

Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program Gerakan Makan Sayur Untuk Mencegah Komplikasi Ibu Hamil

Awatiful Azza¹, Danu Indra Wardhana^{2*}

¹Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember
awatiful.azza@unmuhjember.ac.id

²Program Studi Teknologi Industri Pertanian Universitas Muhammadiyah Jember
danuindra@unmuhjember.ac.id

Abstrak

Sayur merupakan salah satu sumber nutrisi yang murah dan mudah didapat terutama di Kabupaten Jember. Sebagian besar masyarakat Jember memiliki pekerjaan sebagai petani sehingga menjadi modal dalam penganekaragaman sumber gizi bahan sayur dan mampu menunjang status kesehatan bagi masyarakat. Komplikasi ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh ibu hamil. Komplikasi ibu hamil dapat dicegah dengan melakukan konsumsi nutrisi yang sehat dan memiliki keanekaragaman. Namun, sayangnya masyarakat masih belum mengetahui cara membuat makanan olahan agar nutrisi tetap terjaga dan lebih menarik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberdayakan ibu-ibu yang tergabung dalam posyandu untuk dapat menjadi pilar utama dalam membantu mencegah terjadinya komplikasi pada ibu hamil melalui program gerakan makan sayur. Produk olahan sayur merupakan salah satu kreasi untuk meningkatkan dukungan masyarakat dalam mengkonsumsi sayur. Adapun metode yang diterapkan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan program kemitraan masyarakat stimulus (PKMS) ini dilakukan di Posyandu Dusun Tenggiling Desa Kemiri Kecamatan Panti Kabupaten Jember yang diikuti oleh 42 ibu-ibu posyandu yang terdiri dari 10 kader, 2 bidan, dan 30 anggota posyandu. Kegiatan yang telah dilakukan berupa penyuluhan tentang gerakan makan sayur, manfaat sayur bagi kesehatan dan cara mengolah sayur agar zat gizi yang terkandung didalamnya tidak hilang serta lomba olahan sayur sehat oleh ibu hamil. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan baik pada pengetahuan dan keterampilan mitra dalam melakukan pengolahan makanan berbahan sayur serta pemahaman terhadap manfaat sayur untuk ibu hamil.

Kata Kunci: sayur, posyandu, kader, komplikasi ibu hamil

Abstract

Vegetables are one of the sources of nutrition that are cheap and easy to obtain, especially in Jember Regency. Most of the people of Jember have jobs as capital in diversifying nutritional sources made from vegetables and are able to support the health status of the community. Complications of pregnant women is one of the health problems experienced by many pregnant women. Complications of pregnant women can be done by consuming healthy and diverse nutrition. However, hopefully people still don't know how to make processed food so that nutrition is maintained

and more attractive. One effort that can be done is to empower mothers who are members of the posyandu to become the main pillar in helping prevent complications in pregnant women through the vegetable-eating movement program. Processed vegetable products are one of the creations to increase public support in consuming vegetables. The methods applied include the stages of preparation, implementation and evaluation. This stimulus community partnership program (PKMS) activity was carried out at the Posyandu Dusun Tgil, Kemiri Village, Panti District, Jember Regency, which was attended by 42 posyandu mothers consisting

DOI: <https://doi.org/10.47134/comdev.v3i2.78>

*Correspondensi: Danu Indra Wardhana

Email: danuindra@unmuhjember.ac.id

Received: 17-05-2022

Accepted: 22-07-2022

Published: 23-07-2022



Journal of Community Development is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Copyright: © 2022 by the author (s).

of 10 cadres, 2 midwives, and 30 posyandu members. Activities that have been carried out are in the form of counseling about the movement to eat vegetables, the benefits of vegetables for health and how to process vegetables so that the nutrients contained in them are not lost as well as healthy vegetable processing competitions by pregnant women. Based on the activities that have been carried out, there has been an increase in both the knowledge and skills of partners in processing vegetable-based foods as well as understanding the benefits of vegetables for pregnant women.

Keywords : *vegetables, integrated health post, cadres, pregnancy complications*

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu kondisi fisiologis yang akan terjadi pada perempuan setelah menikah sesuai dengan perkembangannya (Ho et al., 2016). Kehamilan yang baik adalah kehamilan yang tumbuh dan berkembang tanpa disertai dengan komplikasi atau penyakit penyerta (Koenig, 2017). Ibu hamil harus mendapatkan pengawasan selama kehamilannya agar tidak terjadi komplikasi (Gebreweld & Tsegaye, 2018). Salah satu pelayanan tingkat dasar dalam melakukan pengawasan selama masa kehamilan yang menjadi rujukan ibu hamil di masyarakat adalah posyandu.

Posyandu merupakan salah satu bentuk pelayanan tingkat dasar sebagai upaya kesehatan bersumberdaya masyarakat (UKBM) yang paling dikenal di masyarakat. Posyandu menyelenggarakan minimal 5 program prioritas, yaitu kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana, perbaikan gizi, imunisasi dan penanggulangan diare. Persentase posyandu yang aktif merupakan salah satu indikator yang menunjukkan peran serta dan kemandirian masyarakat untuk menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang muncul di wilayahnya. Didah (2020) menjelaskan bahwa keberadaan posyandu sangat dibutuhkan dalam rangka upaya promotif dan preventif kepada masyarakat, utamanya terkait dengan upaya peningkatan status gizi masyarakat serta upaya kesehatan ibu dan anak dalam membantu menurunkan peningkatan angka kematian ibu dan bayi.

Kader posyandu merupakan penggerak posyandu yang berperan aktif dalam memobilisasi masyarakat dalam membantu meningkatkan status kesehatan. Menurut Suhat & Hasanah (2014) posyandu sangat tergantung pada peran kader yang pada umumnya adalah relawan dari masyarakat yang dipandang memiliki kemampuan lebih dibandingkan anggota masyarakat lainnya. Salah satu tugas kader dalam kegiatan posyandu yaitu membantu petugas kesehatan dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui pemeriksaan dan penyuluhan. Septiyaningsih et al. (2020) menjelaskan bahwa kader posyandu akan dapat memberikan motivasi atau bahkan edukasi untuk ibu hamil risiko tinggi untuk rutin melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin.

Di banyak wilayah Indonesia, ibu hamil cenderung kurang dalam mengkonsumsi bahan makanan yang berbasis sayur. Perilaku konsumsi nutrisi berbahan sayur yang belum optimal ini dapat berakibat asupan nutrisi menjadi tidak seimbang (Hermina & Prihatini, 2016). Sementara pada masa hamil sangat diperlukan semua unsur gizi secara seimbang, diantaranya adalah vitamin, mineral, zat besi dan antioksidan (Hanani et al., 2016). Dampak kekurangan gizi selama hamil tentunya beresiko terhadap pemenuhan kelengkapan gizi keluarga terutama remaja putri dan ibu hamil (Lubis et al., 2017). Hal ini terutama terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang gizi pada kehamilan. Salah satu resiko yang dapat terjadi akibat tidak terpenuhi unsur

gizi yang lengkap adalah komplikasi pada ibu hamil (Kamaruddin et al., 2019). Sayur memiliki kandungan unsur gizi yang dibutuhkan tubuh dalam mencegah komplikasi ibu hamil (Kamaruddin et al., 2019).

Kemiri adalah Desa di Kecamatan Panti, Jember, Jawa Timur, Indonesia. Desa Kemiri adalah sebuah desa di bagian barat kota Jember tepatnya lereng Gunung Argopuro. Luas wilayah desa kemiri 14,66 km², dengan total jumlah penduduk 8.854. Data tentang status kesehatan dan pelayanan kesehatan yang ada di desa Kemiri adalah posyandu dan Polindes, sedangkan desa Kemiri merupakan desa yang berada di wilayah kerja Puskesmas Panti.

Mitra merupakan kader, bidan dan anggota posyandu yang tergabung di Posyandu Rambutan 55 Dusun Tenggiling Desa Kemiri Kecamatan Panti yang memiliki jumlah anggota sebanyak 42 orang terdiri dari 10 kader, 2 bidan dan 30 anggota posyandu. Jarak Posyandu ke Polindes Kemiri adalah 3 km dan dari Posyandu ke Puskesmas 12 km. permasalahan yang dihadapi mitra adalah masih ada beberapa Ibu Hamil yang ke dukun terutama Ibu hamil yang sulit mengakses ke polindes (± 7 km). Kasus yang menyertai Ibu Hamil adalah anemia dan Pre-Eklampsia serta memiliki resiko menjadi HPE. Selain itu masih banyak ibu hamil yang memiliki lingkaran lengan atas < 23 dan > 25 yang mengindikasikan status nutrisi yang kurang baik. Masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang nutrisi menyebabkan ibu tidak memperhatikan dampaknya pada kehamilan.

Sayur merupakan bahan makanan yang bersifat mudah didapat, murah serta mengandung nilai gizi tinggi yang sangat diperlukan bagi ibu hamil, sehingga sangat baik jika dimanfaatkan untuk konsumsi selama masa kehamilan. Mitra saat ini belum memiliki pengetahuan serta keterampilan dalam hal mengolah makanan dengan bahan dasar sayur untuk mencegah komplikasi ibu hamil. Mitra juga belum pernah mendapatkan pelatihan atau informasi tentang pengolahan sayur yang lebih menarik dan bernilai jual serta belum mengetahui tentang manfaat nutrisi sayur untuk mencegah komplikasi ibu hamil.

Target luaran yang dicapai dalam kegiatan program kemitraan masyarakat stimulus (PKMS) ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu hamil di lokasi Mitra tentang resiko komplikasi pada remaja dan ibu hamil, peningkatan pemahaman mitra tentang deteksi dini status gizi pada ibu hamil, peningkatan pemahaman mitra tentang manfaat nutrisi alternatif berbasis olahan sayur yang memiliki kandungan gizi tinggi dan sangat baik untuk remaja putri dan ibu hamil, pengetahuan tentang pemenuhan gizi ibu hamil, dan peningkatan keterampilan mitra dalam melakukan olah pangan dengan bahan dasar sayur untuk menunjang makanan bergizi untuk mencegah komplikasi ibu hamil.

II. METODE

Kegiatan PKMS ini dilaksanakan di Posyandu Dusun Tenggiling Desa Kemiri Kecamatan Panti Kabupaten Jember. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan sosialisasi materi secara langsung dengan memberikan penyuluhan dan lomba olahan sayur sehat untuk ibu hamil kepada kader dan anggota posyandu. Tahapan kegiatan yang dilaksanakan dalam pemberdayaan masyarakat sebagai berikut:

a. Persiapan

1. Melakukan koordinasi dengan mitra dan selanjutnya mengurus ijin di Polindes untuk bisa mengakses kegiatan posyandu dimasa covid-19 yang ada di desa Kemiri Kecamatan Panti Kabupaten Jember.

2. Koordinasi dengan tim kerja dan mitra untuk mempersiapkan kegiatan yang akan dilakukan mulai dari perencanaan jadwal kegiatan, tempat kegiatan, media yang akan digunakan, dan bagaimana kegiatan nanti akan dilaksanakan.
- b. Pelaksanaan
- Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melibatkan pihak-pihak yang kompeten dalam upaya untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra. Tim pelaksana terdiri dari 2 orang dengan kualifikasi sesuai kebutuhan untuk mentransfer teknologi pada mitra. Selain itu tim pelaksana juga melibatkan 2 mahasiswa yang membantu dan mendampingi kegiatan
- c. Evaluasi
1. Evaluasi proses kegiatan:
Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melakukan evaluasi terhadap proses kegiatan pengabdian mulai awal hingga akhir.
 2. Evaluasi hasil kegiatan:
Evaluasi hasil untuk mengetahui tingkat capaian tujuan pengabdian antara lain: pemahaman tentang nutrisi sayur untuk mencegah komplikasi ibu hamil, pemahaman tentang pentingnya nutrisi bagi ibu hamil, keterampilan olah pangan berbahan sayur dalam menunjang kebutuhan gizi ibu hamil.
 3. Evaluasi dampak kegiatan: Evaluasi dampak kegiatan dilakukan melalui observasi dampak kegiatan yang dilihat dari kemampuan kader posyandu dalam membantu ibu hamil dalam melakukan olah pangan berbahan sayur untuk mencegah komplikasi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PKMS difokuskan untuk membantu kader dalam memberikan penyuluhan tentang nutrisi ibu hamil dalam mencegah komplikasi. Adapun langkah-langkah kegiatan dilakukan sebagai berikut:

- a. Persiapan
- 1) Koordinasi dengan tim pelaksana
Kegiatan PKMS ini dilakukan oleh tim gabungan dari dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dan Program Studi Teknologi Industri Pertanian. Tim pelaksana selalu berkoordinasi untuk mempersiapkan pelaksanaan pengabdian dengan beberapa bentuk kesepakatan koordinasi antara lain:
 - a. Sasaran posyandu
 - b. Jumlah peserta yang akan dilibatkan
 - c. Prosedur ketat pelaksanaan kegiatan di masa pandemi covid-19
 - d. Waktu pelaksanaan
 - e. Persiapan untuk pelaksanaan penyuluhan dan lomba olahan sayur
 - 2) Koordinasi dengan mitra pelaksana Tim PKMS melakukan koordinasi dengan bidan wilayah yang ada di Polindes Desa Kemiri, selanjutnya tim membuat kesepakatan pelaksanaan kegiatan PKMS yang disepakati pada saat pelaksanaan kegiatan Posyandu di rumah salah satu kader posyandu agar

peserta yang datang bisa lebih banyak. Selain itu juga disepakati bahwa pelaksanaan kegiatan harus tetap menggunakan protokol kesehatan

3) Survei Lapangan

Kegiatan ini diawali dengan melakukan survei ke Polindes yang berada di wilayah Desa Kemiri, dengan harapan untuk mengetahui kebijakan dan pelaksanaan Posyandu pada masa Covid-19. Bidan wilayah sangat mendukung program pelaksanaan pengabdian yang diadakan oleh tim pelaksana.

b. Pelaksanaan

1) Penyuluhan gerakan makan sayur dan manfaat nutrisi sayur untuk mencegah komplikasi pada ibu hamil.

Kegiatan ini diikuti oleh ibu hamil dan anggota posyandu lain yang melakukan pemeriksaan di Posyandu Dusun Tenggiling Desa Kemiri. Ibu-Ibu yang mengikuti serangkaian kegiatan sangat antusias mendengarkan informasi tentang kehamilan dan pengaruh nutrisi sayur untuk ibu hamil. Kegiatan ini juga dihadiri oleh bidan wilayah yang ada di posyandu tersebut. Kegiatan diawali dengan pendataan ibu hamil, pemeriksaan ibu hamil dan dilanjutkan dengan penyuluhan dengan kurun waktu 30 menit. Kader sebagai penggerak posyandu jugamengikuti penyuluhan ini agar mampu membantu petugas kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Kegiatan penyuluhan gerakan makan sayur dan manfaat nutrisi sayur untuk mencegah komplikasi pada ibu hamil dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Gerakan Makan Sayur dan Manfaat Nutrisi Sayur Untuk Mencegah Komplikasi pada Ibu Hamil

2) Lomba olahan sayur sehat oleh ibu hamil

Lomba ini dilaksanakan untuk meningkatkan minat dan kreativitas kader serta ibu hamil dalam mengolah dan mengkonsumsi sayur. Kegiatan ini diikuti oleh 11 kelompok, yang masing-masing kelompok memiliki 1 anggota ibu hamil, kegiatan ini juga dihadiri langsung oleh Bidan Wilayah dan Ibu Kepala Desa Kemiri yang dalam kegiatan ini dilibatkan sebagai Dewan Juri. Kegiatan lomba olahan sayur sehat oleh ibu hamil dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Kegiatan Lomba Olahan Sayur Sehat Oleh Ibu Hamil

c. Evaluasi Kegiatan

Setelah kegiatan penyuluhan dan lomba olahan sayur sehat, tim PKMS melakukan pengukuran terhadap pengetahuan dan keterampilan yang telah diserap oleh mitra baik kader dan anggota posyandu melalui tanya jawab tentang peran kader dan pengolahan sayur. Hasil analisis ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Kader dan Ibu Hamil Tentang Manfaat Sayur Untuk Ibu Hamil

No	Variabel	Jumlah	Persentase (%)
1.	Pengetahuan kader posyandu dan ibu hamil setelah penyuluhan		
	Baik	25	62,5
	Cukup	15	37,5
	Kurang	0	0
	Total	40	100
2.	Pengetahuan kader posyandu dan ibu hamil setelah lomba olahan sayur sehat		
	Baik	32	80
	Cukup	8	20
	Kurang	0	0
	Total	40	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa 62,5% dari kader posyandu dan ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan 37,5% memiliki tingkat kemampuan cukup setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Selanjutnya setelah melaksanakan kegiatan lomba olahan sayur sehat jumlah kader posyandu dan ibu hamil yang memiliki tingkat pengetahuan baik semakin meningkat yaitu 80% dan tingkat pengetahuan cukup menjadi 20%.

Kegiatan ini sangat dirasakan manfaatnya oleh seluruh peserta, selain mengikuti kegiatan penyuluhan tentang nutrisi sayur untuk hamil, peserta juga ikut berpartisipasi langsung dalam kegiatan lomba olahan sayur sehat untuk ibu hamil. Mitra menyatakan bahwa kegiatan penyuluhan dan lomba olahan sayur ini dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu hamil maupun peserta posyandu lain untuk semakin meningkat dalam mengolah dan mengonsumsi sayuran yang sangat baik untuk kesehatan. Harapan mitra kedepannya hasil kegiatan PKMS ini dapat terus diaplikasikan di rumah dan bisa juga sebagai ide baru untuk membuat usaha.

IV. KESIMPULAN

Tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan PKMS pada kader posyandu dan ibu hamil dapat terlaksana dengan baik sesuai yang direncanakan. Selama kegiatan penyuluhan dan lomba bersama mitra, tim pelaksana telah melakukan pengukuran pencapaian melalui tanya jawab dan mengulang kembali bagaimana peran kader dan cara mengolah makanan berbahan sayur. Selain itu, perlu juga adanya dukungan dan partisipasi pemerintah daerah setempat untuk terlaksananya keberlanjutan kegiatan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada kader posyandu Dusun Tenggiling Desa Kemiri Kecamatan Panti Kabupaten Jember dan LPPM Universitas Muhammadiyah Jember yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Didah, D. (2020). Peran dan Fungsi Kader Posyandu Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatinangor. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 217–221. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i2.2306>
- Gebreweld, A., & Tsegaye, A. (2018). Prevalence and Factors Associated with Anemia among Pregnant Women Attending Antenatal Clinic at St. Paul's Hospital Millennium Medical College, Addis Ababa, Ethiopia. *Advances in Hematology*, 2018, 8. <https://doi.org/10.1155/2018/3942301>
- Hanani, Z., Suyatno, S., & Pradigdo, S. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Ibu Hamil Di Indonesia (Berdasarkan Data Riskesd). *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(2), 217–221. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i2.2306>
- Gebreweld, A., & Tsegaye, A. (2018). Prevalence and Factors Associated with Anemia among Pregnant Women Attending Antenatal Clinic at St. Paul's Hospital Millennium Medical College, Addis Ababa, Ethiopia. *Advances in Hematology*, 2018, 8. <https://doi.org/10.1155/2018/3942301>
- Hanani, Z., Suyatno, S., & Pradigdo, S. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Ibu Hamil Di Indonesia (Berdasarkan Data Riskesdas 2013) the Affecting Factors of Vegetables and Fruit Consumption on Indonesian Pregnant Women (Based on Indonesia Basic Health Research 2013). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(1), 257–266.
- Hermina, & Prihatini. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 4–10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218>
- Ho, A., Flynn, A. C., & Pasupathy, D. (2016). Nutrition in pregnancy. *Obstetrics, Gynaecology and Reproductive Medicine*, 26(9), 259–264. <https://doi.org/10.1016/j.ogrm.2016.06.005>
- Kamaruddin, M., Nurhayani, & Karlina, I. (2019). Deskripsi Pengetahuan dan Pemahaman Mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Tentang Anemia Ibu Hamil. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(3), 109–113. <https://doi.org/10.31970/ma.v1i3.40>
- Koenig, M. D. (2017). Nutrient Intake During Pregnancy. *JOGNN - Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing*, 46(1), 120–122. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2016.11.004>
- Lubis, Z., Syarifah, Mutiara, E., Juanita, & Lubis, S. N. (2017). Biskuit Chohi Sebagai Alternatif Untuk Perbaikan Gizi Balita Dan Ibu Hamil Pada Masyarakat Nelayan Di Desa Percut Kecamatan Percut Sei Tuan. *ABDIMAS*

TALENTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(1), 62–65.
<https://doi.org/10.32734/abdimastalenta.v2i1.2200>

- Septiyaningsih, R., Indratmoko, S., & Yunadi, F. D. (2020). Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Upaya Skrining Kehamilan Melalui Pemeriksaan Kehamilan Sederhana di Desa Menganti Kabupaten Cilacap Abstrak Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi indikator penting kemajuan suatu bangsa dan merupakan bentuk indikator keberha. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad*, II(2), 154–162.
- Suhat, & Hasanah, R. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keaktifan Kader Dalam Kegiatan Posyandu (Studi Di Puskesmas Palasari Kabupaten Subang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 73–79.