

## **Peningkatan Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Pengolahan Makanan Protein Hewani Dan Nabati Di Perumahan Komplek Benteng Hillir**

### ***Improving Knowledge of Breastfeeding Mothers About Animal and Vegetable Protein Food Processing in the Benteng Hillir Complex Housing***

Indah Wati<sup>1\*</sup>, Zuidah<sup>2</sup>, Sumiatik<sup>3</sup>, Fitriani Fadillah<sup>4</sup>

<sup>1\*,2,3,4</sup> Universitas Haji Sumatera Utara, Indonesia

\*Corresponding author: E-mail: [shareefa.indah@gmail.com](mailto:shareefa.indah@gmail.com)

---

#### **Abstrak**

Protein dalam ASI dibentuk mulai dari ibu makan makanan yang mengandung protein. Salah satu sumber gizi yang berperan penting dalam membangun sumber daya manusia adalah protein. Kegiatan edukasi pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu menyusui pada masyarakat mengenai peningkatan pengetahuan pengolahan makanan protein hewani dan nabati. Masalah kekurangan gizi protein akan menjadi masalah serius jika tidak ditangani dari sedini mungkin. Media penyuluhan menggunakan leaflet dan demonstrasi pengolahan makanan. Hasil penyuluhan pengetahuan masyarakat semakin meningkat menjadi 100% dari pengetahuan kurang yaitu 25%. Peserta penyuluhan antusias dan bersemangat menjawab pertanyaan yang diberikan. Selain itu, peserta juga bertanya mengenai jenis makanan yang mengandung protein hewani dan nabati. Keinginan ibu dalam meningkatkan pengetahuan dengan menggali informasi yang didapat dengan baik melalui penyuluhan tersebut. Diharapkan ibu mengolah dan memilih makanan yang kaya akan protein, baik dari hewani maupun nabati.

**Kata Kunci:** Protein Hewani dan nabati; Pengolahan Makanan; Pengetahuan

---

DOI:

## PENDAHULUAN

Sumber makanan yang terpenting bagi bayi adalah ASI. Kandungan utama dalam ASI diantaranya adalah protein yang berfungsi dalam perkembangan, imunitas, antibakteri, antiinflamasi, dan antiinfeksi. Hal tersebut karena sangat dibutuhkan dalam pencegahan morbiditas yang berisiko pada kematian bayi. Protein dalam ASI dibentuk mulai dari ibu makan makanan yang mengandung protein. Protein dicerna dimulai dari mulut, kerongkongan selanjutnya di lambung. Makanan yang berada dilambung akan dicerna oleh enzim pepsin dan HCL. Selanjutnya di *duodenum*, makanan dicerna oleh enzim yang berasal dari pankreas dan usus halus. Kandungan protein dari makanan diabsorpsi dan dicerna menjadi asam amino, serta diserap di dinding usus. Asam amino dibawa oleh darah ke dalam jaringan untuk membentuk hormon yang dapat menstimulasi produksi ASI. Ketika ibu semakin optimal dalam konsumsi protein, maka semakin baik juga kandungan protein dalam ASI. (Hapsari et al., 2021).

Pertumbuhan dan perkembangan dapat dipengaruhi oleh masalah gizi yang kurang baik, seperti gizi yang terlalu kelebihan maupun kekurangan. Selain itu, perlu diperhatikan juga tentang peningkatan populasi di Indonesia. Kasus stunting dan kurang keseimbangan gizi di masyarakat khususnya pada anak-anak masih menjadi masalah utama, dimana protein merupakan salah satu kebutuhan gizi tersebut. Protein merupakan sumber zat makanan yang paling lengkap. (Islamiati et al., 2024). Salah satu sumber gizi yang berperan penting dalam membangun sumber daya manusia adalah protein. (Parawanti Opier et al., 2023).

Jenis makanan hewani adalah zat protein yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas, diantaranya telur, susu, daging, unggas, ikan, dan kerang. Bahan makanan bersumber dari protein nabati merupakan jamur, padi-padian, kacang-kacangan (kedelai, kacang tanah dan lainnya) serta hasil olahannya. Gizi pada makanan anak-anak menjadi perhatian prioritas terutama protein yang mendukung proses tumbuh kembang tinggi badan, menyediakan asupan pertumbuhan otak dan kecerdasan. Gangguan pertumbuhan terjadi jika terdapat kekurangan gizi. Selain itu, anak akan mengalami tinggi badan pendek (kerdil) akibat dari kurang konsumsi protein. (Islamiati et al., 2024).

Pengolahan makanan adalah sesuatu tindakan yang dimulai dari proses mengolah bahan makanan hingga menyajikan makanan yang siap untuk dimakan dan tetap aman ketika dimakan baik dari proses pemanasan maupun tidak. (Wahyuningsih, 2020). Makanan yang diproses dimulai dari fase makanan yang diolah, selanjutnya makanan tersebut membutuhkan tehnik sesuai yang dibutuhkan. (Karimah et al., 2022). Konsumsi protein hewani dan nabati harus seimbang. Protein hewani dianjurkan dikonsumsi lebih banyak daripada protein nabati. Hal tersebut karena protein hewani lebih banyak mengandung asam amino yang kompleks. Pemahaman tentang jenis makanan masih kurang diterima di masyarakat. Selain itu, pengetahuan yang kurang mengakibatkan anak mengalami defisiensi zat gizi. (Kusumawati et al., 2023)

Pendidikan tentang memberikan makan-makanan yang bergizi dan beragam pada anak balita perlu ditingkatkan sosialisasinya pada orangtua maupun pengasuhnya dimana bertujuan untuk peningkatan kesadaran akan tercukupinya kebutuhan nutrisi mereka. Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensoris khususnya mata dan telinga terhadap objek tertentu. (Donsu, 2019).

Pengetahuan akan bertambah dengan adanya faktor – faktor yang dapat menambah nilai pengetahuan seseorang, dari yang tidak tahu menjadi tahu. Salah satunya adalah sumber informasi. Informasi seorang ibu didapatkan melalui sosialisasi yang diberikan seseorang dari penyuluhan yang diterimanya. Dalam hal ini, ibu mendapatkan edukasi untuk meningkatkan pengetahuannya tentang pengolahan makanan yang berprotein hewani dan nabati. Peningkatan pengetahuan dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan edukasi dalam bentuk pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilakukan agar ibu paham mengenai mengolah makanan yang mengandung protein hewani dan nabati. Selain itu, gizi pada masyarakat diharapkan menjadi lebih seimbang.

#### **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan selama 1 hari kegiatan. Metode kegiatan adalah penyuluhan, pertama dilakukan dengan tahap persiapan terlebih dahulu yaitu izin dari Universitas Haji Sumatera Utara selanjutnya ke pihak lapangan di Perumahan Komplek Benteng Hillir. Mengidentifikasi masalah yang ada terlebih dahulu. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Diskusi yang dilakukan mengenai penyakit pengolahan makanan yang mengandung protein hewani dan nabati. Sesi tanya jawab yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengolah makanan yang mengandung protein agar lebih bervariasi dan meningkatkan gizi seimbang. Selain itu, masyarakat juga dapat saling bertukar informasi sehingga ibu merasa informasi yang didapatnya dapat bertambah dan saling meningkatkan motivasi dalam mencegah terjadinya komplikasi. Kegiatan pengabdian

masyarakat dilakukan pada tanggal 8 November 2024. Masyarakat banyak mengikuti kegiatan sampai dengan selesai.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan peningkatan pengetahuan kepada masyarakat tentang pengolahan makanan mengandung protein hewani dan nabati dilaksanakan pada hari Rabu, 08 November 2024 pukul 08.00 s/d 11.00 WIB bertempat di Perumahan Komplek Benteng Hillir. Peserta yang hadir berjumlah 20 orang. Penyuluhan dilakukan dengan media leaflet dan demonstrasi pengolahan makanan. Kegiatan diikuti oleh peserta yang sangat antusias ingin memperoleh pengetahuannya. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan memberikan pre-tes dan post- test untuk mengukur pengetahuan ibu. Hasil pengabdian masyarakat sebelum dilakukan penyuluhan yaitu sebanyak 25% pengetahuan ibu mengenai pengolahan makanan mengandung protein hewani dan nabati sedangkan setelah dilakukan penyuluhan sebanyak 100% masyarakat mengetahui mengenai pengolahan makanan mengandung protein hewani dan nabati.

Seseorang ibu yang menyusui setidaknya mereka harus mengetahui bagaimana cara mengolah makanan yang mengandung protein hewani dan nabati untuk dikonsumsi maupun anaknya yang lebih bervariasi dijadikan dalam sajian untuk dihidangkan. Variasi sajian makanan yang diharapkan dapat memenuhi kebutuhan nutrisi baik dari hewani dan nabati, selanjutnya teknik pengolahan yang bukan saja enak rasanya tetapi juga diharapkan aman untuk dikonsumsi oleh ibu dan anak. Pengolahan makanan adalah sesuatu tindakan yang dimulai dari proses mengolah bahan makanan hingga menyajikan makanan yang siap untuk dimakan dan tetap aman ketika dimakan baik dari proses pemanasan maupun tidak. (Wahyuningsih, 2020). Pelaksanaan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan

pengetahuan ibu menyusui tentang bagaimana mengolah makanan yang berprotein hewani dan nabati. Sejalan dengan penelitian (Nissa et al., 2022) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan konsumsi lauk hewani pada baduta. Hal tersebut menyatakan, semakin kurang pengetahuan ibu tentang gizi semakin jarang untuk mengonsumsi lauk hewani. Hal yang mendukung pernyataan dia atas adalah apabila ibu memiliki pengetahuan tentang gizi yang baik, berarti ibu telah mendapat banyak akses informasi tentang pemenuhan gizi yang baik bagi anaknya.

Pengetahuan adalah hasil dari mengetahui menggunakan indera penglihatan dan pendengaran terhadap objek tertentu. (Donsu, 2019). Ibu yang awalnya belum mengetahui mengenai pengolahan makanan yang mengandung protein hewani dan nabati yang bervariasi, namun setelah dilakukan edukasi ibu dapat lebih mengetahui cara pengolahan makanan yang bervariasi tanpa melupakan kandungan gizi akan nilai proteinnya. Hal tersebut karena protein merupakan komponen yang sangat dibutuhkan manusia untuk menopang pertumbuhan dan perkembangannya. Khususnya pada anak balita dan bayi yang masih menyusui. Protein yang mereka dapatkan bukan hanya dari asupan nutrisi yang dimakannya namun dari ibu yang menyusunya juga. Variasi makanan yang mengandung protein dapat di olah dengan berbagai bentuk. Sejalan dengan penyuluhan yang dilakukan (Efendi et al., 2023) tentang upaya peningkatan pengetahuan dan pengolahan makanan pendamping untuk penanganan stunting yaitu dapat diberikan makanan yang berprotein tinggi yakni puding labu kuning telur dan puding kacang hijau yang menggunakan protein hewani dalamnya berupa telur. Selain itu juga, edukasi

mengajarkan untuk mengolah makanan yang tinggi protein hewani dan nabati yang murah dan mudah dijangkau.

Jenis makanan hewani adalah zat protein yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas, diantaranya telur, susu, daging, unggas, ikan, dan kerang. Bahan makanan bersumber dari protein nabati merupakan jamur, padi-padian, kacang-kacangan (kedelai, kacang tanah dan lainnya) serta hasil olahannya. (Islamiati et al., 2024).



**Gambar 1.** Upaya peningkatan kesehatan dengan pemeriksaan kesehatan



**Gambar 2.** Peningkatan pengetahuan tentang pengolahan makanan

*Sumber: Foto Pribadi*

Pengetahuan menjadi upaya dalam peningkatan informasi mengenai pengolahan makanan berprotein hewani dan nabati.

Protein sebagai zat pembangun dalam pertumbuhan anak. Oleh karena itu, ibu menyusui diberikan edukasi mengenai cara pengolahan makanan yang mengikutsertakan protein disetiap sajian makannya. Hal itu untuk memenuhi angka kecukupan gizi pada anak. Gizi yang baik pada ibu menyusui maka akan meningkatkan gizi seimbang bagi anak. Anak akan terhindar dari kejadian stunting yang menyebabkan sumber daya manusia semakin menurun.

Edukasi pada masyarakat sangat diperlukan agar pengetahuan masyarakat meningkat untuk mencegah terjadinya kekurangan gizi yang berakibat stunting. Pencegahan sedini mungkin dapat menurunkan resiko terjadinya komplikasi yang dapat mengganggu sumber daya manusia. Selain itu, status kesehatan ibu menyusui dan anak juga semakin optimal.

#### KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kepada masyarakat tentang pengolahan makanan mengandung protein hewani dan nabati khususnya pada ibu menyusui dengan hasil sebanyak 100% ibu mempunyai pengetahuan baik dalam pemahaman pengolahan makanan mengandung protein hewani dan nabati. Kegiatan ini mengajak masyarakat berantisipasi dalam meningkatkan pengetahuannya akan pentingnya mengolah makanan yang bersumber protein baik hewani dan nabati. Kegiatan dilaksanakan selain dengan memberikan edukasi tentang pengolahan makanan protein hewani dan nabati, juga sebagai upaya pencegahan stunting. Diharapkan masyarakat mampu mengaplikasikan pengetahuannya mengenai jenis protein dan membuat

berbagai menu makanan yang mengandung protein hewani dan nabati.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Donsu, J. D. T. (2019). *Psikologi Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Efendi, M., Kamarudin, A. P., Budi, H., Yuniara, R., Ramiati, & Susanti, Z. (2023). *Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pengolahan Makanan Pendamping untuk Penanganan Stunting di Desa Gunung Bahgie*. 4(4), 4727–4735.
- Hapsari, Q. C., Rahfiludin, M. Z., & Pangestuti, D. R. (2021). Hubungan Asupan Protein, Status Gizi Ibu Menyusui, dan Kandungan Protein pada Air Susu Ibu (ASI): Telaah Sistematis. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 372–378. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.372-378>
- Islamiati, U., Anggi, V., & Nurul Insani, N. (2024). Edukasi Pemanfaatan Makanan Sumber Protein Terhadap Tumbuh Kembang Anak Di Desa Sejahtera. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 588–592. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2681>
- Karimah, N., Rosidin, O., & Devi, A. A. K. (2022). Teknik Pengolahan Makanan Dalam Leksikon Bahasa Indonesia Dan Bahasa Inggris. *Literasi : Jurnal Bahasa Dan Sastra Indonesia Serta Pembelajarannya*, 6(2), 191. <https://doi.org/10.25157/literasi.v6i2.7844>
- Kusumawati, D., Utomo, A. W., Mandalawati, T. K., & Primiani, C. N. (2023). Penyuluhan Gizi Seimbang Ibu Hamil Dan Menyusui Pada Kelompok Posyandu Dusun Kebunduren. *Masyarakat*, 4(3), 5773–5780.
- Nissa, C., Mustafidah, I., & Sukma, G. I. (2022). Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dan Pola Konsumsi Protein Berbasis Pangan Lokal Pada Anak Baduta Stunting. *Amerta Nutrition*, 6(1SP), 38–43. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1sp.2022.38-43>

- Parawanti Opier, I. M., Joris, L., & Liur, I. J. (2023). Studi Kasus Pola Konsumsi Pangan Sumber Protein Hewani Pada Masyarakat Suku Buton Di Kecamatan Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat. *JAGO TOLIS: Jurnal Agrokomples Tolis*, 4(1), 21. <https://doi.org/10.56630/jago.v4i1.399>
- Wahyuningsih. (2020). *Pengolahan Makanan Nusantara*. Penerbit DEEPUBLISH.

