



MAKANAN SELINGAN BERBASIS PANGAN LOKAL UNTUK ANAK USIA 3-5 TAHUN DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

Reni sofiyatin¹✉

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

✉ reni.sofiyyatin72@gmail.com

Genesis Naskah:

Diterima 3 Maret 2022; Disetujui 30 April 2022; Di Publikasikan 30 Mei 2022

Abstrak

Kurangnya pemahaman ibu tentang makanan yang bergizi akan berdampak pada masalah gizi anak seperti stunting. Semakin baik kualitas makanan yang dikonsumsi akan mendukung pertumbuhan serta perkembangan anak. Salah satu upaya yang bisa dilakukan dalam memperkenalkan makanan pada anak umur 3-5 tahun adalah membuat dalam bentuk makanan selingan dengan jumlah kalori 150-200 kkal. Pemanfaatan pangan Lokal seperti daun kelor, tempe ataupun tahu merupakan salah satu langkah alternatif dalam penanganan stunting. Tujuan kegiatan ini memberikan pendidikan gizi pada ibu balita berupa demonstrasi pembuatan makanan selingan berbasis pangan lokal dalam upaya pencegahan stunting di Desa Karang Bayang Kecamatan Lingsar. Metode yang digunakan adalah Penyuluhan dan Demonstrasi. Sasaran pengabmas adalah 45 ibu yang mempunyai anak usia 3-5 tahun. Resep yang di demonstrasikan berupa bakso ayam tempe kelor wortel (nilai gizi per 100 gram sebesar Energi 210,25 Kkal, Protein= 17 gram), bakso ayam tahu kelor (nilai gizi per 100 gram sebesar energi =210,25 Kkal, protein 16,95 Gram) dan nugget ayam tahu wortel (nilai gizi per 100 gram sebesar Energi = 130,16 Kkal dan Protein = 6,22 Gram)

Kata Kunci : Makanan Selingan; Pangan Lokal ; Stunting

Local Food-Based Snacks for 3-5 Years Old Children in an Effort to Prevent Stunting

Abstract

Parenting in terms of feeding children is one of the factors that affect the nutritional status of children. Lack of understanding of mothers about nutritious food will have an impact on child nutrition problems such as stunting. The better the quality of food given to children aged 3-5 years will support the growth and development of children. One effort that can be done in introducing food to children aged 3-5 years is to make it in the form of a snack with a calorie count of 150-200 kcal. Utilization of local food such as Moringa leaves, tempeh or tofu is an alternative step in dealing with stunting. The purpose of this community service is to provide nutritional education to mothers of toddlers in the form of demonstrations of making local food-based snacks for children aged 3-5 years for stunting prevention in Karang Bayang Village, Lingsar District. The method used is Extension and Demonstration. The target of community service is 45 mothers who have children aged 3-5 years. The recipe that was demonstrated was in the form of chicken meatballs, tempeh, and carrots (nutritional value per 100 grams of Energy 210.25 Kcal, Protein = 17 g), chicken meatballs tofu Moringa (nutritional value per 100 grams of energy = 210.25 Kcal, protein = 16, 95 g) and chicken nuggets tofu and carrots (nutritional value per 100 grams is Energy = 130.16 kcal and protein = 6.22 g)

Keywords : Local Food; Snack; Stunting

Pendahuluan

Berdasarkan Penilaian Status Gizi (PSG) Tahun 2018 Propinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) diketahui Balita Gizi Kurang (BB/U) sebesar 16,32 %, Balita Pendek (TB/U) 18, 53 % dan Balita kurus (BB/TB) sebesar 3,53 %. Sedangkan berdasarkan Surveillans Gizi EPPGBM (elektronik pencatatan pelaporan gizi berbasis masyarakat), tahun 2018 ditemukan balita stunting di propinsi NTB sebanyak 82.812 balita, dengan kasus tertinggi di Kabupaten Lombok Timur dengan 20.142 balita stunting sedangkan berdasarkan persentase balita stunting terhadap seluruh balita yang ada, kabupaten Lombok Barat merupakan Kabupaten dengan persentase balita stunting tertinggi yaitu 41,18 % (Profil Kesehatan Propinsi NTB,2018)

Salah satu faktor yang menyebabkan anak mengalami stunting adalah praktek pengasuhan yang tidak baik salah satunya kurangnya akses kepada makanan yang bergizi sehingga berdampak pada status gizi anak. Anak usia 3-5 tahun adalah masa untuk memperkenalkan dan mendorong anak untuk mengkonsumsi beragam makanan bergizi. Usia 3- 5 tahun masa dimana anak sering menolak makan dan hanya mengonsumsi makanan yang disukai sehingga perlu diperkenalkan kepada mereka beranekaragam makanan. Oleh sebab itu perlu diperkenalkan kualitas menu yang baik. Semakin baik kualitas makanan yang diberikan maka pertumbuhan dan perkembangan anak akan semakin baik. Hal ini membutuhkan peran serta ibu dalam memberikan makanan.

Salah satu upaya yang bisa dilakukan dalam memperkenalkan makanan pada anak usia 3-5 tahun adalah membuat dalam bentuk selingan. Makanan selingan diantara makan utama disarankan untuk anak karena zat gizi didalam tubuh 2 sampai 3 jam setelah makan akan berkurang seiring dengan pengurangan aktifitas tubuh , jadi fungsi makanan selingan ini menambah zat gizi yang kurang pada saat makan utama dengan jumlah kalori 150-200 kkal dan tidak bisa menggantikan makanan utama karena jumlah kalori yang rendah (Tarwotjo 1998, dalam

Aprilia Ulfa,2013) Syarat makanan selingan adalah: zat gizi dan energi cukup, porsi kecil, mudah dicerna dan waktu konsumsi tidak terlalu dekat dengan waktu makan,

Pemanfaatan pangan Lokal seperti daun kelor, tempe ataupun tahu merupakan salah satu langkah alternatif dalam penanganan stunting. Intervensi anak stunting melalui nutrisi yang kaya akan asam amino dan edukasi mengenai pentingnya pemenuhan zat gizi dengan makanan yang beraneka ragam sangat dianjurkan (Nendra Wan Dkk, 2018) selain itu pemberian makanan tambahan yang kandungan zat gizi makro dan mikro yang cukup dapat sebagai alternative mencegah terjadinya pendek pada anak usia 3 tahun (Pusparini, dkk, 2018). Sehingga dalam kegiatan pengabmas ini dilakukan demonstrasi penerapan teknologi tepat guna dalam pembuatan makanan selingan yang berbahan dasar pangan lokal (kelor, tahu dan tempe) untuk orang tua yang memiliki anak usia 3-5 tahun sebagai alternatif upaya dalam pencegahan stunting yang dilaksanakan di Desa Binaan Poltekkes Mataram Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar NTB

Metode

Metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini penyuluhan kelompok dan demonstrasi pembuatan makanan selingan berupa berupa bakso ayam tempe kelor wortel, bakso ayam tahu kelor, nugget ayam tahu wortel pada sasaran ibu balita usia 3-5 tahun sebanyak 45 orang

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabmas telah dilaksanakan di Dusun Berembeng Timur Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar pada hari minggu tanggal 29 September 2019. Adapun sasaran adalah ibu balita yang memiliki anak usia 3 s.d 5 tahun sebanyak 45 orang (100 %). Kegiatan pengabmas ini bertujuan untuk memberikan edukasi gizi berupa demonstrasi makanan selingan yang tinggi protein sebagai upaya dalam menanggulangi masalah stunting.

Dalam kegiatan pengabmas ini makanan yang di demonstrasikan adalah makanan yang berbahan dasar pangan lokal yang tinggi kandungan proteinnya seperti

sumber protein hewani ayam sedangkan sumber protein nabati tempe ataupun tahu yang ditambah dengan sayuran yang telah dikenal dengan kandungan zat gizinya yang tinggi yaitu daun kelor dan wortel. Resep yang di demostrasikan berupa bakso ayam tempe kelor wortel (nilai gizi per 100 gram sebesar Energi 210,25 Kkal, Protein= 17 gram) , bakso ayam tahu kelor (nilai gizi per 100 gram sebesar energi =210,25 Kkal, protein 16,95 Gram) dan nugget ayam tahu wortel (nilai gizi per 100 gram sebesar Energi = 130,16 Kkal dan Protein = 6,22 Gram) yang sudah memenuhi nilaigizi makanan selingan dengan daya terima anak untuk semua resep dalam kategori baik. Adapun gambar dari produk yang didemostrasikan dapat dilihat pada gambar dibawah ini serta kegiatan demostrasi yang melibatkan ibu ibu sasaran.



Gambar : 1. bakso ayam tahu kelor .2. bakso ayam tempe kelor wortel 3. nugget ayam tahu wortel



Gambar 2. Kegiatan Demostrasi

Kegiatan pengabmas ini merupakan upaya untuk penanggulangan masalah stunting. Salah satu langkah alternatif dalam penanganan stunting yaitu dengan cara intervensi anak melalui nutrisi yang kaya akan asam amino dan edukasi mengenai pentingnya pemenuhan zat gizi dengan makanan yang beraneka ragam sangat dianjurkan (Nendra Wan Dkk, 2018). Pembuatan makanan selingan yang bersumber dari pangan lokal (ayam, tahu,tempe,kelor dan wortel) menjadi produk bakso dan nugget sebagai salah satu solusi pilihan pangan bagi masyarakat luas, khususnya untuk anak sebagai upaya dalam pencegahan stunting . Kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat gizi salah satu penyebab langsung dari stunting.

Bakso biasanya terbuat dari daging sapi yang dibumbui dan digiling halus. Kandungan zat gizi terbanyak adalah protein dan karbohidrat (Hasniar dkk,2019) . Pembuatan bakso dapat ditambahkan Tempe sebagai sumber protein nabati yang potensial, karena nilai gizinya seimbang dengan sumber protein hewani (Astawan M,dkk 2017). Selain itu bahan yang digunakan

adalah daun kelor dimana daun kelor dalam bentuk segar mengandung zat gizi baik vitamin dan mineral (Krisnadi, 2013).

Dalam pengabmas ini nilai gizi untuk 3 resep yang didemostrasikan sudah memenuhi syarat nilai gizi makanan selingan dengan jumlah kalori 150-200 kkal. bakso ayam tempe kelor wortel (nilai gizi per 100 gram sebesar Energi 210,25 Kkal, Protein= 17 gram) , bakso ayam tahu kelor (nilai gizi per 100 gram sebesar energi =210,25 Kkal, protein 16,95 Gram) dan nugget ayam tahu wortel (nilai gizi per 100 gram sebesar Energi = 130,16 Kkal dan Protein = 6,22 Gram).

Kesimpulan

Makanan selingan yang berbahan dasar pangan lokal (kelor, tahu dan tempe) dapat digunakan sebagai makanan selingan untuk balita usia 3-5 tahun dengan komposisi zat gizi sudah memenuhi nilai gizi makanan selingan dengan jumlah energy 150-200 Kkal .

Daftar Pustaka

- Astawa Made, TutikWresdiyati, Lulu Maknum,2017. Tempe . IPB Press
- Hasniar, Muh Rais dan Ratnawaty Fadilah, 2019. Analisis Kandungan gizi dan uji organoleptic pada Bakso tempe dengan penambahan daun Kelor. Jurnal Pendidikan teknologi Pertanian Bol 5 April Suplemen :S189-S 200
- Kemendes RI, 2014. Pedoman Gizi Seimbang .
- Krisnadi, A Dudi. 2013. *Kelor Super Nutrisi*. E-Book Edisi Revisi Maret 2013. Pusat Informasi dan Pengembangan Tanaman Kelor Indonesia Lembaga Swadaya Masyarakat–Media Peduli Lingkungan (LSM-Mepeling). Blora.
- Nendra Wan, Hardiono P, M.Juffrien dkk, 2018. Stunting akibat kekurangan asam amino dan nutrisi pada anak usia dibawah dua tahun. Prosiding Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (WNPNG) XII tahun 2018. Lipi press
- Profil Desa Karang Bayan 2017 Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Desa Kabupaten Lombok Barat
- Profil Dinas Kesehatan Propinsi Nusa Tenggara Barat 2018.
- Pusparini, Hardiansyah, Fitriah Ernawati. Abas B Jahari, 2018. “Pola pertumbuhan linear anak dengan panjang lahir rendah dan anak panjang lahir

normal” Prosiding Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) XII tahun 2018. Lipi press
Ulfa Aprilia, 2013. Kualitas Makanan selingan bagi anak prasekolah pada Pendidikan anak usia dini (PAUD) Bouhenvil Kota Bekasi (Skripsi), Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi IPB Bogor