

## EDUKASI GIZI DAN PELATIHAN PEMBUATAN KUDAPAN JAWADA “PADAZI (PADAT BERGIZI)” KEPADA IBU HAMIL DI KELURAHAN MANUTAPEN KOTA KUPANG

Anak Agung Ayu Mirah Adi<sup>1</sup>, Meirina S Loaloka<sup>2</sup>, Maria Goreti Pantaleon<sup>3</sup>,  
Santa Luciana LDV da Costa<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang  
e-mail: agung.mirahadi74@gmail.com<sup>1</sup>

### Abstrak

Masalah gizi kurang pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang dapat menyebabkan kelahiran bayi berisiko berat badan lahir rendah dan panjang lahir pendek pemicu terjadinya stunting. Tujuan kegiatan: memberikan edukasi tentang gizi seimbang dalam upaya pencegahan KEK dan memberikan pelatihan pembuatan kudapan jawada (Padazi). Sasaran: kader posyandu dan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Manutapen dengan total peserta 50 orang. Metode pengabdian yakni penyuluhan dan pelatihan. Hasil kegiatan: setelah diberikan edukasi dan pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang bagi ibu hamil dan peningkatan ketrampilan mengolah bahan pangan lokal menjadi kudapan sehat, bergizi dengan tampilan menarik. Saran: agar kader posyandu dapat memberikan pendampingan kepada ibu hamil dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan mengikutsertakan ibu hamil dalam setiap kegiatan yang bertujuan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi.

**Kata kunci:** Edukasi Gizi, Padazi (Padat Bergizi), Ibu Hamil, Kelurahan Manutapen Kota Kupang.

### Abstract

Malnutrition in pregnant women is a health issue that can lead to the birth of babies at risk of low birth weight and short birth length, which are triggers for stunting. Objective: To provide education on balanced nutrition as an effort to prevent Chronic Energy Deficiency (CED) and to offer training on making jawada (Padazi) snacks. Target Audience: Posyandu cadres and pregnant women in the working area of Manutapen Public Health Center, with a total of 50 participants. Method: Community service activities were carried out through counseling and training. Results: After receiving education and training, there was an increase in knowledge about balanced nutrition for pregnant women and an improvement in skills in processing local food ingredients into healthy, nutritious, and visually appealing snacks. Recommendation: Posyandu cadres should assist pregnant women in meeting their nutritional needs and involve them in every activity aimed at enhancing knowledge and skills related to health and nutrition.

**Keywords:** Nutrition Education, Padazi (Nutritious Dense), Pregnant Women, Manutapen Village Kupang City.

### PENDAHULUAN

Masalah gizi kurang pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang perlu diprioritaskan penanganannya. Kondisi ibu hamil KEK kemungkinan dapat menyebabkan kelahiran bayi berisiko berat badan lahir rendah (BBLR) (15-17) dan panjang lahir pendek. Dimana BBLR dan panjang lahir pendek dapat menjadi faktor risiko stunting.

Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 16,9% ibu hamil mengalami kekurangan energi kronik (KEK) dan di Propinsi NTT sebesar 28% yang merupakan prevalensi tertinggi kedua setelah Papua Selatan, hal ini sangat memprihatinkan<sup>5</sup>. Kelurahan Manutapen merupakan salah satu Kelurahan penyumbang angka ibu hamil KEK tertinggi di wilayah UPTD Puskesmas Manutapen Kota Kupang, yakni dari 35 orang ibu hamil terdapat 8 orang (23%) ibu hamil dengan KEK (Data Puskesmas Manutapen tahun 2023). Jumlah kader di wilayah UPTD Puskesmas Manutapen sebanyak 15 orang, yang sudah diberikan pelatihan tim pelaksana dalam penyiapan pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal bagi Ibu Hamil KEK pada tanggal 2 April 2023. Dengan ketersediaan kader yang cukup maka dapat dilihat partisipasi ibu yang datang ke Posyandu cukup baik yakni diatas 70%. Namun masalah yang dihadapi masyarakat di Kelurahan Manutapen adalah tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat yang masih rendah dalam pola makan, padahal sumber pangan lokal yang tersedia banyak.

Beberapa upaya telah dilakukan dalam peningkatan pengetahuan gizi ibu hamil, diantaranya penyuluhan di Posyandu namun tidak dilakukan setiap bulan. Selain itu pelaksanaannya tidak sesuai yang diharapkan, petugas yang melakukan penyuluhan seringkali tidak efektif memberikan penyuluhan karena hanya sebatas memberikan informasi tentang gizi saja tanpa disertai dengan peningkatan ketrampilan ibu melalui praktek pembuatan makanan bergizi tidak hanya makanan utama tetapi juga makanan selingan. Zat gizi yang diperoleh dari makanan selingan digunakan untuk menambah zat gizi yang diperoleh dari makanan utama, sehingga makanan selingan seharusnya sehat dan bergizi, oleh karena itu diperlukan suatu produk makanan selingan yang tidak hanya enak, namun juga sehat dan bergizi serta berbasis pangan local.

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Februari 2024 di kelurahan Manutapen Kecamatan Manutapen Kota Kupang. Penanggung jawab kegiatan adalah tiga orang dosen dari Poltekkes Jurusan Gizi serta di bantu oleh 3 orang mahasiswa. Target pengabdian masyarakat adalah kader posyandu dan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Manutapen dengan total peserta 50 orang, Adapun kegiatan – kegiatan yang dilakukan sebagai berikut

1. Survei dan analisis lapangan  
Survey dilakukan di kelurahan Manutapen, Kecamatan Alak Kota Kupang. Kegiatan yang dilakukan adalah meninjau lokasi yang akan digunakan sebagai tempat pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan, melakukan diskusi dengan mitra dan melakukan koordinasi rencana kegiatan dengan mitra. Luaran dari survei ini adalah usulan pelaksanaan kegiatan dan penyediaan lokasi pertemuan.
2. Sosialisasi program  
Sosialisasi dilaksanakan dengan mengundang perwakilan kader posyandu dan ibu hamil dari masing – masing wilayah kerja Puskesmas Manutapen. Sosialisasi berisi pemaparan tujuan kegiatan pengabdian, rencana kegiatan, serta kesepakatan waktu kegiatan di masing – masing wilayah.
3. Penyuluhan  
Penyuluhan berisi pemaparan dari narasumber yang di ikuti dengan diskusi tentang materi yang diberikan. Penyuluhan disampaikan oleh narasumber yang kompeten dibidangnya. Penyuluhan yang dilakukan secara garis besar terdiri atas tema yaitu penyuluhan gizi seimbang bagi ibu hamil.
4. Demonstrasi dan praktik  
Demonstrasi dan praktik berisi demonstrasi oleh narasumber yang kemudian diikuti oleh para peserta. Demonstrasi dan praktik pembuatan kue Jawada Padazi yakni modifikasi kue Jawada dengan substitusi tepung ubi jalar kuning dan kacang turi.
5. Pelatihan Pembuatan dan Teknologi Pengemasan  
Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi kepada peserta serta memberikan pemahaman tentang produk tersebut dan meningkatkan pemahaman tentang teknik pengemasan sehingga produk makanan yang di hasilkan dapat dijual dan bersaing dengan produk lainnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta dalam kegiatan ini adalah perwakilan kader posyandu dan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Manutapen berjumlah 50 orang.

Kegiatan diawali dengan melakukan pemberian edukasi tentang gizi seimbang dan makanan bergizi ibu hamil yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi Gizi. Berdasarkan hasil pre dan post menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dalam upaya pencegahan KEK pada ibu hamil mengalami peningkatan, dimana sebelumnya yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 25% menjadi 85% setelah post tes. Kemudian dilanjutkan dengan pengenalan jenis-jenis bahan pangan lokal bergizi oleh dosen (tim pengabmas). Para peserta sangat antusias dan aktif dalam sesi tanya jawab.



Gambar 1. Pemberian Edukasi Tentang Gizi Seimbang Dan Makanan Bergizi Ibu Hamil

Kegiatan berikutnya adalah demo pembuatan Kue Jawada Padazi (Ujakatu) yakni kue jawada/kue rambut yang disubstitusi dengan bahan pangan lokal kaya akan gizi antara lain tepung ubi jalar kuning dan tepung kacang turi, kemudian para kader dan ibu hamil dibagi menjadi 10 kelompok, masing-masing kelompok berlatih membuat kue jawada Padazi dengan didampingi oleh tim pengabmas.



Gambar 2. Pembuatan kue jawada Padazi

Pembuatan kue jawada Padazi sebagai berikut: pencampuran tepung beras, tepung tapioka, tepung ubi jalar kuning dan tepung kacang turi, tambahkan gula aren, telur ayam dan sedikit garam, diaduk dan diberi susu bubuk yang telah dicairkan sedikit demi sedikit sampai adonan tidak terlalu kental dan terlalu encer. Kemudian, ambil adonan dengan sendok sayur dan tuang ke dalam cetakan kaleng, kukur adonan yang keluar dari lubang cetakan dalam minyak panas dan pastikan membentuk lingkaran menjadi satu, selanjutnya lipat menjadi empat lalu digoreng dengan api sedang, setelah kering dan matang, diangkat.

Para peserta sangat bersemangat mengikuti kegiatan ini. Tim pengabmas mengajak para peserta untuk terlibat secara aktif dalam pengolahan pangan lokal tersebut. Setelah diolah, makanan dikemas dengan berbagai alat pengemas sehingga bisa bertahan lama dan tampil menarik, apabila dijual akan dapat memperbaiki status perekonomian keluarga. Sebagian lagi disajikan dan seluruh peserta mencicipi makanan selingan/kudapan tersebut. resepnya diberikan dalam bentuk tertulis agar dapat dipraktikkan di rumah masing-masing.

## SIMPULAN

Setelah diberikan edukasi gizi seimbang bagi keluarga khususnya makanan bergizi bagi ibu hamil dan pengenalan jenis bahan pangan lokal kaya gizi, pelatihan cara membuat kue jawada Padazi beserta cara pengemasannya, peserta pengabmas mengalami peningkatan baik dari segi pengetahuan maupun ketrampilannya dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan dengan tampilan menarik, enak dan bergizi dalam upaya pemenuhan kebutuhan gizi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pengabdian masyarakat ini. Terima kasih kepada rekan-rekan sejawat yang telah memberikan saran, dukungan, dan inspirasi selama proses pengabdian masyarakat. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat ini. Tak lupa, kami juga mengucapkan terima kasih kepada lembaga atau institusi yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam menjalankan pengabdian masyarakat

ini. Semua kontribusi dan bantuan yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran dan kesuksesan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih atas segala kerja keras dan kolaborasi yang telah terjalin.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Lubis, Z., & Fitria, M. 2017. Chronic Energy Malnutrition and Anemia in Pregnant Women in Medan. *Advances in Health Sciences Research*, volume 1 (PHICo 2016), 337– 340.
- Nurdin MS, Hadju V, Thahir AIA.2018. Determinants of Chronic Energy Deficiency among pregnant women in Jeneponto regency. *Soc Determ Heal*;4(1):3–11
- Sari I, Sapitri A.2021.Pemeriksaan Status Gizi Pada Ibu Hamil sebagai Upaya Mendeteksi Dini Kurang EnergiKronik (KEK). *J Kebidanan Indones* ;12(1):16–23.
- Beal T, Tumilowicz A, Sutrisna A, Izwardy D, Neufeld LM.2018. A review of child stunting determinants in Indonesia. *Matern Child Nutr*;14(4):1–10.
- SKI,2023. Laporan Survey Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Jauhariah, D., dan Fitriyono A. 2013. Snack Bar Rendah Fosfor dan Protein Berbasis Produk Olahan Beras. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*. Vol 2, No. 2.
- Damayanti, Didit, Pritasari,& Nugraheni Tri . 2017.Gizi Dalam Daur Kehidupan” , Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehtan Edisi 2017.
- Mustinda,Lusiana.2014. Jawada,Kue Rambut yang renyah manis Khas NusaTenggara Timur.Available at : <https://food.detik.com/>. Diakses pada tanggal 16 April 2023
- Widyaningtyas dan Hadi. 2015. Pengaruh Jenis Dan Konsentrasi Hidrokoloid (Carboxy Methyl Cellulose, Xanthan Gum, Dan Karagenan) Terhadap Karakteristik Mie Kering Berbasis Pasta UbiJalar Varietas Ase Kuning. *Jurnal Pangan dan Agroindustri* Vol. 3 No 2 p.417-423 Halaman 417- 418, diakses pada tanggal 16 April 2023
- Rahmiana, E.A., S. Y. Tyasmoro, dan N. E. Suminarti. 2015. Pengaruh Pengurangan Panjang Sulur dan Frekuensi Pembalikan Batang Pada Pertumbuhan dan Hasil Tanaman Ubi Jalar (*Ipomea batatas* L.) Varietas Madu Oranye. *Jurnal Produksi Tanaman* 3(2):9.
- Kementerian Pertanian Republik Indonesia.,2018. Aneka Umbi Unggul, Ubi Kayu - Ubi Jalar - Talas. Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian, Bogor.
- Kementerian Pertanian.2012. Pedoman Umum PTT Ubi Jalar. Pusat Penelitian dan Pengembangan Tanaman Pangan, Bogor
- Padmalochana, K., M.S.D. Rajan.2014. Antimicrobial activity of aqueous, ethanol and acetone extracts of *Sesbania grandiflora* leaves and its phytochemical characterization. *Int. J. Pharma Sci. Res.* 5(12): 957-962.
- Restu S, Sumiaty S, Irmawati I, Sundari S. 2017.Relationship of Chronic Energy Deficiency in Pregnant Women with Low Birth Weight Newborn in Central Sulawesi Province. *Int J Sci Basic Appl Res*;36(2):252– 9.
- Septikasari M.2020. Determinants of Low Birth Weight in Cilacap District. *J Matern Child Heal*;5(2):141– 6.
- Ekowati D, Ani LS, Windiani IGAT.2017. High parity and chronic energy deficiency increase risk for low birth weight in Situbondo District. *Public Heal Prev Med Arch.*;5(1):28
- Ningrum EW. 2017. Studi Korelasi Kurang Energi Kronik (Kek) Dengan Berat Badan Dan Panjang Badan Bayi Baru Lahir. *J Ilmu Kesehat Bhamada*;8(2):10–9.
- Leki RE, Sutiari NK, Subrata IM.2019. Risiko Anemia Kurang Energi Kronis Saat Hamil Dan Penambahan Berat Badan Ibu Selama Hamil Yang Tidak Sesuai Standar IOM Terhadap Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24- 59 Bulan Di Kecamatan Lamaknen Selatan Rosalinda. *J Penelit dan Kaji Ilm Kesehat [Internet].*;5(2):141–52. Available from: [www.lppm-mfh.com](http://www.lppm-mfh.com).Diakses tanggal 16 April 2023
- Avianty, S. 2013. Indeks Glikemik Snack Bar Ubi Jalar Kedelai Hitam Sebagai Alternative Makanan Selingan Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Semarang: Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.