



Gizi Ibu Hamil : *Coaching* Menu Sehat dan Pola Makan Seimbang Berbahan Lokal Daun Kelor pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas

Nutrition for Pregnant Women: Coaching on Healthy Menus and Balanced Diets Using Local Moringa Leaves for Pregnant Women in the Community Health Center Work Area

Lina Fitriani^{1*}, Rosita², Nunung Erviany³, Dyah Tahir⁴

¹⁻⁴Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

*Email: lina@megabuana.ac.id

Alamat: Jl. Opu To Sappaile, No.77 Kelurahan Lagaligo, Kecamatan Wara Kota Palopo, Sulawesi Selatan, Indonesia 91923

*Penulis Korespondensi

Artikel Histori:

Naskah Masuk: 29 Juni, 2025;

Revisi: 28 Juli, 2025;

Diterima: 29 Agustus, 2025;

Terbit: 13 September, 2025;

Keywords: Eating Pattern; Healthy Menu; Local Food; Maternal Nutrition; Moringa Leaves.

Abstract: The pregnancy period is a crucial time for ensuring the health of the mother and fetus through the provision of balanced nutrition. However, nutritional issues such as anemia and chronic energy deficiency (CED) are still commonly found among pregnant women. The use of local nutritious foods, such as moringa leaves (*Moringa oleifera*), can be a potential solution to support nutritional needs. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of pregnant women in preparing healthy menus and balanced eating patterns using moringa leaves. The activity was carried out through interactive lectures, coaching on menu preparation, cooking demonstrations of moringa leaf dishes, and evaluation through pre-tests and post-tests. The participants were pregnant women in the working area of the Wara Selatan Health Center in Palopo City, totaling 25 people. The results showed an increase in participants' nutritional knowledge, with an average pre-test score of 55 rising to 82 in the post-test. Participants were also able to prepare a balanced daily menu based on moringa leaves and produce several processed products, including moringa soup, moringa fritters, and moringa pudding. It can be concluded that the healthy menu coaching activity using local moringa leaves effectively improves the knowledge and skills of pregnant women regarding balanced nutrition. The use of local foods such as moringa leaves has the potential to support the improvement of maternal nutritional status in a simple, economical, and sustainable manner.

Abstrak

Masa kehamilan merupakan periode yang krusial untuk memastikan kesehatan ibu dan janin melalui pemenuhan gizi seimbang. Namun, banyak ibu hamil yang masih mengalami masalah gizi seperti anemia dan kekurangan energi kronis (KEK). Pemanfaatan pangan lokal yang bergizi tinggi, salah satunya daun kelor (*Moringa oleifera*), menjadi solusi potensial untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menyusun menu sehat serta pola makan seimbang dengan menggunakan daun kelor sebagai bahan utama. Kegiatan dilakukan melalui ceramah interaktif, coaching penyusunan menu sehat, demonstrasi memasak olahan daun kelor, dan evaluasi melalui pre-test dan post-test. Peserta kegiatan adalah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Wara Selatan Kota Palopo, dengan jumlah 25 orang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi peserta, dengan rata-rata nilai pre-test sebesar 55 yang meningkat menjadi 82 pada post-test. Peserta juga mampu menyusun menu seimbang harian berbasis daun kelor, serta berhasil menghasilkan beberapa produk olahan seperti sayur bening kelor, perkedel kelor, dan puding kelor. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan coaching menu sehat berbahan lokal daun kelor efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil terkait gizi

seimbang. Pemanfaatan pangan lokal seperti daun kelor berpotensi mendukung perbaikan status gizi ibu hamil secara sederhana, ekonomis, dan berkelanjutan.

Kata Kunci : Daun Kelor; Gizi Ibu Hamil; Menu Sehat; Pangan Lokal; Pola Makan.

1. LATAR BELAKANG

Masa kehamilan merupakan periode kritis yang membutuhkan perhatian khusus terhadap pemenuhan gizi. Asupan gizi yang baik dan seimbang sangat penting untuk menunjang pertumbuhan janin, menjaga kesehatan ibu, serta mencegah terjadinya komplikasi selama kehamilan. Kekurangan gizi pada ibu hamil, seperti anemia dan kekurangan energi kronis (KEK), masih menjadi masalah kesehatan yang cukup sering ditemukan di masyarakat. Kondisi tersebut dapat berdampak buruk pada kehamilan, persalinan, hingga tumbuh kembang bayi(1).

Gizi ibu hamil merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan proses kehamilan, kesehatan ibu, serta tumbuh kembang janin. Selama masa kehamilan, kebutuhan zat gizi meningkat karena adanya perubahan fisiologis tubuh ibu dan proses pertumbuhan janin dalam rahim. Ibu hamil memerlukan energi tambahan sekitar 300–500 kalori per hari, disertai peningkatan kebutuhan protein, zat besi, asam folat, kalsium, vitamin A, dan mikronutrien lainnya(2).

Kecukupan gizi yang baik pada ibu hamil terbukti mampu menurunkan risiko anemia, preeklampsia, persalinan prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), serta gangguan tumbuh kembang anak. Sebaliknya, kekurangan gizi pada masa kehamilan dapat menimbulkan dampak serius, baik jangka pendek maupun jangka panjang, seperti bayi lahir dengan berat rendah, stunting, hingga gangguan metabolisme di masa dewasa(3).

Kebutuhan gizi pada ibu hamil mengalami peningkatan seiring pertumbuhan janin dan perubahan fisiologis tubuh ibu. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Indonesia tahun 2019, ibu hamil membutuhkan tambahan energi sebesar ~300 kkal per hari pada trimester II dan ~450 kkal pada trimester III. Selain itu, terdapat peningkatan kebutuhan diantaranya protein yaitu tambahan 20 g/hari untuk mendukung pembentukan jaringan janin. Zat besi sebanyak 27–39 mg/hari untuk mencegah anemia. Asam folat yaitu 400–600 µg/hari untuk mencegah cacat tabung saraf. Kalsium sebanyak 1.200 mg/hari untuk pertumbuhan tulang dan gigi janin. Vitamin A, C, dan D untuk imunitas serta perkembangan organ janin(4).

Selain kuantitas, kualitas asupan gizi juga menjadi hal yang perlu diperhatikan. Pola makan ibu hamil harus mencakup prinsip gizi seimbang, yaitu adanya porsi karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayur, buah, serta sumber vitamin dan mineral. Di samping itu, pemanfaatan pangan lokal kaya gizi, seperti daun kelor (*Moringa oleifera*), tempe, ikan, dan

kacang-kacangan, dapat menjadi solusi praktis dan ekonomis untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil(5).

Daun kelor khususnya, memiliki kandungan gizi yang tinggi, yaitu protein, zat besi, vitamin A, vitamin C, kalsium, serta antioksidan yang sangat bermanfaat dalam menunjang kesehatan ibu hamil dan janin. Dengan mengoptimalkan konsumsi pangan lokal bergizi, ibu hamil tidak hanya memperoleh asupan nutrisi yang cukup, tetapi juga turut mendukung kemandirian pangan keluarga(6).

Salah satu upaya strategis dalam perbaikan gizi ibu hamil adalah pemanfaatan pangan lokal yang mudah didapat, murah, dan kaya nutrisi. Daun kelor (*Moringa oleifera*) merupakan salah satu sumber pangan lokal yang kaya akan zat gizi, seperti protein, zat besi, vitamin A, vitamin C, kalsium, serta antioksidan. Kandungan zat gizi yang tinggi menjadikan daun kelor berpotensi besar sebagai bahan pangan fungsional untuk mendukung kebutuhan gizi ibu hamil. Sayangnya, pemanfaatan daun kelor dalam menu harian masih terbatas pada beberapa olahan sederhana, dan belum banyak ibu hamil yang memahami variasi menu sehat berbahan dasar kelor(7).

Untuk itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk coaching dan pendampingan penyusunan menu sehat serta pola makan seimbang berbahan lokal daun kelor. Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu hamil memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah serta menyusun menu bergizi seimbang dengan memanfaatkan bahan pangan lokal, sehingga dapat meningkatkan status gizi ibu hamil dan menunjang kesehatan ibu serta janin.

2. KAJIAN TEORITIS

Gizi ibu hamil merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan kehamilan serta kesehatan ibu dan janin. Kebutuhan energi dan zat gizi meningkat selama kehamilan untuk menunjang pertumbuhan janin, pembentukan plasenta, perubahan metabolisme, serta cadangan energi bagi ibu. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Indonesia tahun 2019, ibu hamil membutuhkan tambahan energi sebesar ± 300 kkal per hari pada trimester II dan ± 450 kkal per hari pada trimester III. Selain energi, kebutuhan protein meningkat sekitar 20 gram/hari untuk pembentukan jaringan tubuh janin (8).

Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat menyebabkan anemia, kekurangan energi kronis (KEK), bayi berat lahir rendah (BBLR), persalinan prematur, hingga stunting pada anak. Sebaliknya, kelebihan asupan kalori tanpa keseimbangan zat gizi dapat memicu obesitas dan komplikasi kehamilan seperti diabetes gestasional dan hipertensi dalam kehamilan. Oleh

karena itu, prinsip gizi seimbang dengan proporsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang tepat sangat penting diterapkan.

Pola makan seimbang bagi ibu hamil mencakup karbohidrat sebagai sumber energi utama (nasi, jagung, umbi-umbian), Protein hewani dan nabati untuk pembentukan jaringan (ikan, telur, tempe, tahu, kacang-kacangan), Lemak sehat dari minyak nabati, kacang, dan ikan laut, Sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat, Air putih minimal 8 gelas per hari. Selain jumlah, variasi makanan juga perlu diperhatikan agar semua zat gizi terpenuhi. Pemanfaatan bahan pangan lokal dapat menjadi solusi praktis dan ekonomis, sekaligus mendukung ketahanan pangan keluarga.

Daun kelor dikenal sebagai superfood karena kandungan nutrisinya yang tinggi. Menurut penelitian, 100 gram daun kelor segar mengandung sekitar: Protein: 6,7 g, Zat besi: 7 mg, Vitamin A: 6.780 IU, Vitamin C: 220 mg, Kalsium: 440 mg. Kandungan zat gizi tersebut berperan penting dalam mencegah anemia, mendukung pembentukan tulang janin, meningkatkan daya tahan tubuh, serta membantu proses metabolisme selama kehamilan. Selain bergizi, daun kelor mudah dibudidayakan, murah, dan dapat diolah menjadi berbagai masakan seperti sayur bening, tumis, nugget, hingga olahan modern seperti puding atau bolu (9).

Edukasi gizi adalah proses pemberian informasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memilih dan mengolah makanan bergizi. Coaching merupakan metode pembelajaran yang bersifat partisipatif, di mana peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam penyusunan menu, praktik memasak, serta evaluasi hasil.

Metode coaching pada ibu hamil efektif untuk mengubah perilaku makan karena peserta mendapatkan pengalaman langsung, umpan balik, dan dukungan dari fasilitator. Pengalaman praktik ini akan meningkatkan peluang penerapan pola makan sehat di rumah, sehingga dampak positifnya dapat dirasakan secara berkelanjutan (10).

3. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukasi, coaching, dan praktik langsung agar peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga keterampilan dalam menyusun serta mengolah menu sehat berbahan lokal daun kelor. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahapan:

Persiapan

(1)Koordinasi dengan pihak Puskesmas dan kader Posyandu untuk menentukan sasaran kegiatan. (2)Penyusunan materi penyuluhan terkait gizi seimbang ibu hamil dan manfaat daun kelor. (3)Persiapan bahan serta peralatan untuk demonstrasi memasak olahan daun kelor.

Pelaksanaan Kegiatan

Pre-test

Peserta diberikan lembar pertanyaan sederhana untuk mengukur pengetahuan awal tentang gizi ibu hamil dan pemanfaatan daun kelor.

Penyuluhan/Edukasi

Penyampaian materi mengenai pentingnya gizi seimbang selama kehamilan, kebutuhan zat gizi per trimester, serta peran pangan lokal daun kelor dalam mendukung kesehatan ibu dan janin.

Coaching Menu Sehat

Peserta dibimbing untuk menyusun menu harian seimbang dengan memanfaatkan daun kelor sebagai bahan utama. Menu disusun berdasarkan prinsip gizi seimbang dengan memperhatikan variasi, porsi, dan kebutuhan energi ibu hamil.

Demonstrasi Memasak

Dilakukan praktik langsung pembuatan beberapa olahan sederhana berbahan daun kelor (misalnya sayur bening kelor, nugget kelor, dan puding kelor). Peserta dilibatkan aktif dalam proses memasak agar memiliki keterampilan praktis yang bisa diterapkan di rumah.

Diskusi Interaktif

Peserta diberikan kesempatan bertanya dan berbagi pengalaman mengenai pola makan selama kehamilan, serta tips pemanfaatan bahan pangan lokal dalam kehidupan sehari-hari.

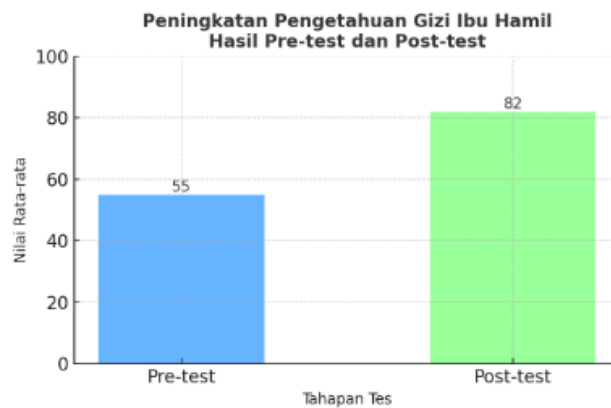
Post-test dan Evaluasi

Setelah kegiatan, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Evaluasi juga mencakup keterampilan peserta dalam menyusun menu sehat dan keterlibatan mereka selama demonstrasi.

Penutup

Kegiatan diakhiri dengan refleksi, penyampaian kesimpulan, serta ajakan kepada peserta untuk menerapkan pola makan sehat dengan memanfaatkan daun kelor di rumah.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Tabel Pre-tes dan Post-tes.

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai Coaching Menu Sehat dan Pola Makan Seimbang Berbahan Lokal Daun Kelor diikuti oleh ibu hamil dengan antusias. Selama pelaksanaan, peserta tampak aktif bertanya, berdiskusi, dan berpartisipasi dalam setiap sesi kegiatan.

Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi peserta. Nilai rata-rata pre-test sebesar 55 meningkat menjadi 82 pada post-test, yang menandakan bahwa materi penyuluhan dan coaching mampu dipahami dengan baik oleh peserta.



Gambar 2. Dokumentasi *pre-test*.

Selain peningkatan pengetahuan, keterampilan peserta juga mengalami perkembangan. Ibu hamil yang mengikuti kegiatan mampu menyusun menu seimbang harian dengan memanfaatkan daun kelor sebagai salah satu bahan utama. Hal ini terlihat dari hasil coaching menu yang berhasil dirancang sesuai prinsip gizi seimbang.

Pada sesi praktik, peserta juga terlibat langsung dalam demonstrasi memasak. Beberapa produk olahan berbahan daun kelor yang berhasil dibuat antara lain sayur bening kelor,

perkedel kelor, dan puding kelor. Olahan ini tidak hanya bergizi tinggi, tetapi juga sederhana, ekonomis, dan mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Dokumentasi *post-test*.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan dengan baik dan berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, serta keterampilan ibu hamil dalam memanfaatkan pangan lokal daun kelor untuk mendukung pemenuhan gizi selama kehamilan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Coaching Menu Sehat dan Pola Makan Seimbang Berbahan Lokal Daun Kelor pada Ibu Hamil” telah terlaksana dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil, yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata nilai *post-test* dibandingkan *pre-test*.

Selain itu, ibu hamil juga memperoleh keterampilan praktis dalam menyusun menu seimbang harian serta mampu mengolah berbagai produk makanan berbahan dasar daun kelor, seperti sayur bening kelor, perkedel kelor, dan puding kelor. Hal ini menunjukkan bahwa pemanfaatan pangan lokal, khususnya daun kelor, sangat potensial untuk mendukung pemenuhan gizi ibu hamil secara sederhana, ekonomis, dan berkelanjutan.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat bagi peningkatan pengetahuan, tetapi juga membekali ibu hamil dengan keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan status gizi dan kesehatan ibu serta janin.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, W. (2024). Efektivitas daun kelor dan bunga rosella terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 9(1), 45–50. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/14502>
- Berawi, K. N. (2019). Daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai makanan sehat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 15–20. <https://repository.lppm.unila.ac.id/47649/1/1415-13316-1-PB.pdf>
- Dewi, D. (2023). Cemilan sehat ibu hamil Bisikoik Lekok Kelorok sebagai pencegahan stunting di Kelurahan Bontonompo Selatan Kab. Gowa. *Jurnal Kreativitas Ilmiah Mahasiswa*, 6(2), 123–130. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/12763>
- Hermansyah, H., & Sari, D. (2014). Ekstrak daun kelor terhadap peningkatan asupan dan berat badan ibu hamil pekerja sektor informal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 199–204. <https://media.neliti.com/media/publications/57965-ID-moringa-leaves-extract-on-food-intake-an.pdf>
- Hidayat, A. (2017). Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data. *Salemba Medika*. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=aVYsEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1>
- Karim, U. N., & Dewi, A. (2021). Penyuluhan dan pelatihan pembuatan makanan ibu hamil dari daun kelor untuk menunjang ketahanan pangan di Desa Adiarsa Barat Karawang Barat Jawa Barat. *Jurnal Dinamika Pengabdian*, 6(2), 231–236. <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jdp/article/view/11495>
- Kusniyanto, R. E., Sudirman, J., & Aziz, M. (2022). Penyuluhan daun kelor terhadap peningkatan pengetahuan anemia pada ibu hamil di Desa Tanakaraeng Kecamatan Manuju. *Nusantara Jurnal Pengabdian*, 5(1), 10–15. <https://prin.or.id/index.php/nusantara/article/view/240>
- Kusuma, R. (2018). Macam-macam pengawasan orang tua terhadap anak. *Remaja Rosda Karya*. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=aVYsEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1>
- Muaningsih, M., Lusiana, E., & Suriyani, S. (2024). Cemilan sehat ibu hamil Bisikoik Lekok Kelorok sebagai pencegahan stunting di Kelurahan Bontonompo Selatan Kab. Gowa. *Jurnal Kreativitas Ilmiah Mahasiswa*, 6(2), 123–130. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/12763>
- Nugrawati, N., Sari, S. T., & Amriani, S. (2021). Asuhan kebidanan pada kehamilan. *Penerbit Buku Kedokteran EGC*. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=aVYsEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1>
- Oktafiani, A. D., & Handayani, S. (2024). Pelatihan pengolahan daun kelor sebagai bahan pangan lokal untuk ibu hamil. *An-Nizam: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 45–50. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/an-nizam/article/view/9290>

- Satriawati, A. C., Sarti, S., Yasin, Z., Oktavianisya, N., & Sholihah, R. (2021). Sayur daun kelor untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 2(2), 49–55. <https://doi.org/10.36590/kepo.v2i2.170>
- Satriawati, A. C., Sarti, S., Yasin, Z., Oktavianisya, N., & Sholihah, R. (2021). Sayur daun kelor untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 2(2), 49–55. <https://doi.org/10.36590/kepo.v2i2.170>
- Suardi, A., Rini, P., Alvionita, V., Wahyuni, S., & Erviany, N. (2023). Mengenal gizi dalam kesehatan reproduksi. Penerbit Buku Kedokteran EGC. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=7cilEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1>
- Widada, R. H. (2020). Kamus besar bahasa Indonesia. Balai Pustaka. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=aVYsEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1>