

Pelatihan Pembuatan Kreasi Cemilan Sehat Berbasis Pangan Lokal Pada Ibu Hamil di Desa Doda

Wendi Muhammad Fadhli^{1*}, Halima Putri Sabbu², Dini Putri Aulia², Duwi Rahayu², Nurmayana², Pausia², Putri Kadjim², Yuliyanti², Kadek Dandi², Destriani Ribka L.², Murni Sarin Asih^{2*}

¹Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Widya Nusantara, Palu, Indonesia

²Program Studi S1 Gizi, Universitas Widya Nusantara, Palu, Indonesia

Email: ¹wendi@stikeswnpalu.ac.id, ^{2*}201904044@stikeswnpalu.ac.id

(* : coresponding author)

Abstrak– Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan tidak sesuai dengan kebutuhan gizi salah satunya karena tidak diberikan ASI Eksklusif selama 6 bulan [1]. Tahun 2021 angka prevalensi stunting di Indonesia sebesar 24,4% [2]. Di Provinsi Sulawesi Tengah prevalensi stunting sebesar 13,8%. Sigi merupakan Kabupaten dengan prevalensi stunting tertinggi ke-4 di kawasan Provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2021 dan salah satu desa yang menjadi prioritas penanganan kasus stunting adalah Desa Doda [3]. Salah satu hambatan pemberian ASI yaitu ASI yang tidak keluar karena ibu hamil tidak mempersiapkan ASI Eksklusif sejak dini seperti nutrisi. Oleh sebab itu dilakukan sebuah pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan pembuatan cemilan sehat berbasis pangan lokal agar dapat memberikan manfaat seperti dapat memperlancar produksi ASI. Selain itu, ibu hamil dapat memperoleh wawasan dan keahlian dalam pemanfaatan pangan lokal kemudian mengkreasi dalam bentuk sebuah cemilan sehat serta membantu ibu hamil dalam mempersiapkan ASI Eksklusif sejak dini. Pengabdian dilaksanakan di Dusun III Desa Doda dengan melibatkan ibu hamil, ibu kader, dan masyarakat umum. Kegiatan pelatihan terdiri dari penjelasan terkait manfaat daun kelor, cara pengolahannya, dan tata cara pembuatan stik kelor serta evaluasi berupa pengisian lembar pertanyaan terkait manfaat daun kelor, cara pengolahannya, dan cara pembuatan stik kelor. Hasil menunjukkan bahwa ibu hamil mengetahui manfaat daun kelor dan dapat membuat Menu Kreasi Cemilan Sehat Berbasis Pangan Lokal, yaitu Stik Kelor.

Kata Kunci: Pelatihan, Cemilan Sehat, Pangan Lokal, Ibu Hamil

Abstract– Stunting is a chronic malnutrition problem caused by insufficient nutritional intake for a long time due to the provision of food that does not match nutritional needs, one of which is not being given exclusive breastfeeding for 6 months. In 2021 the stunting prevalence rate in Indonesia is 24.4%. In Central Sulawesi Province, the prevalence of stunting is 13.8%. Sigi is a district with the 4th highest prevalence of stunting in the province of Central Sulawesi in 2021 and one of the villages that has become a priority for handling stunting cases is Doda Village. One of the obstacles to breastfeeding is breast milk that does not come out because pregnant women do not prepare for exclusive breastfeeding from an early age, such as nutrition. Therefore, community service is carried out in the form of training in making healthy snacks based on local food so that it can provide benefits such as facilitating breast milk production. In addition, pregnant women can gain insight and expertise in utilizing local food and then create it in the form of a healthy snack and help pregnant women prepare for exclusive breastfeeding from an early age. The service was carried out in Hamlet III of Doda Village by involving pregnant women, female cadres, and the general public. The training activity consisted of an explanation regarding the benefits of Moringa leaves, how to process them, and procedures for making Moringa sticks as well as evaluations in the form of filling out sheets containing questions related to the benefits of Moringa leaves, how to process them, and how to make Moringa sticks. The results show that pregnant women know the benefits of Moringa leaves and can make Local Food-Based Healthy Snack Creations, namely Moringa Sticks.

Keywords: Training, Healthy Snacks, Local Food, Pregnant Woman

1. PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi [1].

Pada tahun 2021 angka prevalensi stunting di Indonesia sebesar 24,4% [2]. Kemudian di Provinsi Sulawesi Tengah prevalensi stunting sebesar 13,8%. Sigi merupakan Kabupaten dengan prevalensi stunting tertinggi ke-4 di kawasan Provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2021 dan salah satu desa yang menjadi prioritas penanganan kasus stunting adalah Desa Doda [3]. Salah satu penyebab stunting pada anak adalah pemberian ASI Eksklusif tidak diberikan selama enam bulan karena ASI dibutuhkan selama masa tumbuh kembang bayi agar kebutuhan nutrisinya terpenuhi [1].

WHO (World Health Organization, 2011) pemberian ASI Eksklusif selama enam bulan adalah salah satu strategi global bagi kesehatan dan kelangsungan hidup bayi. Pemberian ASI Eksklusif di Indonesia pada tahun 2020 sebesar 40% (Kementerian Kesehatan tahun 2021) [4]. Berdasarkan data yang diperoleh di Provinsi Sulawesi Tengah pemberian ASI Eksklusif sebesar 61,9%. Adapun pemberian ASI Eksklusif di Kabupaten Sigi sebesar 55,1% [5]. Cakupan pemberian ASI Eksklusif terbilang kecil mengingat pentingnya peran ASI bagi kehidupan anak. Salah satu hambatan kurangnya pemberian ASI yaitu ibu hamil tidak mempersiapkan ASI Eksklusif sejak dini pada saat kehamilan. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mempersiapkan sedini mungkin terkait ASI Eksklusif pada saat menyusui diantaranya mengetahui bahwa nutrisi pada ibu menyusui lebih besar dari pada ibu yang tidak menyusui. Nutrisi ibu menyusui perlu diperhatikan karena gizi yang masuk tidak hanya harus mencukupi kebutuhan dirinya melainkan harus memproduksi ASI bagi bayinya (Kemenkes RI, 2014) [6].

Oleh sebab itu, dengan adanya pengabdian masyarakat berbentuk pelatihan pembuatan kreasi menu cemilan sehat berbasis pangan lokal pada ibu hamil diharapkan dapat menambah wawasan serta keahlian dalam pemanfaatan pangan lokal untuk menjadi solusi dalam mempersiapkan ASI Eksklusif sejak dini di masa kehamilan. Lokasi pengabdian dilaksanakan di Dusun III Desa Doda, Kecamatan Kinovaro, Kabupaten Sigi.

Tujuan dilaksanakan pengabdian ini ialah ibu hamil memperoleh wawasan serta keahlian khususnya dalam pemanfaatan pangan lokal dan mengkreasiannya dalam bentuk cemilan sehat serta membantu ibu hamil dalam mempersiapkan ASI Eksklusif sejak dini pada masa kehamilan.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Tempat Pengabdian

Pengabdian diselenggarakan selama 1 hari di Poskesdes.

2.2 Alat, bahan dan Resep Pembuatan Pangan Lokal

1. Alat
 - a. Wajan
 - b. Gilingan mie/botol bekas sirup ABC
 - c. Ulekan
 - d. Kompor
 - e. Sarung tangan plastik
 - f. Talenan
 - g. Sepatula
2. Bahan
 - a. Segenggam daun kelor tua
 - b. 300 gram tepung terigu
 - c. 40 gram tepung jagung
 - d. 50 gram maizena
 - e. 30 gram mentega
 - f. 1 butir telur
 - g. Air secukupnya
 - h. 10 siung bawang merah
 - i. 10 siung bawang putih
 - j. 1 sdt garam

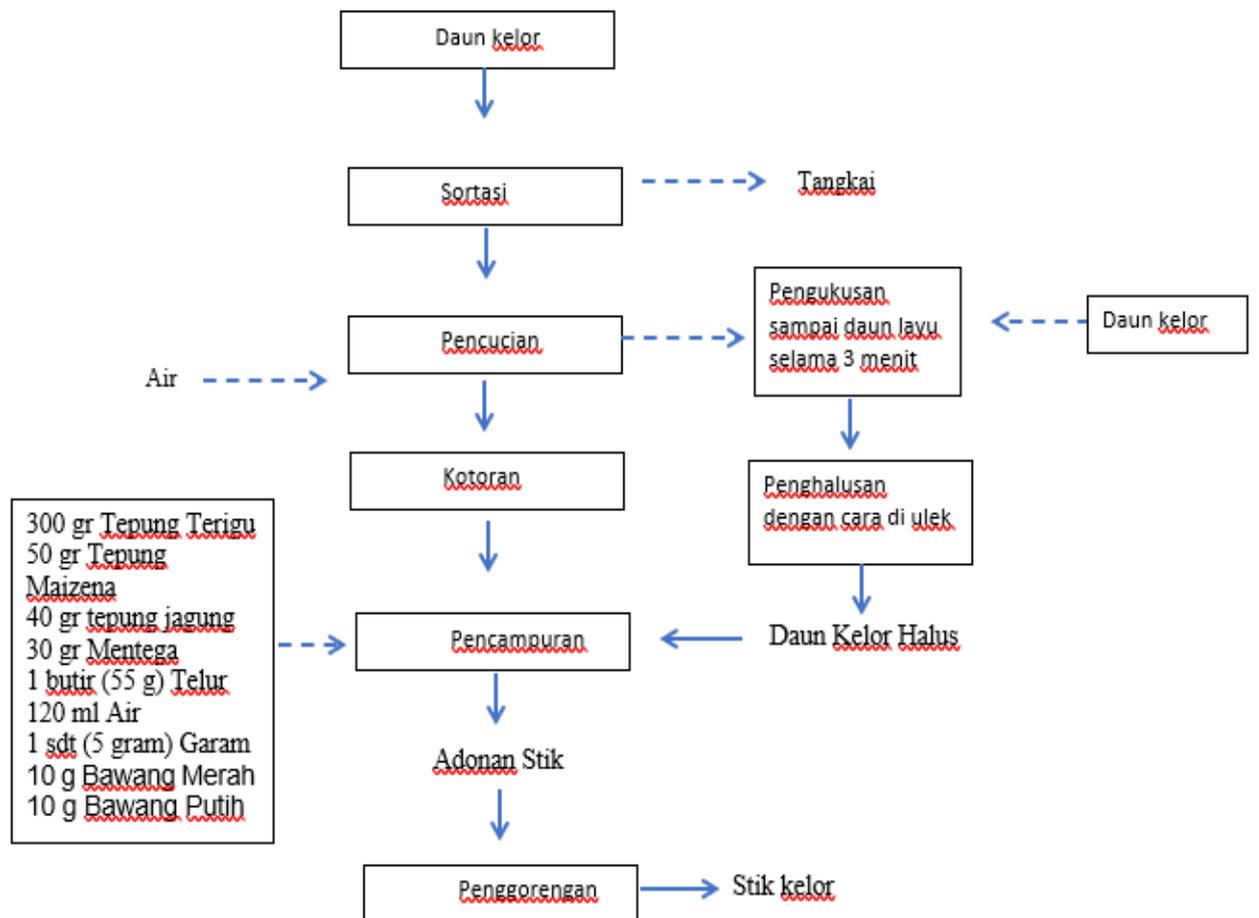
- k. 1 sdt baking powder
- l. Minyak goreng

3. Resep Pembuatan

- a. Langkah pertama yaitu cuci daun kelor dan kukus selama 3 menit
- b. Setelah itu, blender atau ditumbuk daun kelor yang telah dikukus bersama dengan, bawang merah, bawang putih, telur dan air hingga merata
- c. Kemudian, campurkan tepung terigu, maizena, mentega dan garam dan baking powder hingga merata
- d. Setelah itu, masukan cairan daun kelor yang sudah disiapkan sebelumnya, lalu uleni sampai kalis
- e. Panaskan wajan lalu tuang minyak goreng, kemudian goreng sampai matang
- f. Angkat tiriskan lalu masukan ke wadah

2.3 Proses atau Tata Cara Pembuatan

BAGAN ALUR



Gambar 1. Bagan Alur

2.4 Tahap Evaluasi Program

Tahap evaluasi atau monitoring dilakukan dengan cara memberikan lembaran evaluasi kepada ibu hamil, dan melihat perkembangan program yang dijalankan, serta melihat sampai

dimana pengetahuan ibu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagaimana hasil yang telah dicapai selama kegiatan pengabdian ini, kegiatan dilakukan sesuai dalam tahap perencanaan. Kegiatan pelatihan pembuatan cemilan sehat untuk ibu hamil yang telah dilaksanakan di lingkungan Poskesdes Dusun III Desa Doda, Kecamatan Kinovaro, Kabupaten Sigi. Kegiatan tersebut dihadiri oleh ibu hamil, ibu kader dan masyarakat yang ada di Dusun III Desa Doda. Kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dengan membahas tentang cara membuat cemilan yang sehat untuk ibu hamil.

Kelor merupakan salah satu tanaman lokal yang telah dikenal berabad-abad sebagai tanaman multiguna, padat nutrisi dan berkhasiat obat. Mengandung senyawa alami yang lebih banyak dan beragam dibanding jenis tanaman lainnya. Daun kelor mengandung vitamin A, vitamin B, vitamin C, kalsium, kalium, besi dan protein dalam jumlah sangat tinggi yang mudah dicerna oleh tubuh manusia. Tingginya kandungan zat besi (fe) pada daun kelor kering ataupun dalam bentuk tepung daun kelor yaitu setara dengan 25 kali lebih tinggi daripada bayam dapat dijadikan alternatif penanggulangan anemia pada ibu hamil secara alami [7]. Kelor dikenal diseluruh dunia sebagai tanaman bergizi dan World Health Organization (WHO) telah memperkenalkan kelor sebagai salah satu pangan alternatif untuk mengatasi masalah gizi (malnutrisi). Di Afrika dan Asia daun kelor direkomendasikan sebagai suplemen yang kaya zat gizi untuk ibu menyusui dan anak pada masa pertumbuhan. Kandungan nilai gizi yang tinggi, khasiat dan manfaatnya menyebabkan kelor mendapat julukan sebagai *Mother's Best Friend* dan *Miracle Tree* karena kelor diyakini memiliki potensi untuk mengakhiri kekurangan gizi, kelaparan, serta mencegah dan menyembuhkan berbagai penyakit di seluruh dunia [8].

1. Materi Terkait Penjelasan Manfaat Daun Kelor
2. Proses Pembuatan
 - a. Cara pengolahan Daun Kelor
Pemetikan, dipisah2, dikukus, dan diteriskan
 - b. Tata Cara Pembuatan Stik Kelor



Gambar 2. Pelatihan Pembuatan Cemilan Sehat untuk Ibu hamil

Setelah pemaparan materi terkait manfaat maupun penjelasan resep dari cemilan sehat ini langkah selanjutnya dilaksanakan pembuatan cemilan sehat bersama ibu hamil, ibu kader, dan masyarakat yang berada di Poskesdes atau Dusun III.

4. KESIMPULAN

Dari kegiatan pelatihan Menu Kreasi Pangan lokal diperoleh kesimpulan bahwa Ibu Hamil dapat membuat Menu Kreasi Cemilan Sehat Berbasis Pangan Lokal, yaitu Pembuatan Stik Kelor berbahan dasar daun Kelor.

REFERENCES

- [1] M. Purnamasari and T. Rahmawati, "Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting Pada Balita Umur 24-59 Bulan," *J. Ilmu. Kesehatan. Sandi Husada*, vol. 10, no. 1, pp. 290–299, 2021.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021," 2021.
- [3] Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, "Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah," *Profil Kesehatan. Provinsi Sulawesi Tengah.*, pp. 1–377, 2021.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020," *Kementerian. Kesehatan. Republik Indonesia. Tahun 2021*, pp. 1–224, 2021.
- [5] Dinkes Provinsi Sulteng, "Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah," *Profil Kesehatan. Provinsi Sulawesi Tengah.*, pp. 1–222, 2021.
- [6] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang," pp. 1–96, 2014.
- [7] N. Jusnita and W. Syurya, "Karakterisasi Nanoemulsi Ekstrak Daun Kelor (Moringa oleifera Lamk.) (Characterization of Nanoemulsion from Moringa oleifera' Extract)," *J. Sains Farmasi. Klinis.*, vol. 6, no. 1, pp. 16–24, 2019.
- [8] Anggraini, and, N.E. Sari "Penyuluhan Gemar Kelor di Desa Sukaraja Palas Lampung Selatan," *Jurnal Perak Malahayati*, vol. 3, no. 3, pp. 132–135, 2021.