



EDUKASI GIZI DAN PENGOLAHAN PUDING 4 BINTANG SEBAGAI MAKANAN PENDAMPING ASI ANAK USIA DIBAWAH 5 TAHUN DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

Dian Fathita Dwi Lestari¹, Diana Ayu Savitri², M. Tata Aulia Rahman³, Nirma Laila Fakhirah⁴, Tia Saskia⁵
^{1,2,3,4,5}Universitas Mataram
dianfathitadwilestari@gmail.com

Info Artikel :

Diterima : 8 Juli 2023

Disetujui : 18 Juli 2023

Dipublikasikan : 25 Juli 2023

ABSTRAK

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan pada anak berusia dibawah 5 tahun yang disebabkan karena terjadinya malnutrisi. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Sembalun pada tahun 2022 sejumlah 90 anak di Desa Sajang mengalami stunting. Tingginya kejadian stunting tersebut disebabkan karena rendahnya pengetahuan masyarakat tentang stunting dan pentingnya kebutuhan gizi seimbang yang harus dipenuhi pada masa sebelum dan setelah melahirkan serta selama masa pertumbuhan anak. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang dengan cara demonstrasi pengolahan makanan sehat yang mengandung gizi seimbang menjadi puding. Demonstrasi pengolahan makanan sehat merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang stunting dan pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada masa pertumbuhan anak serta dapat meningkatkan minat anak dalam mengonsumsi makanan sehat. Pengolahan puding 4 bintang menggunakan 4 bahan utama yaitu ubi ungu sebagai sumber karbohidrat, labu sebagai sumber serat dan vitamin, kacang merah sebagai sumber protein nabati dan telur ayam sebagai sumber protein hewani.

Kata Kunci :
 Stunting, Gizi,
 Puding 4
 Bintang, Balita

ABSTRACT

Stunting is a growth disorder in children under 5 years old caused by malnutrition. Based on data obtained from the Sembalun Health Center in 2022, 90 children in Sajang Village were stunted. The high incidence of stunting is due to low public knowledge about stunting and the importance of balanced nutritional needs that must be met before and after childbirth and during the child's growth period. This service aims to increase community knowledge about balanced nutrition by demonstrating healthy food processing that contains balanced nutrition into pudding. Demonstration of healthy food processing is one of the efforts that can be done to increase public knowledge about stunting and the importance of balanced nutritional needs during child growth and can increase children's interest in consuming healthy food. Processing of 4-star pudding uses 4 main ingredients, namely purple sweet potato as a source of carbohydrates, pumpkin as a source of fiber and vitamins, red beans as a source of vegetable protein and chicken eggs as a source of animal protein.

Keywords :
 Stunting,
 Nutrition, 4 Star
 Pudding, Toddlers

PENDAHULUAN

Desa Sajang merupakan salah satu dari 6 Desa yang terdapat di Kecamatan Sembalun Kabupaten Lombok Timur yang terdiri dari 8 wilayah yaitu Karya, Bawak Nao Daya, Bawak Nao Tengah, Bawak Nao Lauk, Gubuk Baru, Lelongken, Sajang Daya dan Sajang Lauk. Secara geografis Desa Sajang memiliki luas 28,98 Km² dengan jumlah penduduk 4.178 jiwa yang terdiri dari 2.087 laki-laki dan 2.100 perempuan dengan jumlah kepala keluarga 1.296 KK. Batas wilayah sebelah utara desa Bilok Petung, sebelah timur desa Medain, sebelah selatan desa Sembalun dan Sebelah barat Kabupaten Lombok Utara (Anonim, 2022). Desa sajang memiliki berbagai potensi dari bidang pertanian, perkebunan, destinasi wisata alam, dan agrowisata kopi Robusta dan Arabica yang terkenal hingga mancanegara. Selain memiliki banyak potensi desa Sajang juga memiliki permasalahan salah satunya yaitu stunting.

Stunting merupakan keadaan tinggi dan umur balita tidak sesuai berdasarkan standar WHO. Stunting disebabkan karena konsumsi makanan yang bergizi rendah, penyakit infeksi berulang, dan lingkungan (Setiawan, Machum dan Masrui, 2018). Stunting menyebabkan terganggunya perkembangan motorik anak sehingga perkembangan otak anak terganggu pada periode *golden age* (Sakti, 2020). Selain itu, stunting juga menyebabkan kurangnya tingkat kecerdasan, rentan terjangkit penyakit, menurunkan tingkat produktivitas di masa depan, dan dampak secara luas dapat menghambat pertumbuhan ekonomi dan menyebabkan kemiskinan (Latifah, Purwanti dan Sukamto, 2020).

Stunting sering terjadi di negara berkembang termasuk Indonesia (Sulistiyawati dan Widarini, 2022). Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi stunting di Indonesia sebesar 30,8 (Kemenkes RI, 2018). Stunting dianggap masalah berat jika prevalensi stunting berada pada rentang 30-90 persen (Paninsari, dkk 2021). Hal ini menunjukkan bahwa stunting termasuk permasalahan yang berat di Indonesia. Stunting juga merupakan permasalahan yang terjadi di Provinsi Nusa Tenggara Barat dalam beberapa tahun terakhir. NTB termasuk dalam 12 provinsi prioritas yang memiliki prevalensi tertinggi secara nasional (Japa, dkk 2022).

Tingginya jumlah stunting juga terjadi di desa Sajang, berdasarkan data dari Puskesmas Sembalun pada bulan Agustus 2022 terdapat 90 anak mengalami stunting. Penyebab tingginya jumlah stunting di desa Sajang disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang. Oleh karena itu, kegiatan ini dilakukan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang stunting dan pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada masa pertumbuhan anak serta dapat meningkatkan minat anak dalam mengkonsumsi makanan sehat. Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang stunting dan pentingnya kebutuhan gizi seimbang pada masa pertumbuhan anak serta dapat meningkatkan minat anak dalam mengkonsumsi makanan sehat.

Hasil penelitian Lestari dan Hanim (2020) menunjukkan bahwa dengan melaksanakan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kader gizi kesehatan untuk mencegah dan menanggulangi *stunting*. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang dengan cara demonstrasi pengolahan makanan sehat yang mengandung gizi seimbang menjadi puding.

METODE PENELITIAN

Kegiatan penyuluhan gizi dan pengolahan puding 4 bintang dilaksanakan pada hari Selasa, pada tanggal 3 Januari 2023 bertempat di Gedung Tibu Emas desa Sajang,

Kecamatan Sembalun, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. Kegiatan dihadiri oleh 39 peserta yang berasal seluruh dusun di desa Sajang yaitu dusun Karya, Bawak Nao Daya, Bawak Nao Tengah, Bawak Nao Lauk, Sajang Daya dan Sajang Lauk. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi serta demonstrasi pengolahan pudding 4 bintang. Kegiatan mulai dari penayangan video kasus stunting di Indonesia, penyampaian materi, sesi tanya jawab dan dilanjutkan dengan demonstrasi pengolahan puding 4 bintang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan gizi dan pengolahan puding 4 bintang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN-T (Kuliah Kerja Nyata Tematik) Universitas Mataram Desa Sajang Periode 2022-2023 pada tanggal 3 Januari 2023. Kegiatan dimulai pukul 09.00 hingga 11.00 bertempat di gedung Tibu Emas desa Sajang, Kecamatan Sembalun, Kabupaten Lombok Timur. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 39 orang; terdiri dari Kader Posyandu dan ibu-ibu yang memiliki anak usia balita dari dusun Karya, Bawak Nao Daya, Bawak Nao Tengah, Bawak Nao Lauk, Sajang Daya dan Sajang lauk (Gambar 1), penyampaian materi dilakukan oleh Rehanun, AMd.Gz selaku petugas gizi di Puskesmas Sembalun.

Materi yang disampaikan meliputi pengertian stunting, pentingnya 1000 hari pertama kehidupan, dampak gangguan pemenuhan guzu pada 1000 hari pertama kehidupan, dampak stunting, penyebab stunting, cara pencegahan stunting, menu makanan pendamping ASI untuk mencegah stunting, perbedaan antara stunting, gizi buruk dan kurang gizi (Gambar 2). Selanjutnya yaitu sesi tanya jawab dan dilanjutkan dengan demonstrasi pengolahan puding 4 bintang oleh mahasiswa KKN-T Universitas Mataram Desa Sajang Periode 2022-2023 (Gambar 3).



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Penyampaian materi



Gambar 3. Demonstrasi Pengolahan Puding 4 Bintang oleh Mahasiswa KKN

Puding 4 bintang terdiri dari 4 bahan utama dari komoditas lokal yaitu ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas poiret*), ubi jalar ungu mengandung serat tinggi dan karbohidrat (Anjani, Oktarlina dan Morfi, 2018). Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi (Hidayah, 2022). Kemudian telur sebagai sumber protein hewani dan kacang merah (*Phaseolus vulgaris L.*) sebagai sumber protein nabati (Meliala, Suhaidi dan Nainggolan, 2014).

Protein memiliki banyak fungsi diantaranya berfungsi dalam pembentukan jaringan tubuh. Protein hewani merupakan salah satu nutrisi yang paling penting karena protein hewani berfungsi untuk membangun sel-sel dalam tubuh yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak usia balita (Afiah, dkk 2020). Bahan selanjutnya yaitu labu kuning (*Curcubita moschata*).

Labu kuning mengandung flavonoid, beta-karoten, vitamin C, dan vitamin E (Fathonah, Indriyanti, Kharisma, 2014). Labu kuning sebagai sumber pro-vitamin A untuk memenuhi kebutuhan gizi pada bayi (Farida, Ishartani, dan Affandi, 2016). Kemudian bahan pendukung terdiri dari gula pasir, santan dan agar-agar. Puding 4 bintang dibuat dengan 4 lapisan agar terlihat menarik sehingga dapat menambah minat anak dalam mengkonsumsinya (Gambar 4 dan 5)



Gambar 4. Puding 4 bintang



Gambar 5. Pembuatan puding 4 bintang

Antusias peserta dalam mengikuti kegiatan sangat tinggi terlihat dari semangat peserta dalam menjawab pertanyaan pemateri. Pertanyaan yang diajukan oleh pemateri yaitu apa yang dimaksud dengan 4 bintang dan apa yang dimaksud dengan stunting. Yang dimaksud dengan 4 bintang yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati dan vitamin dan stunting adalah kondisi dimana balita memiliki tinggi badan yang tidak sesuai dengan umurnya.

Peserta yang dapat menjawab pertanyaan pemateri dengan benar diberikan hadiah berupa minyak goreng (Gambar 6 dan 7). Melalui kegiatan penyuluhan gizi dan pengolahan makanan sehat yang telah dilakukan oleh mahasiswa KKN-T Universitas Mataram di Desa Sajang diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang pada masa pertumbuhan anak serta dapat meningkatkan minat anak dalam mengonsumsi makanan sehat.



Gambar 6. Penyerahan hadiah oleh pemateri



Gambar 7. Penyerahan hadiah oleh ketua panitia

KESIMPULAN

Edukasi gizi dan pengolahan puding 4 bintang merupakan salah satu upaya dalam peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang pada masa pertumbuhan anak dan peningkatan minat anak dalam mengkonsumsi makanan sehat. Puding 4 bintang merupakan makanan pendamping ASI untuk anak usia dibawah 5 tahun yang dibuat dari komoditas lokal yang mengandung gizi tinggi yang penting untuk pemenuhan gizi pada masa pertumbuhan anak. Bahan utama yang digunakan yaitu ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas poiret*) sebagai sumber karbohidrat, telur sebagai sumber protein hewani, kacang merah (*Phaseolus vulgaris L*) sebagai sumber protein nabati, dan labu kuning (*Curcubita moschata*) sebagai sumber vitamin serta agar-agar, santan dan gula pasir sebagai bahan tambahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiah, N., Asrianti, T., Muliwana, D., dan Risva. (2020). Rendahnya Konsumsi Protein Hewani Sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunting pada Balita di Kota Samarinda. *Nutrire Diaita*. 2(1): 23-28.
- Anjani, E. P., Oktarlina, R. Z., dan Morfi, C. W. (2018). Zat Antosianin pada Ubi Jalar Ungu terhadap Diabetes Melitus. *Majority*. (7(2): 257.
- Anonim, (2022). Profil dan Tingkat Perkembangan Desa Sajang Tahun 2021 dan Tahun 2022.
- Farida, S. N., Ishartani, D., dan Affandi, D. R. (2016). Kajian Sifat Fisik, Kimia, dan Sensoris Bubur Bayi Instan Berbahan Dasar Tepung Tempe Koro Glinding (*Phaseolus lunatus*), Tepung Beras Merah (*Oryza nivara*) dan Tepung Labu Kuning (*Curcubita moschata*). *Jurnal Teknosains Pangan*. 5(4): 32-39.
- Fathonah, R., Indriyanti, A., dan Kharisma, Y. (2014). Labu Kuning (*Curcubita moschata* Durch.) untuk Penurunan Kadar Glukosa Puasa pada Tikus Model Diabetik. *Global Medical Health*. 2(1): 27-33.
- Hidayah, W. (2022). Kapasitas Nutrisi Terhadap Kadar Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*. 1(1): 69-79.
- Japa, L., Triadi, A. H., Aeni, E. M., Sorayya, G., Arianto, M. D. P., Almicitra, Widyani, D. M. D., Apriansyah, D., Hakim, M. I., dan Amalia, W. (2022). Analisis Faktor Penyebab Nihilnya Angka Stunting di Desa Senyur Kecamatan Keruak Kabupaten

- Lombok Timur. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*. 5(3): 391-396.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*. 44(8): 1–200.
- Latifah, A. M., Purwanti, L. E., dan Sukamto, F. I. (2020). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Balita 1-5 Tahun. *Health Sciences Journal*. 4(1) 131-142.
- Meliála, M., Suhaidi, I., dan Nainggolan, R. J. (2014). Pengaruh Penambahan Kacang Merah dan Penstabil Gum Arab terhadap Mutu Susu Jagung. *J. Rekayasa Pangan dan Pert.* 2(1).
- Paninsari, D., Pohan, H. S., Suriani, H., Afni, N. L., dan Lestari, P. (2021). Melaksanakan Demonstrasi dalam Pencegahan dan Penanganan Stunting. *Jurnal Mitra Keperawatan dan Kebidanan Prima*. 3(1).
- Sakti, S, A. (2020). Pengaruh Stunting pada Tumbuh Kembang Anak Periode Golden Age. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. 6 (1): 169-175.
- Setiawan, E., Machmud, R., dan Masrui. (2018). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 7 (2): 275-284.
- Sulistiyawati, F., dan Widarini, N. P. (2022). Kejadian Stunting Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 17(1): 37-46
- Lestari, A., & Hanim, D. (2020). Edukasi kader dalam upaya pencegahan dan penanggulangan stunting di Kecamatan Mondokan Kabupaten Sragen. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 1(1), 7.