

Gizi Ceria, Ibu Bahagia: Edukasi Gizi Dan Demonstrasi PMT Berbasis Pangan Lokal

Wahdaniyah^{1*}, Andryani May Syahputri², Reski Amalia³, Risnawati⁴, Mursida⁵, Eka Vera Loga⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat

Email: wahdaniyah@unsulbar.ac.id

Abstrak

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang berdampak serius terhadap ibu dan janin, terutama di wilayah pedesaan. Rendahnya asupan zat gizi, khususnya zat besi, menjadi faktor utama terjadinya anemia pada masa kehamilan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil serta wanita usia subur dalam pencegahan anemia melalui edukasi gizi dan demonstrasi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis pangan lokal. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan dengan ceramah dan diskusi interaktif, demonstrasi memasak PMT berbahan tempe, ikan tuna, dan daun kelor, serta evaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan, sikap, dan praktik peserta setelah edukasi diberikan. Peserta juga menunjukkan partisipasi aktif selama proses pembelajaran dan demonstrasi. Kesimpulannya, edukasi gizi yang dipadukan dengan demonstrasi PMT berbasis pangan lokal terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, motivasi, dan keterampilan ibu hamil untuk mencegah anemia serta mendukung kesehatan ibu dan janin secara berkelanjutan. Program ini berpotensi diterapkan secara berkelanjutan melalui kolaborasi dengan kader dan puskesmas setempat.

Kata Kunci: demonstrasi pembuatan PMT, edukasi gizi, pangan lokal, program gizi ceria

Abstract

Anemia in pregnant women remains a major public health problem that has serious impacts on both mothers and fetuses, particularly in rural areas. Inadequate intake of nutrients, especially iron, is the main factor contributing to anemia during pregnancy. This program aimed to improve the knowledge and skills of pregnant women and women of reproductive age in preventing anemia through nutrition education and a demonstration of locally based supplementary food (PMT). The methods included health education through lectures and interactive discussions, cooking demonstrations using tempeh, tuna fish, and moringa leaves, and evaluation using pre- and post-test questionnaires. The results showed a significant improvement in participants' knowledge, attitudes, and practices after the educational intervention. Participants also demonstrated high enthusiasm and active involvement throughout the activities. In conclusion, nutrition education combined with locally based supplementary feeding demonstrations is effective in enhancing understanding, motivation, and practical skills for anemia prevention among pregnant women. This program has strong potential to be

implemented sustainably through collaboration with local health workers and community health centers.

Keywords: gizi ceria program, local food, nutrition education, supplementary food demonstration

PENDAHULUAN

Kehamilan yang sehat merupakan dambaan setiap ibu hamil. Masa kehamilan merupakan periode penting dalam daur kehidupan manusia karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisi janin dalam kandungan. Oleh karena itu, pemenuhan zat gizi harus tercukupi baik dari segi kualitas maupun kuantitas selama kehamilan. Kehamilan menyebabkan meningkatnya metabolisme energi sehingga kebutuhan energi dan zat gizi lainnya juga meningkat untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, perubahan organ reproduksi, serta metabolisme tubuh ibu (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Keberhasilan upaya kesehatan ibu dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI). World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa jumlah kematian ibu di dunia mencapai 303.000 jiwa pada tahun 2019 (World Health Organization, 2020). Di Indonesia, AKI pada tahun 2020 tercatat sebanyak 7.157 jiwa, dengan penyebab tertinggi adalah perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, dan gangguan sistem peredaran darah (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Salah satu faktor utama penyebab perdarahan adalah anemia pada ibu hamil (Sitepu et al., 2021).

Anemia didefinisikan sebagai kondisi kadar hemoglobin dalam darah di bawah nilai normal. Ibu hamil trimester II dan III memiliki risiko tertinggi mengalami defisiensi zat besi akibat kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi (Sulaiman et al., 2022). Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), gejala anemia pada ibu hamil meliputi lelah, letih, lemah, lesu (5L), wajah pucat, serta mata berkunang-kunang. Anemia dalam kehamilan ditetapkan apabila kadar hemoglobin kurang dari 11 g/dL pada trimester I dan III atau kurang dari 10,5 g/dL pada trimester II.

Prevalensi anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan global. WHO melaporkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di negara berkembang berkisar antara 53,8–90,2%, sedangkan di negara maju sekitar 8,3% (Zhang et al., 2022). Di Indonesia, prevalensi anemia ibu hamil pada tahun 2023 masih mencapai 40,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Anemia dapat memberikan dampak serius bagi ibu dan janin, seperti abortus, kelahiran prematur, serta bayi berat lahir rendah yang berisiko mengalami stunting (Hindratni et al., 2024). Anemia kehamilan juga disebut sebagai *potential danger to mother and child* karena dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia (Wahyuningsih et al., 2023).

Upaya pencegahan anemia ditujukan melalui peningkatan pengetahuan gizi, perbaikan pola makan, serta konsumsi makanan bergizi berbasis pangan lokal (Andini et al., 2024; Erryca et al., 2022). Salah satu bentuk intervensi yang efektif adalah edukasi gizi yang dipadukan dengan demonstrasi pembuatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis pangan lokal sebagai sumber zat besi dan protein (Farhan & Dhanny, 2021).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Kampung Lambepada, Desa Tammejarra, Kecamatan Balanipa, Kabupaten Polewali Mandar pada hari Selasa, tanggal 18 Juni 2025. Sasaran kegiatan adalah Ibu hamil dan Wanita Usia Subur (WUS) yang berjumlah 16 orang dengan rentang usia 25-40 tahun.

Bentuk Kegiatan

1. Penyuluhan Gizi: Kegiatan dilakukan melalui ceramah atau presentasi mengenai anemia pada ibu hamil, dilengkapi dengan diskusi partisipatif untuk menggali persepsi serta Solusi gizi dari masyarakat. Selain itu, diadakan kuis interaktif dan sesi tanya jawab guna meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta.
2. Demonstrasi: Kegiatan berupa demonstrasi memasak pembuatan makanan tambahan (PMT) berbasis pangan lokal, yaitu nugget tempe, ikan tuna, dan daun kelor, agar peserta dapat langsung mempraktikkan cara membuat PMT yang sehat dan bergizi di rumah.

Prosedur Pelaksanaan

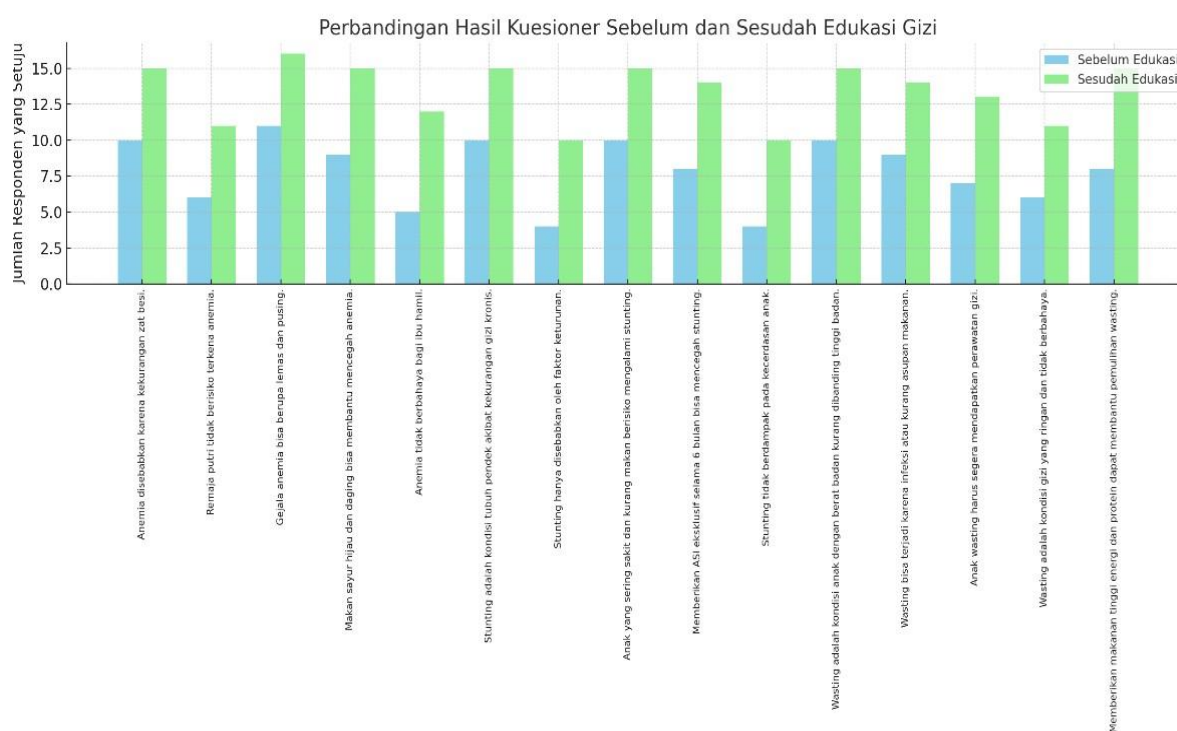
- Perencanaan : Kegiatan dimulai dengan mengidentifikasi masalah gizi yang ada, menetapkan tujuan program, merumuskan saran untuk materi penyuluhan, menyusun materi edukasi, membuat jadwal kegiatan, serta menentukan waktu pelaksanaan yang tepat.
- Pelaksanaan : Pelaksanaan meliputi pembukaan acara, penyampaian materi edukasi gizi, diskusi interaktif atau sesi tanya jawab, demonstrasi memasak pembuatan makanan tambahan (PMT) berbasis pangan lokal, pembagian doorprize untuk meningkatkan semangat partisipasi, dan penutupan kegiatan.
- Monitoring : Monitoring dilakukan dengan mengamati jalannya kegiatan untuk memastikan kesesuaian dengan rencana, mengidentifikasi kendala teknis yang muncul, mendata kehadiran peserta, menilai partisipasi aktif dalam diskusi, serta mencatat respons dan umpan balik peserta selama penyuluhan berlangsung.
- Evaluasi : Evaluasi dilakukan untuk menilai sejauh mana kegiatan berjalan sesuai rencana, termasuk efektivitas pelaksanaan, keterlibatan peserta, dan penggunaan metode serta media yang tepat. Selain itu, evaluasi juga mengukur dampak program terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta terkait pencegahan anemia, sehingga dapat diketahui keberhasilan program serta area yang perlu diperbaiki untuk pelaksanaan berikutnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dengan tema “Gizi Ceria, Ibu Bahagia: Edukasi Gizi dan Demonstrasi PMT berbasis Pangan Lokal” berlangsung dengan penuh semangat kebersamaan dan antusiasme tinggi dari seluruh peserta. Acara ini dilaksanakan secara

kolaboratif bersama kelompok lain, menegaskan pentingnya sinergi dalam upaya meningkatkan kualitas gizi keluarga. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi tentang peran krusial keluarga, khususnya ibu, dalam menciptakan generasi yang sehat dan cerdas melalui pola makan dan asupan gizi yang tepat sejak dini. Materi yang disampaikan mencakup pemenuhan kebutuhan gizi bagi ibu hamil dan balita, dengan penekanan khusus pada pentingnya asupan protein serta zat gizi mikro yang sangat dibutuhkan selama masa pertumbuhan.

Setelah sesi materi, acara dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang berlangsung interaktif dan dinamis. Para peserta, yang terdiri dari ibu hamil, ibu balita, serta kader posyandu, antusias mengajukan berbagai pertanyaan dan berbagi pengalaman terkait pemenuhan gizi dalam keluarga mereka. Kemudian, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi memasak yang dibawakan. Demonstrasi ini menampilkan cara pembuatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis pangan lokal, yaitu nugget ikan, tempe, dan daun kelor. Tujuan dari demonstrasi ini adalah memberikan contoh nyata bagaimana bahan pangan lokal dapat diolah menjadi makanan bergizi yang mudah dibuat dan disukai oleh berbagai kalangan, termasuk anak-anak. Para peserta tampak sangat antusias, aktif mencatat dan memperhatikan setiap langkah pengolahan makanan bergizi tersebut. Bahkan, salah satu peserta turut serta langsung dalam proses memasak, menambah kehangatan dan kekompakan suasana. Berikut adalah grafik perbandingan Tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan intervensi



Sumber: Data Primer, 2025

Gambar 1. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Diagram batang di atas memperlihatkan perbandingan jumlah responden yang menjawab dengan benar pada kuesioner sebelum dan sesudah edukasi gizi. Warna biru mewakili hasil sebelum edukasi, sedangkan warna hijau menunjukkan hasil sesudah edukasi. Dari grafik tersebut, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada hampir semua aspek pengetahuan, sikap, dan praktik peserta terkait materi gizi yang disampaikan. Setelah edukasi, jumlah responden yang memberikan jawaban benar atau sesuai pada setiap pertanyaan meningkat secara konsisten dibandingkan sebelum edukasi. Beberapa poin penting yang dapat disimpulkan dari diagram:

1. Seluruh indikator mengalami peningkatan, artinya edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi gizi.
2. Peningkatan tertinggi terlihat pada pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan pemahaman tentang anemia, pentingnya konsumsi makanan bergizi, dan praktik pemberian makanan tambahan (PMT) berbasis pangan lokal.
3. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan, baik melalui ceramah, diskusi, maupun demonstrasi memasak, efektif dalam memperbaiki pengetahuan dan perilaku peserta.

Secara keseluruhan, hasil kuesioner ini membuktikan bahwa kegiatan edukasi gizi yang telah dilaksanakan memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta tentang pentingnya gizi, pencegahan anemia, serta pemanfaatan pangan lokal untuk kesehatan keluarga. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Andini et al. (2024) yang menyatakan bahwa edukasi gizi melalui perbaikan pola makan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat dalam pencegahan anemia.

Pemanfaatan bahan pangan lokal seperti ikan, tempe, dan daun kelor dalam demonstrasi PMT terbukti efektif karena kandungan zat besi dan proteinnya tinggi serta mudah diperoleh masyarakat (Sulaiman et al., 2022; Farhan & Dhanny, 2021). Daun kelor juga dikenal sebagai salah satu sumber mikronutrien yang berperan penting dalam pencegahan anemia (Zhang et al., 2022). Peningkatan partisipasi peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis praktik lebih mudah diterima oleh masyarakat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Erryca et al. (2022) yang menyatakan bahwa edukasi langsung dan demonstrasi mampu meningkatkan kesadaran ibu hamil dalam mencegah anemia. Selain itu, hasil kegiatan ini juga mendukung temuan Wahyuningsih et al. (2023) yang menyatakan bahwa anemia pada ibu hamil berkaitan erat dengan rendahnya pengetahuan dan pola konsumsi tidak seimbang. Oleh karena itu, edukasi yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk menekan angka kejadian anemia pada ibu hamil.





Gambar 2. Foto Bersama dengan Tim Pengabdi dan Demonstrasi Pembuatan PMT Lokal

SIMPULAN

Program “Gizi Ceria, Ibu Bahagia: Edukasi Gizi dan Demonstrasi PMT Pangan Lokal” berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan wanita usia subur mengenai pencegahan anemia melalui edukasi gizi dan penekanan pembuatan makanan pendamping berbasis pangan lokal. Hasil kuesioner menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta tentang pentingnya gizi seimbang, manfaat makanan bergizi, serta cara mengolah bahan pangan lokal menjadi PMT yang sehat. Kegiatan ini juga mendorong partisipasi aktif peserta dalam diskusi, menciptakan suasana belajar yang interaktif dan menyenangkan. Disarankan agar kegiatan edukasi gizi dilaksanakan secara rutin dengan topik yang bervariasi, untuk menjaga minat dan pengetahuan peserta serta melibatkan kader serta tokoh Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, R. F., Agustin, D., & Prastiwi, I. (2024). Edukasi pemenuhan gizi seimbang melalui perbaikan pola makan pada remaja putri dalam upaya pencegahan anemia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2250–2258. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14096>
- Betaria Sonata. (2025). Hubungan pengetahuan, sikap, dan peran suami dalam kepatuhan ibu hamil mengonsumsi tablet Fe di wilayah kerja UPT Puskesmas Rias. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(8), 286–310.
- Erryca, P., Suratiah, S., & Surinati, D. A. K. (2022). Gambaran upaya pencegahan anemia pada ibu hamil. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 275–288. <https://doi.org/10.33992/jgk.v15i2.1982>
- Farhan, K., & Dhanny, D. R. (2021). Anemia ibu hamil dan efeknya pada bayi. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.27-33>
- Hindratni, D., Sari, M., & Putri, A. R. (2024). Anemia kehamilan dan dampaknya terhadap kejadian berat badan lahir rendah dan stunting. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 18(1), 12–21.

- Jayawardhana, I. K. W., & Kresnapati, I. N. B. A. (2022). Anemia megaloblastik: Sebuah tinjauan pustaka. *Biocity Journal of Pharmacy Bioscience and Clinical Community*, 1(1), 25–35.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada ibu hamil*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2020*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan nasional Riskesdas 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sitepu, S. A., Purba, T. J., Sari, N. M., Sitepu, M. S., & Hayati, E. (2021). Dampak anemia pada ibu hamil dan persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 1(4), 47–53. <https://doi.org/10.36656/jpmph.v1i4.728>
- Sulaiman, M. H., Flora, R., Zulkarnain, M., Yuliana, I., & Tanjung, R. (2022). Defisiensi zat besi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 11–19. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3254>
- Wahyuningsih, E., Hartati, L., & Dewi Puspita, W. (2023). Analisis faktor risiko kejadian anemia pada ibu hamil. *Professional Health Journal*, 4(2). <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- World Health Organization. (2020). *Worldwide prevalence of anaemia 2011–2019*. WHO.
- World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal nutrition*. WHO.
- Zhang, J., Li, Q., Song, Y., Fang, L., Huang, L., & Sun, Y. (2022). Nutritional factors for anemia in pregnancy: A systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 10, 1041136. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1041136>