



## Pemanfaatan Sumber Pangan Lokal Dalam Pemenuhan Gizi Balita Pada Keluarga Prasejahtera Di Desa Pejaten

Utilization of Local Food Sources in The Fulfillment of Nutrition to Children in Pre-Prosperous Family in Pejaten Village

Sri Susanti<sup>1\*</sup>, Evi Avicenna<sup>1</sup>, Sri Mulyati<sup>1</sup>, Lina Marlina<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Politeknik Kesehatan Aisyiyah Banten, Indonesia

\*Email Korespondensi: sri.susanti80@gmail.com

### Abstrak

Praktik pemberian makanan sehat bagi balita di desa pejaten masih menjadi permasalahan dimana dari hasil waawancara yang dilakukan sebanyak 57% ibu mengatakan belum mampu membuat berbagai variasi menu dengan memanfaatkan sumber daya makan lokal, dan masih ditemukan praktik pemberian makanan jajanan kepada balita. Tujuan pemngadian ini adalah sebagai peningkatan pengetahuan dan ketrampilantentang menu sehat untuk balita berdasarkan sumber pangan lokal. Metode pengabdian berupa penyuluhan gizi dan praktek pembuatan makanan sehat untuk balita berdasarkan sumber pangan lokal. Dengan jumlah Peserta 11 ibu yang memiliki balita. Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa pejaten. Hasil menunjukkan bahwa peserta antusias dalam mengikuti penyuluhan dan demonstrasi masak, ditunjukkan dengan peningkat rerata kemauan ibu dalam membuat menu sehat untuk balita sebesar 9,90. Makanan balita yang diolah sesuai dengan selera balita, diharapkan dapat meningkatkan gizi balita. Setelah kegiatan ini diharapkan ibu-ibu dapat secara berkesinambungan menerapkan pengetahuan yang di dapat sehingga terpenuhunya kebutuhan gizi balita.

**Kata kunci:** Pemanfaatan Pangan Lokal, Gizi Balita, Keluarga Pra Sejahtera

### Abstract

*The practice of presenting healthy food for toddlers in Pejaten village is still a problem where from the results of interviews conducted as many as 57% of mothers said they have not been able to make various menu variations by utilizing local food resources, and it is still found the practice of offering food to toddlers. knowledge and skills about healthy menus for toddlers based on local food sources. The service method is in the form of nutrition counseling and the practice of making healthy food for toddlers based on local food sources. With the number of participants 11 mothers who have toddlers. Community service is carried out in Pejaten Village. The results showed that the participants enthusiastically participated in the counseling and cooking demonstrations, indicated by the average mother's willingness to make a healthy menu of 9.90. Toddler food which is processed according to the tastes of toddlers, is expected to improve toddler nutrition. After this activity, it is hoped that mothers can launch knowledge that can fulfill the nutritional needs of toddlers.*

**Keywords:** Utilization of Local Food, Toddler Nutrition, Pre-Prosperous Families

### Pesan Utama:

- Kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti ini dapat dilakukan secara rutin untuk terus memberikan informasi mengenai pemanfaatan sumber pangan lokal sebagai upaya peningkatan gizi balita di wilayah Pejaten dan dapat dikoordinasikan dengan baik lintas program dan lintas sektor

Access this article online



Quick Response Code

Copyright (c) 2022 Authors.

Received: 19 October 2022  
Accepted: 27 October 2022

DOI: <https://doi.org/10.56303/jppmi.v1i2.52>



This work is licensed under  
a Creative Commons Attribution-  
NonCommercial-ShareAlike 4.0  
International License

## 1. Pendahuluan

Pemenuhan hak anak atas kesehatan melalui pemberian makanan sehat dan gizi seimbang harus tetap menjadi prioritas orang tua, apalagi di masa pandemi Covid-19 yang saat ini sedang menjadi wabah nasional, kesehatan dan imunitas anak tetap terjaga. Tumbuh kembang balita yang baik, salah satunya dengan menerapkan pedoman gizi sehat seimbang. Seimbang dalam artian cukup dan tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Namun, saat ini banyak orang yang lupa bahwa untuk hidup sehat dengan memakan makanan bergizi. Orang tua cenderung memberikan makanan jajanan/ cepat saji. Padahal untuk mendapatkan makanan sehat tidak mahal sebab pangan yang sehat adalah pangan yang semakin dekat dengan bentuk aslinya di alam. Oleh karena itu, berikan makanan yang sehat dan bergizi pada anak dengan menggunakan bahan alami yang didapat dari alam atau dengan memanfaatkan pangan lokal (Tan Shot Yen, 2020).

Pada era modern saat ini, kebiasaan makan berubah begitu cepat. Orang tua sering kali memberikan makanan siap saji/ jajanan karena berbagai alasan seperti lebih mudah didapatkan, lebih murah, dan rasanya enak dan disukai anak. Dampak jangka panjang bila anak terus-menerus mengonsumsi makanan siap saji/ jajanan dapat menimbulkan masalah gizi, gangguan pertumbuhan dan perkembangan dan kerentanan terhadap penyakit. Berdasarkan data Global Nutrition Report tahun 2018 ada 22,2 persen balita stunting, 7,5 persen balita kurus, dan 5,6 persen balita gemuk di seluruh dunia. Sementara, Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa masih ada 30,8 persen balita stunting di Indonesia, 10,2 persen balita kurus dan 8 persen balita gemuk (Rahel, 2018). Studi pendahuluan yang dilakukan tim pengabdian melalui wawancara sebanyak 57% ibu mengatakan belum mampu membuat berbagai variasi menu dengan memanfaatkan sumber daya makan lokal untuk balita. Tampak juga pada saat tim pengabdian melakukan survei ibu – ibu dengan bebas memberikan makanan jajanan warung, ibu – ibu tersebut mengatakan anaknya lebih suka jajanan dari pada makan yang dibuat orang tuanya sehingga asumsi ibu dari pada tidak makan lebih baik diberikan snack jajanan.

Pengetahuan pemberian konsumsi anak bagi orang tua sangatlah penting, terutama seorang ibu. Peran seorang ibu sangat besar dalam proses kehidupan awal balita mulai dari menyusui sampai menyiapkan makanan pendamping, sehingga seorang ibu harus mengetahui berbagai hal yang terkait dengan perannya meliputi mengetahui makanan bergizi, jadwal makanan, cara mempersiapkan, cara menyajikan serta mempersiapkan perlengkapan makannya. Berkaitan dengan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan ibu yang memiliki balita dalam membuat makanan sehat yang bergizi dan beragam dengan memanfaatkan sumber pangan lokal.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita gizi kurang dalam mengolah makanan sehat buatan sendiri.

## 2. Metode

Metode pengabdian dilakukan dalam bentuk penyuluhan menu sehat balita dan praktik langsung memasak menu balita sehat menggunakan sumber pangan lokal. Untuk mengetahui peningkatan terhadap persepsi pemahaman maupun minat ibu dalam membuat menu sehat untuk balitanya dilakukan kegiatan pretest dan posttest. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di Desa Pejaten Kecamatan Kramatwatu Kabupaten. Serang. Waktu Pengabdian kepada masyarakat diadakan pada tanggal 14 Juli 2021. Sebelum kegiatan dilakukan tim pengabdian menemui Arapat desa setempat untuk meminta izin diadakannya pengabdian Kepada Masyarakat, menghubungi kader dan memberikan undangan kepada ibu balita untuk hadir pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Karena kegiatan ini dilaksanakan pada saat pandemic covid 19 maka jumlah peserta dibatasi 11 ibu yang memiliki balita. Bahan yang digunakan dalam pembuatan makanan pendamping ASI adalah bahan pangan lokal yang mudah diperoleh masyarakat dengan harga yang terjangkau dengan bahan dasar tahu dan tempe. Pengabdian juga membagikan kumpulan resep makanan sehat balita kepada peserta. Dengan Kumpulan Resep makanan ini tim Pengabdian berharap peserta dapat mempraktekkan menu yang telah diajarkan di rumah.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan baik dan lancar. Hal ini dapat dilihat dari antusias peserta yang sangat kooperatif dengan adanya komunikasi dua arah dan peserta mengikuti kegiatan sampai dengan selesai. Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai pada pukul 09.00 dan berakhir pukul 12.30. Kegiatan dimulai dengan kegiatan pretest untuk menilai kemauan/ motivasi ibu balita dalam menyediakan / membuat menu untuk balitanya, selanjutnya penyampaian materi tentang Penyusunan menu balita dengan

menggunakan alat peraga dilanjutkan dengan praktek pembuatan menu sehat dan diakhiri dengan kegiatan Post tes. Hasil olahan makanan pendamping ASI kemudian dibagikan kepada balita untuk di konsumsi. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa balita menyukai makanan yang dibagikan tersebut. Materi penyuluhan yang diberikan kepada ibu balita adalah penyusunan variasi menu dari olahan bahan pangan lokal Penyusunan menu dengan memperhatikan usia balita, tekstur, warna dan rasa makanan, serta variasi jenis bahan makanan yang digunakan..Peran kader posyandu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengajak ibu balita untuk datang pada kegiatan pengabdian.

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat selain dilihat dari antusias dan kehadiran peserta juga dilihat dari hasil pretest dan posttest. Hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa secara keseluruhan rata tara pre test dan post test mengalami kenaikan, dengan rerata pre test sebesar 67,97 dan rata-rata post test meningkat menjadi 77, 86 sehingga didapatkan kenaikan sebesar 9,90 point.

**Tabel 1 Hasil Evaluasi Pre Test dan Post Test**

Pernyataan ibu berdasarkan kuisisioner	Pre Tes	Post Tes	Kenaikan rerata per butir soal
Membuat makanan untuk balita itu ribet	60,42	66.67	6.25
Saya lebih suka membeli makanan jadi untuk balita saya	56.25	70.83	14.58
Makanan yang dibuat sendiri lebih bersih dan terjamin nilai gizinya	85.42	87.50	2.08
Membuat makanan untuk balita itu mahal	68.75	79.17	10.42
Saya bisa membuat aneka makanan dari tahu dan tempe	66.67	81.25	14.58
Maakanan kemasan yang dijual di warung kurang baik untuk balita	72.92	77.08	4.08
karena mengandung pengawet			
Saya lebih suka membeli makanan untuk anak saya dari pada membuat makanan untuk balita	66.67	75.00	8.33
Saya mendapatkan manfaat dari kegiatan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian	66.67	85.42	18.75
Total kenaikan rerata	<b>67.97</b>	<b>77.86</b>	<b>9.90</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat kenaikan rerata pada setiap item pernyataan / jawaban ibu terhadap butir pertanyaan, secara keseluruhan rata tara pretest dan post test mengalami kenaikan, dengan rerata pre test sebesar 67,97 dan rata-rata post test meningkat menjadi 77, 86 sehingga didapatkan kenaikan sebesar 9,90. Pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan oleh Tim PKM dari dosen Poltekkes Aisyiyah Banten berupa kegiatan penyuluhan dan praktik langsung dalam membuat menu sehat untuk balita pada ibu – ibu yang memiliki balita di Desa Pejaten secara keseluruhan dapat dikatakan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Hal tersebut tampak pada antusias ibu – ibu pada saat Tim PKM mempraktikkan memasak menu untuk balita berbahan dasar tahu dan tempe, ibu-ibu mengikuti dari awal sampai akhir sesi kegiatan. Contoh menu makanan tambahan lokal untuk balita disadur dalam buku Petunjuk Teknis Pendidikan Gizi dalam Pemberian Makanan Tambahan Lokal bagi Ibu Hamil dan Balita Tahun 2018.

Hal lain yang dapat dilihat dari ketercapaian pengabdian masyarakat ini sesuai dengan yang di harapkan oleh Tim PKM adalah dengan melihat hasil pretest dan posttest ibu yang memiliki balita yang telah mengikuti kegiatan yang dilaksanakan oleh Tim PKM. Tampak dari 8 butir pertanyaan yang di jawab oleh responden pada saat pre test dan post test menunjukkan hal yang baik yaitu terdapat peningkatan rerata yang artinya ada dampak positif dari kegiatan ini terhadap persepsi pemahaman maupun minat ibu yang memiliki balita untuk dapat membuat sendiri menu untuk balitanya yang awalnya ibu- ibu merasa membuat makanan balita itu ribet dengan adanya kegiatan ini ada perubahan rerata pemahaman ibu yang cukup bagus yaitu 6,25, sedangkan pada butir pertanyaan tentang kebiasaan membeli makanan untuk balitanya juga mengalami kenaikan rerata sebesar 14,58 , butir pertanyaan bahwa makanan yang dibuat sendiri lebih bersih dan terjamin sumber gizinya mengalami kenaikan rerata sebesar 2.08, butir pertanyaan Membuat makanan untuk balita itu mahal mengalami kenaikan rerata sebesar 10,42, butir pertanyaan kemampuan ibu membuat aneka makanan dari tahu dan tempe mengalami kenaikan rerata sebesar 14,58, butir pertanyaan terkait persepsi ibu makanan kemasan yang dijual di warung kurang baik untuk balita karena mengandung pengawet mengalami kenaikan rerata sebesar 4.08 , butir

pertanyaan kebiasaan ibu lebih suka membeli makanan untuk anak saya dari pada membuat mengalami kenaikan rerata sebesar 8,33. Sedangkan manfaat dari kegiatan rerata kenaikannya adalah 18,75.

Jika dilihat dari hasil evaluasi diatas maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini membawa hasil yang positif terhadap perubahan pemahaman, sikap dan persepsi ibu terhadap pengolahan menu untuk balitanya, walaupun ada kenaikannya ada yang tinggi dan ada yang sedang dan juga rendah. Butir soal yang perlu mendapatkan perhatian disini adalah mengenai terjaminnya kebersihan dan kecukupan /kesesuaian gizi untuk balitanya pada makanan yang dibuat/ dimasak sendiri dibandingkan dengan makanan siap saji, dan butir yang mengalami peningkatan rerata paling tinggi adalah bahwa ibu yang awalnya suka membeli makanan untuk balitanya dengan kegiatan ini menjadi memiliki kemauan untuk memasak sendiri dan ibu yang awalnya kurang memiliki kemampuan memasak bahan makanan tahu/ tempe sebagai makanan balita dengan adanya kegiatan ini menjadi memiliki kemampuan mengolah tahu/ tempe sebagai menu untuk balitanya. Meningkatkan kemampuan dan kemauan ibu untuk mengolah makanan untuk balita dengan berbahan dasar sumber makanan local pada balita yang di tunjukkan dengan kenaikan rerata pada saat pre test dan post test adalah karena dengan pemberian informasi, serta diajarkan praktik langsung oleh Tim PKM. Artinya pemberian informasi yang disampaikan kepada khalayak yang membutuhkan berupa berita, kata, atau pengetahuan akan dapat merubah persepsi pengetahuan maupun pendapat, seperti dikutip dari Suryantini (2004).

Kurangnya motivasi dan kesadaran ibu tentang makanan sehat baik memberikan kontribusi terhadap status gizi balita. Studi National Nutrition Monitoring Bureau menunjukkan bahwa memberikan kontribusi yang signifikan terhadap status gizi kurang pada anak-anak bahkan pada keluarga yang sudah dapat memenuhi kebutuhan makanan sehari-hari (National Institute of Nutrition, 2013). Praktek pemberian makanan yang tidak pantas, seperti pengenalan makanan terlalu dini praktek pemberian makanan tambahan yang tidak pantas, pembatasan dalam pemilihan makanan dan jumlah yang cukup pelengkap makanan, telah diidentifikasi sebagai salah satu penyebab utama kekurangan gizi pada anak-anak di negara berkembang (Bhandari, Mazumder, Bahl, Martines, & Black, 2004; Dewey, 2001). Komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) dan praktik langsung yang diberikan kepada ibu berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu pada kelompok pendukung ASI (Alyensi &Laila, 2019). Informasi adalah segala sesuatu yang dapat digunakan dalam membantu seseorang mengorganisasikan segala aspek dari lingkungannya yang relevan yang sesuai dengan situasi dimana orang tersebut harus bertindak; informasi akan membantu dirinya dalam mengambil keputusan yang lebih mudah. Dengan demikian, informasi merupakan pengetahuan tertentu yang dipilih untuk memecahkan suatu masalah dalam hal ini informasi yang disampaikan secara lisan maupun tindakan oleh Tim PKM akan memberikan dampak perubahan pada ibu yang memiliki balita di Desa Pejaten, hal tersebut di buktikan dengan adanya kenaikan rata-rata secara keseluruhan dari 67,97 menjadi 77,86.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini membawa hasil yang positif terhadap perubahan pemahaman, sikap dan persepsi ibu terhadap pengolahan hal tersebut di buktikan dengan adanya kenaikan rata-rata secara keseluruhan dari 67,97 menjadi 77,86. Respon masyarakat baik dan menyambut adanya pelaksanaan penyuluhan kesehatan yang diberikan oleh dosen Poltekkes Aisyiyah Banten. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti ini dapat dilakukan secara rutin untuk terus memberikan informasi mengenai pemanfaatan sumber pangan lokal sebagai upaya peningkatan gizi balita di wilayah Pejaten dan dapat dikoordinasikan dengan baik lintas program dan lintas sektor.

**Pendanaan:** Pengabdian ini tidak menerima pendanaan eksternal

**Ucapan Terima Kasih:** Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Pejaten dan kader serta Seluruh Sasaran Target kegiatan.

**Konflik kepentingan:** Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

#### Daftar Pustaka

Alyensi, F., & Laila, A. (2019). Pembentukan dan Pelaksanaan Kelompok Pendukung ASI (KP ASI) di RW 2 Kelurahan Sialang Sakti Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kecamatan Tenayan Raya Pekanbaru Tahun

2019. *Dinamisia-Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 299–304.
- Bhandari, N., Mazumder, S., Bahl, R., Martines, J., & Black, R. E. (2004). An Educational Intervention to Promote Appropriate Complementary Feeding Practices and Physical Growth in Infants and Young Children in Rural Haryana, India. *Jurnal Nutrition*, 134(1), 2342–2348. <https://doi.org/10.1093/jn/134.9.2342>
- Desa Pejaten . 2018 *Profil Desa Pejaten* , Kramatwatu ,Serang
- LPPM Poltekkes 'Aisyiyah Banten, Banten. 2020. *Pedoman Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Poltekkes 'Aisyiyah Banten*, Poltekkes'Aisyiyah Banten .
- National Institute of Nutrition. (2013). Diet and Nutritional Status of Rural Population, Prevalence of Hypertention & Diabetes among Adults and Infant Young Child Feeding Practices. India
- Rahel Narda Chaterine (2018). "Menkes: Masalah Gizi Balita di Indonesia Masih Cukup Tinggi" <https://nasional.kompas.com/read/2021/08/25/11240041/menkes-masalah-gizi-balita-di-indonesia-masih-cukup-tinggi>- Diakses 16 Juli 2021
- Srie Juli Rachmawatie, dkk, 2020. *Mewujudkan Ketahanan Pangan Melalui Implementasi Sistem Pertanian Terpadu Berkelanjutan*. Jakarta: Plantaxia.
- Suryantini, H. 2004. *Pemanfaatan Informasi Teknologi Oleh Penyuluh*. (Kasus di Kabupaten Bogor, Jawa Barat). Jurnal Pusat Perpustakaan dan Penyebaran Teknologi Pertanian. Hal 15-21. Bogor.
- Tan Shot Yen (2020) "*Pemanfaatan pangan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi anak*" Siaran Pers Nomor: B-157/Set/Rokum/MP 01/07/2020. Dirjen Kesehatan Masyarakat.