

Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal pada Kelas Ibu Hamil Puskesmas Pembantu Desa Wonosari Tanjung Morawa Deli Serdang

Tetty Herta Doloksaribu, Lusyana Gloria Doloksaribu, Herly Nainggolan

*Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
Jl. Jamin Ginting KM 13,5 Kel. Laucih, Medan Tuntungan 20136*

E-mail: tettyhertadolok1000@gmail.com

Abstrak - Desa Wonosari termasuk salah satu lokasi prioritas pencegahan stunting dengan persentase ibu hamil yang kurang energi kronis sebesar 33,3%, asupan energi 66,7% dari angka kecukupan gizi (AKG), permasalahan gizi zat besi, asam folat, kalsium, dan zink. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk meningkatkan perilaku ibu hamil tentang gizi seimbang berbasis pangan lokal. Kegiatan edukasi dilakukan tiga kali, yaitu sekali sebulan pada bulan Juli--September 2023 sesuai dengan jadwal kelas ibu hamil. Materi edukasi tentang stunting, 1000 hari pertama kehidupan (HPK), dan panduan gizi seimbang berbasis pangan lokal (PGS-PL) untuk ibu hamil. Pengukuran tingkat pengetahuan ibu tentang materi yang disampaikan dilakukan sebelum edukasi ke-1 (pre-test) dan setelah edukasi ke-3 (post-test) dengan metode wawancara menggunakan kuesioner. Analisis data pre-test dan post-test dilakukan dengan uji Wilcoxon pada $\alpha=5\%$. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan yang signifikan, rata-rata skor pengetahuan ibu hamil dari 7,67 menjadi 10,25 dari total skor 12. Hampir seluruh ibu hamil telah dapat mengaplikasikan gizi seimbang berbasis pangan lokal berdasarkan jenis dan jumlah isi piring. Diharapkan tenaga pelaksana gizi dari puskesmas setempat terus melakukan penguatan penerapan PGS-PL pada setiap pelaksanaan kelas ibu hamil di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Ibu Hamil, Pangan Lokal

Abstract - Wonosari Village is one of the priority locations for stunting prevention with a percentage of pregnant women with chronic energy deficiency of 33.3%, energy intake of 66.7% of the nutritional adequacy rate (RDA), nutritional problems with iron, folic acid, calcium and zinc. Community service activities are carried out to improve the behavior of pregnant women regarding balanced nutrition based on local food. Educational activities are carried out three times, namely once a month in July-September 2023 according to the class schedule for pregnant women. Educational material about stunting, the first 1000 days of life (HPK), and a balanced nutrition guide based on local food (PGS-PL) for pregnant women. Measurement of the mother's level of knowledge about the material presented was carried out before the 1st education (pre-test) and after the 3rd education (post-test) using the interview method using a questionnaire. Pre-test and post-test data analysis was carried out using the Wilcoxon test at $\alpha=5\%$. The results of this community service show a significant increase, the average knowledge score of pregnant women from 7.67 to 10.25 out of a total score of 12. Almost all pregnant women have been able to apply balanced nutrition based on local food based on the type and amount of plate contents. It is hoped that nutrition implementers from the local health center will continue to strengthen the implementation of PGS-PL in every class for pregnant women at the Wonosari Village Assistant Health Center.

Keywords: Balanced Nutrition, Pregnant Women, Local Food

1. PENDAHULUAN

Periode seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK), yaitu sejak janin dalam kandungan (270 hari) masa kehamilan hingga berumur 2 tahun (730 hari), telah dibuktikan secara ilmiah merupakan periode emas pertumbuhan dan perkembangan anak. Organ-organ tubuh manusia, seperti otak, hati, jantung, ginjal, paru-paru, kelenjar limfoid, dan organ penting lainnya bertumbuh dan berkembang pesat pada periode [1].

Ibu hamil dengan status gizi kurang dan asupan gizi yang tidak adekuat selama kehamilan dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, bayi

berat badan lahir rendah (BBLR), dan *stunting* [2]. Dampaknya tidak hanya pada perkembangan fisik yang tidak normal, tetapi juga menurunnya perkembangan kognitif dan motorik serta meningkatnya risiko menderita penyakit degeneratif pada masa dewasa [3]. Balita yang mengalami *stunting* ketika dewasa akan mengalami penurunan produktivitas dan pendapatan hingga 20% [4].

Desa Wonosari termasuk salah satu lokasi prioritas pencegahan *stunting* di Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Hasil penelitian Doloksaribu tahun 2021 di Desa Wonosari [5]

menunjukkan bahwa ada 33,3% ibu hamil dengan status gizi kurang energi kronis (KEK). Angka tersebut lebih besar dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2018 untuk tingkat Kabupaten Deli Serdang (12,43%), Provinsi Sumatera Utara (14,75%), dan nasional (17,3%). Hasil analisis terhadap asupan zat gizi ibu hamil dengan linear programming menggunakan software Optifood menemukan bahwa asupan energi masih rendah dibandingkan dengan AKG (hanya 66,7%). Selain itu, ditemukan permasalahan gizi (*problem nutrients*) yang esensial bagi ibu hamil, yaitu zat besi, asam folat, kalsium, dan zink. WHO/UNICEF menguraikan bahwa penting dilakukan pengembangan pangan padat gizi dengan mempertimbangkan keterjangkauan, keragaman budaya, dan penggunaan pangan yang tersedia secara lokal untuk menghasilkan perbaikan konsumsi jangka panjang [6]. Pada penelitian tersebut, telah dilakukan pengembangan dan penyusunan panduan gizi seimbang berbasis pangan lokal (PGS-PL) untuk ibu hamil [7].

Peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil melalui edukasi gizi untuk memperbaiki asupan pada 1000 HPK, yaitu pada masa prenatal, postnatal, hingga berumur 2 tahun menghasilkan dampak positif pada pertumbuhan anak [8]. Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk meningkatkan perilaku ibu hamil di Desa Wonosari tentang gizi seimbang berbasis pangan lokal.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada kelas ibu hamil di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Tahapan kegiatan yang dilakukan terdiri dari peninjauan, sosialisasi, dan koordinasi pelaksanaan kegiatan, persiapan materi, serta pelaksanaan edukasi. Peninjauan, sosialisasi dan koordinasi pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan Bidan Koordinator, Bidan Desa, Tenaga Pelaksana Gizi, serta Kepala Puskesmas Pembantu Desa Wonosari.

Kegiatan edukasi dilakukan tiga kali, yaitu sekali sebulan pada bulan Juli--September 2023 sesuai dengan jadwal kelas ibu hamil. Materi edukasi tentang *stunting*, 1000 HPK, dan panduan gizi seimbang berbasis pangan lokal (PGS-PL) untuk ibu hamil. Materi edukasi disampaikan melalui pemutaran video, media *leaflet*, poster PGS-PL, dan bahan tayang (*slide power point*) (PPT) yang ditampilkan dengan alat bantu LCD. Setiap ibu hamil diberikan *leaflet* PGS-PL. Materi edukasi yang disampaikan dikaitkan juga dengan isi buku KIA (Kesehatan Ibu Anak). Penjelasan jumlah atau porsi setiap kelompok pangan pada PGS-PL dilakukan dengan menunjukkan proporsi atau bagian setiap kelompok pangan pada piring makan atau “isi

piringku”. Selain itu, ditunjukkan juga porsi dari beberapa jenis bahan makanan yang tersedia secara lokal untuk masing-masing kelompok makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah.

Pengukuran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang materi yang disampaikan dilakukan sebelum edukasi ke-1 (*pre-test*) dan setelah edukasi ke-3 (*post-test*) dengan metode wawancara menggunakan kuesioner. Analisis data *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan uji Wilcoxon pada $\alpha=5\%$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibuka secara resmi oleh Kepala Puskesmas Pembantu Desa Wonosari, dan dihadiri oleh perwakilan PKK Desa Wonosari, Bidan Desa, Tenaga Pelaksana Gizi, serta Petugas Kesehatan Puskesmas Pembantu Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang (Gambar 1).



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Ibu hamil peserta kegiatan berjumlah 25 orang dengan umur rata-rata 26,8 tahun, paling muda 19 tahun, dan paling tua umur 38 tahun. Sebagian besar dari ibu hamil adalah ibu rumah tangga (88%) dengan tingkat pendidikan tamat SMA/ sederajat sebanyak 76% (Tabel 1).

Tabel 1 Karakteristik Ibu Hamil

Karakteristik	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Pekerjaan		
IRT	22	88
Guru	1	4
Bidan	1	4
Karyawan swasta	1	4
Jumlah	25	100
Tingkat Pendidikan		
Tamat SD/ sederajat	1	4
Tamat SMP/ sederajat	3	12
Tamat SMA/ sederajat	19	76
Tamat S1/ sederajat	2	8
Jumlah	25	100

Kegiatan edukasi kepada ibu hamil diberikan tiga kali (Gambar 2). Edukasi yang dilaksanakan mendapat sambutan yang baik dari ibu hamil. Hal ini ditunjukkan oleh keaktifan ibu hamil mengajukan pendapat atau pertanyaan pada sesi tanya jawab. Pertanyaan yang diajukan diantaranya tentang (1)

jumlah, jenis, dan frekuensi makan yang tepat pada ibu hamil; (2) kaitan *stress* ibu hamil dengan apa yang dimakan; (3) apa menu atau makanan yang bisa meningkatkan selera dan kesehatan ibu hamil; (4) bagaimana supaya kelompok ibu hamil dan kelompok 1000 HPK tidak mengalami anemia dan *stunting*; (5) hubungan dukungan suami dengan kesehatan ibu hamil; dan (6) beberapa tips agar ibu hamil memiliki status gizi yang baik.



Gambar 2. Penyampaian Materi pada edukasi ke-1, ke-2, dan ke-3

Pada akhir edukasi yang ke-2, setiap ibu hamil diberi tugas untuk membawa hidangan lengkap untuk sekali makan pada kegiatan edukasi ke-3. Pada akhir edukasi ke-3, ibu hamil diminta menghidangkannya di piring. Selanjutnya, dilakukan diskusi dan evaluasi satu persatu terhadap isi piring tersebut meliputi jenis dan jumlah kelompok pangan (Gambar 3).



Gambar 3. Diskusi dan Evaluasi Hasil Praktek Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil

Rata-rata skor pengetahuan ibu sebelum edukasi pertama (*pre-test*) dan setelah edukasi ketiga (*post-test*) disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Rata-rata skor pengetahuan ibu hamil pada *pre dan post test*

Penilaian	Pengetahuan	
	Rata-rata	Standar deviasi
<i>Pre-test</i>	7.67	1.56
<i>Post-test</i>	10.25	0.87
Selisih	2.58	

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan ibu hamil meningkat signifikan sebesar 2,58 poin dari total skor 12 atau meningkat sebesar 21,5% dengan nilai $P=0.005$. Hasil ini sejalan dengan hasil kegiatan Saleh dkk [9] untuk edukasi

tentang penerapan gizi seimbang pada masa kehamilan dan pembuatan *frozen food* berbasis pangan lokal sebagai pencegahan *stunting*.

Pada kegiatan ini, peningkatan pengetahuan ibu hamil diikuti juga dengan kemampuan dalam menyajikan makanan lengkap sekali makan atau mengaplikasikan “isi piringku”. Hasil evaluasi terhadap menu seimbang yang dipraktikkan secara mandiri oleh ibu hamil menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu hamil (96%) telah dapat mengaplikasikan jenis dan jumlah setiap kelompok bahan pangan dalam hidangan sekali makan (isi piring untuk ibu hamil). Hanya ada 1 orang dari 25 orang ibu hamil yang tidak lengkap jenis kelompok pangannya, yaitu tidak ada kelompok lauk nabati. Alasan yang disampaikan oleh ibu tersebut karena tempe atau tahu di warung sudah habis terjual. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk tindakan seseorang. Pengetahuan mengenai gizi yang baik akan menambah kemampuan seseorang dalam menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari [10].

4. KESIMPULAN

Terdapat peningkatan yang signifikan rata-rata skor pengetahuan ibu hamil dari 7,67 menjadi 10,25 dari total skor 12. Hampir seluruh ibu hamil (96%) telah dapat mengaplikasikan gizi seimbang berbasis pangan lokal berdasarkan jenis dan jumlah isi piring untuk ibu hamil. Diharapkan tenaga pelaksana gizi dari puskesmas setempat untuk melakukan penguatan penerapan PGS-PL pada setiap pelaksanaan kelas ibu hamil di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan atas pendanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui DIPA Poltekkes Kemenkes Medan Tahun Anggaran 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Prentice, AM., KA, Ward., GR, Goldberg., LM, Jarjou., SE, Moore., AJ, Fulford., A. Prentice. 2013. Critical Windows for Nutritional Interventions Against Stunting. *Am J Clin Nutr.* 97(5): 911–8. DOI: 10.3945/ajcn.113.066647. <https://core.ac.uk/download/pdf/13117039.pdf>
- [2]. Destarina, R. 2018. Faktor Risiko Anemia Ibu Hamil Terhadap Panjang Badan Lahir Pendek di Puskesmas Sentolo 1 Kulon Progo DIY. *Gizi Indonesia.* 41(1): 39–48.
- [3]. Crookston, BT., W, Schott., S, Cueto., KA, Dearden., P, Engle., A, Georgiadis., EA, Lundeen., ME, Penny., AD, Stein., JR. Behrman. 2013. Postinfancy Growth,

- Schooling, and Cognitive Achievement: Young Lives. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 98(6):1555-63. DOI: 10.3945/ajcn.113.067561. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24067665/>
- [4]. [UNICEF] United Nations Children's Fund. 2013. *The State of The World's Children 2013*. Gizi Indon 2018, 41(1):39-48
- [5]. Doloksaribu, TH., LG. Doloksaribu. 2021. *Laporan Penelitian Unggulan Perguruan Tinggi: Pengembangan Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pola Pangan Lokal untuk Kelompok 1000 HPK di Lokus Stunting Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa*. Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
- [6]. [WHO] World Health Organization /UNICEF. 2003. *Global Strategy For Infant and Young Child Feeding*. Geneva. ISBN: 92-4-156221-8.
- [7]. Doloksaribu, TH., LG. Doloksaribu. 2021. *Panduan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal (PGS-PL) Ibu Hamil Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang*. Surat Pencatatan Hak Cipta Nomor EC00202187460, 31 Desember 2021.
- [8]. Hanindita, M. 2018. *Tanya Jawab tentang Nutrisi di 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak*. Bab 1 Pendahuluan : 17. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. ISBN 978-602-03-7989-0
- [9]. Saleh, AS., T. Hasan, UKS. Saleh. 2023. Edukasi Penerapan Gizi Seimbang Masa Kehamilan Berbasis Pangan Lokal sebagai Pencegahan Stunting. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2(2): 49–53. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v2i2.129>
- [10]. Pakpahan, M., dkk. 2021. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Bab 3 : 29. Jakarta : Yayasan Kita Menulis. ISBN: 978-623-6840-73-3.