Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhakti Luhur
Volume: 9, Nomor: 4, ISSN: 26217911

UPAYA PENCEGAHAN STUNTING MELALUI PEMANFAATAN PANGAN LOKAL UBI ORANGE UNTUK MENINGKATKAN ASUPAN GIZI

Muhammad Hidayatullah[1], Vebruati[2], Rahmat Hidayat[3]
Universitas Borneo Lestari
Corresponding Author: m.hidayatullah@unbl.ac.id[1], vebruatiade@gmail.com[2], rhmathdyt685@gmail.com[3]

Abstract
The pregnancy period is very important in efforts to prevent stunting. Local foods such as orange sweet potatoes are a source of additional nutritious food that can prevent stunting. The aim of this research is to make local food based on orange sweet potatoes as a nutritious additional food ingredient to prevent stunting. Research methods include stunting counseling methods, stunting understanding questionnaires before and after counseling and demonstrations of orange sweet potato smoothie processing. The results of the research show that the use of local food made from orange sweet potato as an effort to prevent stunting and increase nutritional intake, especially for pregnant women and breastfeeding mothers at Posyandu Pandan Sari Landasan Ulin Selatan, is used as an ingredient in smoothies. This research can conclude that local food made from orange sweet potato has the potential to improve nutrition.
Keywords: *Orange Sweet Potatoes, Stunting Prevention, Local Food*

PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah kekurangan gizi yang yang ditimbulkan oleh kurangnya asupan gizi dalam kurun waktu yang cukup lama, oleh karena itu akan mengganggu perkembangan tumbuh kembang anak baik fisik yang cenderung lebih pendek maupun pertumbuhan otak anak yang cenderung Intelligence Quotient yang lebih rendah dibandingkan anak pada kondisi normal (Prendergast & Humphrey, 2014; Kemenkes, 2018). Dampaknya pada kesehatan seperti berat badan lebih rendah, kurus, kecil pendek, dan kognitif dan motoric menurun. Pada saat dewasa beresiko tinggi terkena penyakit seperti obesitas, diabetes, stroke, penyakit jantug (Anwar et al., 2014).

Pada tahun 2020, data dari Joint Child Malnutrition Estimates benua asia sebesar 55% dari balita di dunia. Sebesar 55% itu terdiri dari 30,7% balita dari Asia Selatan, 27,4% Asia Tenggara, 13,9% Asia Barat, 10,0% Asia Tengah, dan 4,9% Asia Timur. Data Asia Development Bank balita stunting tertinggi di Asia Tenggara di Timur Leste dan Indonesia berada di urutan kedua yaitu sebesar 31,8% (Natalia & Evitasari, 2021).

Pada data Survei 2021 Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI), secara nasional prevalensi sebesar 24,4% atau sekitar 5,33 juta balita. Tentunya data pada tiap tahunnya berubah, dataHasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) balita stunting pada tahun 2018 sebesar 30,8%, pada tahun 2019 sebesar 27,67%, dan pada tahun 2020 sebesar 26,92%. Jika dibandingkan dengan batas "non public health problem" dalam masalah stuning menurut World Health Organization (WHO) sebesar 20%, maka dalam hal ini Indonesia dalam kondisi masalah dalam hal kesehatan. Angka stunting di Indonesia pada tahun 2022 sebesar 31.8% sedangkan target Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2024 angka stunting sebesar 14% di setiap wilayah yang ada di Indonesia. Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan untuk stunting pada tahun 2021 sebesar 17.1% dan naik ditahun 2022 sebesar 22,1%. Kemudian Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan menargetkan untuk tahun 2023 angka stunting sebesar 17% disetiap kabupaten yang ada di Kalimantan Selatan (Kominfo, 2023).

Dalam pencegahan stunting, Ubi jalar (Ipomoea batatas L.) oranye dapat

dimanfaatkan sebagai pangan fungsional yang berpotensi sebagai tambahan gizi yang dapat diolah berbagai produk makanan seperti smoothies. Di Indonesia, total produksi ubi sebesar 2,2 juta ton (BPS, 2015), dan pemanfaatan ubi orange masih terbatas dalam hal bahan baku. Padahal, ubi orange dapat diolah menjadi bermacam-macam bentuk olahan makanan dan juga sebagai asupan gizi.

Sehingga pada pengabdian masyarakat kali ini bertujuan memanfaatkan ubi orange yang diolah menjadi smooties sebagai makanan tambahan bergizi untuk mencegah terjadinya stunting di Posyandu Pandan Sari Landasan Ulin Selatan.

METODE

Penelitian ini dibagi menjadi beberapa metode pelaksanaan, yakni penyuluhan, penyebaran leaflet dan demo pembuatan smoothies Ubi Orange.

Tahap 1 Sosialisasi

Sosialisasi dilakukan pada 13 November 2023.

Tahap 2 Penyuluhan Kesehatan

Tahap penyuluhan dilakukan langsung pada tanggal 22 November 2023 dan 24 November 2023, adapun kegiatannya sebagai berikut:

1. Kenali sejak dini stunting pada anak dan cara pencegahannya.
2. Memenuhi gizi sejak masa hamil, tidakan yang relatif ampuh mencegah stunting pada anak yaitu sejak masa kehamilan gizi harus terpenuhi.
3. Memenuhi gizi anak dengan asupan makanan bergizi seperti smooties ubi orange

Tahap 3 Pembagian leaflet

Pembagian leaflet, dengan tujuan agar masyarakat dapat lebih memahami stunting melalui media yang dibagikan. Leaflet berisi bahasa yang sederhana dan gambar agar masyarakat lebih mudah memahami.

Tahap 4 Demo Pembuatan Smooties Ubi Orange

Demo pembuatan Ubi orange dilakukan dengan menayangkan video pembuatan dan sambil di praktekkan dalam pembuatan smooties ubi orang, agar masyarakat lebih mudah memahami cara pembuatan smooties ubi orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyuluhan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan, masyarakat telah memahami dan sadar bahwa stunting merupakan penyakit yang disebabkan oleh kurangnya gizi dimana kondisi pertumbuhan anak dibandingkan dengan anak seusianya tinggi badan anak terhambat atau pendek. Hal ini dapat disebabkan karena kekurangan asupan gizi ibu sejak masa kehamilan sampai balita, ketika balita akan nampak saat anak berusia 2 tahun. Hal ini bisa disebabkan karena kurangnya pengetahuan masyarakat terkait pentingnya asupan gizi sejak masa kehamilan dan masa balita. Asupan gizi tambahan dapat diperoleh dari pangan lokal seperti ubi orange yang telah terbukti banyak mengandung banyak manfaat di dalamnya (avianty & ayustaningwarno, 2013).

Menurut penelitian wahyuningsih et al., (2023) ubi-ubian telah dikembangkan sebagai bahan baku sistik. Dalam mengembangkan nilai pangan fungsional dan pemanfaatan nilai gizi, ubi orange sangat berpotensi untuk dimanfaatkan dan dikembangkan sebagai bahan yang sangat bernutrisi karena kandungan betakaroten yang cukup tinggi. Ubi orange juga memiliki vitamin yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang tubuh yang berguna sebagai pencegahan stunting (mahdalena, 2015).

Asupan gizi ibu hamil harus terpenuhi untuk mencegah terjadinya stunting pada anak seperti protein, zat besi, kalori, dan zat gizi lainnya. Apabila masa kehamilan kekurangan gizi maka akan mengganggu kesehatan janin dan ibunya. Maka perlunya asupan makanan bergizi guna memenuhi asupan ibu hamil. Maka ubi orange berpotensi sebagai pangan bergizi yang dapat dikembangkan sebagai makanan tambahan.

Dalam upaya menjaga kesehatan dan pencegahan stunting pada masa kehamilan dapat dengan memanfaatkan ubi orange yang kaya akan zat gizi sebagai produk olahan

sebagai pangan gizi tambahan. Ibu hamil yang kebutuhan gizi masih kurang mencukupi dari makanan rutin dapat dipenuhi melalui makanan cemilan. Makanan ini dapat disebut makanan tambahan yang bergizi. Pangan lokal ubi orange ini diolah menjadi smoothies ubi orange. Smoothies adalah minuman dari buah atau sayuran seperti jus namun kandungan proteinnya lebih tinggi karena smoothies dibuat dengan penambahan bahan campuran seperti susu, yogurt, susu kedelai.

Tabel 1. Kebutuhan gizi ibu hamil

Kelompok	Energi (Kal)	Protein (gram)	Total	Lemak (gram) n-6	n-3	Karbohodrat (gram)	Serat (gram)	Air (mL)
19-29 tahun	2250	56	75	12,0	1,1	309	32	2300
30-49 tahun	3250	57	60	12,5	1,1	323	30	2300
Trimester 1	+180	+20	+6	+2,0	+0,3	+25	+3	+300
Trimester 2	+300	+20	+10	+2,0	+0,3	+40	+4	+300
Trimester 3	+300	+20	+10	+2,0	+0,3	+40	+4	+300

Penelitian ini diawali dengan pemberian pre test dan diakhiri dengan post test untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat tentang stunting, dimana peserta kegiatan berjumlah 15 ibu hamil dan 7 ibu menyusui. Adapun hasil tingkat pengetahuan memang meningkat setelah peseta mendapatkan penjelasan tentang stunting, hasil dapat dilihat pada tabel 2. Tahapan selanjutnya yaitu pembagian leaftlet yang berisikan tentang pentingnya pencegahan stunting dan nilai gizi smoothies ubi orange serta cara pembuatan ubi orange, yang bertujuan untuk memberikan informasi lebih dalam kepada masyarakat. Leaflet berisikan dengan bahasa yang sederhana agar lebih mudah dipahami dan disertai dengan gambar-gambar. Selanjutnya kegiatan demo pembuatan smoothies ubi orange, demo dilakukan secara langsung dan disertai dengan video pembuatan ubi orange. Demo pembuatan ubi orange ini bertujuan kiranya masyarakat lebih memahami bagaimana pembuatan smoothies ubi orange.

Tabel 2. Hasil Tingkat Pengetahuan Stunting

No	**Uraian**	**Presentase (%)**	
		Pre Test	**Post Test**
1	Tingkat pengetahuan stunting	20 - 30	70 – 80
2	Tingkat pemahaman pentingnya pencegahan stunting sejak dini	25 - 35	75 – 85
3	Tingkat pengetahuan gejala stunting	15 – 25	70 - 80

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan smoothies dibuat dari bahan dasar ubi orange. Smoothies dapat disajikan dalam keadaan dingin atau tidak dingin, tergantung selera masing-masing. Bahan baku smoothies ubi orange adalah: Ubi orange (500 gram) yang dikukus yang kemudian dihancurkan, susu UHT, susu kedelai, yogurt, kismis, almond, buah buahan sebagai topingnya. Ubi orange yang sudah di kukus dihaluskan menggunakan blender dan di tambah dengan susu UHT, susu kedelai, yogurt, kismis, almond sebagai pemanis alami dan buah buahan sebagai topingnya. Nilai gizi pada smoothies ubi orange yaitu: energi 707 (kkal), proteoin 11,66 (gram), lemak (7,73 (gram), karbohidrat 147,56 (gram), Fe 2 (mg), kalsium 5,0 (mg). vitamin A 300 (mg), vitamin B1 0,45 (mg), vitamin C 105 (mg) (Daftar komposisi makanan 2017). Berdasarkan hasil uji organoleptik, para peserta mengatakan bahwa smoothies tidak memiliki aroma yang menyegat, rasa khas ubi, tekstur yang lembut berserat, dan warna orange. Produk

Smoothies ubi orange dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1. Smoothies Ubi Orange

KESIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa smoothies ubi orange dapat dijadikan sebagai upaya pencegahan stunting dan meningkatkan asupan gizi di Posyandu pandan sari Landasan Ulin Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, F., Khomsan, A., Mauludyani, A. V., & Ekawidyani, K. R. (2014). Masalah dan Solusi Stunting Akibat Kurang Gizi di Wilayah Perdesaan. http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/72008

Avianty, S., & Ayustaningwarno, F. (2013). Kandungan zat gizi dan tingkat kesukaan snack bar ubi jalar kedelai hitam sebagai alternatif makanan selingan penderita diabetes melitus tipe 2 (Doctoral dissertation, Diponegoro University).

Badan Pusat Statistik. 2015. Sumatera Barat Dalam Angka. Dinas Pertanian, Peternakan, Perkebunan dan Kehutanan Kota Padang.

Dinas Komunikasi dan Informatika Provinsi Kalimantan Selatan 2023. Prevalensi Stunting Tahun 2022.

Kementrian Kesehatan RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemenkes RI.

Mahdalena, S. N. (2015). Kadar Protein, Air Dan Betakaroten Tepung Ubi Jalar Cilembu (Ipomoea Batatas L.) Yang Dimodifikasi Dengan Penambahan Air Perasan Pepaya Muda (Carica Papaya L.) Dan Waktu Fermentasi (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Natalia, L., & Evitasari, D. (2021). Determinan Faktor Yang Berhubungan Dengan Stunting Di Uptd Puskesmas Cigasong Kabupaten Majalengka Tahun 2020. In Prosiding Senantias: Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat. 1(1), 1195-1202.

Wahyuningsih, E., Anggraeni, G., & Atmiasih, D. (2023). Pemanfaatan Umbi-Umbian Sebagai Bahan Baku Untuk Pembuatan Produk Sistik Ubi Ungu Di Pasir Kidul Purwokerto Barat. Jurnal Abdi Masyarakat Multidisiplin, 2(1), 11-16.