

# Investasi Gizi Ibu Hamil Melalui Pemanfaatan Makanan Tambahan Berbasis Pangan Lokal Berbahan Dasar Wortel

Evi Indriani Br Karo<sup>1,a\*</sup>, Febrina Oktavinola Kaban<sup>2,b</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Medan 20153, Indonesia

<sup>2</sup> Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Medan 20153, Indonesia

<sup>a</sup>[evi\\_indri@yahoo.com](mailto:evi_indri@yahoo.com); <sup>b</sup>[febrinaok@gmail.com](mailto:febrinaok@gmail.com)

\*corresponding author

## ARTICLE INFO

### Keywords

Nutritional Investment  
Pregnant Women  
Utilization of Additional Foods  
Carrots

## ABSTRACT

According to nutritional monitoring nutritional status conducted by the Directorate of Public Health, 2017 showing that the percentage of pregnant women at risk of Chronic Energy Deficiency is 14.8%. One of the factors that can cause this problem is due to the lack of knowledge and skills of the mother to fulfill nutrition during pregnancy. Nutritional deficiencies in pregnant women should be avoided, to meet nutritional needs during pregnancy and prevent the consequences of malnutrition, additional food is needed. The type of supplementary food given to pregnant women can be in the form of local food-based PMT or manufacturer's PMT. In accordance with Minister of Health Regulation No. 51 of 2016 concerning Nutrition Supplementation Product Standards. Rumah Berastagi Village is one of the villages in Berastagi Subdistrict, Karo Regency which consists of 4 neighborhoods, one of them is Ujung Aji neighborhood which is the place of this community services. A total of 15 pregnant women are the target of antenatal care. The majority of the community are farmers that planting vegetables and fruits, and one of the vegetable they plant is carrot. The method of community services are education and training. The results of Community Service activities in June 2019, there was an increase in knowledge and skills of pregnant mother to utilized local based food – carrot- as additional nutrition. The results of the examination of Hemoglobin (Hb) levels are able to detect early complications during pregnancy.

## 1. Pendahuluan

Gizi seimbang untuk ibu hamil mengindikasikan bahwa konsumsi makanan ibu hamil harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin/bayinya. Oleh karena itu ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil tetapi konsumsi pangannya tetap beranekaragam dan seimbang dalam jumlah dan proporsinya. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibunya dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibunya. [1]

Di Indonesia masih banyak ibu-ibu yang saat hamil mempunyai status gizi kurang, misalnya kurus, kurang energi kronik (KEK) dan menderita Anemia. Berdasarkan pemantauan status gizi yang dilakukan oleh Direktorat Kesehatan Masyarakat, 2017 menunjukkan persentase Wanita Usia Subur (WUS) yang berisiko KEK di Indonesia tahun 2017 adalah 10,7%, sedangkan persentase ibu hamil yang berisiko KEK adalah 14,8%. Hal ini dapat disebabkan karena asupan makanannya selama kehamilan tidak mencukupi untuk kebutuhan dirinya sendiri dan bayinya. Selain itu kondisi ini dapat diperburuk oleh beban kerja ibu hamil yang biasanya sama atau lebih berat dibandingkan dengan saat sebelum hamil. Akibatnya, bayi tidak mendapatkan zat gizi yang dibutuhkan, sehingga mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya. Keadaan tersebut sebetulnya dapat dicegah, melalui berbagai forum ilmiah telah disampaikan berbagai bukti bahwa

dengan perbaikan gizi pada seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) mulai kehamilan sampai anak berusia dua tahun. [2]

Ibu hamil perlu mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) karena digunakan untuk pemeliharaan, pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan serta cadangan selama masa menyusui. Kurang gizi pada ibu hamil harus dihindari sehingga ibu hamil merupakan kelompok sasaran yang perlu mendapat perhatian khusus. Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama kehamilan serta mencegah akibat yang ditimbulkan dari kekurangan gizi maka perlu diberi makanan tambahan. Jenis makanan tambahan yang diberikan kepada ibu hamil dapat berupa PMT berbasis pangan lokal maupun PMT pabrikan. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 51 Tahun 2016 tentang Standar Produk Suplementasi Gizi merekomendasikan bahwa untuk ibu hamil KEK program perbaikan gizi yang ditetapkan oleh pemerintah yaitu dengan pemberian makanan tambahan berupa biskuit. [2][3]

Desa Rumah Berastagi merupakan salah satu desa di Kecamatan Berastagi Kabupaten Karo yang terdiri dari 4 lingkungan, salah satu yang menjadi lokasi mitra adalah lingkungan Ujung Aji. Masyarakat memiliki perekonomian heterogen dan sebagian besar berpenghasilan dari sektor pertanian. Produk hasil pertanian yang dihasilkan dari desa ini berupa sayuran seperti wortel. Permasalahan pertama yang ditemukan adalah sebagian besar ibu hamil masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang pemenuhan gizi selama kehamilan. Hal ini disebabkan karena masih kurangnya informasi dan edukasi mengenai pemenuhan gizi optimal selama kehamilan serta tingkat konsumsi zat gizi ibu hamil masih rendah. Berdasarkan survei awal yang dilakukan dari 15 orang ibu hamil yang sudah melakukan pemeriksaan kehamilan pada kelas ibu hamil terdapat 2 orang ibu hamil yang memiliki berat badan kurang dari 45 kg dengan tinggi badan kurang dari 145 cm. Kedua, kurangnya keterampilan ibu hamil memanfaatkan makanan tambahan dari produk pangan lokal yang ada di daerah tempat tinggalnya. Sebagian besar sasaran adalah ibu rumah tangga dan buruh tani dan tidak memiliki keterampilan yang dapat dijadikan penghasilan tambahan keluarga. Makanan tambahan selama masa kehamilan hanya didapatkan dari distribusi petugas kesehatan. Ketiga, sebagian besar ibu hamil belum pernah melakukan pemeriksaan Hemoglobin.

Pencegahan timbulnya masalah gizi pada ibu hamil tersebut, memerlukan kegiatan sosialisai pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai panduan. Berinvestasi melalui pemenuhan gizi mutlak diperlukan sebagai bagian dari rumusan pembangunan satu Negara. Mendapat asupan gizi yang cukup adalah hak asasi yang selayaknya didapatkan setiap individu. Gizi yang cukup dapat menunjang lebih optimal pertumbuhan dan perkembangan sejak janin hingga tahapan selanjutnya. Investasi untuk perbaikan gizi dapat membantu dalam peningkatan kesehatan, pendidikan dan produktivitas ekonomi. [4]

## 2. Metode

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan maka metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi : sosialisasi kegiatan; mengidentifikasi keadaan status kesehatan gizi ibu hamil: penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan pemeriksaan kadar Hemoglobin; melakukan pre test untuk mengidentifikasi riwayat kehamilan dan persalinan, data pemeriksaan kehamilan dan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dan pemanfaatan makanan tambahan selama kehamilan; melakukan edukasi tentang investasi gizi melalui pemanfaatan makanan tambahan berbasis pangan lokal; pelatihan pembuatan makanan tambahan berbasis lokal berbahan dasar wortel, dan pendampingan. Kegiatan ini dilaksanakan di Lingkungan Ujung Aji Gg. Sampang Ukur Desa Rumah Berastagi Kecamatan Berastagi Kabupaten Karo pada Jumat, 21 Juni 2019.

## 3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan ini diikuti oleh 15 orang ibu hamil yang merupakan 100% sasaran pelayanan antenatal di Lingkungan Ujung Aji. Berdasarkan karakteristik usia didapatkan data ibu hamil

termuda berusia 19 tahun dan tertua berusia 36 tahun. Berdasarkan riwayat kehamilan mayoritas kehamilan pertama (primigravida) (33,3%) dan minoritas dengan kehamilan keenam (grandemultigravida) (13,3%). Menurut Permenkes Nomor 97 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Masa sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan dan Masa sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Pelayanan Kontrasepsi, serta Pelayanan Kesehatan Seksual, faktor-faktor yang memperberat keadaan ibu hamil adalah terlalu muda, terlalu tua, terlalu sering melahirkan, dan terlalu dekat jarak kehamilan. Usia kehamilan ibu yang terlalu muda (di bawah 20 tahun) berisiko melahirkan bayi dengan berat badan rendah (BBLR). [2,5,7]

Berdasarkan usia kehamilan paling muda 8-10 minggu dan paling tua 36-38 minggu. Berdasarkan hasil penimbangan berat badan didapatkan data terendah 42 kg dan terberat 87 kg. Kenaikan berat badan pada setiap ibu selama kehamilan tidaklah sama, normalnya 9-14 kg selama 9 bulan. Pada prinsipnya jika berat badan ibu naik diharapkan berat badan janin pun naik. Kondisi kesehatan dan gizi ibu sebelum dan saat kehamilan serta setelah persalinan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh karena itu ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil tetapi konsumsi pangannya tetap beraneka ragam dan seimbang dalam jumlah dan porsi [2][5][9].

Hasil pengukuran tinggi badan menunjukkan bahwa tinggi badan ibu hamil terendah 143 cm dan tertinggi 164 cm. Tinggi badan ibu hamil adalah perhatian awal seorang petugas kesehatan tentang keadaan tulang panggul ibu hamil tersebut. Postur tubuh ibu (pendek) merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi risiko kehamilan. Ibu hamil dengan tinggi badan 145 atau kurang termasuk kelompok berisiko tinggi. Oleh karena itu ibu hamil yang tinggi badannya 145 cm atau kurang, wajib memeriksakan diri kepada petugas kesehatan agar dapat dipantau kenaikan berat badan yang sesuai dengan perkembangan usia kehamilan [2][7].

Hasil pengukuran kadar Hemoglobin, mayoritas ibu hamil dengan Hb 8-11 gr/dl (73,3%). Hemoglobin (sel darah merah) adalah metaloprotein atau protein yang mengandung zat besi yang berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kadar Hb yang rendah bisa mengakibatkan anemia. Oleh karena itu pemeriksaan Hb dilakukan minimal dua kali selama kehamilan yaitu pada trimester I dan trimester ke III [2][9].

Kegiatan edukasi (pendidikan) tentang gizi ibu hamil diawali dengan meminta kesediaan ibu-ibu hamil untuk mengisi kuesioner yang diberikan untuk menilai tingkat pengetahuan ibu-ibu tentang gizi selama kehamilan, faktor risiko kekurangan gizi selama kehamilan dan pemanfaatan makanan tambahan. Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan ditemukan bahwa tingkat pengetahuan ibu-ibu masih kurang (60%). Pengetahuan peserta tentang berbagai macam makanan tambahan yang bisa dikonsumsi ibu selama kehamilan juga masih terbatas. Para peserta lebih banyak berpendapat bahwa makanan yang mereka konsumsi dirasakan sudah memenuhi kebutuhan gizi dan apabila dirasa lapar diantara jadwal makan rata-rata ibu hamil mengkonsumsi roti, gorengan dan bubur. Melalui diskusi dan tanya jawab pada akhir kegiatan didapatkan peningkatan pengetahuan tentang investasi gizi ibu hamil dari 60% menjadi 80%. [5,9]

Pengetahuan yang tidak memadai dan praktek-praktek yang tidak tepat merupakan hambatan signifikan terhadap peningkatan gizi. Pada umumnya, orang tidak menyadari pentingnya gizi selama kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan. Gizi seimbang untuk ibu hamil mengindikasikan bahwa konsumsi makanan ibu hamil harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin/bayinya. Oleh karena itu ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil tetapi konsumsi pangannya tetap beranekaragam dan seimbang dalam jumlah dan proporsinya. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibunya dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibunya [1][2][3][7].

Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama kehamilan serta mencegah akibat yang ditimbulkan dari kekurangan gizi maka perlu diberi makanan tambahan. Jenis makanan tambahan yang diberikan kepada ibu hamil dapat berupa PMT berbasis pangan lokal maupun PMT pabrikan.

Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 51 Tahun 2016 tentang Standar Produk Suplementasi Gizi merekomendasikan bahwa untuk ibu hamil KEK program perbaikan gizi yang ditetapkan oleh pemerintah yaitu dengan pemberian makanan tambahan berupa biskuit [4][5][6].

Wortel merupakan produk hasil pertanian lokal berupa sayuran yang banyak dihasilkan di Desa Rumah Berastagi. Pada umumnya wortel biasanya dikonsumsi mentah, dijus atau dimasak. Ibu hamil juga sangat dianjurkan untuk mengonsumsi wortel. Wortel terbukti memberikan manfaat yang banyak bagi ibu hamil. Warna oranye yang terang mengandung banyak betakaroten yang berguna untuk perkembangan sel dan jaringan saraf pada janin. Kandungan antioksidan yang tinggi sangat diperlukan ibu hamil untuk menangkal radikal bebas serta kalsium bermanfaat dalam pembentukan tulang dan gigi bayi. Sistem imun ibu juga lebih kuat selama kehamilan. Wortel dapat meningkatkan kualitas ASI saat menyusui sehingga risiko bayi kuning juga berkurang. [8,9,10]

#### 4. Kesimpulan

Pentingnya berinvestasi gizi dengan memanfaatkan makanan tambahan berbasis pangan lokal berbahan dasar wortel melalui kegiatan edukasi dan pelatihan mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengoptimalkan status gizi dan mencegah terjadinya komplikasi selama kehamilan serta meningkatkan keterampilan dan kemandirian ibu hamil dalam mengolah bahan makanan berbasis pangan lokal sebagai upaya pemanfaatan makanan tambahan (PMT) yang bernilai gizi tinggi dan bernilai ekonomis.

#### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Sumatera Utara, Dekan Fakultas Keperawatan, Bidan desa, Mitra dan responden yang berkenan memberikan izin, fasilitas dan membantu suksesnya kegiatan ini.

#### Referensi

- [1] Kementerian Kesehatan RI. (2017). Buku Saku PSG 2017 melalui [www.kesmas.kemkes.go.id](http://www.kesmas.kemkes.go.id)
- [2] Ditjen Kesmas-Kementerian Kesehatan. (2018). Cegah stunting itu penting. Melalui [www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir.../warta-kesmas-edisi-02-2018-1136.pdf](http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir.../warta-kesmas-edisi-02-2018-1136.pdf)
- [3] Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman gizi seimbang. Jakarta
- [4] Kementerian Kesehatan RI. (2010). Pedoman gizi ibu hamil dan pengembangan makanan tambahan berbasis pangan lokal. Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat, Direktorat Jendral Bina Gizi Masyarakat. Jakarta
- [5] Kementerian Kesehatan RI. (2015). Buku kesehatan ibu dan anak. Jakarta : Kementerian Kesehatan dan JICA (Japan International Cooperation Agency)
- [6] Kementerian Kesehatan RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman gizi seimbang. Melalui [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf)
- [7] Sukmawati, dkk (2018). Status gizi ibu saat hamil, berat badan lahir bayi dengan stunting pada balita. Jurnal Media Gizi Pangan, Vol. 25, Edisi I, 2018. Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Makasar
- [8] Kementerian Kesehatan. (2015). Makanan sehat ibu hamil melalui [www.gizi.depkes.go.id/.../Brosur%20Bumil%20.pdf](http://www.gizi.depkes.go.id/.../Brosur%20Bumil%20.pdf)
- [9] UNICEF INDONESIA (2012). Ringkasan kajian gizi ibu dan anak. Melalui <https://www.unicef.org>
- [10] Apri Buleng. 2016. Katalog dalam terbitan 350 resep cake, kue, & roti. Jakarta : Penerbit Demedia.