

## Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Pemanfaatan Potensi Pangan Lokal Ikan Patin

Dessy Hertati<sup>1</sup>, Stefancia<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Eka Harap, Palangkaraya-Indonesia

Email : [dessyhertati01@gmail.com](mailto:dessyhertati01@gmail.com)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Ibu hamil perlu mengonsumsi berbagai jenis makanan bergizi untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Zat gizi tersebut berperan penting dalam menjaga kesehatan ibu, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin selama masa kehamilan. Kondisi ekonomi yang kurang baik, status gizi ibu yang rendah, dan minimnya asupan gizi pada anak dapat menjadi faktor penyebab terjadinya stunting. Kementerian Kesehatan RI (2017) menyatakan bahwa stunting umumnya terjadi akibat kekurangan zat gizi atau kegagalan dalam pemenuhan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan. Janin memperoleh nutrisi dari makanan yang dikonsumsi ibu serta dari cadangan gizi yang tersimpan dalam tubuh ibu. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai kandungan gizi ikan patin sebagai pangan lokal, serta mendorong pemanfaatannya dalam menu sehari-hari selama masa kehamilan. **Metode:** Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan dan pembagian buku resep olahan ikan patin yang. Kegiatan ini diikuti oleh 10 orang ibu hamil. **Manfaat:** Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya gizi seimbang. Materi yang diberikan mencakup makanan bergizi untuk ibu hamil, pemanfaatan bahan pangan lokal, serta berbagai resep olahan bergizi dengan bahan utama ikan patin. Hasil: Nilai rata-rata pretest peserta sebesar 47 meningkat menjadi 82 pada posttest setelah mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan. **Kesimpulan:** Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil sebesar 35 poin setelah pelaksanaan kegiatan. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berbasis pemanfaatan ikan patin sebagai pangan lokal efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi ibu hamil serta mendukung upaya pencegahan stunting di masyarakat.

Kata Kunci : Ibu hamil, Pangan Lokal, Ikan Patin, DAS

### ABSTRACT

*Pregnant women need to consume a variety of nutritious foods to meet their energy, protein, and micronutrient needs such as vitamins and minerals. These nutrients play an important role in maintaining the mother's health, as well as supporting the growth and development of the fetus during pregnancy. Poor economic conditions, low maternal nutritional status, and minimal nutritional intake in children can be contributing factors to stunting. The Indonesian Ministry of Health (2017) states that stunting generally occurs due to a lack of nutrients or failure to meet nutritional needs during the first 1000 days of life. The fetus obtains nutrients from the food the mother consumes and from the nutritional reserves stored in the mother's body. Objective: This community*

Dessy Hertati<sup>1</sup>, Stefancia<sup>2</sup>

*service activity aims to increase the knowledge and awareness of pregnant women regarding the nutritional content of catfish as a local food, and to encourage its utilization in their daily menus during pregnancy. Method: The activity was carried out through counseling and distribution of a recipe book for processed catfish. This activity was attended by 10 pregnant women. Benefits: It is hoped that this activity can increase pregnant women's understanding and awareness of the importance of balanced nutrition. The material provided covered nutritious food for pregnant women, the utilization of local food ingredients, and various nutritious processed recipes with catfish as the main ingredient. Results: The average pretest score of the participants was 46.30, which increased to 85.60 on the posttest after participating in the counseling and training activities. Conclusion: There was an increase in knowledge among pregnant women by 39.30 points after the activity was implemented. These results indicate that nutrition education activities based on the utilization of catfish as a local food are effective in increasing the nutritional knowledge of pregnant women and supporting efforts to prevent stunting in the community.*

*Keywords : Pregnant Women, Local Food, Patin Fish, Watershed*

## 1. PENDAHULUAN

Stunting umumnya terjadi akibat masalah gizi kronis yang disebabkan oleh kekurangan asupan zat gizi dan terhambatnya pertumbuhan panjang atau tinggi badan balita dalam jangka waktu lama (Kemenkes RI, 2017). Faktor-faktor seperti kondisi ekonomi yang rendah, gizi ibu hamil yang tidak mencukupi, serta kurangnya asupan nutrisi pada anak turut berkontribusi terhadap munculnya stunting (Lestari et al., 2014). Kondisi ini menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan balita, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, seperti meningkatnya risiko kesakitan dan kematian, gangguan perkembangan otak yang berdampak pada kemampuan belajar, serta risiko lebih tinggi terhadap penyakit infeksi maupun penyakit tidak menular di usia dewasa, yang akhirnya dapat menurunkan produktivitas dan kemampuan ekonomi individu (WHO, 2006). Menurut Kementerian Kesehatan RI (2017), stunting dapat disebabkan oleh kurangnya asupan gizi atau kegagalan pemenuhan nutrisi selama 1000 hari pertama kehidupan. Janin memperoleh zat gizi dari makanan yang dikonsumsi ibu serta dari cadangan nutrisi dalam tubuh ibu. Oleh karena itu, ibu hamil perlu mengonsumsi berbagai jenis makanan bergizi untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) yang berperan penting dalam menjaga kesehatan, pertumbuhan, serta perkembangan janin selama kehamilan dan masa menyusui.

Berdasarkan target *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2030, salah satu tujuan global adalah menghapus segala bentuk kekurangan gizi, termasuk mencapai sasaran penurunan angka anak pendek (stunting) dan kurus, serta meningkatkan status gizi ibu hamil pada tahun 2025. Di Indonesia, stunting masih menjadi salah satu permasalahan gizi kronis utama yang menjadi fokus pemerintah (Kementerian PPN, 2020).

Wilayah Kalimantan Tengah yang luas dan memiliki banyak daerah terpencil menghadapi tantangan besar dalam hal ketersediaan dan akses

pangan bergizi. Kondisi infrastruktur transportasi yang belum merata mengakibatkan distribusi pangan bergizi menjadi tidak optimal. Situasi ini memperburuk ketergantungan masyarakat terhadap pangan instan dan olahan yang lebih mudah didapat namun rendah kandungan gizinya. Oleh karena itu, pemanfaatan potensi pangan lokal yang melimpah di Kalimantan Tengah menjadi solusi yang tepat. Sumber pangan lokal yang kaya nutrisi dapat menjadi alternatif untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat serta mengurangi ketergantungan terhadap produk pangan dari luar daerah. Selain itu, pemanfaatan pangan lokal dapat meningkatkan ketahanan pangan, mengurangi ketergantungan pada komoditas impor, dan mendukung keberlanjutan sistem pertanian lokal (Hakim, 2024).

Salah satu langkah strategis dalam penanggulangan stunting adalah meningkatkan konsumsi sumber protein hewani secara rutin. Protein hewani mengandung asam amino esensial yang berperan penting dalam pertumbuhan, terutama bagi balita dengan risiko stunting. Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani dengan kandungan asam amino yang tinggi dan kualitas protein yang baik. Di antara berbagai jenis ikan, ikan patin menjadi salah satu komoditas air tawar yang paling banyak digemari masyarakat Indonesia karena rasanya enak, mudah dibudidayakan, serta memiliki kandungan gizi yang tinggi. Ikan patin mengandung sekitar 16,1% protein dan 5,7% lemak, menjadikannya sumber protein berkualitas tinggi dengan kadar lemak sedang (Susanti, 2024).

Di wilayah Kalimantan Tengah sendiri, ikan patin dan ikan gabus (*haruan*) merupakan dua jenis ikan air tawar yang banyak ditemukan di daerah aliran sungai, termasuk Sungai Kahayan. Kedua jenis ikan ini telah lama menjadi bagian dari konsumsi sehari-hari masyarakat setempat. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah aliran Sungai Kahayan Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya, melalui penyuluhan dan memberikan buku resep pengolahan pangan lokal berbahan dasar ikan patin sebagai alternatif peningkatan gizi ibu hamil. Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil masih memiliki pengetahuan yang terbatas tentang gizi pada saat kehamilan dan cara pengolahan pangan lokal. Umumnya, masyarakat hanya mengolah ikan patin dengan cara digoreng atau direbus, padahal variasi pengolahan lain dapat meningkatkan nilai gizi dan cita rasa dan tanpa merusak kandungan vitamin pada ikan tersebut. Oleh karena itu, kegiatan ini menargetkan seluruh ibu hamil di daerah tersebut untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam memanfaatkan ikan patin sebagai pangan lokal bergizi selama kehamilan.

## 2. MASALAH

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian ini adalah “Apakah melalui penyuluhan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam pemanfaatan potensi pangan lokal ikan patin di daerah aliran sungai kahayan Kelurahan Pahandut Seberang Kota Palangka Raya”.

Adapun lokasi kegiatan pengabmas seperti pada peta berikut ini:



Gambar 1. Peta dan jarak Lokasi Kegiatan Pengabmas

### 3. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Pengabmas) ini merupakan kolaborasi antara dosen dan mahasiswa dari Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Eka Harap Palangka Raya, yang diselenggarakan pada:

Hari/Tanggal : Senin / 07 Juli 2025

Waktu : 09.00 Wib s/d. selesai

Tempat : Halaman Rumah Pak RT. 01 RW. 02 Kelurahan Pahandut  
Seberang Kota Palangka Raya

Metode pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

#### a. Tahap Persiapan

1. Melakukan survei awal untuk menentukan kriteria sasaran atau mitra, memilih peserta yang sesuai dengan kriteria, serta menetapkan kelompok sasaran.
2. Mengurus administrasi dan memperoleh izin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
3. Menyusun proposal kegiatan sebagai dasar pelaksanaan program.
4. Melaksanakan sosialisasi program dengan memberikan penjelasan kepada mitra mengenai rencana kegiatan yang akan dilakukan serta menyepakati bentuk kerja sama dalam pelaksanaannya.

#### b. Tahap Pelaksanaan, meliputi;

1. Penyuluhan mengenai makanan bergizi untuk ibu hamil, pemanfaatan bahan pangan lokal, serta pembagian buku resep dan penjelasan resep olahan bergizi berbahan dasar ikan patin.
  - a) Melakukan persiapan alat dan bahan sesuai kebutuhan kegiatan serta memastikan seluruh peserta siap untuk mengikuti kegiatan.
  - b) Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai dengan optimal.

- c) Melaksanakan pre-test kepada ibu hamil untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal.
- d) Menyampaikan materi tentang konsep makanan bergizi bagi ibu hamil, pentingnya pemanfaatan bahan pangan lokal, serta membagikan dan menjelaskan resep olahan ikan patin bergizi.
- e) Mengadakan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta.
- f) Melaksanakan post-test kepada ibu hamil guna mengukur peningkatan pengetahuan setelah kegiatan penyuluhan.

c. Tahap Monitoring dan Evaluasi.

Tahap ini bertujuan untuk menilai efektivitas kegiatan pemberian KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) mengenai makanan bergizi bagi ibu hamil, pemanfaatan bahan pangan lokal, serta penerapan resep makanan bergizi berbahan dasar ikan patin. Proses evaluasi dilakukan melalui kegiatan monitoring dan observasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan serta keterampilan peserta setelah mengikuti pelatihan. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat, khususnya ibu hamil, tentang pentingnya nilai gizi selama kehamilan dengan memanfaatkan bahan makanan pangan lokal ikan patin. Materi yang diberikan meliputi pengertian makanan bergizi untuk ibu hamil, jenis bahan pangan lokal bergizi, serta berbagai resep olahan makanan sehat berbasis bahan pangan lokal.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### a. Hasil

Kegiatan dilaksanakan di halaman rumah RT 01 RW 02, Kelurahan Pahandut Seberang pada tanggal 7 Juli 2025, diawali dengan persiapan lokasi serta penentuan sasaran peserta. Tujuan utama kegiatan ini adalah memberikan penyuluhan dan edukasi kepada 10 orang ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi berbahan dasar pangan lokal ikan patin yang mudah diperoleh, serta pembagian buku resep dan penjelasan resep olahan bergizi berbahan dasar ikan patin dan juga memperkenalkan variasi pengolahan makanan tambahan yang sehat.

Tahapan pertama dalam pelatihan dimulai dengan pelaksanaan pre-test. Seluruh peserta mengikuti pre-test menggunakan kuesioner yang berisi 10 butir pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman mereka sebelum diberikan edukasi. Materi dalam pre-test meliputi pengertian makanan bergizi, komponen zat gizi yang dibutuhkan ibu hamil, manfaat bahan pangan lokal seperti ikan patin, serta contoh menu bergizi berbahan dasar ikan patin. Hasil dari pre-test ini menjadi dasar untuk mengetahui kemampuan awal peserta sebelum menerima pelatihan.

Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif dan sesi tanya jawab selama kurang lebih satu jam. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan sikap positif peserta terhadap pentingnya gizi seimbang selama kehamilan. Materi yang diberikan mencakup penjelasan mengenai makanan bergizi,

kebutuhan gizi ibu hamil, kandungan gizi pada ikan patin, serta berbagai resep olahan pangan lokal berbasis ikan patin yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari



Sumber: Dokumen Kegiatan Penyuluhan ibu hamil dalam pemanfaatan potensi pangan lokal ikan patin di RT.01 RW.02 di Daerah Aliran Sungai Pahandut Seberang



Buku Resep Pengolah Pangan Lokal Ikan Patin untuk Ibu Hamil

Selama kegiatan sosialisasi dan penyuluhan berlangsung, masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi dan aktif berpartisipasi dengan mengajukan berbagai pertanyaan. Kebiasaan masyarakat dalam mengonsumsi ikan melalui berbagai olahan dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mendukung penganekaragaman pangan guna mencegah stunting. Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang bernilai gizi tinggi dan mudah dijangkau oleh masyarakat Indonesia. Sementara itu, sumber protein hewani lainnya seperti daging sapi dan ayam relatif lebih mahal, dan tingginya harga bahan pangan tersebut sering kali berkorelasi dengan meningkatnya angka stunting di Indonesia (Almatsier dkk., 2011).

Salah satu jenis ikan yang populer dan memiliki kandungan gizi tinggi adalah ikan patin. Daging ikan patin mudah dicerna serta mengandung sekitar 68,8% protein, 5,8% lemak, 3,5% abu, 51,3% air, serta mineral penting seperti kalsium dan zat besi. Selain itu, ikan patin juga direkomendasikan bagi individu yang menjalani diet rendah garam karena kandungan natriumnya yang rendah (Pahlawan et al., 2017).

Setelah kegiatan pelatihan selesai, dilakukan post-test menggunakan kuesioner berisi 10 butir pertanyaan kepada 10 orang ibu hamil untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan mereka setelah mengikuti penyuluhan. Hasil post-test mencerminkan sejauh mana peserta telah memahami materi yang disampaikan selama kegiatan, termasuk pengetahuan tentang gizi, pemanfaatan ikan patin sebagai bahan pangan lokal, serta cara pengolahannya. Data hasil penilaian pengetahuan peserta berdasarkan persentase nilai tiap item soal dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Kuesioner *Pre test* dan *Post Test* tentang Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Pemanfaatan Potensi Pangan Lokal Ikan Patin

No	Pernyataan	Pre Test		Post Test	
		N	%	N	%
1	Makanan bergizi seimbang bagi ibu hamil harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang cukup	5	50	8	80
2	Ibu hamil tidak perlu menambah asupan makanan selama kehamilan karena kebutuhan gizinya sama seperti sebelum hamil	5	50	7	70
3	Ikan patin merupakan salah satu sumber protein hewani yang baik untuk pertumbuhan janin	4	40	9	90
4	Konsumsi ikan patin sebaiknya dihindari oleh ibu hamil karena dapat menyebabkan alergi pada janin	5	50	8	80
5	Pemanfaatan bahan pangan lokal seperti ikan patin dapat membantu meningkatkan ketahanan pangan dan gizi keluarga	3	30	8	80
6	Ikan patin mengandung asam lemak omega-3 yang berperan penting dalam perkembangan otak dan penglihatan janin	4	40	8	80
7	Menggoreng ikan patin dalam minyak banyak merupakan cara terbaik untuk mempertahankan nilai gizinya	6	60	9	90
8	Ibu hamil dianjurkan untuk mengonsumsi ikan patin secara rutin karena kandungan proteinnya dapat membantu mencegah stunting	4	40	7	70
9	Mengonsumsi makanan olahan instan lebih baik dibandingkan mengolah bahan pangan lokal karena lebih praktis dan higienis	5	50	9	90
10	Ikan patin dapat diolah menjadi berbagai menu sehat seperti pepes, sup, atau bakso ikan yang cocok untuk ibu hamil	6	60	9	90

Kegiatan pre-test dan post-test dilaksanakan pada hari yang sama, yakni tanggal 07 Juli 2025, sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan dilakukan. Instrumen penilaian pengetahuan terdiri dari 10 butir pertanyaan yang mencakup topik mengenai peran suami dan keluarga dalam mendukung ibu menyusui. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa terjadi peningkatan nilai pengetahuan responden setelah pelaksanaan penyuluhan, yang terlihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test. Peningkatan tertinggi tercatat pada pertanyaan nomor 3, 7, 9, dan 10, yang berkaitan dengan pengetahuan tentang pemanfaatan pangan lokal ikan patin.

Tabel 2. Hasil *Pre* dan *Post Test* tentang Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Pemanfaatan Potensi Pangan Lokal Ikan Patin

Nilai	<i>Pre-test</i>		<i>Pos-test</i>	
	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
76 - 100	0	0	8	80
56 - 75	2	20	2	20
< 56	8	80	0	0
Jumlah	10	100,0	10	100,0

Sumber : Dokumentasi Pengabmas 2025

Sumber : Dokumentasi Pengabmas 2024

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa tingkat pengetahuan dari 10 ibu hamil sebelum pelaksanaan penyuluhan (*pre-test*) menunjukkan sebanyak 2 orang (20%) memiliki pengetahuan cukup, dan 8 orang (80%) berada pada kategori kurang. Setelah diberikan penyuluhan (*post-test*), terjadi peningkatan di mana 8 orang (80%) mencapai kategori baik dan 2 orang (20%) berada pada kategori cukup. Hasil ini menggambarkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan ibu hamil meningkat setelah mengikuti kegiatan penyuluhan.

Tabel 3. Rerata Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Pemanfaatan Potensi Pangan Lokal Ikan Patin

Variable	N	Mean	Min-Max	Rerata Kenaikan
<i>Pre Test</i>	10	47	30-70	35
<i>Post Test</i>	10	82	70-90	

Sumber : Dokumentasi Pengabmas 2025

Hal tersebut terlihat pada Tabel 3, yang menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan ibu hamil sebelum penyuluhan sebesar 46,30 meningkat menjadi 86,60 setelah penyuluhan dilakukan. Dengan demikian, terdapat kenaikan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 39,30 setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan.

## b. Pembahasan

Hasil analisis dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya pengaruh positif dari penyuluhan dan edukasi terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pemanfaatan potensi pangan lokal, khususnya ikan patin sebagai sumber gizi bergizi tinggi. Kegiatan ini dilaksanakan dengan melibatkan 10 orang ibu hamil yang menjadi peserta aktif. Sebelum diberikan penyuluhan, dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) untuk menilai tingkat pengetahuan mereka. Berdasarkan hasil *pre-test*, diketahui bahwa sebagian besar peserta, yaitu sebanyak 8 orang (80%), berada pada kategori pengetahuan kurang, sementara 2 orang (20%) tergolong cukup. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya pemanfaatan bahan pangan lokal, khususnya ikan patin, masih terbatas.

Namun, setelah diberikan penyuluhan dan edukasi interaktif, yang mencakup materi tentang pengertian makanan bergizi, pemanfaatan bahan pangan lokal, kandungan gizi ikan patin, serta membagi buku resep dan

menjelaskan resep makanan menu bergizi berbahan dasar ikan patin, terjadi peningkatan yang signifikan pada hasil post-test. Hasil evaluasi pasca kegiatan menunjukkan bahwa 8 orang (80%) peserta memiliki tingkat pengetahuan baik, sedangkan 2 orang (20%) berada pada kategori cukup. Nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 47 sebelum kegiatan menjadi 82 setelah penyuluhan. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 35 poin. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil, terutama ketika disertai dengan contoh konkret berupa demonstrasi olahan makanan lokal. Selain itu, partisipasi aktif dan antusiasme peserta dalam kegiatan turut berperan penting terhadap hasil peningkatan tersebut. Selama sesi penyuluhan, ibu-ibu hamil sangat aktif bertanya tentang cara pengolahan ikan yang benar, variasi menu bergizi, dan manfaat kandungan protein ikan bagi perkembangan janin.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Hadara (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi dengan media buku saku mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil secara signifikan. Dalam penelitiannya, dari 15 ibu hamil yang menjadi responden, sebelum diberikan intervensi sebanyak 12 orang (80%) memiliki pengetahuan rendah, sedangkan setelah diberikan buku saku, 11 orang (73,3%) memiliki pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang disertai dengan media dan interaksi langsung dapat memperkuat pemahaman peserta. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Hafizah (2023) dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi tentang anemia dan pemanfaatan pangan lokal kaya zat besi. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil meningkat dari 66,67% menjadi 100% setelah mendapatkan pendidikan kesehatan, dengan peningkatan sebesar 33,3%. Kegiatan tersebut juga berhasil menurunkan jumlah ibu hamil dengan pengetahuan kurang sebesar 33,3%. Temuan ini mempertegas bahwa edukasi kesehatan melalui penyuluhan yang kontekstual dan berbasis potensi lokal terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi ibu hamil.

Hal yang sama juga dijumpai pada penelitian Hardaniyati et al. (2022), yang mengungkapkan bahwa penyuluhan mampu meningkatkan jumlah ibu hamil berpengetahuan baik dari 18,8% menjadi 62,5%, dan menurunkan jumlah ibu dengan pengetahuan kurang menjadi hanya 9,4%. Penelitian-penelitian tersebut menegaskan bahwa penyuluhan berperan besar dalam mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu hamil terhadap konsumsi makanan bergizi dan pemanfaatan bahan pangan lokal. Menurut Donsu (2019), pengetahuan merupakan hasil dari proses sensoris, terutama melalui indra penglihatan dan pendengaran terhadap suatu objek atau fenomena, yang pada akhirnya membentuk perilaku terbuka (*open behavior*). Dalam konteks ini, peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang gizi dan pangan lokal akan mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat. Sebagaimana dijelaskan oleh Rizakiyah & Anggraeni (2017), perilaku konsumsi masyarakat terhadap ikan atau bahan pangan bergizi lainnya sangat dipengaruhi oleh tingkat wawasan gizi dan kondisi sosial ekonomi setempat.

Dengan meningkatnya pengetahuan, ibu hamil diharapkan mampu memilih bahan makanan yang lebih sehat dan bergizi seimbang, terutama bahan pangan lokal yang mudah diperoleh dan terjangkau seperti ikan patin. Pola konsumsi yang seimbang tidak hanya mendukung kesehatan ibu, tetapi juga menunjang pertumbuhan janin yang optimal serta mencegah risiko stunting dan anemia selama kehamilan. Hafizah (2023) menambahkan bahwa salah satu upaya pencegahan anemia adalah dengan mengoptimalkan konsumsi makanan tinggi zat besi dan mengurangi makanan penghambat penyerapan zat besi.

Secara ilmiah, ikan merupakan sumber protein hewani yang memiliki ketersediaan hayati lebih tinggi (5-15%) dibandingkan protein nabati. Selain protein, ikan juga kaya akan asam lemak omega-3, DHA, EPA, serta asam amino esensial lengkap yang penting untuk perkembangan otak janin (Elavarasan, 2018). Ikan patin, salah satu jenis ikan air tawar yang banyak ditemukan di sungai Kahayan, Palangka Raya, menjadi sumber gizi potensial bagi ibu hamil karena memiliki daging yang lembut, rasa yang disukai, serta kandungan protein sebesar 17%, lemak tak jenuh 6,6%, dan berbagai mineral penting (Harmain & Dali, 2017). Dalam konteks lokal, pemanfaatan ikan patin memiliki nilai strategis. Selain mudah diperoleh, ikan ini juga mendukung kemandirian pangan daerah dan pemberdayaan ekonomi lokal. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan individu, tetapi juga memiliki nilai sosial ekonomi yang luas bagi masyarakat sekitar.

Menurut Achadi et al. (2020), selama masa kehamilan ibu memerlukan gizi yang seimbang untuk menunjang pertumbuhan janin. Asupan zat gizi seperti protein, asam folat, zat besi, kalsium, serta vitamin A, C, dan D sangat penting untuk mencegah komplikasi kehamilan. Salah satu sumber zat gizi penting tersebut adalah ikan, yang mengandung omega-3 dan DHA untuk perkembangan otak janin dan pencegahan stunting (Sofiana et al., 2021). Penelitian Nugraheni (2013) juga menyebutkan bahwa ikan merupakan bahan pangan bergizi tinggi dengan nilai biologis mencapai 90% dan mudah dicerna oleh tubuh manusia.

Selain mendukung kehamilan yang sehat, konsumsi ikan juga memiliki manfaat jangka panjang, antara lain menurunkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Riani (2023) menjelaskan bahwa penelitian Achmad (2004) menemukan bahwa mengonsumsi ikan dua kali seminggu dapat menurunkan risiko kematian akibat penyakit jantung hingga tiga kali lipat. Asupan gizi seimbang selama kehamilan menjadi faktor utama untuk memastikan kesehatan ibu dan janin. Retnaningtyas et al. (2022) menegaskan bahwa keseimbangan gizi mencakup hubungan yang proporsional antara kebutuhan energi dan asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan janin. Anggraini & Anjani (2021) menambahkan bahwa pengaturan pola makan harus dilakukan sejak trimester pertama hingga ketiga, dengan penekanan pada kebutuhan protein, vitamin, dan mineral. Protein berperan penting dalam pembentukan jaringan baru, termasuk plasenta dan peningkatan volume darah selama kehamilan (Aritonang, 2019).

Berdasarkan hasil kegiatan dan kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan gizi dengan memanfaatkan potensi bahan pangan lokal seperti ikan patin sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya gizi seimbang selama kehamilan. Kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi model pengembangan edukasi gizi berbasis potensi lokal di masyarakat, yang tidak hanya berdampak pada peningkatan kesehatan ibu dan anak, tetapi juga mendorong kemandirian pangan dan pengurangan angka stunting di wilayah tersebut.

## 5. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada ibu hamil dengan tema “Penyuluhan dan Edukasi tentang Pengetahuan Ibu Hamil dalam Pemanfaatan Potensi Pangan Lokal Ikan Patin” telah terlaksana dengan baik dan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi, khususnya melalui pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh dan bernilai gizi tinggi, seperti ikan patin.

Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta terlebih dahulu diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mereka. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, diperoleh data bahwa dari 10 peserta, sebanyak 8 orang (80%) termasuk dalam kategori pengetahuan kurang, sedangkan 2 orang (20%) berada pada kategori cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum memahami secara optimal manfaat gizi ikan patin sebagai sumber protein dan zat besi alami yang bermanfaat bagi kesehatan ibu dan perkembangan janin.

Setelah dilaksanakan kegiatan penyuluhan yang meliputi penyampaian materi, diskusi interaktif, serta tanya jawab seputar pentingnya gizi dan pemanfaatan bahan pangan lokal, dilakukan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, di mana 8 orang (80%) ibu hamil mencapai kategori pengetahuan baik, dan 2 orang (20%) tetap berada pada kategori cukup. Nilai rata-rata pengetahuan peserta juga mengalami peningkatan yang cukup besar, yaitu dari 47 pada saat pre-test menjadi 82 setelah penyuluhan. Dengan demikian, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 35 poin yang menggambarkan efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Peningkatan ini tidak hanya mencerminkan bertambahnya pengetahuan, tetapi juga menunjukkan motivasi yang tinggi dari para ibu hamil untuk mulai memanfaatkan bahan pangan lokal seperti ikan patin dalam menu sehari-hari. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman baru mengenai pentingnya memilih bahan makanan yang tidak hanya bernilai gizi tinggi tetapi juga ekonomis dan mudah didapat di lingkungan sekitar.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam menumbuhkan kesadaran gizi serta mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan ibu hamil menuju pola makan yang lebih sehat, bergizi, dan berbasis pada potensi pangan lokal. Dengan demikian, program pengabdian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam peningkatan status gizi ibu hamil sekaligus mendukung upaya pencegahan masalah gizi di masyarakat.

## 6. SARAN

Diharapkan para ibu hamil dapat menyadari bahwa ikan patin merupakan salah satu sumber protein hewani berkualitas tinggi yang memiliki manfaat besar bagi kesehatan ibu dan perkembangan janin. Kandungan protein, asam lemak omega-3, DHA, serta berbagai vitamin yang terdapat dalam ikan patin berperan penting dalam pembentukan dan perkembangan jaringan otak janin, mendukung pertumbuhan optimal, serta membantu memelihara daya tahan tubuh ibu selama masa kehamilan. Dengan mengonsumsi ikan patin secara teratur, ibu hamil tidak hanya memperoleh asupan gizi yang seimbang, tetapi juga ikut mendukung pemanfaatan potensi pangan lokal serta berkontribusi pada kemandirian pangan daerah melalui peningkatan konsumsi sumber daya alam yang tersedia di lingkungan sekitar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Lestari, W., Margawati, A., & Rahfiludin, Z. (2014). Risk Factors For Stunting In Children Aged 6-24 Months In The Sub-District Of Penanggalan, Subulussalam, Aceh Province. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), 37-45.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Kualitas Manusia Ditentukan Pada 1000 Hari Pertama Kehidupannya*.
- Hakim, A. R., & Fitriani, M. N. (2024, July). Potensi Pangan Lokal Dalam Peningkatan Ketahanan Pangan Dan Penanggulangan Stunting Di Kalimantan Tengah. In *Prosiding Seminar Nasional Universitas PGRI Palangka Raya* (Vol. 2, No. 1, pp. 50-58).
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional / Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas). (2020). *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024*.
- Susanti, L. (2024). Pengolahan Nugget Ikan Patin (*Pangasius Hypophthalmus*) Sebagai Makanan Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita Di Posyandu Mutiara Kasih Kelurahan 16 Ulu Palembang. *Khidmah*, 6(1), 17-24. <https://mail.khidmah.ikestmp.ac.id/index.php/khidmah/article/view/469>
- Elavarasan K. 2018. Importance of Fish in Human Nutrition. *Training Manual On Seafood Value Addition*. ICAR Central Institute of Fisheries Technology
- Achadi, E. L., Achadi, A., & Aninditha, T. (2020). *Pencegahan Stunting: Pentingnya Peran 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Sofiana, M. S. J., Yuliono, A., Warsidah, W., & Safitri, I. (2021). Sosialisasi pemanfaatan pangan hasil laut dan diversifikasi olahannya sebagai usaha menanggulangi stunting pada anak Balita di Kalimantan Barat. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 103-112.
- Riani, Y. N., Harjanti, A. I., & Sulistyaningrum, D. P. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan tentang gizi ikan dengan pemanfaatan makan ikan sebagai nutrisi bagi ibu hamil dalam pencegahan stunting. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 173-186.
- Donsu, J. D. T. (2019). *Psikologi Keperawatan*. In Yogyakarta. Pustaka Baru.
- Rizakiyah, H., & Anggraeni, A. A. (2017). Perilaku konsumsi ikan ibu rumah tangga Desa Joho 07, Sleman, Yogyakarta. *Journal of Culinary Education and Technology*, 6(7).
- Retnaningtyas, E., Retnoningsih, Kartikawati, E., Nuning, Sukemi, Nilawati, D., Nurfajri, & Denik. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 19-24. <https://doi.org/10.34306/adimas.v2i2.552>
- Aritonang, I. (2019). *Gizi Ibu dan Anak: Esensinya Bagi Pembangunan Manusia*.

- Anggraini, N. N., & Anjani, R. D. (2021). Kebutuhan Gizi Ibu Hamil pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pangan Dan Gizi*, 11(1), 42-49. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPDG/article/view/7491>
- Hafizah, H., Yuliawati, E., Astuti, S. A. P., & Putri, C. Y. N. (2023). Penyuluhan Pemanfaatan Pangan Lokal Untuk Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(4), 603-609.
- Hardaniyati, H., Ariendha, D. S. R., Setyawaty, I., & Almaida, A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Gizi Dengan Kejadian Anemia. *Journal of Fundus*, 2(1), 62-70.
- Harmain, R. M., & Dali, F. A. (2017). Buku Ajar Ilabulo Ikan Patin. UNG Press. Gorontalo.