

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**“PENGENALAN BAHAN MAKANAN BERKUALITAS PADA IBU HAMIL KEK DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMPANG TIGA KOTA PEKANBARU”**

OLEH :


- 1. Winda Septiani, SKM, M.Kes (KETUA) NIDN; 1011099001**
- 2. Nurhapipa (ANGGOTA 1) NIDN; 1009048701**
- 3. Suptia Minarsih (ANGGOTA 2) NIM; 16011189)**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
STIKES HANG TUAH PEKANBARU
TAHUN 2020**

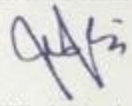
HALAMAN PENGESAHAN

- | | | | |
|---|-----------------------------------|---|--|
| 1 | Judul | : | Pengenalan Bahan Makanan Berkualitas Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru |
| 2 | Bidang | : | Kesehatan Masyarakat |
| 3 | Ketua Tim Pengusul | : | |
| | a. Nama | : | Winda Septiani, SKM, M.Kes |
| | b. NIDN | : | 1011099001 |
| | c. Pangkat/Golongan | : | IIIc |
| | d. Jabatan fungsional/struktural | : | Lektor |
| | e. Sedang melakukan pengabdian | : | |
| | f. Program Studi | : | Prodi Kesehatan Masyarakat |
| | g. Bidang Keahlian | : | Promosi Kesehatan, Gizi Kesmas |
| | h. Alamat Kantor/Telp./Fax/E-mail | : | Jl Mustafa Sari No 5 Pekanbaru |
| | i. Alamat Rumah/Telp./Fax/E-mail | : | Jl Suka Karya, Blok C No. 06, Pekanbaru |
| 4 | Jumlah Anggota (maks. 3 anggota) | : | |
| | a. Nama Anggota I | : | Nurhapipa, SST, M.Kes |
| | b. Nama Anggota II | : | Mahasiswa |
| | | : | |
| 5 | Bentuk Kegiatan | : | 1. Peningkatan Pengetahuan (makanan berkualitas)/Penyuluhan dan Konseling
2. Mengolah salah satu sumber pangan nabati (tempe) |
| 6 | Lokasi Kegiatan | : | Kelas Ibu Hamil Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru |
| 8 | Biaya yang Diperlukan | : | |
| | a. Sumber dari DIPA STIKes HTP | : | 4.000.000,- |
| | b. Sumber lain | : | - |
| | c. Jumlah | : | 4.000.000,- |


Mengetahui:
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru


(H. Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes)
No. Reg 10306114265

Pekanbaru, Agustus 2020
Ketua Pelaksana


(Winda Septiani, SKM, M.Kes)
NIDN 1011099001

Menyetujui:
Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
STIKes Hang Tuah Pekanbaru


(Agus Alamsyah, SKM, M.Kes)
No. Reg 1030611320

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Yang Maha Kuasa karena atas rahmat dan ridhonya_Nya sehingga kami dapat menyusun laporan pengabdian masyarakat oleh Program Studi Kesehatan Masyarakat berupa “Pengenalan Bahan Makanan Berkualitas Pada Ibu Hamil KEK”. Adapun penyelenggaraan pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para ibu hamil dalam pemenuhan asupan zat gizi bagi kandungannya sehingga penyakit – penyakit yang sering terjadi pada saat kehamilan dapat dihindari salah satunya yaitu Kekurangan Energi Kronik (KEK).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat Program Studi Kesehatan Masyarakat yang bekerjasama dengan pihak Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru. Tim pengabdian kepada masyarakat yakin bahwa dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat serta dalam penulisan laporan ini masih terdapat kelemahan dan keterbatasan. Dari itu tim pengabdian kepada masyarakat mengharapkan masukan yang membangun dari semua pihak.

Wassalam

Tim Pengabdian

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR LAMPIRAN	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Kegiatan	3
D. Manfaat Kegiatan.....	4
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN	6
A. Memberikan Edukasi dan Konseling.....	6
B. Prinsip Gizi Seimbang	7
C. Pengenalan Bahan Makanan Berkualitas.....	8
D. Pengolahan Salah Satu Pangan Sumber Nabati.....	12
BAB III METODE PELAKSANAAN	15
A. Kerangka pemecahan masalah	15
B. Khalayak sasaran antara yang strategi	17
C. Keterkaitan	17
D. Rancangan evaluasi	17
E. Metode kegiatan	18
BAB IV RENCANA JADWAL KEGIATAN	19
A. Identifikasi Masalah.....	19
B. Prioritas Masalah	19
C. Alternatif Penyelesaian Masalah	20
BAB V HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN	21

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Pengabdian Kepada Masyarakat

Lampiran 2. Susunan Organisasi tim peneliti dan pembagian tugas

Lampiran 3. Denah Lokasi Pengabdian

Lampiran 4. Materi Edukasi

Lampiran 5. Surat Selesai Melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kekurangan Energi Kronik (KEK) merupakan kondisi yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan asupan gizi antara energi dan protein, sehingga zat gizi yang dibutuhkan tubuh tidak tercukupi. Ibu hamil yang menderita KEK mempunyai resiko kematian ibu mendadak pada masa perinatal atau resiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Berdasarkan data Departemen Kesehatan RI tahun 2013, sekitar 146.000 bayi usia 0 - 1 tahun dan 86.000 bayi baru lahir (0 – 28 hari) meninggal setiap tahun di Indonesia. Angka kematian bayi adalah 32 per 1000 kelahiran hidup, 54% penyebab kematian bayi adalah latar belakang gizi (Depkes, 2013).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) Ibu hamil yang mengalami KEK sebesar 40%. yang meningkatkan terjadinya Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada ibu hamil. Hasil Riskesdas Tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi resiko KEK pada ibu hamil di Indonesia Sebesar 17,3%. prevalensi KEK pada ibu hamil di Provinsi Riau Sebesar 12%. Tingginya kejadian KEK ini erat kaitannya dengan faktor kurang asupanmakananyang bergizi saat hamil dan kurangnya pengetahuan ibu dalam mengonsumsi makanan yang bergizi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi KEK pada ibu hamil adalah penyakit infeksi, pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, paritas dan pendapatan keluarga. Dampak KEK yang akan terjadi pada ibu hamil adalah mudahnya terserang penyakit, persalinan yang sulit dan lama, persalinan sebelum waktunya (prematuur)serta terjadinya pendarahan setelah persalinan, sedangkan dampak yang ditimbulkan pada janin adalah pertumbuhan janin yang terganggu sehingga bayi lahir dengan berat rendah (BBLR) (Kemenkes RI, 2011).

Gizi pada kehamilan sangat penting karena merupakan masa puncak perhatian mengenai pentingnya gizi dalam menurunkan jumlah angka bayi prematur, mortalitas bayi, dan kematian ibu. Kekurangan gizi pada ibu hamil terutama di negara berkembang menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan ibu, janin dan bayi serta kematian ibu melahirkan. Ibu hamil dengan resiko KEK (Kekurangan Energi Kronik) yang diperkirakan akan melahirkan bayi BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) yang berisiko pada kematian, cacat bawaan, gizi kurang, gangguan pertumbuhan, gangguan perkembangan anak dan pada dirinya sendiri seperti anemia, perdarahan, persalinan operasi meningkat, terkena penyakit infeksi, serta kematian pada ibu (Rahmaniar, 2013).

Ibu hamil yang mengalami KEK mempunyai risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) 5 Kali lebih besar dibandingkan ibu hamil yang tidak KEK (Hidayanti, 2004). Prevalensi ibu hamil KEK mengalami kenaikan selama krisis ekonomi yaitu mencapai 24,9%. Meski mengalami penurunan yang cukup signifikan dengan adanya perbaikan ekonomi Indonesia pasca krisis, sampai dengan saat ini prevalensi ibu hamil KEK masih cukup tinggi yaitu 24,2% (Depkes, 2013). Tingginya angka kurang gizi pada ibu hamil ini mempunyai kontribusi terhadap tingginya angka BBLR di Indonesia yang mencapai 10,2% pada tahun 2013 (Depkes, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rahmaniar dkk (2013) diketahui tingkat pengetahuan berhubungan dengan kejadian KEK. Dengan demikian, semakin tinggi pengetahuan ibu, kemungkinan untuk menderita KEK juga semakin kecil. Sedangkan dalam penelitian Suci Rahmadhani (2016) terdapat hubungan yang bermakna antara pendapatan rata-rata suami perbulan dengan kejadian KEK ibu hamil, semakin tinggi tingkat pendapatan suami maka status gizi ibu hamil cenderung lebih baik sehingga lebih kecil kemungkinannya untuk berisiko KEK dibandingkan dengan ibu hamil yang berasal dari status sosial ekonomi rendah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mayasari (2014) menunjukkan adanya hubungan antara paritas dengan kejadian Kurang Energi

Kronik (KEK) pada ibu hamil. Pada masa ini dapat menguras cadangan zat gizi tubuh serta organ reproduksi juga belum kembali sempurna seperti masa kehamilan, oleh sebab itu ibu dapat mengalami kekurangan gizi atau Kurang Energi Kronik (KEK).

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru Tahun 2018 jumlah ibu hamil sebanyak 18790 orang dan mengalami KEK Sebanyak 10,01% (1880 orang). Salah satu Puskesmas yang masih ada ditemui Kasus KEK adalah Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru dengan jumlah ibu hamil yang mengalami KEK ke10 terbanyak dari 21 puskesmas di Kota Pekanbaru (Profil Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru, 2018).

Berdasarkan Hasil survei awal yang dilakukan diperoleh informasi berdasarkan wawancara bahwa sebagian besar ibu hamil tidak mengetahui bahan pangan yang berkualitas untuk memenuhi kebutuhan gizi pada saat kehamilan. Disamping itu ibu hamil menyebutkan bahwa penghasilan suami tidak dapat memenuhi kebutuhan untuk membeli makanan bergizi padahal seperti yang kita ketahui begitu banyak sumber bahan pangan yang murah, mudah mengolah dan bergizi, Oleh karena itu tim pengabdian tertarik untuk melakukan pemberdayaan masyarakat melalui pengenalan bahan makanan berkualitas dan memberikan keterampilan didalam mengolah salah satu sumber pangan nabati yang bermanfaat untuk pemenuhan zat gizi pada waktu hamil.

B. Tujuan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

1. Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang bahan makanan yang berkualitas

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi ibu hamil
- b. Meningkatkan keterampilan dalam memilih dan mengolah bahan pangan yang murah lagi bergizi.

3. **Manfaat Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

- 1) Adapun manfaat dalam pengabdian ini adalah :
 - a. Manfaat untuk masyarakat
 - b. Adanya peningkatan kesehatan bagi ibu hamil KEK
 - c. Mengolah dengan mudah bahan pangan yang murah dan bergizi
- 2) Manfaat untuk tim pelaksana
 - a. Terlaksananya dharma ketiga dari Tri Dharma Perguruan Tinggi
 - b. Dapat menerapkan ilmu di bidang kesehatan dan komunitas di masyarakat.
 - c. Diketuainya faktor penyebab yang dapat mempengaruhi status gizi pada saat kehamilan sehingga bisa dimasukkan ke dalam penyempurnaan pembelajaran di perguruan tinggi
- 3) Manfaat untuk Perguruan tinggi
 - a. Progam Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru lebih dikenal dalam peranannya membangun kesehatan masyarakat.
 - b. Progam Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Stikes Hang Tuah Pekanbaru membantu program pencegahan timbulnya masalah gizi di masyarakat.

4) **Luaran yang diharapkan**

Luaran yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya kesadaran dan kemauan dari para ibu hamil untuk selalu mengkonsumsi asupan nutrisi yang bernilai gizi tinggi untuk mendukung dan menjamin kesehatan baik bagi si ibu maupun janin selama masa kehamilan.

Masa pandemic Covid19 ini memang banyak memberikan dampak salah satunya disektor ekonomi, sebagian masyarakat mengalami penurunan pendapatan bahkan kehilangan pekerjaan. Tentunya akan berdampak pada daya beli dan konsumsi pangan keluarga terutama untuk anak-anak dan ibu hamil.

Pemilihan makanan berkualitas yang murah dan mudah dapat ibu jangkau dan konsumsi selama kehamilan. Kreativitas dalam membuat menu olahan bergizi tinggi melalui bahan pangan tersebut sangat diharapkan untuk mampu dilakukan sehingga kedepannya ibu hamil tidak selalu berharap pemenuhan nutrisi dari layanan/petugas kesehatan setempat.

BAB II

SOLUSI PERMASALAHAN

A. Memberikan Edukasi dan Konseling mengenai Pemenuhan Gizi pada Masa Kehamilan dan Pemilihan Makanan Berkualitas

Kebutuhan gizi untuk ibu hamil mengalami peningkatan dibandingkan dengan ketika tidak hamil. Bila kebutuhan energi perempuan sebelum hamil sekitar 1.900 kkal/hari untuk usia 19—29 tahun dan 1.800 kkal untuk usia 30—49 tahun, maka kebutuhan ini akan bertambah sekitar 180 kkal/hari pada trimester I dan 300 kkal/hari pada trimester II dan III. Demikian juga dengan kebutuhan protein, lemak, vitamin dan mineral, akan meningkat selama kehamilan. Berikut Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata (AKG, 2004) yang dianjurkan (per orang per hari) bagi ibu hamil usia 19—29 tahun dengan BB/TB 52 kg/156 cm dan ibu hamil usia 30—49 tahun dengan BB/TB 55 kg/156 cm.

Tabel 2.1
Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata yang Dianjurkan (per orang per hari)

	Dewasa		Saat Hamil		
	19—29 Tahun	30—49 Tahun	Trimester I	Trimester II	Trimester III
Energi (kkal)	1.900	1.800	+180	+300	+300
Protein (g)	50	50	+17	+17	+17
Vitamin A (RE)	600	500	+300	+300	+300
Vitamin D (µg)	5	5	+0	+0	+0
Vitamin E (mg)	15	15	+0	+0	+0
Vitamin K (µg)	55	55	+0	+0	+0
Tiamin (mg)	1,1	1	+0,3	+0,3	+0,3
Riboflavin (mg)	1	1,1	+0,3	+0,3	+0,3
Niasin (mg)	14	14	+0,4	+0,4	+0,4
Asam folat (µg)	400	400	200	200	200
Piridoksin (mg)	1,2	1,3	+0,4	+0,4	+0,4
Vitamin B ₁₂ (µg)	2,4	2,4	+0,2	+0,2	+0,2
Vitamin C (mg)	75	75	+10	+10	+10
Kalsium (mg)	1.000	800	+150	+150	+150
Fosfor (mg)	1.000	600	+0	+0	+0
Magnesium (mg)	240	240	+30	+30	+30
Besi (mg)	26	26	+1	+1	+1
Yodium (µg)	150	150	+50	+50	+50
Seng (mg)	9,3	9,8	+1,7	+1,7	+1,7

	Dewasa		Saat Hamil		
	19—29 Tahun	30—49 Tahun	Trimester I	Trimester II	Trimester III
Selenium (µg)	30	30	+5	+5	+5
Mangan (mg)	1,8	1,8	+0,2	+0,2	+0,2
Fluor (mg)	2,5	2,7	+0,2	+0,2	+0,2

Sumber: Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (2004)

B. Prinsip Gizi Seimbang

Penting diperhatikan bahwa ibu hamil (bersama remaja putri dan bayi sampai usia 2 tahun) termasuk kelompok kritis tumbuh-kembang manusia. Artinya, masa depan kualitas hidup manusia akan ditentukan pada kelompok ini. Jika kondisi gizi kelompok ini diabaikan, akan timbul banyak masalah yang berpengaruh terhadap rendahnya kualitas hidup manusia. Oleh karena itu, ibu hamil harus memahami dan mempraktikkan pola hidup sehat bergizi seimbang sebagai salah satu upaya untuk menjaga agar keadaan gizinya tetap baik. Hal ini juga berguna untuk mencegah terjadinya beban ganda masalah gizi (kurus dan pendek karena kekurangan gizi atau kegemukan karena kelebihan gizi) yang dapat berdampak buruk pada kesehatan dan kualitas hidup.

Adapun yang harus diperhatikan adalah sebagai berikut :

- a. Variasi Makanan
- b. Suplementasi Untuk Ibu Hamil
- c. Aktivitas Fisik
- d. Pemantauan Berat Badan Sehat
- e. Pertambahan Berat Badan (BB)

C. Pengenalan Bahan Makanan Berkualitas

Bahan makanan adalah bahan alamiah yang dapat menjadi sumber kalori atau dapat memberikan bahan-bahan yang diperlukan untuk berlangsungnya proses-proses kehidupan.

Bahan makanan adalah bahan alamiah yang dapat menjadi sumber kalori atau dapat memberikan bahan-bahan yang diperlukan untuk berlangsungnya proses-proses kehidupan. Bahan makanan banyak berkaitan dengan status gizi-pangan atau nutrisi organisme hidup yang disebut nutrient.

Selain nutrient bahan makanan juga mengandung bahan lain yang tidak langsung berkaitan dengan status gizi-pangan, namun lebih berkaitan dengan selera makan, kenampakan atau sifatnya selama penyimpanan.

Pada pemilihan bahan makanan, terutama makanan yang masih mentah, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum diolah. Hal-hal tersebut adalah mutu bahan makanan yang terkait nilai gizi, kebutuhan bahan makanan, kebersihan dan keamanan bebas dari unsur yang tidak diharapkan. Bahan makanan yang baik dan berkualitas memiliki ciri-ciri yaitu ukuran antara satu dengan yang lainnya hampir sama, dari segi warna, aroma, dan rasa khas segar dan tidak rusak atau berubah aroma, rasanya, dan tidak berlendir.

Berdasarkan Pedoman Cara Produksi Pangan yang Baik untuk Industri Rumah Tangga (CPPB-IRT) BPOM RI tahun 2003, syarat suatu pangan yang akan dikonsumsi antara lain:

1. Aman untuk dikonsumsi, tidak mengandung bahan-bahan yang dapat membahayakan kesehatan/ keselamatan manusia misalnya bahan yang dapat menimbulkan penyakit atau keracunan. Apabila suatu makanan atau minuman terkandung bahan atau zat yang tidak seharusnya dipakai, akan mengakibatkan terjadinya penyakit-penyakit tertentu bahkan keracunan makanan.
2. Keadaannya normal tidak menyimpang seperti busuk, kotor, menjijikkan dan penyimpangan lainnya. Kondisi pangan yang kotor akan

mempermudah mikroorganisme untuk tumbuh dan mengkontaminasi makanan atau minuman tersebut sehingga tidak layak untuk dikonsumsi. Apabila pangan yang telah terkontaminasi tetap dikonsumsi, akan menyebabkan keracunan, penyakit bahkan kematian.

Saat berbelanja bahan makanan kadang-kadang kurangnya pengetahuan kita tentang bahan-bahan makanan yang berkualitas membuat kita tertipu membeli bahan-bahan yang tidak berkualitas biasanya tergiur oleh harga yang murah atau kemasan yang menarik, bisa juga oleh warna yang menyolok.

Sebelum kita mengolah bahan makanan, kita juga perlu melakukan proses pemilihan bahan makanan. Proses ini dilakukan dengan tujuan untuk menghindarkan terjadinya keracunan, mempermudah penanganan dan mempertahankan kualitas makanan. Pemilihan makanan yang baik akan menghasilkan hasil olahan makanan yang berkualitas baik untuk dikonsumsi dan sebaliknya. Pemilihan bahan makanan yang baik memperhatikan beberapa aspek yaitu :

1. Mengandung cukup gizi

Makanan yang baik adalah makanan yang mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Yaitu karbohidrat sebagai sumber energi utama, protein sebagai pembangun sel dan jaringan tubuh, lemak sebagai pelarut vitamin dan cadangan energi, vitamin untuk memperlancar proses metabolisme didalam sel, mineral untuk membangun struktur tubuh serta memperlancar proses fisiologis, serat untuk memperlancar mekanisme pencernaan, dan air untuk pelarut berbagai zat gizi yang lain.

2. Tidak mengandung zat-zat berbahaya

Tidak semua bahan makanan segar yang kita lihat itu sehat dan baik untuk tubuh kita. Karena saat ini banyak bahan makan yang terlihat segar karena perlakuan khusus. Contoh bahan makanan tumbuhan yang terlihat segar karena selama proses pertumbuhannya dibantu oleh pemberian bahan pestisida yang berlebih, bahan makanan olahan yang terlihat segar karena

diberi zat-zat pengawet. Tentunya hal-hal seperti ini bila tidak kita perhatikan akan merugikan tubuh kita.

3. Segar

Mengonsumsi bahan makanan yang masih segar memberikan keuntungan tersendiri bagi tubuh kita. Apalagi bila bahan makanan tersebut baru dipanen dan langsung kita konsumsi. Hal ini dapat menjamin ketersediaan zat gizi yang terkandung didalam bahan makanan tersebut.

Dalam “Buku karangan Ayu Bulan Febry K.D, S.KM & dr. Zulfito Marendra yang berjudul Buku Pintar Menu Balita” ada Tips cerdas memilih bahan makanan berkualitas. Tips ini tentunya akan sangat berguna untuk ibu-ibu berbelanja bahan makanan sehari-hari agar tidak mudah terkesan dengan barang-barang yang tidak berkualitas.

Berikut Tips Cerdik Memilih Bahan Makanan Berkualitas :

a. Beras

Beras yang baik adalah beras yang selaput airnya masih melekat (beras tumbuk atau beras yang digiling namun tidak sampai bersih) sehingga kandungan vitamin B di dalamnya tidak hilang. Pilih beras yang masih baru yaitu baunya harum, tidak berkutu, dan butir-butirnya tidak melekat dengan yang lain. Jika beras sudah lama, baunya akan terasa apek.

b. Tepung-tepungan

Tepung yang baik adalah yang kering, tidak mengumpal, tidak berkutu, dan tidak berbau apek. Tepung yang dijual dalam kemasan plastik, lebih terjamin kebersihannya dibandingkan dengan yang dijual tanpa kemasan. Jangan lupa periksa tanggal masa berlakunya (kadaluarsa).

c. Kacang-Kacangan Kering

Kacang-kacangan kering yang baik tidak berulat, tidak berjamur, butir-butirnya tidak melekat satu dengan yang lain, dan baunya tidak langu.

Contoh kacang-kacangan kering adalah kacang hijau, Kacang kedelai, kacang tanah, dan kacang merah.

d. Tahu dan Tempe

Tahu dan tempe yang baik bentuknya utuh, tidak hancur, tidak berubah warna, tidak berlendir, dan tidak berbau busuk atau asam.

e. Sayuran

Sayuran segar warnanya cerah, tidak layu, tidak pucat, dan tidak keriput.

f. Buah-buahan

Buah yang baik kematangannya sedang, baunya harum, kenyal dagingnya, dan rasanya tidak asam atau sepat.

g. Daging Sapi

Pilih daging yang berwarna merah, tidak kebiruan, lunak, dan seratnya halus.

h. Ayam

Ayam yang Dagingnya segar berwarna putih, tidak kebiruan, dan kenyal.

i. Ikan

Ikan segar insangnya berwarna merah. Jika permukaan kulitnya ditekan akan terasa kenyal dan tidak berbekas. Sedangkan, pada ikan yang busuk terdapat bekas lekukan jika permukaannya ditekan. Selain itu, baunya pun tidak sedap.

j. Hati

Hati yang segar berwarna merah segar, tidak berurat, dan kondisinya masih utuh/tidak hancur.

k. Telur

Telur yang baik kuning telurnya masih utuh dan baunya tidak busuk

D. Pengolahan salah Satu Sumber Pangan Nabati

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan Angka Kematian Ibu di Indonesia adalah dengan memberikan edukasi dan informasi tentang gizi yang baik dan diperlukan saat masa kehamilan, persalinan dan masa nifas (Helmizar, 2014; Wulandari & Utomo, 2017). Makanan ibu hamil dan menyusui hendaknya mengandung jumlah dan mutu gizi optimal, mendukung perkembangan janin, menghasilkan ASI yang baik dan sekaligus dapat mempercepat proses penyembuhan luka pasca melahirkan. Makanan yang mengandung zat pertumbuhan ataupun pembangun seperti protein merupakan makanan yang diperlukan untuk pertumbuhan janin dan plasenta, pertumbuhan kelenjar susu dan meningkatkan metabolisme tubuh (Karima & Achadi, 2012).

Salah satu sumber pangan nabati yang dapat memenuhi kebutuhan gizi protein adalah tempe. Disamping mudah ditemui, murah dan bergizi.

Tempe merupakan sumber protein khas Indonesia yang dibuat menggunakan kultur campuran *Rhizopus* spp., terutama *Rhizopus oligosporus*, *Rhizopus oryzae*, *R. arhizus*, *R. stolonifer* dan *R. Microspores* (Harahap, Lubis, & Kaban, 2018). Tempe memiliki rasa dan tekstur yang menarik, daya cerna yang sangat tinggi, serta beberapa efek positif terhadap kesehatan seperti mengurangi resiko penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, kelainan pencernaan, serta gejala-gejala menopause (Koeryaman & Ermiami, 2018). Selain itu, tempe juga kaya akan nutrisi dan substansi aktif seperti protein dan nitrogen terlarut, asam amino dan asam lemak bebas, isoflavon, serta vitamin B₁₂ (Harahap, Lubis, & Kaban, 2018).

Tempe juga mengandung beragam vitamin dan zat besi (Fe) yang dapat dimanfaatkan untuk sintesis sel Hb darah, terutama bagi ibu hamil dan menyusui (Sumiyarsi, Nugraheni, Mulyani, & Budi, 2018). Pengetahuan ibu tentang gizi sangat berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan nutrisinya saat hamil.

Adapun jenis makanan yang diolah dari bahan dasar tempe adalah **Nugget Tempe “Doremi”** dengan tata cara pengolahan sederhana sebagai berikut :

❖ **Bahan nugget**

- 500 gram tempe, kukus terlebih dahulu kemudian haluskan
- 3 sdm tepung terigu
- 1 butir telur ayam

❖ **Bahan yang dihaluskan**

- 4 siung bawang putih haluskan
- Daun bawang secukupnya
- Daun Sledri secukupnya
- 2 sendok teh garam
- 1/2 sendok teh merica bubuk

❖ **Pelapis Nugget tempe**

- 1 butir putih telur ayam
- 100 gram tepung roti

❖ **Cara membuat nugget tempe :**

1. Kukus tempe terlebih dahulu kurang lebih selama 15 menit, agar tempe menjadi lebih empuk.
2. Haluskan tempe yang telah dikukus lalu campurkan dengan bahan yang dihaluskan, tepung terigu, telur, daun bawang dan juga seledri.
3. Kukus selama kurang lebih 15 menit. Setelah matang, tunggu sampai dingin lalu bentuk sesuai selera.
4. Celupkan dalam putih telur lalu lapisi dengan tepung roti, biarkan sampai agak kering.

5. Panaskan minyak, goreng nugget hingga kering, angkat lalu tiriskan. Nugget tempe siap disajikan.



Gambar 1. Nugget tempe yang bergizi

BAB III

MATERI DAN METODE

A. Kerangka Pemecahan Masalah

a. Perencanaan

Pendekatan yang dilajukan untuk mewujudkan Gerakan Giziku Gizi Bayiku adalah melalui peningkatan asupan nutrisi lengkap di masa kehamilan. Dibawah ini akan diuraikan beberapa perencanaan program dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat mulai dari pemberian edukasi dan konseling terkait nutrisi dimasa kehamilan, mengetahui macam makanan berkualitas hingga pemberian resep mengolah salah satu bahan pangan pokok yang murah bergizi dan terjangkau.

1. Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru

- a) Mengantarkan surat izin melakukan pengabdian kepada masyarakat ke Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru dan menyampaikan tentang rencana pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara mandiri yang menggunakan dana penunjang pelayanan dan pengabdian kepada masyarakat.
- b) Rapat koordinasi dengan pemegang program Gizi dan program KIA untuk menentukan hari dan waktu yang tepat untuk melakukan kegiatan pengabdian ini.

b. Pelaksanaan

Penyelenggaraan pengabdian masyarakat ini perlu di dukung dengan pemberian pemahaman prinsip dasar tentang nutrisi pada masa kehamilan yang dapat dilakukan di kehidupan sehari – hari, dengan adanya pola hidup sehat, adanya pemeriksaan rutin (berkala) pada masa kehamilan (K4) dan mengetahui bahan – bahan dasar pokok berkualitas yang mudah dan

terjangkau. Dalam pelaksanaan kegiatan, perlu dipertimbangkan beberapa hal sebagai berikut :

- a) Apabila memungkinkan, hari pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di pagi sampai dengan menjelang siang hari.
- b) Apabila disepakati nantinya ibu hamil tidak harus malu dalam berbagi cerita mengenai keluhan – keluhan selama kehamilan, bagaimana dalam memenuhi gizi sehari – hari, pengalaman yang dirasakan selama kehamilan.

Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Pengenalan Bahan Makanan Berkualitas Pada Ibu Hamil KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru adalah sebagai berikut :

1. Persiapan :
 - a. Penyusunan rencana pertemuan
 - b. Menyiapkan materi penyuluhan
2. Pelaksanaan pertemuan :
 - a. Pembukaan atau do’a.
 - b. Menyampaikan materi mengenai bahan makanan berkualitas
 - c. Menyampaikan materi khusus membahas mengenai gizi seimbang pada masa kehamilan
 - d. Tanya jawab
 - e. Penutup atau doa.

c. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi akan memberikan informasi tentang suatu kecenderungan keberhasilan maupun sebaliknya, menilai manajemen yang sedang berjalan dan membuat alternatif langkah selanjutnya, dalam kegiatan praktik pengabdian ini adalah :

1. Tim Pengabdian Masyarakat bertanggung jawab atas kelancaran kegiatan pengabdian, hasil kegiatan dilaporkan setiap diakhir kegiatan.
2. Tim pengabdian masyarakat akan melakukan monitoring kegiatan di lapangan, berupa laporan maupun observasi langsung kepada kelompok ibu hamil selanjutnya akan ditindak lanjuti dalam bentuk laporan diumpun balik.
3. Evaluasi program mempresentasikan hasil pencapaian serta kendala yang dialami dilapangan untuk menemukan alternatif pemecahan masalah.

B. Khalayak Sasaran Antara yang Strategi

Khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian edukasi dan konseling, observasi langsung adalah kelompok ibu hamil KEK yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru yang nantinya akan diberikan pemahaman langsung dalam memilih bahan pokok makanan yang berkualitas, memiliki nilai gizi yang tinggi, mudah ditemui dan terjangkau.

C. Keterkaitan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memiliki keterkaitan dengan pengelola dan petugas kesehatan yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga yang nantinya diharapkan para kelompok ibu hamil dapat rutin memeriksakan kehamilannya , mengkonsumsi makanan yang bergizi dan melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang kebugaran tubuh (senam ibu hamil) di faskes kesehatan terdekat.

D. Rancangan Evaluasi

Evaluasi adalah penilaian terhadap penyerapan materi dan peningkatan status gizi ibu hamil menjadi normal yang telah dilakukan kepada kelompok ibu hamil.

Evaluasi dilaksanakan dalam bentuk : mengulas kembali materi sosialisasi beserta praktik dengan tanya jawab dan membahas penyelesaian masalah.

Indikator pencapaian :

- a) Kelompok ibu hamil mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri dengan cara menanyakan kembali mengenai gizi pada masa kehamilan serta menjabarkan kembali macam-macam makanan yang baik serta berkualitas kepada tim pengabdian.
- b) Kelompok ibu hamil menerapkan langsung pada kehidupan sehari-hari dengan kemauan serta kemampuan diri sendiri.
- c) Kelompok ibu hamil yang mengalami penyakit penyerta pada masa kehamilan harus mendapatkan pengobatan khusus dari tenaga kesehatan (dokter) yang bekerjasama dengan tim pengabdian masyarakat untuk menyampaikan/ merekomendasikan bahwa terdapat ibu hamil dengan masalah lainnya yang harus segera dilakukan pemeriksaan dan pengobatan kepada petugas kesehatan yang ada di Puskesmas Simpan Tiga Kota Pekanbaru.

E. Metode Kegiatan

Dalam pengabdian ini direncanakan ada 2 kegiatan yang dilakukan. Yang pertama adalah pemberian edukasi berupa penyuluhan tentang makanan berkualitas yang penting pada masa kehamilan yang murah dan mudah dijangkau oleh ibu hamil, mendorong para kelompok ibu hamil untuk rutin melakukan pemeriksaan min 4 kali selama kehamilan dan memberikan resep mengolah salah satu bahan makanan yang memiliki nilai gizi yang tinggi.

BAB IV

RENCANA DAN JADWAL KERJA

A. Identifikasi Masalah

1. Waktu dan Tempat

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan di Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru yang dimulai pada tanggal 25 Agustus Tahun 2020

2. Metode

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan dengan cara:

a. Observasi

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat mendiskusikan dengan petugas kesehatan, lokasi mana yang dapat digunakan pada saat kegiatan pengabdian. Subyek pengabdian adalah kelompok ibu hamil baik KEK maupun tidak KEK yang berjumlah 28 orang.

b. Wawancara

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat mewawancarai pemegang program KIA dan Gizi untuk membicarakan rencana kegiatan yang akan dilakukan.

c. Sosialisasi gizi seimbang, pengenalan makanan berkualitas pada masa kehamilan dan pemeriksaan kesehatan ditujukan kepada kelompok ibu hamil apakah ada terdapat hambatan – hambatan lainnya selama kehamilan.

B. Prioritas Masalah

Sosialisasi gizi seimbang, pengenalan bahan makanan berkualitas dan konseling yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu hamil selama kehamilan dan mengatasi keluhan – keluhan yang ada seputar sulitnya memenuhi gizi selama kehamilan serta dapat melakukan bentuk – bentuk kegiatan yang mendukung dan menjaga kesehatan. Tentunya kegiatan ini dapat

menumbuhkan keinginan dalam menerapkan pola hidup yang sehat pada masa kehamilan.

C. Alternatif Penyelesaian Masalah

1. Penyebarluasan informasi dan kosseling kepada kelompok ibu hamil melalui kegiatan-kegiatan yang mencerminkan perilaku hidup sehat dengan gizi seimbang dan praktik apa saja yang harus dilakukan agar terhindar dari penyakit khususnya KEK pada saat kehamilan.
2. Meminta agar kelompok ibu hamil dapat melakukan pemeriksaan rutin selama kehamilan min 4 kali sehingga dengan cepat mendeteksi penyakit – penyakit yang dapat terjadi pada masa kehamilan.

BAB V

HASIL PENGABDIAN

A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan, pemberian edukasi gizi seimbang pada masa kehamilan dan pengenalan bahan makanan berkualitas yang murah dan terjangkau pada kelompok ibu hamil yang dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dari Prodi Kesmas STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang dilaksanakan mulai pada tanggal 25 Agustus 2020.

Kegiatan ini dilakukan meliputi persiapan pertemuan hari sebelumnya dan pada hari H yang agendanya adalah penyuluhan yang disampaikan oleh satu satu tim pengabdian kepada masyarakat tentang gizi seimbang (penegnalan bahan makanan berkualitas). Persiapan awal dimulai dengan menentukan jadwal pertemuan, menyiapkan tempat yang mencakup meja, sound system, menyiapkan materi penyuluhandan ditutup dengan diskusi/sharing serta kosneling kepada para ibu hamil.

Penyuluhan gizi seimbang (penegnalan bahan makanan berkualitas) bagi kelompok ibu hamil yang ada di Puskesmas Simpang Tiga diikuti oleh berbagai usia yang terdiri dari 28 orang ibu hamil, Namun demikian kegiatan ini tdiak dapat dilakukan sesuai dengan waktu/jam yang telah ditetapkan karena disebabkan pada kondisi/masa pandemic Covid19 dimana kelompok ibu hamil ingin tidak diperbolehkan terlalu lama berada di puskesmas. Penyuluhan diberikan menggunakan LCD (infokus) tentang penyakit gizi seimbang pada masa kehamilan. Penyuluhan diberikan bersamaan dengan dilakukannya diskusi ringan (konseling) face to face. Jumlah yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 28 orang ibu hamil. Jumlah yang mengalami KEK adalah 4 orang dan sisanya hanya mengalami gangguan – gangguan ringan yang biasa dialami pada masa kehamilan

BIODATA KETUA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Ketua Pengabdian

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Winda Septiani, SKM, M.Kes
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	10306113222
5	NIDN	1011099001
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Bagansiapiapi, 11 September 1990
7	E-mail	magisterwinda@gmail.com
8	Nomor Telepon/Hp	085278201990
9	Alamat Kantor	Jl. Mustafa Sari No. 05, Pekanbaru
10	Nomor Telepon/Faks	(0761) 33815/ (0761) 863646
11	Mata Kuliah yang Diampu	<ol style="list-style-type: none">1. Dasar Promkes Lanjutan2. Dasar Ilmu Gizi3. Komunikasi dan Advokasi Kes4. Sosial Budaya dan Perilaku Kes5. Pendidikan di Institusi Kes6. Survei Pengamatan Perilaku7. Advokasi dan Negosiasi Kes8. Ketahanan dan Keamanan Pangan9. dll

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Bidang Ilmu	Kesehatan Masyarakat (Gizi Kesehatan Masyarakat)	Kesehatan Masyarakat (Promosi Kesehatan Masyarakat)
Tahun Masuk-Lulus	2007-2011	2013-2015
Judul Skripsi/tesis/Disertasi	Hubungan Pemberian Makanan Pendamping ASI Dini dengan Status Gizi Bayi 0 - 11 Bulan di Puskesmas Bangko Rokan Hilir Tahun 2011	Implementasi Program Pencegahan dan Penanggulangan Gizi Buruk Pada Balita di Wilayah Puskesmas Siak Hulu III Kabupaten Kampar Tahun 2015
Nama Pembimbing/Promotor	<ol style="list-style-type: none">1. Dr. Mitra, SKM, MKM2. Nurlisis, SKM, M.Kes	<ol style="list-style-type: none">1. Prof. Dr. Achmad Fedyani Saifuddin, MA

		2. Prof. Dr. dr. Buchari Lapau, MPH
--	--	--

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir (Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2015	Implementasi Program Pencegahan dan Penanggulangan Gizi Buruk pada Balita di Wilayah Puskesmas Siak Hulu III Tahun 2015	Pribadi	3.500.000
2	2016	Pelaksanaan Program Pemberian Tablet Zat Besi (Fe) Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tambang	Pribadi	3.000.000
3	2017	Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Pemanfaatan Pelayanan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Wilayah I Dinas Kesehatan Kabupaten Kuantan Singingi	Pribadi	2.000.000
4	2018	Prevalensi dan Faktor Risiko Masalah Kesehatan Pada Lansia di Kota Pekanbaru	Hibah Dikti	17.800.000
5	2018	Determinan Kejadian Obesitas Pada Masyarakat Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru	Hibah STIKes	2.500.000
6	2019	Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu III Kabupaten Kampar	Hibah STIKes	1.500.000

**Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema penelitian DIKTI maupun dari sumber lainnya.*

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	▸ 2015	Penyuluhan dan Pengobatan Infeksi Kecacingan Siswa/i Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah (MIM) di Wilayah Kerja	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	▸ 5.000.000

		Puskesmas Umban Sari		
2	▸ 2016	Penyuluhan dan Pemeriksaan Penyakit Degeneratif serta Gizi Seimbang Kepada Ikatan Perantau Kecamatan Harau (IPKH) di Rumbai Pesisir Kota Pekanbaru	Pribadi	▸ 3.500.000
3	▸ 2017	Pelatihan pembuatan PMT secara mandiri dengan BPT (Bahan Pangan Tempatan) untuk balita pada kader di Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu III	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	▸ 5.000.000
4	▸ 2018	Sosialisasi Praktik Pola Hidup Bersih (Pohiber) dan Pemeriksaan Kesehatan pada Keluhan Penyakit Kulit di Pondok Pesantren Teknologi Kabupaten Kampar	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	▸ 2.105.000
5	▸ 2019	Penyakit Degenerative, Gizi Seimbang dan Pemeriksaan Kesehatan pada Kelompok Majelis Ta'lim Mesjid Al Ma'ruf di Suka Karya Kelurahan Tuah Karya Kecamatan Tampar Kota Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	1.500.000
Dst				

**Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema pengabdian kepada masyarakat DIKTI maupun dari sumber lainnya.*

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Hubungan Pemberian Makanan Pendamping ASI Dini dengan Status Gizi Bayi 0 - 11 Bulan di Puskesmas Bangko Rokan Hilir	<i>Penelitian dipublikasikan ke Jurnal perguruan tinggi</i> Jurnal Kesehatan Komunitas	ISSN : 2088-7612, Volume 2, No. 4, Mei 2014
2	Implementasi Program Pencegahan dan Penanggulangan Gizi Buruk pada Balita di Wilayah Puskesmas Siak Hulu III Tahun 2015	Jurnal Kesehatan Komunitas	p- ISSN : 2088-7612 e-ISSN : 2548-8538 Vol 3, Nomor 4, Agustus 2017
3	Penyuluhan dan Pengobatan Infeksi Kecacangan Siswa/I Madrasah Ibtidaiyah Muhamadiyah (MIM) OI di Wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari Tahun 2015	<i>Prosiding Seminar Nasional dan Hasil –hasil pengabdian dengan tema “ optimalkan kesehatan dan gizi di usia lanjut”</i> STIKes Hang Tuah Pekanbaru	ISBN : 978-602-74450-6-2
4	Pelaksanaan Program Pemberian Tablet Zat Besi (Fe) Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Tahun 2016	<i>Journal Of Midwifery Scienses (JOMIS)</i>	P-ISSN : 2549-2543 E-ISSN : 2579-7077. Vol 1, Nomor 2, Juli 2017
5	Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Pemanfaatan Pelayanan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Wilayah I Dinas Kesehatan Kabupaten Kuantan Singingi	Jurnal Penelitian dan kajian ilmiah Menara ilmu	ISSN 1693-2617 E-ISSN 2528-7613 Vol. XI Jilid 1 No.78 November 2017
6	Malnutrisi Pada Lansia di Kota Pekanbaru	Jurnal Kesehatan Komunitas	p- ISSN : 2088-7612 e-ISSN : 2548-8538

			Jurnal KESKOM VOL.5, No 1. April 2019
7	Determinan Kejadian Obesitas Pada Masyarakat Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru	Jurnal Kesehatan Komunitas	p- ISSN : 2088-7612 e-ISSN : 2548-8538 Jurnal KESKOM VOL.5, No 1. April 2019
8	Efektivitas Media Bergambar dan Penyuluhan Metode Ceramah Tanya Jawab (CTJ) Terhadap Perilaku Makan, Aktivitas Fisik dan Pola Tidur Remaja Underweight Tahun 2019	Al-Tamimi Kesmas : Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)	Vol 8. No 2. Tahun 2019
9	Efektivitas Edukasi Toilet Training Terhadap Perilaku Ibu dan Kemampuan Toilet Training Anak Usia 18-36 Bulan	Jurnal Kesehatan Komunitas	p- ISSN : 2088-7612 e-ISSN : 2548-8538 Jurnal KESKOM VOL.5, No 2. Agustus 2019
10	Hubungan Pengetahuan, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenorea Pada Siswi SMA YLPI Pekanbaru Tahun 2018	Jurnal Kesehatan Komunitas	p- ISSN : 2088-7612 e-ISSN : 2548-8538 Jurnal KESKOM VOL.5, No 2. Agustus 2019

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah STIKes HTP.

Pekanbaru, 04 Desember 2020

Ketua



Winda Septiani, SKM, M.Kes
NIDN.1011099001

RIWAYAT HIDUP ANGGOTA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Anggota 1

A. Identitas diri

1	Nama Lengkap	Nurhapipa, SST, M.Kes
2	Jabatan fungsional	Asisten Ahli
3	NIDN	1009048701
4	Tempat dan tanggal lahir	Batu Bersurat /09 April 1987
5	Alamat rumah	Jln. Ikhlas 1 No A7 Perumahan Daffa Village Kelurahan Simpang Tiga Kec Bukit Raya
6	No. Telp/Faks/HP	081378160363
7	Alamat Kantor	Jln. Mustafa Sari No 5
8	Alamat e-mail	Nurhapipa090487@gmail.com
9	Lulusan yang telah dihasilkan	S1 Kesehatan Masyarakat S2 Kesehatan Masyarakat
10	Mata Kuliah yang diampu	Kespro KIA

B. Riwayat Pendidikan

Nama Perguruan Tinggi	S1 STIKes Helvetia Medan	S2 Universitas Sumatera Utara
Bidang Ilmu	Bidan Pendidik	Kesehatan reproduksi
Tahun Masuk-Lulus	2009-2010	2011-2013
Judul Skripsi/Tesis	Motivasi Bidan Pendidik Terhadap Pendidikan Lebih Lanjut di STIKes Helvetia Medan	Analisis Faktor Yang Mengaruhi Dalam Memilih Penolong Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas XIII Koto Kampar I
Nama Pembimbing	Dr. Romi Harahap	Dr. Zulaida, SKM.M.Kes

C. Pengalaman penelitian dalam 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2015	Faktor Yang Mempengaruhi Ibu dalam Memilih Penolong Persalinan di Puskesmas XIII Koto Kampar I	Pribadi	5.000.000
2	2015	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan kejadian kekerasan dalam rumah tangga (Kdrt) Di Kecamatan Marpoyan Damai Pekanbaru Tahun 2015	Pribadi	3.000.000
3	2017	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual	Pribadi	3.000.000
4	2018	Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Kelas Ibu Hamil	pribadi	3.000.000
5	2018	<i>Relathionship Of Osoles centsBehavior To Consumption Of Soft Driniks In SMP 5 Pekanbaru Year 2016</i>	Pribadi	3.000.000
6	2018	Perilaku Wanita Usia Subur (WUS) Dalam Melakukan Deteksi Dini Kanker Leher Rahim Dengan Metode Iva Tahun 2018	Pribadi	3.000.000
7	2018	Determinaan Partisipasi pri Dalam Keluarga Berencana Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tenayan Raya	DIVA STIKes	2.200.000
8	2019	Faktor yang berhubungan dengan sikap mahasiswa terhadap aborsi	DIVA STIKes	2.200.000

D. Pengalaman pengabdian kepada masyarakat dalam 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2015	Penyuluhan Anemia Pada Ibu Hamil di Klinik Bersalin	Pribadi	2.000.000
2	2016	Upay Perbaikan Gizi Pada Bayi Berat Badan Lahir Rendah Melalui Penyuluhan dan Konseling Gizi Di Kota Pekanbaru	Pribadi	5.100.000

3	2016	Penyuluhan” Tentang Seks Bebas Pada Remaja Anak Jalanan Kota Pekanbaru	Pribadi	5.000.000
4	2016	Penyuluhan Kesehatan Perdarahan Post Partum Di Puskesmas Langsung Pekanbaru	Pribadi	2.500.000
5	2016	Penyuluhan Upaya Kesehatan Suku Talang Mamak	Pribadi	5.000.000
6	2016	Pemberdayaan Masyarakat dalam Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak	Pribadi	3.000.000
7	2017	Pentingnya Inisiasi Menyusui Dini Terhadap Kelangsungan Pemberian ASI Eksklusif Di Klinik Taman Sari Pekanbaru	Pribadi	5.000.000
8	2018	Penyuluhan Teknik Hypnobithing Di Klinik Bersalin Taman Sari	DIPA STIKes Hang Tuah	2.700.000

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Faktor Yang Mempengaruhi Ibu dalam Memilih Penolong Persalinan di Puskesmas XIII Koto Kampar I	Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Menara Ilmu	Vol. 9 No. 61 2015
2	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan kejadian kekerasan dalam rumah tangga (Kdrt) Di Kecamatan Marpoyan Damai Pekanbaru Tahun 2015	Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Al-Tamimi Kesmas	Vol. 5 No. 2, 2015
3	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual	Prosiding Scopus "Advanced Science Letters"	Vol 23, No 4, April 2017
4	Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Kelas Ibu Hamil	Jurnal Kesehatan Komunitas,	Vol 3, No 4, November 2017, hal 129-132

5	<i>Relationship Of Osoles centsBehavior To Consumption Of Soft Driniks In SMP 5 Pekanbaru Year 2016</i>	Journal Of Community Service	Vol 2, No 1, Juni 2017
6	Perilaku Wanita Usia Subur (WUS) Dalam Melakukan Deteksi Dini Kanker Leher Rahim Dengan Metode Iva Tahun 2018	Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan Bhamada	Vol 8, No 2, Oktober 2018
7	Determinaan Partisipasi pri Dalam Keluarga Berencana Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Tenayan Raya	Jurnal Ilmiah Avicenna	Vol 12, No 3, Oktober 2018

F. Pemakalah Seminar ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1			
2			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksinya. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan (tulis skema penelitian/pengabdian)

Pekanbaru, 06 April 2020
Anggota Pengusul



Nurhapipa, SST, M.Kes

Anggota II

A. Identitas diri

1	Nama Lengkap	Suptia Minarsih
2	Jabatan fungsional	-
3	NIM	16011189
4	Tempat dan tanggal lahir	Kota Lama / 19 September 1996
5	Alamat rumah	Jl. Sudirman, Kota Lama Rokan Hulu-Riau
6	No. Telp/Faks/HP	082286153619
7	Alamat Kampus	Jln. Mustafa Sari No 5
8	Alamat e-mail	
9	Lulusan yang telah dihasilkan	S1 Kesehatan Masyarakat

B. Riwayat Pendidikan

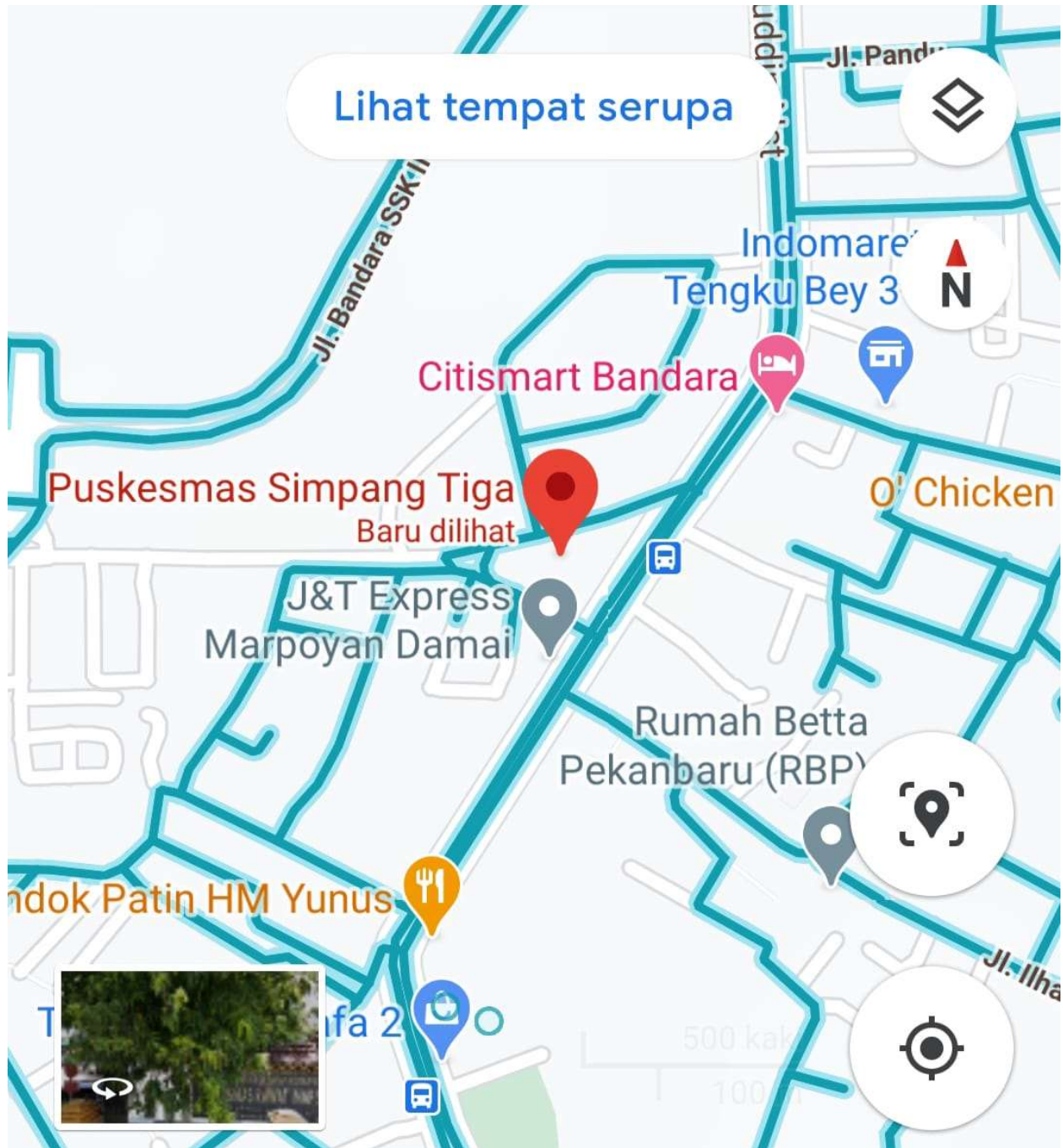
Nama Perguruan Tinggi	S1 STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Bidang Ilmu	Gizi Kesehatan Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2016-2020
Judul Skripsi	
Nama Pembimbing	Sri Desfita, SST, M.Kes

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksinya. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan (tulis skema penelitian/pengabdian)

Pekanbaru, 06 April 2020
Anggota Pengusul

Suptia Minarsih

Denah Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat



DOKUMETASI KEGIATAN PENELITIAN



Gambar 1. Spanduk Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2. Konseling Terhadap Salah Satu Ibu Hamil



Gambar 3. Pengisian Identitas dan Hasil Konseling



Gambar 4. Persiapan Pedoman Wawancara dan Hal Lainnya



Gambar 5. Memberikan Lefleat kepada Ibu Hamil



Gambar 6. Memberikan Lefleat dan Konseling Kepada Ibu Hamil



Gambar 7. Memberikan Lefleat dan Konseling Kepada Ibu Hamil



Gambar 8. Memberikan Sovenir Kepada Ibu Hamil

LAPORAN PENGGUNAAN ANGGARAN

1. Honorarium				
Honor	Honor/jam	Waktu	Minggu	Jumlah Honor
	(Rp)			
Ketua	600.000			600.000
Anggota I	400.000			400.000
Anggota 2	400.000			400.000
			SUB TOTAL	Rp. 1.400.000
2. Pembelian Bahan Habis Pakai				
Material	Jusifikasi	Kuantitas	Harga Satuan	Jumlah Harga
	Pemakaian		(Rp)	
Foto Copy	Laporan	100 lembar	200	200.000
Jilid Laporan	Laporan	15	10.000	150.000
Tinta Printer	Laporan	1 paket	230.000	230.000
Kertas A4	Laporan	2	40.000	80.000
Kue Bakery	Snack Anggota	5	20.000	100.000
Leflet	Penyuluhan	40	1.000	40.000
Hadiah Pemenang Tanya Jawab (post test)	Penyuluhan	3	63.200	190.000
Pulsa dan Kuota	Penyuluhan	1	200.000	200.000
Spanduk Pengabdian	Penyuluhan	1	100.000	100.000
Flish Disc	Penyimpan File	1	80.000	80.000
Pembelian Kenang-kenangan untuk lokasi pengabdian	Penyuluhan	1	220.000	220.000
			SUB TOTAL	Rp.1.590.000
3. Perjalanan				
Pengurusan Izin	1 kali	2	50.000	100.000
Perjalanan Pengabdian Anggota	1 kali	1	50.000	50.000
4. Publikasi				
Jurnal Pengabdian	Laporan	1	500.000	500.000
5. Lain-Lain				
Honor Penanggung Jawab yang perhatian akan baik.		1	300.000	300.000
			SUB TOTAL	Rp. 950.000
			JUMLAH TOTAL	Rp.4.000.000

Tujuan Pemenuhan Nutrisi Ibu

- Memenuhi kebutuhan gizi ibu & janin
- Membantu proses tumbuh kembang janin
- Sebagai sumber tenaga ibu & janin
- Mengurangi resiko & komplikasi

Macam-macam Nutrisi untuk Ibu

✓ Karbohidrat

Sebagai sumber energi

Sumber: nasi, jagung, kentang, roti gandum

Batasi: cake, permen, cola



✓ Protein

Membantu proses tumbuh-kembang janin, payudara

Sumber: daging, ayam, ikan, telur, tahu, tempe, susu, kacang-kacangan



✓ Lemak

Sebagai sumber omega 3 & 6 untuk perkembangan mata & otak

Sumber: kacang, ikan laut

✓ Vitamin & Mineral

Asam folat: pembentukan sel syaraf & mencegah kelainan janin

Sumber: sayuran hijau, beras merah, buah

Kalsium: pembentukan tulang & bakal gigi

Sumber: susu, biji-bijian, brokoli

Zat besi: pembentukan darah, mencegah anemia

Sumber: hati, daging, kuning telur, sayuran hijau, ikan

Lengkapi dengan buah & sayur

✓ Air

Mencegah dehidrasi

Mempercepat proses metabolisme tubuh

Minum air 8-10 gelas per hari.



Tips Mengatur Pola Makan Ibu

- Gizi seimbang & bervariasi
- Tidak ada pantangan
- Makan sedikit tapi sering
- Tidak merokok & minum minuman keras



Ibu hamil yang kekurangan Nutrisi

- Anemia
- Perdarahan
- Mudah terjangkit infeksi
- Berat badan ibu kurang dari normal
- Janin keguguran
- Bayi lahir premature
- Berat bayi lahir rendah



Contoh menu makanan ibu hamil

➤ Pagi

Roti	3 ptg	150gr
Telur	1 btr sedang	55gr
Tempe	2 ptg sedang	50gr
Tumis buncis	1 mangkok	
Apel	1 ptg sedang	

- Selingan: susu 1 gelas, pepaya 1 ptg sedang

➤ Siang

Nasi	1 piring	300gr
Ikan	1 ptg sedang	40gr
Tahu	2 ptg sedang	50gr
Sayur bayam	1 mangkok	
Pisang	1 buah	

- Selingan: susu 1 gelas, apel 1 ptg sedang

➤ Malam

Kentang	2 buah sedang	210gr
Bakso	3 buah sedang	50gr
Tahu	2 ptg sedang	50gr
Tumis sawi	1 mangkok	
Pisang	1 buah	

- Selingan: susu 1 gelas

Kebutuhan Nutrisi Ibu selama Kehamilan



Winda Septiani, SKM, M.Kes
Nurhapipa, SST, M.Kes
M. Kamali Zaman, SKM, MKL

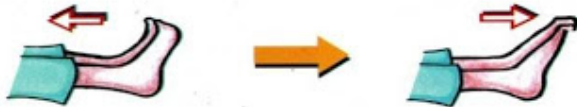
**Prodi Sarjana Kesehatan Masyarakat
STIKes Hang Tuah Pekanbaru**

Syarat untuk Melakukan Senam

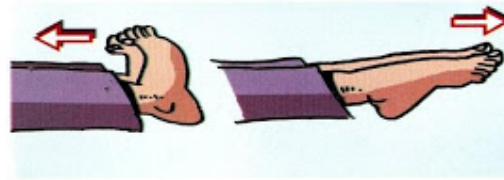
- ✚ Usia kehamilan lebih dari 22 minggu.
- ✚ Tidak ada riwayat antepartum bleeding.
- ✚ Sebaiknya dilakukan dengan pengarahannya oleh petugas kesehatan.

❖ Senam untuk kaki

1. Duduk bersandar, kedua kaki diluruskan rileks.
2. Tarik jari-jari ke arah tubuh lalu lipat ke depan. Lakukan 10 kali. (gambar 1)
3. Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh dan dorong ke depan. Lakukan 10 kali. (gambar 2)



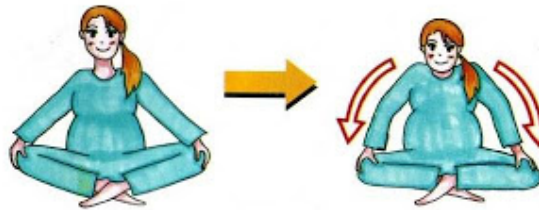
Gambar 1 Gerakan jari-jari kaki



Gambar 2 Gerakan telapak kaki

❖ Senam duduk bersila

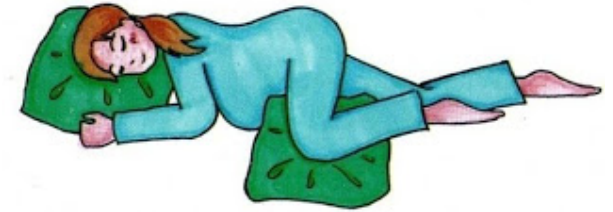
1. Duduk rileks, kedua telapak tangan di atas lutut.
2. Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan. Lakukan 10 kali. (gambar 3)



Gambar 3 Senam Duduk Bersila

❖ Cara tidur yang nyaman

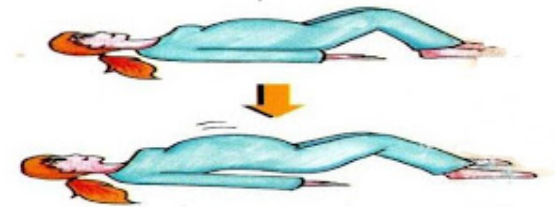
- Berbaringlah miring dengan lutut ditekuk (gambar 4)



Gambar 4 Senam Ibu Hamil Berbaring Miring

❖ Senam Untuk Pinggang (posisi terlentang)

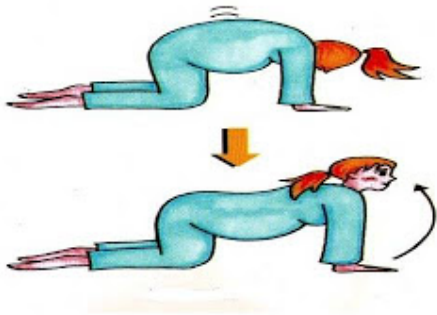
1. Tidur terlentang, lutut ditekuk jangan terlalu tangan berada di samping badan
2. Angkatlah pinggang secara perlahan. Lakukan 10 kali. (gambar 5)



Gambar 5 Senam Pinggang (Posisi Terlentang)

❖ Senam untuk pinggang (posisi merangkak)

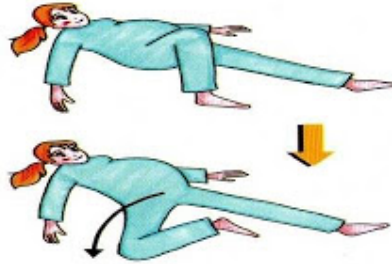
1. Badan dalam posisi merangkak
2. Sambil menarik napas angkat perut dan punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah
3. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, turunkan punggung kembali dengan perlahan (gambar 6). Lakukan 10 kali.



Gambar 6 Senam Untuk Pinggang (Posisi Merangkak)

❖ Senam dengan satu lutut

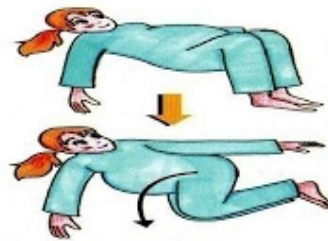
1. Tidur terlentang, tekuk lutut kanan.
2. Lutut kanan digerakkan perlahan kearah kanan lalu kembalikan (gambar 7). Ganti kaki kiri. Lakukan 10 kali.



Gambar 7 Senam Dengan Satu Lutut

❖ Senam dengan kedua lutut

1. Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dengan tumit dirapatkan.
2. Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan kearah kiri dan kanan. Lakukan 8 kali. (gambar 8)



Gambar 8 Senam Dengan Kedua Lutut

Senam Ibu Hamil



Mengurangi & mencegah sakit pinggang, bengkak selama kehamilan

Mengurangi ketegangan otot-otot sendi sehingga mempermudah kelahiran

Winda Septiani, SKM, M.Kes
Dan TIM

**Prodi Kesehatan Masyarakat
STIKes Hang Tuah Pekanbaru**

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PENYAKIT DEGENERATIF, GIZI SEIMBANG, DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN
PADA KELOMPOK MAJLIS TA'LIM MASJID AL MA'RUF PEKANBARU

WINDA SEPTIANI, SKM. M.Kes. - YUYUN PRIWAHYUNI, SKM. M.Kes - M. KAMALI ZAMAN, SKM. M.KL - RITA AFNI, SST. M.Kes
& MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT

STIKES HANG TUAH PEKANBARU

PEKANBARU, 22 NOVEMBER 2019



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax. (0761) 863646
email : info.stikes@hangtuhpekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/0/2002 Website : www.htp.ac.id

SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor : 01/STIKes-HTP/SPT/VII/2020/3667

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru, dengan ini memberi tugas kepada :

Nama : Winda Septiani, SKM, M.Kes
No Register : 10306113222
Prodi/Unit Kerja : Prodi Kesehatan Masyarakat
Jabatan : Dosen
Maksud dan Tujuan : Pengabdian Dosen TA 2020
Judul Penelitian : Pengenalan Bahan Makanan Berkualitas Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu III Kabupaten Kampar
Tempat : Puskesmas Simpang tiga Pekanbaru
Waktu : Juli 2020

Demikianlah surat tugas ini kami buat, agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Pekanbaru,
Pada Tanggal : 22- 07-2020
STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Ketua

Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes
No. Reg 10306114265



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS RAWAT INAP
SIMPANG TIGA

Jalan Kaharuddin. Nst 46, Telp. (0761) 674763
Simpangtigapuskesmas@gmail.com



SURAT KETERANGAN
NO : 423.6/UPTD-ST/451

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala UPTD Puskesmas Rawat Inap
Simpang Tiga Kota Pekanbaru, menerangkan bahwa:

Nama : Winda Septiani, SKM, M.Kes
Nim : 1011099001
Jurusan : Kesehatan Masyarakat
STIKES Hangtuh Pekanbaru
Judul Penelitian : Tata Laksana Promosi Kesehatan Ibu dan Anak di
Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2020
Pengabdian : Pengenalan Bahan Makanan Berkualitas Pada Ibu Hamil
KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota
Pekanbaru

Adalah benar yang bersangkutan telah melakukan Penelitian diwilayah kerja
Puskesmas RI Simpang Tiga Pekanbaru.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana
mestinya.

Pekanbaru, 22 September 2020
Plt.Kepala Puskesmas Rawat Inap Simpang Tiga
Kota Pekanbaru



dr. Leny Marzal, MARS
Pembina

NIP.19730801 200604 2 021