



ORIGINAL ARTICLE

Open Access

Pelatihan pembuatan olahan pangan untuk kesehatan keluarga dan pencegahan stunting di Kabupaten Mojokerto

Training on processed food for family health and stunting prevention in Mojokerto district

A. Anita¹, Rakhmad Wahyudi¹, Ismi Yayuk Rakhmawati¹, B.E Imaduddin¹, Nuril Ahmad¹

Abstrak

Menumbuhkembangkan kesadaran masyarakat serta berperan aktif dan bertanggung jawab dalam pelaksanaan pengolahan pangan, gizi dan kesehatan merupakan langkah utama yang harus dimulai. Secara operasional, ditingkat desa atau kelurahan, upaya untuk meningkatkan kesehatan keluarga dapat melalui ibu-Ibu Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), dimana peran seorang ibu didalam suatu rumah adalah merencanakan dan mengolah sumber makanan untuk kesehatan keluarga sedangkan dalam hal penurunan angka stunting, dapat melalui oleh kader kader Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu). Metode pelatihan pada pelatihan kader dalam pengolahan pangan untuk kesehatan keluarga dan pencegahan stunting digunakan adalah ceramah, diskusi, dan simulasi. Materi tentang olahan pangan akan disampaikan secara ceramah oleh narasumber dan didalam diskusi akan di praktekan secara langsung pembuatan pangan untuk kesehatan keluarga dan pencegahan stunting. Kegiatan Pengabdian ini mendapatkan respon positif dengan dibuktikannya peserta aktif bertanya dan ikut serta praktik. Kegiatan Pengabdian ni diharapkan dapat meningkatkan ketrampilan Ibu PKK dan Kader posyandu dengan praktik di rumah masing masing denga harapan meingkatkan kesadaran menu keluarga terhadap kesehatan.

Kata kunci: Kesehatan, keluarga, ubi, yogurt, jagung

Abstract

Developing public awareness and playing an active and responsible role in the implementation of food processing, nutrition and health are the main steps that must be started. Operationally, at the village or sub-district level, efforts to improve family health can be done through Family Welfare Development (PKK) mothers, where the role of a mother in a house is to plan and process food sources for family health while in terms of reducing stunting rates, it can be done by Integrated Service Post (Posyandu) cadres. The training methods used in training cadres in food processing for family health and stunting prevention are lectures, discussions, and simulations. The material on food processing will be delivered in a lecture by the resource person and in the discussion, food production for family health and stunting prevention will be practiced directly. This Community Service Activity received a positive response as evidenced by the active participants asking questions and participating in the practice. This Community Service Activity is expected to improve the skills of PKK mothers and Posyandu cadres by practicing in their respective homes with the hope of increasing family menu awareness for health.

Keywords: health, family, sweet potato, yogurt, corn

Pendahuluan

Keberhasilan suatu daerah tergantung pada keberhasilan pembangunan manusianya. Hal yang dapat dilakukan untuk pembangunan sumberdaya manusia di suatu daerah dengan fokus ilmu pengetahuan contohnya di bidang pengolahan pangan, gizi dan kesehatan dapat dijadikan sebagai upaya untuk mewujudkan kesehatan keluarga serta menurunkan angka stunting suatu daerah. Menumbuhkembangkan kesadaran masyarakat serta berperan aktif dan bertanggung jawab dalam pelaksanaan pengolahan pangan, gizi dan kesehatan merupakan langkah utama yang harus dimulai. Secara operasional, ditingkat desa atau

*Korespondensi:

Anita

anita.unim.ac.id

Universitas Islam Majapahit Prodi Teknik Industri, Prodi Teknik Mesin, Kabupaten Mojokerto, Indonesia



kelurahan, upaya untuk meningkatkan kesehatan keluarga dapat melalui ibu-Ibu Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), dimana peran seorang ibu didalam suatu rumah adalah merencanakan dan mengolah sumber makanan untuk kesehatan keluarga sedangkan dalam hal penurunan angka stunting, dapat melalui oleh kader kader Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu).

Ibu-Ibu PKK serta kader kader posyandu merupakan organisasi kemasyarakatan yang memeperdayakan wanita untuk ikut serta dalam gerakan pembangunan bangsa. Ibu-Ibu PKK dan Kader kader Posyandu sebagai pusat pelayanan kesehatan masyarakat dimana masyarakat terutama Ibu dan anak anak dapat melakukan konsultasi kesehatan dan memperoleh pelayanan kesehatan sampai ke gizi. Posyandu yang merupakan kegiatan oleh dan untuk masyarakat, akan menimbulkan komitmen masyarakat, terutama para ibu dalam menjaga kelestarian hidup serta tumbuh kembang anak.

Kegiatan Ibu-Ibu PKK serta kader kader Posyandu diselenggarakan untuk kepentingan masyarakat, sehingga masyarakat sendiri yang aktif membentuk, menyelenggarakan dan memanfaatkan kegiatan sebaik-baiknya. Peran serta masyarakat sangat diperlukan dalam upaya membentuk sistem pengkaderan untuk mewujudkan kesehatan keluarga dan peningkatan status gizi balita dan penurunan angka stunting.

Dalam melaksanakan tugasnya, Ibu-Ibu PKK dan kader posyandu sebelumnya akan diberikan pelatihan untuk mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan untuk peningkatan kesehatan keluarga serta status gizi balita. Kader harus terlebih dahulu memiliki pengetahuan tentang menjaga kesehatan keluarga, rencana menu dan metode mengolaha makanan untuk hidangan keluarga di satu sisi, kader juga harus mampu mengukur status gizi balita dan bagaimana cara meningkatkan status gizi balita pada keadaan gizi buruk. Namun, sering sekali pelatihan diberikan pada kader yang sama atau dengan kata lain kader-kader yang sering mengikuti pelatihan yang selalu diikuti kembali dalam pelatihan, sehingga kader-kader lain tidak mendapat kesempatan. Kurangnya ilmu dan minimnya pengalaman adalah pemicu utama kurang aktifnya peran Ibu-Ibu PKK dan Kader posyandu dalam mewujudkan keluarga sehat dan bebas stunting.

Metode

Metode pelatihan pada pelatihan kader dalam pengolahan pangan untuk kesehatan keluarga dan pencegahan stunting digunakan adalah ceramah, diskusi, dan simulasi. Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan. Metode diskusi adalah pembicaraan yang direncanakan dan telah dipersiapkan tentang suatu topik pembicaraan diantara peserta (sasaran) dengan seorang pemimpin diskusi yang telah ditunjuk. Materi tentang olahan pangan akan disampaikan secara ceramah oleh narasumber dan didalam diskusi akan di praktekan secara langsung pembuatan pangan untuk kesehatan keluarga dan pencegahan stunting. Simulasi adalah suatu kegiatan dan proses yang dikondisikan sama dengan keadaan aslinya.

Hasil dan pembahasan

Pembuatan menu *snack* untuk pencegahan stunting

Stunting merupakan suatu keadaan dimana tinggi badan anak anak lebih pendek dari anak anak seusianya [1]. Stunting terjadi karena kurangnya asupan gizi pada anak dan dapat beresiko terganggunya tumbuh kembang anak/ pertumbuhan terhambat serta dapat menyebabkan penyakit seperti diare dan ISPA [2]. Kondisi anak stunting tidak selalu menggambarkan anak kecil dan kurus tetapi stunting dapat ditandai dengan badan gemuk namun pendek [3]. Anak stunting yang tumbuh menjadi dewasa dapat mengakibatkan menurunnya imun dalam tubuh sehingga rentan terkena penyakit tekanan darah tinggi, obesitas serta jantung, selain itu anak stunting memiliki IQ lebih rendah dibandingkan anak sehat pada umumnya yaitu selisih 11 point [4]

Pencegahan stunting salah satunya yaitu dengan pemenuhan gizi seimbang dimulai dari ibu mengandung sampai pada fase anak anak. Program pemerintah yang sering didengung dengarkan adalah isi piringku dimana kewajiban bagi siapapun terutama anak anak untuk mengkonsumsi dalam 1 piring 2/3 nasi, 1/3 sayur, 2/3 lauk dan 1/3 buah. Hal tersebut menunjukkan bahwa perlunya konsumsi karbohidrat, protein, lemak dan vitamin dalam setiap kali makan. Di era saat ini, banyak jajanan modern yang dikemas menarik di tokotoko atau swalayan yang membuat anak anak tergiur dan teratrik membelinya. Sebagai orangtua harus pandai dalam memberikan jajanan / snack ke anak anak terutama snack yang mengandung pewarna, pemanis, penguat rasa, penstabil nabati dan gula karena dapat bersiko menyebabkan penyakit

tidak menular seperti diabetes, darah tinggi. Pentingnya seorang Ibu rumah tangga mampu memastikan bahwa jajanan yang dikonsumsi oleh anak-anak dan keluarga aman untuk dikonsumsi, maka dapat dibuat diolah sendiri. Contoh jajanan berbahan dasar Lokal yang kaya akan Gizi dan sesuai dengan aturan gizi seimbang :

Puding Sedot Ubi Ungu

Bahan untuk pembuatan puding sedot antara lain : Ubi ungu 250 gram, agar-agar 15 gram,, susu murni 2500ml, tepung meizena 4 sendok makan, santan 2000ml, susu kental manis 200ml, gula 200gram, garam secukupnya

Alat : Kompor, blender, panci pengukus, pengaduk, baskom, botol, sedotan, corong

Langkah membuat puding :

1. Merebus ubi ungu +/- 15-20 menit
2. Ubi ungu yang sudah direbus diblender sampai halus dengan santan (sebagian santan)
3. Memasukkan gula, garam, sisa santan, tepung meizena dan agar-agar ke dalam panci dan aduk hingga larut lalu ditambahkan adonan ubi ungu yang sudah diblender
4. Adonan dipanaskan dengan api sedang sampai mendidih
5. Setelah mendidih, kompor dimatikan dan ditunggu uapnya hilang

Langkah membuat kuah puding :

Susu segar dicampur dengan susu kental manis diaduk sampai homogen.

Langkah membuat pudot (puding sedot)

1. Adonan pudding dimasukkan ke dalam botol. Di isi sampai separuh botol
2. Adonan di dalam botol ditunggu 10-15 menit sampai adonan *nge-sett* pudding
3. Kuah pudding dimasukkan ke dalam botol sampai botol penuh.
4. Botol ditutup dan pudot dapat disimpan di dalam kulkas

Dalam setiap kemasan puding sedot Ubi Ungu sudah mengandung karbohidrat dari Ubi Ungu, Lemak dari santan, Protein Hewani dari Susu Sapi dan Serat dari agar-agar. Sehingga snack berbasis ubi dapat dikonsumsi oleh anak-anak dapat dijadikan upaya untuk pencegahan stunting [5]. Hasil pudding sedot ubi ungu pada pelatihan PKK dan Kader posyandu dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Bahan ubi ungu dan hasil puding sedot ubi

Yogurt Jagung

Yogurt jagung merupakan minuman probiotik dengan bahan baku yaitu jagung manis dan tambahkan susu sapi. Jagung manis dan susu sapi merupakan sumberdaya lokal yang tersedia melimpah di kabupaten Mojokerto. Yogurt Jagung diharapkan menjadi minuman kesehatan karena mengandung bakteri baik. Yogurt merupakan minuman yang dikenal membantu menjaga pencernaan manusia. Bahan untuk membuat yogurt Jagung manis 500 gram, gula pasir 30 gram, susu skim 60 gram, meizena 30 gram, starter Yogurt merek *Biokul* 30 gram

Alat yang digunakan diantaranya lain Kompor, blender, panci, pengaduk, thermometer air raksa, termos nasi, kain lap. Cara pembuatan yogurt jagung antara lain:

1. Blender jagung manis sampai halus dan disaring
2. Masukkan gula pasir, meizena, bubuk skim ke dalam sari pati jagung dan diaduk sampai homogeny
3. Panaskan semua adonan di atas kompor dengan api sedang dan ukur suhunya sampai 85°C
4. Matikan kompor dan tunggu adonan Yogurt sampai suhu 40°C
5. Masukkan starter Yogurt Biokul ke dalam adonan dan diaduk sampai homogeny
6. Masukkan adonan ke dalam termos nasi dan ditutup sampai rapat, serta termos dilapisi / ditutup dengan kain lap untuk menjaga agar tidak ada udara yang masuk kedalam.
7. Simpan ke dalam tempat yang kedap. Inkubasi sampai 15-16 jam
8. Yogurt nabati jagung siap dinikmati

Kegiatan pengabdian pembuatan yogurt jagung juga dilakukan penjelasan kepada PKK dan kader posyandu Kabupaten Mojokerto tentang fungsi dari penanaman starter bakteri asam laktas (BAL) yang menggunakan yogurt plain merk Greek. Hal tersebut untuk memudahkan peserta dalam pembuatan yogurt di rumah. Starter yogurt mengandung *Streptococcus thermophiles* dan *Lactobacillus bulgaricus* [6] Minuman yogurt dapat dijadikan solusi dalam menunda lapar serta memperbaiki saluran pencernaan [7]. Materi selanjutnya yaitu pendalaman terkait potensi pasar yogurt. Bahan-bahan yogurt relative murah dan dapat dipadupadankan dengan kemasan yang inovatif dan menarik sehingga menarik konsumen.

Kegiatan pengabdian ini mendapatkan respon sangat baik dibuktikan dengan ibu PKK dan kader posyandu aktif bertanya terkait materi penyampaian pudding sedot dan yogurt jagung. Kegiatan pengabdian ini ditutup dengan demonstrasi langsung pembuatan yogurt jagung yang dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar2. Penyampaian materi dan praktik membuat yogurt jagung

Selama kegiatan pengabdian, masyarakat antusias dengan melakukan praktik langsung dengan mahasiswa dan dosen. Dengan pelatihan ini diharapkan PKK dan kader posyandu di Mojokerto dapat diterapkan pola makan sehat untuk keluarga dengan bahan baku bersumber dari sumberdaya lokal.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan peserta Ibu PKK dan kader posyandu dengan materi pengenalan makanan sehat untuk keluarga dan disertai dengan demo langsung dengan peserta. Kegiatan berjalan lancar dan mendapatkan respon positif dengan dibuktikan peserta aktif bertanya dan ikut serta praktik. Materi yang disampaikan dalam pengabdian ini adalah pentingnya mengolah makanan sehat dan jenis makanan sehat yang dapat diolah dari sumber daya lokal yang ada disekitar. Selanjutnya yaitu materi tentang manfaat dan kandungan gizi pudding sedot dan yogurt jagung bagi kesehatan. Kegiatan Pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan ketrampilan Ibu PKK dan Kader posyandu dengan praktik di rumah masing masing dengan harapan meningkatnya kesadaran menu keluarga terhadap kesehatan.

Ucapan terima kasih

Ucapan Terimakasih kepada lembaga LPM Universitas Islam Maapahit yang telah memberikan izin terhadap kegiatan pengabdian ini serta ucapan terimakasih pada PKK Mojoanyara Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan fasilitas ruangan dalam pelaksanaan pengabdian ini.

Kontribusi penulis

AA menyusun konsep, NA menulis dan meningkatkan kualitas naskah dan RW sebagai korektor naskah

Pembiayaan

Tidak Tersedia

Detail Penulis

¹Universitas Islam Majapahit Prodi Teknik Industri, Prodi Teknik Mesin, Kabupaten Mojokerto, Indonesia

Received: 16 Mei 2025

Accepted: 15 Juni 2024

Published online: 17 Juni 2024

Daftar pustaka

- [1] A. Ernawati, "Gambaran Penyebab Balita Stunting di Desa Lokus Stunting Kabupaten Pati," *JL*, vol. 16, no. 2, hlm. 77–94, Des 2020, doi: 10.33658/jl.v16i2.194.
- [2] D. Amirul, E. Elyasari, dan A. Arsulfa, "Temuan dari Survei Sosial Ekonomi Indonesia dan Survei Status Gizi Indonesia pada Faktor yang Mempengaruhi Prevalensi Stunting," *Jurnal Penelitian*, vol. 15, no. 2, 2023.
- [3] D. A. Ilmani dan S. Fikawati, "Nutrition Intake as a Risk Factor of Stunting in Children Aged 25–30 Months in Central Jakarta, Indonesia," *Jgizipangan*, vol. 18, no. 2, hlm. 117–126, Jul 2023, doi: 10.25182/jgp.2023.18.2.117-126.
- [4] A. J. Pitoyo, A. Saputri, R. E. Agustina, dan T. Handayani, "Analysis of Determinan of Stunting Prevalence among Stunted Toddlers in Indonesia," *J Populasi*, vol. 30, no. 1, hlm. 36, Jun 2022, doi: 10.22146/jp.75796.
- [5] R. A. Pratiwi, "Pengolahan Ubi Jalar Menjadi Aneka Olahan Makanan : Review," *JT*, vol. 11, no. 2, hlm. 42–50, Des 2020, doi: 10.47687/jt.v11i2.112.
- [6] Rosida dan R. Wairooy, "PEMBERDAYAAN KELOMPOK PKK DESA KEMBANG BELOR, PACET, MOJOKERTO MELALUI PEMANFAATAN JAGUNG UNGU MENJADI MINUMAN PROBIOTIK 'YOGURT,'" *Jurnal Pengabdian Masyarakat (ENVIRONATION)*, 2024, [Daring]. Tersedia pada: <https://environation.upnjatim.ac.id/index.php/environation>
- [7] I. I. Arief dan E. Taufik, "FORMULASI YOGHURT PROBIOTIK KARBONASI DAN POTENSI SIFAT FUNGSIONALNYA," *Jurnal Ilmu Produksi dan Teknologi Hasil Peternakan*, vol. 02, no. 1, hlm. 213–218, 2014.

Catatan Penerbit

Borneo Novelty Publishing tetap netral sehubungan dengan klaim yurisdiksi dalam peta yang diterbitkan dan afiliasi kelembagaan.