

Edukasi Pembuatan MP-ASI Bahan Dasar Pangan Lokal 2 Hewani 1 Nabati sebagai Upaya Percepatan Penurunan Stunting Kabupaten Kendal

Ardian Candra Mustikaningrum* , Nafillah, Amanda Puspita Sari

Email: ardiancandra02@gmail.com

Prodi S1 Gizi, Universitas Muhammadiyah Kendal Batang, Indonesia

Jl. Pemuda No 42-44 Kendal

Telp: (0294) 3686444

Abstrak

Balita merupakan kelompok rawan terhadap berbagai masalah gizi yang disebabkan oleh perubahan fungsi fisiologis. Salah satu masalah gizi yang terjadi adalah kejadian stunting. Prevalensi stunting di Kabupaten Kendal pada tahun 2023 mencapai 11,4%. Penyebab terjadinya masalah tersebut adalah pola asuh gizi ibu dan pemenuhan kebutuhan gizi yang tidak tepat pada Balita. Padahal Kabupaten Kendal merupakan daerah pesisir yang memiliki potensi hasil ikan melimpah sebagai sumber protein hewani. Ikan tersebut dapat dimanfaatkan sebagai bahan dasar pembuatan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) untuk anak stunting. Pemberian Makanan pendamping ini dapat dilakukan dengan modifikasi olahan berupa ikan lele dan udang sebagai protein hewani dengan penambahan tahu sebagai sumber protein nabati, Olahan tersebut dapat dijadikan produk kaki naga yang menjadi salah satu makanan favorit Balita. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu Balita agar bisa membuat MP-ASI secara mandiri dengan bahan dasar lokal. Metode dalam kegiatan ini adalah pembukaan, penyajian materi, demo pembuatan MP-ASI bahan pangan lokal 2 hewani 1 nabati, diskusi, dan evaluasi. Sebanyak 37 peserta mengikuti kegiatan tersebut, yang telah mengisi kuesioner. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pembuatan MP-ASI dengan bahan dasar pangan lokal.

Kata kunci: MP-ASI; 2 hewani 1 nabati; stunting.

DOI:

[10.37402/abdimaship.vol5.iss1.306](https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol5.iss1.306)

History artikel:

Diterima
01/02/2024
Direvisi
16/02/2024
Diterbitkan
23/02/2024

Ardian Candra Mustikaningrum*
Nafillah
Amanda Puspita Sari

Abstract

Toddlers are a group vulnerable to various nutritional problems caused by changes in physiological function. One of the nutritional problems that occurs is stunting. The prevalence of stunting in Kendal Regency in 2023 will reach 11.4%. The cause of this problem is the mother's nutritional parenting patterns and inappropriate fulfillment of nutritional needs for toddlers. In fact, Kendal Regency is a coastal area that has the potential for abundant fish as a source of animal protein. This fish can be used as a basic ingredient for making complementary foods for breast milk (MP-ASI) for stunted children. Providing this complementary food can be done by modifying processed products in the form of catfish and shrimp as animal protein with the addition of tofu as a source of vegetable protein. This preparation can be made into a dragon's foot product which is one of toddlers' favorite foods. This community service aims to provide education to mothers of toddlers so they can make MP ASI independently using local basic ingredients. The methods in this activity are opening, presentation of material, demonstration of making MP ASI from local food ingredients 2 animal 1 vegetable, discussion and evaluation. A total of 37 participants took part in this activity, who had filled out a questionnaire. The results show that there has been an increase in knowledge of making MP ASI using local food ingredients.

Keywords: MP ASI; 2 animal 1 vegetable; stunting.

1. Pendahuluan

Masalah gizi di Indonesia yang masih menjadi perhatian adalah masih tingginya angka *stunting* yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis. Hasil penelitian tahun 2022 menunjukkan prevalensi *stunting* di Indonesia masih mencapai 21,6%.⁽¹⁾ Kabupaten Kendal merupakan daerah yang memiliki prevalensi *stunting* cukup tinggi (11,4%).⁽²⁾ Hal inilah yang menjadi fokus Pemerintah Kendal untuk menurunkan angka prevalensi *stunting* pada Balita.

Pemerintah mencanangkan program mengenai percepatan penurunan *stunting* yaitu dengan konsumsi bahan makanan bersumber protein hewani maupun nabati. Salah satu sumber protein hewani dapat diperoleh dari ikan. Kabupaten Kendal yang sebagian merupakan daerah pesisir dapat mendukung program tersebut dengan pemanfaatan hasil olahan ikan. Jenis ikan yang dapat dimanfaatkan adalah ikan lele dan udang. Ikan lele memiliki kandungan protein cukup tinggi yaitu 18 gram dalam 100 gram daging ikan lele.⁽³⁾ Protein merupakan zat gizi makro yang berfungsi sebagai reseptor dalam fungsi DNA yang mengendalikan proses pertumbuhan.⁽⁴⁾ Suatu penelitian menunjukkan bahwa konsumsi jenis ikan salah satunya ikan lele dapat mencegah terjadinya *stunting*.⁽⁵⁾ Penelitian lain yang melakukan pengolahan ikan lele menjadi nugget menunjukkan dampak peningkatan tinggi badan pada anak *stunting*.⁽⁶⁾

Udang juga merupakan salah satu jenis protein hewani yang memiliki kandungan tinggi protein. Kandungan protein pada udang adalah 40 gram dalam 100 gram daging udang. Asam amino pada

udang adalah kandungan lisin (3,68%). Kandungan lisin dapat membantu memperbaiki pertumbuhan sel dan jaringan tubuh pada *stunting*. Suatu penelitian menunjukkan bahwa pemberian nugget tempe dan ikan dapat meningkatkan status gizi anak sekolah dasar.⁽⁷⁾

Tahu adalah salah satu jenis protein nabati. Kandungan gizi dalam setiap 100 gr tahu yaitu 70-90% air, 5-15% protein, 408% lemak, dan 2-5% karbohidrat.⁽⁴⁾ Kandungan protein yang terdapat pada tahu tersebut dapat dijadikan salah satu alternatif makanan untuk pencegahan *stunting*.⁽⁸⁾

Berdasarkan hal tersebut perlu adanya inovasi produk makanan modifikasi dua protein hewani dan satu protein nabati. Inovasi produk tersebut dapat mendukung perogram terbaru pemerintah untuk menurunkan angka *stunting*. MP-ASI Kaki Naga Lele udang dapat menjadi alternatif produk fungsional melalui substitusi daging ikan lele, udang, dan tahu.

Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan informasi dan edukasi pada Balita dalam membuat inovasi MP ASI modifikasi dua hewani satu nabati sebagai produk pangan lokal secara mandiri untuk penurunan angka *stunting*.

2. Metode

Metode pengabdian masyarakat ini berupa edukasi gizi dan demonstrasi dengan peserta sebanyak 37 ibu balita.. Pelaksanaan dimulai dengan pendaftaran dengan melakukan pengkajian identitas diri dan pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan). Waktu pelaksanaan Hari Rabu 8 November 2023 di Balaidesa Kecamatan Ngampel. Pembukaan acara dimulai

pukul 09.00 WIB oleh mahasiswa dan sambutan dari Kepala Desa, dilanjut pemberian edukasi gizi tentang pentingnya pola asuh dalam pemberian makanan dan optimalisasi pemberian MP-ASI berbasis pangan lokal 2 hewani dan 1 nabati, setelah pemberian materi selesai dilanjutkan demonstrasi pembuatan MP-ASI kaki naga Ledang (Lele dan udang), diskusi & Tanya jawab, dan evaluasi.

3. Hasil dan Pembahasan

Peningkatan pengetahuan dengan edukasi gizi dan demonstrasi sebanyak 37 ibu Balita. Peserta terdiri dari ibu dengan anak laki-laki dan perempuan. Peserta yang terlibat sangat aktif dalam kegiatan diskusi dan tanya jawab serta aktif ikut memperagakan dan memperhatikan baik itu dalam kegiatan penyampaian materi maupun demonstrasi.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

	Jumlah	Prosentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki- laki	15	40,54
Perempuan	22	59,45
Umur		
>2 tahun	12	34,43
2-5 tahun	25	67,56
Berat badan		
Normal	31	83,78
Underweight	6	16,21
Tinggi badan		
Normal	27	72,97
Stunting	10	27,02

Tabel 2. Hasil Evaluasi

Responden	Benar	Nilai
1	7	70
2	6	60
3	8	80
4	8	80
5	7	70
6	10	100

Responden	Benar	Nilai
7	9	90
8	8	80
9	7	70
10	6	60
11	5	50
12	7	70
13	7	70
14	9	90
15	10	100
16	10	100
17	9	90
18	8	80
19	7	70
20	8	80
21	9	90
22	9	90
23	10	100
24	10	100
25	8	80
26	9	90
27	9	90
28	10	100
29	7	70
30	9	90
31	9	90
32	10	100
33	10	100
34	9	90
35	9	90
36	7	70
37	6	60

Sejumlah 37 ibu Balita diberikan edukasi gizi untuk peningkatan pengetahuan dalam pola asuh pemberian MP-ASI, dari ke 37 peserta edukasi tersebut sebagian besar status gizi dalam keadaan normal.

Pelaksanaan edukasi pada kegiatan awal masih belum tampak aktif sehingga harus membangkitkan semangat ibu untuk aktif dengan memberikan emo demo pengenalan bahan dalam pembuatan kaki naga lele dan udang. Setelah peserta sudah siap maka pemberian materi tentang pola asuh dan optimalisasi protein hewani dimulai dengan diawali Tanya jawab seputar kebiasaan makan pada anak, harapannya dapat menampung

segala permasalahan dari ibu tentang pola asuh. Beberapa peserta menyampaikan bahwa naka susah makan, makan selalu pilih-pilih, dan cenderung suka makanan jajanan yang dijual di toko maupun warung sekitar rumah.

Penyampaian materi disertai dengan mendemonstrasikan bagaimana cara membuat MP-ASI dengan bahan baku lele, udang, dan tahu sebagai bahan pangan lokal dalam inovasi pembuatan MP-ASI. Setelah kegiatan penyuluhan selesai, dilakukan evaluasi dengan memberikan evaluasi dan kesempatan kepada para peserta untuk melihat apakah ada pengaruh pengetahuan setelah dilakukan edukasi gizi tentang pola asuh pemberian makan dan demonstrasi pembuatan MP-ASI berbahan dasar pangan lokal.

Hasil dari kegiatan pengabdian ini dapat menjawab pertanyaan dari pemateri dan antusias dalam Tanya jawab, serta terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilaksanakan edukasi gizi. Tidak ditemukan kendala saat pelaksanaan mulai dari perijinan sampai kegiatan selesai, karena sebelumnya sudah berkoordinasi dengan Kecamatan Ngampel. Harapan dari kegiatan ini agar ibu Balita dapat termotivasi untuk pembuatan MP-ASI sehat secara mandiri dengan pemanfaatan bahan pangan lokal.



Gambar 1. Pengukuran Anthropometri 1



Gambar 2. Pengukuran Anthropometri 2



Gambar 3. Pengukuran Anthropometri 3



Gambar 4. Pemberian Materi 1



Gambar 5. Pemberian Materi 2



Gambar 6. Evaluasi



Gambar 7. Produk Kaki Naga Lele Udang

4. Kesimpulan

Peserta ada peningkatan pengetahuan tentang pola asuh pemberian MP-ASI sebelum dilakukan edukasi dan sesudah edukasi, dan sangat antusias serta aktif dalam diskusi serta Tanya jawab sehingga dapat menerapkan pembuatan MP-ASI sehat berbahan pangan lokal secara mandiri untuk mencegah terjadinya *stunting*.

5. Daftar Pustaka

- [1] Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI. 2018;53(9):1689–99.
- [2] K D K. Laporan Hasil Penimbangan Serentak. Kendal: Dinas Kesehatan Kabupaten Kendal; 2021.
- [3] A. Mardiono Jacob and A. Saraswati. Kandungan Asam Lemak Dan Kolesterol Kakap Merah (*LutjanusBohar*) Setelah Pengukusan (Fatty Acids and Cholesterol Content of Red Snapper (*Lutjanusbohar*) after Steam Cooking). *Jphpi*. 2013;16(2):168–76.

- [4] F. Y. Adani and T. S. Nindya. Perbedaan Asupan Energi, Protein, Zink, dan Perkembangan pada Balita Stunting dan non Stunting. *AmertaNutr.* 2017;1(2):46.
- [5] A. N. F. Rachim and R. Pratiwi. Hubungan Kosumsi Ikan terhadap Kejadian Stunting pada Anak Usia 2-5 Tahun. *J Kedokt Diponegoro.* 2017;6(1):36-45.
- [6] T. Septiana, B. F. Rahmiati and RPY T. Septiana, B. F. Rahmiati, and R. P. Yunika. Pengaruh Nugget Ikan Kakap Terhadap Perubahan Tinggi Badan Balita Stunting Usia 24-59 Bulan Di Wilayah Puskesmas Alas (The Effect of Snapper Nugget on Height Changes for Stunting Toddlers Ages 24-59 Months in the Alas Public Health Center). *Nutr J.* 2022;3(1):10-7.
- [7] Syarfaini, M. F. Satrianegara and R. A. Astari. Pengaruh Pemberian Nugget Tempe Dengan Substitusi Ikan Gabus Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Mis Ddi Ainus Syamsi Kel.Lette, Kota Makassar. *Public Heal Sci J.* 2018;8(2):151-60.
- [8] R. Wahyudi, H. Indriani and M. S. Haris. TahuSabar (Sari Bahari) Upaya Pemanfaatan Limbah Produksi Garam sebagai Tahu Bahan Organik Ramah Lingkungan bagi Penderita Stunting. *AmertaNutr.* 2022;6(1):44.