Pelatihan Pembuatan Kudapan Kaya Nutrisi dan Probiotik Guna Mencegah Stunting di Mojokerto

Dewi Perwito Sari^{*1}, Asri Wido Mukti²

^{1,2}, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

*e-mail: dewiperwito@unipasby.ac.id ¹, asriwidomukti@unipasby.ac.id ²

Abstract

Stunting state is related to the nutritional status of children. The proportion of malnutrition status in Mojokerto district is 18%. Nutrition improvement efforts can be made to overcome and prevent stunting problems, one of which is nutrition improvement that is done in the First 1000 Days of Life of the children through complementary feeding. Therefore this Community Service aims to provide training in making complementary feeding which nutrients rich and probiotics. Pumpkin is used into pudding products that are rich in iron and lactobacillus. The method used is problem recognition, pre-socialization questionnaire filling, implementation of snack making training, interactive discussion, filling out post-socialization questionnaire and pudding product distribution of training results. The paired t-test analysis results from the questionnaire showed that there was an increase in knowledge, understanding of posyandu cadres about stunting prevention efforts through the provision of nutrient-rich snacks as well as the benefits of probiotics for health especially the digestive tract and its role in stunting prevention ($p > 0.05$).

Keywords: Complementary feeding, Probiotics, Stunting.

Abstrak

Kondisi stunting erat kaitannya dengan status gizi anak. Proporsi status gizi buruk dan kurang di kabupaten Mojokerto yaitu 18%. Upaya perbaikan gizi dapat dilakukan untuk menanggulangi dan mencegah masalah stunting, salah satunya adalah perbaikan gizi yang dilakukan pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) anak melalui pemberian makanan pendamping air susu ibu (MPASI). Oleh karena itu Pengabdian Pada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan pembuatan MPASI kaya nutrisi dan probiotik menggunakan labu kuning menjadi produk pudding yang kaya akan zat besi dan lactobacillus. Metode kegiatan meliputi identifikasi masalah, pelaksanaan pelatihan pembuatan kudapan, diskusi interaktif, pengisian kuisioner, pengisian pre-post kuisioner dan pembagian produk pudding hasil pelatihan. Hasil uji paired t-test dari kuisioner menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan, pemahaman kader posyandu tentang upaya pencegahan stunting melalui pemberian kudapan kaya nutrisi serta manfaat probiotik bagi kesehatan khususnya saluran cerna dan perannya dalam pencegahan stunting ($p > 0,05$).

Kata kunci: MPASI, Probiotik, Stunting.

1. PENDAHULUAN

Rendahnya status gizi berdasarkan tinggi badan menurut umur sering disebut dengan stunting/pendek/sangat pendek. Menurut data Kementerian Kesehatan RI tahun 2019, 12,8% balita di Indonesia dengan usia 0-23 bulan masuk dalam kategori sangat pendek dan 17,1% pendek. Sedangkan pada balita usia 0-59 bulan 11,5% merupakan balita yang sangat pendek dan 19,3% pendek. Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur juga menunjukkan persentase balita sangat pendek dan pendek di kabupaten Mojokerto pada tahun 2018 mendekati 30%.

Kondisi stunting erat kaitannya dengan status gizi anak. Hasil Utama Riskesdas 2018 menunjukkan Proporsi status gizi kurang dan buruk pada balita di provinsi Jawa Timur tahun 2018 adalah 16,80%. Sedangkan untuk Kabupaten Mojokerto, proporsi status gizi buruk dan kurang di kabupaten Mojokerto yaitu 18%. Upaya perbaikan gizi dapat dilakukan untuk menanggulangi dan mencegah masalah stunting. Upaya yang dapat dilakukan antara lain sosialisasi pemberian ASI eksklusif dan adalah perbaikan gizi yang dilakukan melalui konsumsi Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) (Marlinda, Saputra, Sufi, 2017) (Rahmiati, 2019).

MPASI adalah makanan yang diberikan pada bayi ketika ASI saja sudah tidak dapat mencukupi kebutuhan nutrisi anak untuk tumbuh kembang optimalnya. MPASI harus diberikan pada waktu yang tepat, adekuat, aman dan responsif. Pemberian MPASI yang optimal ini dapat

menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, mencegah stunting, mencegah obesitas, menurunkan risiko anemia, defisiensi zat gizi mikro maupun risiko diare pada anak (Hanindita, 2019)

Salah satu bahan pangan yang memiliki kandungan gizi cukup tinggi dan lengkap adalah labu kuning. Labu kuning mengandung zat besi, vitamin A, vitamin B1, vitamin C, kalsium, karbohidrat, protein, fosfor, lemak, dan hidrat arang (Hendrasty, 2003). Selain itu, labu kuning juga merupakan bahan lokal yang dapat dimanfaatkan menjadi MPASI yang bergizi bagi anak. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pemberian labu kuning sebagai MPASI dapat meningkatkan asupan gizi pada balita (Kusumawati, 2015).

Selain penggunaan labu yang kaya nutrisi, pembuatan kudapan MPASI juga disarankan untuk ditambahkan probiotik ke dalamnya. Probiotik merupakan mikroorganisme hidup berupa bakteri yang berada di sistem pencernaan manusia. Telah banyak penelitian yang meneliti mengenai manfaat probiotik yang berkaitan dengan pencegahan stunting. Seperti penelitian yang telah dilakukan helmiyati dkk yang meneliti mengenai keadaan mikrobiota saluran cerna anak sekolah dasar yang mengalami stunting di lombok barat, menunjukkan bahwa jumlah bakteri *Lactobacillus* pada kelompok stunting lebih rendah ($6,96 \pm 0,94$ log CFU/g) jika dibandingkan kelompok normal.

Penelitian dari Saran et al juga menunjukkan bahwa pemberian probiotik selama 6 bulan dapat menurunkan tingkat kejadian diare dan percepatan pertumbuhan pada subyek uji (Saran et al, 2002). Pemberian susu yang mengandung probiotik juga dapat meningkatkan berat dan tinggi badan secara signifikan dibandingkan dengan susu yang tidak mengandung probiotik (Agustina et al, 2012).

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah demonstrasi pengolahan pangan seperti labu kuning menjadi produk pudding yang kaya akan zat besi dan *Lactobacillus*. Sasarannya adalah kader posyandu Desa Gondang, Kelurahan Gondang, Kabupaten Mojokerto. Harapan hasil kegiatan PPM adalah meningkatkan pengetahuan, perubahan sikap dan perilaku dalam pengaturan porsi makan balita yang seimbang.

2. METODE

Kegiatan pengabdian dengan pelatihan ini dilakukan di Balai Desa Gondang, Mojokerto dengan sasaran adalah para kader posyandu. Kegiatan dilakukan dengan melibatkan organisasi masyarakat maupun pemerintahan setempat. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi masalah
Penelusuran data mitra terkait tingginya angka stunting.
2. Perumusan masalah
Salah satu masalah yang ditemukan adalah rendahnya tingkat pengetahuan mengenai pentingnya kandungan zat besi dan probiotik *Lactobacillus* untuk mencegah stunting yang dapat diaplikasikan melalui olahan pangan
3. Identifikasi pemecahan masalah
Tim pelaksana melakukan tatap muka dan diskusi bersama mitra (Lurah dan ibu-ibu kader posyandu Desa Gondang) sebagai upaya pemecahan masalah stunting.
4. Pemilihan pemecahan masalah
Tim pelaksana melaksanakan pemecahan masalah yang di hadapi oleh mitra dengan memberikan penyuluhan mengenai pentingnya kandungan zat besi dan probiotik dalam komposisi MPASI untuk mencegah stunting serta melakukan pelatihan pembuatan Kudapan yang kaya zat besi dan probiotik.
5. Perencanaan penerapan
Penyusunan tahapan acara kegiatan bersama kepala Desa dan Kader posyandu
6. Pelaksanaan kegiatan
Dilaksanakan setelah seluruh proses perijinan dan persiapan telah selesai. Kegiatan pelatihan dilaksanakan di Graha Dananjaya Widapa (Balai Desa Gondang)

7. Evaluasi dan rencana tindak lanjut

Dilakukan guna mendata perkembangan program yang sudah dilaksanakan dan mengevaluasi pengetahuan peserta terkait pentingnya nutrisi dan probiotik untuk mencegah stunting.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan dalam 2 tahap, yaitu penyuluhan dan demonstrasi pelatihan pembuatan kudapan kaya nutrisi dan probiotik. Kegiatan dilakukan pada hari Rabu, 19 Februari 2020 bertempat di Graha Dananjaya Widipa (Balai Desa Gondang). Tim pengabdian beranggotakan 3 orang dosen dan 3 orang mahasiswa. Kegiatan ini dihadiri oleh kader posyandu Desa Gondang yang berjumlah 21 orang.

Pada kegiatan penyuluhan dilakukan kegiatan pretest lalu dilanjutkan dengan penyampaian materi, kemudian posttest menggunakan alat kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap stunting, kudapan dan probiotik. Pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyampaian materi di Analisa menggunakan SPSS dengan uji paired T Test. Hasil uji peserta tersaji dalam table berikut:

Tabel 1. Hasil Uji paired T-Test sebelum-sesudah penyuluhan stunting

	Mean	Std Deviasi	Sig.
Sebelum - sesudah	- 13.000	10.311	0,000

Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan, pemahaman kader posyandu tentang upaya pencegahan stunting melalui pemberian kudapan kaya nutrisi serta manfaat probiotik bagi kesehatan khususnya saluran cerna dan peranya dalam pencegahan stunting (nilai p value > 0,05). Sejalan dengan Mitra et al, 2019 dimana kegiatan pemberian edukasi dalam mengolah MPASI dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu sehingga dapat meningkatkan status gizi balita. Hal ini akan berdampak pada menurunnya angka kejadian stunting (Mitra et al, 2019).

Selanjutnya kegiatan demonstrasi dan pelatihan pembuatan kudapan kaya nutrisi dengan bahan dasar labu kuning dengan penambahan probiotik disimulasikan oleh tim pengabdian. Dalam proses pembuatan pudding labu perlu disiapkan bahan antara lain: 1 bungkus pudding, 500g labu kuning yang telah dikukus, 200g gula pasir, 4 gelas air mineral, dan 1 bungkus susu cair. Adapun langkah-langkah pembuatannya adalah:

1. Mengukus labu kuning sampai empuk, lalu blender labu dan tambah 4 gelas air mineral, peras.
2. Merebus campuran 1 dalam panci, tambahkan gula pasir dan susu cair. Aduk sampai mendidih.
3. Tunggu hingga larutan agak dingin lalu masukkan ke dalam cetakan. Tunggu dingin dan tekstur puding agak mengeras.
4. Menaburkan produk probiotik ke atas pudding
5. Puding siap di sajikan

Gambar 1. Puding labu kaya nutrisi dan probiotik

4. KESIMPULAN

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema optimalisasi peran keluarga dalam pencegahan stunting, sub tema pelatihan pembuatan kudapan kaya nutrisi dan probiotik dapat disimpulkan bahwa:

- Kegiatan penyuluhan/ pemberian materi mampu meningkatkan wawasan dan pengetahuan kader posyandu Desa Gondang tentang stunting dan kudapan kaya nutrisi dan probiotik.
- Kegiatan penyuluhan/ pemberian materi mampu meningkatkan wawasan dan pengetahuan kader posyandu tentang pencegahan stunting dengan pemberian probiotik pada kudapan anak.
- Kegiatan pelatihan mampu meningkatkan keterampilan kader posyandu dalam membuat kudapan kaya nutrisi dengan penambahan probiotik didalamnya sebagai upaya pencegahan stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas PGRI Adi Buana atas dukungan dana untuk kegiatan pengabdian ini. Serta tak lupa penulis menyampaikan terimakasih kepada Kepala Desa Gondang, Kabupaten Mojokerto atas bantuannya sehingga dapat terlaksana kegiatan pengabdian ini dengan tertib dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina et al. (2012). Probiotics *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 and *Lactobacillus casei* CRL 431 Modestly Increase Growth, but Not Iron and Zinc Status, among Indonesian Children Aged 1–6 Years. *The Journal of Nutrition*.
- Checkley W, Buckley G, Gilman RH, Assis AMO, Guerrant RL, Valentiner-branth P, Lanata CF, Black RE, Morris SS. (2008). Multi-country analysis of the effects of diarrhoea on childhood stunting. *International Journal of Epidemiology* 37:816-830.
- Dinh DM, Ramadass B, Kattula D, Sarkar R, Naumova EN, Kang G, Ward HD. 2016. Longitudinal analysis of the intestinal microbiota in persistently stunted young children in South India. *Plos One* 11(5):1- 17.
- Gough EK, Stephens DA, Moodie EEM, Prendergast AJ, Stoltzfus RJ, Humphrey JH, & Manges AR. (2015). Linear growth faltering in infants is associated with *Acidaminococcus* sp. and community- level changes in the gut microbiota. *Microbiome* 3(24):1-10.
- Hanindita, meta.(2019). *567 Fakta tentang MPASI*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka.Utama.
- Helmiyati et al, 2017. Keadaan Mikrobiota Saluran Cerna Pada Anak Sekolah Dasar Yang Mengalami Stunting Di Lombok Barat. *J. Gizi Pangan*, Maret 2017, 12(1):55-60

- Marlinda P, Saputra T, Sufi W, 2017. Sosialisasi Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif di Kelurahan Sidomulyo Barat Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Desember 2017, 1(1): 90-93
- Mitra et al, 2019. Meningkatkan Status Gizi Balita Melalui Praktek Pengolahan Makanan Pendamping ASI Buatan Sendiri. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, September 2019, 2(2):208-213
- Pop M, Walker AW, Paulson J, Lindsay B, Antonio M, Hossain MA, Stine OC. 2014. Diarrhea in young children from lowincome countries leads to large-scale alterations in intestinal microbiota composition. *Genome Biol* 15(6):1-12.
- Saran et al, 2002. Use of fermented foods to combat stunting and failure to thrive. *Nutrition*. 2002 May;18(5):393-6.