

PEMANFAATAN KALDU PALOR (IKAN PATIN DAN DAUN KELOR) UNTUK PEMENUHAN GIZI MASA NIFAS DAN MENYUSUI DI DESA MADUSARI TAHUN 2024

, Gloria Fortunata Bunga Elo¹, Liza Erviana², Wahyuningsih³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak

Email korespondensi:

Abstrak

Kaldu ikan dengan daun kelor merupakan kaldu bening yang dibuat dengan daun kelor segar dan ikan goreng adalah makanan yang menyenangkan bagi semua orang Seychelles dan merupakan hidangan bergizi tinggi yang memadukan kualitas makanan super dari daun kelor dan protein serta asam lemak omega 3 dari ikan. Ikan yang digunakan harus memiliki aroma dan rasa yang kuat sehingga dapat memperbaiki cita rasa dari ikan. Jenis ikan yang umumnya digunakan adalah ikan tengiri, ikan kakap, ikan tongkol, dan lain-lain sebagai hasil perikanan laut. Kegiatan menggunakan ikan patin yang merupakan hasil perikanan air tawar sebagai salah satu bahan untuk diversifikasi produk. Ikan patin merupakan ikan yang penampakannya mirip dengan ikan mayong dan dibudidayakan di air tawar di sebagian besar wilayah Indonesia khususnya di Pulau Jawa. Hal ini dapat dilihat dari data produksi berdasarkan Pusat Informasi Pelabuhan Perikanan, bahwa perbenihan ikan patin di wilayah Jawa. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu manfaat untuk ibu nifas, di antaranya Meningkatkan produksi ASI Daun kelor mengandung senyawa fitosterol yang dapat merangsang produksi ASI. Daun kelor dapat dikonsumsi dalam bentuk sayur olahan, air seduhan, ekstrak, atau tepung daun kelor. Memperbaiki jaringan tubuh yang rusak Kandungan vitamin A dan C dalam daun kelor dapat membantu memperbaiki jaringan kulit sehingga luka robekan setelah persalinan dapat cepat pulih. Meningkatkan daya tahan tubuh Daun kelor dapat membantu ibu menyusui yang sedang dalam masa pemulihan setelah melahirkan. Mencegah kelelahan Daun kelor dapat membantu ibu menyusui yang sedang mengalami kelelahan. Memenuhi kebutuhan kalsium Daun kelor yang tinggi kalsium dapat membantu menjaga kesehatan tulang, gigi, dan mencegah kerontokan rambut. Daun kelor juga dapat diolah menjadi MP ASI untuk bayi di atas 6 bulan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan untuk menambahkan sekitar 10-15 gram serbuk daun kelor ke setiap 100g susu formula, pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Madu Sari, Kecamatan Sungai Raya. Hasil mitra dengan nakes didapatkan masih ada 10 ibu nifas yang bahwa ASI nya kurang lancar atau tidak banyak mengeluarkan ASI.

Kata kunci: ibu nifas, daun kelor, desa Madu Sari

Abstract

Fish stock with moringa leaves is a clear broth made with fresh moringa leaves and fried fish is a comfort food for all Seychelles and is a highly nutritious dish that combines the superfood qualities of moringa leaves and the protein and omega-3 fatty acids from fish. The fish used must have a strong aroma and flavor so that it can improve the taste of the fish. The types of fish commonly used are mackerel, snapper, tuna, and others as marine fisheries. The activity uses patin fish which is a freshwater fishery product as one of the ingredients for product diversification. Patin fish is a fish that looks similar to mayong fish and is cultivated in fresh water in most parts of Indonesia, especially in Java. This can be seen from production data based on the Fisheries Port Information Center, that patin fish seeds are in the Java region. The purpose of this community service is the benefits for postpartum mothers, including increasing breast milk production. Moringa leaves contain phytosterol compounds that can stimulate breast milk production. Moringa leaves can be consumed in the form of processed vegetables, brewed water, extracts, or moringa leaf flour. Repairing damaged body tissue The vitamin A and C content in moringa leaves can help repair skin tissue so that torn wounds after childbirth can heal quickly. Increase endurance Moringa leaves can help breastfeeding mothers who are recovering after giving birth. Prevent fatigue Moringa leaves can help breastfeeding mothers who are experiencing fatigue. Meet calcium needs Moringa leaves which are high in calcium can help maintain healthy bones, teeth, and prevent hair loss. Moringa leaves can also be processed into MP ASI for babies over 6 months. The World Health Organization (WHO) recommends adding about 10-15 grams of moringa leaf powder to every 100g of formula milk, this community service was carried out in Madu Sari Village, Sungai Raya District. The results of the partnership with health workers showed that there were still 15 postpartum mothers whose breast milk was not smooth or did not produce much breast milk.

1. PENDAHULUAN

Kaldu ikan dengan daun kelor ini adalah kaldu bening yang dibuat dengan daun kelor segar dan ikan goreng. Ini adalah makanan yang menyenangkan bagi semua orang Seychelles dan merupakan hidangan bergizi tinggi yang memadukan kualitas makanan super dari daun kelor dan protein serta asam lemak omega 3 dari ikan. Ikan yang digunakan harus memiliki aroma dan rasa yang kuat sehingga dapat memperbaiki cita rasa dari ikan. Jenis ikan yang umumnya digunakan adalah ikan tenggiri, ikan kakap, ikan tongkol, dan lain-lain sebagai hasil perikanan laut. Kegiatan menggunakan ikan patin yang merupakan hasil perikanan air tawar sebagai salah satu bahan untuk diversifikasi produk.

Beberapa alasan pemilihan ikan antara lain banyak dibudidayakan karena merupakan jenis perikanan air tawar sehingga mudah didapatkan setiap waktu (tidak bersifat musiman), dan sebagai salah satu pengembangan produk pangan Pemilihan ikan dengan tujuan untuk meningkatkan nilai jual ikan-ikan tersebut, ikan dengan ukuran yang sedang umumnya tidak disukai konsumen karena kesulitan dalam mengolahnya. Ikan patin hanya digunakan masyarakat sebagai menu makanan atau lauk dengan cara digoreng saja Daun kelor memiliki banyak manfaat untuk ibu nifas, di antaranya meningkatkan produksi ASI Daun kelor mengandung senyawa fitosterol yang dapat merangsang produksi ASI. Daun kelor dapat dikonsumsi dalam bentuk sayur olahan, air seduhan, ekstrak, atau tepung daun kelor. Memperbaiki jaringan tubuh yang rusak Kandungan vitamin A dan C dalam daun kelor dapat membantu memperbaiki jaringan kulit sehingga luka robekan setelah persalinan dapat cepat pulih. Meningkatkan daya tahan tubuh Daun kelor dapat membantu ibu menyusui yang sedang dalam masa pemulihan setelah melahirkan. Mencegah kelelahan Daun kelor dapat membantu ibu menyusui yang sedang mengalami kelelahan. Memenuhi kebutuhan kalsium Daun kelor yang tinggi kalsium dapat membantu menjaga kesehatan tulang, gigi, dan mencegah kerontokan rambut.

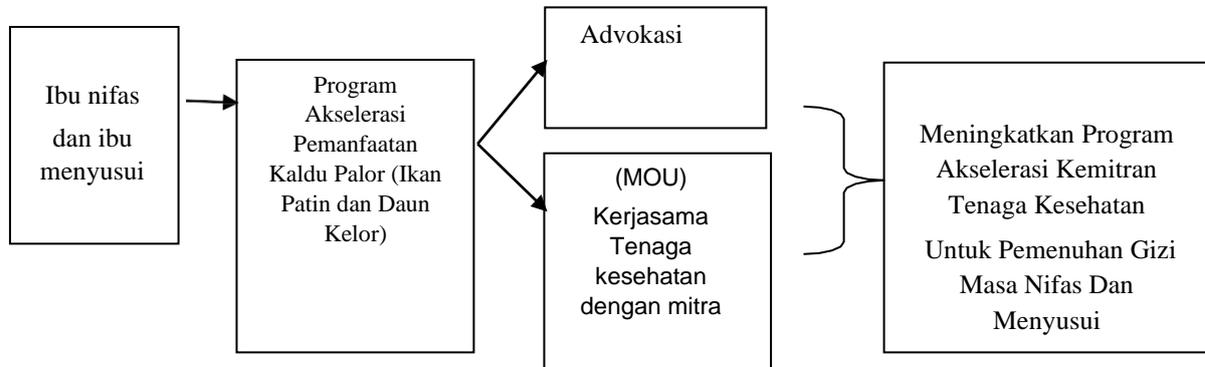
Daun kelor juga dapat diolah menjadi MP ASI untuk bayi di atas 6 bulan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan untuk menambahkan sekitar 10-15 gram serbuk daun kelor ke setiap 100g susu formula. Tingginya angka kematian bayi dan ibu bersalin serta faktor penyebabnya baik dari segi kesehatan/ medis maupun di luar kesehatan mendorong untuk meneliti bagaimanakah praktek perawatan masa nifas serta deskripsi sosial budayanya. Karena luasnya bidang kajian kesehatan maternal maka dalam tulisan ini dibatasi pada masa nifas (perawatan nifas).

Dalam menentukan derajat kesehatan, terdapat beberapa indikator yang dapat digunakan antara lain angka kematian bayi, angka kesakitan bayi, status gizi, dan angka harapan hidup saat lahir (WHO, 2016). Angka Kematian Bayi (AKB) menjadi indikator pertama dalam menentukan derajat kesehatan anak, karena merupakan cerminan dari status kesehatan anak saat ini. Selain angka kematian, masalah kesehatan ibu dan anak juga. menyangkut angka kesakitan atau morbiditas. Penyakit-penyakit tertentu seperti ISPA, diare dan tetanus yang sering diderita oleh bayi dan anak acap kali berakhir dengan kematian.

Tingginya angka kematian bayi dan ibu bersalin serta faktor penyebabnya baik dari segi kesehatan/ medis maupun di luar kesehatan mendorong untuk meneliti bagaimanakah praktek perawatan masa nifas serta deskripsi sosial budayanya. Karena luasnya bidang kajian kesehatan maternal maka dalam tulisan ini dibatasi pada masa nifas (perawatan nifas). Berdasarkan kasus tersebut Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak merupakan satu-satunya institusi pendidikan kesehatan yang ada di Kabupaten Kubu Raya, sebagai salah satu perguruan tinggi maka STIKES Panca Bhakti Pontianak memiliki kewajiban melakukan pengabdian kepada masyarakat melalui dosen dengan pemanfaatan kaldu bubuk palor (daun kelor dan ikan patin) untuk pemenuhan gizi pada ibu nifas dan ibu menyusui di Desa Madu Sari tahun 2024.

2. METODE

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode sosialisasi dan penyuluhan tentang pemanfaatan ikan patin dan daun kelor , untuk pemenuhan gizi dan pada ibu nifas menyusui di Desa Madu Sari, Kecamatan Sungai Raya.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

- Pada tanggal 23 febuari Oktober 2024 ketua mengajukan proposal pengabdian kepada masyarakat kepada LPPM.
- Setelah melalui proses revisi proposal selanjutnya Ketua dan Anggota mengajukan surat ijin untuk melaksanakan PKM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak.
- Setelah surat disetujui kemudian menentukan tanggal pelaksanaan dan mempersiapkan PKM Pada tanggal 3 April 2024 dilaksanakan PKM di Desa Madu Sari. Waktu yang dibutuhkan sekitar 90 menit untuk pemeriksaan tumbuh kembang pada anak.
- Tanggal 6 April November 2024, pelaksana menjelaskan sosialisasi kemitraan dukun bayi pada Kepala desa seta jajarannya, tokoh-tokoh masyarakat, tokoh agama, kader dan dukun tentang kerjasama yang dilakukan terkait perubahan peran dukun dari melakukan pemeriksaan kehamilan, menolong persalinan, merawat nifas dialih pungsikan hanya mitra saja terkait AKI dan AKB. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan penyuluhan mengenai pemenuhan gizi pada ibu nifas dan ibu menyusui dengan pengenalan produk kaldu bubuk palor 9 (daun kelor dan ikan patin), dengan tenaga kesehatan yang dibutuhkan waktu untuk pemaparan materi selama 15 menit, tanya jawab 15 menit.
- Jumlah peserta yang datang sebanyak 15 orang.
- Peserta menulis daftar hadir pada saat penyuluhan kesehatan
- Setelah dilakukan Sosialisasi dan penyuluhan kesehatan diharapkan bertambahnya mitra, nakes, dengan ibu nifas untuk pemenuhan gizi masa nifas dan menyusui, meningkatnya pengetahuan dan manfaatnya untuk ibu nifas dalam memberikan kelancaran memberikan ASI Eksklusif kepada bayinya di Desa Madu Sari terpenuhi.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyuluhan dan pembinaan nakes yang ada di Desa Madu Sari maka dapat diuraikan pembahasan: Kemitraan dan Bidan di Puskesmas Sungai Durian Merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak, melalui kegiatan sosialisasi tentang pemanfaatan daun ikan dan daun kelor , serta pembinaan secara kontinu dalam bidang kesehatan ibu dan bayi terutama tentang Promosi dalam pemenuhan gizi dan pentingnya ASI Eksklusif oleh ibu nifas. Berdasarkan hasil penelitian kemitraan antara ibu nifas dan bidan dilakukan dengan cara memberikan ibu untuk kemudian mengonsumsi kaldu palor kedalam bumbu untuk memasak makanan, ibu disarankan mencoba selama seminggu dan hasilnya ASI ibu pada ibu nifas tersebut mengatakan bahwa ASInya lancar dan beberapa ibu nifas lainnya.

Berdasarkan pengertian kemitraan secara umum (Promkes Depkes RI) kemitraan adalah proses pencarian atau perwujudan bentuk-bentuk kebersamaan yang saling menguntungkan dan saling mendidik secara sukarela untuk kepentingan bersama. Kemitraan bidan dan mitra adalah suatu bentuk kerja sama bidan dengan mitra yang saling menguntungkan dengan prinsip saling keterbukaan, kesetaraan, dan kepercayaan dalam upaya pemenuhan gizi dan ibu menyusui pada masa nifas. Strategi yang dilakukan oleh Puskesmas Sendang dalam menjalin kemitraan mitra dan bidan adalah dengan melakukan pendekatan Koordinasi untuk saling mengetahui tugas yang dijalankan sangat penting untuk di evaluasi dalam meningkatkan tenjalannya kemitraan serta untuk meningkatkan cakupan kesehatan ibu dan anak.

Beberapa upaya yang dilakukan dalam meningkatkan kemitraan dan bidan yaitu: pembinaan Koordinasi Koordinasi merupakan salah satu upaya yang mendukung dalam meningkatkan kemitraan bidan, kader, ibu nifas dan ibu menyusui seperti saling memberi informasi masalah kesehatan ibu dan anak dan memotivasi masyarakat yang kurang memahami tentang pentingnya pemanfaatan pelayanan kesehatan ibu nifas dan ibu menyusui. Menurut g.r. terry dalam buku ,Principle of Management yang dikutip handyaningrat (2002) koordinasi adalah suatu usaha yang sinkron atau teratur untuk menyediakan waktu yang tepat dan mengarahkan pelaksanaan untuk menghasilkan suatu tindakan yang seragam dan harmonis pada sasaran yang telah ditentukan. Pembinaan Puskesmas Sungai Durian kabupaten Kubu Raya dalam rangka meningkatkan kemitraan bidan, kader, ibu nifas dan ibu menyusui terhadap pelayanan kesehatan ibu dan anak direalisasikan dalam jangka pendek (dialokasikan untuk pendanaan satu tahun) dengan mengadakan pelatihan/ dan pembinaan kepada kader, untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan pelayanan kesehatan ibu dan anak dalam rangka menurunkan angka kematian ibu dan bayi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil sosialisasi program akselerasi kemitraan pemanfaatan kaldu bubuk palor (daun kelor dan ikan patin) di Desa madu sari dapat disimpulkan bahwa:

- a. Bentuk kemitraan antara Bidan, kader, ibu nifas dan menyusui di Desa wilayah Puskesmas Sungai Durian meliputi perawatan masa nifas dan bayi sudah berjalan dengan baik, namun dalam hal pemberian penyuluhan kepada ibu hamil, nifas dalam pemenuhan gizi pada ibu nifas dan ibu menyusui.
- b. Upaya yang dilakukan Puskesmas Sungai Durian dalam meningkatkan kemitraan bidan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak meliputi koordinasi dan fasilitas :
 - a) Koordinasi jika dilakukan dengan baik akan meningkatkan, pembinaan mitra penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu nifas dan ibu menyusui dengan adanya pemanfaatan kaldu bubuk palor (daun kelor dan ikan patin).
 - b) Fasilitas yang memadai sangat mendukung dalam meningkatkan kemitraan kader, ibu nifas, ibu menyusui dan bidan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bidan Desa Madu Sari, Kepala Desa adu Sari, Puskesmas Sui Durian dan Seluruh Masyarakat Desa Madu Sari yang memberikan peluang bagi penulis untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Madu Sari.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes, R.I. 2001, Penyelenggaraan Puskesmas Di Era Desentralisasi., Jakarta
Depkes, R.I. 2001, Penyelenggaraan Puskesmas Di Era Desentralisasi. Jakarta.
Depkes RI. 2006. Penggerakan dan Pemberdayaan Masyarakat melalui Kemitraan. Jakarta
Istiarti, T. 1998, Pemanfaatan Tenaga Bidan Desa di Kabupaten Semarang. Yogyakarta.

- Maryam Siti. 2012. Peran Bidan dalam Menyukkseskan MDGS. Jakarta. Salemba
- Poedji Rochjati. 2003. Skrining Antenatal pada Ibu Hamil. Surabaya. UNAIR
- Poedji Rochjati. 2003. Rujukan Terencana Dalam Sistem Rujukan Paripurna Kabupaten/ Kota. Surabaya. UNAIR
- Riskesdas. 2010, Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta, 2010
- Aminah, S. dkk. (2015). Kandungan Nutrisi dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor (Moringa Oleifera). In Buletin Pertanian Perkotaan (Vol. 2, Issue 5). Balai Pengkajian Teknologi Pertanian.
- Kurniasih. (2013). Khasiat dan Manfaat Daun Kelor untuk Penyembuhan Berbagai Penyakit. Pustaka Baru Press.
- Elvizahro, Leyla., Etika Noer., Ninik Rustanti.2014. Karakteristik Makanan Pendamping Balita yang Disubstitusi dengan Tepung Ikan Patin dan Labu Kuning.Vol 2 No 2 Juni 2014 :82-89