

Original Research Paper

Pelatihan Pembuatan Bubur Bayam Sebagai Makanan Tambahan Dalam Upaya Dini Pencegahan Stunting di Desa Setungkeplingsar

Didik Pratama¹, Muhamad Siddik², Khairul Warisin³, Tizar Bagis⁴, Muh. Rizal Afwan⁵, Baiq Ayu Randini⁶, Yuliarahmawati⁷, Dwi Apriliana⁸, St. Afinah⁹, Azizah Sundusin Nita Rukmana¹⁰, Widya Fadilah¹¹

¹Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

²Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

³Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

⁴Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

⁵Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

⁶Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

⁷Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

⁸Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

⁹Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

¹⁰Program Studi Hubungan Internasional, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

¹¹Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

DOI : <https://doi.org/10.29303/jpmi.v6i1.2998>

Sitasi: Pratama, D., Siddik, M., Warisin, K., Bagis, T., Afwan, M. R., Randini, B. A., Yuliarahmawati., Apriliana, D., Afinah, S., Rukmana, A. S. N., & Fadilah, W. (2023). Pelatihan Pembuatan Bubur Bayam Sebagai Makanan Tambahan Dalam Upaya Dini Pencegahan Stunting di Desa Setungkeplingsar. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(1)

Article history

Received: 05 Januari 2023

Revised: 10 Februari 2023

Accepted: 25 Februari 2023

*Corresponding Author: Didik Pratama, Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

Email:

didikpratama.didik2000@gmail.com

Abstract: Setungkeplingsar adalah desa yang terletak di Kecamatan Keruak, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala Desa Setungkeplingsar, desa ini tercatat memiliki permasalahan di bidang kesehatan yaitu, *stunting*, yang terjadi pada tahun 2013 dan terselesaikan pada tahun 2022. *Stunting* terjadi akibat kurangnya pengetahuan ibu rumah tangga tentang makanan bergizi dan pola makan yang sehat. Hal ini juga berdampak pada anak-anak mereka yang mengonsumsi berbagai jenis makanan yang tidak jelas takaran gizinya dan tidak tertarik untuk mengonsumsi sayur, salah satunya bayam, yang lutein, zeaxanthin, vitamin A, B kompleks, C, E, magesium, zat besi, asam folat, kalsium, dan kalium untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada ibu-ibu hamil dan ibu-ibu 1000 HPK sebagai masyarakat sasaran tentang bagaimana mengolah bayam menjadi bubur sehingga anak-anak mereka, termasuk masyarakat sasaran, menjadi tertarik untuk mengonsumsi sayur. Kegiatan ini juga diiringi dengan sosialisasi tentang makanan yang layak dan bergizi untuk dikonsumsi serta bagaimana menjalankan pola makan yang sehat. Metode yang digunakan adalah persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Masyarakat sasaran sangat antusias dalam berpartisipasi pada kegiatan pelatihan dan sosialisasi tersebut mulai dari awal hingga akhir kegiatan. Masyarakat sasaran mendapatkan pengalaman dan *skill* baru tentang bagaimana membuat bubur bayam, serta memperoleh pengetahuan mengenai makanan yang layak untuk dikonsumsi berdasarkan takaran gizi yang tepat dan seimbang dan pola makan yang sehat.

Keywords: Stunting, Bubur Bayam

Pendahuluan

Setungkeplingsar adalah desa yang terletak di Kecamatan Keruak, Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. Luas Desa Setungkeplingsar secara geografis adalah 715.000 Ha. Desa ini terdiri dari enam dusun antara lain, Dusun Setungkep, Dusun Lingsar, Dusun Bowoh, Dusun Jangkar, Dusun Tangar, dan Dusun Montong Waru.

Jumlah penduduk yang tinggal di Desa Setungkeplingsar mencapai 3163. Secara spesifik, penduduk laki-laki berjumlah 1544, dan perempuan 1619. Mata pencarian masyarakat di Desa Setungkeplingsar sangatlah beragam seperti, TNI, Bidan, Perawat, Wiraswasta, Pegawai Swasta, PNS, Buruh Tani, dan Petani. Namun, mata pencarian yang paling mendominasi adalah petani.

Desa Setungkeplingsar tercatat memiliki permasalahan di bidang kesehatan yaitu, *stunting*. *Stunting* adalah gangguan pertumbuhan yang terjadi pada bayi yang berusia 0-11 bulan, dan anak balita dengan usia 12-59 bulan dikarenakan gizi buruk kronis yang lama pada masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK) (Rehena, Hukubun, 2020; Hamzah, B. Hamzah, 2020). Ada beberapa faktor yang menyebabkan *stunting*. Salah satunya adalah pendidikan atau pengetahuan dan sikap ibu mengenai asupan makanan bergizi (Anwar, Winarti, Sunardi, 2022). Ibu dengan pengetahuan yang baik mengenai *stunting* memiliki kesadaran yang tinggi dalam memperhatikan pola asupan gizi dengan kualitas yang baik kepada anak (Yanti, Betriana, dan Kartika, 2020).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh Tim KKNT Unram dengan Kepala Desa Setungkeplingsar, H. Saipul Muslimin, S.Pd.I., *stunting* pertama kali terjadi pada tahun 2013. Faktor yang menyebabkan terjadinya *stunting* adalah rendahnya pendidikan atau pengetahuan orang tua, terlebih ibu, tentang *stunting* sehingga berakibat pada pola asupan makan yang tidak sehat dan bergizi. Lebih lanjut, pada awal tahun tersebut, hanya beberapa anak yang mengalami *stunting*. Akan tetapi, kasus tersebut meningkat drastis pada pertengahan tahun 2013. Menanggapi persoalan tersebut, Pemerintah Setungkeplingsar bersama Puskesmas Keruak melakukan berbagai upaya untuk menyelesaikan kasus *stunting*. Dan, dalam kurun waktu 9 tahun, kasus *stunting* akhirnya berhasil bersama-sama diselesaikan.

Berdasarkan hasil pengamatan Tim KKNT Unram, meskipun kasus tersebut telah berhasil diselesaikan, resiko *stunting* masih bisa terjadi. Hal ini dikarenakan kualitas pengetahuan ibu-ibu di Desa Setungkeplingsar mengenai makanan yang layak dan bergizi untuk diolah dan dikonsumsi masih sangatlah rendah sehingga pola asupan makanan mereka tidak diperhatikan dengan optimal. Persoalan semacam ini dipandang rendah dan luput dari perhatian serius yang padahal merupakan salah satu faktor penyebab anak-anak di Desa Setungkeplingsar mengalami kejadian *stunting* di tahun 2013 hingga 2022. Rendahnya pengetahuan ini membuat banyak ibu-ibu mengolah makanan tidak berdasarkan petunjuk angka kecukupan gizi yang lambat laun menjadi kebiasaan. Makanan yang seharusnya diharapkan bisa memenuhi gizi keluarga sebaliknya menjadi tidak seimbang dan tidak sehat.

Sebagian besar ibu-ibu di Desa Setungkeplingsar juga tidak menunjukkan perhatian yang serius terhadap pola makan anak mereka. Mereka dibiarkan mengkonsumsi berbagai makanan yang tidak jelas takaran gizinya. Salah satunya adalah jajan-jajanan *snack* yang dijual di warung-warung sekitar. Makanan yang seharusnya mereka konsumsi secara rutin seperti sayur-sayuran, yang memiliki kandungan semacam karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin sebagai pendukung laju pertumbuhan dan perkembangan kognitif dan motorik mereka dianggap sebagai makanan yang tidak enak untuk dikonsumsi karena bentuk dan tampilannya tidak menarik. Ini tidak terlepas juga dari minimnya *skill* ibu dalam mengolah makanan secara kreatif sehingga anak tidak berminat untuk mengkonsumsi sayur.

Apabila hal tersebut diabaikan, resiko *stunting* lambat laun berpotensi terjadi kembali di Desa Setungkeplingsar. Tentu, jika *stunting* tidak dicegah sedari dini akan memberikan dampak negatif yang sangat signifikan bagi anak. Di antaranya adalah tidak optimalnya perkembangan verbal, motorik, dan kognitif pada anak, postur tubuh anak ketika dewasa lebih pendek dari pada umumnya, laju resiko obesitas dan penyakit lain semakin tinggi, kesehatan reproduksi mengalami penurunan, serta performa dan kapasitas belajar anak menjadi kurang optimal semasa mengenyam pendidikan di sekolah yang kemudian membuat produktivitas dan kinerja anak menurun (Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan, 2018).

Berdasarkan hal di atas, upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah *stunting* adalah memberikan pelatihan pengolahan sayur menjadi bubur sebagai makanan tambahan untuk memberikan *skill* baru kepada ibu-ibu hamil dan 1000 HPK dalam mengolah sayur secara kreatif sehingga bisa menarik perhatian dan meningkatkan nafsu makan mereka dan anak terhadap sayur. Adapun, salah satu sayur yang dijadikan bahan olahan adalah bayam dikarenakan bayam mengandung lutein, zeaxanthin, vitamin A, B kompleks, C, E, magesium, zat besi, asam folat, kalsium, dan kalium bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi, menjaga kesehatan tulang, mengurangi resiko asma, menjaga kesehatan kehamilan, menambah energi tubuh, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Selain itu juga, bayam juga adalah jenis sayur yang mudah dan terjangkau untuk didapatkan, dan sesuai dengan kualitas ekonomi masyarakat Desa Setungkeplingsar

Pelaksanaan pelatihan ini juga diiringi dengan pemberian edukasi atau sosialisasi mengenai makanan yang bergizi dan pola makan yang sehat. Hal ini diharapkan akan memberikan wawasan dan pengetahuan baru kepada mereka tentang makanan yang layak untuk dikonsumsi sehingga perilaku atau pola makanan mereka menjadi baik dan sehat. Alhasil, resiko kejadian *stunting* pada anak, khususnya balita, dapat dicegah sebesar 1,22 kali lipat (Riyadi, Martianto, Hastuti, Damayanthi, dan Murtalaksana, 2011).

Metode

Metode yang diaplikasikan pada pelatihan pembuatan bubur bayam sebagai makanan tambahan dalam upaya dini pencegahan *stunting* di Desa Setungkeplingsar adalah tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Tahap persiapan merupakan tahap awal yang dilakukan oleh Tim KKNT Unram. Tim KKNT Unram berdiskusi dan bekerjasama dengan kader-kader Posyandu Desa Setungkeplingsar dalam mendata dan mengundang ibu-ibu hamil dan ibu-ibu 1000 HPK sebagai masyarakat sasaran untuk hadir pada kegiatan yang dimaksud. Pada tahap ini juga, Tim KKNT Unram melakukan koordinasi dan kerjasama dengan Puskesmas Keruak untuk memberikan edukasi atau sosialisasi

seputar makanan bergizi dan pola makanan yang sehat.

Tahapan berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan pelatihan pembuatan bubur bayam dan sosialisasi. Di tahap ini, pihak Puskesmas terlebih dahulu melakukan sosialisasi kepada masyarakat sasaran mengenai makanan yang memiliki kandungan gizi yang baik dan seimbang serta bagaimana menerapkan pola makan yang sehat. Kemudian, dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan bubur bayam yang langsung didemonstrasikan oleh Tim KKNT Unram.

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan terhadap proses pelaksanaan sosialisasi tentang makanan bergizi dan pola makan yang sehat, serta pembuatan bubur bayam.

Adapun tempat kegiatan ini dilaksanakan adalah Aula Serba Guna Desa Setungkeplingsar. Kegiatan ini memiliki dampak yang sangat positif bagi masyarakat sasaran. Masyarakat sasaran sangat antusias untuk belajar mengenai makanan bergizi dan pola makan sehat. Terlebih, ketika praktik atau demonstrasi pembuatan bubur bayam, masyarakat sasaran sangat tertarik untuk langsung terlibat dalam proses pembuatannya yang di kemudian hari dapat mereka olah secara mandiri sebagai makanan rumahan yang terjangkau dan menarik perhatian anak-anak mereka untuk mengkonsumsi sayur.

Hasil dan Pembahasan

Sosialisasi tentang makanan bergizi dan pola makan yang sehat, serta pelatihan pembuatan bubur bayam sebagai makanan tambahan adalah upaya yang sangat praktis dan aplikatif yang dilaksanakan oleh Tim KKNT Unram Desa Setungkeplingsar, Kecamatan Keruak. Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan permasalahan yang ada di lapangan dari hasil pengamatan.

Berdasarkan hasil diskusi dengan kader-kader Posyandu, diperoleh data mengenai jumlah ibu-ibu hamil dan ibu-ibu 1000 HPK. Jumlah ibu-ibu hamil adalah 11 orang, sedangkan ibu-ibu 1000 HPK berjumlah 2 orang.

Berdasarkan data tersebut, Tim KKNT Unram bersama dengan kader-kader Posyandu Desa Setungkeplingsar kemudian mengundang masyarakat sasaran tersebut untuk menghadiri kegiatan pelatihan pembuatan bubur bayam yang

diiringi dengan kegiatan sosialisasi mengenai makanan bergizi dan pola makan yang sehat. Setelah itu, Tim KKNT Unram berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Keruak untuk menghadiri kegiatan tersebut sebagai pemateri sekaligus penyuluh tentang makanan yang bergizi dan layak untuk dikonsumsi serta bagaimana menjalankan pola makan yang sehat.

Kegiatan selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan pelatihan pembuatan bubur bayam dan sosialisasi seputar makanan bergizi dan pola makan sehat yang dilaksanakan di Aula Serba Guna Desa Setungkeplingsar. Kegiatan ini dimulai dengan sosialisasi. Pada kesempatan ini, materi seputar makanan yang bergizi dan layak untuk dikonsumsi serta bagaimana menjalankan pola makan yang sehat disampaikan oleh ahli gizi Puskesmas Keruak.

Seusai sosialisasi, kegiatan berikutnya adalah pelatihan pembuatan bubur bayam yang merupakan kegiatan inti. Pada kegiatan ini, alat dan bahan yang digunakan untuk membuat bubur bayam adalah panci, kompor, pisau, blender, air, tahu, telur rebus, garam, beras, dan bayam sebagai bahan utamanya yang di mana sayur tersebut sangat mudah untuk didapatkan dengan harga yang sangat terjangkau oleh berbagai kalangan. Praktik atau demonstrasi pembuatan bubur bayam tersebut langsung diperagakan atau dipandu oleh Tim KKNT Unram sembari ahli gizi membantu menjelaskan tahap-tahap pembuatannya, kandungan, dan manfaat yang diperoleh ketika mengkonsumsi bubur bayam.

Kegiatan pelatihan ini sangat penting bagi masyarakat sasaran sebagai bekal untuk mengolah makanan yang bergizi dan seimbang sehingga diharapkan mampu memberikan wawasan dan *skill* baru sebagai upaya untuk mencegah *stunting* di Desa Setungkeplingsar.

Adapun partisipasi peserta yang terdiri dari ibu-ibu hamil, ibu-ibu 1000 HPK, termasuk kader-kader Posyandu sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Pemerintah Desa Setungkeplingsar juga sangat berharap bahwa kegiatan seperti ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sehingga Desa Setungkeplingsar menjadi pelopor desa anti *stunting* melalui kegiatan tersebut.

Kegiatan berikutnya adalah Tim KKNT Unram memproduksi leaflet produk bubur bayam.



Gambar 1 Leflat produk bubur bayam



Gambar 2 Ahli Gizi melakukan sosialisasi tentang makanan bergizi dan pola makan sehat



Gambar 3 Pembuatan bubur bayam

Kesimpulan

Pelatihan pembuatan bubur bayam sangat bermanfaat bagi ibu-ibu hamil dan ibu-ibu 1000 HPK. Mereka memperoleh *skill* baru dalam mengolah sayur dengan kreatif, salah satunya bayam, menjadi bubur sehingga dengan ini mampu meningkatkan minat makan anak, termasuk ibu-ibu hamil dan ibu-ibu 1000 HPK tersendiri. Bahkan dengan diiringinya kegiatan ini dengan sosialisasi makanan bergizi dan pola makan sehat menjadikan masyarakat sasaran lebih sadar betapa pentingnya menjaga pola makan dan lebih selektif dalam mengkonsumsi makanan.

Daftar Pustaka

- Anwar, S., Winarti, E., & Sunardi. (2022). Systemic Review Faktor Risiko, Penyebab dan Dampak Stunting pada Anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 88-94.
- Hamzah, R. S., & B., H. (2020). Gerakan Pencegahan Stunting melalui Edukasi pada

- Masyarakat di Desa Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(4), 229-235.
- Rehena, Z., & Hukubun, M. (2020). Edukasi Gizi dan Praktek Pengolahan MP-ASI Lokal untuk Cegah Gizi Buruk dan Stunting di Kabupaten Seram Bagian Barat. *MAREN: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 153-162.
- Riyadi, H., Martianto, D., Hastuti, D., Damayanthi, E., & Murtiaksono, K. (2011). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Balita di Kabupaten Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 6(1), 66-73.
- Wahyuni, P. I. (2022, Agustus 9). *Kalau Tahu Begitu Banyak Manfaatnya Bagi Kesehatan, Masihkah Anda Tidak Suka Makan Bayam*. Retrieved from yankes.kemkes.go.id: <https://yankes.kemkes.go.id/>
- Yanti, D. N., Betriana, F., & Kartika, R. I. (2020). Faktor Penyebab Stunting pada Anak: Tinjauan Literatur. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, 3(1), 1-10.
- Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia, Edisi 1 Semester 1 Tahun 2018 (Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan 2018)