

PEMANFAATAN PANGAN LOKAL UPAYA PENCEGAHAN STUNTING GUNA MEMENUHI KEBUTUHAN GIZI BADUTA DENGAN PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN

Rizky Febriansyah Siregar, Alifia Salwa Kawihing*, Putri Hidayatullah, Lidia Hanum, Vivia Vanesha Arditra, Nurul Jannah UI Haq, Tio Dwiyan Permana, Dea Fitri Anggraini, Naufal Arif Adira, Khosyi Rafi Pratama

Universitas Riau

*Email: alifia.salwa3114@student.unri.ac.id

Article history

Received: 25/9/2023

Revised: 25/5/2024

Accepted: 27/5/2024

Published: 1/6/2024

Abstrak

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah program pendidikan tinggi yang menggabungkan teori dengan praktik, bertujuan untuk memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Program KKN ini terletak di Desa Cinta Damai, Kecamatan Tapung Hilir, Kabupaten Kampar. Fokus dari program ini adalah untuk meningkatkan gizi seimbang bagi baduta melalui distribusi makanan tambahan. Tujuan dari program ini adalah mendukung pencegahan stunting di Desa Cinta Damai. Kegiatan ini menggunakan metode perencanaan, observasi, dan pelaksanaan. Hasil dari program ini telah membantu mengurangi angka stunting di Kabupaten Kampar, Provinsi Riau.

Kata kunci: *Kuliah Kerja Nyata, Cinta Damai, Gizi Seimbang, Stunting*

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan program pendidikan tinggi yang memadukan teori dengan praktik, bertujuan untuk memberikan kontribusi positif kepada masyarakat. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata ini berlokasi di Desa Cinta Damai, Kecamatan Tapung Hilir, Kabupaten Kampar. Desa Cinta Damai terletak di dalam wilayah Kecamatan Tapung Hilir, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Desa Cinta Damai didirikan pada tahun 1985 melalui program pemerintah Transmigrasi Sosial dari daerah Jawa Tengah dengan 100 KK. Dipimpin oleh Ruswaldi, Kepala Unit Perseroan Transmigrasi (KUPT) dari Departemen Sosial, Pengelola Desa Diserahkan Kepada Pemerintah Daerah Provinsi Riau pada tahun 1985. Pada tahun yang sama, Bapak Sukardi Retno Raharjo dipilih sebagai kepala desa pertama.

Tanah yang diberikan kepada Marga Proatin XII (Nenek Mamak) untuk digunakan sebagai lokasi Desa Cinta Damai. Kegiatan Pemerintahan Desa Cinta Damai membuat kelembagaan kelompok masyarakat tersebut, walaupun masih sederhana, selama pemerintahan Kepala Desa pertama. Mulai dengan pembagian regu, yang kemudian berkembang menjadi dusun, dan penataan kelompok pertanian lainnya. Pada masa itu, kelompok masyarakat ini sebagian besar bekerja di sektor pertanian dan ada kelompok kecil yang bekerja di perkebunan.

Sumber daya alam Desa Cinta Damai sangat melimpah, termasuk lahan kosong, sungai, rawa, perkebunan, dan hutan belukar, yang belum dimanfaatkan sepenuhnya. Selain potensi sumberdaya alam tersebut, desa cinta damai juga memiliki potensi dalam bidang industri pengolahan pangan yang tinggi, yaitu memiliki 2 pabrik tahu di Jalan Pendidikan dan Jalan Poros SP 1. Namun pemanfaatan pangan tahu di desa cinta damai ini belum diolah dengan baik, hanya secara mentah. Melihat hal itu, kami memanfaatkan pangan tahu di desa cinta damai sebagai olahan bola-bola tahu guna pencegahan Stunting.

Stunting adalah salah satu keadaan malnutrisi yang terkait dengan kekurangan zat gizi pada masa pertumbuhan, masalah gizi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Stunting diukur sebagai status gizi dengan mempertimbangkan tinggi atau panjang badan baduta, umur, dan jenis kelamin (Wahyudi, Indriani, & Haris, 2022). Seseorang dianggap stunting jika skor Z-indeks TB/U-nya di bawah -2 SD (standar deviasi) (Sutarto, Mayasari, & Indriyani, 2018). Kebiasaan tidak mengukur tinggi atau panjang badan baduta di masyarakat menyebabkan sulit untuk mengidentifikasi stunting. Dengan demikian, sampai tahun 2025, stunting akan menjadi salah satu tujuan perbaikan gizi global.

Angka epidemiologi penyakit stunting di Indonesia untuk kelompok umur 0-59 bulan telah mencapai 36,8%. Ada tren yang tidak stabil, dengan angka kejadian di tahun 2016 hanya 27,5%, kemudian meningkat menjadi 29,6% pada tahun 2017, dan terus meningkat lagi pada tahun 2018 sampai mencapai 30,8% dari semua baduta di Indonesia. Sementara batas prevalensi yang direkomendasikan WHO berada di bawah 20%, Jawa timur adalah provinsi dengan prevalensi stunting tertinggi di Indonesia, dengan 28%. Angka ini lebih rendah dari provinsi tertinggi Banten (29,60%), Jawa Barat (29,2%), dan Jawa Tengah (28,5%) (Wahyudi, Indriani, & Haris, 2022).

Kebutuhan gizi baduta mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya. Tubuh membutuhkan banyak jenis kandungan gizi, termasuk zat gizi makro, yang mencakup lemak, protein, vitamin, mineral, dan karbohidrat, dan kandungan zat gizi mikro, seperti kalsium, kalsium (K), fosfor, vitamin B kompleks, termasuk thiamin, riboflavin, vitamin B12, dan vitamin E. Tahu merupakan makanan yang mengandung zat besi, kalsium, serta protein yang tinggi. Baduta akan mendapatkan banyak sekali zat gizi yang baik untuk pertumbuhan tulangnya dan juga makanan ini dianggap sebagai makanan ekonomis karena dengan khasiatnya yang banyak tersebut, harga makanan yang terbuat dari kacang kedelai ini mudah ditemukan di pasaran.

Dari analisis kondisi di atas, sejalan dengan sumber literatur yang kami dapatkan bahwa tahu dapat membantu mencegah dan mengendalikan stunting pada baduta. Oleh karena itu, kami mengolah tahu menjadi olahan bola-bola tahu sebagai inovasi untuk mencegah stunting.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu:

Perencanaan

Perencanaan merupakan suatu proses rangkaian urutan kegiatan mulai dari awal hingga akhir kegiatan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari mengkoordinasikan program kepada pihak posyandu selaku penyelenggara, kemudian menentukan makanan yang akan dibagikan sehingga dapat bermanfaat bagi masyarakat yang memiliki baduta guna memenuhi gizi seimbang serta mencegah stunting.

Observasi

Observasi merupakan kegiatan pengamatan secara langsung ke lokasi kegiatan dengan melihat kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh bayi dibawah dua tahun. Pengamatan dimulai dengan berdiskusi dengan kader posyandu terkait bahan pangan lokal yang dapat digunakan untuk Pemberian Makanan Tambahan, kemudian mengidentifikasi bahan pangan yang baik untuk pemenuhan gizi seimbang.

Penerapan

Penerapan merupakan kegiatan pengaplikasian dari perencanaan yang sudah dilakukan. Proses Pemberian Makanan Tambahan dimulai pembelian bahan pangan lokal yang meliputi tahu, wortel, kentang, buah-buahan, puding, dan susu. Kemudian dilanjutkan memasak bola-bola tahu dengan bahan tambahan diantaranya yaitu wortel, kentang, daun bawang dan seledri. Kemudian kami mengemas makanan tersebut dengan mika plastik untuk selanjutnya dibagikan kepada peserta posyandu yang meliputi ibu dan anak.

HASIL KEGIATAN

A. Tahap Persiapan Pemberian Makanan Tambahan

Persiapan untuk membuat PMT kami mulai dari tanggal 21 Juli 2023, persiapan PMT dimulai dari kegiatan awal adalah berdiskusi mengenai kebutuhan gizi yang harus dipenuhi dengan Ibu Kader Posyandu desa, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan belanja kebutuhan bahan makanan yang akan diberikan dan bahan makanan pelengkap dalam kegiatan pemberian makanan tambahan.

B. Tahap Pengolahan Bahan Makanan

Tahapan selanjutnya, kami mulai belanja bahan makanan tambahan dengan didampingi Ibu Kader Posyandu agar mendapatkan kualitas bahan makanan yang berkualitas. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan saat memilih bahan makanan, terutama makanan mentah, sebelum diolah. Ini

termasuk kualitas bahan makanan sehubungan dengan nilai gizinya, kebutuhannya, kebersihan dan keamanannya, dan bebas dari bahan yang tidak diinginkan. Pemilihan bahan makanan berkualitas ini bertujuan untuk memberikan setiap orang makanan yang cukup dan berkualitas untuk dapat hidup sehat, aktif dan produktif.



Gambar 1. Tahap Pengolahan Bahan Makanan Tambahan

Khususnya pada anak-anak usia prasekolah yang tergolong rawan terhadap masalah kecukupan gizi. Berikut adalah Bahan Makanan yang dapat memenuhi gizi seimbang pada anak-anak usia dini.

Bahan Makanan	Manfaat
Tahu	Tahu mengandung protein, zat besi dan kalsium. Tubuh membutuhkan protein untuk pertumbuhan sel dan jaringan, sehingga anak tidak terhambat dalam pertumbuhannya.
Wortel	Wortel mengandung beta-karoten, nutrisi penting yang membantu pertumbuhan anak berkembang dengan lebih baik.
Kentang	Vitamin B6 yang terkandung dalam kentang sangat penting untuk menjaga kesehatan neuron dari dan ke dalam otak. Sehingga kentang baik untuk kesehatan saraf dan otak.
Daun Bawang	Mengandung Vitamin C, yang melindungi tubuh dari berbagai radikal bebas, mencegah penyakit yang disebabkan oleh infeksi virus.
Buah Jeruk	Jeruk kaya akan serat, yang membantu menjaga pencernaan yang sehat pada anak-anak. Buah Jeruk dapat memberikan serat yang diperlukan untuk menjaga fungsi usus yang normal dan mengatur berat badan yang sehat.
Susu	Menambah asupan kalsium harian anak untuk pertumbuhan tulang dan gigi.
Puding	Mengandung vitamin A, C, B6, B12 dan magnesium sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan anak guna melapisi luar gigi.

Tepung Terigu	Memberikan energi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan aktivitas sehari-hari karena mengandung karbohidrat kompleks
---------------	--

Selain manfaat dari bahan pangan yang kami gunakan diatas, berikut kami cantumkan kandungan gizinya :

1. Kandungan Gizi pada 100 gram tahu (Wahyudi et al., 2022)

Informasi Gizi	Tahu
Energi Total	68 kkal
Protein	7,8 gram
Lemak	4,6 gram
Karbohidrat	1,6 gram
Kalsium	124 mg
Fosfor	63 mg

2. Kandungan Gizi pada 100 gram Tepung Terigu

Informasi Gizi	Tepung Terigu
Energi	365 kal
Lemak	1,3 g
Protein	10,33 g
Karbohidrat	77,3 g
Serat	2,7 g
Fosfor	1,6 g
Besi	1,2 mg
Kalsium	16 g

3. Kandungan Gizi pada 100 gram Wortel (Yaumi & Agustini, n.d.)

Bahan Penyusun	Kandungan Gizi
Kalori (kal)	42,00
Karbohidrat (g)	9
Lemak (g)	0,2
Protein (g)	1
Kalsium (mg)	33
Fosfor (mg)	35
Besi (mg)	0,66
Vitamin A (SI)	835
Vitamin B (mg)	0,6
Vitamin C (mg)	1,9
Air (g)	88,20

4. Kandungan Gizi pada 100 gram Kentang (Saputrayadi, 2018)

Informasi Gizi	Kentang
Kalori	347kkal
Protein	0,3 gram
Lemak	0,3 gram
Karbohidrat	85,6 gram
Kalsium	20 mg
Fosfor	30 mg
Besi	0,5 mg
Vitamin B	0,04 mg

5. Kandungan Nutrisi Susu (Putri & Amalita, 2020)

Informasi Gizi	Susu
Air	87,1%
Laktosa	5%
Protein	3,3%
Lemak	3,9%
Mineral	85,6 gram

6. Kandungan Gizi pada 7 gram agar-agar Tepung

Kandungan	Nilai
Kalori (kkal)	23,59
Kadar Air (g max)	0,833
Protein (g)	0,01
Lemak (g)	0,02
Karbohidrat (g)	5,92
- Serat Pangan (g)	5,88
Abu tak larut asam (mg)	7
Abu (mg)	49
Logam berat (mg)	8,4
Kalium (mg)	52,9
Iodin (μ g)	0,14
Tes Mikrobiologi	Nihil

7. Kandungan Gizi pada 100 gram Daun Bawang

Informasi Gizi	Daun Bawang
Kalori	29,00 kal
Protein	1,80 gram
Lemak	0,40 gram
Karbohidrat	60,0 gram
Kalsium	35,00 mg
Vitamin A	910,00 SI
Serat	0,90 gram

8. Kandungan Gizi pada 100 gram jeruk manis (Inung Rahmawan et al., 2015)

Informasi Gizi	Jeruk
Protein	0,9 gram
Lemak	0,2 gram
Karbohidrat	11,2 gram
Kalsium	33 mg
Fosfor	23 mg
Besi	0,4 mg
Vitamin A	190 IU
Vitamin B1	0,08 mg
Vitamin C	49 mg
Air	87,2 gram

Tahapan selanjutnya, kami mulai mengolah bahan makanan yang telah kami beli sebelumnya yaitu mengolah bahan dasar utama yaitu tahu menjadi bola tahu. Dalam proses kegiatan mengolah bahan dasar utama kami mencampurkan tahu dengan wortel, kentang, dan daun bawang kemudian kami ratakan dengan tepung sehingga menjadi sebuah adonan yang siap untuk digoreng.

C. Tahap Pengemasan Makanan Tambahan

Setelah semua pangan yang dibutuhkan sudah tersedia, kami melanjutkan ke tahap pengemasan. Pada tahap ini, kami meletakkan pangan yang sudah disiapkan tadi, dimulai dari susu, buah, puding dan juga bola bola tahu kedalam 80 box kue secara merata. Hal ini bertujuan agar memudahkan dalam pembagian PMT di posyandu pembantu desa cinta damai.



Gambar 2. Pengemasan Makanan Tambahan

D. Tahap Pelaksanaan Pemberian Makanan Tambahan

Setelah melalui berbagai macam persiapan dan pengolahan pangan untuk Pemberian Makanan Tambahan, pada tanggal 3 Agustus 2023 kami melaksanakan program kerja unggulan yaitu Pemanfaatan Sumberdaya Pangan dalam Pengentasan Stunting dengan Pemberian Makanan Tambahan.





Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Pembagian Makanan Tambahan

Sehingga dalam kegiatan ini kami mencapai tujuan untuk menekan angka stunting yang ada di Kabupaten Kampar, Provinsi Riau.

KESIMPULAN

Tahu makanan yang mengandung zat besi, kalsium, serta protein yang tinggi sehingga Baduta akan mendapatkan banyak sekali zat gizi yang baik untuk pertumbuhan tulangnya. Angka stunting di Kabupaten Kampar pada tahun 2022 mencapai 14,5% untuk membantu semakin menekan angka stunting di Kabupaten Kampar, kami turut andil dalam memberikan makanan tambahan untuk Baduta di Desa Cinta Damai, Kabupaten Kampar sebanyak 80 anak. Kami berharap program Pemberian Makanan Tambahan di Desa Cinta Damai terus berlanjut sehingga anak-anak di Desa Cinta Damai dapat terpenuhi gizi yang dibutuhkannya sehingga dapat melahirkan generasi yang berkualitas.

REFERENSI

- Putri, S. R., & Amalita, N. (2020). Pengelompokan Merek Susu Ultra High Temperature Berdasarkan Kemiripan Kandungan Gizi Menggunakan Analisis Biplot. *UNPjoMath*.
- Rahmawan, M. I., Suparto, S. R., & Sakhidin. (2015). Pertumbuhan, Kerontokan, dan Kandungan Nutrisi Buah Jeruk pada Perlakuan Jumlah Buah Muda per Dompok. *Agrin*.
- Rahmayani, Yaumi, N., & Agustini, F. (2017). Carbed (carrot bread) sebagai sayuran instan untuk anak kekurangan vitamin a. *Industrial research workshop and national seminar*.
- Saputrayadi, A., & Marianah. (2018). Kajian Mutu Stik Kentang (*Solanum tuberosum* L.) dengan Lama Perendaman dalam Natrium Bisulfit. *Agrotek*.
- Sutarto, Mayasari, D., & Indriyani, R. (2018). Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *J Agromedicine*.
- Wahyudi, R., Indriani, H., & Haris, M. S. (2022). Tahu Sabar (Sari Bahari) Upaya Pemanfaatan Limbah Produksi Garam sebagai Tahu Bahan Organik Ramah Lingkungan bagi Penderita Stunting. *Amerta Nutrition*.