PENA ABDIMAS : Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol. 5 No. 1 Edisi Januari 2024 hal. 73 - 78
e- ISSN : 2722-2527
https://jurnal.unikal.ac.id/index.php/abdimas

KREASI PENCEGAHAN STUNTING DENGAN PMT SEMPOLE (SEMPOLAN LELE) DAN BUBUR AYAM MENTEGA BERBAHAN PANGAN LOKAL

Dewi Nugraheni Restu Mastuti[1], Edi Priyanto[2], Ismatul Maula[3], Nur Iklillah[4], Nadia Qotrunnada[5], Sofiyah Andriyani[6]
[1,2,3,4,5,6] Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan
Corresponding email: dewi57gizi@unikal.ac.id

Disubmit : 15/12/23 | Diterima : 24/01/24 | Diterbitkan : 31/01/24

ABSTRACT

Stunting is a condition where toddlers fail to grow due to chronic malnutrition and recurrent infections. One of the factors of stunting is the lack of nutritious food intake and also the mother's lack of understanding about nutritious food for toddlers. One of the efforts is to introduce nutritious food to children aged 8 months and over which is created to be attractive to toddlers. Nutritious food for toddlers can be creative by using local food ingredients such as catfish, tofu and tempeh. The aim of this MPASI cooking class activity is to provide nutritional knowledge to mothers of toddlers such as counseling and increasing the creation of additional food menus and snacks made from local catfish as an effort to overcome stunting in Langkap Village, Kedungwuni District, Pekalongan Regency. The method used is counseling and exposure. The target of community service is 20 mothers who have children aged 8 months and over. The recipe demonstrated is catfish sempol (nutritional value per 100 grams is 92 kcal, protein 16.20 grams)
***Keywords**: Stunting; Local Food; Nutritional status*

ABSTRAK

Stunting ialah keadaan tumbuh balita yang gagal sebagai disebabkan ada yang kurang gizi kronis dan infeksi berulang. Salah satu faktor stunting yaitu kurangnya asupan makanan bergizi dan juga kurangnya pemahaman ibu tentang makanan bergizi bagi balita. Salah satu upayanya yaitu memperkenalkan makanan bergizi pada anak usia 8 bulan ke atas yang dikreasikan agar menarik bagi balita. Makanan bergizi guna balita dapat dikreasikan dalam pemanfaatan bahan pangan lokal ada seperti ikan lele, tahu, dan tempe. Tujuan kegiatan cooking class MPASI ini untuk memberikan pengetahuan gizi pada ibu balita semacam penyuluhan dan demonstrasi penciptaan menu makanan tambahan dan kudapan berbahan pangan lokal ikan lele selaku usaha penanggulangan stunting di Desa Langkap, Kecamatan Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi. Sasaran pengabdian masyarakat ialah 20 ibu yang memiliki anak usia 8 bulan ke atas. Resep yang di demostrasikan berupa sempol lele (nilai gizi per 100 gram sejumlah 92 kkal, protein 16,20 gram)
Kata Kunci : Stunting; Pangan Lokal; Status Gizi

Pendahuluan

Berlandaskan Penilaian Status Gizi (PSG) yang dilakukan tim mahasiswa PBL Universitas Pekalongan Tahun 2023 di Desa Langkap diketahui balita Gizi Kurang (BB/TB) sebesar 11%, Balita BB kurang (BB/U) sejumlah 16%, dan Balita pendek (TB/U) sebesar 16%. Penilaian Status Gizi (PSG) yang dilakukan oleh tim mahasiswa PBL Universitas Pekalongan penentuan status gizi mengacu pada Permenkes RI No. 2 Tahun 2020 mengenai Standar Antropometri Anak.

PENA ABDIMAS : Jurnal Pengabdian Masyarakat is licensed under CC-BY-SA 4.0

Stunting pada balita dikarenakan berbagai faktor, salah satunya berupa asupan nutrisi gizi balita yang kurang. Hal tersebut terjadi karena pengetahuan atau pemahaman ibu yang kurang tentang makanan bergizi untuk buah hati. Di Desa Langkap masih banyak dijumpai praktik pemberian makan yang salah pada balita. Salah satu contohnya balita usia sebelum 6 bulan sudah diberi makan berupa nasi yang dilumatkan dengan pisang, dimana pencernaan balita belum bisa membuat produksi enzim guna melangsungkan pencernaan makanan selain ASI. Asupan makanan bergizi berpengaruh kepada pertumbuhan dan perkembangan balita. Semakin berkualitas makanan yang dibagikan maka mendukung pertumbuhan serta perkembangan semakin baik sebaliknya kurangnya kualitas makanan yang diberikan pada anak maka pertumbuhan serta perkembangan anak juga akan terhambat. Peran ibu sangat berpengaruh dalam pemberian makanan pada balita.

Salah satu usaha yang dilangsungkan adalah dengan cara membuat perkenalan makanan pada balita dalam bentuk makanan tambahan dan kudapan. Makanan tambahan dan kudapan bertujuan untuk memperkenalkan aneka jenis bahan makanan pada balita. Dengan menu yang bervariasi membuat anak tidak cepat bosan dan tertarik dengan bentuk serta rasanya. Syarat kudapan yang baik ialah zat gizi serta kecukupan energi, dengan porsi yang sedikit, gampang dicerna serta waktu konsumsi tidak terlalu berdekatan waktu makan. Membuat makanan tambahan dan kudapan tidak harus menggunakan bahan yang mahal, tetapi makanan selingan dapat juga dibuat dengan bahan pangan lokal yang ada dan mudah dicari serta harga lebih terjangkau yang bisa dikreasikan sendiri sesuai dengan karakteristik balita.

Bahan pangan lokal dapat dimanfaatkan menjadi makanan tambahan dan kudapan bagi balita, karena mudah ditemukan dan harga lebih terjangkau. Bahan pangan lokal yang dapat dimanfaatkan salah satunya yaitu ikan lele. Ikan lele mengandung banyak protein di mana balita membutuhkan protein untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Namun masih terdapat beberapa ibu yang belum paham tentang makanan bergizi berbahan pangan lokal. Sehingga dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kegiatan *cooking class* MPASI berupa penyuluhan dan demonstrasi pembuatan menu makanan tambahan dan kudapan yang berbahan dasar pangan lokal (ikan lele) bagi orang tua yang memiliki balita berusia 8 bulan ke atas sebagai upaya alternative penanggulangan stunting dilangsungkan di Desa Langkap, Kecamatan Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ialah penyuluhan serta demostrasi guna membuat makanan variasi semacam bubur ayam mentega dan sempole (sempolan lele) dengan sasaran ibu balita usia 8 bulan ke atas sebanyak 20 orang.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut diselenggarakan di Balai Pertanian Desa Langkap, Kecamatan Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan pada hari Senin, 28 Agustus 2023 pukul 09.00 WIB dengan partisipasi dari ibu yang memiliki balita usia 8 bulan sampai 5 tahun. Pelaksanaan kegiatan ini berupa demo pembuatan bubur ayam mentega dan kudapan sempole (sempolan lele).

Kegiatan ini dilakukan untuk mengedukasi cara mengkreasikan menu kudapan yang mudah dibuat dengan bahan pangan lokal dan bergizi pada ibu yang memiliki balita. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, Tim mahasiswa PBL UNIKAL mendemostrasikan makanan yang berbahan dasar pangan lokal tinggi protein yaitu ayam, ikan lele dengan tambahan sayur bayam.

Resep yang didemontrasikan yaitu bubur ayam mentega dan kudapan sempole (sempolan lele) dengan bahan dasar ikan lele yang tinggi protein hewani. Dengan kandungan gizi sempol lele per 100 gram sejumlah energi 92 kkal, dan protein 16,20

gram. Terdapat gambar atas produk yang dibuat demonstrasi bisa dijumpai dalam gambar di bawah ini lalu penyelenggaraan demostrasi dengan mengimplikasikan ibu balita

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut diselenggarakan di Balai Pertanian Desa Langkap, Kecamatan Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan pada hari senin, 28 Agustus 2023 pukul 09.00 WIB dengan partisipasi dari ibu yang memiliki balita usia 8 bulan sampai 5 tahun. Pelaksanaan kegiatan ini berupa demo pembuatan bubur ayam mentega dan kudapan sempole (sempolan lele). Kegiatan ini dilakukan untuk mengedukasi cara mengkreasikan menu kudapan yang mudah dibuat dengan bahan pangan lokal dan bergizi pada ibu yang memiliki balita.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, Tim mahasiswa PBL UNIKAL mendemostrasikan makanan yang berbahan dasar pangan lokal tinggi protein yaitu ayam dan ikan lele dengan tambahan sayur bayam.

Resep yang didemontrasikan yaitu bubur ayam mentega dan kudapan sempole (sempolan lele) dengan bahan dasar ikan lele yang tinggi protein hewani. Dengan kandungan gizi sempol lele per 100 gram sejumlah energi 92 kkal, dan protein 16,20 gram. Terdapat gambar atas produk yang dibuat demonstrasi bisa dijumpai dalam gambar di bawah ini lalu penyelenggaraan demonstrasi dengan mengimplikasikan ibu balita.

Gambar 1. Bubur ayam mentega, sempole (sempol lele).





Gambar 2. Demonstrasi kegiatan





Kegiatan pengabdian masyarakat ini ialah langkah guna membuat cegahan soalan stunting. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbahan pangan local merupakan salah satu strategi penanganan masalah gizi

pada balita dan upaya pencegahan stunting. PMT diberikan untuk memenuhi kebutuhan asupan gizi pada balita, PMT dapat disubtitusi dengan bahan pahan local untuk memenuhi dan meningkatkan kandungan gizi pada makanan. Tim PBL unikal memilih ayam dan ikan lele sebagai bahan kudapan atau PMT bagi balita karena memiliki kandungan protein hewani yang sangat baik dalam pencegahan *stunting* terutama untuk tumbuh kembang anak. Sebagai upaya penanggulangan maka tim PBL unikal mendemostrasikan makanan dan kudapan yang berbahan pangan lokal yaitu ayam yang kita kreasikan menjadi bubur ayam mentega dan ikan lele yang kita olah menjadi kudapan sempole (sempolan lele). Adapun resep dalam membuat bubur ayam mentega sebagai berikut:

Bahan

1. 30 gram beras
2. 30 gram daging ayam giling
3. 1 butir telur ayam
4. 1 ½ sdm wortel
5. 300 ml air kaldu
6. 1 ½ sdm mentega
7. Garam
8. Tahu
9. Bayam
10. 1 siung bawang merah
11. 1 siung bawang putih

Langkah pembuatan:

1. Bumbu halus ditumis bersama mentega sampai harum
2. Tambahkan daging ayam giling, lalu aduk hingga warna berganti
3. Tambahkan beras serta air kaldu kedalam panci, tumisan ayam, wortel parut, bayam, tahu serta garam secukupnya pula ditambahkan
4. Aduklah beras sampai jadi bubur sambil diaduk
5. Kocokan telur diaduk dengan merata. Angkat bubur lalu sajikan.

Resep membuat sempole (sempolan lele) sebagai berikut:

Bahan:

1. Kentang secukupnya
2. 1 sdm wortel
3. 1 sdm bayam
4. 1 ekor lele fillet kukus
5. 1 butir putih telur
6. Bawang goreng secukupnya
7. Kaldu jamur secukupnya
8. Garam secukupnya

Langkah pembuatan:

1. Masukkan seluruh bahan bahan lalu campur sampai rata
2. Ambil sedikit adonan kemudian bentuk bulat-bulat dan tusuk menggunakan stik es krim
3. Goreng sempol lele hingga golden brown, lalu sajikan.

Kegiatan demostrasi masak ini bertujuan untuk mengedukasi ibu balita agar termotivasi dalam mengreasikan menu makanan balita. Setelah demonstrasi masak selesai, makanan dibagikan pada balita yang hadir. Balita terlihat lahap menyantap bubur ayam mentega dan sempole (sempolan lele).

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilangsungkan pada Desa Langkap, Kecamatan Kedungwuni, Kabupaten Pekalongan. Sasaran utama kegiatan yaitu demo masak. Sebagai upaya menurunkan angka stunting di Desa Langkap, juga dapat memberikan motivasi pada ibu balita untuk meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan ketrampilan atau skill variasi pengolahan makanan balita. Kegiatan demo masak ini berjalan dengan lancar. Dapat terlihat dari kehadiran 20 ibu balita dengan sasaran awal 20 orang dan balita terlihat dapat menerima masakan olahan dengan mencoba mengkonsumsi sampai habis.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada Kepala Desa yang telah memberikan izin dan memfasilitasi dalam pelaksanaan PBL, ucapan terimakasi juga kami sampaikan kepada Bidan Desa dan Kader Kesehatan Desa Langkap ikut serta dalam kegiatan kreasi PMT Sempole (sempolan lele) dan bubur ayam mentega. Tak lupa juga ucapan terima kasih kami berikan kepada dosen pembimbing lapangan.

Saran

Saran dari tim pengabdian masyarakat adalah

1. meningkatkan kerja sama antara kader dan perangkat desa dalam menumbuhkan motivasi ibu balita dalam menyajikan makanan.
2. Demonstasi memasak bisa dilangsungkan secara berkesinambungan serta teragendakan supaya ibu bisa mempunyai referensi berhubungan pada jenis masakan dengan total kecukupan guna gizi.

Daftar Pustaka

Fanisyach, S. Q. (2023). Edukasi Dan Demo Masak Makanan Tambahan Untuk Balita Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *7*(3), 2222. https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.14706

Gizi, J., & Kesehatan Tanjungkarang, P. (2018). Hubungan Asupan Gizi, Pemberian Asi Eksklusif, dan Pengetahuan Ibu dengan Status Gizi (Tb/U) Balita 6-59 Bulan. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 9, Issue 1). Online. http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK

Indariyanti, Nur, Purbosari, Ninik, Febriani, Dian, & Verdian, Aldi Huda. (2022). 2281-Article Text-8433-1-10-20220802. *Jurnal Pengabdian Nasional*, *3*, 38–44.

Sofiyatin, R., & Naskah, G. (2022). Makanan Selingan Berbasis Pangan Lokal Untuk Anak Usia 3-5 Tahun Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, *3*(2). http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/pks

Sukma, H. A. D. (2020). Sosialisasi Dan Demo Masak Untuk Menurunkan Jumlah Balita Stunting Dan Wasting Di Desa Grebegan, Kalitidu. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, *4*(2), 267. https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.267-274

Anisa Enjelina, R. M. (2023). Pencegahan Stunting pada Anak Melalui Pengolahan Pangan Lokal di Desa Bandur Picak Kabupaten Kampar. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital (JUPED), Volume 2, Nomor 4.