

**Peran Nutrisi dalam Kesehatan Ibu Hamil dan Tumbuh Kembang Janin:
Pemanfaatan Puding Susu sebagai Cemilan Kaya Nutrisi**

*The Role of Nutrition in the Health of Pregnant Women and Fetal Growth: Utilization
of Milk Pudding as a Nutritious Snack*

**Riris Rahimmatin Nisah, Azzuan Fariqul Syafney, Tsalis Febrianti Muthoharotun
Nisa*, Alma Syahda Bidari Putri, Siti Rumilah**

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Jl. Ahmad Yani No.117, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Surabaya, Jawa Timur

*Email: tsalisfebriantitsalis@gmail.com

(Diterima 06-08-2024; Disetujui 09-09-2024)

ABSTRAK

Kesehatan ibu hamil dan tumbuh kembang janin merupakan aspek krusial dalam periode kehamilan yang dapat memengaruhi kualitas hidup tidak hanya saat kelahiran tetapi juga sepanjang kehidupan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis pemanfaatan puding susu sebagai cemilan kaya nutrisi terhadap kesehatan ibu hamil dan tumbuh kembang janin yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan *Asset-Based Community Development (ABCD)*, Pendekatan ABCD berfokus pada identifikasi dan pemanfaatan potensi sumber daya alam (SDA) yang ada di desa, khususnya susu sapi, sebagai bahan utama dalam pembuatan puding susu. Kegiatan *talkshow* dibagi menjadi dua sesi. Sesi pertama yaitu kegiatan *talkshow* kesehatan ibu hamil, dan sesi kedua adalah demonstrasi pengolahan Puding susu sebagai snack sehat untuk ibu hamil. Kegiatan *talkshow* kesehatan ibu hamil bukan hanya menyediakan informasi, tetapi juga berpotensi menjadi wadah untuk mendukung serta memberdayakan ibu hamil dalam menjalani perjalanan kehamilan yang lebih baik.

Kata kunci: Nutrisi, Susu Sapi, Ibu Hamil

ABSTRACT

Maternal health and fetal growth and development are crucial aspects of the pregnancy period that can affect the quality of life not only at birth but also throughout life. This study was conducted with the aim of analyzing the use of milk pudding as a nutrient-rich snack for maternal health and fetal growth and development carried out by students of Sunan Ampel State Islamic University, Surabaya. The method used in this study is the Asset-Based Community Development (ABCD) approach. The ABCD approach focuses on identifying and utilizing the potential of natural resources (SDA) in the village, especially cow's milk, as the main ingredient in making milk pudding. The Talkshow activity is divided into two sessions. The first session is a talk show on maternal health, and the second session is a demonstration of processing milk pudding as a healthy snack for pregnant women. The Talkshow on maternal health not only provides information but also has the potential to be a forum to support and empower pregnant women in undergoing a better pregnancy journey.

Keywords: Nutrition, Cow's milk, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Desa Sumberanyar merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Nguling, Kabupaten Pasuruan, Provinsi Jawa Timur. Desa Sumberanyar terletak di ketinggian 25 MDPL dengan luas wilayah mencapai 602,809 Ha. Jumlah penduduk di desa Sumberanyar tahun 2022 tercatat sebanyak 3598 jiwa sedangkan di tahun 2024 jumlahnya sudah mencapai 6735 jiwa (*Profil Desa Sumberanyar*, 2023). Hal tersebut membuktikan bahwa jumlah penduduk desa Sumberanyar meningkat setiap tahunnya. Salah satu faktor bertambahnya jumlah penduduk di desa Sumberanyar yaitu angka kehamilan yang terus meningkat.

Kesehatan ibu hamil dan tumbuh kembang janin merupakan aspek krusial dalam periode kehamilan yang dapat memengaruhi kualitas hidup tidak hanya saat kelahiran tetapi juga sepanjang kehidupan. Kebiasaan menyiapkan makanan yang kurang tepat bisa mengakibatkan asupan gizi makin rendah (Ekayanthi & Suryani, 2019). Nutrisi memegang peran penting dalam proses ini, karena asupan gizi yang tepat dapat membantu memastikan perkembangan janin yang optimal dan menjaga kesehatan ibu. Banyak juga dari ibu hamil tidak menyadari bahwa pola makan dapat memengaruhi kesehatan janin sehingga berpotensi menyebabkan stunting. Stunting dapat terjadi selama kehamilan akibat kurangnya asupan gizi, pola makan yang tidak tepat, dan kualitas makanan yang rendah. Hal tersebut menyebabkan terhambatnya pertumbuhan fisik dan otak anak (Nurfatihah et al., 2021). Terganggunya perkembangan otak, kecerdasan merupakan dampak dalam jangka pendek yang ditimbulkan oleh stunting. Sedangkan dampak jangka panjang yang ditimbulkan meliputi menurunnya kekebalan tubuh yang menyebabkan anak mudah terserang penyakit, serta menurunnya kognitif dan prestasi belajar. Hal tersebut akan berakibat pada menurunnya produktivitas yang dimiliki manusia.

Selama kehamilan, tubuh ibu membutuhkan berbagai zat gizi untuk mendukung pertumbuhan organ reproduksi ibu dan janin. Salah satu zat gizi penting adalah zat besi. Ibu hamil memerlukan sekitar 800 mg zat besi selama masa kehamilan, dengan 300 mg digunakan untuk perkembangan janin dan plasenta, serta 500 mg untuk peningkatan jumlah sel darah merah ibu. Oleh karena itu, ibu hamil perlu mendapatkan 2-3 mg zat besi setiap hari. Namun, pola makan masyarakat Indonesia umumnya rendah kandungan zat besi hewani dan lebih banyak mengandung zat besi nabati, yang kurang efektif diserap oleh tubuh. Hal tersebut bisa menjadi penghambat penyerapan zat besi yang diperlukan selama kehamilan (Mariana et al., 2018).

Kurangnya pengetahuan tentang gizi ibu dapat menyebabkan kurangnya usaha untuk mencegah stunting. Hal tersebut berakibat pada anak yang lahir dan tumbuh dengan kondisi stunting yang dianggap normal dan tidak berakibat buruk, sehingga tidak mendapatkan penanganan yang tepat. Oleh karena itu, pengetahuan tentang gizi ibu hamil selama masa kehamilan sangat penting untuk diperhatikan. Hal tersebut dapat dilakukan dengan pembelajaran bersama melalui kelas ibu hamil (Ekayanthi & Suryani, 2019).

Kelas ibu hamil merupakan wadah untuk ibu hamil melakukan pembelajaran bersama tentang kesehatan ibu hamil. Melalui kelas ibu hamil para ibu memperoleh pengetahuan serta keterampilan yang dibutuhkan mengenai seputar kehamilan hingga pasca kehamilan. Melalui Kelas Ibu Hamil, para ibu hamil dapat saling belajar, bertukar informasi, dan

mendiskusikan berbagai hal terkait kesehatan ibu dan anak (KIA) secara menyeluruh dan terstruktur. Kelas ini diadakan secara terjadwal dan berkelanjutan, dengan panduan tenaga kesehatan seperti bidan (Handayani et al., 2021).

Angka stunting di desa Sumberanyar tergolong rendah yaitu 3,4% di tahun 2023 dan turun menjadi 1,73%. Namun berdasarkan informasi yang disampaikan oleh Ibu Faria selaku Bidan di desa Sumberanyar, meskipun angka stunting terus menurun akan tetapi masih banyak anak yang berpotensi akan mengalami stunting. Faktor yang memengaruhi terjadinya stunting adalah kekurangan nutrisi, khususnya energi, protein, zat besi, zinc, dan kalsium (Alifiah et al., 2023). Maka dari itu ibu hamil perlu untuk memperhatikan kesehatan dan pola makan selama masa kehamilan. Salah satu caranya dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat. Adapun pemilihan bahan makanan yang sehat dengan cara memanfaatkan potensi sumber daya yang ada di Desa Sumberanyar salah satunya adalah susu sapi murni. Perolehan susu sapi murni di Desa Sumberanyar dalam sehari mencapai 1500 liter dari rata-rata setiap peternak 50 liter/hari dengan perolehan hasil tersebut susu sapi menjadi salah satu potensi yang ada di desa Sumberanyar.

Dari hasil penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik dan sikap yang positif. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara partisipasi dalam kelas ibu hamil dengan peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai pencegahan stunting (Nasir et al., 2021). Kelas ibu hamil terbukti mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara signifikan. Perbedaan rata-rata pengetahuan peserta menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan efektif dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Mengingat manfaat besar yang diperoleh dari kelas ini, disarankan agar ibu hamil mengikuti kelas ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak (Satriyandari & Estri, 2024). Kegiatan sosialisasi dan pemberian PMT di Desa Kembangsri ditujukan kepada ibu dengan anak balita dan anak Pos PAUD. Survei kuesioner menunjukkan 96% ibu memahami pentingnya gizi anak dan 87% setuju dengan pentingnya gizi meskipun 13% kurang setuju karena kesibukan. Hasil ini menunjukkan bahwa sosialisasi efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu terhadap gizi anak. Pemberian PMT dengan menu puding melon dan coklat di Pos PAUD merupakan langkah nyata untuk mengurangi risiko stunting di Desa Kembangsri (Husen et al., 2022).

Berdasarkan permasalahan diatas, kelas ibu hamil memiliki fokus pada pemberdayaan masyarakat dalam memantau ibu hamil. Kelas ibu hamil merupakan salah satu cara untuk menyebarkan informasi terkait gizi dan kesehatan selama kehamilan guna mencegah terjadinya stunting (Nasir et al., 2021). Kegiatan ini berpotensi menjadi wadah untuk

mendukung dan memberdayakan para calon ibu dalam menjalani masa kehamilan dengan lebih baik. Salah satu cara adalah dengan memanfaatkan potensi yang ada di desa, yaitu susu sapi murni yang diolah menjadi pudding yang bertujuan menjadi snack sehat yang bisa dikonsumsi ibu hamil selama masa kehamilan. Kegiatan pengabdian ini yaitu melakukan demonstrasi pembuatan pudding susu pada saat kelas ibu hamil sebagai inovasi baru dalam mengolah potensi SDA yang ada di Desa Sumberanyar berupa Susu Sapi. Hal tersebut dilakukan sebagai salah satu upaya untuk mendukung adanya perbaikan gizi pada ibu hamil guna mencegah gagal tumbuh kembang janin pada masa kehamilan dan stunting pada anak ketika sudah lahir.

BAHAN DAN METODE

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah pendekatan Asset-Based Community Development (ABCD) yang bertujuan untuk melakukan demonstrasi pembuatan pudding susu pada kelas ibu hamil di Desa Sumberanyar. Pendekatan ABCD berfokus pada identifikasi dan pemanfaatan potensi sumber daya alam (SDA) yang ada di desa, khususnya susu sapi, sebagai bahan utama dalam pembuatan pudding. Kegiatan ini dilakukan sebagai inovasi baru dalam mengolah potensi lokal untuk meningkatkan asupan gizi ibu hamil, yang bertujuan untuk mencegah gagal tumbuh kembang janin selama masa kehamilan dan mengurangi risiko stunting pada anak setelah lahir (Jureid, 2024).

Proses penelitian melibatkan beberapa tahapan, yaitu:

1. Identifikasi Potensi Lokal

Identifikasi potensi desa merupakan langkah awal yang perlu dilakukan untuk mengetahui potensi SDA yang ada di Desa Sumberanyar. Observasi awal dilakukan di Kantor Kepala Desa Sumberanyar dan di Puskesmas Desa Sumberanyar. Hasil yang diperoleh dari observasi tersebut adalah angka stunting di Desa sumberanyar pada tahun 2024 menurun, namun kesadaran masyarakat akan asupan nutrisi untuk kesehatan ibu hamil masih kurang. Potensi yang terdapat di desa Sumberanyar salah satunya adalah banyaknya hasil susu sapi perah namun hanya diproduksi dalam bentuk mentah dan belum melalui tahap pengolahan.

2. Pengembangan Program Pelatihan

- Berdiskusi untuk menentukan kegiatan yang sesuai terkait dengan permasalahan kesehatan dan kesadaran masyarakat akan nutrisi untuk ibu hamil di Desa Sumberanyar.
- Rencana kegiatan yang akan dilakukan adalah mengadakan program Talkshow

mengenai peran penting nutrisi dalam kesehatan ibu hamil dan tumbuh kembang janin yang nantinya akan disisipkan dengan pembuatan Puding susu sapi sebagai snack sehat untuk ibu hamil.

- Kegiatan Talkshow dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2024 yang bertempat di Balai Desa Sumberanyar Kecamatan Nguling Kabupaten Pasuruan.
- Meminta perizinan yang dimulai dari melakukan pertemuan dengan Ibu Faria Ningsih selaku bidan di Desa Sumberanyar. Tujuan dari pertemuan tersebut adalah untuk melakukan wawancara koordinasi sekaligus meminta perizinan dalam hal ketersediaan waktu dan lokasi kegiatan.
- Narasumber dalam kegiatan Talkshow adalah ibu bidan Faria Ningsih selaku bidan di Desa Sumberanyar.

3. Persiapan Kegiatan

- Mempersiapkan materi dan pertanyaan yang akan disampaikan nantinya pada saat sesi tanya jawab bersama narasumber.
- Menyiapkan doorprize untuk menarik perhatian peserta Talkshow.
- Menyiapkan alat dan bahan untuk trial and error puding susu agar menjadi produk yang sesuai dan dapat dikonsumsi oleh ibu hamil dengan takaran gizi yang cukup dan sesuai.



Gambar 1. Proses Pembuatan Puding Susu



Gambar 2. Hasil Puding Susu



Gambar 3. Logo Puding Susu

- Berkonsultasi mengenai materi dan sample puding susu kepada Ibu Bidan.
- Menyiapkan list informasi alat dan bahan, cara pembuatan, dan informasi gizi puding susu untuk dibagikan saat kegiatan demonstrasi. Berikut adalah rincian cara pembuatan dan kandungan gizi dalam puding susu :

Cara membuat Puding Susu

● **Bahan-bahan:**

- 1000 ml susu sapi segar
- 8 sdm gula pasir
- 1/2 sdt vanili bubuk
- 1 sachet bubuk agar-agar
- Buah-buahan segar (opsional)

● **Langkah-langkah:**

1. Campurkan susu, gula, vanili bubuk, dan bubuk agar-agar ke dalam panci. Aduk rata hingga semua bahan tercampur dengan baik.
2. Masak dengan api kecil sambil terus diaduk, pastikan tidak ada gumpalan yang terbentuk. Masak hingga larut dan mendidih.
3. Matikan api dan tuangkan campuran puding ke dalam cetakan yang telah disiapkan. Biarkan puding mendingin dan set.
4. Setelah puding set, sajikan dengan buah-buahan segar atau topping favorit lainnya (opsional).

● **Kandungan Gizi/100 gram:**

- Kalori 100 kkal
 - Protein 6 gram
 - Lemak 4 gram
 - Karbohidrat 10 gram
 - Kalsium 100 mg
 - Vitamin D 10 mcg
 - Vitamin B12 1 mcg
 - Fosfor 70 mg
 - Kalium 150 mg.
- Menyiapkan Pertanyaan Talkshow sesuai dengan arahan Ibu Bidan. Berikut adalah list pertanyaan Talkshow:
1. Ibu hamil yang sehat itu seperti apa?
 2. Kendala apa yang dialami ibu hamil dalam mengkonsumsi makanan selama masa kehamilan?
 3. Apa saja nutrisi utama yang diperlukan oleh ibu hamil dan mengapa?
 4. Bagaimana kekurangan nutrisi tertentu bisa memengaruhi kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin?
 5. Apa itu stunting
 6. Apa saja ciri-ciri anak yang mengalami stunting
 7. Apa dampak jangka panjang dari stunting terhadap perkembangan anak?
 8. Apa saja sumber makanan terbaik untuk mendapatkan nutrisi penting selama

kehamilan?

9. Bagaimana cara memastikan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang selama kehamilan?
10. Bisakah ibu berbagi tips atau resep praktis untuk makanan sehat yang mendukung nutrisi ibu hamil?
11. Apa yang perlu diperhatikan dalam diet seorang ibu hamil yang vegetarian atau vegan?
12. Apa saja mitos umum terkait nutrisi selama kehamilan yang sebaiknya dihindari?

4. Pelaksanaan Kegiatan

- Kegiatan Talkshow ibu hamil dan demonstrasi puding susu dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2024 di Balai Desa Sumberanyar.
- Memberikan edukasi mengenai kurikulum skala kehamilan, kesehatan janin, serta cara menghindari angka stunting.
- Demonstrasi pembuatan puding susu sapi sebagai salah satu snack sehat yang baik dikonsumsi untuk ibu hamil.

Tabel 1. Rundown kegiatan pengabdian masyarakat

Hari, Tanggal	Waktu	Nama Kegiatan
Senin, 15 Juli 2024	07.00 - 08.00	Persiapan Panitia
	08.00 - 08.30	Pembukaan
	08.30 - 09.30	Talkshow “Tumbuh Bersama: Menjaga Kesehatan Mental Ibu dan Anak untuk Mencegah <i>Stunting</i> ”
	09.30 - 09.45	Sesi 1 Tanya Jawab
	09.45 - 10.45	Demo Pembuatan Pudding Susu
	10.45 - 11.00	Sesi 2 Tanya Jawab
	11.00 - 11.15	Quiz
	11.15 - 11.30	Penutupan

5. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan talkshow bagi ibu hamil menunjukkan hasil yang positif. Sebanyak 85% peserta merasa puas dengan materi yang disampaikan oleh narasumber, dan 75% peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai skala kehamilan dan kesehatan janin. Selain itu, 80% peserta telah memahami mengenai pentingnya pencegahan stunting dan berencana menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Peserta memberikan kritik dan saran mengenai kegiatan Talkshow tersebut. Saran yang diberikan termasuk penambahan materi praktis tentang gizi dan pola makan sehat, perpanjangan durasi untuk sesi tanya jawab, serta pelaksanaan pelatihan lanjutan untuk memastikan penerapan pengetahuan yang telah diberikan. Secara keseluruhan, kegiatan Talkshow ini cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai kesehatan ibu dan janin. Mengenai evaluasi kegiatan demonstrasi pembuatan pudding susu sapi sebagai snack sehat untuk ibu hamil dilakukan dengan cara sharing dan juga diskusi dengan peserta mengenai manfaat-manfaat susu sapi dilanjutkan dengan mengadakan sesi tanya jawab bersama ibu-

ibu yang hadir selama kegiatan. Selanjutnya hasil masakan diserahkan kepada peserta yang hadir dan melakukan testimoni pada makanan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan talkshow bertemakan “Peran Penting Nutrisi dalam Kesehatan Ibu Hamil dan Tumbuh Kembang Janin”. Acara ini dihadiri oleh lima puluh peserta yang terdiri atas ibu-ibu hamil di Desa Sumberanyar, kader-kader posyandu dari berbagai dusun, serta Kepala Desa, Sekretaris Desa, Ibu Bidan, dan Asisten Bidan Desa. Diskusi dan presentasi difokuskan pada bagaimana nutrisi yang baik dapat memengaruhi kesehatan ibu dan perkembangan janin secara optimal, serta memberikan informasi praktis tentang jenis makanan dan pola makan yang disarankan.

Talkshow ini diselenggarakan pada hari Senin, 15 Juli 2024, bertempat di Balai Desa Sumberanyar, Kecamatan Nguling, Kabupaten Pasuruan. Lokasi yang dipilih merupakan pusat kegiatan desa yang strategis, memudahkan peserta untuk hadir dan berpartisipasi. Selama acara, berbagai narasumber dari bidang kesehatan memaparkan materi mengenai gizi seimbang dan pentingnya pemeriksaan rutin, diikuti dengan sesi tanya jawab yang interaktif untuk memastikan peserta memperoleh informasi yang bermanfaat dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka.



Gambar 4. Talkshow bersama Ibu Bidan Faria

Kegiatan ini dibagi menjadi dua sesi. Sesi pertama yaitu kegiatan talkshow kesehatan ibu hamil, dan sesi kedua adalah demonstrasi pengolahan Puding susu sebagai snack sehat untuk ibu hamil. Pada sesi pertama Ibu Bidan menyatakan bahwa, "Ibu hamil yang sehat dimulai dari awal kehamilan yang baik, gizi yang sehat. Oleh karenanya, ibu hamil tidak boleh pantang terhadap suatu makanan". Pernyataan ini didasari dari kurangnya pengetahuan ibu hamil terkait makanan-makanan yang berkualitas untuk dikonsumsi, ibu hamil harus memastikan asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan janin. Dampak dari kurangnya nutrisi pada ibu hamil, yaitu kurangnya darah (anemia). Hal tersebut dapat menyebabkan bayi terlahir prematur (belum masa kelahiran), proses persalinan

berjalan lama, dan ASI terlambat untuk keluar. Kondisi-kondisi itulah yang menyebabkan bayi berada pada keadaan stunting. Stunting adalah kondisi di mana bayi atau anak mengalami gagal tumbuh yang dapat diidentifikasi dalam 1000 hari pertama setelah Hari Pertama Kelahiran (HPK). HPK dihitung dari hari terakhir ibu mengalami menstruasi hingga sebelum bayi berusia 2 tahun. Anak yang mengalami stunting akan tertinggal jauh dibandingkan anak-anak lain yang gizinya terpenuhi dengan baik. Hal tersebut disebabkan karena anak kekurangan gairah dalam menjalani hidupnya, sehingga berdampak negatif pada perkembangan fisik dan mental. Ibu Bidan menggalakkan bahwa makanan bernutrisi baik ialah makanan yang mengandung protein hewani, contohnya seperti susu sapi sangat penting untuk mencegah stunting.

Setelah sesi berbincang antara Moderator dan Ibu Bidan sebagai pembicara selesai, acara talkshow dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang sangat antusias. Salah satu pertanyaan disampaikan oleh Bapak Senewi, Sekretaris Desa Sumberanyar. Bapak Senewi menanyakan mengenai standar atau kriteria yang dapat digunakan untuk menentukan apakah seorang anak mengalami stunting secara jelas, mengingat ciri-ciri stunting sering kali mirip dengan pengaruh genetika pada anak. Bapak Senewi ingin mengetahui perbedaan antara ciri-ciri stunting dengan pengaruh genetik yang mungkin memengaruhi pertumbuhan anak. Menanggapi pertanyaan tersebut, Ibu Bidan memberikan penjelasan yang memuaskan, ibu bidan menjelaskan bahwa genetik memang memiliki pengaruh terhadap pertumbuhan anak, namun dampaknya relatif kecil dalam konteks stunting. Menurut Ibu Bidan, pengaruh genetik biasanya hanya berkontribusi sekitar 5% terhadap kejadian stunting, sedangkan sisanya lebih dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan nutrisi. Ciri-ciri yang sering disebutkan dalam stunting seperti tinggi badan yang lebih pendek dari standar usia dan berat badan yang tidak sesuai pertumbuhan adalah gejala yang lebih berkaitan dengan kekurangan gizi dan kondisi kesehatan lainnya, bukan hanya hasil dari faktor genetik. Dengan demikian, meskipun ada kesamaan gejala, stunting dapat diidentifikasi secara lebih akurat melalui pemantauan pertumbuhan dan penilaian nutrisi yang tepat. Ibu Bidan menekankan pentingnya pemeriksaan rutin dan intervensi dini untuk memastikan kesehatan optimal pada anak.



Gambar 5. Sesi Tanya Jawab



Gambar 6. Pembagian Doorprize kepada peserta

Pada sesi kedua kegiatan talkshow, peserta diberikan penjelasan mendalam mengenai pentingnya gizi seimbang selama masa kehamilan. Fokus utama dari sesi ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang kebutuhan nutrisi mereka, serta bagaimana mengelola asupan makanan agar memenuhi standar kesehatan yang optimal. Edukasi ini mencakup informasi tentang berbagai kelompok makanan yang penting, seperti protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin, dan mineral, serta bagaimana masing-masing kelompok berperan dalam mendukung kesehatan ibu dan perkembangan janin.



Gambar 7. Penyampaian Materi Gizi

Setelah pemaparan mengenai pentingnya gizi seimbang bagi ibu hamil, sesi talkshow dilanjutkan dengan inovasi dalam pembuatan camilan sehat menggunakan potensi lokal yang ada di desa, yaitu susu sapi murni. Susu sapi murni adalah salah satu sumber makanan hewani yang sangat bergizi karena kandungan nutrisinya yang seimbang. Susu ini mengandung protein berkualitas tinggi yang penting untuk pertumbuhan dan perbaikan sel, lemak sehat yang memberikan energi dan mendukung perkembangan otak, serta vitamin dan

mineral seperti kalsium, vitamin D, dan vitamin B12 yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tulang dan sistem saraf. Untuk memaksimalkan manfaat dari susu sapi murni, dilakukan demonstrasi pembuatan puding susu sapi. Puding merupakan salah satu olahan susu yang populer karena rasanya yang manis dan teksturnya yang kenyal. Sebagai camilan sehat, puding susu sapi tidak hanya menawarkan variasi dalam konsumsi susu tetapi juga memberikan manfaat nutrisi tambahan. Proses pembuatan puding ini melibatkan beberapa langkah penting. Pertama, susu sapi murni dipanaskan dalam panci untuk melarutkan bahan tambahan dan memastikan bahwa puding memiliki konsistensi yang tepat. Selanjutnya, pemanis alami seperti madu, gula kelapa, atau stevia ditambahkan untuk memberikan rasa manis yang lebih sehat dibandingkan dengan gula rafinasi. Setelah itu, penstabil seperti agar-agar atau gelatin ditambahkan ke dalam campuran susu dan pemanis. Penstabil ini penting untuk mencapai tekstur puding yang kenyal dan padat. Campuran ini kemudian diaduk hingga semua bahan larut dan mendidih sepenuhnya sebelum dituangkan ke dalam cetakan. Puding kemudian didinginkan pada suhu ruang dan selanjutnya dalam lemari es hingga mengeras. Hasil akhirnya adalah puding dengan tekstur yang lembut dan kenyal, serta rasa yang manis dan menyegarkan.

Puding susu sapi murni ini menjadi alternatif camilan yang praktis dan bergizi, yang tidak hanya memperkaya diet ibu hamil tetapi juga memanfaatkan potensi lokal dengan mempromosikan penggunaan susu sapi murni secara optimal. Dengan memberikan edukasi dan pelatihan dalam pembuatan puding ini, diharapkan ibu hamil dapat memperoleh cara yang mudah dan menyenangkan untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka, sambil juga mendukung kesehatan dan kesejahteraan mereka selama kehamilan.



Gambar 8. Demonstrasi Pembuatan Puding Susu

Demonstrasi pembuatan puding susu sapi murni bertujuan untuk memperkenalkan metode pengolahan susu sapi menjadi camilan yang sehat dan bergizi tinggi. Susu sapi murni, sebagai bahan utama, dikenal kaya akan protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral yang penting selama kehamilan. Dalam demo pembuatan puding susu ini diikuti oleh Ibu Ketua PKK Desa Sumberanyar dan juga perwakilan Kader Posyandu Desa Sumberanyar.

Dalam proses pembuatan puding, hal pertama yang perlu dilakukan adalah dengan menuangkan susu sapi murni yang sudah sebelumnya dimasak ke dalam panci, kemudian dicampur dengan agar-agar dan gula dan diaduk hingga merata. Tahap selanjutnya yaitu menyalakan kompor dan aduk campuran susu hingga mendidih, setelah mendidih adonan bisa dituangkan kedalam cetakan lalu didinginkan hingga mengeras. Selain menggunakan gula pasir, pemanis alami seperti madu atau gula kelapa juga dapat digunakan untuk menambah rasa manis tanpa menggunakan gula rafinasi, sedangkan penstabil seperti agar-agar atau gelatin berfungsi untuk memberikan kekentalan dan tekstur kenyal pada puding.

Puding susu sapi murni ini tidak hanya menyediakan nutrisi yang diperlukan selama kehamilan, tetapi juga memberikan variasi dalam konsumsi susu yang mungkin lebih menarik bagi ibu hamil. Sebagai alternatif camilan yang aman dan bergizi, puding ini bisa menjadi pilihan yang praktis untuk menggantikan konsumsi susu sapi secara langsung. Dengan memberikan edukasi dan pelatihan tentang cara pembuatan puding, ibu hamil diharapkan dapat memanfaatkan potensi lokal dari susu sapi murni untuk memenuhi kebutuhan nutrisi mereka dengan cara yang sehat, menyenangkan, dan inovatif. Program ini juga berpotensi mendukung keberlanjutan pola makan sehat di kalangan ibu hamil dan membuka peluang bagi mereka untuk menciptakan camilan bergizi yang dapat dinikmati setiap hari.



Gambar 9. Foto Bersama Peserta dan Perangkat Desa

Kegiatan Talkshow kesehatan mental ibu hamil yang diselenggarakan tidak hanya memberikan informasi penting mengenai kesehatan mental dan emosional calon ibu, tetapi juga menyediakan wadah dukungan dan pemberdayaan yang diperlukan selama kehamilan. Salah satu aspek penting dari kegiatan ini adalah pelatihan pembuatan puding dari susu sapi murni. Pelatihan ini bertujuan untuk memperkenalkan dan mengajarkan ibu hamil cara membuat camilan sehat yang kaya nutrisi, yang sangat bermanfaat bagi kesehatan mereka. Puding susu sapi murni, selain enak, juga memberikan asupan gizi yang dibutuhkan selama

masa kehamilan, termasuk protein, kalsium, dan vitamin yang penting untuk perkembangan janin.

Selain manfaat langsung bagi ibu hamil, program ini juga memiliki potensi untuk menjadi inisiatif yang berkelanjutan di Desa Sumberanyar. Dengan memanfaatkan potensi lokal seperti susu sapi murni, ibu hamil diharapkan dapat mengolah dan membuat camilan sehat sendiri. Hal tersebut tidak hanya mendukung kesehatan ibu hamil tetapi juga mengoptimalkan penggunaan sumber daya lokal. Puding susu yang dihasilkan dari program ini bisa dijadikan variasi atau inovasi baru untuk snack sehat dalam kegiatan posyandu atau sebagai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk meningkatkan asupan gizi ibu dan anak di desa. Lebih jauh lagi, olahan puding susu ini membuka peluang bagi masyarakat setempat untuk mengembangkan usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM). Masyarakat desa yang tertarik dapat memanfaatkan keahlian yang diperoleh untuk memproduksi dan menjual puding susu, memberikan peluang ekonomi baru serta meningkatkan kesejahteraan komunitas secara keseluruhan. Program ini diharapkan dapat terus berlanjut dan memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi kesehatan dan ekonomi desa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kegiatan talkshow kesehatan ibu hamil bukan hanya menyediakan informasi, tetapi juga berpotensi menjadi wadah untuk mendukung serta memberdayakan ibu hamil dalam menjalani perjalanan kehamilan yang lebih baik. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan pelatihan pembuatan puding dari susu sapi murni sebagai camilan sehat untuk ibu hamil. Hal tersebut memberikan edukasi kepada warga Desa Sumberanyar mengenai pentingnya asupan gizi yang cukup dan tepat selama masa kehamilan dan pencegahan stunting sangat penting untuk memastikan kesehatan ibu dan perkembangan optimal janin, serta untuk generasi mendatang yang sehat dan cerdas. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan kegiatan pelatihan ini nantinya akan terus berkelanjutan agar dapat menambah wawasan dan edukasi bagi ibu hamil untuk mencegah terjadinya masalah stunting di Desa Sumberanyar.

DAFTAR PUSTAKA

Alifiah, M., Pramita, N. D., Anggra, S. A., Azal, E. Z. A., Fatimatuszahroh, D., & Rosmaharani, S. (2023). Pelatihan Pembuatan PMT dari Susu Sapi dan Biskuit Alami Bagi Anak dengan Stunting di Desa Murukan, Kabupaten Jombang, Jawa Timur. *DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 126–136. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.131>

- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi gizi pada ibu hamil mencegah stunting pada kelas ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312–319.
- Handayani, T. Y., Sari, D. P., Margiyanti, N. J., Ridmadhanti, S., & Tarigan, R. A. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Inovasi Dan Terapan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 72–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.35721/jitpemas.v1i2.23>
- Husen, A. H., Angelia, S. F., Putri, J. A., Panjaitan, M. N., Shofir, A. F., & Fahrudin, T. M. (2022). Efektivitas Sosialisasi dan Pemberian PMT Sebagai Upaya Perbaikan Gizi Guna Menurunkan Angka Risiko Stunting Pada Anak di Desa Kembangstri. *Karya Unggul: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 30–35. <https://ojs.atds.ac.id/index.php/karyaunggul/article/view/54%0Ahttps://ojs.atds.ac.id/index.php/karyaunggul/article/download/54/43>
- Jureid. (2024). Pelatihan E-Commerce (Digital Marketing) pada Umkm Kue Khas Desa Kayu Laut Mandailing Natal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 55–63. <https://doi.org/10.55123/abdisoshum.v3i2.3588>
- Mariana, D., Wulandari, D., & Padila, P. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 108–122. <https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.83>
- Nasir, M., Amalia, R., & Zahra, F. (2021). Kelas Ibu Hamil dalam Rangka Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 3(2), 40–45. <https://doi.org/10.28926/jppnu.v3i2.38>
- Nurfatihah, N., Anakoda, P., Ramadhan, K., Entoh, C., Sitorus, S. B. M., & Longgupa, L. W. (2021). Perilaku Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 97–104. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i2.475>
- Profil Desa Sumberanyar*. (2023). <https://sumberanyar.com/artikel/2023/5/29/profil-desa-sumberanyar-kecamatan-nguling-kabupaten-apsuruan>
- Satriyandari, Y., & Estri, B. A. (2024). IBM Pendampingan Kelas Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu & Janin IBM Class Assistance For Pregnant Women To Improve Mother & Fetal Health. *Bemas: Jurnal Bermasyarakat*, 4(2), 233–243. <https://doi.org/10.37373/bemas.v4i2.761>