

Empowerment of Women in the Making of Multi-Nutritional Instant Mulve from Local Food (Jalar, Corn, Ubi Leaves, Banana Heart, and Mujair Fish) To Overcome Stunting in Sitiotio, Samosir District

Evawany Aritonang^{1*}, Sori Muda Sarumpaet², Syarifah³, Halinda⁴

¹Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

²Departemen Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

³Departemen PKIP, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

⁴Departemen K3, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

*Email: evawany@gmail.com

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem in toddlers characterized by a shorter height compared to other children of their age. Monitoring Nutritional Status (PSG) in North Sumatra Province in 2017, the prevalence of stunting in Samosir Regency was 33.1%. A preliminary survey by the community service team in Sitiotio District found that there is a desire of the community to tackle stunting by using local foods. The aim of the first year service is to empower mothers to overcome stunting problems through the production of nutrient-rich instant porridge for toddlers. The implementation of the first year service was carried out by introducing local food which is used for making instant porridge. The practice of making instant porridge was responded well by PKK women, posyandu cadres, the Samosir health office, and the head of the Sitio-tio puskesmas. The dedication team provides equipment that supports the production of nutritious food, namely large capacity ovens and high speed dry matter blenders. It is hoped that learning about instant porridge production with local food can be applied by the people of Sitio-tio village so as to reduce the prevalence of toddler stunting in Samosir district in the coming year.

Keywords: Instant Porridge, Stunting, Toddlers, Local Food

Abstrak

Stunting adalah masalah gizi kronis pada balita yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak seusianya. Pemantauan Status Gizi (PSG) di Provinsi Sumatera Utara tahun 2017 diperoleh prevalensi stunting di Kabupaten Samosir sebesar 33,1%. Survey pendahuluan tim pengabdian di Kecamatan Sitiotio menemukan adanya keinginan masyarakat untuk menanggulangi stunting dengan berbasis makanan lokal. Tujuan pengabdian tahun I yaitu memberdayakan ibu mengatasi masalah stunting melalui produksi bubur instan kaya gizi untuk balita. Pelaksanaan pengabdian tahun I dilakukan dengan pengenalan pangan lokal yang dimanfaatkan untuk pembuatan bubur instan. Praktek pembuatan bubur instan direspon dengan baik oleh ibu PKK, kader posyandu, dinas kesehatan Samosir, dan kepala puskesmas Sitio-tio. Pemberian peralatan yang menunjang terhadap produksi makanan bergizi diberikan oleh tim pengabdian yaitu oven kapasitas besar dan blender bahan kering kecepatan tinggi. Diharapkan pembelajaran produksi bubur instan dengan pangan lokal dapat diterapkan oleh masyarakat desa Sitio-tio sehingga menurunkan prevalensi stunting balita di kabupaten Samosir pada tahun mendatang.

Kata kunci: Bubur Instan, *Stunting*, Balita, Pangan Lokal

1. PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah gizi kronis pada balita yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak seusianya. Anak yang menderita *stunting* akan lebih rentan terhadap penyakit dan ketika dewasa berisiko untuk mengidap penyakit degeneratif. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 tingkat prevalensi *stunting* di Indonesia sebesar 37,2%, dari jumlah tersebut sebanyak 18% sangat pendek dan 19,2% merupakan anak pendek. Berdasarkan Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) di Provinsi Sumatera Utara tahun 2017 diperoleh prevalensi *stunting* sebesar 28,4% diantaranya 12,4% balita sangat pendek dan 16% balita pendek. Hasil PSG tahun 2017 terdapat 22 Kabupaten/kota di Sumatera Utara yang memiliki prevalensi rata-rata di atas prevalensi Provinsi Sumatera Utara salah satunya adalah Kabupaten Samosir sebesar 33,1%. Tingginya prevalensi *stunting* di Kabupaten Samosir berdampak pada tingginya angka kematian bayi dan angka kematian balita.

Kecamatan Sitiotio merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Samosir yang mempunyai balita *stunting* 70 orang (5,78%) pada tahun 2019. Kecenderungan *stunting* dapat diidentifikasi berdasarkan status gizi bayi pada saat usia bayi mulai 6 bulan sampai 12 bulan. Hal ini disebabkan pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang tidak sesuai kandungan gizinya sehingga bayi mengalami kegagalan pertumbuhan (*growth faltering*). Pencegahan *stunting* tidak terlepas dari zat gizi yang dikonsumsi oleh ibu hamil dan anak balita seperti karbohidrat, protein, lemak dan zat mikro. Namun pemenuhan pangan yang bergizi tinggi membutuhkan daya beli yang tinggi karena umumnya pangan yang berprotein dan lemak tinggi seperti daging, ikan, dan susu harganya relatif mahal sehingga masyarakat dengan status ekonomi rendah jarang mengonsumsinya. Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K) menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab *stunting* adalah kurangnya akses keluarga untuk memperoleh makanan bergizi karena harga makanan bergizi di Indonesia masih tergolong mahal.

Jumlah penduduk miskin di Kecamatan Sitiotio sebesar 1.076 KK (8,1% dari jumlah total keluarga miskin di Kabupaten Samosir) dengan pekerjaan mayoritas adalah petani. Jenis tanaman yang banyak di Kabupaten Samosir antara lain ubi jalar, daun ubi, jagung, pisang. Keberadaan danau toba di wilayah Kabupaten Samosir mendukung ketersediaan ikan air tawar seperti ikan mujair. Hal ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan asupan gizi pada masyarakat dengan menciptakan produk pangan lokal bergizi tinggi yang mempunyai daya terima baik. Pemanfaatan pangan lokal dapat diupayakan dengan membuat makanan selingan kepada bayi berupa bubur instan. Bubur instan dibuat dengan bahan pangan lokal yang mudah didapatkan dilingkungan masyarakat dengan harga murah seperti bubur ubi jalar, jagung, daun ubi, jantung pisang, dan ikan mujair.

Bahan baku yang mudah didapatkan di kabupaten samosir dan tingginya angka stunting maka perlunya ada makanan tambahan pada balita untuk meningkatkan gizi yang murah dan mudah didapat dengan memanfaatkan bahan lokal yang sudah tersedia dan sumber daya manusia yang ada.

Kegiatan pengabdian masyarakat sejalan dengan Renstra USU 2015-2019 yakni pengabdian masyarakat yang difokuskan pada difusi hasil penelitian dengan pengabdian kepada masyarakat, penguatan kelembagaan dan pemberdayaan desa mitra, kearifan lokal, seni, dan Usaha Kecil dan Menengah (UKM), serta upaya-upaya kemanusiaan lainnya.

Dalam urung rembuk yang dilakukan tim pengabdian dengan masyarakat di desa Sitiotio diketahui bahwa penyediaan jenis makanan balita masih sangat terbatas, yaitu bubur komersial yang relatif mahal. Disamping itu olahan bubur oleh ibu sebagian besar tidak sesuai dengan kecukupan gizi yang dibutuhkan anak balita, meskipun sumber zat gizi tersedia dilingkungan sekitar dengan harga murah dan mudah didapat.

Bubur instan multigizi yang akan dihasilkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Kabupaten Samosir diharapkan dapat mencegah dan mengurangi risiko terjadinya *stunting* pada balita dan meningkatkan kesehatan dan status gizi pada ibu hamil dan ibu menyusui.

Masih banyaknya keluarga miskin di Kecamatan Sitiotio maka perlunya pemberdayaan masyarakat yang dapat meningkatkan status sosial ekonomi sehingga mempermudah terwujudnya status gizi dan status kesehatan yang lebih baik pada masyarakat di Kecamatan Sitiotio. Bentuk

pemberdayaan masyarakat yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pembelajaran pembuatan makanan bergizi baik dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang banyak tersedia di Kecamatan Sitiotio. Pemanfaatan bahan pangan lokal seperti ubi jalar, daun ubi, jagung, jantung pisang dan ikan mujair selama ini masih sangat sederhana sebagai lauk pauk biasa. Adanya inovasi baru bubur instan yang memanfaatkan bahan pangan lokal tersebut dapat menjadi solusi pangan bergizi baik untuk bayi dan balita sebagai MPASI. Selain itu diharapkan bubur instan ini bisa dikembangkan masyarakat menjadi produk khas daerah untuk meningkatkan asupan gizi secara khusus untuk bayi dan balita.

2. METODE PENGABDIAN

Metode kegiatan yang dilakukan adalah:

1. Sosialisasi Kegiatan Pengabdian yaitu penjelasan tentang pelatihan pembuatan bubur instan untuk balita.
Sosialisasi kegiatan pengabdian diberikan pada seluruh ibu balita dengan tujuan agar mitra paham tentang makna dan tujuan adanya kegiatan pengabdian. Sosialisasi ini juga akan membentuk suatu sikap dan keinginan untuk mau terlibat penuh dalam kegiatan pengabdian. Dengan sikap ini maka pelaksanaan kegiatan akan berjalan dengan baik.
2. Rekrutmen ibu balita.
Rekrutmen ibu balita dilakukan setelah sosialisasi kegiatan yaitu sebagian ibu balita yang bersedia yang ada di Kecamatan Sitiotio. Bagi peserta yang termotivasi untuk mengikuti kegiatan pengabdian akan ditanyakan kesediaan dan komitmennya oleh tim pengabdian masyarakat untuk menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian. Syarat-syarat sebagai peserta kegiatan pengabdian masyarakat adalah tidak dalam keadaan sakit dan mampu berkerja dengan masyarakat tanpa imbalan.
3. Rekrutmen Kader dan Petugas Kesehatan di Puskesmas Kecamatan Sitiotio
Rekrutmen kader dan petugas kesehatan di Puskesmas Kecamatan Sitiotio sebagai fasilitator yang mengikuti pelatihan dan menjadi pemantau dalam konsumsi bubur instan pada balita dalam upaya menurunkan risiko *stunting* dan meningkatkan status gizi serta status kesehatan.
4. Memproduksi bubur instan kaya gizi untuk bahan pelatihan dan didistribusikan kepada balita.
5. Evaluasi kegiatan dilakukan oleh tim pengabdian berdasarkan masukan, saran, dan permasalahan nyata yang dijumpai oleh kader dan petugas kesehatan. Bila diperlukan hasil evaluasi ini akan disampaikan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Samosir sebagai salah satu upaya inovatif, mudah dan efektif dalam menurunkan risiko *stunting*.
6. Menganalisis dampak pemberian bubur instan terhadap pertumbuhan dan perkembangan balita (berat badan dan tinggi badan) pada tahun ke II.
Dampak pemberian bubur instan terhadap berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) balita dilakukan dengan pengukuran BB dan TB balita setiap bulan selama 6 bulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kerjasama antara tim pengabdian dengan mitra yaitu Dinas Kesehatan Kabupaten Samosir yang diimplementasikan di Kecamatan Sitiotio diawali sejak pembuatan proposal. Dinas kesehatan yaitu bidang kesehatan masyarakat sub bidang gizi menyambut baik kerjasama ini dan bersedia menjadi mitra pada saat pembuatan proposal.



Gambar 3.1. Tim pengabdian bersama Kepala Desa, Ibu Kepala Desa, Kabid Kesmas Dinkes Samosir dan Kepala Puskesmas

2. Sosialisasi Kegiatan Pengabdian yaitu Penjelasan tentang Pelatihan pembuatan bubur instan untuk balita dilakukan dengan komunikasi telepon dan whats app kepada mitra setelah penandatanganan kontrak pengabdian pada bulan Juni 2020. Pada komunikasi itu disepakati tanggal pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu pada tanggal 21 – 22 Juli 2020.



Gambar 3.2. Sosialisasi Kegiatan kepada Peserta Kegiatan

3. Rekrutmen kader posyandu

Tim pengabdian meminta agar mitra melakukan rekrutmen kader posyandu yang ada di desa Sitio-tio untuk mengikuti pelatihan pembuatan bubur instan multi gizi pada tanggal 21 – 22 Juli 2020. Ada 15 orang kader posyandu yang menyatakan kesediaan untuk hadir. Selain 15 orang kader posyandu kepala bidang kesehatan masyarakat, kepala seksi gizi, kepala puskesmas, dan kepala desa juga menyatakan akan hadir pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian. Hal ini menunjukkan dukungan yang kuat dan baik terhadap kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 3.3. Kader posyandu yang bersedia menjadi peserta kegiatan pengabdian

4. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu Pemberdayaan Wanita Dalam Pembuatan Bubur Instan Multi Gizi Dari Pangan Lokal (Ubi Jalar, Jagung, Daun Ubi, Jantung Pisang, Dan Ikan Mujair) Untuk Mengatasi Stunting Di Kecamatan Sitiotio Kabupaten Samosir dilakukan pada tanggal 21 - 22 Juli 2020. Pada tanggal 22 Juli pukul 09.00 WIB tim pengabdian melakukan penyuluhan mengenai *stunting* yang meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, cara pencegahan serta penanganan *stunting*. Selain itu, diberikan materi mengenai pangan dan zat gizi, metode komunikasi, pemberdayaan dan teknik motivasi agar ibu balita berubah perilakunya dalam upaya menurunkan risiko *stunting*. Peserta yang hadir ada 24 orang yang terdiri dari kader posyandu, kepala puskesmas desa Sitio-tio, kepala bidang kesehatan masyarakat, kepala seksi dan kepala sub seksi gizi dan KIA Dinas Kesehatan Kabupaten Samosir, ibu kepala desa, dan kepala desa Desa Sitio-tio. Dalam penyuluhan ini banyak pertanyaan, pendapat dan harapan-harapan dari peserta yang hadir baik yang terkait dengan materi penyuluhan ataupun diluar materi. Semua peserta yang hadir menerapkan protocol kesehatan yaitu mengenakan masker, menjaga jarak dan sering mencuci tangan. Hal ini karena saat ini situasi masih pandemic covid 19. Tim pengabdian membagikan masker kain yang khusus dipesan dengan logo USU dan LPPM yang menunjukkan kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu tim pengabdian juga membagikan 30 buah kaos yang dicetak dengan tulisan pengabdian masyarakat kepada semua peserta yang hadir.



Gambar 3.4. Penyuluhan stunting dan pengenalan pangan bergizi

5. Pembuatan bubur instan multi gizi.

Tim pengabdian membagikan resep pembuatan bubur instan multi gizi kepada semua peserta yang hadir. Tim pengabdian juga sudah membawa bahan-bahan mentah dan bahan setengah jadi untuk praktek pembuatan bubur instan multi gizi ini. Diawali dengan menyampaikan dan mengenalkan semua bahan yang diperlukan dan tahapan-tahapan dalam pembuatan bubur instan ini. Kemudian tim pengabdian bersama semua peserta mempraktekkan bahan setengah jadi tersebut hingga menjadi bubur instan. Sedangkan bahan mentah yang sudah disediakan tim pengabdian dipraktekkan oleh kader dan ibu PKK. Bubur instan yang sudah jadi tersebut dicicipi oleh semua peserta dan hampir semua menyatakan bubur instan ini mempunyai cita rasa yang enak dan diyakini disukai oleh balita.



Gambar 3.5. Praktek Pembuatan Bubur Instan

6. Pemberian oven kapasitas besar dan blender penepungan kapasitas besar

Oven kapasitas besar dan blender penepungan kapasitas besar diberikan tim pengabdian untuk mendukung produksi bubur instan secara cepat, higienis dan skala besar. Dalam keberlanjutannya diharapkan akan menjadi peluang usaha baru bagi ibu-ibu desa Sitio-tio membentuk suatu UMKM yang akan meningkatkan pendapatan masyarakat desa. Kepala bidang kesehatan masyarakat dinas kesehatan kabupaten Samosir mengemukakan bahwa produksi bubur instan di desa Sitio-tio ini bisa menjadi pilot project atau percontohan dalam penganeekaragaman makanan tambahan yang bergizi untuk meningkatkan status gizi pada balita. Bubur instan ini direkomendasikan untuk diberikan pada posyandu di desa lain, sehingga pemasaran awal bubur instan ini dimulai dari posyandu dan bisa dikembangkan secara lebih luas untuk menjadi produk khas local Samosir. Kader posyandu yang menerima peralatan ini sangat senang dan berjanji akan memanfaatkan peralatan yang diberikan tim pengabdian secara baik untuk mewujudkan tujuan kegiatan pengabdian ini yaitu menurunkan prevalensi stunting di desa Sitio-tio dan meningkatkan pendapatan masyarakat.



Gambar 3.6. Pemberian Alat Oven dan Blender Kapasitas Besar

7. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan yang dilakukan sejauh ini masih meliputi bagaimana kader posyandu memproduksi bubur instan dengan menggunakan peralatan yang diberikan. Selain itu bagaimana penerimaan balita terhadap bubur instan yang dihasilkan. Hasil evaluasi ini menentukan terhadap keberlanjutan kegiatan pengabdian masyarakat pada tahun berikutnya untuk dikembangkan menjadi suatu bentuk UMKM yang direkomendasi kepala desa dan dinas kesehatan Kabupaten Samosir sebagai suatu sentra produksi makanan bergizi untuk balita yaitu bubur instan multi gizi. Adanya UMKM ini akan meningkatkan pemberdayaan ibu-ibu di Kabupaten Samosir dalam mengaplikasikan bubur instan sebagai pangan bahan lokal dalam menurunkan risiko *stunting* dalam jangka panjang. Selain itu juga akan meningkatkan pendapatan masyarakat Kabupaten Samosir.



Gambar 3.7 Foto bersama di lokasi pengabdian

4. KESIMPULAN

Telah dilaksanakan sosialisasi kegiatan pengabdian yaitu pemberdayaan wanita dalam pembuatan bubur instan multi gizi dari pangan lokal (ubi jalar, jagung, daun ubi, jantung pisang, dan ikan mujair) untuk mengatasi *stunting* di kecamatan Sitiotio Kabupaten Samosir. Telah dilaksanakan praktek pembuatan bubur instan multi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi balita dan meningkatkan pendapatan masyarakat desa Sitio-tio Kabupaten Samosir.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada bapak Rektor Universitas Sumatera Utara yang telah membiayai dengan biaya NON PNBP usu Tahun 2020 Nomor :287/UN5.2.3.2.1/PPM/2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistika. (2013). *Samosir Dalam Angka 2013*. Samosir.
- Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Jakarta. (2015). *Ubi Jalar Sebagai Herbal*. Jakarta. 2015. <http://jakarta.litbang.pertanian.go.id/ind/index.php/component/content/article?id=435:ubi-jalar-sebagai-herbal>
- Diniyati, B and Rustanti, N. (2012). *Kadar Betakaroten, Protein, Tingkat Kekerasan, dan mutu organoleptic mie instan dengan substitusi tepung ubi jalar merah (ipomoea batatas) dan kacang hijau (Vigna Radiata)*. <http://eprints.undip.ac.id/38364/>
- Dinkes Kabupaten Samosir. (2019). *Data Stunting Kabupaten Samosir Januari-Juni 2019*. Samosir.
- Dinkes Provinsi Sumatera Utara. (2017). *Profil Kesehatan Sumatera Utara 2017*. Medan
- Direktorat Gizi Depkes RI. (1981). *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Jakarta.
- Direktorat Gizi Depkes RI. (1992). *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Jakarta.
- Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI. (2004). *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Jakarta.
- Direktorat Gizi Depkes RI. (1992). *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Jakarta.
- Harismayanti, H., Rona, F., & Merlin, T. (2018). *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Masa Nifas*. <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/psn/article/view/1750>
- Indriastuti A.N. (2006). *Kajian Tentang Produk Brownies dengan Substitusi Tepung Ubi Jalar Merah*. <https://eprints.uny.ac.id/15287/1/skripsi%20lengkap-.pdf>
- Kemenkes RI. (2018). *Buletin Jendela Data Dan Informasi Situasi Balita Pendek (Stunting) Di Indonesia*. Jakarta.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta.
- Loya, R. R. P., & Nuryanto. (2017). *Pola Asuh Pemberian Makan Pada Balita stunting Usia 6 – 12 Bulan Di Kabupaten Sumba Tengah Nusa Tenggara Timur*. *Journal of Nutrition College*. 6(1), 83-95. <https://media.neliti.com/media/publications/200664-pola-asuh-pemberian-makan-pada-bayi-stun.pdf>
- TNP2K. (2017). *100 Kabupaten/Kota Prioritas Untuk Intervensi Anak Kerdil (Stunting)*. Jakarta. <http://www.tnp2k.go.id/images/uploads/downloads/Buku%20Ringkasan%20Stunting-1.pdf>
- Wahyuni E, Sumiati S, & Nurliani. (2012). *Pengaruh Konsumsi Jantung Pisang Batu Terhadap Peningkatan Produksi Asi Di Wilayah Puskesmas Srikuncoro, Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah Tahun 2012*. <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/hsr/article/view/3052>