

Snack Bar Fortification with Catfish, Green Beans, and Pumpkin as a Self-Enterprise Innovation for Pregnant Women in the KEK program under the Stunting Prevention Movement in Tualang Village Serdang Bedagai Regency

Ahmad fadli¹, Emma Novirsari², Suryani Eka Mustika³, Vivi Asfianti⁴, Denny Satria⁵, Alfi Sapitri⁶, Syukur Berkat Waruwu⁷

^{1,2}Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Mahkota Tricom Unggul

³Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara

⁴Fakultas Farmasi, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

⁵Fakultas Farmasi, Universitas Sumatera Utara

^{6,7}Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email: ahmadfadli0276@gmail.com¹, emma_cute19@yahoo.com², mustikasuryanieka@gmail.com³, yarahaqim@gmail.com⁴, denny.satria.dennysatria@gmail.com⁵, alfi.syahfitri@gmail.com⁶, syukurberkat.w@sari-mutiara.ac.id⁷



<https://doi.org/10.36526/gandrung.v7i1.6367>

Abstract: *The high number of cases of Chronic Energy Deficiency (CED) is linked to several causes, such as low-income levels and unstable employment (poverty), which result in families' inability to meet the nutritional needs of pregnant women. Low educational levels affect pregnant women's understanding of the importance of nutrition during pregnancy, as well as their limited access to quality healthcare services, including antenatal care facilities, which can lead to delays in the early detection and treatment of CED. This condition requires immediate intervention to prevent long-term effects that can pose risks to both the mother and the newborn if they do not receive adequate nutrition. To address this issue, it is necessary to implement a Stunting Prevention Movement program that includes supplementary feeding (PMT), education on stunting and balanced nutrition, entrepreneurship training, and business simulations with a relevant theme.*

Keywords: *Chronic Energy Deficiency (CED), provision of supplementary feeding (PMT), Fortification Catfish, Green Beans, Pumpkin*

Pendahuluan

Periode kehamilan merupakan fase yang sangat penting dalam 1000 hari pertama kehidupan, sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Nutrisi yang dikonsumsi oleh ibu hamil sangat berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang janin. Gizi ibu yang tercukupi dengan baik dapat menjadi faktor pencegah terjadinya stunting (Rahmadita, 2020). Defisiensi asupan energi dan protein pada ibu hamil dapat menyebabkan terjadinya kondisi Kurang Energi Kronis (KEK), yang umumnya telah

berlangsung lama dan bisa terjadi sejak sebelum kehamilan. Ibu hamil dengan diagnosa mengalami Kurang Energi Kronik (KEK) banyak ditemukan. Indonesia berada peringkat keempat dengan persentase tertinggi ibu hamil yang mengalami Kurang Energi Kronis (KEK), yaitu sebesar 35,5%. Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals/SDGs*) menetapkan sasaran untuk menurunkan angka kejadian KEK pada ibu hamil hingga mencapai 5% dalam kurun waktu 2015-2030 (Kemenkes, 2015; WHO, 2015). Prevalensi ibu hamil yang mengalami KEK di Sumatera Utara pada tahun 2023 adalah 1.765 Orang (BPSSU, 2024). Kondisi Ibu hamil KEK ini mengakibatkan prevalensi bayi lahir dengan berat badan rendah sebesar 2-3 kali lebih besar dibandingkan ibu hamil yang tidak mengalami kekurangan gizi dan prevalensi bayi meninggal sebesar 1,5 kali lipat (Andriani, 2015; Lestari, 2023). Berdasarkan Data BPS Sumatera Utara tahun 2024, jumlah bayi yang lahir dengan kondisi BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) di Kabupaten Serdang Bedagai adalah 104 bayi dari 7.521 bayi yang lahir pada tahun 2023, dan 25 bayi BBLR mendapat perawatan dan dirujuk ke rumah sakit (BPSSU, 2024). Kurang Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia ibu, lingkungan, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengetahuan tentang gizi, serta kondisi ekonomi (Lestari, 2023).

Data yang diperoleh dari Ketua Posyandu Kelurahan Tualang Kabupaten Serdang Bedagai, prevalensi ibu hamil yang terindikasi KEK (Per Maret 2025) adalah 11 orang. Dengan tingginya prevalensi ibu hamil KEK, maka perlu dilakukan upaya perbaikan gizi berupa pemberian makanan tambahan (PMT) berbasis pangan lokal berupa fortifikasi ikan_lele_kacang_hijau_labu_kuning dalam *Snack Bar* untuk ibu hamil dalam program mendukung gerakan cegah stunting di Kelurahan Tualang Sergai.

Kelurahan Tualang berada pada wilayah Kecamatan Perbaungan dengan luas wilayah 5,04 km² terdiri dari 11 lingkungan. Secara administratif Kelurahan Tualang berbatasan dengan daerah, yaitu:

Utara	: Berbatasan Desa Pematang Sijonam
Timur	: Berbatasan dengan Desa Bengkel
Selatan	: Berbatasan dengan Desa Melati II
Barat	: Berbatasan dengan Desa Kota Galu (Heryunanto, 2022)



Gambar 1. Profil Mitra PKK Kelurahan Tualang Serdang Bedagai

Data yang didapat dari Ketua Pos Yandu Kelurahan Tualang Kabupaten Serdang Bedagai, prevalensi ibu hamil yang terindikasi KEK (Per Maret 2025) adalah 11 orang. Prevalensi kurang energi kronis (KEK) yang tinggi pada ibu hamil menjadi indikator adanya lima permasalahan utama di Kelurahan Tualang yaitu:

1. Tingginya kasus KEK pada ibu hamil akibat asupan gizi yang tidak mencukupi.
2. Rendahnya pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya gizi selama kehamilan
3. Keterbatasan akses ekonomi dan kurangnya aktivitas pemberdayaan ibu hamil/keluarga.
4. Kurangnya intervensi gizi sejak masa kehamilan untuk pencegahan stunting.
5. Rendahnya keterlibatan masyarakat dalam gerakan pencegahan stunting berbasis komunitas

Tingginya jumlah kasus (KEK) pada Kelurahan Tualang tidak terlepas dari beberapa penyebab seperti tingkat pendapatan yang rendah dan pekerjaan yang tidak menentu (kemiskinan) mengakibatkan kemampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi ibu hamil sangat rendah. Tingkat Pendidikan yang rendah mempengaruhi cara berfikir dan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya nutrisi selama kehamilan, layanan Kesehatan yang terbatas dimana akses untuk mendapatkan layanan kesehatan berkualitas, termasuk fasilitas antenatal care mengakibatkan lamban dalam deteksi dini dan penanganan KEK (Kuntari, 2024; Supeni 2025). Dalam hal ini upaya preventif untuk pencegahan stunting harus segera dilakukan, adapun wujud strategi yang efektif adalah menyusun program pemberian makanan tambahan (PMT) yang bergizi, dimulai terutama bagi ibu hamil dengan risiko KEK. Pemilihan bahan makanan yang bergizi tentunya sangat mahal untuk memperbaiki kualitas kehamilan tersebut, kebutuhan asupan makanan dengan protein tinggi ditengah keterbatasan ekonomi menjadi suatu tantangan bagi mereka, pendekatan inovatif dengan pemanfaatan sumber protein yang ekonomis dapat digunakan.

Inovasi Makanan berbahan pangan lokal dengan menggunakan sumber protein hewani murah kombinasi nabati, salah satunya ikan lele kombinasi kacang hijau dan labu kuning. Pembuatan *Snack_Bar* Fortifikasi Ikan_Lele_Kacang_Hijau_Labu Kuning merupakan solusi inovatif yang dapat menjadi alternatif makanan tambahan untuk ibu hamil. *Snack_Bar* Fortifikasi Ikan_Lele_Kacang_Hijau_Labu Kuning memiliki kandungan gizi yang tinggi.

Metode

Strategi Tahapan atau langkah-langkah untuk pelaksanaan program Gerakan Cegah Stunting di Kelurahan Tualang, terkait dengan pemberian makanan tambahan (PMT), edukasi tentang stunting dan gizi seimbang, pendampingan pelatihan kewirausahaan, dan simulasi usaha dengan tema "Snack Bar Fortifikasi Ikan Lele, Kacang Hijau dan Labu Kuning" sebagai inovasi wirausaha mandiri untuk ibu hamil KEK:

1. Tahap awal kegiatan (Identifikasi dan Seleksi Sasaran). Pada tahap awal kegiatan ini ketua tim pelaksana berkoordinasi dan bersinergi dengan pihak-pihak terkait dalam hal ini mitra yang diwakili Pihak Kelurahan Tualang sebagai Mitra I dengan melakukan survei awal terhadap kejadian kasus Ibu dengan gejala Kurang Energi Kronik (KEK) untuk memastikan jumlah kasus yang terjadi yang akan dipilih menjadi peserta pada kegiatan ini.
2. Tahap pelaksanaan / Implementasi. Pada tahap ini kegiatan dibagi menjadi 2 (dua) yaitu:
 - a. Penerapan langsung pelaksanaan program dengan melakukan pemeriksaan Indeks Massa Tubuh (IMT), ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA), Berat badan, kadar Hemoglobin dan pemberian langsung PMT Snack Bar Fortifikasi kombinasi ikan lele, kacang hijau, dan biji labu kuning yang diberikan selama 2 bulan dengan jumlah 2 Snack Bar/hari/orang. Kemudian dilakukan pengecekan kadar hemoglobin darah ibu hamil KEK.
 - b. Pelaksanaan pelatihan pembuatan snack bar dan kewirausahaan. Pelatihan mengenai cara pembuatan snack bar fortifikasi ikan lele, kacang hijau, dan labu kuning secara langsung dengan menghadirkan instruktur yang berkompeten di pengolahan dan pembuatan makanan bergizi dan kewirausahaan yang dalam hal ini diwakili oleh Mitra II Shaqy Bakery. Selain memberikan pelatihan pembuatan snack bar juga menjelaskan tentang penggunaan penggunaan bahan-bahan lokal sebagai alternatif pembuatan makanan tambahan yang bernutrisi tinggi.

Hasil dan Diskusi

Hasil Kegiatan pelaksanaan Snack Bar Fortifikasi Ikan Lele, Kacang Hijau dan Labu Kuning" sebagai inovasi wirausaha mandiri untuk ibu hamil KEK dilakukan dengan 2 tahapan kegiatan yaitu 1. melakukan pemeriksaan Indeks Massa Tubuh (IMT), ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA), Berat badan, kadar Hemoglobin dan pemberian langsung PMT Snack Bar Fortifikasi kombinasi ikan lele, kacang hijau, dan biji labu kuning yang diberikan selama 2 bulan kemudian dilakukan pengecekan kadar hemoglobin darah ibu hamil KEK.



Gambar 2. Kegiatan Pemeriksaan Ibu Hamil MTI dan LILA Serta Pemberian makanan Fungsional Snack Bar

Pelatihan mengenai cara pembuatan snack bar fortifikasi ikan lele, kacang hijau, dan labu kuning secara langsung dengan menghadirkan instruktur yang berkompeten di pengolahan dan pembuatan makanan bergizi dan kewirausahaan yang dalam hal ini diwakili oleh Mitra II Shaqy Bakery.



Gambar 3. Pelatihan Pembuatan Snack Bar dan Sekaligus Pelatihan Kewirausahaan

Kesimpulan

Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan dengan tema Snack Bar Fortifikasi Ikan Lele, Kacang Hijau dan Labu Kuning sebagai inovasi wirausaha mandiri untuk ibu hamil KEK memperlihatkan hasil yang baik dimana masyarakat mendapatkan banyak sekali manfaat diantaranya memahami arti penting menjaga kehamilan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung protein tinggi, mengetahui cara mencegah KEK (kondisi Energi Kronik) saat kehamilan dan bagaimana memulai wirausahaan dengan ide-ide kreatif yang telah didapat melalui pelatihan yang diberikan dengan adanya program yang didanai DRPM pada saat ini.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains dan Teknologi atas pendanaan hibah penelitian dengan nomor kontrak induk 118/C3/DT.05.00/PM/2025 tanggal 28 Mei 2025.

Daftar Referensi

- Andriani, Z. (2015). Gambaran status gizi ibu hamil berdasarkan ukuran lingkaran lengan atas (LILA) di Kelurahan Sukamaju Kota Depok. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan.
- Badan Pusat Statistik Sumatera Utara (2024). <https://sumut.bps.go.id/id/statisticstable/2/NDg1lzl=/jumlah-bayi-lahir--bayi-berat-badan-lahir-rendah--bblr---bblr-dirujuk--dan-bergizi-buruk-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-sumatera--utara.html>. Diakses 23 Maret 2025.
- Badan Pusat Statistik Sumatera Utara (2024). <https://sumut.bps.go.id/id/statisticstable/2/NDgzlzl=/jumlah-ibu-hamil-melakukan-kunjungan-k1-melakukan-kunjungan-k4-kurang-energi-kronis-kek-dan-mendapat-tablet-zat-besi-fe-.html>. Diakses 23 Maret 2025.
- Heryunanto D, Sabrina Putri, Raudina Izzah, Yully Ariyani, Chahya Kharin Herbawani (2022). Gambaran Kondisi Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil di Indonesia, Faktor Penyebabnya, Serta Dampaknya. Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat hal 1792-1805. Volume 6, Nomor 2.
- Kementerian Kesehatan (2015). Rencana strategi Kementerian Kesehatan tahun 2015 -2019. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun Rencana Strategis Kementerian Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan.

- Kuntari T, Utami, Vita Widyasari. Sri Supadmi. and Emi Azmi Choironi. (2024). Chronic Energy Deficiency in Young Pregnant Women in Rural Indonesia: An Analysis of Basic Health Survey 2018. *Jurnal Ners*. Volume 19 Issue 4, Nov 2024, p. 433-440.
- Lestari D.S, Nasution A.S, Nauli H.A. (2023). PROMOTOR: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia Vol. 6, No. 3, Juni 2023, pp. 165-175.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan stunting dan pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.25>.
- Supeni A A, Lalu Sulaiman, Sismulyanto. (2025). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian KEK Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Aik Darek Kecamatan Batukliang Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Ners* Volume 9 Nomor 1 Tahun 2025 Halaman 998 – 1005.
- World Health Organization [2015]. *Regional Nutrition Strategy: Addressing Malnutrition and Micronutrient Deficiencies (2011-2015)*. Washington: World Health Organization