

INOVASI PEMBUATAN MAKANAN TAMBAHAN DARI SORGUM GUNA MENCEGAH STUNTING

Rosalia Windi Prada*, Yohana Fransiska Medho, Veronika I. A Boro
Fakultas Ilmu Sosial Dan ilmu Politik Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, Indonesia
*e-mail: rosaliawindi21@gmail.com

Abstrak

Kualitas gizi menjadi penentu pertumbuhan balita. Pemenuhan kualitas pangan memanfaatkan bahan pangan lokal seperti sorgum. Sorgum merupakan sereal sumber karbohidrat sehingga menjadi alternatif yang dapat dikembangkan untuk bisa menghasilkan variasi pangan yang lebih inovatif dengan ide pembuatan kue kering khas meksiko atau dikenal dengan churros. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sebagai upaya percepatan untuk menuju desa bebas stunting. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan melalui media power point dan video edukatif. Tahapan pada kegiatan pengabdian ini terdiri dari 2 tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Mekanisme pelaksanaan kegiatan ini adalah pengerjaan pre-test dan post-test, pemberian materi, Kemudian dilanjutkan dengan praktek langsung (demo menu) pembuatan makanan tambahan churros berbasis sorgum. Hasil kegiatan ini dapat menjadi satu referensi baru yang menambah pemahaman orang tua mengenai inovasi kuliner dan mampu memberdayakan ekonomi keluarga dengan memanfaatkan bahan pangan lokal. Selain itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan pemahaman yang lebih luas kepada masyarakat mengenai pentingnya pangan lokal dan kualitas gizi bagi pertumbuhan balita. Dengan demikian, diharapkan tercipta kesadaran yang lebih kuat akan potensi pangan lokal seperti sorgum, serta dampak positifnya terhadap kesehatan dan kesejahteraan keluarga secara menyeluruh.

Kata kunci: Gizi; Inovatif; Pencegahan Stunting

Abstract

The quality of nutrition determines the growth of toddlers. Fulfilling food quality uses local food ingredients such as sorghum. Sorghum is a cereal source of carbohydrates, so it is an alternative that can be developed to produce more innovative food variations, such as making typical Mexican pastries or churros. This service activity was carried out to accelerate the journey towards a stunting-free village. The method used is counseling through PowerPoint media and educational videos. The stages of this service activity consist of 2 stages, namely, the preparation stage and the implementation stage. The mechanism for implementing this activity is carrying out pre-tests and post-tests, providing material, and then continuing with direct practice (menu demo) for making sorghum-based churros additional food. The results of this activity can become a new reference that increases parents' understanding of culinary innovation and can empower the family economy by utilizing local food ingredients. Apart from that, this community service activity can provide a broader understanding of the importance of local food and nutritional quality for toddlers' growth. In this way, it is hoped that more vital awareness will be created about the potential of local foods such as sorghum and its positive impact on the overall health and welfare of the family.

Keywords: Nutrition; Innovative; Stunting Prevention

1. PENDAHULUAN

Stunting adalah suatu keadaan di mana tinggi badan seseorang diketahui lebih pendek jika dibandingkan dengan tinggi badan orang lain yang sebaya dengannya. Prevelensi stunting bayi berusia di bawah lima tahun (balita) Indonesia pada 2015 sebesar 36,4%. Artinya lebih dari sepertiga atau sekitar 8,8 juta balita mengalami masalah gizi di mana tinggi badannya di bawah standar sesuai usianya. Stunting tersebut berada di atas ambang yang ditetapkan WHO sebesar 20%. Menurut UNICEF Prevelensi stunting/kerdil balita Indonesia ini terbesar kedua setelah di kawasan Asia Tenggara di bawah Laos yang mencapai 43,8%.

Angka stunting di Indonesia termasuk tinggi bergaris lurus dengan angka gizi buruk. Penyebab utama dari terjadinya kasus stunting adalah kurangnya asupan gizi yang diterima sejak 1000 hari pertama kehidupan. Kurangnya kesadaran dan pengetahuan ibu tentang pentingnya asupan gizi dan pola pengasuhan yang baik untuk anak juga turut menjadi penyebab timbulnya stunting. Selain itu, terbatasnya akses masyarakat terhadap makanan bergizi, air bersih, sanitasi, dan fasilitas kesehatan menjadi penyebab lain terjadinya stunting (1).

Untuk mencegah terjadinya stunting di Indonesia, Pemenuhan asupan makanan bergizi menjadi hal yang harus diperhatikan oleh orang tua. Kerusakan asupan gizi pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak akan sangat susah diperbaiki pada masa yang akan datang. Kekurangan gizi anak pada masa balita akan menyebabkan gagal tumbuh pada anak yang akan berpengaruh ke perkembangan aspek kognitif dan motorik anak. Salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami gizi kurang yaitu asupan makanan yang tidak adekuat. Salah satu upaya untuk mengatasinya dapat dilakukan dengan meningkatkan jumlah asupan zat gizi balita (2).

Pemenuhan nilai gizi anak berkaitan dengan nilai ekonomis dari bahan pangan yang dikonsumsi. Dalam kondisi tingginya harga makanan yang menyebabkan kurang berkualitasnya konsumsi makanan pada masyarakat yang berpenghasilan rendah, diperlukan adanya edukasi ke masyarakat tentang stunting dan bahan makanan yang bergizi dan harga terjangkau dengan cara pengolahan makanan yang disukai masyarakat. Inovasi di bidang pangan menjadi alternatif yang harus dikembangkan untuk menghasilkan berbagai jenis makanan bergizi. Peningkatan pemahaman terhadap nutrisi makanan menjadi langkah awal untuk dapat meningkatkan inovasi pangan memanfaatkan bahan pangan lokal yaitu sorgum.

Studi kasus di Flotim, NTT, sorgum juga dimanfaatkan sebagai sumber pangan yang dapat mengatasi masalah stunting. Dalam hal tersebut, Pemerintah daerah Kabupaten Flotim membeli tepung sorgum dari industri kecil yang umumnya dikelola oleh kelompok tani untuk didistribusikan ke puskesmas dan posyandu dan diberikan kepada anak balita. Potensi sorgum untuk mengatasi stunting terutama karena adanya kandungan mineral Fe yang cukup Tinggi pada sorgum. Penelitian yang sudah ada menjelaskan bahwa kandungan sorgum mengandung mineral khususnya unsur Fe yang cukup memadai yaitu 4-5,5 mg/100g (3).

Berkembangnya aneka produk olahan, dalam hal ini dari sorgum penting untuk memberikan alternatif pilihan kepada konsumen untuk mengkonsumsi produk olahan sorgum. Keanekaragaman produk olahan sorgum juga merupakan upaya untuk menyiasati cita rasa sorgum agar dapat lebih diterima oleh konsumen. Churros merupakan kue kering khas Meksiko. Bentuk kue nya yaitu panjang dan lembut dibuat dari campuran tepung dan air lalu digoreng di dalam minyak goreng hingga berwarna coklat keemasan. Churros sepiantas mirip dengan sus kering ataupun cakue berbentuk panjang yang biasa di jual di jajanan pasar. Namun churros memiliki perbedaan dengan kue sus kering. Apabila sus dimasak dengan cara dipanggang, lain halnya dengan churros. Churros dimasak dengan cara digoreng. Meskipun begitu, inti dari bahan baku churros mirip dengan adonan kulit sus. Churros dimakan dengan cara dicelup ke saus coklat atau ditaburi gula dan kayu manis bubuk. Churros dapat dibuat dalam bentuk panjang maupun bentuk lainnya sesuai selera (4).

Pengabdian ini mencakup pengembangan kemampuan kognitif dan keterampilan untuk menciptakan suatu kondisi yang lebih baik dalam satu waktu tertentu (sustainable). Pada pelatihan kali ini difokuskan pada pengolahan sorgum yang dikombinasikan dengan tepung untuk menciptakan makanan yang modern, karena di era globalisasi ini, kecenderungan mengkonsumsi makanan yang dianggap 'modern' menjadi tren bagi masyarakat Indonesia, utamanya remaja. Pengolahan secara modern inilah yang menjadikan produk makanan saat ini dapat bertahan di pasaran. Kreativitas dituntut dalam pengolahan makanan pangan lokal seperti pada pengolahan churros berbasis sorgum untuk dapat meningkatkan status gizi dan menghindari terjadinya stunting.

2. METODE

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada para orang tua balita mengenai sorgum yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan inovatif. Kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi 2 pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari jumat tanggal 09 Juni 2023 dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 12 orang. Sedangkan pada pertemuan kedua dilaksanakan pada hari minggu tanggal 11 Juni 2023 dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 14 orang. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan kepada orang tua balita menggunakan power point dan video edukatif. Selain itu, juga diberikan pre-test dan post-test. Penyuluhan yang dilakukan terdiri dari 2 tahap kegiatan yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan beberapa mitra diantaranya kepala puskesmas witiham, Nakes gizi, dan kader posyandu Watoone. Pada tahap pelaksanaan mulai dari pengerjaan pre-test, kemudian pemberian materi mengenai penjelasan pengertian stunting, bahaya stunting bagi anak, pemberian makanan tambahan, jenis pemberian makanan tambahan, manfaat dan kandungan dalam sorgum hingga bahan-bahan dan langkah-langkah cara pembuatan churros

dari sorgum, setelah itu pengerjaan post-test dan selanjutnya bersama ibu-ibu balita berkolaborasi dengan para kader untuk melakukan praktek langsung (demo menu) pembuatan churros dari sorgum. Hasil kolaborasi demo menu ini menunjukkan masyarakat sudah dapat mengolah sorgum tidak hanya churros melainkan aneka jajanan lainnya seperti kue basah juga sebagai tambahan pada berbagai menu sehari-hari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan pengolahan sorgum dengan menggunakan konsep program pencegahan stunting melalui PMT (Pemberian Makanan Tambahan). Kegiatan ini diawali dengan perancangan dan pembuatan media edukasi berupa power point materi dan video edukasi mengenai "Edukasi Gizi yang sehat untuk pencegahan stunting" dan praktek langsung (demo menu) anak-anak stunting. Penyuluhan berupa materi yang akan disampaikan serta soal pre-test dan post-test untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan ibu-ibu balita akan materi yang telah disampaikan. Kegiatan penyuluhan ini diadakan dua kali dengan didampingi oleh nakes gizi dan kader posyandu Watoone.



Gambar 1. Penyuluhan hari pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari jumat tanggal 09 Juni 2023 di posyandu desa watoone dengan peserta yang hadir sebanyak 12 orang. Acara pertama pembukaan kegiatan oleh kepala puskesmas witiham. Dilanjutkan dengan pengerjaan pre-test untuk mengetahui pengetahuan ibu-ibu balita sebelum mendapatkan materi dari penyuluhan ini. Kemudian dilanjutkan dengan sesi pemaparan materi melalui media power point tentang penjelasan pengertian stunting, bahaya stunting bagi anak, pemberian makanan tambahan (PMT), jenis pemberian makanan tambahan, manfaat dan kandungan dalam sorgum serta bahan-bahan dan langkah-langkah cara pembuatan churros dari sorgum serta sesi tanya jawab. Sebelum diakhiri ibu-ibu balita diminta mengerjakan post-test, yang bertujuan sebagai bahan evaluasi atas pemahaman atas materi yang telah disampaikan (7).



Gambar 2. Churros berbasis sorgum



Gambar 3. Pembagian churros

Pada pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 11 Juni 2023 dengan peserta yang hadir sebanyak 14 orang. Berbeda dengan pertemuan pertama yang bertempat di posyandu Watoone, pertemuan kedua ini dilaksanakan di kediaman ibu Marselina Sedo Sina selaku kader posyandu Watoone untuk dilaksanakannya praktek langsung (demo menu) “churros berbasis sorgum”. Hasil olahan tersebut merupakan kolaborasi antara ibu-ibu balita dengan kader posyandu yang kemudian dibagikan untuk dicicipi oleh anak-anak peserta. Kegiatan berjalan dengan lancar dan peserta sangat antusias mengikuti penyuluhan ini. Walaupun di Desa Watoone sorgum hanya didapatkan di pasaran, dengan harga yang terjangkau tentu tidak menyulitkan bagi peserta untuk membuat produk ini.

Ashari dkk. menyebutkan bahwa pembuatan PMT Churros ini juga sangat relevan dengan intruksi Dewan Ketahanan Pangan (2006), yaitu telah menetapkan 10 kebijakan terkait ketahanan pangan sebagai panduan bagi pemerintah, swasta, dan masyarakat untuk bersama-sama mewujudkan ketahanan pangan di tingkat wilayah dan nasional. Disamping itu program ini juga dapat membantu keberlangsungan dari program pemerintah, mengacu pada “Perpres Nomor 72 tahun 2021 Tentang Percepatan Penurunan Stunting”, dengan ini Churros berbahan dasar sorgum bisa menjadi solusi untuk pencegahan stunting dan akan membantu menurunkan angka stunting pada anak (6).

Sorgum merupakan salah satu sereal yang dapat digunakan sebagai bahan substitusi tepung terigu. Kandungan protein pada sorgum lebih tinggi dibandingkan dengan jagung, padi dan jawawut. Sorgum mengandung lebih tinggi metionin dibandingkan dengan kacang-kacangan lainnya. Sorgum juga mengandung Fe yang tinggi dan serat pangan serta Kaya Ca, P dan Mg serta vitamin B kompleks (2). Oleh karena itu sorgum merupakan pengganti karbohidrat alternatif. Selain sebagai sumber Karbohidrat, sorgum memiliki kandungan protein, kalsium dan vitamin B1 yang lebih tinggi dibandingkan beras dan jagung sehingga tanaman sorgum sangat potensial sebagai bahan pangan utama (5).

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh ibu-ibu balita. Total peserta yang mengikuti pengolahan pangan lokal sorgum menjadi produk jajanan kekinian guna mencegah stunting sebanyak 14 orang peserta dengan usia peserta berkisar 30 s/d 55 tahun. Setelah melakukan penyuluhan tentang stunting, PMT dan manfaat sorgum, semua peserta ikut untuk merasakan hasil dari produk yang kami buat yaitu “Churros dari sorgum”, setelah merasakan rasa dari produk ini, diadakan survei mengenai rasa yang ditimbulkan sorgum. semua peserta menyukainya karena enak dan lembut juga penampilannya yang menarik, mudah dan praktis untuk disajikan, sangat lezat untuk dinikmati. survei dilakukan terhadap 14 anak dengan kisaran umur 2-5 tahun. Semua anak menyukai produk churros berbasis sorgum ini karena tidak ada rasa pahit atau rasa mencolok yang ditimbulkan. survei ini sekaligus menunjukkan bahwa anak-anak sangat gemar menikmati makanan churros dari sorgum ini.

Survei terhadap kepuasan penyuluhan dan pelatihan ini, para peserta memberikan respon positif dan begitu antusias, semua peserta merasa termotivasi dengan adanya penyuluhan ini, selain untuk konsumsi Churros ini juga memotivasi para peserta untuk menjadikannya project usaha baru, karena pembuatannya yang simple, murah, dan mudah di pahami, selain itu juga memiliki nilai gizi yang baik untuk pertumbuhan anak.

4. SIMPULAN

Kegiatan pelatihan membuat produk makanan ringan “Churros berbasis sorgum” melalui penyuluhan mengenai stunting dan PMT (Pemberian Makanan Tambahan), dengan peserta ibu-ibu balita di Desa Watoone kecamatan witihamo dilakukan sebagai sarana memotivasi juga transfer Ilmu Kepada para Ibu, agar mereka dapat memiliki pandangan mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal. Selain itu juga anak anak bisa mengenal camilan baru yang tidak perlu mengeluarkan banyak uang.

Pada tahap evaluasi kepada peserta, para peserta merasa senang diadakan pelatihan pemberdayaan seperti ini, sehingga mereka mengharapkan diadakan lagi pelatihan dengan tema yang serupa, namun dengan produk dan bahan yang berbeda. Manfaat kegiatan ini mengajarkan para Ibu untuk berani berinovasi dalam membuat produk olahan jajanan yang Kekinian (Modern) namun hasil dari olahan bahan pangan lokal yang ada, menjadi jajanan kekinian yang akan dihasilkan dan dipasarkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah terselenggara ini dalam bentuk kegiatan. Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada: (1) Bapak Frans Bapa Tokan selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik; (2) Bapak Kepala Puskesmas Witihamo selaku fasilitator bahan pangan lokal sorgum; (3) Tenaga kesehatan bidang Gizi beserta Kader posyandu Witihamo yang membantu menyukseskan kegiatan ini; dan (4) Ibu-ibu balita yang telah ikut serta dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rusilanti, Riska N. EDUKASI GIZI YANG SEHAT UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI KELURAHAN BENDA BARU KECAMATAN PAMULANG TANGERANG SELATAN. Sarwahita : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat [Internet]. 2021 Jul 12;18(01):11–27. Available from: <https://doi.org/10.21009/sarwahita.181.2>
2. Novia R. Karakteristik Organoleptik dari Pengembangan Produk Brownies Dengan Substitusi Tepung Oncom Hitam Dan Sorgum Untuk Balita Gizi Kurang. Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI) [Internet]. 2022 Sep 25;3(2). Available from: <https://doi.org/10.57084/jigzi.v3i2.1042>
3. Mulyawanti I, Dewandari KT, Syamsuri P. The potential of sorghum for wheat substitution in diversification perspective of processed products. Jurnal Analis Kebijakan [Internet]. 2023 Jul 10;6(2):115–23. Available from: <https://doi.org/10.37145/jak.v6i2.553>
4. Nuroddin H, Rosanto KH, Wicaksono D, Saeroji A, Setiyadi N. Inovasi Pembuatan Makanan Tambahan dari Daun Kelor Guna Mencegah Stunting. Jurnal Bina Desa [Internet]. 2023 Feb 22;4(3):369–74. Available from: <https://doi.org/10.15294/jbd.v4i3.39339>
5. Ramadhani FN, Djuwarno EN, Yusuf NAR. Upaya Peningkatan Status Gizi Anak sebagai Pencegahan Stunting di Desa Mongiulo Utara Bone Bolango. Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society [Internet]. 2022 Dec 30;1(3):85–91. Available from: <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v1i3.18286>
6. Rahmat M, Priawantiputri W, Puspardini P. COOKIES BAYAM DAN TEPUNG SORGUM KAYA AKAN ZAT BESI SEBAGAI MAKANAN TAMBAHAN UNTUK IBU HAMIL DENGAN ANEMIA. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung [Internet]. 2020 Oct 30;12(2):245–54. Available from: <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v12i2.1775>
7. Julita J, Marwan A, Anggraini D, Vianto IM, Isnaini I, Lestari LM, et al. Upaya Pencegahan Stunting dengan Pemanfaatan Singkong sebagai Sumber Pangan Lokal. Comsep [Internet]. 2023 Jan 28;4(2):178–82. Available from: <https://doi.org/10.54951/comsep.v4i2.349>