

Edukasi dan Pelatihan Pembuatan Puding Kelor sebagai Cemilan Tinggi Zat Besi

*Armita Athennia¹⁾, Amiroh²⁾, I Made Winarta³⁾, Kartika Wandini⁴⁾

^{1,2,3,4,5)} Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence Author: armita.ath@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v4i1.1321>

Abstrak

Anemia pada ibu hamil beresiko menyebabkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayi. Kasus anemia ibu hamil masih tinggi di Indonesia. Program pemberian tablet tambah darah (TTD) belum bisa menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil. Konsumsi makanan tinggi zat besi dapat menjadi upaya pemenuhan zat besi ibu. Daun kelor diketahui memiliki kandungan zat besi tinggi. Puding merupakan salah satu variasi mengolah daun kelor yang mudah dilakukan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan pelatihan pembuatan puding daun kelor. Peserta kegiatan ini adalah ibu hamil pada wilayah Puskesmas Kelurahan Kelapa Dua Wetan. Pelaksanaan kegiatan berjalan baik terlihat dengan aktifnya peserta selama proses kegiatan. Melalui kegiatan ini peserta mengetahui akan variasi olahan daun kelor.

Kata kunci : Anemia, Ibu Hamil, Daun Kelor

Abstract

Anemia in pregnancy is causing various health problems for mother and baby. Cases of anemia in pregnancy are still high in Indonesia. The Iron supplementation program has not been able to reduce the prevalence of anemia it's self. Consumption of foods rich in iron can be an effort to fulfill iron intake. Moringa leaves are known to have a high iron content. Pudding is one of the variations of consume Moringa leaves that easy to do. This community service activity aims to conduct training on moringa leaf pudding making. The participants of this activity are pregnant women in the Puskesmas area of Kelurahan Kelapa Dua Wetan. The implementation of the activity went well as seen by the active participants during the activity process. Through this activity, participants learned about the variety of consume Moringa leaves product.

Keywords: Anemia, Pregnancy, Moringa Oleifera

PENDAHULUAN

Di Indonesia, Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi masalah kesehatan yang harus segera ditangani. Pada tahun 2021, terdapat peningkatan jumlah kasus kematian pada ibu hamil (Kemenkes RI, 2021). Angka kematian ibu merupakan salah satu parameter dalam melihat tingkatan kesehatan perempuan serta komponen indeks pembangunan dan kualitas hidup (Alam dan Sumarni, 2021). Anemia menjadi salah satu faktor resiko terjadinya kematian pada ibu. Prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 70% di Indonesia (Astapani, 2020).

Anemia pada saat kehamilan beresiko menyebabkan berat bayi lahir rendah (BBLR), infeksi prenatal preeklamsi, hingga pendarahan pada saat persalinan. Salah satu penyebab anemia yang sering terjadi di negara berkembang adalah anemia defisiensi zat besi. Rendahnya konsumsi zat besi dan mikronutrien menjadi penyebab terjadinya anemia defisiensi zat besi. Zat besi adalah mineral untuk pembentukan hemoglobin yang berperan mendistribusi energi dan oksigen ke seluruh organ tubuh (Hidayanti, 2022).

Pemberian tablet tambah darah (TTD) umumnya diberikan pada ibu hamil guna mencegah terjadinya anemia. Akan tetapi, tidak semua ibu hamil mengkonsumsi TTD secara rutin akibat efek gastrointestinal yang biasa dialami. Alternatif yang dapat dilakukan adalah meningkatkan konsumsi zat besi ibu hamil. Selain konsumsi zat besi pada makanan pokok, makanan selingan juga harus tinggi akan zat besi. (Karim, 2021)

Salah satu bahan yang dapat dijadikan makanan selingan dan memiliki kandungan zat besi tinggi adalah olahan makanan berbahan dasar daun kelor. Dalam 100gr daun kelor mengandung 17.2mg zat besi (TKPI, 2019). Daun kelor adalah tanaman yang mudah didapat, umumnya dimasak menjadi sayur bening atau tumisan. Daun kelor kaya akan mineral mikro yang bermanfaat.

Puding merupakan salah satu bentuk makanan selingan yang cukup disukai berbagai kalangan. Rasanya manis, pemasakannya cepat dan mudah untuk di modifikasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bermaksud untuk melakukan pelatihan pembuatan puding daun kelor sebagai makanan selingan berbahan lokal dan tinggi zat besi guna mencegah terjadinya anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil. Disamping itu, juga untuk memberikan informasi variasi makanan yang dapat diolah menggunakan daun kelor. Pada kegiatan ini juga dilakukan sedikit edukasi mengenai dampak anemia dan zat manfaat besi untuk memotivasi peserta agar berupaya mencegah terjadinya anemia selama masa kehamilan.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat bertempat di Puskesmas Kelurahan Kelapa Dua Wetan. Jumlah peserta ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 14 orang. Pemilihan lokasi pengabdian ditentukan berdasarkan penelitian awal yang menunjukkan kurangnya ketaatan ibu dalam mengkonsumsi TTD.

Langkah-langkah kegiatan ini dimulai dengan merencanakan kegiatan, mengadakan pertemuan dengan pihak Puskesmas Kelurahan Kelapa Dua Wetan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh Tim Dosen dan Mahasiswa S1 Gizi Universitas MH Thamrin. Mahasiswa membantu menyiapkan materi leaflet sebagai instrumen edukasi dan uraian langkah pembuatan puding daun kelor yang akan diberikan kepada peserta. Kegiatan dilakukan selama 60 menit diawali dengan edukasi mengenai anemia, zat besi, dan daun kelor. Kemudian dilaksanakan pelatihan pembuatan puding kelor, sesi tanya jawab dan diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan berjalan dengan lancar serta antusias peserta yang baik dalam mengikuti rangkaian pelatihan. Pada sesi pelatihan, peserta menyimak dengan seksama. Saat sesi tanya jawab, peserta aktif bertanya seperti “*Bagaimana cara mencegah anemia?*”, “*Apa ada makanan yang bisa membuat anemia?*”, “*Apa makanan yang bisa meningkatkan kadar Hb agar terhindar dari anemia?*”, Pada saat edukasi mengenai olahan kelor, masih banyak peserta yang belum mengetahui bahwa daun kelor selain menjadi sayur bening dan tumisan. Saat mencoba mencicipi hasil jadi puding daun kelor, salah seorang peserta mengatakan bahwa rasa daun kelor yang diolah menjadi puding dengan ditambahkan santan dan gula memiliki rasa yang mirip dengan *matcha*. Saat ini, olahan makanan atau minuman yang mengandung *matcha* memang banyak disukai.

Kendala pada kegiatan ini adalah waktu yang kurang efisien karena menunggu peserta lain datang. Selain itu, peserta yang hadir dibawah target peserta yang diharapkan. Peserta yang hadir hanya peserta yang memang rutin melakukan pemeriksaan di Puskesmas. Untuk itu, edukasi dan pelatihan pembuatan puding juga dibagikan kepada ibu hamil yang tidak datang melalui grup *Whatsapp* Posyandu wilayah Puskesmas Kelapa Dua Wetan. Gambar *leaflet* dan juga video cara pembuatan puding daun kelor diberikan untuk menjangkau peserta yang tidak dapat hadir dalam pelaksanaan kegiatan secara tatap muka langsung.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

SIMPULAN

Kegiatan pelatihan ini berjalan dengan lancar. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dari keaktifan peserta pada saat sesi diskusi. Kegiatan edukasi dan pelatihan akan variasi pangan lokal yang mudah didapat cukup baik bila dilakukan secara berkelanjutan. Antusiasme peserta bisa menjadi langkah awal timbulnya motivasi ibu untuk melakukan upaya pencegahan anemia selama kehamilan.

SARAN

Diharapkan kedepannya dapat dilaksanakan pelatihan olahan daun kelor lain yang bisa dilaksanakan dengan target peserta yang berbeda.

REFERENSI

- Alam, S.P. and Sumarni, N., 2021. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perdarahan Postpartum. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, 4(1), pp.79-84.
- Astapani, N., Harahap, D.A. and Apriyanti, F., 2020. Hubungan Cara Konsumsi Tablet Fe Dan Peran Petugas Kesehatan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Baru Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu Iii Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 1(2), pp.69-75.
- Hidayanti, L. and Rahfiludin, M.Z., 2020. Dampak Anemi Defisiensi Besi Pada Kehamilan: A Literature Review. *Gaster*, 18(1), pp.50-64.
- Karim, U.N. and Dewi, A., 2021. Penyuluhan Dan Pelatihan Pembuatan Makanan Ibu Hamil Dari Daun Kelor Untuk Menunjang Ketahanan Pangan Di Desa Adiarsa Barat Karawang Barat Jawa Barat. *Jurnal Dinamika Pengabdian (JDP)*, 6(2), pp.231-236.

TKPI, 2019. Tabel Komposisi Pangan Indonesia.

<http://journal.thamrin.ac.id/index.php/JPKMHthamrin/issue/view/56>