



## PENYULUHAN DAN PELATIHAN PEMBUATAN MAKANAN IBU HAMIL DARI DAUN KELOR UNTUK MENUNJANG KETAHANAN PANGAN DI DESA ADIARSA BARAT KARAWANG BARAT JAWA BARAT

Ulfah Nuraini Karim\* dan Aliana Dewi

\*e-mail: [ulfah@binawan.ac.id](mailto:ulfah@binawan.ac.id)

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,  
Universitas Binawan

*Diserahkan tanggal 2 April 2021, disetujui tanggal 18 April 2021*

### ABSTRAK

Anemia ibu hamil dapat berdampak pada angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian Neonatal (AKN). Penyuluhan dan pelatihan pembuatan makanan ibu hamil dari daun kelor bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil untuk menunjang ketahanan pangan dalam mengatasi Anemia ibu hamil. Metode yang ditawarkan adalah mengadakan pertemuan dengan para pengelola Kelompok Pendamping Ibu untuk membahas tentang permasalahan dalam program peningkatan gizi ibu hamil, memberikan program pendidikan dan pelatihan tentang penyuluhan dan pelatihan pembuatan makanan ibu hamil dari daun kelor, bekerjasama dengan pemerintah daerah Kelurahan dan Kecamatan Karawang Barat untuk membantu meningkatkan kebijakan program gizi ibu hamil serta pendampingan. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang anemia dan penanganan anemia serta keterampilan pembuatan camilan sehat. Kerjasama dalam sumber daya yaitu: kader kesehatan dengan kelompok pendamping ibu hamil dengan pihak puskesmas dan dinas kesehatan untuk monitoring dan evaluasi program. Pelatihan Pembuatan Makanan Ibu Hamil Dari Daun Kelor perlu monitoring dan evaluasi program peningkatan gizi ibu hamil di Desa Adiarsa Barat Karawang Barat.

**Kata kunci:** Penyuluhan, pelatihan pembuatan makanan ibu hamil, daun kelor.

### ABSTRACT

Pregnant mother anemia can have an impact on the maternal mortality rate (MMR) and neonatal mortality rate (AKN). Counseling and training on making food for pregnant women from Moringa leaves aims to increase the knowledge and skills of pregnant women to support food security in overcoming anemia in pregnant women. The method offered is holding a meeting with the managers of the Mother's Companion Group to discuss problems in the nutrition improvement program for pregnant women, Providing education and training programs on Counseling and Training for Making Pregnant Mother Food from Moringa Leaves, Collaborating with the local government of sub-district and district of West Karawang to help improve the nutrition program policies for pregnant women and assistance. The results of community service showed an increase in knowledge about anemia and anemia management



*Ulfah Nuraini Karim dan Aliana Dewi :Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Makanan Ibu Hamil dari Daun Kelor untuk Menunjang Ketahanan Pangan di Desa Adiarsa Barat Karawang Barat Jawa Barat.*

as well as skills in making healthy snacks. cooperation in resources, namely: health cadres with companion groups for pregnant women with the puskesmas and health offices for monitoring and evaluation of programs. Conclusion: Training on Making Food for Pregnant Women from Moringa Leaves needs monitoring and evaluation of nutrition improvement programs for pregnant women in Adiarsa Barat Village, West Karawang.

**Keywords: Counseling and training on food making for pregnant women, moringa leaves.**

## PENDAHULUAN

Anemia ibu hamil dapat berdampak pada angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian Neonatal (AKN). AKI Indonesia sebanyak 305/100.000 kelahiran hidup (Kemenkes, 2017). AKN Indonesia sebanyak 19/1000 kelahiran hidup, sedangkan angka kematian bayi adalah 23/1000 kelahiran hidup (SDKI, 2012 dalam Kemenkes, 2017). AKI sebagai salah satu indikator penentu profil kesehatan suatu Negara, hal ini menunjukkan bahwa kondisi Indonesia tidak terlalu baik.

Dampak anemia pada ibu hamil tidak hanya meningkatkan AKI, AKN dan AKB saja, namun Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan perdarahan pada masa kehamilan, melahirkan dan masa nifas. Tiga penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan (30,3%), hipertensi dalam kehamilan (Pre eklampsia dan eklampsia) (27,1%) dan infeksi (7,3%) (Kemenkes, Infodatin, 2014). Anemia dalam masa kehamilan sangat memungkinkan menjadi penyebab terjadinya perdarahan sebagai penyebab pertama terjadinya perdarahan yang menyumbang

angka tertinggi penyebab kematian ibu di Indonesia.

Hasil survey Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Karawang, persentase anemia ibu hamil di Kabupaten Karawang pada tahun 2019 yaitu sebesar 9,80 %. Di Kabupaten karawang terdapat 50 Puskesmas dan seluruhnya mempunyai cakupan pemberian 90 tablet tambah darah >90%.

Salah satu faktor yang menyebabkan anemia pada ibu hamil adalah jarak kehamilan, dimana apabila jarak persalinan kurang dari 2 tahun dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil karena pada saat persalinan sebelumnya ibu kehilangan banyak zat besi dan belum pulih sepenuhnya. Berdasarkan hasil penelitian, kejadian anemia tinggi di Puskesmas di Kabupaten Karawang disebabkan oleh jarak kehamilan kurang dari 2 tahun, pendidikan yang rendah dan LILA yang berhubungan dengan gizi ibu pada saat hamil (Sinaga & Hasanah, 2019).

Masalah yang dialami ibu hamil tidak semuanya dapat mengkonsumsi Fe dengan maksimal (90 tablet) karena tablet Fe dirasa bau amis sehingga menyebabkan ibu hamil mual hingga muntah, terutama pada kehami-

lan Trimester I (Hamidiyah & Hikmah, 2018). Salah satu pangan yang memiliki kandungan zat gizi yang baik untuk ibu hamil adalah daun kelor (*Moringa oleifera*). Daun kelor mengandung unsur multi zat gizi mikro yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil (Hermansyah, et al., 2014).

Berdasarkan permasalahan tersebut, sehingga dibutuhkan olahan kelor untuk dikonsumsi ibu hamil sebagai pengganti tablet Fe untuk menanggulangi kejadian anemia ibu hamil.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Langkah-langkah yang telah dipersiapkan untuk mendukung pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan pembuatan makanan ibu hamil dari daun kelor untuk menunjang ketahanan pangan dengan metode diskusi dalam pertemuan diuraikan sebagai berikut:

1. Mengadakan pertemuan dengan para pengelola Kelompok Pendamping Ibu untuk membahas tentang permasalahan-permasalahan atau hambatan dalam program peningkatan gizi ibu hamil di Desa Adiarsa Barat Karawang Barat Jawa Barat yang selanjutnya dicarikan pemecahannya.
2. Memberikan program pendidikan dan pelatihan tentang Pembuatan Makanan Ibu Hamil Dari Daun Kelor Untuk Menunjang Ketahanan Pangan untuk ibu hamil.

3. Melakukan kerjasama dengan pemerintah daerah Kelurahan dan Kecamatan Karawang Barat untuk membantu meningkatkan kebijakan program gizi ibu hamil di wilayah Desa Adiarsa Barat Karawang Barat Jawa Barat
4. Meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pengolahan kelor sehingga bisa di konsumsi ibu hamil.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat sebagai mediator dari pihak-pihak yang terkait terutama kecamatan, kelurahan dan kader atau para pengelola Kelompok Pendamping Ibu untuk bersama-sama masyarakat menyelesaikan persoalan program peningkatan gizi ibu hamil dan hasilnya adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan, sistem informasi yang lebih modern dan efisien kepada masyarakat.

Pengumpulan data dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan kuesioner dan Pre, Post Tes kepada ibu hamil. Data sekunder melalui telaah dokumen di Puskesmas dan dinas kesehatan di wilayah Karawang Jawa Barat. Instrumen lain berupa formulir lembar data demografi, rekam medis berupa catatan medis dan catatan lapangan pelaksana.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **1. Pertemuan dengan para pengelola Kelompok Pendamping Ibu.**

Kegiatan musyawarah masyarakat desa bersama antara para pengelola Kelom-

pok Pendamping Ibu, bidan desa dan kader data demografi ibu hamil dan kondisi anemia posyandu Adiarsa Barat. Kegiatan ini ibu hamil yang ditunjukkan dalam Tabel 1 dilakukan untuk mempresentasikan hasil dan Tabel 2 yaitu:

Tabel 1. Tabel Berdasarkan Kelompok Umur

Umur	Frekuensi	Persentase
17 – 25	31	60 %
26 – 35	12	23 %
36 – 45	9	17 %
Total	52	100 %

Sumber: Data primer, 2019.

Tabel 2. Tabel Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SMP	9	17 %
SMA	30	58 %
D3	13	25 %
Total	52	100 %

Sumber: Data primer, 2019.

Berdasarkan Data rekam medik, seluruh populasi ibu hamil sebanyak 52 orang diketahui menderita anemia. Hasil pertemuan ini, warga menjadi sadar pentingnya masalah anemia pada ibu hamil untuk dilakukan tindakan preventif, promosi kuratif dan rehabilitatif.

## 2. Memberikan program pendidikan dan pelatihan.

Program pendidikan dan pelatihan yang diberikan adalah tentang pembuatan makanan ibu hamil dari daun kelor untuk

menunjang ketahanan pangan untuk ibu hamil. Program ini efektif untuk meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam penanganan anemia pada ibu hamil, materi pendidikan kesehatan meliputi: anemia, faktor resiko, pencegahan serta penanggulangannya termasuk program gizi yang menunjang Selain itu juga memaparkan tentang kandungan, manfaat kelor dan olahan camilan sehat berdasarkan penelitian terdahulu. Hasil peningkatan pengetahuan dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Tabel Hasil Uji Paired T Test.

Tingkat Pengetahuan	Hasil Uji Paired T Test		Selisih
	Rata- rata	P-values	
Pengetahuan sebelum	3,9	0,000	1.111
Pengetahuan sesudah	2,78		

Sumber: Data primer, 2019.

Materi pelatihan tentang teknik pembuatan makanan dari daun kelor menjadi makanan bergizi seperti puding, roti, cemilan, minuman segar dan bisa menambah nafsu makan untuk ibu hamil.

Program pendidikan dan pelatihan juga diberikan kepada kader kesehatan dilakukan oleh para pengelola Kelompok Pendamping Ibu. Kader juga yang awalnya tidak memiliki keterampilan membuat camilan sehat penanggulangan anemia ibu hamil menjadi bisa membuat camilan sehat.

### **3. Bekerjasama dengan pemerintah daerah.**

Bekerjasama dengan pemerintah daerah kelurahan dan kecamatan Karawang Barat bertujuan untuk membantu meningkatkan kebijakan program gizi ibu hamil di wilayah Desa Adiarsa Barat Karawang Barat Jawa Barat.

Kegiatan ini mencakup kerjasama dalam sumber daya yaitu: kader kesehatan dengan kelompok pendamping ibu hamil dengan pihak puskesmas dan dinas kese-

hatan untuk monitoring dan evaluasi program. Demikian juga bantuan dari swasta terutama industri di Karawang International Industrial City (KIIC) yang memberikan tanaman kelor untuk bisa digunakan dalam peningkatan untuk menunjang ketahanan pangan di Desa Adiarsa Barat Karawang Barat Jawa Barat.

### **4. Membantu kelompok masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan olahan kelor.**

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan olahan kelor untuk dikonsumsi ibu hamil yang tepat praktik dan pentingnya kesehatan ibu hamil.

Pendampingan dilakukan secara intens selama 1 minggu pertama setiap hari dengan mengunjungi rumah produksi di posyandu dan kelompok mitra. Kemudian dilanjutkan pemantauan setiap 2 minggu sekali. Pendampingan dilakukan berupa pendampingan teknis pembuatan makanan pendamping dan pendampingan manajemen (Gambar 1).



Gambar 1. Pendampingan Manajemen.

## SIMPULAN

Dengan adanya kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan makanan ibu hamil dari daun kelor untuk menunjang ketahanan pangan di Desa Adiarsa Barat Karawang Barat Jawa Barat dapat disimpulkan bahwa:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan tentang anemia dan penanganannya melalui camilan sehat,
2. Terjadi peningkatan kerjasama dengan lembaga mitra dan swasta dalam mengembangkan program penanaman daun kelor, metode yang digunakan sesuai kebutuhan dan perlu monitoring dan evaluasi program peningkatan gizi ibu hamil di Desa Adiarsa Barat Karawang Barat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Ramadhan, T. dan Yanis, M. 2015. Kandungan Nutrisi dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor (*Moringa oleifera*). Buletin Pertanian Perkotaan 5(2):35-42.
- Hamidiyah, A dan Hikmah, R. 2018. Pelatihan pembuatan camilan sehat Kokoa *Moringa Oleifera* (KOMO) Desa Sumberejo Dan Sumberanyar. Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH 2018). Universitas Widyagama Malang: 195-202.
- Hermansyah, et al. 2014. Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Asupan Dan Berat Badan Ibu Hamil Pekerja Sektor Informal. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Vol 5, Nomor 03 : 192-201
- Jonni M. S. 2008. Cegah Malnutrisi dengan Kelor. Yogyakarta: Kanisius.
- Krisnadi, A. D. 2015. Kelor Super Nutrisi. E-Book Kelorina.com LSM- MAPELING (www.kelorina.com) (15 April 2019).
- Kartasapoetra dan Marsetyo. 2008. Ilmu Gizi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rohman, Abdul. 2013. Analisis Komponen Makanan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Roloff, A., H. Weisgerber, U. Lang, B. Stimm. 2009. *Moringa oleifera*, 12 (3):1-8.
- Sinaga, R.J. dan Hasanah. 2019. Determinan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tunggakjati Kecamatan Karawang Barat Tahun 2019. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 3, No. 2 : 179-192
- Simbolan, J.M., M. Simbolan, N. Katharina. 2007. Cegah Malnutrisi dengan Kelor. Yogyakarta: Kanisius.
- Yusmarini. 2004. Evaluasi Mutu Soyghurt yang dibuat dengan Penambahan Beberapa Jenis Gula. Jurnal Natur Indonesia, 6 (5): 104-110.
- Zakaria, Abdullah Thamrin, Retno Sri Lestari dan Rudy Hartono. 2013. Pemanfaatan Tepung Kelor (*Moringa oleifera*) dalam Formulasi Pembuatan Makanan Pada Balita Gizi Kurang. Jurnal Media Gizi Pangan, 15:1-6.