

Pelatihan pembuatan “Pie Susu Sokhateri” Tinggi Protein dan Zat Gizi Mikro bagi kader Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Manutapen

Meirina S Loaloka^{1*}, Asweros Umbu Zogara², Santa Luciana D.V. da Costa³, A.A.Ayu Mirah Adi⁴, Jane Austen Peni⁵

Poltekkes Kemenkes Kupang, Program Studi Gizi

*e-mail korespondensi: meyl.loaloka@gmail.com

Abstract

Sokhateri milk pie is a local food that has a high nutritional content of protein and micronutrients, consisting of green beans, peanuts, sorghum and anchovies. The aim of this activity is to overcome nutritional deficiencies that occur in pregnant women with Chronic Energy Deficiency (KEK), it is necessary to provide additional food, especially for vulnerable groups, which is one of the supplementation strategies in overcoming nutritional problems. In the context of providing healthy food and accelerating nutritional improvements within the scope of implementing the Healthy Living Community Movement, namely providing additional food. The target of this activity is posyandu cadres in the Manutapen Community Health Center working area. This activity is carried out in 2 methods, namely lecture and practice. The results of this activity. Participants were very enthusiastic about participating in this stage of the activity because they gained knowledge and skills in processing PMT for KEK pregnant women. Apart from that, another benefit that participants get is that this product can be a PMT for pregnant women at the posyandu in Manutapen sub-district. The cadres hope that activities like this will continue

Keywords : milks pie; proteins; nutrients

Abstrak

Pie susu sokhateri merupakan salah satu pangan lokal yang memiliki kandungan gizi yang tinggi akan protein dan zat gizi mikro, yang terdiri dari kacang hijau, kacang tanah, sorghum dan ikan teri. Tujuan dari kegiatan ini Untuk mengatasi kekurangan gizi yang terjadi pada ibu hamil Kurang Energi Kronis (KEK) maka perlu pemberian makanan tambahan khususnya bagi kelompok rawan merupakan salah satu strategi suplementasi dalam mengatasi masalah gizi. Dalam rangka penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi pada lingkup pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yaitu pemberian makanan tambahan. sasaran kegiatan ini adalah kader posyandu di wilayah kerja puskesmas manutapen. Kegiatan ini dilaksanakan dalam 2 metode yaitu ceramah dan praktek. Hasil dari kegiatan ini Peserta sangat antusias mengikuti tahapan kegiatan ini karena mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan mengolah PMT bagi ibu hamil KEK. selain itu, manfaat lain yang di dapatkan peserta adalah produk ini bisa menjadi PMT bagi ibu hamil di posyandu kelurahan manutapen, para kader berharap untuk kegiatan seperti ini agar terus berlanjut.

Kata Kunci: Pie susu; Protein; zat Gizi

Accepted: 2024-07-16

Published: 2025-01-20

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi KEK pada ibu hamil secara global 35-37% yang secara signifikan lebih tinggi pada Trimester 3 dibandingkan pada trimester pertama dan trimester kedua kehamilan. WHO juga mencatat 40% kematian ibu dinegara berkembang berkaitan dengan kekurangan energi kronik adapun negara yang mempunyai kejadian yang tertinggi adalah Bangladesh yaitu 47% sedangkan Indonesia merupakan urutan keempat terbesar setelah India (Manik, 2017).

Dipropinsi NTT, produksi ikan teri, sorghum dan kacang – kacangan cukup pesat seiring semakin gencarnya sosialisasi pemanfaatan sumber daya lokal sebagai sumber pangan alternatif

untuk menstabilitaskan pangan impor seperti terigu. Upaya penganekaragaman pangan sangat penting usaha untuk mengurangi ketergantungan terhadap satu bahan pangan pokok. Sorghum merupakan salah satu potensi lokal yang memiliki prospek yang cerah untuk diolah lebih lanjut. Oleh karena itu perlu suatu upaya dan kreativitas dalam meningkatkan nilai tambah dari sorghum dengan mengolah menjadi beranekaragam produk salah satunya menjadi tepung sorghum. Ikan teri merupakan sumber protein dan kalsium yang penting bagi ibu hamil. Kandungan gizi teri nasi per 100 gram meliputi energi 144 Kkal, protein 32.50 gr, lemak 0.60 gr, kalsium 1000 mg, fosfor 1000 mg, besi 3 mg, (Izwardy D *et al.*, 2017)

Kacang hijau merupakan sumber protein nabati dari kacang – kacangan, ibu hamil bisa mendapatkan asupan asam folat dari kacang hijau, dalam 100 gram kacang hijau terdapat 159 mcg asam folat, sehingga baik untuk dikonsumsi ibu hamil khususnya pada 12 minggu pertama kehamilan. kacang tanah kaya akan protein dan berbagai nutrisi lainnya. sehingga bisa memberikan banyak manfaat untuk kesehatan ibu hamil. salah satu kandungan nutrisi penting kacang tanah bagi tumbuh kembang janin adalah zat besi untuk mencegah anemia. kondisi anemia yang parah dalam masa kehamilan bisa menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah dan meningkatkan resiko stunting. kudapan yang akan dibuat berupa kue pie yaitu kue yang berbahan dasar tepung terigu dengan penambahan tepung sorghum, tepung ikan teri, tepung kacang tanah dan tepung kacang hijau. Oleh karena itu saya tertarik untuk memodifikasi makanan ini sebagai alternatif kudapan ibu hamil. berbasis bahan pangan lokal dan dapat digunakan sebagai PMT dengan kandungan energi dan zat gizi yang setara namun dibuat dengan penampilan yang lebih menarik dan dapat memenuhi kebutuhan gizi untuk ibu hamil. Luaran dari kegiatan ini adalah produk pangan tinggi protein dan mineral mikro serta peningkatan pemahaman tentang teknologi pengolahan pangan yang berujung pada produk yang siap jual dengan pendampingan pada analisis ongkos produksi dan pemasaran.

kader posyandu memiliki peran penting yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat. termasuk status gizi ibu hamil. kader diharapkan dapat menjembatani antara petugas kesehatan dengan masyarakat serta membantu masyarakat mengidentifikasi dan menghadapi/menjawab kebutuhan kesehatan mereka sendiri. kader juga diharapkan dapat menyediakan informasi bagi pejabat kesehatan disistem kesehatan agar mengerti dan merespons kebutuhan masyarakat serta membangun kemampuan lokal (Kartika *et al.*, 2018). oleh karena itu, peningkatan kemampuan/ketrampilan kader posyandu sangat diperlukan agar dapat mentransfer ilmu tersebut kepada masyarakat, termasuk ibu hamil.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan Juni 2024 di kelurahan Manutapen yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Manutapen. Kota Kupang. sasaran kegiatan ini adalah kader posyandu dari setiap posyandu yang ada di wilayah kerja puskesmas Manutapen. dengan total peserta 30 orang. kegiatan ini dilaksanakan dalam 2 metode yaitu ceramah dan demo/praktek. metode ceramah diterapkan saat pelaksanaan penyuluhan. materi yang diberikan saat penyuluhan adalah teknologi pengolahan pangan tinggi protein dan zat gizi mikro berupa pie susu sokhateri. evaluasi dilakukan dengan kehadiran peserta serta keaktifan peserta saat mengikuti kegiatan dan keuntungan penjualan produk berbahan kacang hijau, kacang tanah, sorghum dan ikan teri.



Gambar 1. Penyuluhan tentang Pengolahan Pangan Lokal Tinggi Protein dan Zat Gizi Mikro

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa tahap yang di laksanakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sebagai berikut :

- a. Survey dan Analisis Lapangan, serta sosialisasi kegiatan
survey dilakukan di kelurahan manutapen kota kupang. kegiatan yang dilakukan adalah meninjau lokasi yang akan digunakan sebagai tempat pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan, melakukan diskusi dengan mitra. selain itu juga di lakukan sosialisasi kegiatan. sosialisasi berisi pemaparan tujuan kegiatan pengabdian, rencana kegiatan, serta kesepakatan waktu pelaksanaan kegiatan. saat sosialisasi kegiatan, para peserta sangat antusias menyambut kegiatan ini karena peserta sangat membutuhkan kegiatan pelatihan seperti ini untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan terkait pengolahan pangan lokal tinggi protein dan zat gizi mikro.



Gambar 2. Koordinasi Bersama pihak Puskesmas Manutapen

- b. Penyuluhan
Penyuluhan berisi pemaparan dari narasumber yang di ikuti dengan diskusi tentang materi yang di berikan. penyuluhan yang dilakukan berdasarkan tema yaitu pengolahan pangan tinggi protein dan zat gizi mikro berupa pie susu sokari bagi ibu hamil KEK. Para peserta sangat bersemangat mengikuti penyuluhan ini karena materi ini baru didapatkan. para peserta banyak bertanya tentang teknik – teknik pengolahan pangan lokal dan contoh menu untuk ibu hamil untuk mengurangi mual dan muntah dan menambah nafsu makan, karena rata – rata ibu hamil yang turut hadir tidak tahu cara mengolah makanan tersebut.

metode ceramah dikatakan merupakan salah satu cara efektif dalam pendekatan kelompok jika disertai dengan sesi diskusi dan tanya jawab. pada metode ceramah dan diskusi dapat terjadi proses perubahan perilaku kearah yang di harapkan melalui peran aktif sasaran dan saling tukar pengalaman sesama sasaran (Wahyuni et al,2017)



Gambar 3. Penyuluhan Tentang Pengolahan produk tinggi protein

c. Demo dan Praktek Masak

Demo/praktek masak berisi praktik masak oleh narasumber yang kemudian di ikuti oleh para peserta. demo / praktek yang dilakukan meliputi pembuatan pie susu sokhateri berbahan dasar tepung kacang merah, kacang hijau, sorghum dan ikan teri. PMT yang di ajarkan kepada sasaran merupakan produk hasil penelitian yang mudah dibuat dan bahan baku yang di pakai tersedia di wilayah setempat. alat yang di gunakan juga rata – rata tersedia dirumah, selain itu, tidak membutuhkan biaya yang besar saat membuatnya.



Gambar 4. Praktek pembuatan pie susu sokhateri

KESIMPULAN

Peserta sangat antusias mengikuti tahapan kegiatan ini karena mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan mengolah PMT bagi ibu hamil KEK. selain itu, manfaat lain yang di dapatkan peserta adalah produk ini bisa menjadi PMT bagi ibu hamil di posyandu kelurahan manutapen, para kader berharap untuk kegiatan seperti ini agar terus berlanjut tidak sampai di sini karena sudah ada Perjanjian kerjasama dengan pihak kelurahan manutapen.

DAFTAR PUSTAKA

- Manik, M. and Rindu, R. (2017) „Faktor yang Berpengaruh terhadap Kenaikan Berat Badan Ibu Hamil dengan KEK pada Trimester III“, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(2), pp. 23–31. doi: 10.
- Izwardy D *et al.* (2017) „Tabel Komposisi Pangan Indoensia 2017“, in *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, pp. 1–135
- Kartika, K., Mufida, N., Karmila, K., & Marlina, M. (2018). Faktor yang mempengaruhi peran kader dalam upaya perbaikan gizi pada balita di wilayah kerja Puskesmas Mila. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(2), 45
- Wahyuni, I. S., Nuraeny, N., & Hidayat, W. (2017). Pendidikan Kesehatan Mulut Melalui Pendekatan Metode Ceramah dan Praktek (Studi Kasus Pelatihan Dokter Kecil Sekola Dasar Alam). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(5), 340–34
- Angelina, C., Swasti, Y. R., & Pranata, F. S. (2021). Peningkatan Nilai Gizi Produk Pangan dengan Penambahan Bubuk Daun Kelor (*Moringa oleifera*): Review. *Jurnal Agroteknologi*, 15(01), 79–93.
- Arizal, N. (2022). Membangun Kreatifitas Produk Makanan Pada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kompetitif*, 1(1), 33–40.
- Y Zou, "Karakterisasi faktor kunci dari daging ikan teri engraulis japonicas dalam peningkatan nanopartikel mediated penyerapan serapan gizi non heme," *J. Nutr. Coll.*, 2017.
- Sunita Almatsier, 2003, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- RISKESDAS, 2018, RISET KESEHATAN DASAR, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2018
- Supariasa IDM, Bakri B dan Fajar I. 2017. Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi). Jakarta: EGC.
- Sandra, C. 2018. Penyebab Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi Dan Pemanfaatan Antenatal Care Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Jember. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 136.
- Primadani, F. D. 2016. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Kek Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Baturraden II Kabupaten Banyumas (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).