



Penyuluhan Mangande Nabelo Kepada Ibu Hamil Di Kelurahan Lambara Kota Palu

Nurdin Rahman*¹, Ariani¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tadulako

Author's Email Correspondence (*): nurdinrahman.untad@gmail.com

Abstrak

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak berusia di bawah lima tahun (balita) akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang terutama pada periode 1.000 hari pertama kehidupan (HPK), yaitu dari janin hingga anak berusia 23 bulan. Penyebab langsung stunting adalah factor asupan gizi dan penyakit infeksi. Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan peserta dalam memanfaatkan pangan local guna memenuhi asupan gizi yang seimbang bagi ibu hamil dan anak. Manfaat dari yang dicapai dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah peserta dapat mengetahui pangan local yang dapat dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan gizi pada ibu hamil dan anak balita sehingga dapat mencegah kekurangan gizi dan stunting. Metode yang akan digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah yang digunakan untuk menjelaskan materi tentang Mangande Nabelo dan Pangan Lokal, serta Gizi Seimbang pada Ibu Hamil. Hasil pengabdian masyarakat yaitu ibu hamil dan ibu balita yang menjadi peserta mendapatkan informasi terbaru tentang prinsip mangande nabelo. Mangande Nabelo adalah pola makan yang baik pada ibu hamil dengan memperhatikan prinsip gizi seimbang dan mengoptimalkan dari pangan lokal.

Kata Kunci: Penyuluhan, Mangande Nabelo, Pangan Lokal, Gizi Ibu Hamil

Published by:

Tadulako University

Address:

Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,
Indonesia.

Phone: +628525357076

Email: jurnaldedikatifkesmas@gmail.com

Article history:

Received: September 15, 2021

Revised: September 28, 2021

Accepted : October 28, 2021

Available online October 31, 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Abstract

Stunting is a condition of failure to thrive in children under five years old (toddlers) due to chronic malnutrition and repeated infections, especially in the first 1,000 days of life (HPK), from fetus to child aged 23 months. The direct causes of stunting are nutritional intake factors and infectious diseases. The goal to be achieved from this community service activity is to increase the knowledge of participants in utilizing local food to meet a balanced nutritional intake for pregnant women and children. The benefit of what is achieved in this community service activity is that participants can find out local food that can be used to meet the nutritional needs of pregnant women and children under five so as to prevent malnutrition and stunting. The method that will be used in this activity is the lecture method which is used to explain the material about Mangande Nabelo and Local Food, as well as Balanced Nutrition for Pregnant Women. The results of community service, namely pregnant women and mothers of toddlers who become participants get the latest information about the mangade nabelo principle. Mangade Nabelo is a good diet for pregnant women by taking into account the principles of balanced nutrition and optimizing local food.

Keywords: Counseling, Mangade Nabelo, Local Food, Nutrition for Pregnant Women

I. PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak berusia di bawah lima tahun (balita) akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang terutama pada periode 1.000 hari pertama kehidupan (HPK), yaitu dari janin hingga anak berusia 23 bulan (TP2AK, 2020). Penyebab langsung dari kejadian stunting adalah asupan gizi dan adanya penyakit infeksi sedangkan penyebab tidak langsungnya adalah pola asuh, pelayanan kesehatan, ketersediaan pangan, faktor budaya, ekonomi dan masih banyak lagi faktor lainnya (WHO, 2015). Asupan gizi yang tidak seimbang, tidak memenuhi jumlah dan komposisi zat gizi yang memenuhi syarat gizi seimbang seperti makanan yang beragam, sesuai kebutuhan, bersih dan aman, misalnya bayi tidak memperoleh ASI eksklusif. Penyebab tidak langsung, yaitu ketersediaan pangan tingkat rumah tangga, perilaku atau asuhan ibu dan anak, dan pelayanan kesehatan dan lingkungan. Ketersediaan pangan tingkat rumah tangga khususnya pangan untuk bayi 0-6 bulan yaitu ASI eksklusif dan bayi usia 6-23 bulan yaitu MP-ASI, dan pangan yang bergizi seimbang khususnya bagi ibu hamil. Semuanya itu terkait pada kualitas pola asuh anak. Ketersediaan pangan tingkat rumah tangga, perilaku atau asuhan ibu dan anak, dan pelayanan kesehatan dan lingkungan dipengaruhi oleh masalah utama berupa kemiskinan, pendidikan rendah, ketersediaan pangan, dan kesempatan kerja. Keseluruhan dari penyebab masalah gizi di atas dipengaruhi oleh masalah dasar, yaitu krisis politik dan ekonomi.

Mencegah stunting atau kasus kekerdilan lebih dini, sebagai bentuk upaya melindungi tumbuh kembang anak. Salah satu upaya pencegahan stunting adalah dengan melakukan penyuluhan gizi kepada ibu hamil dan ibu balita tentang gizi seimbang dengan konsep Mangande Nabelo dengan memanfaatkan pangan local. Nabelo dalam Bahasa Kaili berarti baik dan Mangande adalah Makan, sehingga Mangande Nabelo ini berarti bahwa makan yang baik (Rahim et al., 1998). Kemudian dikaitkan dengan pemanfaatan pangan local dalam mendukung ibu untuk menerapkan Mangande Nabelo sehingga kecukupan gizinya dapat tercukupi.

Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan peserta dalam memanfaatkan pangan local guna memenuhi asupan gizi yang seimbang bagi ibu hamil dan anak. Manfaat dari yang dicapai dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah peserta dapat mengetahui pangan local yang dapat dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan gizi pada ibu hamil dan anak balita sehingga dapat mencegah kekurangan gizi dan stunting.

II. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah yang digunakan untuk menjelaskan materi tentang Mangande Nabelo dan Pangan Lokal, serta Gizi Seimbang pada Ibu Hamil. Peserta dalam kegiatan penyuluhan ini adalah ibu hamil dan ibu balita di Kelurahan Lambara Kota. Palu

III. HASIL & PEMBAHASAN

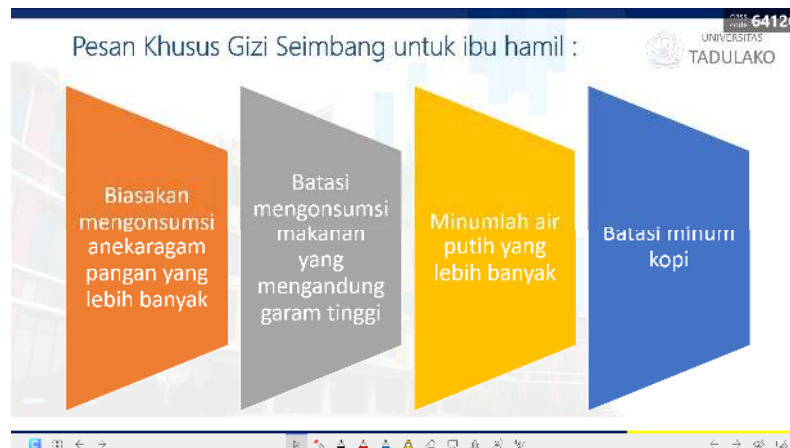
Hasil kegiatan pengabdian yaitu peserta mendapatkan informasi baru mengenai Mangande Nabelo. Mangande Nabelo adalah pola makan yang baik pada ibu hamil dengan memperhatikan prinsip gizi seimbang dan mengoptimalkan sumber pangan dari pangan local. Metode penyuluhan yang digunakan adalah ceramah dengan bantuan slide presentasi yang menarik. Pada kegiatan tersebut, tim pengabdian dari Prodi Gizi FKM Untad juga memberikan informasi mengenai masalah Kesehatan dan gizi yang umum dihadapi oleh ibu hamil dan bagaimana cara untuk mengatasi masalah tersebut.

Kemudian, memberikan informasi kepada peserta tentang ciri Ibu hamil sehat dengan status gizi baik yaitu: LiLA => 23,5 cm; IMT Pra Hamil (18,5 – 25,0); Kadar Hb normal > 11; Tekanan Darah Normal; Gula darah urine negative' Protein urine negative; Selama hamil, kenaikan BB sesuai usia kehamilan.



Gambar 1. Penyampaian Materi Penyuluhan oleh Bapak Prof. Dr. Nurdin Rahman, M.Si., M.Kes

Adapun pesan-pesan khusus terkait gizi seimbang pada ibu hamil yang disampaikan yaitu: Biasakan mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak; Batasi mengonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi; Minumlah air putih yang lebih banyak; Batasi minum kopi.



Gambar 2 Slide Pesan Khusus Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil

Pemenuhan gizi ibu hamil adalah yang terpenting pada masa kehamilan. Dengan mendapatkan gizi yang seimbang dan baik, ibu hamil dapat mengurangi resiko kesehatan pada janin dan sang ibu. Oleh karena itu, memperhatikan asupan makanan dan juga nutrisi sangat penting dilakukan oleh ibu hamil maupun keluarganya. Menjaga keseimbangan gizi pada ibu hamil sangat di perlukan agar kondisi ibu dan janin tetap sehat dengan memberikan makanan yang cukup mengandung karbohidrat dan lemak sebagai sumber zat tenaga. Dan sebagai sumber zat pembangun protein mendapatkan tambahan minimal zat besi, kalsium, vitamin, asam folat dan energi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini edukasi tentang gizi seimbang mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil (Pratiwi, 2020). Pengetahuan ibu hamil tentang pesan gizi seimbang, anjuran porsi makan ibu hamil, fungsi dan sumber zat gizi bagi ibu hamil termasuk pada kriteria cukup. Pengetahuan tentang akibat kekurangan dan kelebihan gizi bagi ibu hamil termasuk pada kriteria kurang (Apriliani et al., 2019).

Penyuluhan pada dasarnya merupakan proses komunikasi dan proses perubahan perilaku melalui pendidikan. Penyuluhan merupakan suatu upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok dan masyarakat yang tujuannya mencakup peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan dengan Metode audio visual (video) lebih berpengaruh dibandingkan dengan metode ceramah yaitu dengan selisih antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan yaitu sebesar 27,18 (Magdalena, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata nilai pengetahuan ibu hamil sesudah pemberian penyuluhan dengan metode ceramah dan leaflet adalah lebih kecil dibandingkan dengan metode ceramah dan slide dan secara statistik ada perbedaan yang signifikan antara pemberian penyuluhan metode ceramah dan leaflet dengan metode ceramah dan slide untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Keadaan ini menunjukkan bahwa metode ceramah dan slide lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan dibandingkan dengan metode ceramah dan leaflet (Syafriani & Indrawati, 2017)..

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil dilaksanakan di Kelurahan Lambara kepada Ibu Hamil mengenai Mangande Nabelo. Mangande Nabelo adalah pola makan yang baik pada ibu hamil dengan memperhatikan prinsip gizi seimbang dan mengoptimalkan sumber pangan dari pangan local. Harapannya adalah peserta dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya perilaku gizi seimbang selama kehamilan guna mencegah terjadinya masalah kekurangan gizi yang berdampak kepada ibu hamil dan janin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima kasih kepada Pimpinan Universitas Tadulako atas bantuan biaya pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani, S. L., Nikmawati, E. E., & Yulia, C. (2019). Pengetahuan Gizi Ibu Hamil Di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung. *Media Pendidikan, Gizi Dan Kuliner.*, 8(2), 67–75.
- Magdalena, M. (2018). Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Ceramah Dan Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Seribu Hari Pertama Kehidupan Di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru Tahu 2017. *JPK: Jurnal Proteksi Kesehatan*, 7(1), 53–60. <https://doi.org/10.36929/jpk.v7i1.131>
- Pratiwi, I. G. (2020). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Untuk Ibu Hamil Dalam Pencegahan Dini Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 62. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.476>
- Rahim, A. A., Basri, H., & Efendy, A. (1998). *Tata Bahasa Kaili*. Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syafriani, & Indrawati. (2017). Pengaruh Metode Penyuluhan Deteksi Dini Kehamilan Risiko Tinggi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Pada Kelas Prenatal Di Puskesmas Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 1(2), 77–86.
- TP2AK. (2020). *Apakah yang dimaksud dengan stunting? - Stunting*. <https://stunting.go.id/faq/apakah-yang-dimaksud-dengan-stunting/>
- WHO. (2015). *Stunting in a nutshell*. <https://www.who.int/news/item/19-11-2015-stunting-in-a-nutshell>