

PEMBERDAYAAN IBU HAMIL MELALUI PEMANFAATAN PANGAN LOKAL SAGU MOCHI ROSELLA (GUCHIRO) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA

Findy Hindratni^{*1}, Rani Anggraini², Nita Maryana³, Ayu Lena Ritonga⁴, Muhammad Fauzi⁵

^{1,2,3} *Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia*

^{4,5} *Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia*

* Penulis Korespondensi: findinofendra@gmail.com

Abstrak

Anemia dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang fundamental karena berisiko tinggi terhadap keselamatan ibu dan janin. Langkah penanganan melalui Tablet Tambah Darah (TTD) sering terkendala akibat efek samping mual dan kepatuhan yang rendah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil serta kader kesehatan dalam memanfaatkan potensi pangan lokal Riau, yaitu kombinasi sagu dan kelopak bunga rosella yang kaya zat besi dan vitamin C dalam bentuk olahan makanan sehat "Guchiro" (Sagu Mochi Rosella) sebagai alternatif pencegahan anemia non-farmakologi. Kegiatan dilaksanakan melalui metode edukatif interaktif, demonstrasi pembuatan produk, praktik langsung (workshop), serta pendampingan kelompok. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman mitra mengenai intervensi gizi berbasis pangan lokal serta terbentuknya keterampilan praktis kader dalam memproduksi makanan tambahan yang higienis dan bernilai gizi tinggi. Program ini direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan melalui integrasi kegiatan posyandu dan usaha mandiri masyarakat.

Kata kunci: Anemia; Ibu Hamil; Pangan Lokal; Sagu Mochi Rosella;

Abstract

Anemia during pregnancy is a fundamental public health issue due to its high risk to maternal and fetal safety. Interventions using Iron-Folic Acid tablets are often hindered by low compliance caused by side effects. This community engagement program aimed to improve the knowledge and practical skills of pregnant women and health cadres in utilizing local food resources from Riau—specifically the combination of sago and roselle calyx, which are rich in iron and vitamin C—into a healthy food product called "Guchiro" (Sago Roselle Mochi) as an alternative non-pharmacological anemia prevention strategy. The activities were carried out through interactive education, product-making demonstrations, hands-on workshops, and group mentoring. The evaluation results showed an increase in partners' understanding of local food-based nutritional interventions and the acquisition of practical skills among cadres to produce hygienic, highly nutritious supplementary food. This program is recommended for continuous implementation through integration with local health posts and community-based enterprises.

Keywords: Anemia; Pregnant Women; Local Food; Sagu Mochi Rosella;

1. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), defisiensi zat besi dialami oleh sekitar 35-37% ibu hamil di seluruh dunia. Di Indonesia, angka kejadian anemia pada ibu hamil mencapai 48,9% berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Kondisi ini berisiko memicu pertumbuhan janin terhambat, abortus, hingga perdarahan pascapersalinan yang menjadi faktor utama tingginya angka kematian ibu (AKI). Di Provinsi Riau, perdarahan menyumbang angka tertinggi penyebab kematian ibu (41%), di mana Kota Pekanbaru menduduki salah satu urutan teratas.

Langkah konvensional melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) dari program pemerintah sering menghadapi kendala kepatuhan karena efek samping mual, muntah, dan konstipasi. Oleh karena itu, diperlukan inovasi non-farmakologi dengan mengoptimalkan pangan lokal. Provinsi Riau memiliki potensi lahan sagu yang sangat luas (74.157 Ha). Sagu kaya akan karbohidrat dan mengandung zat besi (1,50 mg/100g). Jika dikombinasikan dengan kelopak bunga rosella yang kaya zat besi (8,98 mg/100g) serta tinggi vitamin C (244,4 mg/100g), maka akan tercipta sinergi optimal untuk penyerapan zat besi di dalam tubuh. Program pengabdian masyarakat ini berfokus pada transfer ilmu pengetahuan dan teknologi (iptek) mengenai pengolahan produk inovasi pangan "Guchiro" (Sagu Mochi Rosella) kepada kelompok ibu hamil dan kader kesehatan setempat.

2. BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Pebatuan dengan pendekatan promosi kesehatan berbasis partisipasi aktif masyarakat (*participatory learning*).

- a. Desain Kegiatan: Intervensi dilaksanakan melalui tiga tahapan terstruktur yang meliputi: edukasi teori, demonstrasi keterampilan, serta pendampingan praktik mandiri.
- b. Peserta: Sasaran kegiatan adalah kelompok mitra yang terdiri dari ibu hamil dan kader kesehatan posyandu wilayah setempat.
- c. Bahan: Media edukasi berupa poster dan buklet panduan gizi anemia, sarana dan bahan pembuatan kue (tepung sagu asli Riau, kelopak bunga rosella kering, gula, susu bubuk, air, wadah, dan peralatan memasak).
- d. Metode Pelaksanaan:
 1. Penyuluhan dan Edukasi Interaktif: Penyampaian materi mengenai bahaya anemia kehamilan dan pemanfaatan gizi pangan lokal.
 2. Demonstrasi Pembuatan Guchiro: Tim memperagakan proses pengolahan selai rosella (merebus 95,5 gram bunga rosella dengan 2.700 ml air, dihaluskan, diaduk dengan 421,8 gram gula hingga mengental) serta kulit mochi (mengukus adonan tepung sagu sebanyak 843,75 gram, gula, garam, susu bubuk, dan pewarna alami air rosella).
 3. Praktik Langsung (Workshop): Peserta melakukan pengisian selai ke dalam adonan mochi sagu secara mandiri didampingi oleh tim pengabmas.
- e. Evaluasi: Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) edukasi, serta penilaian keterampilan menggunakan lembar observasi (checklist) praktik pembuatan produk.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Karakteristik Mitra dan Analisis Situasi Awal

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri secara partisipatif oleh kelompok mitra yang terdiri dari ibu hamil dan kader kesehatan posyandu di Kelurahan Pebatuan. Berdasarkan hasil pengamatan awal (*pre-test*), rata-rata pemahaman awal mitra mengenai penatalaksanaan anemia secara non-farmakologi masih berada pada kategori rendah. Sebagian besar ibu hamil (terutama pada trimester III) mengeluhkan ketidaknyamanan berupa mual, muntah, dan konstipasi setelah mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) konvensional, yang pada akhirnya memicu rendahnya tingkat kepatuhan konsumsi (Anggraini *et al.*, 2021).

Di sisi lain, mitra belum mengetahui bahwa komoditas pangan lokal Riau yang melimpah, seperti sagu, dapat dikembangkan menjadi produk intervensi kesehatan yang bernilai gizi tinggi (Anggraini *et al.*, 2021). Kurangnya literasi kesehatan gizi ini sejalan dengan teori promosi kesehatan bahwa rendahnya pengetahuan masyarakat terhadap pemanfaatan pangan fungsional di lingkungan sekitar berbanding lurus dengan tingginya risiko masalah kesehatan kronis, termasuk anemia kehamilan (Azor-Martínez *et al.*, 2016).

3.2. Peningkatan Pengetahuan Pemantauan Anemia melalui Edukasi Interaktif

Untuk mengatasi ketidaktahuan mitra, tim melaksanakan edukasi interaktif menggunakan media visual terstruktur berupa poster dan buklet edukatif mengenai hubungan defisiensi zat besi dengan keselamatan ibu-

janin. Penggunaan kombinasi media visual dan diskusi dua arah ini terbukti secara signifikan meningkatkan fokus, retensi ingatan, dan motivasi internal mitra dalam memahami materi (Mayer, 2009; Herlina *et al.*, 2020).

Melalui visualisasi data kandungan gizi, mitra diperlihatkan bahwa penyerapan zat besi (Fe) non-heme yang bersumber dari pangan lokal (sagu memiliki kandungan Fe 1,50 mg/100g) akan mengalami peningkatan serapan berkali-kali lipat di dalam usus jika dikombinasikan secara sinergis dengan asam askorbat atau vitamin C kadar tinggi (bunga rosella memiliki kandungan vitamin C 244,4 mg/100g dan Fe 8,98 mg/100g) (Anggraini *et al.*, 2021). Evaluasi pasca-edukasi (*post-test*) menunjukkan lonjakan pemahaman yang signifikan. Mitra kini menyadari bahwa pencegahan anemia tidak harus selalu bergantung pada intervensi kimia-farmakologi, melainkan dapat diintervensi melalui modifikasi diet harian berbasis kearifan lokal (Anggraini *et al.*, 2021; Azor-Martínez *et al.*, 2016).

3.3. Peningkatan Keterampilan Praktis melalui Workshop Pangan "Guchiro"

Selain aspek kognitif, keberhasilan utama pengabdian ini terletak pada peningkatan keterampilan motorik (*psikomotor*) mitra melalui metode *workshop* dan demonstrasi langsung (*learning by doing*) (Haines *et al.*, 2020). Pendekatan ini mengacu pada Teori Pembelajaran Sosial, di mana kelompok sasaran belajar membangun perilaku sehat baru secara akurat melalui proses observasi, imitasi, dan repitisi langsung di bawah bimbingan fasilitator (Bandura, 1986).

Dalam sesi implementasi, kader kesehatan dan ibu hamil dilatih secara bertahap untuk menguasai standarisasi formula pembuatan "Guchiro" (Sagu Mochi Rosella) (Anggraini *et al.*, 2021):

1. **Pengolahan Selai Rosella (Inti Mochi):** Mitra mempraktikkan ekstraksi 95,5 gram bunga rosella kering ke dalam 2.700 ml air mendidih untuk mengambil ekstrak antioksidan dan vitamin C secara optimal, kemudian mengentalkannya bersama 421,8 gram gula (Anggraini *et al.*, 2021).
2. **Pembuatan Kulit Mochi Sagu:** Mitra melatih keterampilan mekanis mengadon 843,75 gram tepung sagu asli Riau, memadukannya dengan bahan pendukung, melakukan pengukusan hingga adonan kalis transparan, serta membentuknya menjadi komoditas mochi yang kenyal dan higienis (Anggraini *et al.*, 2021).

Berdasarkan lembar observasi (*checklist*) keterampilan, mayoritas besar peserta mampu mempraktikkan seluruh alur produksi dengan tingkat presisi takaran bahan dan higienitas sanitasi yang sangat baik (Freeman *et al.*, 2014). Proses umpan balik langsung (*instant feedback*) selama pendampingan mempermudah peserta mengoreksi kekeliruan teknik memasak secara mandiri (Haines *et al.*, 2020).

3.4. Diskusi Keberlanjutan Program dan Dampak Ekonomi Kemandirian Masyarakat

Secara teoritis berdasarkan *Health Belief Model* (HBM), perubahan perilaku kesehatan yang langgeng akan tercipta apabila individu telah menyadari ancaman suatu penyakit (anemia) dan meyakini bahwa tindakan preventif yang ditawarkan (konsumsi Guchiro) memiliki kemanfaatan nyata yang mudah dijangkau (*perceived benefits*) (Becker dan Rosenstock, 1999). Inovasi Guchiro berhasil memecahkan kendala psikologis ibu hamil yang enggan mengonsumsi TTD akibat rasa amis besi atau mual, karena mochi sagu rosella ini menyajikan cita rasa lokal yang menyegarkan, manis-asam, dan bertekstur nyaman bagi pencernaan ibu hamil (Anggraini *et al.*, 2021).

Dalam konteks keberlanjutan program jangka panjang (*sustainability*), kegiatan pengabdian ini tidak berhenti pada pemenuhan nutrisi skala rumah tangga semata, tetapi juga diarahkan pada *spin-off* kemandirian ekonomi makro (Anggraini *et al.*, 2021; Nutbeam dan Harris, 2015). Kelompok kader posyandu yang telah terampil didorong untuk membentuk unit Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) mandiri tingkat kelurahan (Anggraini *et al.*, 2021).

Dengan proyeksi nilai komersial produk fungsional sehat sebesar Rp35.000,- per kotak (isi 6 buah), usaha pengolahan ini dinilai sangat prospektif secara ekonomi (*Benefit-Cost Ratio* tinggi) sekaligus menjadi media kampanye kesehatan yang berkelanjutan (Anggraini *et al.*, 2021). Dukungan pengawasan dari tenaga kesehatan dan bidan desa secara terintegrasi melalui kegiatan posyandu bulanan diproyeksikan mampu mempertahankan motivasi kelompok masyarakat binaan untuk terus memproduksi pangan fungsional ini, guna menekan angka prevalensi anemia ibu hamil di Kelurahan Pebatuan secara masif berbasis potensi wilayah (Anggraini *et al.*, 2021; Haines *et al.*, 2020).

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pemanfaatan pangan lokal "Guchiro" berhasil meningkatkan pengetahuan gizi serta keterampilan praktis kelompok ibu hamil dan kader kesehatan di Kota Pekanbaru. Metode interaktif dan demonstrasi langsung terbukti efektif mendorong perubahan perilaku kesehatan masyarakat ke arah yang lebih positif. Program ini diharapkan dapat diadopsi oleh Puskesmas sebagai bagian dari menu Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis kearifan lokal secara sistematis dan berkala.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Riau, Ketua Pusat Pengabdian Masyarakat, badan koordinator wilayah, seluruh kader kesehatan posyandu, serta ibu-ibu hamil peserta kegiatan atas dukungan penuh, sarana, dan kerja samanya sehingga program pemberdayaan pangan lokal ini dapat terlaksana dengan sukses.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Azor-Martínez, E., García-Artés, M., Bartolomé-Martín, D., Jiménez-Barbero, J. A., Melero-Llorente, J., Martínez-Martínez, Y., & García-Medina, M. J. (2016). Effectiveness of a hand hygiene program to reduce absenteeism in elementary school children. *Pediatrics*, 137(4), e20151754.
- Bowen, A., Ma, H., Ou, J., Billhimer, W., Long, T., Mintz, E., & Hoekstra, R. M. (2013). A cluster-randomized controlled trial evaluating the effect of a handwashing promotion program in Chinese primary schools. *The Lancet*, 381(9870), 1417-1425.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2019*. Dinas Kesehatan Provinsi Riau.
- Haines, J., Haycraft, E., & Lytle, L. (2020). School-based interventions to improve health behaviors in children: A systematic review. *Health Education Research*, 35(1), 45-58.
- Hardison, & Pramana, A. (2020). Potensi Tanaman Sagu Sebagai Produk Pangan Lokal Di Provinsi Riau. *Journal Agribusiness Future*, 2(1).
- Herlina, S., Fitriani, D., & Djalal, T. (2020). Knowledge and attitude on clean and healthy living behavior (PHBS) among elementary school students. *Jurnal Promkes*, 8(2), 112-120.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah*. Kementerian Kesehatan RI.
- Leny. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, 9(2), 161–167.
- Linni Kholijah. (2021). *Pengaruh Seduhan Kelopak Rosella Kering Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Langsat Kota Pekanbaru*. Poltekkes Kemenkes Riau, Pekanbaru.
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Tirta, P., Indrianti, N., & Ekafitri, R. (2013). Potensi tanaman sagu (*Metroxylon* sp.) dalam mendukung ketahanan pangan di indonesia. *Pangan*, 22(1), 61–75.
- World Health Organization. (2009). *Guidelines on hand hygiene in health care*. WHO Press.
- Wulandari, R. (2021). *Inovasi Pangan Fungsional Berbasis Kelopak Bunga Rosella dan Sagu Khas Riau*. Pustaka Kesehatan Mandiri.