

**HASIL
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INTERNAL**



**SOSIALISASI METODE ISI PIRINGKU DALAM MENINGKATKAN STATUS GIZI
PADA IBU HAMIL ANEMIA DI TPMB WILAYAH PUSKESMAS BULULAWANG
KABUPATEN MALANG**

PENGUSUL

Ketua : TUT RAYANI A.W, S.ST., M.Keb

(NIDN. 0720038804)

Anggota : RENY RETNANINGSIH, S.ST., M.Keb

(NIDN. 0707088701)

Dilaksanakan Berdasarkan Surat Tugas Ka LPPM Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS
dr Soepraoen Nomor Sgas/LPPM/94/IX/2022 tanggal 26 Oktober 2022

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN RS Dr. SOEPRAOEN
MALANG TA. 2022/2023**

HALAMAN PENGESAHAN
SOSIALISASI ISI PIRINGKU DALAM MENINGKATKAN STATUS GIZI PADA IBU
HAMIL ANEMIA DI TPMB WILAYAH PUSKESMAS BULULAWANG KABUPATEN
MALANG

- Judul** : Sosialisasi Metode Isi Piringku Dalam Meningkatkan Status Gizi Pada Ibu Hamil Anemia Di TPMB Wilayah Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang
- 1. Mitra Program** : TPMB Wilayah Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang
- 2. Ketua Tim Pengusul**
- a. Nama Lengkap : Tut Rayani Aksohini Wijayanti, SST., M.Keb
 - b. NIDN/NIDK : 0720038804
 - c. Jabatan/Golongan : Asisten Ahli/ III c
 - d. Program Studi : Sarjana Kebidanan
 - e. Perguruan Tinggi : ITSK RS dr. Soepraoen Malang
 - f. Bidang keahlian : Kebidanan
 - g. Alamat : Jl. S. Supriadi No.22 Sukun Malang
kantor/Telp/Faks/e-mail
 - h. Alamat : 0341-335750
Rumah/Telp/Faks/e-mail
- 3. Anggota Tim Pengusul**
- a. Jumlah Anggota : 1 orang
 - b. Nama Anggota : Reny Retnaningsih, S.ST., M.Keb (NIDN. 0720038804)
: 1. Al Syifa Fidra Mahiya (NIM: 196001)
: 2. Nur Aulia Putri (NIM: 196014)
: 3. Rizki Ananda Wahyu Edi (NIM: 196016)
 - c. Jumlah Mahasiswa : 3 mahasiswa
- 4. Lokasi kegiatan Mitra**
- a. Wilayah Mitra : TPMB Wilayah Puskesmas Bululawang
 - b. Kabupaten/Kota : Malang
 - c. Propinsi : Jawa Timur
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 10 km
- 5. Luaran yang Dihasilkan** : Modul Isi Piringku
- 6. Jangka Waktu Pelaksanaan** : 8 bulan
- 7. Kategori Kegiatan** : Mandiri/Kelompok
- 8. Biaya Total** : Rp. 10.000.000,00
- 9. Sumber Dana** : RAPB ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Malang, 15 Agustus 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Ina Indriati, SST., M.Kes
NIDK. 8956900020

Ketua Pengabdian

Tut Rayani A. W, SST., M.Keb
NIDN. 0720038804



1. JUDUL PPM

Sosialisasi Metode Isi Piringku Dalam Meningkatkan Status Gizi Pada Ibu Hamil Anemia Di TPMB Wilayah Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang

Bidang Fokus	Kategori (Kompetitif Nasional/ Desentralisasi/ Penugasan)	Skema	Lama Kegiatan (Tahun), Jumlah keterlibatan mahasiswa (Orang)
Kesehatan Ibu dan Anak	Kompetitif Nasional	Pengabdian kepada masyarakat Unggulan (PkMU)	1 tahun, 3 orang

2. IDENTITAS PENGUSUL

Nama, Peran	Perguruan Tinggi/Institusi	Program Studi/Bagian	Bidang Tugas	ID Sinta	H-Index
Tut Rayani Aksohini Wijayanti, SST., M.Keb	ITSK RS dr. Soepraoen	Sarjana Kebidanan	Kebidanan	6167282	2
Reny Retnaningsih, S.ST.,M.Kes	ITSK RS dr. Soepraoen	DIII Kebidanan	Kebidanan	6145193	2
Al Syifa Fidra Mahiya	ITSK RS dr. Soepraoen	Sarjana Kebidanan	Mahasiswa Kebidanan		
Nur Aulia Putri	ITSK RS dr. Soepraoen	Sarjana Kebidanan	Mahasiswa Kebidanan		
Rizki Ananda Wahyu Edi	ITSK RS dr. Soepraoen	Sarjana Kebidanan	Mahasiswa Kebidanan		

3. MITRA PPM

Pelaksanaan PPM melibatkan mitra kerjasama, yaitu mitra kerjasama dalam melaksanakan PPM dan mitra sebagai sasaran PPM

Kategori Mitra, Tipe Mitra	Mitra	Dana
Kader Posyandu, non produktif	TPMB Wilayah Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang	Rp. 10.000.000,-

4. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Pada bagian ini, pengusul wajib mengisi luaran wajib dan tambahan, tahun capaian, dan status pencapaiannya. Luaran PPM berupa artikel diwajibkan menyebutkan nama jurnal yang dituju dan untuk luaran berupa buku harus mencantumkan nama penerbit yang dituju

Tabel 1. Jenis Luaran dan Indikator

Luaran wajib* minimal 1 buah. Untuk PT Vokasi ** (Jika memungkinkan).		
No	Target Luaran	Indikator Capaian
	Jenis Luaran Wajib* (pilih minimal 1)	
1	a. Publikasi di jurnal nasional terakreditasi ber-ISSN.	Published

	b. Publikasi di prosiding seminar nasional ber-ISBN..	
	c. Publikasi di media cetak/elektronik.	
	d. Video	
	e. Peningkatan pemberdayaan mitra.	Ada
	Jenis Luaran Tambahan**(boleh ada/boleh tidak)	Indikator Capaian
2	a. Publikasi di jurnal nasional terakreditasi peringkat 1 – 6.	Published
	b. Publikasi di prosiding seminar internasional di dalam negeri ber-ISBN.	
	c. Menghasilkan wirausaha baru	Granted

Luaran Wajib

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian (accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya)	Keterangan (url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
2023	Jurnal Nasional	Accepted	Jurnal Layanan Masyarakat (unair.ac.id)

Luaran Tambahan

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian (accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya)	Keterangan (url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
-			

5. ANGGARAN

Rencana anggaran biaya penelitian mengacu pada PMK yang berlaku dengan besaran minimum dan maksimum sebagaimana diatur pada buku Panduan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Edisi 12.

Total RAB 1 Tahun Rp. 10.000.000,00

Tahun I Total Rp. 10.000.000,00

Jenis Pembelanjaan	Item	Satuan	Vol	Biaya Satuan	Total
Analisis Data	Wilcoxon Ranks Test	Unit	1	750.000	750.000
Bahan	Contoh Menu Makanan	Set	100	35.000	3.500.000
Transport dan konsumsi responden	Fee dan makanan sehat	Buah	1	1.750.000	1.750.000
Pengumpulan Data	Leaflet, Brosur Souvenir	Eksemplar buah	100 100	10.000 30.000	1.000.000 3.000.000

RINGKASAN

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu penyebab dari angka kematian ibu. Rendahnya pengetahuan tentang menu makanan yang sesuai kebutuhannya menyebabkan ibu hamil mengalami status gizi yang kurang.

Isi piringku merupakan panduan makan sehat yang dapat menjadi acuan sajian sekali makan. Isi piringku digunakan untuk mendorong masyarakat menyajikan 18 makanan dengan gizi yang seimbang dengan cara yang mudah dikenali dan dipahami. Aturan pembagian dalam isi piringku menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu kali makan yang terdiri dari 50% makanan pokok sebagai sumber karbohidrat dan lauk-pauk sebagai sumber protein.

Sedangkan 50% lagi sebagai sumber serat pangan, vitamin, dan mineral yang terdiri dari sayuran dan buah-buahan. Dari isi piring tersebut dibagi menjadi 1/3 bagian terdiri dari makanan pokok, 1/3 bagian terdiri dari sayuran, 1/6 bagian terdiri dari lauk pauk dan 1/6 sisanya adalah buah – buahan.

Mengenal Lebih Jauh Mengenai "Isi Piringku"

1. Proporsi Makanan Pokok Sebanyak 30% Dari Isi Piring Sekali Makan

Makanan pokok adalah sumber utama energi untuk menjalani aktivitas. Sebagai negara kepulauan terbesar di dunia, Indonesia memiliki berbagai jenis makanan pokok seperti nasi, kentang, jagung, ubi, dan lain sebagainya. Syarat makanan pokok diantaranya mengandung karbohidrat, mengenyangkan, rasanya netral (tidak asin atau manis)

2. Proporsi Sayuran Sebanyak 30% Dari Isi Piring Sekali Makan

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral, diantaranya adalah karoten, vitamin A, vitamin C, zat besi, dan fosfor. Ia berperan sebagai antioksidan untuk melawan radikal bebas. Contoh dari sayuran yang umum ditemukan di Indonesia adalah kangkung, bayam, daun singkong, teong, ketimun, kol, wortel, tomat, brokoli, selada air, dan sebagainya.

3. Proporsi Lauk-Pauk Sebanyak 20% Dari Isi Piring Sekali Makan

Laukpauk merupakan sumber protein yang berfungsi untuk perkembangan tubuh. Laukpauk terdiri dari protein hewani dan protein nabati. Protein hewani berasal dari hewan, seperti ikan, ayam, daging sapi, udang, susu dan produk olahahannya. Sedangkan protein nabati berasal dari tumbuhan, diantaranya adalah tempe, tahu, dan kacang-kacangan. Protein hewani memiliki asam amino lebih lengkap dan mudah diserap oleh tubuh, tetapi ia memiliki tingkat kolesterol yang lebih tinggi dan harga yang relatif mahal dibandingkan dengan protein nabati. Sebaliknya, protein nabati memiliki asam amino lebih sedikit daripada protein hewani. Namun, protein nabati memiliki kandungan isoflavon yang memiliki banyak manfaat.

4. Proporsi Buah-Buahan Sebanyak 20% Dari Isi Piring Sekali Makan

Sama halnya dengan sayuran, buah-buahan memiliki peran sebagai antioksidan. Buah mengandung berbagai mineral, seperti vitamin A, vitamin B, vitamin V1, vitamin B6, vitamin C, dan serat pangan. Buah-buahan yang umum ditemukan di Indonesia adalah pisang, melon, semangka, rambutan, pepaya, mangga, apel.

Selain itu, Isi Piringku juga membawa poin perilaku hidup sehat lainnya, yakni mencuci tangan setiap sebelum dan sesudah makan, minum air putih sebanyak 8 gelas setiap hari, aktif berolahraga minimal 30 menit per hari, dan memantau berat badan sesuai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Makanan yang kita makan dalam isi piringku, sangat mempengaruhi sistem dalam tubuh, termasuk sistem kekebalan tubuh yang akan melindungi kita dari penyakit. Makanan yang bergizi seimbang tersebut akan menentukan status kesehatan anda saat ini dan masa selanjutnya.

Kata kunci maksimal 5 kata.

Kata kunci: Ibu Hamil Anemia, Isi Piringku, Status Gizi

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi dan belum mencapai target Millenium Development Goals (MDG's) tahun 2015. Perdarahan menempati urutan tertinggi sebagai penyebab kematian ibu sepanjang periode perinatal. Anemia merupakan salah satu akibat dari perdarahan. Anemia kehamilan terjadi bila kadar hemoglobin (Hb) dalam darahnya kurang dari 11,0 gr/% sebagai akibat ekspansi volume plasma yang lebih besar dari pada peningkatan konsentrasi Hemoglobin dalam sel darah merah.

Angka kematian ibu di Kabupaten Malang pada tahun 2016 AKI mencapai 52,78 per 100.000 KH; dan AKI pada tahun 2017 (data sampai september 2017) yaitu mencapai 38,11 per 100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Kabupaten Malang, 2015). Ibu hamil yang menderita anemia berisiko mengalami keguguran, bayi lahir sebelum waktunya, bayi berat badan lahir rendah, serta perdarahan sebelum, saat dan setelah melahirkan. Pada anemia sedang berat perdarahan dapat menjadi lebih parah, sehingga berisiko terhadap terjadinya kematian ibu dan bayi. Dampak terhadap anak yang dilahirkan oleh ibu yang anemia menyebabkan bayi lahir dengan persediaan zat besi yang sangat sedikit didalam tubuhnya sehingga berisiko mengalami anemia pada usia dini, yang dapat mengakibatkan gangguan/ hambatan pertumbuhan dan perkembangan anak, baik pada sel otak maupun pada sel tubuh lainnya, akibatnya anak tidak dapat mencapai tinggi yang optimal dan menjadi kurang cerdas (Lynch, 2000).

Untuk mengatasi hal tersebut maka perlu peran serta Perguruan Tinggi untuk mengadakan Sosialisasi Metode Isi Piringku Dalam Meningkatkan Status Gizi Pada Ibu Hamil Anemia. Sosialisasi ini akan diberikan kepada Kader Posyandu dan ibu hamil yang nantinya ilmu tersebut akan ditransfer kepada masyarakat, khususnya para keluarga yang mempunyai ibu hamil, tentang bagaimana cara mengatasi anemia pada kehamilan yang benar dengan dukungan dana dari ITSK RS dr. Soepraoen

1.2 Perumusan Masalah

Melihat kondisi dan situasi di atas dapat disimpulkan beberapa masalah terutama masalah kenaikan status gizi pada ibu hamil yang menyebabkan terjadinya anemia pada

kehamilan dikarenakan kurangnya pengetahuan dan menentukan pola diet dan menu makan yang benar.

1.3 Permasalahan Mitra

1. Masih tingginya masalah status gizi pada ibu hamil
2. Pengaturan Menu Makanan yang kurang benar
3. Kurangnya pengetahuan tentang mengatur pola makan
4. Tenaga Medis kurang mengetahui variasi makanan sehat

SOLUSI PERMASALAHAN

Meningkatkan pengetahuan kader posyandu dan ibu hamil dengan melakukan sosialisasi tentang metode isi piringku sebagai peningkatan pengetahuan tentang menu makanan yang berisi tentang menu-menu makanan yang variative dan sesuai dengan kebutuhan. Luaran yang dicapai adalah: Adanya buku tentang menu makanan yang variative yang terangkum dalam metode isi piringku.

2.1 Solusi yang Ditawarkan

Solusi yang direncanakan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra ditentukan dengan cara memprioritaskan permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan analisa situasi permasalahan sebelumnya, solusi yang direncanakan untuk dilakukan adalah sebagai berikut:

Mengatur pola makan/diet dengan menggunakan pola isi piringku

1. Membuat buku yang berisi macam-macam menu makanan yang variatif
2. Sosialisasi metode isi piringku kepada kader posyandu dan ibu hamil yang mengalami anemia

METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk mencapai tujuan dan merealisasikan solusi pemecahan masalah yang ditawarkan dengan menggunakan metode yang akan dilakukan melalui tahapan kegiatan sebagai berikut :

Gerakan Pemberdayaan adalah proses pemberian informasi secara terus menerus dan berkesinambungan mengikuti perkembangan sasaran, serta proses membantu sasaran agar sasaran tersebut berubah dari tidak tahu menjadi tahu atau sadar (aspek knowledge), dari tahu menjadi mau (aspek attitude), dan dari mau menjadi mampu melaksanakan perilaku yang diperkenalkan (aspek practice). Sasaran utama dari pemberdayaan adalah individu serta masyarakat. Deskripsi lengkap dari metode pelaksanaan untuk mengatasi permasalahan sesuai tahapan berikut:

Tahap 1 Analisis lapangan dengan melakukan koordinasi dengan dokter untuk :

- a. Mengidentifikasi permasalahan yang terjadi
- b. Membuat kesepakatan dengan mitra dilakukan diawal sebelum dilakukan pengabdian berupa penandatanganan surat pernyataan kesediaan dukungan pelaksanaan.

Tahap II Kegiatan Pengabdian masyarakat melalui penyuluhan dan pelatihan tentang metode isi piringku dan tehnik dasar penggunaan media.

3.2 Partisipasi Mitra

Berdasarkan salah satu tujuan menurunkan AKI dan AKB adalah dengan meningkatkan Kesehatan ibu hamil sesuai dengan keadaan kesehatannya yaitu dengan meningkatkan status gizi. Merujuk pada permasalahan yang ada yaitu status gizi ibu hamil membuat mitra berfokus untuk membuat suatu metode pengaturan pola makan dan menu makanan yang variative untuk menurunkan permasalahan yang ada.

3.3 Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai

dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap peningkatan status gizi pada ibu hamil melalui sosialisasi Isi Piringku.

C.HASIL PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT: Tuliskan secara ringkas hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah dicapai sesuai tahun pelaksanaan pengabdian. Penyajian meliputi data, hasil analisis, dan capaian luaran (wajib dan atau tambahan). Seluruh hasil atau capaian yang dilaporkan harus berkaitan dengan tahapan pelaksanaan pengabdian sebagaimana direncanakan pada proposal. Penyajian data dapat berupa gambar, tabel, grafik, dan sejenisnya, serta analisis didukung dengan sumber pustaka primer yang relevan dan terkini.

1. Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi dengan metode ceramah dan diskusi, demonstrasi, simulasi, dalam hal ini adalah kader posyandu dan ibu hamil anemia tentang pentingnya permasalahan anemia pada ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan ini adalah secara tim yang terdiri dari dosen dan Mahasiswa Sarjana Kebidanan ITSK RS dr Soepraoen Malang, yang berperan sebagai nara sumber dan instruktur atau pembimbing dalam kegiatan. Sebelum berlangsungnya kegiatan, para peserta dibagikan leaflet tentang materi yang akan dibahas. Keberhasilan pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari dua tolak ukur sebagai berikut:
 - 1) Respons positif dari peserta sosialisasi
Respon peserta sosialisasi diukur melalui observasi selama sosialisasi berlangsung dan dengan mengadakan diskusi yang menyangkut kesan, saran, kritik dan usulan peserta sosialisasi.
 - 2) Meningkatkan pemahaman peserta sosialisasi mengenai bagaimana menyikapi masalah gizi pada ibu hamil anemia dan upaya penanggulangannya serta pentingnya metode Isi Piringku dalam meningkatkan status gizi pada ibu hamil anemia. Bagaimana pencegahan dan komplikasi yang ditimbulkan, dengan memberikan materi melalui media leaflet yang disertai dengan gambar yang dapat menunjang kemampuan peserta sosialisasi agar dapat memahami dengan mudah terkait materi yang diberikan.
2. Karakteristik Subjek Pengabdian Masyarakat
Karakteristik dari subjek utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ibu-ibu kader posyandu dan ibu hamil anemia dengan rata rata umur 24-45 tahun, paritas dari ibu ibu yang hadir rata rata adalah dua yang bervariasi dari satu sampai dengan lima dimana yang terbanyak adalah ibu dengan paritas dua sampai tiga sisanya bervariasi antara paritas empat. Latar belakang pendidikan yang dimiliki oleh ibu ibu tersebut

adalah bervariasi, ada yang tamat sekolah dasar, tamat sekolah menengah pertama dan juga tamat sekolah menengah atas dan tidak ada yang tamat sarjana.

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test Peserta Penyuluhan dan Pelatihan Pengabdian Masyarakat (sdeviasi dan uji beda)

No	Nilai	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
1	0	3	11,1	1	3,7
2	20	8	29,6	6	22,2
3	40	10	37,1	7	26
4	60	5	18,5	5	18,5
5	80	1	3,7	5	18,5
6	100	0	0	3	11,1
Jumlah		27	100	27	100

Target nilai peserta penyuluhan diharuskan mencapai nilai lebih ≥ 60 . Hasil pre test menunjukkan peserta yang mendapatkan nilai ≥ 60 sebanyak 22,2%, sedangkan hasil post test menunjukkan peserta yang mendapatkan nilai ≥ 60 sebanyak 48,1%. Sehingga didapatkan peningkatan persentase jumlah peserta yang mendapatkan nilai ≥ 60 sebesar 25,9%.

3. Pembahasan

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Kecamatan Karangploso, Kabupaten Malang. Kegiatan diawali dengan penyuluhan dan pelatihan dalam konsep *training of trainer* (TOT) kepada kader kecamatan Bululawang. Kemudian kegiatan dilanjutkan dalam program pendampingan oleh kader kepada ibu hamil anemia.

Kegiatan *training of trainer* (TOT) ini dilakukan pada tanggal 14 Juni 2023 secara tatap muka di kantor Kecamatan Bululawang. Peserta terdiri dari kader posyandu di wilayah Kecamatan Karangploso dan perwakilan PKK Kecamatan Bululawang, dengan total peserta sebanyak 27 orang. Sebelum kegiatan dimulai, formulir pre-test dibagikan kepada peserta sebelum mendapatkan materi penyuluhan. Hal ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman.

Dalam kegiatan penyuluhan dipaparkan 2 materi yaitu: a) Masalah gizi pada ibu hamil anemia dan upaya penanggulangannya; dan b) Pentingnya metode Isi Piringku dalam meningkatkan status gizi pada ibu hamil anemia. Pemaparan materi dilakukan secara visual melalui media power point yang telah disiapkan. Di sela pemberian materi juga diberikan kesempatan tanya jawab untuk meningkatkan respons dua arah antara pemateri dan peserta guna meningkatkan respons pemahaman materi yang telah diberikan. Selain itu juga diberikan *ice breaking* sebagai bentuk relaksasi untuk meningkatkan suasana kegiatan menjadi lebih ceria. Pemberian materi penyuluhan ini diharapkan dapat mengalami peningkatan dalam aspek pengetahuan, pemahaman dan keterampilan peserta khususnya kader terkait masalah status gizi pada ibu hamil anemia, upaya pencegahannya serta kemampuan kader dalam mengolah dan mengkreasikan beragam jenis olahan makanan tambahan untuk ibu hamil. Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam menyiapkan makanan yang menggugah selera bagi ibu hamil.

Selama pelaksanaan program sosialisasi ini mulai tahap persiapan sampai pelaksanaannya, dapat kami sampaikan temuan-temuan yang diperoleh dilapangan yakni sebagai berikut:

- a. Antusiasme dari Kepala Puskesmas sangat tinggi, menyambut dengan baik tawaran kerjasama sebagai mitra dalam pengabdian masyarakat ini. Pihak puskesmas berharap program sosialisasi ini bisa dilaksanakan secara reguler dan berkala di tahun-tahun berikutnya.
- b. Materi sosialisasi yang diberikan sangat sesuai dengan keadaan ibu-ibu kader posyandu dan ibu hamil anemia serta kurangnya pengetahuan responden tentang cara masalah gizi pada ibu hamil anemia dan upaya penanggulangannya serta pentingnya metode isi piringku dalam meningkatkan status gizi pada ibu hamil anemia. Materi ini benar-benar memberikan edukasi terkait bagaimana cara berperilaku hidup sehat dan mengatur pola makan, sehingga terhindar dari kejadian anemia pada ibu hamil.
- c. Situasi dan kondisi sosialisasi sangatlah kondusif dan memberikan kenyamanan bagi peserta pelatihan. Hal ini tentu saja didukung dengan kerjasama dengan tenaga medis lainnya.
- d. Potensi dan kemampuan tingkat pemahaman responden terlihat baik, terbukti dari proses tanya jawab yang berlangsung pada saat pemberian materi.

- e. Kegiatan sosialisasi oleh peserta dinilai sangat bermanfaat sehingga mereka mengharapkan agar ada kegiatan lanjutan. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut maka kegiatan sosialisasi sejenis ini perlu terus dilakukan mengingat pentingnya untuk berperilaku hidup sehat sehingga dapat mensukseskan program penurunan angka kematian ibu.

D. STATUS LUARAN: Tuliskan jenis, identitas dan status ketercapaian setiap luaran wajib dan luaran tambahan (jika ada) yang dijanjikan. Jenis luaran dapat berupa publikasi, perolehan kekayaan intelektual, atau luaran lainnya yang telah dijanjikan pada proposal. Uraian status luaran harus didukung dengan bukti kemajuan ketercapaian luaran sesuai dengan luaran yang dijanjikan. Lengkapi isian jenis luaran yang dijanjikan serta unggah/melampirkan bukti dokumen ketercapaian luaran wajib dan luaran tambahan melalui SIM LPPM.

1. Submit Jurnal pengabdian di JLM (jurnal Layanan Masyarakat) Unair dalam proses review.
2. Buku Monograf ber ISBN dan dalam proses HaKI.

E. PERAN MITRA: Tuliskan realisasi kerjasama dan kontribusi Mitra baik *in-kind* maupun *in-cash*. Bukti pendukung realisasi kerjasama dan realisasi kontribusi mitra dilaporkan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Bukti dokumen realisasi kerjasama dengan Mitra dilampirkan/diunggah melalui SIM LPPM.

Berdasarkan salah satu tujuan pemanfaatan dari menu Isi Piringku adalah untuk mengurangi kejadian anemia pada ibu hamil dan menekan angka kematian pada ibu saat melahirkan. Merujuk pada permasalahan yang ada yaitu banyaknya anemia pada ibu hamil membuat mitra berfokus untuk membuat suatu metode pengaturan pola makan dan menu diet yang variative untuk menurunkan permasalahan yang ada.

F. KENDALA PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT:
Tuliskan kesulitan atau hambatan yang dihadapi selama melakukan pengabdian kepada masyarakat dan mencapai luaran yang dijanjikan, termasuk penjelasan jika pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan luaran pengabdian kepada masyarakat tidak sesuai dengan yang direncanakan atau dijanjikan.

Kendala dalam pengabdian ini karena jumlah peserta yang datang tidak bersamaan sehingga memerlukan waktu yang sedikit lama.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almtsier, S. (2001). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
2. Arisman. (2004). Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
3. Atmadja dkk. (1996). Pengenalan Jenis-Jenis Rumput Laut Indonesia. Jakarta: Dinkes Jawa Timur. (2012). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2012. Dipetik September 19, 2019, dari Departemen Kesehatan Jawa Timur: www.depkes.go.id
4. _____ . (2017). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017. Dipetik September 19, 2019, dari Departemen Kesehatan Jawa Timur: www.depkes.go.id
5. Fatimah. (2011). Pola Konsumsi Ibu Hamil dan Hubungannya dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi. *J. Sains & Teknologi Desember 2011 Vol.7 No.3*, 137-152.
6. Flourisa, J. S. (2006). Hasil Survei Kesehatan Ibu: Pendekatan Kemitraan dan Keluarga di 10 Kabupaten Propinsi Jateng dan Jatim. Dipetik September 21, 2019, dari BKKBN: www.bkkbn.go.id/ditfor/research.php?catid=3
7. Guiry. (2007). *Ulva Lactuca Linnaeus*. Dipetik September 21, 2019, dari *Ulva Lactuca Linnaeus*: www.algaebase.org/browse/taxonomy/?id=8416
8. Guyton. (1987). Fisiologi Manusia dan Mekanisme Penyakit (versi terjemahan Petrus Adrianto dkk.). Jakarta: EGC.
9. Hallberg, L., & Rossander, L. H. (1991). Iron Requiurements in Menstruating Women. *Am. J. Clin. Vol.54*, 1047-1058.
10. Hani, U. (2010). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Fisiologis. Jakarta: Salemba Medika.
11. Hinderaker, S. G., Olsen, B. E., & Lie, R. T. (2002). Anemia in pregnancy in rural Tanzania: associations with micronutrients status and infections. *Eur. J. Clin. Nutr*, 56(3):192-199.
12. Hoffbrand. (2005). *Kapita Selektta Hematologi Edisi 4*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
13. Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
14. _____ . (2015). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Jakarta: Kemenkes RI.
15. _____ . (2017). Pedomam Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah. Jakarta: Kemenkes RI.
16. Kepala Pusat Penyuluhan Perikanan dan Kelautan. (2011). Penangkapan Ikan dengan Gill Net. Jakarta: KKP.
17. Kristiyanasari, W. (2010). Gizi Ibu Hamil. Yogyakarta: Nuha Medika. Kusmiyati, Y. (2009). Perawatan Ibu Hamil. Yogyakarta: Fitramaya.
18. Lynch, S. (2000). The Potential Impact of iron Supplementation During Adolescence on Iron Status in Pregnancy. *Am. J. Clin. Vol. 130*, 448S.
19. Manuaba, I. (1998). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
20. _____ . (2010). Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: EGC.

21. Notoatmodjo, S. (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
22. Nurjanah, dkk. (2018). Eksplorasi Senyawa Bioaktif Alga Cokelat *Sargassum* sp. Agardh sebagai Antioksidan dari Pesisir Barat Aceh. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia* 2018, Volume 21 Nomor 1, 21(1):167-178.
23. Patricia, L. W. (2006). Buku Saku Asuhan Ibu dan Bayi Baru Lahir. Jakarta: EGC.
24. Puspitaningrum, D., & Fratika, N. M. (2011). Hubungan Pengetahuan tentang Anemia, Pendidikan Ibu, Konsumsi Tablet Fe dengan Kadar Hb pada Ibu Hamil Trimester III di RB Bhakti Ibu Kota Semarang. Semarang: Naskah Publikasi Ilmiah.
25. Ratnawati, L. (2006). Tingkat Konsumsi Tablet Fe terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Mijen I Kabupaten Demak Tahun 2006. Skripsi.
26. Rochjati, P. (2003). Skrining Antenatal pada Ibu Hamil. Surabaya: Airlangga.
27. Roosleyn, I. (2016). Strategi dalam Penanggulangan Pencegahan Anemia pada Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Widya* 3, 1-9.
28. Azrimaidaliza, A., Nurmy, K., & Edison, E. (2012). Pengetahuan dan Sikap Ibu Mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kelurahan Koto Lalang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 7, 2-9
29. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689-1699.
30. Kemenkes RI, 2014., PMK No 4 1 tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang

A. PERSONALIA TENAGA PELAKSANA BESERTA KUALIFIKASI

No	Nama	NIDN/NIDK /NIM	Prodi Asal	Bidang Keilmuan	Alokasi Waktu (Jam/Mgg)	Uraian Tugas
1	Tut Rayani Aksohini Wijayanti, SST., M.Keb	0720038804	Sarjana Kebidanan	Kebidanan	10 jam/minggu	Melakukan koordinasi seluruh kegiatan PKM, berperan serta aktif dalam seluruh proses kegiatan PKM, menggalang kerjasama yang baik antar anggota tim, melakukan proses monitoring dan evaluasi secara langsung kepada dan bersama anggota tim dalam keseluruhan proses kegiatan PKM
2	Reny Retnaningsih, S.ST.,M.Kes	0707088701	DIII Kebidanan	Kebidanan	10 jam/minggu	Melakukan koordinasi seluruh kegiatan PKM, berperan serta aktif dalam seluruh proses kegiatan PKM, menggalang kerjasama yang baik antar anggota tim, melakukan proses monitoring dan evaluasi secara langsung kepada dan bersama anggota tim dalam keseluruhan proses kegiatan PKM
3	Al Syifa Fidra Mahiya	196001	Sarjana Kebidanan	Kebidanan	10 jam/minggu	Berperan serta aktif dalam seluruh proses pelaksanaan kegiatan PKM, menggalang kerjasama yang baik antar anggota tim, melakukan proses monitoring dan evaluasi
4	Nur Aulia Putri	196014	Sarjana Kebidanan	Kebidanan	10 jam/minggu	Berperan serta aktif dalam seluruh proses pelaksanaan

						kegiatan PKM, menggalang kerjasama yang baik antar anggota tim, melakukan proses monitoring dan evaluasi
5	Rizki Ananda Wahyu Edi	196016	Sarjana Kebidanan	Kebidanan	10 jam/minggu	Berperan serta aktif dalam seluruh proses pelaksanaan kegiatan PKM, menggalang kerjasama yang baik antar anggota tim, melakukan proses monitoring dan evaluasi

BIODATA KETUA DAN ANGGOTA TIM PENGABDIAN

A. Ketua Tim Pelaksana Pengabdian

1. Identitas Pribadi

- a. Nama : Tut Rayani Aksohini Wijayanti, S.ST.,M.Keb
- b. NIDN/NIDK : 0720038804
- c. Tempat/Tgl Lahir : Tulungagung, 20 Maret 1988
- d. Pangkat/Golongan : IIIc
- e. Jabatan Fungsional : Dosen
- f. Program studi/Fakultas : Sarjana Kebidanan
- g. Perguruan Tinggi : ITSK RS dr.Soepraoen
- h. Bidang keahlian : Ibu dan Anak
- i. Alamat Rumah : Perum New Pandanrejo Residence Blok B50-51 Desa Pandanrejo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang
- j. Telp Kantor : 0341-335750
- k. Telp Pribadi :
- l. E-mail : tutrayani@gmail.com
- m. Matakuliah yang Diampu: 1. Asuhan Kebidanan Kehamilan
1. Asuhan Komplementer
2. Kewirausahaan dalam Kebidanan

2. Riwayat Pendidikan

No	Jenjang Pendidikan	Lembaga Pendidikan	Lulus	Spesialisasi	Alokasi Waktu (Jam/Mgg)
1	D3 Kebidanan	Universitas Kediri	2009	Bidan	3 tahun
2	D4 Bidan Pendidik	Universitas Kediri	2010	Bidan Pendidik	1 tahun
3	S2 Kebidanan	Universitas Brawijaya	2014	Kebidanan	2 tahun

3. Daftar Karya Ilmiah

Menulis Buku/Diktat/Modul/Petunjuk Praktikum			
No	Judul	Penerbit	Tahun
1	Metodologi Asuhan Kebidanan	IRDH (Research & Publishing)	2017
2	Keterampilan Asuhan Kebidanan Komunitas (Disertai dengan Sistem Pencatatan dan Pelaporan PWS KIA)	IRDH (Research & Publishing)	2017
3	Manusia Sebagai Makhluk Holistik Disertai Dengan Checklist Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia	Adjie Media Nusantara	2018
4	Etika Profesi dan Perundang-undangan (Buku Ajar)	PT Dewangga Energi International	2022
5	Terapi Komplementer Dalam Mengatasi	Yayasan Penerbit	2023

	Ketidaknyamanan Kehamilan Berbasis Bukti	Muhammad Zaini	
6	Isi Piring (kampanye Pola Makan Sehat) Buku Monograf	PT Dewangga Energi International	2023
Menulis Karya Ilmiah yang Dipublikasikan			
No	Judul	Publikasi URL	Tahun
1	Pengaruh Ekstrak Daun Turi Merah Terhadap Koloni Bakteri Pada Mencit Nifas	https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW/article/view/57	2018
2	Pemberian Sirup Zink Berpengaruh Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Balita Kekurangan Energi Protein (Kep) Sedang	https://jurnal.unitri.ac.id/	2018
3	Uji Aktivitas Antibakteri Ekstrak Daun Belimbing Wuluh (Averrhoa Bilimbi Linn) Terhadap Pertumbuhan Bakteri Staphylococcus Aureus Penyebab Infeksi Nifas	https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/999/pdf	2018
4	Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Belimbing Wuluh (Averrhoa Bilimbi Linn) Terhadap Penurunan Leukosit Pada Mencit Infeksi Nifas	https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/1040/pdf_12	2019
5	Pengaruh Teknik Bola Persalinan (Birthing Ball) Terhadap Penurunan Bagian Bawah Janin Dan Intensitas Nyeri Persalinan pada Ibu Primigravida Kala I Fase Aktif Di PMB Ike Sri Kec, Bululawang Kab. Malang	https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jim/article/view/8846	2020
6	The Effect Of Beetroot Juice (Beta Vulgaris L) And Star Fruit (Averrhoa Carambola L) On The Reduction Of Blood Pressure In Second Trimester Pregnant Women With Gestational	http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jim/issue/view/764	2020
7	Pengaruh Teknik Pernapasan (Pranayama) Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester Iii	https://ojs.udb.ac.id/index.php/sikenas	2021
8	Pengaruh Metode Zilgrei Terhadap Lama Kala 1 Fase Aktif Pada Ibu Bersalin	https://ojs.udb.ac.id/index.php/sikenas/article/view/1673/1353	2022
9	The Effectiveness of Roselle Kombucha Tea in Increasing Haemoglobin Levels Mice (Mus musculus) With Anaemic	https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JAMS/article/view/37481	2023
10	The Effect of Flashcard Media On Decision Making In Prospective KB Acceptors At Puskesmas Karangploso Malang Regency	https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jim/article/view/20388/pdf	2023
11	Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 (Shensu) Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Mamik	https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/a	2023

Yulaikah Kasri	rticle/view/973/962
----------------	---------------------

3. Daftar Kegiatan Ilmiah

Menulis Buku/Diktat/Modul/Petunjuk Praktikum			
No	Judul	Penerbit	Tahun
1			
2			
3			
4			

B. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian -1

- a. Nama : Reny Retnaningsih, S.ST.,M.Keb
- b. NIDN : 0707088701
- c. Status : Dosen DIII Kebidanan

C. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian-2

- a. Nama :
- b. Nim :
- c. Status :

D. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian-3

- a. Nama :
- b. Nim :
- c. Status :

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat Internal ITSK RS dr. Soepraen Malang.

Malang, Agustus 2023

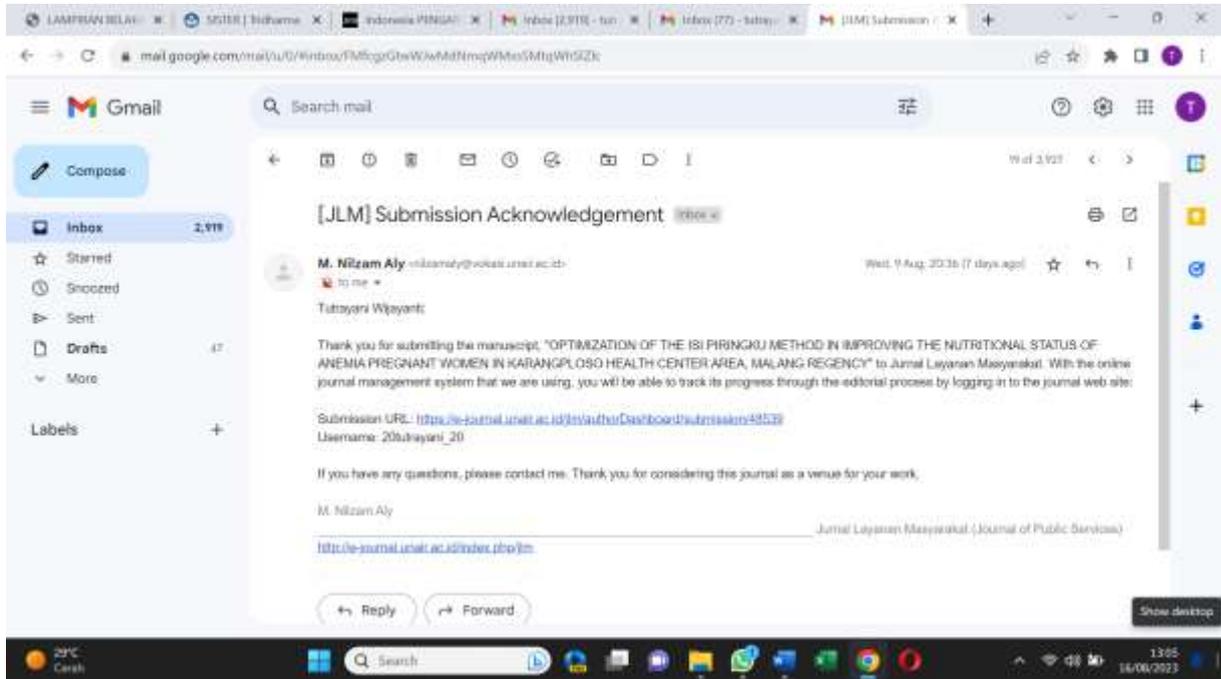
Ketua Pengabdian

Tut Rayani Aksohni W, SST., M.Keb
NIDN. 0720038804

LAMPIRAN 2

BUKTI LUARAN YANG DICAPAI

Luaran wajib:



Luaran tambahan:



LAMPIRAN 3

**SURAT PERNYATAAN
MITRA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Jabatan : Nama Kelompok :
Bidang Usaha :

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan Program Pengabdian kepada Masyarakat guna menerapkan IPTEK dengan tujuan mengembangkan produk/jasa, meningkatkan pemberdayaan Masyarakat, dan/atau target sosial lainnya, dengan judul:

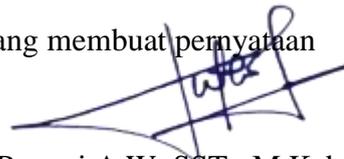
“XX”

Nama Ketua Tim Pengabdian: Tut Rayani Aksohini Wijayanti, S.ST.,M.Keb
Prodi/Fakultas : Sarjana Kebidanan
Perguruan Tinggi : ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa diantara Kelompok Usaha/Kelompok Masyarakat ini dengan Pelaksanaan Kegiatan Program Pengabdian ini tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga.
Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran serta tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



(Tut Rayani A.W, SST., M.Keb)

POSTER

METODE ISI PIRINGKU IBU HAMIL ANEMIA



Makanan Pokok
5 porsi/hari (trimester 1)
6 porsi/hari (trimester 2 dan 3)
1 porsi = 100 gr nasi



Tablet Tambah Darah
1 tablet / hari



Protein
Protein nabati 4 porsi/hari
Protein hewani 4 porsi/hari
1 porsi = 50 gram
ikan/telur/tempe/100 gram tahu



Sayur
4 buah porsi sayur/ hari
150 gram = 1 mangkok sedang



Buah
4 porsi/hari
1 porsi = 100 gram buah



Air Putih
8-12 gelas/ hari



LAMPIRAN 5

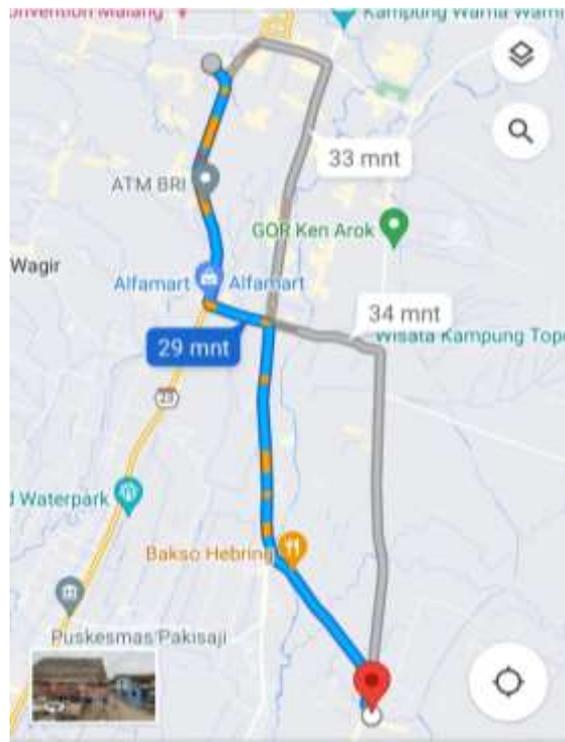
FOTO DOKUMENTASI PENGABDIAN



JADWAL

No	Kegiatan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Persiapan PKM										
2	Pelaksanaan pra PKM										
3	Sosialisasi dan penetapan lokasi PKM										
4	Pengadaan alat dan bahan PKM										
5	Pelaksanaan studi kepustakaan										
6	Pelaksanaan PKM										
7	Penyusunan laporan PKM										
8	Pengiriman laporan PKM										
9	Publikasi hasil PKM										

PETA LOKASI MITRA SASARAN



Jarak dari Pengusul ke Mitra= 12 km