Dedikasi KBJ: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol 2 (1), 2024 Edisi Desember 2024, Page 54-60
https://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/dedikasi-kbj

PEMANFAATAN ABON IKAN LELE UNTUK IBU HAMIL KEK (BoLuKEK) di DESA TALANG KERINCI KAB. MUARO JAMBI TAHUN 2024

Lusi Afriyani, Desy Susanti
Program Studi Kebidanan Program Diploma. STIKes Keluarga Bunda Jambi.
Email: lusiafriyani038@gmail.com

ABSTARK

Masalah gizi pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang disebabkan oleh faktor tidak langsung, dimana kurangnya ketersediaan pangan dalam rumah tangga, membuat masalah gizi yang umum terjadi pada ibu hamil yaitu seperti Kekurangan Energi Kronik (KEK). Angka Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di Provinsi Jambi Berdasarkan data dari Dinkes Kesehatan Kota jambi pada tahun 2021 sebanyak 597 ibu hamil, tahun 2022 sebanyak 542 ibu hamil dan pada tahun 2023 sebayak 414 Angka Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di Provinsi Jambi Berdasarkan data dari Dinkes Kesehatan Kota jambi pada tahun 2021 sebanyak 597 ibu hamil, tahun 2022 sebanyak 542 ibu hamil dan pada tahun 2023 sebayak 414.

Pelaksanaan kegiatan dibagi dalam beberapa tahapan yaitu perencanaan meliputi penetapan penyusunan jadwal kegiatan dilakasanakan oleh tim bersama dengan mitra, persiapan meliputi persiapan medis, alat, bahan dan tempat serta tahap evaluasi. Pelatihan pengolahan abon ikan lele sebagai sumber protein menjadi pengetahuan mengenai pengolahan ikan lele serta menjadi peningkatan ukuran LiLA (Lingkar Lengan Atas) ibu hamil. Diharapkan Bidan Desa dan Kader dapat melanjutkan program inovasi BoLuKEK agar dapat dijadikan program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan bisa dikembangkan labih lanjut menjadi produk yang memiliki nilai tinggi dan bernilai jual serta dapat meningkatkan ekonomi masyarakat di Desa Talang Kerinci.

Kata Kunci: Abon Ikan Lele, Kekurangan Energi Kronik (KEK)

ABSTRAC

Nutritional problems in pregnant women are health problems caused by indirect factors, where the lack of food availability in the household, causes common nutritional problems in pregnant women, such as Chronic Energy Deficiency (CED). The number of Chronic Energy Deficiency (CED) in pregnant women in Jambi Province Based on data from the Jambi City Health Office in 2021, there were 597 pregnant women, in 2022 there were 542 pregnant women and in 2023 there were 414.

The implementation of the activity is divided into several stages, namely planning including determining the preparation of the activity schedule carried out by the team together with partners, preparation including medical preparation, tools, materials and places and the evaluation stage. Training in processing catfish floss as a source of protein becomes knowledge about catfish processing and becomes an increase in the size of LILA (Upper Arm Circumference) of pregnant women. It is hoped that Village Midwives and Cadres can continue the BoLuKEK innovation program so that it can be used as a Supplementary Food Provision (PMT) program and can be further developed into a product that has high value and sales value and can improve the economy of the community in Talang Kerinci Village.
Keywords: Catfish Floss, Chronic Energy Deficiency (CED).

PENDAHULUAN

Gizi ibu hamil merupakan faktor penting dalam menjaga kualitas hidup wanita hamil yang optimal (Arisman 2014). Masalah gizi pada ibu hamil umumnya disebabkan karena faktor primer dan sekunder. Faktor primer yaitu ketidaktahuan ibu hamil tentang gizi dan kebiasaan makan yang salah. Faktor sekunder yaitu meliputi asupan makanan, pencernaan, penyerapan dan metabolisme gizi yang kurang baik. Hal tersebut menyebabkan zat gizi tidak sampai di sel – sel tubuh setelah makanan dikonsumsi, sehingga akan terjadi Kekurangan Energi Kronik (KEK) (Riansih, 2023).

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil adalah kondisi dimana ibu hamil tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup dalam waktu yang lama, mengakibatkan zat gizi yang dibutuhkan tidak tercukupi, sehingga pertumbuhan tubuh baik fisik ataupunmental tidak sempurna (Ervinawati, 2018).

Ibu hamil KEK mempunyai ukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) dibawah 23,5 cm atau Indeks Masa Tubuh (IMT) pada pra hamil atau Trimester I (usia kehamilan ≤ 12 minggu) dibawah 18,5 kg/m2 atau dikategorikan kurus. Wanita hamil dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) beresiko lebih tinggi mengalami kehamilan yang buruk, melahiran bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan stunting (Putri, 2023).

Menurut WHO (*Word Healt Organization*) tahun 2023 prevalensi KEK pada ibu hamil secara global mencapai 33-75% atau kematian ibu hamil dengan KEK yaitu sebanyak 40%. Prevalensi KEK pada ibu hamil di Indonesia tahun 2023 mencapai 16,9%. Angka Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil di Provinsi Jambi Berdasarkan data dari Dinkes Kesehatan Kota jambi pada tahun 2021 sebanyak 597 ibu hamil, tahun 2022 sebanyak 542 ibu hamil dan pada tahun 2023 sebayak 414 (Dinkes Kota Jambi,2024).

Kegiatan Survey Mawas Diri (SMD) dan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) Sebagai upaya mengidentifikasi permasalahan kesehatan di masyarakat dan menggali potensi – potensi yang dimiliki untuk memecahkan permasalahan di Desa Talang Kerinci serta dilakukan dan menghasilkan prioritas masalah dimana tingginya angka KEK ibu hamil mencapai 35%. Masalah kesehatan ibu di Desa Talang Kerinci membutuhkan solusi dan penatalaksanaan besama oleh berbagai pihak. Masalah KEK pada ibu hamil diangkat untuk merumuskan bersama penatalaksanaan dengan pihak tokoh

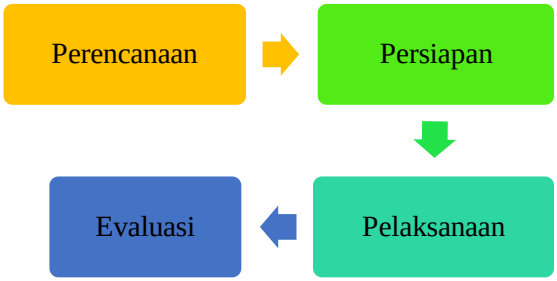
masyarakat, masyarakat itu sendiri dan pihak yang terkait.

Solusi yang diupayakan yaitu dengan memberdayakan serta menilai potensi yang ada disekitar yaitu dengan banyaknya masyarakat membudidaya ikan lele, namun selama ini ikan lele hanya dijual keluar daerah untuk memenuhi kebutuhan ekonomi masyarakat, padahal ikan lele merupakan salah satu asupan makanan yang banyak mengandung protein, sehingga bisa membantu kebutuhan gizi pada ibu hamil yaitu dengan cara dijadikan Abon ikan lele.

Abon ikan lele adalah olahan daging lele yang dikeringkan dan dibumbui. Proses pembuatannya melibatkan pengukusan, dan penambahan bumbu. Peran abon ikan lele dalam perbaikan status gizi ibu dengan kasus KEK antara lain yaitu kaya protein, penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh dan mengandung mineral penting seperti zat besi, zinc, dan kalsium. Kandungan zat besi pada abon ikan lele dapat membantu mengatasi anemia pada ibu hamil serta dapat memperbaiki imunitas dan sebagai sumber energi.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan inovasi dilaksanakan dalam beberapa tahapan yaitu antara lain:



Gambar 1: Tahapan Kegiatan

Tahap perencanaan yaitu menetapkan jadwal kegiatan pelaksanaan oleh mitra, berupa tahapan persiapan kegiatan, seperti media, alat, bahan dan tempat.

Tahap kegiatan berupa kerja sama dengan mitra yang dalam hal ini yaitu ibu Bikor, bidan desa, kader posyandu, ibu hamil, dosen pembimbing dan mahasiswa. Pada kegiatan ini akan disertakan demo pengolahan abon ikan lele.

Tahap evaluasi dilakukan pada tahapan akhir pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Bentuk evaluasi menggunakan pertanyaan mengenai pemahaman abon ikan lele.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil melalui posyandu dan kelas ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 7 Desember 2024, jam 10.00 WIB. Peserta pengabdian masyarakat ini adalah seluruh ibu hamil yang berjumlah kurang lebih 12 Orang. Kegiatan

penngabdian ini juga di laksanakan melalui beberapa tahap.

Bahan dan Cara Pemanfaatan Abon Ikan Lele Untuk Ibu Hamil Kek (BoLuKEK) yaitu:

Bahan:

1. Ikan lele 1 kg
2. 5 sdm minyak goring
3. 2 lembar daun salam
4. 4 lembar daun jeruk
5. 2 batang serai dimemarkan
6. 800 ml air
7. 700 ml santan
8. 1 sdt garam
9. 1 sdt gula
10. 1 sdt penyedap
11. 1 sdt ketumbar
12. 1 sdt merica
13. Bumbu halus : 7 siung bawang putih, 15 siung bawang merah, 10 buah cabai, 5-6 cm jahe, lengkuas dan kunyit,

Cara pembuatan abon ikan lele:

1. Bersihkan ikan lele dengan air mengalir
2. Kukus ikan lele hingga matang lalu angkat
3. Pisahkan tulang, kulit dan dagingnya
4. Suwir – suwir daging ikan lele
5. Campur ikan lele dengan bumbu yang sudah disediakan
6. Masak abon ikan lele dengan api kecil hingga kering dan matang
7. Setalag matang diamkan abon ikan hingga dingin
8. Simpan abon ikan lele ditempat kedap udara













Tahap selanjutnya yaitu menjelaskan mengenai kandungan nutrisi yang ada di ikan lele antara lain yaitu:

Berikut merupakan tabel hasil penelitian kandungan gizi ikan lele per100 gr.

Kadar air	78,5%
Sumber energi	90 kal
Protein	18,7 gr
Lemak	1,1 gr
Kalsium	15 mg
fosfor	126 mg
Zat Besi	2 mg
Natrium	15 mg
Thiamin (Vit B1)	0,1 mg
Riboflavin (Vit B2)	0,05 mg
Niacin	2 mg

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dalam memberikan pemanfaatan abon ikan lele dalam mengatasi Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil yaitu dengan memberikan pertanyaan langsung kepada peserta terkait rasa abon ikan lele yang dimana dinyatakan enak dan disukai oleh peserta. Kemudian dilanjutkn dengan mengevaluasi pengetahuan dan pemahaman terkait kandungan yang ada didalam ikan lele dan cara pengolahannya.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan kepada ibu hamil tentang pemanfaatan abon ikan lele untuk ibu hamil Kekurangan Energi Kronik (KEK) oleh Program Studi Kebidanan Program Sarjana STIKes Keluarga Bunda Jambi dinyatakan sudah sesuai dan dapat dipahami oleh ibu hamil serta bisa dijadikan nilai jual di Desa Talang Kerinci. Berdasarkan hasil pembahasan maka dapat disimpulkan penyuluha pemanfaatan abon ikan lele merupakan sumber protein menjadi abon yang disukai dan terdapat peningkatan pengetahuan mengenai pengolahan ikan lele.

SARAN

Diharapkan bidan desa, dan kader dapat melanjutkan program inovasi BoLuKEK ini agar dijadikan program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan bisa dikembangkan lagi menjadi produk unggulan di Desa Talang Kerinci.

DAFTAR PUSTAKA

Arisman. (2014). Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: ECG

Dinas Kesehatan Kota Jambi. 2024. Data Ibu hamil dengan KEK.

Ervinawati, Hayati, AW., Nurlisis. 2018. Determinan Kekurangan Energi Kronis (KEK) Ibu Hamil di Puskesmas Lubuk Muda. Keskom; 4 (3): 120-125.

Putri, A. A., Salsabila, S., Gizi, J., Kedokteran, F., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2023). Dampak Penyakit Kek Pada Ibu Hamil. Student Scientific Creativity Journal (Sscz), 1(3), 246-253 Https://Doi.Org/10.55606/Sscj-Amik Vli3.1525

Riansih, C., & Utami, N. W. (2023). Analisis Faktor-Faktor Pada Ibu

Hamil Yang Berhubungan Dengan Kekurangan Energi Kronik Di Sleman Yogyakarta Analysis Of Factors In Pregnant Women Associated With Chronic Energy Deficiency In Sleman Yogyakarta (Vol. 14, Issue 1).