

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 2, Nomor 6, September 2023, Halaman 93-98
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.5281/zenodo.8379818)
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8379818>

Demonstrasi Pembuatan Makanan Tambahan Berbahan Pangan Local dari Puding Wortel untuk Kader Posyandu Desa Biting Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo

Alfina Sofianawati¹, Erni Kasaputri², Cindi Ameilia³, Aryadea Reza Fahlevi⁴, Yusuf Adam Hilman⁵

¹²³⁴⁵ Institusi Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Jl. Budi Utomo No.10, Ronowijayan, Kec. Ponorogo, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur 63471

*Email korespondensi: adam_hilman@umpo.ac.id

Abstrak

Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) merupakan program intervensi untuk anak-anak yang kurang gizi di mana saja untuk meningkatkan status gizi anak serta untuk mencukupi kebutuhan gizi anak agar tercapainya status gizi dan gizi yang sesuai dengan anak-anak tersebut. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) adalah kegiatan pemberian makanan kepada balita dalam bentuk kudapan yang aman dan bermutu beserta kegiatan pendukung lainnya dengan memperhatikan aspek mutu, keamanan pangan, dan mengandung nilai gizi yang sesuai dengan kebutuhan sasaran. Terobosan yang dilakukan untuk mengatasi hal ini yaitu dengan memanfaatkan bahan pangan lokal sebagai bahan baku PMT. Pembuatan PMT dengan menggunakan bahan makanan lokal dapat menekan pengeluaran anggaran karena harganya yang lebih terjangkau. Kandungan gizinya pun tidak kalah bagus. Bahan pangan lokal merupakan bahan pangan yang sudah sangat lumrah di masyarakat. Pangan lokal adalah pangan yang diolah dan dikonsumsi berdasarkan tempat tinggal. Namun, di era globalisasi ini tidak ada perkembangan mengenai pengolahan bahan pangan lokal untuk balita. Oleh sebab itu, diperlukan inovasi dari ibu-ibu balita agar pemanfaatan bahan pangan lokal bisa terkelola dengan baik dan bukan hanya untuk orang dewasa namun juga untuk balita. Sehingga, diperlukan PMT (pemberian makanan tambahan) pada balita yang berasal dari bahan pangan lokal. Selain itu, dengan adanya inovasi baru mengenai pengolahan bahan pangan lokal maka akan berdampak kepada peningkatan keterampilan pada ibu balita dan kemudian dengan sendirinya ini akan mendorong ibu balita untuk membuat usaha sehat yaitu pengolahan pangan lokal sebagai PMT bagi balita dengan kualitas gizi yang baik. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang teknologi tepat guna pengolahan pangan lokal sebagai pmt dan bernilai gizi tinggi pada balita. Wortel merupakan salah satu bahan pangan lokal dengan harga yang terjangkau dan kandungan gizi yang apik. Manfaat wortel bagi anak-anak salah satu fungsi wortel adalah sebagai sumber beberapa vitamin dan mineral yang baik, khususnya vitamin A, biotin, vitamin K1, kalium, dan vitamin B6. Selain itu, wortel juga kaya akan beta-karoten. Karena itulah tidak heran apabila manfaat wortel dapat meningkatkan imunitas tubuh, terutama bagi balita dan anak-anak.

Kata kunci: *Gizi, PMT, Wortel, bahan pangan local*

Article Info

Received date: 28 August 2023

Revised date: 8 Sept. 2023

Accepted date: 16 Sept. 2023

PENDAHULUAN

Gizi kurang yang dikenal dengan istilah *underweight* merupakan keadaan dimana tubuh mengalami kekurangan asupan gizi pada tingkatan yang ringan dengan status gizi balita berada jauh di bawah standar yakni -3 SD sd -2 SD (Permenkes, 2020:20). WHO

(2013) menyebutkan bahwa jumlah balita penderita gizi kurang di dunia mencapai 104 juta anak. Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi target capaian gizi kurang cenderung menunjukkan peningkatan dari 17,9% (2010), 19,6% (2013) dan 21% (2016). Hasil utama Riskesdas 2018 menunjukkan penurunan capaian target menjadi 17,7% yang mengindikasikan bahwa target RPJMN 2015-2019 yaitu 17% masih belum terpenuhi (Bappenas, 2019:11). Dari profil kesehatan diketahui bahwa provinsi Jawa Tengah masuk dalam 15 besar provinsi dengan prevalensi gizi kurang tertinggi yang pada tahun 2019 mencapai angka kasus sebesar 13,9 persen. Angka tersebut meningkat dari kasus tahun 2018 sebesar 10,1%.¹

Program PMT Pemulihan diselenggarakan sebagai intervensi gizi yang difokuskan pada masalah gizi buruk dan gizi kurang terutama pada balita yang berasal dari keluarga miskin. Program tersebut dimaksudkan untuk meningkatkan kecukupan gizi balita dengan pemberian makanan tambahan dan bukan untuk mengganti makanan utama sehari-hari (Kemenkes RI, 2011a:14). pemberian PMT-P menunjukkan manfaat berupa peningkatan berat badan balita sesudah pemberian makanan tambahan pada balita kurang gizi (Sugiyanti, 2017; Hanifah, Djais, & Fatimah, 2019).

Program ini bertujuan untuk memulihkan gizi balita dengan memberikan makanan dengan kandungan gizi yang cukup sehingga kebutuhan gizi balita dapat terpenuhi (Kemenkes, 2017). PMT yang diberikan kepada balita gizi kurang dan gizi buruk hanya sebagai makanan tambahan tidak untuk menggantikan makanan utama. Selama ini program utama PMT yang dilakukan pemerintah masih berupa makanan pabrikan seperti biskuit yang sudah diformulasi khusus dan difortifikasi vitamin dan mineral (Nelista & Fembi, 2021). Padahal PMT juga dapat diolah menggunakan bahan makanan yang disesuaikan dengan panganan lokal yang ada di suatu wilayah bagi balita yang mengalami gizi buruk dengan memperhatikan kandungan energi, protein dan mikronutrien yang tinggi dengan harga terjangkau (Iskandar, 2017).

Indonesia sangat beragam dan kaya akan sumber pangan lokal. Potensi ketersediaan pangan lokal Indonesia memang sangat melimpah. Indonesia memiliki setidaknya 77 bahan makanan lokal yang mengandung karbohidrat yang hampir sama dengan nasi sehingga bisa dijadikan substitusi (Kompas, 2010 dalam Yuliatmoko, 2010). Salah satu cara yang bisa ditempuh dalam melakukan kreasi terhadap produk pangan lokal agar sesuai dengan preferensi konsumen saat ini adalah melakukan inovasi terhadap nama, bentuk, trend penyajian, dan kemasan dari produk pangan lokal. Sebagai misal memberi nama, bentuk, trend penyajian, dan kemasan produk pangan lokal dengan nama, bentuk, cara penyajian, dan kemasan yang lagi trend atau sedang digandrungi oleh konsumen atau masyarakat. Beberapa inovasi atau kreasi terhadap produk pangan lokal dengan memanfaatkan nama, bentuk, warna, trend penyajian, dan kemasan yang populer atau terkenal oleh konsumen atau masyarakat ternyata mampu menarik minat konsumen untuk mengkonsumsi produk pangan lokal (Welli, 2011).

Dengan adanya Demonstrasi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang diadakan oleh mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Ponorogo ini, diharapkan para kader posyandu Desa Biting Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo dapat memperkaya penggunaan bahan lokal menjadi produk olahan kekinian yang berkualitas dan bernilai gizi tinggi. Penelitian ini bisa membuktikan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku pemberian makan ibu balita gizi kurang. Bertambahnya informasi yang didapatkan ibu dari edukasi gizi dan pelatihan pengolahan makanan

¹ Eka May Salama Putri, Bambang Budi Rahardjo, “ Program Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Pada Balita Gizi Kurang”, *Indonesia Jurnal of Public Health and Nutrition IJPHN* 1 (3) (2021) 337-345 <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>

mempengaruhi perilaku ibu dalam pemilihan dan pengolahan makanan bergizi untuk anaknya. Meningkatnya pengetahuan dan perilaku ibu ini diharapkan dapat memperbaiki pola makan anak sehingga status gizi anak selalu dalam posisi baik (Sulistiawati, 2019).²

METODE PELAKSANAAN

Metode dalam kegiatan ini adalah Pelatihan Demonstrasi Pembuatan Makanan Tambahan dari Keilmuan Gizi Masyarakat di Kecamatan Badegan. Populasi target adalah balita yang kekurangan gizi yang bertempat tinggal di Desa Biting. Usia balita yang masih dianggap kecil maka dalam penelitian ini orang tua/wali balita yang kekurangan gizi dipilih sebagai responden untuk mengetahui asupan makanan subyek saat dirumah. Selain itu Ibu-ibu kader posyandu balita yang berada di Desa Biting ikut serta dalam kegiatan demonstrasi pemberian makanan tambahan dengan Puding Wortel di Desa Biting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) merupakan program intervensi untuk anak-anak yang kurang gizi di mana saja untuk meningkatkan status gizi anak serta untuk mencukupi kebutuhan gizi anak agar tercapainya status gizi dan gizi yang sesuai dengan anak-anak tersebut. PMT memiliki dua jenis yaitu PMT Penyuluhan dan PMT Pemulihan. PMT Penyuluhan adalah makanan tambahan yang diberikan untuk mencegah terjadinya masalah gizi. PMT Pemulihan adalah makanan tambahan yang diberikan untuk mengatasi terjadinya masalah gizi, MT Pemulihan diberikan selama 90 hari makan (Kemenkes RI, 2017).³

Potensi pangan lokal Indonesia sangat beranekaragam, dari jenis palawija atau sumber karbohidrat, sumber protein, obat-obatan, bumbu dan rempah, sayuran dan buah-buahan. Keanekaragaman pangan lokal jika dimanfaatkan secara maksimal akan menunjang ketahanan pangan keluarga yang pada akhirnya akan meningkatkan kesehatan dan kecukupan gizi seluruh keluarga. Berbagai cara dapat dilakukan untuk memanfaatkan pangan lokal. Terobosan yang dilakukan untuk mengatasi hal ini yaitu dengan memanfaatkan bahan pangan lokal sebagai bahan baku PMT. Pembuatan PMT dengan menggunakan bahan makanan lokal dapat menekan pengeluaran anggaran karena harganya yang lebih terjangkau. Kandungan gizinya pun tidak kalah bagus.

Dalam Demonstrasi Pembuatan Makanan Tambahan (PMT) ini kita memanfaatkan bahan pangan lokal wortel. Wortel merupakan salah satu bahan pangan lokal dengan harga yang terjangkau dan kandungan gizi yang apik. Manfaat wortel bagi anak-anak Salah satu fungsi wortel adalah sebagai sumber beberapa vitamin dan mineral yang baik, khususnya vitamin A, biotin, vitamin K1, kalium, dan vitamin B6. Selain itu, wortel juga kaya akan beta-karoten. Karena itulah tidak heran apabila manfaat wortel dapat meningkatkan imunitas tubuh, terutama bagi balita dan anak-anak Wortel juga memiliki beberapa manfaat yaitu Memperbaiki penglihatan yang lemah dan mencegah terjadinya rabun senja. Manfaat wortel bagi kesehatan yang sudah diketahui setiap orang adalah menjaga kesehatan mata, seperti mencegah terjadinya rabun senja serta memperbaiki penglihatan yang lemah. Dapat mempertajam memori dan mencegah peradangan otak. Wortel juga memiliki manfaat penting dalam perkembangan kognitif anak. Karena wortel memiliki kandungan senyawa Luteolin yang memantu anak untuk mempertajam memori,

² Nurmaningsih Nurmaningsih, Dian Neni Naelasari, "Inovasi Bahan Pangan Lokal Menjadi PMT Untuk Meningkatkan Ketramplan Pada Ibu Balita Di Perumahan Lingkar Permai Mataram", *Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol 3 No 1 (2023) : Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

³ Salwa Azahra, "Pemberian Makanan Tambahan pada Balita", <https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/2494-pemberian-makanan-tambahan-pmt-balita>

mencegah peradangan otak, serta kehilangan memori bertahap. Meningkatkan dan memperbaiki daya tahan tubuh anak. Selain memiliki kandungan antioksidan, wortel juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh anak. Memiliki kandungan Vitamin C yang tinggi, wortel bisa membantu anak untuk memperbaiki daya tahan tubuhnya setelah sakit. Memperkuat tulang serta membersihkan plak di gusi dan gigi. Manfaat wortel selanjutnya adalah memperkuat tulang dan gigi anak. Unikny, wortel juga bisa menjadi sikat gigi alami, hal ini karena wortel juga bisa membersihkan plak dari gusi dan gigi, serta menghilangkan aroma tidak sedap yang berasal dari makanan yang anak makan sebelumnya. Selain menjaga kebersihan mulut, wortel juga memiliki kandungan Vitamin K yang cukup tinggi sehingga membantu menguatkan tulang dan gigi anak pada masa pertumbuhannya. Melindungi pencernaan dan mencegah sembelit. Wortel merupakan sumber serat yang baik untuk mengatur gerakan usus dan membantu pencernaan anak menjadi lebih baik. Kemudian wortel juga merangsang sekresi cairan lambung dan memastikan pergerakan usus halus.. Mengatasi cacingan karena memiliki kandungan serat yang tinggi, selain untuk meningkatkan kesehatan pencernaan anak. Sangat banyak sekali manfaat yang ada di dalam wortel.

Dalam Demonstrasi ini kita juga mengemasnya dalam bentuk pudding karena menurut ahli gizi dari puskesmas badegan. Puding sangat banyak disukai oleh kalangan balita maupun anak-anak, dan konsistensinya yang lembut. Puding merupakan salah satu makanan pencuci mulut favorit segala usia. Selain memiliki rasa yang enak, makanan ini juga sehat terlebih bila dibuat dengan komposisi bahan alami. Namun jika yang Anda berikan adalah puding kemasan yang Anda beli dari minimarket terdekat, makanan itu kurang baik untuk bayi. Sebab puding instan biasanya dibuat dengan susu kualitas industri, diberi pengawet dan pemanis buatan dalam jumlah yang tinggi sehingga kita memanfaatkan bahan utama dari pudding itu adalah wortel yang tidak ada pengawetnya. puding buatan sendiri pun sebaiknya jangan diberi pada [bayi](#) berusia 6 bulan. Tunggu hingga bayi mencapai usia 8-10 bulan. Pada saat itu, kemampuan mengunyah dan mencernanya sudah lebih matang.

Cara Pembuatan Pemberian Makanan Tambahan di desa Biting dengan Puding Wortel,

Bahan-Bahan :

- 1) 300 gr Wortel
- 2) 1 pcs Santan kara
- 3) 3 sdm gula pasir
- 4) 1 bungkus agar-agar
- 5) 1/4 sdm garam halus
- 6) 500 ml air

Cara Membuat

- 1) Kupas wortel, cuci bersih lalu potong-potong,
- 2) Kukus wortel
- 3) Sambil menunggu wortel matang, siapkan air 500 ml kedalam panci lalu masukan bubuk agar-agar
- 4) Jka wortel sudah matang, wortel dihaluskan, lalu masukan wortel kedalam panci yang berisi bubuk agar-agar aduk rata
- 5) Jangan lupa tambahkan gula, garam secukupnya
- 6) Aduk sampai mendidih
- 7) Lalu tuang kedalam cup kecil tunggu sampai berbentuk pudding
- 8) Puding wortel siap disajikan

Kegiatan Demonstrasi Pemberian Makan Tambahan di Desa Biting yang diikuti oleh kader Ibu-ibu Posyandu Balita dan ibu-ibu yang memiliki balita di Desa Biting. Hasil

dari Demonstrasi tersebut peserta dapat memperhatikan dan ikut serta mempraktekkan cara pembuatan Puding Wortel tersebut.



Gambar 1. Pamflet Acara.



Gambar 2. Pembuatan Pudding Wortel



Gambar 3. Hasil Pudding Wortel

KESIMPULAN

Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) merupakan program intervensi untuk anak-anak yang kurang gizi di mana saja untuk meningkatkan status gizi anak serta untuk mencukupi kebutuhan gizi anak agar tercapainya status gizi dan gizi yang sesuai dengan anak-anak tersebut. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) adalah kegiatan pemberian makanan kepada balita dalam bentuk kudapan yang aman dan bermutu beserta kegiatan pendukung lainnya dengan memperhatikan aspek mutu, keamanan pangan, dan mengandung nilai gizi yang sesuai dengan kebutuhan sasaran. Terobosan yang dilakukan untuk mengatasi hal ini yaitu dengan memanfaatkan bahan pangan lokal sebagai bahan baku PMT. Pembuatan PMT dengan menggunakan bahan makanan lokal dapat menekan pengeluaran anggaran karena harganya yang lebih terjangkau. Kandungan gizinya pun tidak kalah bagus. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang teknologi tepat guna pengolahan pangan lokal sebagai pmt dan bernilai gizi tinggi pada balita. Wortel merupakan salah satu bahan pangan lokal dengan harga yang terjangkau dan kandungan gizi yang apik. Sehingga kita bisa memanfaatkannya dalam pembuatan pudding wortel.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Ponorogo, dan Pemerintahan Desa Biting, Kacamatan Babadan, Kabupaten Ponorogo.

Referensi

- Bappenas. (2019). Kajian Sektor Kesehatan : Pembangunan Gizi Di Indonesia (Cetakan I Jakarta: Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat.
- Kemendes RI. (2011a). Panduan Penyelenggaraan pemberian makanan tambahan pemulihan bagi balita gizi kurang (Bnatuan Operasional Kesehatan).
- Sugiyanti, E. (2017). Evaluasi Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan (PMT-P) Pada Balita Kurang Gizi Di Kabupaten Tuban. *Jurnal Cakrawala*, 11(2), 217–224.
- Iskandar. (2017). Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Modifikasi Terhadap Status Gizi Balita. *Jurnal AcTion*, 2(2).
- Kemendes. (2017). Petunjuk teknis pemberian makanan tambahan (balita-ibu hamil-anak sekolah). Kementerian Kesehatan RI.
- Nelista, Y., & Fembi, P. N. (2021). Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Berbahan Dasar Lokal Terhadap Perubahan Berat Badan Balita Gizi Kurang. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 1228–1234.
- Kemendes RI. (2017). Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan (Balita-Ibu Hamil-Anak Sekolah).