
**PENDIDIKAN KESEHATAN NUTRISI IBU HAMIL DENGAN INOVASI
PENGOLAHAN KROYAM (KROKET, KENTANG, AYAM,
WORTEL, BAYAM).**

Sri Untari¹⁾, Rizki Sahara²⁾, Nurya Kumalasari³⁾, Nur Fatimah⁴⁾, Nurul Kodiyah⁵⁾, Dhiyan
Nany Wigati⁶⁾, Meity Mulya Susanti⁷⁾, Riska Indriyati⁸⁾

ABSTRACT

*Published Online
September 20,2025*

*This online publication has
been corrected*

Authors

- 1) Sri Untari
- 2) Rizki Sahara
- 3) Nurya Kumalasari
- 4) Nur Fatimah
- 5) Nurul Kodiyah
- 6) Dhiyan Nany Wigati
- 7) Meity Mulya Susanti
- 8) Riska Indrayati

doi: -

Correspondence to:

Sri Untari
Universitas AnNuur
Address : Jln Gajah Mada no
7 Purwodadi Email:
untari@unan.ac.id
Phone:081390401626

Background: Nutrition is the intake of nutrients from food and drinks that support health and cell development. For pregnant women, proper nutrition is crucial for both maternal health and fetal growth. However, their knowledge about pregnancy nutrition needs improvement. This community service activity aims to increase pregnant women's awareness of proper nutrition and introduce nutritious local foods like Kroyam (croquettes made from potato, chicken, carrot, and spinach) and orange juice. **Methods :** included health counseling on nutrition for pregnant women, accompanied by demonstrations on healthy food preparation. Evaluation was conducted through pre-tests before counseling and post-tests after counseling. This activity was carried out at the Pilang Payung Village Hall, Toroh District, Grobogan Regency, with 18 pregnant women participating. **Results:** From the counseling session, it was found that 18 pregnant women experienced an increase in the knowledge category, namely 18 respondents (100%). **Conclusion:** Through the implementation of the "Nutrition Health Education for Pregnant Women and Processing of Kroyam (Croquettes, potatoes, chicken, carrots, spinach) can be concluded that the community's understanding of nutrition is still uneven, so that service activities such as this still need to be carried out continuously to ensure the correctness and accuracy of information regarding efforts to improve nutrition in pregnant women with innovations in processing chicken croquettes and orange juice to reduce KEK

Keywords: Nutrition, Pregnant Women, Kroyam.

PENDAHULUAN

Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu penyebab angka kematian ibu dan bayi serta berat badan lahir rendah yang tergolong tinggi di Indonesia. Indonesia berada pada urutan keempat dengan prevalensi KEK terbesar pada ibu hamil sebesar 35.5% (Sri Lestari et al, 2023). Selanjutnya Nur'aini et al., (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa masalah gizi utama di Indonesia yaitu KEK selama masa kehamilan merupakan salah satu penyebab angka kematian ibu (AKI). World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi KEK pada tahun 2021 sebanyak (30,1%) dan terjadi kenaikan di tahun 2022 yaitu (35%), begitu juga di Indonesia angka KEK masih lebih tinggi lagi sebesar (40%) KEK memiliki dampak yang buruk apabila tidak segera ditangani.

Kehamilan adalah proses fisiologis yang menyebabkan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Komplikasi kehamilan dapat terjadi pada tahapan manapun selama periode ini. Nyatanya sampai saat ini masih banyak ditemukan ibu hamil yang mendapati masalah pada gizi khususnya gizi kurang seperti Kurang Energi Kronis atau KEK. Berbagai upaya yang perlu dilakukan untuk melakukan perbaikan status gizi ibu hamil dengan KEK, salah satu upaya yang dapat

dilakukan adalah pemberian pendamping gizi yang terdiri dari kader Kesehatan. Ibu hamil dengan status gizi buruk atau mengalami KEK (Kurang Energi Kronis) cenderung melahirkan bayi BBLR dan dihadapkan pada risiko kematian yang lebih besar dibanding dengan bayi yang dilahirkan ibu dengan berat badan yang normal (Umami Kulsum dkk, 2022); (Fakhriyah et al., 2021)

Gizi salah satu faktor penting dan penentu kualitas manusia gizi ibu hamil merupakan sangat diperlukan dalam jumlah yang sangat banyak. Kebutuhan gizi pada ibu hamil selama kehamilan akan meningkat hingga 300 kalori perhari. Ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK) memiliki risiko 20 kali lipat lebih tinggi untuk meninggal selama kehamilan dibandingkan ibu hamil tanpa KEK (Antarsih & Suwarni, 2023).

Tetapi meskipun banyak masyarakat mengetahui manfaat gizi namun masih banyak sekali ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK), Ibu hamil dengan KEK atau di ketahui menderita KEK di lihat dan di ukur dari pengukuran LILA dengan resiko KEK kurang dari 23,5 cm. Menurut WHO, Kekurangan Energi Kronis (KEK) dimana kondisi malnutrisi yang di tandai dengan defisiensi energi dan protein yang berlangsung lama.

Ibu dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) selama hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal dan terkena penyakit infeksi, sehingga sangat beresiko dalam proses persalinan sebelum waktunya kurang dari 39 minggu, serta mengalami pendarahan. Pencegahan dan penanganan KEK pada ibu hamil pencegahan KEK pada ibu hamil memerlukan pendekatan multi-sektoral yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan, termasuk tenaga kesehatan, pemerintah, dan masyarakat. Beberapa strategi yang dapat dilakukan meliputi peningkatan asupan nutrisi, mengonsumsi makanan yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral, suplementasi mikronutrien, pendidikan gizi, edukasi tentang pentingnya gizi selama kehamilan, penyuluhan mengenai pola makan yang sehat dan seimbang, peningkatan akses layanan kesehatan pemeriksaan kehamilan secara rutin, pemberian makanan tambahan bagi ibu hamil yang kekurangan gizi, perbaikan kondisi sosial ekonomi, program bantuan sosial untuk keluarga miskin.

Terjadinya masalah gizi yang terjadi pada ibu hamil di karenakan pola makan yang tidak seimbang, kurangnya pemahaman pemenuhan nutrisi, pola

istirahat yang tidak cukup, ekonomi untuk pemenuhan kebutuhan nutrisi selama mahasa kehamilan, hal itu ibu hamil harus memiliki motivasi yang kuat. Tujuan Motivasi untuk mendorong ibu hamil agar semangat dalam pemenuhan nutrisi dan gizi.

Pemenuhan nutrisi pada ibu hamil memegang peran sangat tinggi yang signifikan dalam menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) dapat menggambarkan tingkat kesadaran perilaku hidup sehat, status gizi dan kesehatan ibu, KEK pada ibu hamil menyebabkan resiko dan komplikasi seperti anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal. Status gizi ibu hamil merupakan indikator penting untuk menggambarkan situasi keadaan kesehatan pada ibu hamil.

Penyebab utama KEK pada ibu hamil meliputi: Asupan makanan yang tidak memadai kekurangan makanan bergizi yang cukup selama kehamilan, baik dari segi kuantitas maupun kualitas, Penyakit infeksi infeksi berulang atau kronis dapat mengganggu penyerapan nutrisi dan meningkatkan kebutuhan energi, kondisi sosial dan ekonomi, kemiskinan dan akses terbatas ke layanan kesehatan serta pendidikan dapat berkontribusi pada kekurangan gizi, beban kerja berat aktivitas fisik yang berlebihan

tanpa asupan kalori yang memadai, pola makan yang tidak seimbang kebiasaan makan yang tidak seimbang, kurangnya variasi makanan, dan rendahnya konsumsi makanan bergizi

Status gizi dan kesehatan ibu hamil berkaitan dengan tingkat pengetahuan ibu dalam pemenuhan gizi selama masa kehamilannya, pengetahuan ibu hamil yang kurang dalam mengetahui pentingnya gizi terhadap mengkonsumsi makana apa saja yang di butuhkan selama kehamilannya dapat menyebabkan kebutuhan energi dan gizi lainnya tidak tercukupi saat hamil. Kejadian KEK pada ibu hamil berhubungan dengan tingkat pendidikan, status pekerjaan, umur kehamilan dan kadar haemoglobin dalam darah serta konsumsi pil besi.

Edukasi gizi merupakan pendekatan edukatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan serta sikap terhadap pemenuhan gizi untuk mencegah terjadinya KEK. Semakin tinggi pengetahuan ibu dalam pemenuhan gizi akan sangat berpengaruh terhadap sikap dan prilaku konsumsi makanan. edukasi dapat di lakukan melalui bebrapa cara dan metode. Edukasi yang di laksanakan penyuluhan kepada ibu hamil melalui media dapat mempermudah dan memperjelas dalam memahami materi.

Hal tersebut juga terkait dalam pemulihan KEK pada ibu hamil. Memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam pemenuhan gizi pada ibu hamil dengan media yang menarik guna pemulihan dan mencegeh ibu hamil dengan kekurangan energi kronik (KEK).

Berdasarkan hasil pengkajian komunitas ibu hamil di Desa Pilang Payung pada tahun 2025 yang sudah dilakukan didapatkan data ibu hamil sejumlah 18 ibu hamil yang beresiko mengalami KEK .Untuk itu kita berinovasi membuat olahan yang kaya akan nutrisi yaitu dengan membuat krokret kentang dengan isi ayam, wortel serta bayam serta ditambahkan minuman jus jeruk untuk meningkatkan berat badan pada ibu hamil yang beresiko mengalami KEK. Penyampaian edukasi kepada ibu hamil dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan dan demonstrasi pengolahan kroket yang bernilai gizi tinggi untuk ibu hamil dan jus jeruk yang kaya manfaat untuk mencegah KEK pada ibu hamil.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melakukan program intervensi non fisik seperti penyuluhan kesehatan tentang nutrisi pada ibu hamil dan melakukan demontrasi inovasi pengolahan

kroket bernilai gizi tinggi dan jus jeruk yang kaya manfaat. Kegiatan ini terdiri dari 3 tahap, yaitu mulai dari perencanaan, persiapan, dan pelaksanaan.

Dalam tahap perencanaan, kami koordinasi dengan kepala dusun, bidan desa, ketua RT, untuk observasi dan juga diskusi dalam hal pendidikan kesehatan tentang nutrisi pada ibu hamil serta strategi mencegah terjadinya KEK pada ibu hamil.

Tahap persiapan terdiri dari pembuatan surat izin penyelenggaraan kegiatan, survey lokasi tempat penyuluhan kesehatan yang strategis, menyiapkan materi, dan membuat leaflet yang digunakan sebagai bahan utama penyuluhan kesehatan tentang nutrisi pada ibu hamil dan inovasi pengolahan kroket yang bernilai gizi tinggi dan jus jeruk yang kaya manfaat untuk ibu hamil.

Pada tahap pelaksanaan yakni dilakukan pendidikan kesehatan dan demonstrasi pengolahan kroket bernilai gizi tinggi dan jus jeruk kaya manfaat kepada 18 ibu hamil di Desa Pilang Payung Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan .

Lokasi dan Waktu Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berada di Balai Desa Pilang Payung Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan.

Waktu pelaksanaan kegiatan yaitu 05

Februari 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan menunjukkan bahwa pengetahuan dari 18 peserta yang hadir di balai desa pilang payung dalam penyuluhan intervensi non fisik berupa pendidikan kesehatan dalam upaya peningkatan nutrisi pada ibu hamil melalui pengolahan kroket yang inovatif dan jus jeruk yang kaya manfaat. Sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan dilakukan validasi pengetahuan tentang apa pengertian nutrisi, manfaat nutrisi, dampak kekurangan nutrisi dan prinsip makanan. Terdapat ibu hamil dengan pengetahuan sedang sebanyak 13 orang, ibu hamil dengan pengetahuan kurang 5 orang. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dilanjutkan dengan meminta responden untuk menjelaskan kembali apa yang sudah dijelaskan, dengan hasil responden mengalami peningkatan pada kategori pengetahuan berhasil yaitu 18 responden (100%).

Dokumentasi





KESIMPULAN

Melalui pelaksanaan kegiatan “Pendidikan Kesehatan Nutrisi Ibu Hamil dengan Inovasi Pengolahan Krokot yang dan Jus Jeruk untuk Mencegah Resiko KEK ” secara umum dapat disimpulkan bahwa pemahaman ibu hamil terkait pengolahan krokot yang bergizi tinggi dan jus jeruk yang kaya manfaat dengan baik dan benar masih belum merata sehingga kegiatan pengabdian seperti ini masih perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk memastikan ketepatan dan keakuratan suatu informasi mengenai upaya pencegahan peningkatan resiko KEK pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih disampaikan kepada:

1. Rektor Universitas AnNuur
2. Kepala Desa Pilang Payung
3. Bidan Desa Pilang Payung
4. Kepala UPTD Puskesmas Toroh 1
5. Masyarakat Dusun

Kahuman, Pilang Payung dan

Samben Kecamatan Toroh
Kabupaten Grobogan Provinsi
Jawa Tengah.

6. Ibu hamil Desa Pilang Payung

Received: Januari 2021; Accepted:
April 2021; Published: Juni 2021.
Online Keperawatan Indonesia, 4(1),
1–11. [http://e-journal.sari-
mutiara.ac.id/index.php/Keperawatan/
article/view/1441/1419](http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/1441/1419)

DAFTAR PUSTAKA

Herna. (2024). *Edukasi pemenuhan nutrisi pada ibu dengan kekurangan energi kronis (KEK) Di UPTD Puskesmas Sukaramai Kecamatan Medan*. 2(4), 2–6.

Retnaningtyas, E., Retnoningsih, Kartikawati, E., Nuning, Sukemi, Nilawati, D., Nurfajri, & Denik. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 19–24.

Putu Eka Nopitasari, M. H. (2021).

Ximenes, L. A. D. C. F., Mishbahatul, E., & Indarwati, R. (2024). Penerapan Health Promotion dan Education tentang Nutrisi pada Ibu Hamil dan Menyusui dalam Pencegahan Stunting. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 1295–1303. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.9017>