

Pelatihan Pemanfaatan Buah Pisang Sebagai Makanan Pencegah *Stunting* Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang di Desa Lamu

Nirwan Junus¹
Karlin J. Mamu²

Abstrak:

Kegiatan Program Pengabdian Kolaboratif ini berupa Penyuluhan dan diskusi dengan masyarakat Desa Lamu Kecamatan Batudaa Pantai tentang proses pengolahan pangan lokal menjadi makanan bergizi untuk anak usia dini, Penyampaian materi serta praktek langsung dengan masyarakat, Pelatihan Pemanfaatan sumber daya pangan lokal dengan menggunakan bahan pisang lokal. Tujuan khusus dalam program pengabdian ini diharapkan mampu menjadi masukan kepada pemerintah agar lebih memperhatikan permasalahan *stunting* yang harus dicegah sejak dini. Salah satu hasil dari program pelatihan pemanfaatan bahan pangan lokal ini yakni berbentuk produk Makanan Pendamping ASI berbahan pisang. Pemilihan bahan pisang sendiri dikarenakan rasanya yang manis dan lembut, bayi senang memakannya, selain teksturnya yang mudah dikonsumsi saat pemberian MP-ASI, buah pisang juga kaya akan nutrisi dan memiliki beragam manfaat yang dapat membantu perkembangan bayi. Tawaran ini juga diharapkan dapat membantu pemerintah dalam mencegah permasalahan *stunting*. Adapun tujuan lain pada program pengabdian kolaboratif ini yakni upaya untuk mewujudkan ketahanan pangan, yang kemudian diharapkan mampu menunjang perkembangan ekonomi kreatif oleh ibu-ibu rumah tangga dalam memanfaatkan sumber daya pangan lokal.

Kata Kunci: Makanan Pendamping ASI; Pencegahan; *Stunting*

How to cite (Chicago Style):

Junus, Nirwan, and Mamu, Karlin J. 2021. "Pelatihan Pemanfaatan Buah Pisang Sebagai Makanan Pencegah *Stunting* Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang di Desa Lamu". *Das Sein Jurnal Pengabdian Hukum & Humaniora* 2 (1): 1-12

© 2021 – Junus, Nirwan, and
Mamu, Karlin J.
Under the license CC BY-SA 4.0

¹ Fakultas Hukum, Universitas Negeri Gorontalo. Gorontalo. Indonesia. Email: nirwan.junus@ung.ac.id

² Fakultas Hukum, Universitas Negeri Gorontalo. Gorontalo. Indonesia.

Pendahuluan

Keragaman sumber daya alam beserta keragaman hayati yang dimiliki Indonesia merupakan potensi yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung peningkatan konsumsi masyarakat menuju pangan yang beragam dan bergizi seimbang. Melihat sumber pangan lokal yang dimiliki oleh setiap wilayah, masih dapat dikembangkan untuk memenuhi keanekaragaman pangan masyarakat pada wilayah bersangkutan (Suryana 2008). Perkembangan terbaru dalam sistem hukum menunjukkan bahwa Undang-Undang No. 18 Tahun 2012 mendefinisikan ketahanan pangan sebagai kondisi terpenuhinya pangan bagi negara sampai dengan perseorangan, yang tercermin dari tersedianya pangan yang cukup, baik jumlah maupun mutunya, aman, beragam, bergizi, merata, dan terjangkau serta tidak bertentangan dengan agama, keyakinan, dan budaya masyarakat, untuk dapat hidup sehat, aktif, dan produktif secara berkelanjutan (Ariani and Pitono 2014).

Ketahanan pangan merupakan unsur penting yang di antaranya, ketahanan pangan sendiri sangat berpengaruh pada status gizi masyarakat. Apabila ketahanan pangan kurang maka status gizi otomatis menjadi kurang yang berimplikasi pada turunnya derajat kesehatan. Maka dapat dikatakan bahwa ketahanan pangan sangat erat kaitannya dengan aspek gizi dan kesehatan. Jika ketahanan pangan yang selalu kurang dari kecukupan dalam jangka waktu tertentu dapat mengakibatkan kurang gizi walaupun tidak menderita penyakit. Akan tetapi, ketahanan pangan yang cukup, namun masyarakat terjangkit penyakit, dapat menyebabkan kurang gizi (Arlus 2017).

Melihat dari segi regulasi maka ketahanan pangan merupakan kondisi terpenuhinya pangan bagi rumah tangga yang bertolak ukur pada ketersediaan pangan yang cukup, baik jumlah, maupun mutunya, aman, merata, dan konsumsi pangan yang cukup merupakan syarat mutlak terwujudnya ketahanan pangan rumah tangga. Ketidaktahanan pangan dapat digambarkan dari perubahan konsumsi pangan yang

mengarah pada penurunan kuantitas dan kualitas termasuk perubahan frekuensi konsumsi makanan pokok (Listyoningrum and Harijono 2015).

Ketahanan pangan juga memberikan penekanan pada pengamanan kesejahteraan keluarga, salah satunya adalah kecukupan pangan sebagai alat mencapai kesejahteraan. Stabilitas pangan berarti menjaga agar tingkat konsumsi pangan rata-rata rumah tangga tidak turun sampai di bawah kebutuhan yang seharusnya. Ketahanan pangan keluarga erat hubungannya dengan ketersediaan pangan yang merupakan salah satu faktor atau penyebab tidak langsung yang berpengaruh pada status gizi anak (Soekirman 2000).

Selanjutnya, pangan lokal sendiri memiliki peran sangat penting dalam konstruksi sistem pangan nasional. Pertama, pangan lokal sebagai sumber keragaman bahan pangan untuk pencapaian ketahanan pangan dan gizi keluarga. Dengan beraneka jenis tanaman dan ternak sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral dalam kombinasi pola pangan yang tepat akan mendukung penyediaan pangan yang sesuai dengan pola pangan harapan (PPH), yaitu pola pangan yang menunjukkan keseimbangan komposisi gizi makanan istimewanya pola pangan ini berbasis sumber daya, budaya, dan gizi masyarakat setempat berdasarkan kemandirian pangan. Kedua, berbagai jenis makanan lokal yang merupakan hasil kreativitas budaya dan kearifan lokal meningkatkan ketersediaan beragam makanan yang bergizi. Ketiga, pangan lokal dapat menjadi katup persamaan dalam menjaga pasokan pangan bagi keluarga petani di pedesaan pada saat terjadi guncangan (*shock*) terhadap ketersediaan pangan. Keempat, usaha pangan lokal berpotensi sebagai pencipta kesempatan kerja dan tambahan pendapatan rumah tangga serta penggerak ekonomi daerah (Suryana 2020).

Pemenuhan hak anak atas kesehatan melalui pemberian makanan sehat dan gizi seimbang harus tetap menjadi prioritas. Hal ini agar kesehatan dan imunitas anak tetap terjaga, untuk memenuhi kebutuhan tersebut tidak harus mahal, orang tua bisa memenuhi kebutuhan gizi anak dengan menyediakan bahan pangan lokal dari alam Indonesia yang memiliki kualitas baik untuk menjaga kesehatan tubuh.

Deputi bidang tumbuh kembang anak kementerian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak (KEMEN PPPA), Lenny N. Rasalin menuturkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi pada anak merupakan salah satu kunci keberhasilan bagi proses tumbuh kembang anak. Status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya tingkat kecukupan zat gizi dan ketahanan pangan.

Kesehatan anak-anak perlu diperhatikan, karena masih belum teratasinya masalah gizi di Indonesia. Masalah kurang gizi pada anak-anak (*stunting*) atau balita masih menjadi masalah utama yang belum teratasi. *Stunting* memiliki prevalensi tertinggi jika dibandingkan dengan masalah gizi lainnya seperti kurang gizi, kurus dan gemuk di Indonesia. Prevalensi balita *stunting* berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (RISKESDAS) ditahun 2013 yaitu 37,2% dan 2018 yaitu 30,8% hal ini belum mencapai target RPJMN 2019 yaitu 28%. Dan jika dibandingkan dengan *cut – off value* kesehatan masyarakat yang dikeluarkan oleh *nutrition landscape information system* (NLIS), *stunting* di Indonesia termasuk dalam kategori *stunting* dengan prevalensi yang tinggi.

Desa Lamu kecamatan Batudaa pantai kabupaten Gorontalo dengan jumlah penduduk 1.698.000 jiwa yang terbagi menjadi 3 dusun yakni Dusun Lamuda'a, dusun Lamukiki, dan Dusun Tihu. Dengan mata pencarian sebagian besar petani jumlahnya 143 dan nelayan jumlahnya 160. Setelah tim pengabdian mengadakan survei awal ternyata terdapat Ibu Hamil berjumlah 28 orang, Bayi berjumlah 26 orang, dan Balita berjumlah 97 orang. Berdasarkan tema yang diangkat maka data tersebut merupakan sasaran utama dari program pengabdian ini, sehingga bentuk pelatihan pengelolaan bahan pangan lokal yakni Pisang yang akan diolah menjadi suatu produk berbentuk makanan pendamping ASI. MP ASI itu sendiri merupakan tujuan dari program pengabdian sebagai bentuk sumbangsih kepada pemerintah daerah dalam upaya mencegah *stunting*.

Luaran

Luaran yang diharapkan melalui program ini adalah: Penyuluhan dan Diskusi dengan masyarakat tentang pengelolaan pangan lokal menjadi makanan pendamping ASI, Pelatihan Pemanfaatan sumber daya pangan lokal dengan menggunakan bahan pisang lokal, Produk Makanan Pendamping ASI berbahan pisang lokal (*Banana Cookids*) “Inovasi Produk Desa Lamu Kecamatan Batudaa Pantai Kabupaten Gorontalo”), Artikel Ilmiah di Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, Publikasi di Media Masa (Cetak/Online), dan Laporan wajib yang meliputi: Laporan Hasil Pelaksanaan Pengabdian, Buku Catatan Harian Kegiatan dan Buku Catatan Keuangan, Proposal PKM Mahasiswa FH UNG terkait Pelatihan pemanfaatan bahan pisang sebagai makanan pendamping asi dalam pencegahan *stunting*.

Metode Pelaksanaan

Manfaat yang di capai dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah masyarakat dapat mengetahui cara memanfaatkan sumber daya pangan lokal menjadi makanan yang bergizi bagi anak – anak usia dini, serta masyarakat mempunyai keterampilan dalam mengolah sumber daya pangan lokal menjadi makanan bergizi tinggi. Selanjutnya, Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kolaboratif ini, meliputi langkah-langkah sebagai berikut:

1. Persiapan, meliputi kegiatan;
 - a.)Berkoordinasi dengan pihak pimpinan Fakultas Hukum terkait Program Pengabdian Kolaboratif.
 - b.)Penyusunan proposal Pengabdian Kolaboratif.
 - c.)Perekrutan Mahasiswa Peserta Pengabdian Kolaboratif.

2. Pembekalan

Setelah Proposal diterima dan dinyatakan lolos, langkah berikutnya meliputi:

- a.) Berkoordinasi dengan Pihak Fakultas terkait waktu maupun jadwal *coaching* Peserta Pengabdian Kolaboratif.
- b.) Melakukan pertemuan antara Dosen Pembimbing Lapangan dengan Mahasiswa Peserta Pengabdian Kolaboratif.
- c.) Pelaksanaan kegiatan pembekalan yang meliputi: Mengecek Kesiapan fisik, Mental Spiritual serta Pendanaan; Pembekalan Materi Sosialisasi dan Program secara keseluruhan; Penyampaian target yang akan dicapai, baik waktu pelaksanaan maupun implementasi program; Penyampaian informasi mengenai jadwal keberangkatan dan pelaksanaan Pengabdian Kolaboratif di lapangan.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Uraian program pengabdian kolaboratif yang menjadi kegiatan selama pelaksanaan, meliputi:

- a.) Penyuluhan dan diskusi dengan masyarakat Desa Lamu Kecamatan Batudaa Pantai tentang proses pengolahan pangan lokal menjadi makanan bergizi untuk anak usia dini.
- b.) Penyampaian materi serta praktek langsung dengan masyarakat.
- c.) Pelatihan Pemanfaatan sumber daya pangan lokal dengan menggunakan bahan pisang lokal.

Hasil dan Pembahasan

Desa Lamu memiliki sumber daya pangan lokal yang berlimpah ini perlu dikembangkan menjadi inovasi untuk menambah nilai ekonomi masyarakat Desa Lamu. Hasil survei dari Tim pengabdian mendapatkan bahwa kebanyakan anak-anak sering

mengonsumsi makanan (*snack*) yang di jual di warung-warung dan hal ini bisa membahayakan pertumbuhan anak. Sesuai hasil wawancara dengan salah seorang ibu rumah tangga yang mempunyai anak balita mereka susah memperoleh makanan bergizi untuk anak-anak karena didesa Lamu tidak ada yang menjual makanan bergizi untuk anak-anak . Hal ini dikarenakan Desa Lamu sendiri sangat jauh dari kota, sehingga perjalanan ke kota membutuhkan waktu 2 jam dengan akses jalan yang dilalui sangat berliku-liku, tanjakan serta jurang, dan kendaraan sangat terbatas dalam hal ini satu hari Cuma ada satu mobil angkutan pergi pagi pulang sore. Dari hasil survei oleh Tim pengabdian, Tim pengabdian memperkenalkan program kepada masyarakat Desa Lamu berupa pelatihan untuk pencegahan *stunting* pada anak usia dini dalam memanfaatkan sumber daya pangan lokal dalam memenuhi pola konsumsi pangan bergizi untuk anak usia dini.

Tahap sosialisasi dan persiapan merupakan tahap awal dari kegiatan ini. Kegiatan sosialisasi yang dilakukan adalah pendataan jumlah penduduk, jumlah ibu-ibu hamil, jumlah anak-anak balita serta mengamati potensi yang perlu di kembangkan di Desa Lamu Kec. Batudaa Pantai. Setelah mengadakan pendataan Tim pengabdian melakukan kegiatan musyawarah bersama yang dihadiri oleh kepala desa, kepala dusun, petugas kesehatan, ibu-ibu yang mempunyai anak-anak balita, ibu-ibu hamil dan aparat desa dan beberapa orang perwakilan dari karang taruna . Dalam kegiatan musyawarah ini Tim pengabdian menyampaikan program kegiatan yang akan dilaksanakan di Desa Lamu dalam mengembangkan potensi yang ada di Desa Lamu.

Sebelum pelaksanaan kegiatan pelatihan maka yang pertama dilakukan yakni tahap persiapan. Dalam tahap persiapan sendiri ada beberapa hal yang dilakukan meliputi: Pra Survei dengan mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan Mitra, melakukan persiapan pelatihan yakni dengan mempersiapkan bahan pelatihan mulai dari bahan-bahan dan peralatan-peralatan yang dibutuhkan, materi pelatihan dan desain kemasan produk. Setelah tahap persiapan dilakukan maka dilakukan tahap sosialisasi,

melalui kegiatan sosialisasi dan persiapan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan masyarakat di Desa Lamu.

Selanjutnya, pada tahap demonstrasi dan pelatihan ini di laksanakan pada tanggal 30 September 2021. Kegiatan ini dihadiri oleh Kepala Desa, petugas kesehatan, ibu-ibu yang mempunyai anak-anak balita, ibu-ibu hamil, aparat desa dan perwakilan karang taruna. Pelatihan ini dilakukan dalam satu kali pertemuan yang diawali dengan penyampaian materi pelatihan, pengenalan bahan dan alat-alat yang digunakan dan penjelasan tata cara pengolahan bahan pangan kemudian diikuti oleh demonstrasi pengolahan pangan Pisang menjadi makanan pendamping ASI. Makanan Pendamping ASI itu sendiri merupakan makanan tambahan bagi tumbuh kembang bayi. MP-ASI diberikan di usia 6-24 bulan karena pada periode tersebut anak rentan menderita malnutrisi. Tujuan penting dari pemberian MP-ASI yaitu untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi yang kian meningkat jumlahnya. Salah satu bentuk MP-ASI yang banyak dikenal masyarakat adalah bubur instan. MP-ASI harus memenuhi persyaratan yaitu padat gizi dan seimbang, kaya energi, cukup protein, dan perbandingan lemak yang berimbang antara lemak jenuh dan tak jenuh agar mudah dicerna oleh organ pencernaan tubuh bayi.

Pembuatan MP-ASI pada tema program pengabdian ini yakni dengan menggunakan bahan pisang. Pisang sendiri merupakan adalah buah yang ideal untuk diberikan kepada bayi segera setelah mereka mulai menyapih. Pemilihan bahan Pisang sebagai bahan pokok juga dikarenakan kaya akan nutrisi, membantu dalam perkembangan anak secara keseluruhan. Hal ini dikarenakan rasanya manis dan lembut, bayi senang memakannya, selain teksturnya yang mudah dikonsumsi saat pemberian MPASI, buah pisang juga kaya akan nutrisi dan memiliki beragam manfaat yang dapat membantu perkembangan bayi.

Adapun Beberapa manfaat buah pisang untuk bayi, sehingga cocok dijadikan pilihan untuk dijadikan sebagai MP-ASI bayi:

- 1) Memiliki manis alami.
- 2) Kaya nutrisi.
- 3) Tinggi akan serat.
- 4) Jarang menyebabkan alergi
- 5) Buah pisang mudah dikonsumsi.
- 6) Mampu mencegah anemia.
- 7) Meningkatkan kekuatan otak.
- 8) Meningkatkan penglihatan dan menguatkan tulang.
- 9) Melancarkan pencernaan anak.
- 10) Memberi energi lebih.
- 11) Pisang untuk mengatasi gangguan kemih.

Berikut ini juga merupakan cara pembuatan Makanan Pendamping ASI dengan bahan dasar tepung pisang:

- 1) Alat yang digunakan:
 - a.) Cetakan
 - b.) *Oven hock*
 - c.) Ayakan
 - d.) Pisau
 - e.) Kompor
 - f.) Serbet
 - g.) Loyang
 - h.) Kemasan
 - i.) Spatula kecil
 - j.) *Rolling spin*
 - k.) Plastik.

2) Bahan yang digunakan:

- a.) Tepung pisang 200 gram dari 3 sisir pisang
- b.) Margarin Forvita 2 bungkus
- c.) Telur (kuning telur) 4 butir
- d.) Soda bubuk Cendrawasih 4 bungkus
- e.) Tepung terigu jawara 1 kg
- f.) Gula halus 25 gram
- g.) *Baking powder* 0, 29 gram (seujung sendok
- h.) Susuh bubuk skim 3 bungkus
- i.) Vanili 6 gram.

3) Langkah-langkah pembuatan:

Pisang di jemur selama 4-6 hari bisa juga di oven setelah di jemur di blender halus menjadi tepung, kemudian cara pembuatannya:

Terlebih dahulu kocok kuning telur dengan gula halus menggunakan *mixer* dengan kecepatan sedang selama 2 menit. Selanjutnya di tambahkan *baking powder*, margarine, susu bubuk skim. Vanili dandi *mixer* selama 10 menit. Setelah bahan tercampur rata selanjutnya di tambahkan tepung pisang, kemudian tambahkan tepung terigu sedikit demi sedikit pada adonan sambil diuleni sampai bahan tercampur rata, selanjutnya adonan diletakkan di atas plastik kemudian pipihkan menggunakan *rolling pin* dan di cetak selanjutnya di panggang menggunakan oven pada suhu 120 derajat C selama 30 menit.

Selanjutnya, Berdasarkan hasil evaluasi pelatihan yang diikuti oleh 30 peserta pelatihan, pada prinsipnya belum tercapai ketahanan pangan pada keluarga miskin tidak semata-mata disebabkan karena ketiadaan dana yang cukup. Faktor yang sangat berperan adalah kurangnya informasi dan motivasi untuk menerapkan pola asuh yang tepat, terutama dalam hal pangan. Oleh karena itu , keluarga miskin perlu mendapat informasi melalui penyuluhan dan pelatihan sehingga mereka mendapatkan ilmu

pengetahuan bahwa pola asuh dengan gizi yang sehat dapat ditempuh oleh keluarga miskin. Dengan adanya pelatihan ini masyarakat Desa Lamu Kec. Batudaa Pantai Kab. Gorontalo sesuai hasil evaluasi dan pemantauan bahwa:

- a.) Peserta pelatihan baru memahami bahwa pisang bukan saja direbus, di goreng tetapi bisa diolah menjadi makanan pendamping ASI bagi anak-anak , sedangkan ketersediaan pisang di Desa Lamu sangat berlimpah.
- b.) Semua peserta yang mengikuti pelatihan tertari dengan materi yang diberikan dan mau mencoba membuat selama pelatihan dan aktif bertanya dan berkeinginan untuk mencoba di rumah.
- c.) Penyampaian materi oleh penyaji dinilai sangat menari, jelas dan membangkitkan keingintahuan peserta pelatihan.
- d.) Menambah pengetahuan peserta dalam pemanfaatan sumber daya pangan lokal dalam memenuhi gizi anak.

Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kolaborasi dosen dan mahasiswa di Desa Lamu berupa pelatihan peningkatan ketrampilan masyarakat dalam pengelola sumber daya pangan lokal menjadi makanan pendamping ASI yang bertujuan khusus sebagai sumbangsih kepada pemerintah dalam berupaya mencegah permasalahan *stunting* sejak dini. Adapun tujuan lain yakni sebagai upaya untuk mewujudkan ketahanan pangan, yang kemudian diharapkan mampu menunjang perkembangan ekonomi kreatif oleh ibu-ibu rumah tangga dalam memanfaatkan sumber daya pangan lokal.

Referensi

Arlius, Afrizal, dkk. 2017. "Hubungan Ketahanan Pangan Keluarga Dengan Status Gizi Balita (Studi Di Desa Palasari Dan Puskesmas Kecamatan Legok, Kabupaten Tangerang)". *Jurnal Ketahanan Nasional* 23 (3): 359-375

- Ariani, M, Pitono, J. 2014. *“Diversifikasi Konsumsi Pangan: Kinerja dan Perspektif Ke Depan. Diversifikasi Pangan dan transformasi Pembangunan Pertanian”*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian, Kementerian Pertanian
- Listyoningrum, Hestuning, dan Harijono. 2015, *“Optimasi Susus Bubuk Dalam Makanan Pedamping ASI (MP-ASI)”*. *Jurnal Pangan dan Agroindustri* 3 (4): 1302-1312
- Suryana, Achmad. 2008. *“Penganekaragaman Konsumsi Pangan dan Gizi: Faktor Pendukung Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia”*. *Jurnal Pangan* 52 (17): 3-12
- Suryana, Achmad. 2020. *“Pangan Lokal untuk Ketahanan Pangan dan Gizi Masyarakat Pada masa Pandemi Covid – 19”*. Kementerian Pertanian Pusat Sosial Ekonomi dan Kebijakan Pertanian. Di akses: <https://pse.litbang.pertanian.go.id/ind/index.php/covid-19/opini/417-pangan-lokal-untuk-ketahanan-pangan-dan-gizi-masyarakat-pada-masa-pandemi-covid-19#!/ccomment>
- Soekirman. 2000. *“Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat”*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.