



EDUCATION ON MAKING CRISPY ANCHOVY THROUGH VIDEO AS A NUTRITIONAL SNACK FOR PREGNANT WOMEN

Edukasi Pembuatan Ikan Teri Crispy Melalui Video Sebagai Cemilan Penambah Gizi Ibu Hamil

Mirna¹

Program Studi D.III Kebidanan, Universitas Megarezky

Email Korespondensi : mirnainnajamal@gmail.com

Abstract

Pregnancy is a natural process that occurs in the phase of a woman's life. In this phase, all pregnant women will experience physical and mental changes so that they are required to be healthy and have optimal nutritional intake during pregnancy will affect the nutritional status of pregnant women and greatly affect fetal growth and development. The purpose of the community service activities carried out is to provide information to all pregnant women in Moncongloe Bulu village, Maros Regency about how to make crispy anchovy as a nutritional supplement and its benefits for pregnancy. Counseling was carried out using the discussion method by gathering pregnant women at the Moncongloe Bulu Village Office, Maros Regency to be given education. This counseling activity was carried out on 28 July 2022 to all pregnant women who were present at the village office. The results obtained from this activity were that all pregnant women who were present at the time of the counseling were very receptive to the education that had been delivered, some even responded by asking questions related to the processing of crispy anchovies and there were those who wanted to practice making the crispy anchovy.

Keywords: *Crispy Anchovy, Nutrition, Pregnant Women*

Abstrak

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah yang terjadi pada fase kehidupan seorang wanita. Pada fase ini, seluruh ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan mental sehingga diharuskan berbadan sehat dan memiliki kebutuhan asupan gizi yang optimal. Asupan gizi yang buruk selama kehamilan akan mempengaruhi status gizi ibu hamil dan sangat mempengaruhi tumbuh kembang janin. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah untuk memberi informasi kepada seluruh ibu hamil yang ada di Desa Moncongloe Bulu kabupaten Maros tentang cara pembuatan ikan teri crispy sebagai cemilan penambah gizi dan manfaatnya untuk kehamilan. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode diskusi dengan cara mengumpulkan ibu hamil di Kantor Desa Moncongloe Bulu Kabupaten Maros untuk diberikan edukasi. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan tanggal 28 Juli 2022 kepada seluruh ibu hamil yang hadir di Kantor Desa tersebut. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah semua ibu hamil yang hadir pada saat penyuluhan sangat menerima edukasi yang telah disampaikan bahkan ada yang langsung menanggapi dengan mengajukan pertanyaan yang berkaitan pengolahan ikan teri crispy serta ada yang ingin mempraktekkan pembuatan ikan teri crispy tersebut.

Kata Kunci : *Ikan Teri Crispy, Gizi, Ibu Hamil*

Published by : Program Studi Gizi



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Pendahuluan

Indikator keberhasilan pelayanan kesehatan suatu negara adalah angka kematian ibu. Faktor utama penyebab kematian ibu (AKI) adalah faktor ekonomi yang terkait dengan kemiskinan, yang akan mengakibatkan kurangnya pengetahuan gizi dan berkurangnya akses terhadap pangan, sehingga mempengaruhi status gizi. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 40% kematian ibu di negara berkembang terkait dengan anemia selama kehamilan, sebagian besar anemia selama kehamilan disebabkan oleh perdarahan akut dan gizi ibu yang buruk. Wanita hamil dengan gizi buruk dapat menyebabkan kekurangan energi kronis (KEK) (WHO, 2015).

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah yang terjadi pada fase kehidupan seorang wanita mulai dari proses pembuahan (pembuahan) hingga kelahiran seorang bayi. Masa kehamilan dari akhir menstruasi sampai bayi lahir kira-kira 280-300 hari atau 37-40 minggu, termasuk tiga bulan. Tahap perkembangan kehamilan mencakup tiga tahap. Tahap pertama adalah perkembangan zigot yaitu pembentukan sel, pembelahan sel menjadi sel embrio dan implantasi. Tahap kedua, perkembangan embrio, dari diferensiasi hingga organogenesis. Tahap ketiga adalah perkembangan janin atau pertumbuhan calon bayi (Elisabet, 2013).

Pada fase ini, seluruh ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan mental sehingga diharuskan berbadan sehat dan memiliki kebutuhan asupan gizi yang optimal. Asupan gizi yang buruk selama kehamilan akan mempengaruhi status gizi ibu hamil dan sangat mempengaruhi tumbuh kembang janin (Kamalah R, 2022). Asupan gizi sangat dibutuhkan oleh seorang ibu yang sedang hamil baik pada kehamilan trimester satu, dua maupun trimester tiga supaya janin yang ada dalam kandungan dapat tumbuh dengan baik serta tidak mengalami gangguan dan masalah. (Hatijar, 2020)

Salah satu gizi yang paling dibutuhkan oleh ibu hamil yaitu kalsium. Sumber kalsium paling tinggi terdapat pada ikan teri. Ikan teri (*Stolephorus sp.*) merupakan ikan penghuni perairan pesisir dan eustaria serta beberapa jenis dapat hidup pada perairan dengan salinitas 10-15%. pada umumnya, ikan teri hidup bergerombol, terutama jenis-jenis yang berukuran kecil, yang terdiri dari ratusan sampai ribuan ekor (Nopitasari V, 2017)

Berdasarkan hal di atas, maka dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi pembuatan ikan teri crispy melalui video sebagai cemilan penambah gizi ibu hamil yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentangnya pentingnya asupan gizi dan cara pembuatan ikan teri sebagai cemilan penambah gizi.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan menggunakan metode diskusi dengan cara mengumpulkan ibu hamil di Kantor Desa Moncongloe Bulu Kabupaten Maros untuk diberikan edukasi. Pemilihan lokasi pengabdian ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa Desa Moncongloe Bulu, Kecamatan Moncongloe, Kabupaten Maros merupakan Desa Binaan Universitas megarezky. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan tanggal 28 Juli 2022 kepada seluruh ibu hamil yang hadir di Kantor Desa tersebut.

Penyuluhan yang diberikan antara lain pemutaran video pembuatan ikan teri crispy sebagai cemilan penambah gizi pada ibu hamil. Materi yang diberikan antara lain pengertian kehamilan, tanda bahaya kehamilan, pengertian gizi pada ibu hamil, tanda kekurangan gizi pada ibu hamil, kebutuhan gizi ibu hamil, manfaat gizi pada ibu hamil, manfaat ikan teri,

kandungan ikan teri dan cara pembuatan ikan teri crispy. Kemudian melakukan evaluasi terhadap hasil penyuluhan dengan adanya umpan balik dari ibu hamil tentang edukasi yang telah disampaikan.



Gambar 1. Ikan Teri Basah Sebelum Diolah



Gambar 2. Ikan Teri Crispy

Hasil dan Pembahasan

Peserta pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil yang berdomisili di Desa Moncongloe Bulu, Kecamatan Moncongloe, Kabupaten Maros. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah semua ibu hamil yang hadir pada saat penyuluhan sangat menerima edukasi yang telah disampaikan bahkan ada yang langsung menanggapi dengan mengajukan pertanyaan yang berkaitan pengolahan ikan teri crispy serta ada yang ingin mempraktekkan pembuatan ikan teri crispy tersebut.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 28 Juli 2022 di Kantor Desa Moncongloe Bulu Kabupaten Maros dengan sasaran seluruh ibu hamil yang ada di Desa Moncongloe Bulu. Pada kegiatan ini seluruh ibu hamil di berikan edukasi tentang cara pembuatan ikan teri crispy melalui video sebagai cemilan penambah gizi ibu hamil serta manfaatnya. Selanjutnya, ibu di berikan kesempatan untuk bertanya apabila ada yang tidak dimengerti atau belum diketahui. Semua ibu hamil yang hadir pada saat penyuluhan sangat menerima edukasi yang telah disampaikan bahkan ada yang langsung menanggapi dengan mengajukan pertanyaan yang berkaitan pengolahan ikan teri crispy serta ada yang ingin mempraktekkan pembuatan ikan teri crispy tersebut.

Sumber gizi yang sangat penting bagi ibu hamil adalah kalsium dan zat besi. Ikan teri memiliki kandungan kalsium dan zat besi yang sangat tinggi dimana ikan teri merupakan makanan kualitas tinggi karena seluruh bagian tubuhnya dapat dikonsumsi. Tulang ikan teri banyak mengandung protein dan kalsium. Tiap 100 gram teri segar mengandung energi 77 kkal; protein 16 gr; lemak 1.0 gr; kalsium 500 mg; fosfor 500 mg; besi 1.0 mg; Vit A 47; dan Vit B 0.1 mg.⁵ Kandungan gizi ikan teri baik segar maupun kering lebih tinggi dibanding dengan ikan yang lain. Ikan teri ini sangat bermanfaat bagi ibu hamil untuk memperkuat tulang, mencegah anemia, sumber energi, menjaga berat badan dan membantu perkembangan otak janin.



Gambar 3. Pemberian Materi Penyuluhan

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada ibu hamil merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan gizi pada ibu selama kehamilan dengan memberi edukasi cara pembuatan ikan teri crispy melalui video yang bermanfaat untuk memperkuat tulang, mencegah anemia, sumber energi, menjaga berat badan dan membantu perkembangan otak janin .

Penyuluhan ini diharapkan bisa diterima dan meningkatkan pengetahuan seluruh ibu hamil sehingga dapat merubah perilaku untuk hidup sehat dan selalu memperhatikan kandungan gizi makanannya.

Daftar Pustaka

- Angraini, N (2021). *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19*. Semarang : Jurnal Pangan dan Gizi
- Aryati, E (2014). *Manfaat Ikan Teri Segar (Stolephorus Sp) Terhadap Pertumbuhan Tulang Dan Gigi*. Odonto Dental Journal
- Elisabet, Lalita. 2013. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Penerbit IN MEDIA
- Fathonah S. 2016. *Gizi dan Kesehatan untuk Ibu Hamil Kajian Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Hatijar (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Gowa : CV. Cahaya Bintang Cemerlang

- Indriyani R (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Tanda Bahaya Kehamilan Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Bluto Kecamatan Bluto Kabupaten Sumenep*. Unija Sumenep : Jurnal Ilmu Kesehatan
- Kamalah, R (2022). *Pengaruh Konsumsi Cookies Ikan Teri Terhadap Kadar Kalsium Ibu Hamil*. Sorong : Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kandungan.
- Nopitasari, V (2017). *Pengaruh Penambahan Tepung Ikan Teri Terhadap Mutu Organoleptik dan Kadar Protein Krupuk Uni jalar*. Pustaka Poltekkes Padang
- Sarfaz MD, Athira A, Thotamsetty LMD, Ravilla SA, Nadikudi N, Doddayya D. *Assessment of Knowledge, Attitude and Perception among Mothers towards Immunization in a Tertiary Care Teaching Hospital*. Int J Community Med Public Health. 2017;4(9):3429-35.