PINTAR (PUDING INOVATIF NUTRISI TEPAT UNTUK ASUPAN RUTIN IBU NIFAS): INOVASI PUDING JAGUNG BERBASIS PANGAN LOKAL DAN EDUKASI GIZI MELALUI QR CODE SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN MALNUTRISI PADA ANAK DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANGGUNG

Dahniar Eka Saputri[1], Nita Hestiyana[2], Susanti Suhartati[3]
niar1755@gmail.com[1], nitahestiyana@gmail.com[2], suhartatisusanti@gmail.com[3]
Universitas Sari Mulia Banjarmasin

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa nifas merupakan periode pemulihan setelah persalinan yang membutuhkan pemenuhan gizi memadai, terlebih pada ibu yang menyusui. Edukasi yang mudah dipahami dan dapat diakses kembali diperlukan untuk mendukung pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang. Program PINTAR menggabungkan inovasi puding jagung berbasis pangan lokal dengan edukasi gizi melalui QR Code. **Tujuan:** Mendeskripsikan pelaksanaan program PINTAR dan perubahan pengetahuan ibu nifas mengenai pemenuhan gizi setelah edukasi di wilayah kerja Puskesmas Panggung. **Metode:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 12 September 2026 di wilayah kerja Puskesmas Panggung. Sasaran kegiatan adalah 5 orang ibu nifas. Intervensi meliputi pengenalan dan pemberian puding jagung, edukasi gizi, serta penyediaan QR Code yang memuat materi gizi ibu nifas dan resep makanan. Pengetahuan dievaluasi menggunakan pre-test dan post-test yang terdiri atas 3 pertanyaan. Data disajikan secara deskriptif. **Hasil:** Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 1,6 (53,33%) sebelum edukasi menjadi 2,8 (93,33%) setelah edukasi. Sebelum edukasi, tidak ada peserta yang menjawab seluruh pertanyaan dengan benar. Setelah edukasi, 4 peserta (80%) menjawab seluruh pertanyaan dengan benar dan 1 peserta (20%) menjawab 2 pertanyaan dengan benar. Seluruh peserta (5 orang; 100%) dapat mengakses QR Code dengan baik. Penerimaan produk puding jagung dinilai baik pada aspek rasa, aroma, tekstur, penampilan, dan penerimaan keseluruhan. **Simpulan:** Program PINTAR dapat dilaksanakan sebagai kegiatan promotif dan preventif yang mengintegrasikan olahan pangan lokal dengan edukasi gizi digital. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan secara deskriptif. Kegiatan ini belum membuktikan penurunan kejadian malnutrisi karena tidak dilakukan pengukuran status gizi dan pemantauan jangka panjang.
Kata Kunci: Ibu Nifas, Edukasi Gizi, Puding Jagung, Pangan Lokal, QR Code, PINTAR.

ABSTRCT

Background: *The postpartum period requires adequate nutritional intake to support maternal recovery and breastfeeding. Accessible and easy-to-understand education may support mothers' knowledge of balanced nutrition. The PINTAR program combines local-food innovation in the form of corn pudding with nutrition education delivered through a QR Code.* ***Objective:*** *To describe the implementation of the PINTAR program and changes in postpartum mothers' nutrition knowledge after education in the working area of Panggung Community Health Center.* ***Methods:*** *This community service activity was conducted on 12 September 2026 in the working area of Panggung Community Health Center and involved five postpartum mothers. The intervention included introducing and providing corn pudding, nutrition education, and a QR Code containing postpartum nutrition materials and recipes. Knowledge was assessed using a three-question pre-test and post-test. Data were analyzed descriptively.* ***Results:*** *The mean knowledge score increased from 1.6 (53.33%) before education to 2.8 (93.33%) after education. Before education, no participant answered all questions correctly. After education, four participants (80%) answered all questions correctly and one participant (20%) answered two questions correctly. All participants (5; 100%) accessed the QR Code successfully. Acceptance of*

the corn pudding was rated good for taste, aroma, texture, appearance, and overall acceptance. ***Conclusion:*** *PINTAR can be implemented as a promotive and preventive activity combining local food innovation and digital nutrition education. The evaluation showed a descriptive improvement in knowledge. The activity does not establish a reduction in malnutrition because nutritional status measurement and long-term follow-up were not conducted.*
Keywords: *Postpartum Mothers, Nutrition Education, Corn Pudding, Local Food, QR Code, PINTAR.*

PENDAHULUAN

Masa nifas berlangsung sejak setelah persalinan hingga sekitar 42 hari. Pada periode ini, ibu mengalami proses pemulihan dan membutuhkan asupan zat gizi yang memadai untuk mendukung pemulihan tubuh serta produksi air susu ibu (ASI). Pemenuhan gizi yang baik perlu didukung oleh informasi yang mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemenuhan kebutuhan gizi ibu nifas dapat menghadapi kendala, antara lain keterbatasan variasi makanan, kebiasaan membatasi makanan tertentu, serta kurangnya media edukasi yang dapat diakses kembali. Edukasi gizi perlu menjelaskan pentingnya makanan beragam dan bergizi seimbang, termasuk sumber protein, vitamin, mineral, dan cairan. Jagung merupakan salah satu bahan pangan lokal yang dapat diolah menjadi makanan praktis. Melalui program PINTAR (Puding Inovatif Nutrisi Tepat untuk Asupan Rutin Ibu Nifas), jagung diolah menjadi puding dan dipadukan dengan edukasi gizi berbasis QR Code. Media digital tersebut memuat informasi kebutuhan gizi ibu nifas, makanan yang dianjurkan dan perlu dibatasi, zat gizi penting, serta resep makanan. Kegiatan ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan program PINTAR dan perubahan pengetahuan ibu nifas setelah memperoleh edukasi di wilayah kerja Puskesmas Panggung.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 12 September 2026 di wilayah kerja Puskesmas Panggung, Desa Panggung. Sasaran kegiatan adalah 5 orang ibu nifas. Program dilakukan melalui identifikasi masalah, koordinasi dengan pihak terkait, persiapan puding jagung, penyusunan materi edukasi digital, pemberian edukasi dan produk, serta evaluasi.

Materi edukasi mencakup pemenuhan gizi selama masa nifas, prinsip makanan beragam dan bergizi seimbang, kebutuhan protein, vitamin, mineral dan cairan, pilihan makanan yang dianjurkan maupun perlu dibatasi, serta resep makanan berbahan pangan lokal. Materi dapat diakses melalui QR Code menggunakan telepon seluler.

Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan pre-test dan post-test yang masing-masing terdiri atas 3 pertanyaan. Hasil disajikan dalam bentuk skor rata-rata dan persentase. Penerimaan puding jagung ditinjau berdasarkan rasa, aroma, tekstur, penampilan, dan penerimaan keseluruhan. Kemudahan akses QR Code juga dievaluasi. Analisis dilakukan secara deskriptif tanpa uji statistik inferensial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Program

Program PINTAR dilaksanakan melalui pengenalan puding jagung sebagai contoh olahan pangan lokal dan pemberian edukasi mengenai pemenuhan kebutuhan gizi selama masa nifas. Peserta juga memperoleh QR Code yang mengarahkan pada materi edukasi digital, informasi makanan yang dianjurkan dan perlu dibatasi, zat gizi penting, serta resep makanan.



Gambar 1



Gambar 2

Indikator	Sebelum edukasi	Setelah edukasi
Rata-rata skor pengetahuan	1,6 (53,33%)	2,8 (93,33%)
Skor terendah	1 (33,33%)	2 (66,67%)
Skor tertinggi	2 (66,67%)	3 (100%)

Tabel 1. Hasil evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi

Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 1,6 (53,33%) menjadi 2,8 (93,33%). Sebelum edukasi, tidak ada peserta yang menjawab ketiga pertanyaan dengan benar. Setelah edukasi, 4 peserta (80%) menjawab seluruh pertanyaan dengan benar, sedangkan 1 peserta (20%) menjawab 2 pertanyaan dengan benar.

Penerimaan Produk dan Akses QR Code

Penilaian penerimaan puding jagung menunjukkan hasil baik pada aspek rasa, aroma, tekstur, penampilan, dan penerimaan keseluruhan. Seluruh peserta, yaitu 5 orang (100%), dapat mengakses QR Code dengan baik dan menyatakan materi mudah dipahami serta dapat digunakan kembali di rumah.



Gambar 3



Gambar 4



Gambar 5

Pembahasan

Hasil evaluasi memperlihatkan peningkatan skor pengetahuan setelah edukasi melalui program PINTAR. Perubahan ini secara deskriptif menunjukkan bahwa pemberian informasi gizi yang disertai contoh olahan pangan lokal dapat menjadi pendekatan edukasi yang mudah dipahami oleh sasaran. Namun, karena jumlah peserta hanya lima orang dan evaluasi tidak menggunakan uji statistik inferensial, hasil ini tidak dapat digeneralisasi atau dinyatakan bermakna secara statistik.

Puding jagung memperkenalkan pemanfaatan bahan pangan lokal dalam bentuk makanan yang praktis. Produk ini ditempatkan sebagai alternatif olahan atau makanan tambahan, bukan pengganti makanan utama dan bukan satu-satunya sumber zat gizi yang diperlukan ibu nifas. Pemenuhan gizi tetap perlu memperhatikan variasi makanan dan prinsip gizi seimbang.

QR Code memberi kesempatan kepada peserta untuk mengakses kembali informasi setelah kegiatan tatap muka selesai. Semua peserta berhasil mengakses media tersebut, sehingga dalam kegiatan ini QR Code dapat digunakan sebagai sarana pendukung edukasi. Penggunaan media digital tetap perlu disertai penjelasan tenaga kesehatan agar informasi dapat dipahami dan diterapkan sesuai kebutuhan ibu.

Keterbatasan kegiatan ini adalah jumlah peserta yang kecil, penggunaan tiga pertanyaan untuk evaluasi pengetahuan, serta tidak adanya pengukuran status gizi dan pemantauan jangka panjang. Oleh sebab itu, hasil kegiatan hanya mendukung kesimpulan mengenai perubahan pengetahuan dan penerimaan media, bukan penurunan kejadian malnutrisi.



Gambar 6

KESIMPULAN

Program PINTAR telah dilaksanakan melalui inovasi puding jagung berbasis pangan lokal dan edukasi gizi ibu nifas menggunakan QR Code di wilayah kerja Puskesmas Panggung. Pada lima peserta, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 1,6 (53,33%) sebelum edukasi menjadi 2,8 (93,33%) setelah edukasi. Seluruh peserta dapat mengakses QR Code, dan penerimaan produk dinilai baik. Program ini berpotensi menjadi media pendukung edukasi gizi ibu nifas, tetapi belum dapat membuktikan penurunan kejadian malnutrisi karena belum dilakukan pengukuran status gizi dan pemantauan jangka panjang.

Saran

Puskesmas, bidan, dan kader dapat mempertimbangkan penggunaan QR Code sebagai media pendukung konseling gizi ibu nifas serta mendorong ibu dan keluarga menerapkan pola makan beragam dan bergizi seimbang. Evaluasi berikutnya disarankan melibatkan peserta yang lebih banyak, menggunakan instrumen evaluasi yang lebih memadai, serta menilai penerapan pengetahuan dan pemantauan status gizi dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, & Rosyidah. (2019). Buku ajar mata kuliah asuhan kebidanan nifas dan menyusui. Sidoarjo: UMSIDA Press.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Nurhayati, D. (2023). Analisis Faktor Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin di Puskesmas Kecamatan Sobang Banten Tahun 2023. Universitas Nasional Jakarta.

Prasetya, F. (2014). Pijat Perineum. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Savita, d. (2022). Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan Jilid II. Jakarta: PT Mahakarya Citra Utama Group

World Health Organization. (2023). Maternal mortality. World Health Organization.