabupaten Pandeglang, Banten." *ADI PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT* 2(1): 26–35. <https://adi-journal.org/index.php/adimas/article/view/514>.
- Retnaningtyas, Erma., et al. 2022. "UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL MELALUI EDUKASI MENGENAI KEBUTUHAN NUTRISI IBU HAMIL." *ADI PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT* 2(2): 19–24. <https://www.adi-journal.org/index.php/adimas/article/view/552>.
- Rika Fitri Diningsih, Puji Astuti Wiratmo, and Erika Lubis. 2021. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Ibu Hamil." *Binawan Student Journal* 3(3): 8–15.
- Sabriana, Riska, Rika Riyandani, and Rosmiaty Rosmiaty. 2022. "Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Peningkatan Pengetahuan Tentang Pentingnya Gizi Dalam Kehamilan Untuk Mencegah Terjadinya Anemia." *Abdimas Palsaka* 1(1): 7–11.
- Wigawati, Rab. 2020. "GIZI SEIMBANG UNTUK IBU HAMIL." rsudrtnotopuro.sidoarjo.kab.go.id.
- Zulfiana, Yesvi. 2022. "Peningkatan Pengetahuan Tentang Kebutuhan Nutrisi Pada Ibu Hamil." *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat Indonesia* 1(6): 75–81. <http://www.jurnal.ugp.ac.id/index.php/jppmi/article/view/408/330>.