

PELATIHAN PENGOLAHAN MAKANAN LOKAL UNTUK PENINGKATAN GIZI DAN PENDAPATAN KELUARGA DI DESA PANTAI LABU**Mahdiah^{1*}, Ida Nurhayati², Zuraidah Nasution³**^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Medan, Indonesia

Email: didimahdiah14@gmail.com

Abstrak

Desa Pantai Labu Pekan Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang, merupakan salah satu desa yang wilayahnya berada dipesisir pantai. Menurut penelitian yang dilakukan masih adanya balita yang mengalami Stunting dan gizi kurang, masih rendahnya cakupan kemiskinan, dan rendahnya pengetahuan ibu hamil pada Balita menyebabkan tumbuh kembang Balita terganggu dan hal ini dapat mempengaruhi status kesehatannya secara luas. Tujuan dari penelitian ini adalah Menerapkan Iptek kepada masyarakat untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan keterampilan dibidang Kesehatan, Membentuk/mengembangkan kelompok masyarakat dibidang Kesehatan, Mengaplikasikan hasil riset untuk meningkatkan Kesehatan masyarakat untuk mensejahterakan Kesehatan masyarakat. Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan rancangan penelitian yang digunakan deskriptif. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2023 di Desa Pantai Labu Pekan Kecamatan Pantai Labu. Pada kegiatan Pengabdian Masyarakat ini, Metode yang dilakukan yaitu pelatihan pengolahan makanan selingan berbasis pangan lokal kepada Ibu hamil dan WUS dan Melakukan Demonstrasi Pembuatan cookies sukahitu, daun kelor, nugget ikan, roti isi ikan, crekes udang rebon dan donat sate. Program peningkatan pengetahuan ibu hamil dan Wus ini dimulai dari 4 tahap yaitu perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yaitu Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil dan WUS tentang makanan selingan yang dapat membantu dalam upaya penanganan stunting dan Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil dan WUS tentang makanan selingan. Dari makanan selingan yang bergizi tinggi dapat mencegah stunting dan makanan selingan yang mengandung daun kelor sebagai salah satu cara untuk mengatasi anemia dan Produksi Asi.

Kata Kunci: ibu hamil, wus, makanan selingan, demonstrasi**Abstract**

Pantai Labu Pekan Village, Pantai Labu District, Deli Serdang Regency, is one of the villages whose area is located on the coast. According to the research conducted, there are still toddlers who experience stunting and malnutrition, the low coverage of poverty, and the low knowledge of pregnant women in toddlers causes the growth and development of toddlers to be disrupted and this can affect their health status broadly. The purpose of this research is to apply science and technology to the community to increase knowledge and skills in the health sector, form/develop community groups in the health sector, apply research results to improve public health for the welfare of public health. This research

How to cite:Mahdiah, Ida Nurhayati, Zuraidah Nasution (2024), Pelatihan Pengolahan Makanan Selingan Berbasis Pangan Lokal dalam Mengatasi Masalah Gizi dan Upaya Peningkatan Pendapatan Keluarga di Desa Pantai Labu Pekan Kecamatan Pantai Labu, (6) 2, <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v6i2.2997>**E-ISSN:**[2684-883X](https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v6i2.2997)**Published by:**[Ridwan Institute](https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v6i2.2997)

is observational research with a descriptive research design. The research was conducted in June 2023 in Pantai Labu Pekan Village, Pantai Labu District. In this Community Service activity, the methods carried out were training in local pagan-based snack food processing for pregnant women and WUS and conducting demonstrations on making sukahitu cookies, moringa leaves, fish nuggets, fish sandwiches, rebon shrimp crackers and satay donuts. This program to increase the knowledge of pregnant women and wus starts from 4 stages, namely licensing, preparation, implementation and evaluation. The results of community service activities are that there is an increase in the knowledge of pregnant women and WUS about snack foods which can help in efforts to deal with stunting and there is an increase in the knowledge of pregnant women and WUS about snack foods. From snack foods that are highly nutritious to prevent stunting and snacks containing moringa leaves as a way to overcome anemia and breast milk production

Keywords: *pregnant women, wus, snacks, demonstration*

PENDAHULUAN

Masalah gizi ganda yang saat ini dihadapi Indonesia salah satunya masalah gizi kurang yang mengakibatkan anak-anak stunting. Angka prevalensi stunting secara nasional pada tahun 2021 menurut hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) adalah 24,4%. Persentase anak balita yang mengalami stunting di Provinsi Sumatera Utara adalah 25,8% dengan anak usia 0-23 bulan sebanyak 20,8% dan anak usia 0-59 bulan sebanyak 24,4%. Angka ini menurun dibandingkan tahun 2019 yaitu 30,1%. Angka tersebut masih jauh dari target Indonesia dalam mengurangi stunting yaitu kurang dari 20% ((SSGI), 2021).

Stunting (kerdil) sendiri merupakan kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Kondisi ini diukur dengan panjang atau tinggi badan yang lebih dari minus dua standar deviasi median standar pertumbuhan anak dari WHO (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Stunting dipengaruhi oleh faktor pendapatan keluarga, pengetahuan gizi ibu, pola asuh ibu, riwayat infeksi penyakit, riwayat imunisasi, asupan protein, dan asupan ibu. Asupan ibu terutama saat hamil merupakan salah satu faktor yang berperan penting. Gizi janin bergantung sepenuhnya pada ibu, sehingga kecukupan gizi ibu sangat memengaruhi kondisi janin yang dikandungnya. Ibu hamil yang kurang gizi atau asupan makanan kurang akan menyebabkan gangguan pertumbuhan janin dalam kandungan (Anggraini et al., 2020)

Kenyataannya di Indonesia masih banyak ibu yang saat hamil mempunyai status gizi kurang, misalnya kurus dan menderita anemia. Hal ini dapat disebabkan karena asupan makanannya selama kehamilan tidak mencukupi untuk kebutuhan dirinya sendiri dan bayinya. Selain itu kondisi ini dapat diperburuk oleh beban kerja ibu hamil yang biasanya sama atau lebih berat dibandingkan dengan saat sebelum hamil. Akibatnya, bayi tidak mendapatkan zat gizi yang dibutuhkan, sehingga mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya (Permenkes, 2014)

Kurangnya kesadaran tentang pentingnya gizi ibu hamil dan menyusui akan berdampak pada kurangnya upaya yang dilakukan untuk pencegahan stunting. Kondisi ini tentunya akan berlanjut sampai dengan anak lahir dan tumbuh. Perilaku kadarzi pada

orang tua berhubungan dengan pengetahuan dan pendidikan gizi orang tua. Kurangnya pengetahuan orang tua terutama ibu dapat menyebabkan penurunan perilaku kadarzi yang berakibat pada masalah gizi keluarga. Ibu memiliki peranan penting dalam menyediakan makana sehat bagi keluarganya, karena ibu merupakan kunci keluarga sadar gizi (Wiradharma et al., 2020)

Upaya perbaikan/peningkatan gizi dilakukan dengan cara memenuhi kebutuhan gizi anak salah satunya melalui pengaturan pola makan. Asupan gizi seimbang dari makanan memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan anak disertai dengan pola makan yang baik dan teratur yang perlu diperkenalkan sejak dini, antara lain dengan pengenalan jam-jam makan dan variasi makanan dapat membantu mengkoordinasikan kebutuhan akan pola makan sehat pada anak (Mentari & Hermansyah, 2019). Ketersediaan pangan tingkat nasional dan regional tidak menjamin terpenuhinya ketahanan pangan tingkat rumah tangga atau individu. Hal tersebut dikarenakan ketahanan pangan rumah tangga atau individu sangat ditentukan oleh akses untuk mendapat pangan tersebut. Oleh sebab itu, tingkat pendapatan dan daya beli konsumen merupakan faktor penentu akses rumah tangga terhadap pangan.

Berdasarkan permasalahan diatas pemerintah terus berupaya untuk mengatasi masalah stunting dan masalah gizi lainnya dengan berbagai edukasi dan promosi kesehatan, serta masyarakat diajak untuk secara partisipatif menilai lingkungannya dan merencanakan perubahan menuju hidup yang lebih sehat.

Desa Pantai Labu Pekan Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang, merupakan salah satu desa yang wilayahnya berada dipesisir pantai. Menurut penelitian yang dilakukan (Marbun et al., 2019) masih adanya balita yang mengalami Stunting dan gizi kurang, masih rendahnya cakupan kemiskinan, dan rendahnya pengetahuan ibu hamil pada Balita menyebabkan tumbuh kembang Balita terganggu dan hal ini dapat mempengaruhi status kesehatannya secara luas. Potensi yang dimiliki oleh daerah ini terdiri dari dua aspek, yaitu (1) Sumber daya alam yang dimiliki desa ini berupa hasil kekayaan laut seperti ikan segar dan juga hasil pertanian misalnya daun katuk, daun kelor dan sebagainya, dan (2) Sumber daya anusia yang dimiliki desa ini.

Berdasarkan kondisi tersebut diatas maka kami tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya sebagai penerapan salah satu tugas pokok dari Tri Darma Perguruan Tinggi di desa tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk pelatihan pengolahan makanan selingan berbasis pangan lokal dalam mengatasi masalah gizi dan upaya peningkatan pendapatan keluarga di desa pantai labu pekan kecamatan pantai labu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada kelompok wanita usia subur (WUS) sehingga diharapkan akan dapat lebih meningkatkan kepedulian masyarakat untuk pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil, ibu menyusui, dan anak agar masalah stunting dapat teratasi dengan baik.

Tujuan dari penelitian ini adalah Menerapkan Iptek kepada masyarakat untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan keterampilan dibidang Kesehatan, Membentuk/mengembangkan kelompok masyarakat dibidang Kesehatan,

Mengaplikasikan hasil riset untuk meningkatkan Kesehatan masyarakat untuk mensejahterakan Kesehatan masyarakat.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan metode observasional dengan rancangan deskriptif. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan Juni 2023 di Desa Pantai Labu Pekan Kecamatan Pantai Labu. Pada kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diberikan pelatihan pengolahan makanan selingan berbasis pangan lokal kepada Ibu hamil dan WUS dan dilakukan demonstrasi pembuatan cookies sukahitu, daun kelor, nugget ikan, roti isi ikan, crekes udang rebon dan donat sate.

Alat dan bahan yaitu LCD, sound system, Booklet, serta alat dan bahan pembuatan makanan selingan yaitu pangan lokal seperti tepung kacang hijau, tepung daun katuk, tepung daun kelor, ikan tamban, tepung udang rebon, dan tepung terigu. Peralatan untuk pembuatan makanan selingan Wajan, Kompor, Mangkok, dan Piring.

Program peningkatan pengetahuan ibu hamil dan Wus ini dimulai dari 4 tahap yaitu perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Persiapan dimulai dengan memastikan sasaran khususnya dalam hal jumlah peserta, tempat dan media yang digunakan.

Pelaksanaan ini meliputi: 1. Isi daftar hadir, 2. Penimbangan badan dan pengukuran tinggi badan, 3. Mengerjakan Pre test, 4. Penyampaian materi, 5. Demonstrasi Pembuatan makanan selingan, 6. Mengerjakan Post test, 7. Diskusi/ Tanya jawab, dan 8.

Kegiatan ini memberikan evaluasi terhadap kegiatan yang sudah berjalan. Pelatihan dilakukan agar mengetahui manfaat dan efektivitas kegiatan pelatihan pada pengabdian masyarakat. Pelatihan ini dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi bersama ibu hamil dan WUS. Ibu hamil dan WUS dapat merubah pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan yang bergizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan sasaran Ibu hamil dan WUS di Desa Pantai Labu Pekan Kecamatan Pantai Labu di laksanakan selama 3 hari dengan mitra di Kantor Desa Pantai Labu Pekan Kecamatan Pantai Labu. Berikut ini kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah dilaksanakan.

No	Kegiatan	Hari/ Tanggal Pelaksanaan	Tempat	Hasil Kegiatan/ Capaian program
1	Penyampaian materi tentang makanan selingan	Selasa/ 20 Juni 2023	Kantor Desa Pantai Labu Pekan	kepala Observasi awal sudah dilakukan Kegiatan dihadiri oleh perwakilan kader, kepala desa serat ibu hamil dan WUS
2	Demonstrasi pembuatan Cookies	Selasa/ 20 Juni 2023	Kantor Desa Pantai Labu Pekan	kepala Penjelasan cara pembuatan cookies sukahitu dan Roti goreng isi ikan. Penjelasan demonstrasi dilakukan oleh

Pelatihan Pengolahan Makanan Lokal untuk Peningkatan Gizi dan Pendapatan Keluarga di Desa Pantai Labu

	Sukahitu dan Roti goreng isi ikan			tim lalu para ibu hamil dan wus diminta untuk melakukan ulang apa yang sudah diajari oleh tim
3	Upaya CrekersRabu / 21 Juni Kantor Kepala Desa Pantai Labu	Upaya Crekers Rebon2023	21 Juni Kantor Desa Pantai Labu	Penyampaian materi tentang makanan selingan yang dapat diupayakan untuk mengatasi stunting contohnya seperti crekers udang rebon
4	Praktek Pembuatan Crekers udang rebon dan nugget ikan	Rabu / 21 Juni Kantor Desa Pantai Labu	21 Juni Kantor Desa Pantai Labu	Penjelasan cara pembuatan Crekers udang rebon dan nugget ikan. Penjelasan demonstrasi dilakukan oleh tim lalu para ibu hamil dan wus diminta untuk melakukan ulang apa yang sudah diajari oleh tim
5	Cookies remix daun kelor mengatasi masalah Anemia dan Produksi Asi	Kamis/ 22 Juni Kantor Desa Pantai Labu	22 Juni Kantor Desa Pantai Labu	Penyampaian materi tentang makanan selingan untuk mengatasi masalah anemia dan Asi contohnya yaitu Cookies remix daun kelor
6	Praktek Pembuatan Cookies Premix daun kelor	Kamis/ 22 Juni Kantor Desa Pantai Labu	22 Juni Kantor Desa Pantai Labu	Penjelasan cara pembuatan cookies premix daun kelor. Penjelasan demonstrasi dilakukan oleh tim lalu para ibu hamil dan wus diminta untuk melakukan ulang apa yang sudah diajari oleh tim

Dari tabel diatas ditemukan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yaitu:

1. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil dan WUS tentang makanan selingan yang dapat membantu dalam upaya penanganan stunting



Gambar 1 penyampaian materi

2. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil dan WUS tentang makanan selingan

Dari makanan selingan yang bergizi tinggi dapat mencegah stunting dan makanan selingan yang mengandung daun kelor sebagai salah satu cara untuk mengatasi anemia dan Produksi Asi



Gambar 2 Demonstrasi Pembuatan Makanan Selingan

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan serta demonstrasi makanan selingan untuk upaya penanggulangan stunting serta anemia dan produksi Asi. Kegiatan pelatihan makanan selingan juga untuk sebagai peningkatan pendapatan keluarga ibu hamil dan WUS.

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Direktur poltekkes medan, Kepala desa Pantai Labu Pekan dan Ibu Ketua PKK, Ibu Kader dan Kepala dusun di lingkungan Desa Pantai Labu Pekan serta Kepada ibu hamil dan WUS dan adek Mahasiswa Pantai Labu Pekan yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

BIBLIOGRAFI

(SSGI), S. S. G. I. (2021). Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021. <https://doi.org/10.36805/bi.v2i1.301>

Al Rahmad, A. H. (2019). Pengaruh Penyuluhan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Pasangan Usia Subur di Perkotaan dan Perdesaan. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 147. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1217>

Anggraini, S. A., Siregar, S., & Dewi, R. (2020). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Ibu Hamil Tentang Pencegahan Stunting Di Desa Cinta Rakyat. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 26–31. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v6i1.379>

Ariati, L. I. P. (2019). Faktor-Faktor Resiko Penyebab Terjadinya Stunting Pada Balita

Usia 23-59 Bulan. OKSITOSIN: Jurnal Ilmiah Kebidanan, 6(1), 28–37.
<https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i1.341>

Fabiana Meijon Fadul. (2019). Pelestarian, Pengelolaan, Dan Pengembangan Pangan Lokal Daerah Maluku. 1–25.

Jeklin, A. (2018). Kontribusi Asupan Makanan Selingan Terhadap Persentase Angka Kecukupan Gizi pada Anak Usia Prasekolah di Kelurahan Semanggi dan Sangkrah Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta. July, 1–23.

Kementrian Kesehatan RI. (2018). Cegah Stunting, itu Penting. Pusat Data Dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI, 1–27.

Louis, S. L., Mirania, A. N., & Yuniarti, E. (2022). Hubungan Pemberian ASI Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Anak Balita. *Maternal & Neonatal Health Journal*, 3(1), 7–11. <https://doi.org/10.37010/mnhj.v3i1.498>

Mentari, S., & Hermansyah, A. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Stunting Anak Usia 24-59 Bulan Di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Siantan Hulu. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.30602/pnj.v1i1.275>

Meyana Marbun, SST., M. K., & Romauli Pakpahan, S.Kep.,Ns.,M.Kep Adrian K Tarigan, SE., M. (2019). Jurnal STINDO PROFESIONAL. Konsep Pengamanan Pesan Dengan Teknik Enkripsi End-To-End Pada Whatsapp Messenger, 5(September), 5.

Permenkes, tahun 2014. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. 139.

Pitaloka, M. D. A., Sudarya, A., & Saptono, E. (2021). Manajemen Ketahanan Pangan Melalui Program Diversifikasi Food Security Management Through Food Diversification Programs in North Sumatera in Supporting State Defense. *Jurnal Pertahanan & Bela Negara*, 7, 58–83.

Wiradharma, G., Arisanty, M., Saputra, A. H., Anam, K., & Robiansyah, A. (2020). The Video Online Learning Guides for Beginner College Students. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 391–397. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.4378>

Copyright Holder:

Mahdiah, Ida Nurhayati, Zuraidah Nasution (2024)

First publication right:

[Syntax Idea](#)

This article is licensed under:

