

Pemanfaatan Pangan Lokal Menjadi Snack Sebagai Makanan Tambahan Bagi Ibu Hamil

Utilization of Local Food as Snacks for Supplementary Food for Pregnant Women

Siti Nur Rochimiwati¹, Hikmawati Mas'ud¹, Adriyani Adam¹

¹ Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Makassar

Korespondensi : A. Adam, adriyani@poltekkes-mks.ac.id

Naskah Diterima: 3 Maret 2021. Disetujui: 9 Juli 2021. Disetujui Publikasi: 10 Januari 2022

Abstract. Nutritional problems in pregnant women, such as chronic energy deficiency (KEK), are still high. The results of Riskesdas in 2018 for pregnant women in KEK was 14,5%. This situation is caused by insufficient food intake for a long time and infectious diseases. Snacks as supplementary food can increase nutritional information for the short term. The snack can be made from a variety of local foods, which are relatively affordable and can be made by the family. The community service was conducted two days on 14-15 of July 2020 with 30 pregnant women. The activity was done during the pandemic, so we still paid attention to health protocols by delivery of material directly with relatively short time duration, showing a practical video of making snacks which was the original recording of the servants in making snacks and continued with independent practice at the homes of each pregnant woman. The results of this activity indicate the presence of 100% for pregnant women, knowledge of pregnant women based on a questionnaire with the highest score was 84%, the achievement of skills is evaluated from the response (sending picture) of the results of independent practice at home as much as 51.9%. It is hoped that the same activity will be carried out in other groups of pregnant women to improve the nutritional status of pregnant women.

Keywords: *Snack making, local food, pregnant women.*

Abstrak. Masalah gizi pada ibu hamil seperti kurang energi kronis (KEK) masih tinggi. Hasil riskesdas tahun 2018 ibu hamil KEK 14,5%. Keadaan ini disebabkan asupan makanan yang kurang yang berlangsung lama serta adanya penyakit infeksi penyerta. Penanggulangan jangka pendek dengan meningkatkan asupan gizi melalui pemberian snack sebagai makanan tambahan pada ibu hamil. Snack ini dapat dibuat dari berbagai pangan lokal dengan harga relative terjangkau dan dapat dibuat sendiri oleh keluarga. Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 hari pada tanggal 14 dan 15 juli 2020 dengan peserta 30 orang ibu hamil. Kegiatan ini dilaksanakan pada masa pandemi sehingga tetap memperhatikan protokol kesehatan sehingga penyampaian materi secara langsung dengan durasi waktu relative singkat, menayangkan video praktek pembuatan snack yang merupakan rekaman asli para pengabdian dalam membuat snack dan dilanjutkan dengan praktek mandiri dirumah masing-masing ibu hamil. Hasil kegiatan ini menunjukkan kehadiran 100% bagi ibu hamil, Pengetahuan ibu hamil berdasarkan kuesioner dengan skor terbanyak yaitu 84%, capaian keterampilan dievaluasi dari respon (pengiriman foto) hasil praktek mandiri dirumah sebanyak 51,9%. Diharapkan kegiatan yang sama dilaksanakan pada kelompok ibu hamil yang lain sehingga dapat meningkatkan status gizi ibu hamil.

Kata Kunci: *Snack, pangan lokal, ibu hamil.*

Pendahuluan

Masalah gizi kelompok rawan khususnya ibu hamil balita sampai saat ini belum teratasi secara tuntas. Masalah gizi ibu hamil khususnya kurang energy kurang sampai kronis 14,5%, (Riskesda, 2018) yang berdampak pada kualitas bayi yang dilahirkan kurang baik seperti berat badan lahir bayi rendah, panjang bayi kurang dari normal atau pendek (*stunting*). Di Kota Makassar, prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 7,29% dan prevalensi anemia tertinggi terjadi di Puskesmas Sudiang Raya sebesar 29,1%. (Profil Dinas Kesehatan Kota Makassar, 2017). Pada tahun 2018 periode januari-juli kasus anemia pada ibu hamil sebesar 18,8% (Data Puskesmas Sudiang Raya, 2018). Keadaan ini disebabkan oleh asupan yang kurang selama kehamilan dan status gizi sebelum kehamilan, adanya penyakit infeksi serta faktor sosial budaya, pendidikan dan pendapatan. Perubahan fisiologi kehamilannya menyebabkan peningkatan kebutuhan gizi ibu sehingga selama hamil ibu membutuhkan tambahan makanan (Kemenkes, 2013).

Dampak dari ibu hamil KEK bila tidak teratasi berhubungan dengan ibu dan bayi yang dilahirkan. Bagi ibu dapat menderita berbagai gangguan proses kehamilan seperti perdarahan saat melahirkan, lahir lama dan kematian janin dalam kandungan dan akan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah serta panjang bayi yang lebih pendek dari normal. Bayi yang kurang gizi (BBLR dan *stunting*) sebagai hasil dari proses kehamilan dari ibu yang mengalami kekurangan gizi. Setelah bayi lahir masih banyak yang memberikan makanan yang belum sesuai. Bayi baru lahir selama 6 bulan pertama harus mendapat ASI eksklusif, mulai usia 6 bulan memperoleh makanan pendamping ASI yang benar dan tepat sampai usia 24 bulan dan pemberian ASI masih dilanjutkan.

Program yang dicanangkan pemerintah untuk mempercepat penurunan masalah gizi dan perlindungan bagi ibu hamil dikenal sebagai program 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK) atau periode emas pemberian makanan anak. Program yang diluncurkan adalah pemberian makanan tambahan untuk ibu hamil guna memenuhi kebutuhan gizinya, pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan pertama bayi lahir dan pemberian makanan pendamping ASI dan ASI tetap diberikan sampai anak usia 24 bulan. Pada kegiatan ini, ibu hamil diberikan pengetahuan dan keterampilan masyarakat melalui pelatihan pembuatan snack sebagai makanan tambahan secara mandiri. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) saat ini diproduksi secara massal oleh industri makanan bekerjasama dengan pemerintah yang didistribusikan ke sasaran masih belum maksimal, sehingga perlu dicari alternative pembuatan PMT yang diproduksi secara mandiri/berkelompok dengan memanfaatkan berbagai pangan lokal

Pangan lokal seperti umbi umbian, ikan atau kacang-kacangan dapat diolah untuk pembuatan snack. Pangan ini selain digunakan dalam bentuk segar dapat pula diolah menjadi tepung sehingga dapat disimpan lebih lama. Kandungan protein yang rendah dapat ditingkatkan dengan mencampur bahan lain yang kaya protein seperti ikan, telur dan kacang kacangan (kacang hijau, kacang kedelai atau kacang merah). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu hamil dalam membuat snack sebagai makanan tambahan.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di laboratorium teknologi pangan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar pada tanggal 14 dan 15 Juli 2020.

Khalayak Sasaran. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu hamil dengan jumlah sebanyak 30 orang. Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil yang

berada di wilayah kerja PKM Sudiang Raya yang bersedia menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan bersedia mematuhi protokol kesehatan sesuai kondisi pandemic Covid 19.

Metode Pengabdian. Metode pengabdian dilaksanakan melalui penyampaian materi secara langsung dengan menggunakan audio video. Dalam video yang merupakan hasil rekaman langsung pengabdian dalam membuat snack dengan memanfaatkan pangan lokal melalui beberapa pengembangan resep. Hal ini dilaksanakan karena masa pandemic sehingga harus menghindari kontak terlalu lama dan tetap menjaga jarak. Dalam video berisi 4 resep beserta pembuatan snack dengan memanfaatkan pangan lokal menjadi snack untuk makanan tambahan bagi ibu hamil. Setelah dilakukan penyampaian materi kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Selanjutnya ibu-ibu hamil diharapkan secara mandiri di rumah masing-masing membuat resep makanan yang telah di edukasi melalui video dan mengirimkan *feed back* kepada pengabdian hasil snack yang telah dibuat melalui whatsapp group.

Indikator Keberhasilan. Indikator keberhasilan meliputi 1) Adanya produk berupa snack sesuai dengan resep yang telah diberikan. 2) Tingkat pemahaman peserta secara klasikal mencapai 84% sangat baik. 3) Tingkat kehadiran peserta sebesar 100%

Metode Evaluasi. Metode evaluasi yang digunakan adalah menggunakan angket pemahaman peserta yang terdiri pernyataan terkait proses pembuatan snack. Angket diberikan kepada peserta kemudian dianalisis sesuai dengan kriterianya. Kriteria penilaian pemahaman peserta adalah 0-10 (kurang baik), 11-20 (cukup baik), 21-30 (baik), 31-40 (sangat baik). Adapun keterampilan melalui hasil produk yang telah dihasilkan melalui praktek mandiri yang telah dibuat secara mandiri oleh masing-masing ibu hamil dan mengirimkan kembali foto hasil produk kepada pengabdian.

Hasil dan Pembahasan

A. Persiapan Kegiatan

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahun 2020 dilaksanakan dengan kondisi sedang dalam masa pandemic sehingga kegiatan dilaksanakan dengan prinsip mengikuti protokol kesehatan. Adapun persiapan yang dilaksanakan adalah menyiapkan video pembuatan snack melalui pengembangan resep yang telah dikembangkan dari pangan lokal menjadi snack sebagai tambahan makanan bagi Ibu hamil. Video yang dibuat adalah merupakan bentuk representasi dan salah satu upaya menghindari kontak terlalu lama dengan peserta. Kemudian video dapat di share kepada peserta setelah dilakukan pelatihan sehingga dapat diulang kembali dirumah. Selain menyiapkan video pengabdian juga menyiapkan bahan-bahan yang digunakan dalam pengembangan resep tersebut sehingga peserta dengan mudah memperoleh bahan yang sama ketika akan dipraktikkan dirumah. Selain menyiapkan video, pengabdian juga menyiapkan pengembangan resep-resep dalam bentuk hard copy untuk memudahkan peserta dalam memahami proses pembuatan.

B. Penyampaian Materi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 2 hari yaitu pada tanggal 14-15 juli 2020. Kegiatan ini dilaksanakan di Laboratorium Teknologi Pangan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar. Kegiatan dirancang selama 2 hari dengan peserta sebanyak 30 orang ibu hamil yang berasal dari wilayah kerja Puskesmas Sudiang Raya. Sebelum pelaksanaan kegiatan peserta wajib mengikuti protokol kesehatan sesuai dengan satndar yang telah ditetapkan (Gambar 2)



Gambar 1. Video pembuatan snack



Gambar 2. Protokol kesehatan



Gambar 3. Proses penyampaian materi

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, penyampaian materi dilaksanakan oleh pengabdian melalui ceramah singkat dan video. Adapun isi dari video tersebut adalah penyampaian bahan dan proses pembuatan snack dengan memanfaatkan pangan lokal. Setelah kegiatan pemberian materi secara ceramah, pemutaran video pembuatan snack dan diskusi kemudian dilanjutkan dengan praktek mandiri di rumah sesuai dengan bahan praktek yang diberikan.

Adapun pengembangan resep yang diberikan adalah sebagai berikut:

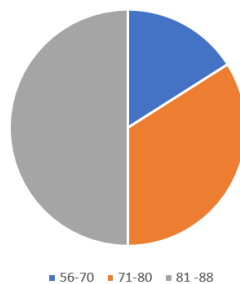


Gambar 4. Pengembangan Resep Snack

C. Keberhasilan Kegiatan

Untuk memperoleh gambaran pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan pangan lokal dalam pembuatan snack dilakukan dengan cara memberikan kuesioner, sedangkan untuk mengukur keterampilan hasil dari praktek mandiri dilakukan melalui feedback foto hasil praktek mandiri kepada tim pengabdian melalui media WhatsApp berbentuk foto. Adapun hasil yang dicapai adalah sebagai berikut: Karakteristik responden mencakup umur dan pendidikan ibu hamil. Umur responden bervariasi mulai 17 - 41 tahun. Sedangkan pendidikan bervariasi dari Sekolah Dasar (SD) hingga strata 1 (S1).

% Pengetahuan Peserta



Gambar 5. Pengetahuan Peserta



Gambar 6. Respon hasil praktek mandiri

Dari gambaran karakteristik responden (pendidikan dan umur) serta keaktifan di posyandu dan kelas ibu hamil, peserta sudah terpapar dengan berbagai pengetahuan khususnya tentang pemberian makanan tambahan yang diberikan oleh puskesmas (program pemerintah). Pemberian materi dalam kegiatan ini dibuat secara sederhana dan dibantu dengan penayangan video yang akan lebih memudahkan untuk memahami dan untuk mempraktekkan secara mandiri di rumah. Sebagai respon peserta yang telah membuat snack tersebut secara mandiri dengan mengirimkan foto dan respon. Peserta menyatakan bahwa proses pembuatannya relative mudah dan rasanya enak dan dapat diterima oleh ibu sendiri dan anggota keluarga. Setelah kegiatan pemberian materi secara ceramah, pemutaran video pembuatan snack dan diskusi kemudian dilanjutkan dengan praktek mandiri dirumah sesuai dengan bahan praktek yang diberikan. Respon dengan mengirimkan hasil sebanyak 31 % yang mengirimkan yaitu membuat bola bola ubi tempe. Gambar berikut contoh hasil praktek oleh ibu hamil.

Kesimpulan

Telah dihasilkan snack yang berasal dari pangan lokal sebagai makanan tambahan bagi ibu hamil. Pengetahuan peserta sebesar 84% dengan kriteria baik dan keterampilan peserta sebanyak 31% dari hasil kegiatan praktek mandiri.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Makassar dan Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar yang telah memberikan kesempatan dan supporting budget melalui Program Kemitraan Masyarakat tahun 2020. Puskesmas Sudiang Raya yang telah memfasilitasi peserta dalam kegiatan ini dan terfokus kepada tim pengabdian dalam atas kerjasama sehingga pelaksanaan kegiatan ini berkangsung dengan baik.

Referensi

- Almatsier. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia cetakan ke 7 tahun 2009.
 Aryani, E. (2013). *Kadar Albumin Darah Ibu Hamil yang Dicurigai Preeklamsia*. naskah jurnal online

- Dinkes Sulsel (2016). *Optimalisasi Greakan 1000 Hari Pertama Kehidupan Dalam Mendukung Peningkatan Status Gizi Ibu dan Anak di 6Kabupaten Fokus dan Kabupaten Bermasalah*. Dinkes Prov. Sulsel 2016.
- Fatmawati & Mardiana. (2014). *Tepung ikan gabus sebagai sumber protein (Food Supplement)*. Fakultas Pertanian Universitas 45 Makassar. Jurnal Bionature vol. 15. No 1. April 2014 . hal 54-60.
- Hardinsyah, S. (2014). *Ilmu Gizi. Teori dan Aplikasi*. EGC Jakarta 2014 Irianto, Kus dan Waluyo Kusno. 2007. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. CV.Yrama Widya
- Kemendes RI. (2018). Tabel komposisi pangan Indonesia 2017. Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat 2018.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Badan penelitian dan pengembangan kesehatan.
- Mandang, J., Sandra, G.J.T., & Naomy, M.T. (2014). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. In Media. Bogor.
- Murtiningsih & Suyanti. (2011). *Membuat tepung umbi dan variasi olahannya*. AgroMedia Pustaka. Jakarta
- Musdalifah, U. (2013). *Studi pembuatan biscuit dengan substitusi tepung ikan gabus (ophiocephalus striatus)* . Skripsi Program Studi Teknologi pangan. Unhas 2013
- Munifa. (2014). *Gizi Kulier Dasar*. Graha IlmuYogyakarta
- Putri, R.S. & Ali, A. (2021). Pelatihan Pembuatan Virgin Coconut Oil (VCO) di Desa Bulu Wattang sebagai Tindakan Preventif untuk Menjaga Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Panrita Abdi*, 5(1), 8-16. DOI: <https://doi.org/10.20956/jpa.v5i1.8000>.
- Susilowati & Kuspriyatmo. (2016). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Rafika Aditama Bandung.
- Wibowo, R.A. & Noorhkaerani. (2014). *Koleksi Resep Jajanan Pasar*. Kawan Pustaka Jakarta

Penulis:

Siti Nur Rochimiwati, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Makassar. E-mail:

sitinurrochimiwati187@gmail.com

Hikmawati Mas'ud, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Makassar. E-mail:

hikmawatimasud@gmail.com

Adriyani Adam Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Makassar. Email: adriyani@poltekkes-mks.ac.id

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Rochimiwati, S.T., Mas'ud, H., & Adam, A. (2022). Pemanfaatan Pangan Lokal Menjadi Snack Sebagai Makanan Tambahan Bagi Ibu Hamil. *Jurnal Panrita Abdi*, 6(1), 169-175.