

Original Research Paper

Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil Dan Ibu Balita Melalui Pengenalan Pengolahan Makanan Sehat Di Desa Teratak Kecamatan Batukliang Utara

Indah Permata Sari¹, Anas Ikhlasul Amal², Dede Imelda Syarif³, Ira Aisyah⁴, Merly Yanti⁵, Muhammad Zhafran Amin⁶, Mustakim³, Nur Nafisah⁷, Rasidah Rizki², Rezki Triviananda⁷, Yuniar Islamiati⁸, Yusril Ihza mahendra⁹

¹Program Studi Farmasi, Universitas Mataram, Lombok, Indonesia

²Program Studi Ekonomi Pembangunan Universitas Mataram, Lombok, Indonesia

³Program Studi Universitas Peternakan Mataram, Lombok, Indonesia

⁴Program Studi Agroteknologi, Universitas Mataram, Lombok, Indonesia

⁵Program Studi Kimia, Universitas Mataram, Lombok, Indonesia

⁶Program Studi Ilmu Hukum, Universitas Mataram, Lombok, Indonesia

⁷Program Studi Pendidikan Anak Sekolah Dasar, Universitas Mataram, Lombok, Indonesia

⁸Program Studi Teknik Informatika, Universitas Mataram, Lombok, Indonesia

⁹Program Studi Teknik Elektro, Universitas Mataram, Lombok, Indonesia

<https://doi.org/10.29303/jpmipi.v5i3.1925>

Sitasi: Sari, I. P., Amal, A. I., Syarif, D. I., Aisyah, I., Yanti, M., Amin, M. Z., Mustakim., Nafsiah, N., Rizki, R., Triavananda, R., Islamiati, Y & Mahendra, Y. I. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil Dan Ibu Balita Melalui Pengenalan Pengolahan Makanan Sehat Di Desa Teratak Kecamatan Batukliang Utara. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(3)

Article history

Received: 01 Juni 2022

Revised: 20 Juli 2022

Accepted: 30 Juli 2022

*Corresponding Author:

Indah Permata Sari, Program Studi Farmasi, Universitas Mataram, Lombok, Indonesia;

Name: Indah Peramata Sari

Email:

indahpermatasari2401@gmail.com

Abstract: Stunting is a condition of failure in toddlers to thrive caused by chronic malnutrition. This condition can cause the children are too short for their age. Teratak Village is one of the locus stunting areas in the West Nusa Tenggara has a high prevalence of stunting. One of the programs designed to overcome stunting in Teratak Village is introducing the manufacture of healthy food as a companion to staple foods for pregnant women and toddlers to fulfill balanced nutrition. In the introduction of this healthy food, Moringa leaves are process into pudding, so the result food product is more attractive. The introduction of processed Moringa leaf pudding was carried out in a stunting socialization activity held in Teratak Village. The socialization participants gave positive responses to the taste of the Moringa leaf pudding. The introduction of processed healthy foods from Moringa leaves was well received by the community.

Keywords: Stunting, Healthy food, Teratak Village

Pendahuluan

Stunting adalah suatu keadaan terjadinya gagal tumbuh yang dialami oleh balita (anak usia bawah lima tahun) dapat disebabkan karena kurangnya gizi secara kronis menyebabkan anak mengalami pertumbuhan yang lebih pendek untuk anak seusianya

(Yuliana & Hakim, 2019). Stunting juga dapat disebabkan oleh infeksi terutama pada periode 1000 hari pertama kehidupan (HPK) yang terjadi secara berulang, yaitu sejak dalam kandungan hingga anak usia 23 bulan (Rahmawati & Agustin, 2020).

Indonesia menempati peringkat kelima dalam prevalensi stunting di dunia. Prevalensi

balita pendek di Indonesia menurut WHO tergolong dalam kategori tinggi untuk kasus stunting. Berdasarkan data kasus balita stunting tersebut, saat ini Indonesia sedang mengalami krisis kesehatan yang berat. Nusa Tenggara Barat (NTB) merupakan salah satu daerah yang memiliki kasus tinggi stunting di Indonesia. Pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Barat dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mencatat sampai 2020 angka kasus stunting di NTB mencapai 39,1%. Berdasarkan data tersebut Desa Teratak tercatat menjadi daerah locus stunting di NTB yang memiliki prevalensi stunting yang cukup tinggi.

Desa Teratak berada di Kecamatan Batukliang Utara, Kabupaten Lombok Tengah, Provinsi NTB. Desa Teratak memiliki luas wilayah sekitar 6,02 Km² dan jumlah penduduknya tercatat sebanyak 9.996 jiwa. Desa Teratak terdiri dari 12 dusun dengan tipologi swakarya masyarakat dengan didukung oleh lingkungan yang sudah memadai, mulai dari lokasi yang berada di pusat ibukota kecamatan, pasar dan komoditi unggulan seperti industri perikanan, peternakan, padi, palawija, tanaman, hortikultura, dan kehutanan (Daftar Isian Tingkat Pengembangan Desa Teratak, 2021).

Asupan gizi yang kurang dan tidak seimbang selama masa kehamilan dan balita merupakan salah satu permasalahan dan penyebab stunting (Yuwanti et al., 2021). Hasil survey lapangan di Desa Teratak menunjukkan bahwa tingkat kesadaran mengkonsumsi gizi seimbang masih rendah terutama pada ibu hamil, ibu menyusui, balita, dan anak-anak. Berdasarkan permasalahan tersebut, salah satu program yang dirancang untuk mengatasi stunting di Desa Teratak yaitu dengan melakukan pengenalan olahan makanan sehat sebagai pendamping makanan pokok pada ibu hamil dan balita dalam upaya pemenuhan gizi seimbang.

Daun kelor merupakan contoh pangan lokal yang dapat dimanfaatkan sebagai olahan makanan pendamping bagi ibu hamil dan

balita. Pada pengenalan makanan sehat ini daun kelor diolah menjadi puding, sehingga produk makanan yang dihasilkan lebih menarik. Pengolahan daun kelor dalam bentuk puding ini bertujuan untuk meningkatkan minat ibu hamil dan balita terutama balita yang kurang suka terhadap sayur-sayuran untuk mengkonsumsi daun kelor.

Metode

Program pengenalan pengolahan makanan sehat ini merupakan salah satu rangkaian program kerja kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Universitas Mataram yang dilakukan di Desa Teratak, Kecamatan Batukliang Utara, Kabupaten Lombok Tengah. Program pengenalan makanan sehat ini dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu tahapan persiapan, penyiapan makanan sehat, serta pelaksanaan.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan survey untuk mengetahui permasalahan, alternatif penyelesaian masalah, potensi yang dapat dikembangkan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Data dan informasi diperoleh dari pengumpulan data melalui observasi, wawancara dengan pihak-pihak terkait seperti perangkat desa dan kader-kader posyandu yang ada di Desa Teratak.

2. Tahap Penyiapan Makanan Sehat

Alat-alat yang dibutuhkan antara lain: panci, kompor, blender, pisau, baskom, dan cup agar-agar.

Bahan-bahan yang dibutuhkan untuk pembuatan puding daun kelor diantaranya yaitu 55 gram daun kelor segar, 2 lembar daun pandan, 150 gram gula pasir, 1 sachet agar-agar bubuk putih, 2 butir telur, 2 sachet santan cair, sejumput garam, 1 sdt vanili cair, 600 ml air.

Bahan-bahan yang dibutuhkan untuk membuat saus puding (vla) diantaranya 2 sachet susu kental manis putih, 200 mL air, 1 kuning telur, 1 sendok the vanili cair, 2 sendok tepung maizena.

a. Cara Pembuatan puding

- Daun kelor dan daun pandan yang telah dicuci bersih dicampurkan dengan 600 mL air yang telah disiapkan, kemudian diblender hingga halus, selanjutnya disaring untuk diambil sarinya.
- Dalam wadah yang terpisah kocok 2 butir telur dan gula, hingga gula halus.
- setelah gula halus, selanjutnya dimasukkan 2 sachet santan cair dan 1 sachet agar-agar lalu diaduk rata.
- Bahan-bahan yang telah tercampur rata kemudian dicampurkan dengan sari daun kelor, dan ditambahkan perisa vanili.
- Semua bahan yang telah tercampur kemudian dimasak dengan api kecil, kemudian diaduk sesekali, dan ditunggu hingga mendidih.
- Setelah mendidih, matikan kompor dan tunggu hingga puding agak dingin.
- Puding yang telah dingin dimasukkan ke dalam cup agar-agar kemudian ditunggu hingga puding mengeras.

b. Pembuatan saus puding (Vla)

- Campurkan kuning telur, susu kental manis, dan vanili, kocok hingga tercampur rata.
- Tambahkan air ke dalam campuran, kocok lagi hingga merata.
- Vla kemudian dipanaskan di atas api, dengan nyala api kecil.
- Larutkan tepung jagung atau maizena dengan sedikit air, kemudian masukkan ke dalam vla yang sedang dipanaskan.
- Campuran vla diaduk hingga mengental,
- Vla yang sudah mengental selanjutnya diangkat dan didinginkan.
- Vla yang sudah dingin kemudian ditambahkan di atas puding yang telah mengeras

3. Tahap Pelaksanaan

Pengenalan makanan sehat dilakukan dengan mengundang perangkat desa, kaderkader

posyandu, bidan desa, ahli gizi puskesmas Teratak, ibu hamil, serta ibu-ibu yang memiliki balita. Pengenalan makanan sehat dilakukan bersamaan dengan kegiatan sosialisasi stunting yang diadakan di Desa Teratak oleh kelompok KKN Tematik UNRAM. Pada kegiatan pengenalan makanan sehat dijelaskan alat dan bahan serta cara pembuatan puding daun kelor.

Hasil dan Pembahasan

Pengenalan olahan makanan sehat merupakan program kerja yang dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan terkait pentingnya gizi seimbang sebagai upaya dalam pencegahan stunting. Selain itu melalui pengenalan makanan sehat ini diharapkan masyarakat mampu mengolah bahan pangan lokal sebagai makanan tambahan pada ibu hamil dan balita untuk menunjang perbaikan gizi dan pencegahan stunting.

Pengenalan makanan sehat dilakukan kepada peserta sosialisasi stunting ibu hamil dan ibu balita. Kegiatan sosialisasi ini dihadiri oleh kurang lebih 40 ibu hamil dan ibu balita yang berdomisili di Desa Teratak. Kegiatan sosialisasi berlangsung kurang lebih selama 2 jam, dan kegiatan pengenalan makanan berlangsung kurang lebih selama 30 menit.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi Stunting di Desa Teratak

Produk makanan sehat yang diperkenalkan pada kegiatan sosialisasi ini yaitu puding daun kelor. Pada kegiatan pengenalan makanan sehat dijelaskan alat dan bahan yang diperlukan untuk membuat olahan puding daun kelor, serta dijelaskan pula cara pembuatan puding daun kelor. Selain itu, dalam kegiatan ini juga dilakukan pembagian

sampel olahan puding daun kelor, sehingga peserta sosialisasi dapat memberikan penilaian terhadap rasa olahan puding daun kelor tersebut. Berdasarkan hasil pengamatan setelah pemberian sampel puding daun kelor, peserta sosialisasi memberikan tanggapan positif terhadap rasa puding daun kelor tersebut.



Gambar 2. Produk Makanan Sehat Sebagai Makanan Tambahan pada Ibu Hamil dan Balita

Kelor dikenal sebagai tanaman bergizi dan diperkenalkan oleh WHO sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan gizi atau malnutrisi. Di Afrika dan Asia kelor direkomendasikan sebagai suplemen yang dapat dikonsumsi oleh ibu menyusui dan anak yang sedang dalam masa pertumbuhan (Jusnita & Syurya, 2019). Bagian dari tanaman kelor yang dapat dimanfaatkan salah satunya yaitu bagian daun.

Daun kelor yang diolah menjadi lauk memiliki rasa sedikit pahit, sehingga banyak orang terutama balita kurang menyukai daun kelor sebagai lauk. Pengolahan puding daun kelor diharapkan mampu meningkatkan minat terhadap konsumsi daun kelor sehingga konsumsi sayuran pada ibu hamil dan balita dapat terpenuhi. Daun kelor merupakan salah satu sumber pangan lokal yang banyak ditemukan di Desa Teratak.

Kandungan gizi yang terdapat pada daun kelor diantaranya yaitu karbohidrat, protein, zat besi, kalsium, Vitamin C, Vitamin A, dan kalium (Krisnandi, 2015). Kandungan nutrisi yang tinggi pada daun kelor sangat bermanfaat sebagai pelancar ASI dan mendukung pertumbuhan balita (Widowati, 2019). Kandungan kalsium pada daun kelor juga dapat berperan dalam pertumbuhan tinggi balita (Mahmood, 2010).

Kesimpulan

Pengenalan olahan makanan sehat dari daun kelor telah dilakukan dan diterima dengan baik oleh masyarakat. Penerapan olahan makanan sehat dari daun kelor mampu memperbaiki nilai gizi serta sebagai pencegahan stunting.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Desa Teratak, Kepala Desa dan staff Desa, pihak Puskesmas Teratak, serta semua pihak yang telah membantu dalam kegiatan sosialisasi.

Daftar Pustaka

- Jusnita, N., & Syurya, W. 2019. Karakteristik Nanoemulsi Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lamk.). 2019. *Jurnal Sains Farmasi & Klinis*. Vol 6 No 1, hal 16-24.
- Krisnandi, A. D. 2015. *Kelor Super Nutrisi*. Pusat informasi dan Pengembangan Tanaman Kelor Indonesia: Blora .
- Rahmawati, D., & Agustin, L. 2020. *Cegah Stunting Dengan Stimulasi Psikolog dan Keragaman Pangan*. AE Publishing: Malang.
- Widowati, L., Isnawati, A., Alegantina, A., & Retiaty, F. 2019. Potensi Ramuan Ekstrak Biji Kablet dan Daun Kelor Sebagai Laaktogagum dengan Nilai Gizi Tinggi. *Media Litbangkes*, Vol 29 No 2.
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. 2019. *Darurat Stunting Dengan Melibatkan Keluarga*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia: Sulawesi Selatan.
- Yuwanti, Mulyaningrum, F. M., Susanti, M. M. 2021. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stunting Pada Balita di Kabupaten Grobongan. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*. Vol 10, hal 74-84.