



Sosialisasi dan Pelatihan Pembuatan Pangan Sehat Lokal Berbasis Kelor Untuk Peningkatan Gizi Balita, Ibu Hamil Dan Menyusui di Desa Gerimax Indah, Kec. Narmada, Kab. Lombok Barat

Satrijo Saloko*, I Wayan Sweca Yasa, Dody Handito, Lalu Unsunidhal, Lingga Gita Dwikasari

Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pangan dan Agroindustri, Universitas Mataram
Jalan Majapahit Nomor 62, Mataram

Article history

Received: 28-10-2023

Revised: 17-11-2023

Accepted: 27-11-2023

**Corresponding Author:*

Satrijo Saloko,
Program Studi Ilmu dan
Teknologi Pangan, Fakultas
Teknologi Pangan dan
Agroindustri, Universitas
Mataram, Indonesia;

Email:

s_saloko@unram.ac.id

Abstrak: Nusa Tenggara Barat (NTB) merupakan salah satu provinsi dengan kasus stunting dan gizi buruk tertinggi di Indonesia. Prevalensi angka stunting NTB mencapai 37,20% (Dikes NTB, 2017), NTB memiliki lokasi khusus daerah stunting salah satunya adalah Desa Gerimax Indah, Narmada, Lombok Barat. Banyaknya anak-anak kekurangan gizi, dan kelompok ibu hamil-menyusui mengalami defisit asupan energi dan protein. Di sisi lain potensi sumberdaya dan produktivitas pangan lokal yang bisa dijadikan asupan gizi seperti jagung, ubi kayu dan kelor di NTB terus meningkat, dan ini menandakan produk-produk pangan lokal tersebut memiliki potensi besar sebagai pangan alternative sumber gizi. Daun kelor sebagai sumber protein dan antioksidan sangat bagus untuk penderita gizi buruk. Untuk menghemat waktu dan memudahkan penyajiannya, maka perlu disiapkan produk pangan lokal berbasis kelor yang mudah disajikan dalam bentuk instan dan mempunyai kandungan gizi tinggi. Untuk menghemat waktu dan memudahkan penyajiannya, maka perlu disiapkan produk pangan lokal berbasis kelor yang mudah disajikan dalam bentuk instan dan mempunyai kandungan gizi tinggi. Untuk menjawab tantangan tersebut, tim telah melaksanakan kegiatan dengan membuat olahan pangan berbahan dasar daun kelor berupa pukis daun kelor untuk anak-anak, ibu hamil, dan ibu menyusui. Oleh karena itu, perlu dilakukan Sosialisasi dan Pelatihan Pembuatan Pangan Sehat Lokal Berbasis Kelor untuk Peningkatan Gizi Balita, Ibu Hamil dan Menyusui di Desa Gerimax Indah, Kec. Narmada, Kab. Lombok Barat. Metode yang akan dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah dengan menerapkan metode sosialisasi dan pelatihan pembuatan pangan sehat lokal berbasis kelor. Luaran wajib berupa artikel dalam jurnal terakreditasi nasional dan publikasi di media massa, selain itu, terdapat juga luaran tambahan berupa pernyataan pemanfaatan hasil riset oleh mitra atau masyarakat.

Kata kunci: Pangan Lokal Sehat; Daun Kelor; Gizi Buruk; Stunting

Abstract: West Nusa Tenggara (NTB) is one of the provinces with the highest cases of stunting and malnutrition in Indonesia. The prevalence of stunting in NTB reaches 37.20% (Dikes NTB, 2017), NTB has special stunting areas, one of which is Gerimax Indah Village, Narmada, West Lombok. Many children are malnourished, and pregnant and breastfeeding mothers experience deficits in energy and protein intake. On the other hand, the resource potential and productivity of local food that can be used as nutritional intake, such as corn, cassava and moringa in NTB, continues to increase, and this indicates that these local food products have great potential as alternative food sources of nutrition. Moringa leaves as a source of protein and antioxidants are very good for people with malnutrition. To save time and make serving easier, it is necessary to prepare local moringa-based food products that are easy to serve in instant form

and have high nutritional content. To save time and make serving easier, it is necessary to prepare local moringa-based food products that are easy to serve in instant form and have high nutritional content. To answer this challenge, the team has carried out activities by making processed food made from Moringa leaves in the form of Moringa leaf pukis for children, pregnant women and breastfeeding mothers. Therefore, it is necessary to carry out socialization and training on making local healthy food based on Moringa to improve the nutrition of toddlers, pregnant and breastfeeding women in Gerimax Indah Village, Kec. Narmada, Kab. West Lombok. The method that will be used in implementing this service is to apply the socialization and training method for making local healthy food based on moringa. The output must be in the form of articles in nationally accredited journals and publications in the mass media, apart from that, there are also additional outputs in the form of statements about the use of research results by partners or the public.

Key words: Healthy Local Food; Moringa Leaves; Malnutrition; Stunting

PENDAHULUAN

Salah satu daerah dengan kasus stunting dan gizi buruk terbesar di Indonesia adalah Propinsi Nusa Tenggara Barat. Data dari Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan (2018), status gizi buruk dan gizi kurang balita menurut provinsi 2013 – 2018, NTB merupakan provinsi dengan status gizi terburuk dengan indikator berat badan menurut umur. Salah satu penyebabnya dikarenakan terjadinya Kurang Energi Kronis (KEK) pada wanita usia subur, kurangnya pengetahuan terhadap gizi dan pangan serta kebersihan lingkungan dan sanitasi yang belum memadai. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan pangan sehat lokal bergizi tinggi berbasis kelor untuk menekan dan menurunkan kasus gizi buruk pada anak-anak, pada ibu hamil, dan ibu menyusui terutama di Desa Gerimax Indah.

Kegiatan ini bertujuan untuk mensosialisasikan dan memberikan pelatihan Pembuatan Pangan Sehat Lokal Berbasis Kelor untuk Peningkatan Gizi Balita, Ibu Hamil dan Menyusui di Desa Gerimax Indah, Kec. Narmada, Kab. Lombok Barat. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu program pemerintah dalam menangani kasus gizi buruk dan stunting untuk menciptakan generasi bangsa yang sehat dan unggul)

METODE

Salah satu upaya yang tim kami lakukan untuk memasukkan nutrisi lebih di produk pangan adalah dengan membuat olahan pangan lezat berbahan dasar daun kelor, yaitu pukis daun kelor. Adapun pelaksanaan kegiatan pengabdian ini kami lakukan melalui dua tahapan, yaitu sosialisasi dan pelatihan. Materi sosialisasi dan pelatihan disampaikan oleh tim pengabdian.

Sosialisasi pada kegiatan pengabdian ini berupa sosialisasi mengenai stunting, komoditas lokal di Pulau Lombok (khususnya daun kelor), dan olahan pangan berbahan dasar daun kelor (khususnya pukis daun kelor). Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan pangan sehat lokal melalui demo masak pembuatan pukis daun kelor. Peserta melihat dan mendengarkan seluruh tahapan dan mencoba langsung beberapa tahapan pembuatan pukis daun kelor. Setelah dilakukan pelatihan, peserta dan anak-anak di sekitar lokasi mencicipi pukis daun kelor yang telah dibuat.

Pada kegiatan ini akan dilakukan pula evaluasi setelah penyampaian materi dan praktik Evaluasi dilakukan dengan melihat kemampuan peserta dalam memahami materi dan kemampuan peserta dalam mempraktikkan pembuatan pukis daun kelor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Juni 2023 dengan melibatkan peserta, yaitu ibu-ibu PKK dan masyarakat di Desa Gerimax Indah yang berjumlah 16 orang. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan sosialisasi mengenai stunting. Sosialisasi stunting meliputi penjelasan definisi stunting, ciri-ciri stunting, bahaya stunting, dan diakhiri dengan pemaparan kepada peserta apa saja penyebab terjadinya stunting. Selanjutnya, dilakukan sosialisasi mengenai beberapa komoditas lokal yang ada di Pulau Lombok. Komoditas lokal yang ditekankan pada sosialisasi ini adalah daun kelor karena daun kelor merupakan pangan sehat, bahkan masuk dalam kategori super food, yang sangat mudah didapatkan, ditanam, dan dibudidayakan di Pulau Lombok. Dipaparkan pula potensi olahan daun kelor yang sangat besar dan mudah. Pemaparan lebih spesifik dilakukan untuk olahan daun kelor berupa pukis berbahan dasar daun kelor. Ditampilkan pula resep pembuatan pukis daun kelor dengan takaran yang sesuai agar tercipta pukis yang sehat tetapi tetap mempertahankan rasa nikmat pukis dengan meminimalisir aroma langu dari daun kelor. Sosialisasi ini diakhiri dengan pemutaran video singkat mengenai cara pembuatan pukis secara umum.



Gambar 1. Pemberian materi melalui sosialisasi mengenai olahan daun kelor

Tahapan kegiatan selanjutnya pada pengabdian ini adalah pelatihan pembuatan pukis berbahan dasar daun kelor melalui demo masak. Beberapa anggota tim pengabdian kami melakukan demo masak yang disaksikan langsung oleh peserta. Peserta memperhatikan dan sekaligus bisa langsung mengajukan pertanyaan terkait tahapan-tahapan pembuatan pukis. Peserta bahkan kami libatkan untuk mencoba melakukan beberapa tahapan pembuatan pukis. Pelatihan pembuatan pukis berbahan dasar daun kelor ini dilakukan sampai pukis matang dan siap disantap. Kegiatan ini diakhiri dengan membagikan pukis yang sudah matang untuk dicicipi oleh peserta dan anak-anak di sekitar lokasi, serta meminta tanggapan peserta dan anak-anak tersebut terkait rasa dari pukis yang mereka cicipi.

Tahapan terakhir kegiatan pengabdian ini adalah diskusi dan evaluasi. Peserta menceritakan masalah atau kendala yang mereka hadapi, baik dalam hal gizi anak-anak di sekitar lokasi, maupun dalam hal pembuatan olahan berbahan dasar kelor khususnya dalam hal pembuatan pukis. Tim pengabdian kami memberikan beberapa solusi dan alternatif solusi atas masalah atau kendala yang dihadapi oleh peserta. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan tentang materi yang sudah dijelaskan. Dari tahapan ini diketahui peserta memahami materi yang disampaikan ditandai dengan mereka mampu menjawab pertanyaan yang diberikan. Kegiatan ini secara keseluruhan berjalan dengan baik.



Gambar 2. Pelatihan pembuatan pukis daun kelor



Gambar 3. Penutupan Kegiatan Pengabdian

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pelaksanaan Pengabdian pada Masyarakat “Sosialisasi dan Pelatihan Pembuatan Pangan Sehat Lokal Berbasis Kelor untuk Peningkatan Gizi Balita, Ibu Hamil dan Menyusui” dilaksanakan di Desa Gerimax Indah, Kec. Narmada, Kab. Lombok Barat, NTB. Kegiatan ini melibatkan ibu-ibu PKK dan masyarakat di Desa Gerimax Indah yang berjumlah 16 orang. Kegiatan pengabdian diawali dengan sosialisasi mengenai stunting. Dilanjutkan dengan sosialisasi mengenai komoditas lokal yang terdapat di Pulau Lombok, khususnya daun kelor, serta olahan-olahan yang dapat dibuat dengan bahan dasar daun kelor. Kemudian, kegiatan dilanjutkan dengan demo masak pembuatan pukis berbahan dasar daun kelor. Kegiatan pengabdian ini diakhiri dengan diskusi dan evaluasi. Kegiatan berlangsung dengan baik dimana peserta serius mengikuti pelatihan dan bisa memahami materi yang diberikan. Sosialisasi pada kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Gerimax Indah mengenai pentingnya pemenuhan gizi anak, bahaya stunting, perlunya pencegahan dan pemberantasan stunting, serta cara pencegahan dan pemberantasan stunting melalui pemberian pangan sehat. Pelatihan pembuatan pukis berbahan dasar daun kelor di Desa Gerimax Indah juga diharapkan mampu menambah keterampilan para peserta dalam hal membuat berbagai olahan lezat berbahan dasar sehat sebagai salah satu upaya pemenuhan gizi anak demi mencegah dan memberantas stunting di wilayah tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan lancar berkat dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Mataram
2. Ketua LPPM Universitas Mataram yang memfasilitasi dan mengkoordinasikan kegiatan ini
3. Dekan Fakultas Teknologi Pangan dan Agroindustri
4. Ketua Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan
5. Ketua Kelompok Riset Rekayasa Pengolahan Pangan
6. Kepala Desa Gerimax Indah, Kec. Narmada, Kab. Lombok Barat
7. Ibu-ibu PKK dan masyarakat di Desa Gerimax Indah
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2022.