

## PkM Pengenalan Bahan Pangan Lokal Untuk Perbaikan Gizi Anak di Posyandu Anggrek Kelurahan Mampang Kota Depok

Yuna Trisuci Aprillia<sup>1,2</sup>, Endang Siti Mawarni, Nafszaqyah Desma Putri<sup>1</sup>

Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan URINDO

Centre For Family And Ageing Study (CeFAS) URINDO

[yuna@urindo.ac.id](mailto:yuna@urindo.ac.id)

### Abstrak

Praktik pemberian makanan sehat bagi balita di Posyandu Anggrek Kelurahan Mampang, Pancoran Mas Kota Depok butuh perhatian yang serius karena sebagian balita masih diberikan makanan kemasan atau makanan MPASI yang dibeli dipinggir jalan, dari hasil interaksi bersama kader dan masyarakat menyatakan kurang paham bagaimana memasak berbagai variasi menu dengan memanfaatkan sumber daya makan lokal dan masih ditemukan praktik pemberian makanan jajanan kepada balita. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pengenalan bahan pangan lokal untuk perbaikan gizi anak. Metode kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan gizi, membagikan sayuran dan lauk pauk berbahan pangan lokal untuk diolah dirumah serta pemberian PMT berbahan pangan lokal. Jumlah Peserta yang hadir berjumlah 60 ibu yang memiliki bayi dan balita di Posyandu Anggrek Kelurahan Mampang Kecamatan Pancoran Mas Kota Depok yang dilaksanakan pada hari Jum'at, 6 Oktober 2023. Hasil menunjukkan bahwa peserta antusias dalam mengikuti penyuluhan dan pembagian PMT berbahan pangan lokal yaitu Mento Ayam dan Talam Ubi Ungu yang bisa dinikmati dari anak usia 6 bulan. Makanan yang dimasak sesuai dengan selera texture dan rasa yang disukai balita, diharapkan untuk perbaikan gizi anak dan balita. Setelah kegiatan ini diharapkan ibu-ibu dapat secara berkesinambungan menerapkan pengetahuan yang di dapat sehingga terpenuhinya kebutuhan gizi balita.

**Kata kunci:** penyuluhan, bahan pangan lokal, perbaikan gizi, balita

### Abstract

Healthy feeding practices for toddlers at Posyandu Anggrek, Mampang Village, Pancoran Mas, Depok City need serious attention because some toddlers are still given packaged food or MPASI food purchased on the side of the road, from the results of interactions with cadres and the community stated that they did not understand how to cook various menu variations by utilizing local food resources, and there were still practices of giving snacks to toddlers. This community service aims to increase knowledge and introduction of local food ingredients to improve child nutrition. The method of activities carried out is nutrition counseling, distributing vegetables and side dishes made from local food to be processed at home and providing PMT made from local food. The number of participants who attended was 60 mothers who had babies and toddlers at Posyandu Anggrek, Mampang Village, Pancoran Mas District, Depok City which was held on Friday, October 6, 2023. The results showed that participants were enthusiastic in participating in counseling and distribution of PMT made from local food, namely Mento Chicken and Purple Sweet Potato Talam which can be enjoyed from 6 months old. Food that is cooked according to the tastes of textures and flavors that toddlers like, is expected to improve the nutrition of children and toddlers. After this activity, it is expected that mothers can continuously apply the knowledge gained so that the nutritional needs of toddlers are fulfilled.

**Keywords:** counseling, local food, nutrition improvement

### PENDAHULUAN

Status gizi setiap orang dibentuk oleh pola konsumsi makanannya. Kebiasaan asupan makanan dan jumlah kecukupan gizi harian yang dikonsumsi merupakan indikator status gizi seseorang. Semua usia termasuk bayi dan balita, harus mengonsumsi makanan secukupnya, dalam berbagai bentuk yang sehat, dan dalam lingkungan yang aman. Kemampuan setiap anggota keluarga untuk mendapatkan gizi yang cukup bergantung pada seberapa baik makanan tersebut dikonsumsi oleh kelompoknya. Nutrisi termasuk protein, karbohidrat, vitamin, mineral, dan asam lemak omega termasuk dalam makanan ini dan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Para ibu yang memiliki anak kecil melakukan pemilihan makanan yang berdampak signifikan terhadap asupan gizi keluarga karena pada umumnya setiap jenis makanan hanya menyediakan sejumlah zat gizi tertentu jika dibuat dengan komponen yang dapat diperoleh secara lokal.<sup>1</sup>

Balita seharusnya tumbuh dan berkembang secara normal, dan salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan mengikuti anjuran pola makan yang sehat dan seimbang. Cukup diartikan tidak terlalu banyak atau terlalu sedikit. Namun banyak orang saat ini lupa bahwa mengonsumsi makanan seimbang adalah langkah awal menuju hidup sehat. Orang tua sering menyajikan makanan cepat saji dan camilan. Karena makanan sehat adalah makanan yang lebih mendekati bentuk aslinya, maka sebenarnya tidak mahal untuk mendapatkannya. Oleh karena itu, berikan anak-anak Anda makanan yang sehat dan padat nutrisi dengan memanfaatkan unsur-unsur alami yang ditemukan di alam atau makanan yang ditanam secara lokal yang disampaikan oleh dr. Tan Shot Yen, 2020.<sup>2</sup>

Kepala UPTD Puskesmas Mampang, Winarni Naweng Triwulandari menjelaskan, Kelurahan Mampang menargetkan nol kasus atau zero stunting. Oleh sebab itu, pelatihan PMBA ini penting dilakukan untuk meningkatkan status gizi anak dan upaya menurunkan kasus stunting. Kegiatan ini bertujuan untuk mempercepat penurunan stunting di wilayah Mampang dengan melaksanakan kegiatan pemberian makanan bergizi melalui pembuatan makanan dari bahan-bahan lokal, pemeriksaan Kesehatan dan penimbangan badan. Kegiatan ini juga untuk mendukung Program Pemerintah berdasarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting.

Kebiasaan makan sangat mudah berubah di zaman modern ini. Karena berbagai alasan, termasuk kemudahan akses, keterjangkauan, rasa yang menarik, dan daya tarik anak, orang tua sering kali memberikan makanan dan camilan dalam kemasan atau buatan pabrik kepada anak-anak mereka. Jika anak-anak terus mengonsumsi makanan olahan, dampak jangka panjangnya bisa berupa gizi buruk, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatnya kerentanan terhadap penyakit. Seperti pada penelitian-penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pemberian MPASI pada balita

## **Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)**

dipengaruhi secara signifikan oleh pengetahuan.<sup>3,4</sup>

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 16 September 2023 di Posyandu Angrek Kelurahan Mampang dengan sampel sebanyak 10 orang yang dilakukan oleh tim pengabdian melalui wawancara ibu-ibu dan mereka belum mampu menghasilkan beberapa variasi menu balita yang memanfaatkan komponen masakan lokal. Selain itu, sang ibu terlihat membagikan permen dari stand secara cuma-cuma dan menyatakan bahwa anaknya lebih menyukainya. Memiliki pengetahuan tentang pemberian makanan pada bayi sangatlah penting bagi para orang tua, khususnya para ibu. Seorang ibu memegang peranan penting dalam tahap awal kehidupan balita, mulai dari menyusui hingga menyiapkan makanan pendamping ASI. Oleh karena itu, ia perlu memiliki pengetahuan tentang berbagai topik yang terkait dengan posisi ini, seperti makanan bergizi, rutinitas makan, dan cara menyiapkan, menyajikan, dan membersihkan peralatan makan. Dalam hal ini, para ibu yang memiliki anak kecil berpartisipasi dalam proyek pengabdian masyarakat di mana mereka menyiapkan makanan sehat untuk anak-anak mereka.<sup>5,6</sup> Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pengenalan bahan pangan lokal untuk perbaikan gizi anak.

### **METODE KEGIATAN**

Metode kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan atau edukasi bahan pangan lokal untuk perbaikan gizi yang dilakukan kepada masyarakat khususnya ibu yang memiliki balita dengan jumlah peserta ada sebanyak 60 orang. Teknik pengambilan data dengan dilakukan pengisian angket pre test dan post test yang diberikan kepada para peserta sebelum dilakukannya penyuluhan dan setelah dilakukannya penyuluhan. Selain kegiatan penyuluhan yang diberikan kepada peserta, peserta kegiatan juga dibagikan sayuran dan lauk pauk yang berbahan pangan lokal untuk diolah dirumah serta pemberian pmt berbahan pangan lokal yaitu penyuluhan tim pengabdian juga membagikan sayur sayuran, lauk protein dan hewani berbahan pangan lokal yang ada disekitar seperti kacang panjang, taugé, bayam, kangkung, tempe, tahu, telur ayam, telur puyuh dan lain sebagainya. PMT berupa talam ubi ungu dan mento ayam yang dibuat dari bahan pangan lokal yang mudah diperoleh disekitar masyarakat namun rasanya enak, teksturnya juga lumat dan sesuai dan bisa dikonsumsi dari bayi 6 bulan hingga lansia.

### **HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan baik dan lancar. Hal ini dapat dilihat dari antusias peserta yang sangat kooperatif dengan adanya komunikasi dua arah dan peserta mengikuti kegiatan sampai dengan selesai. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan pada tanggal hari Jum'at, tanggal 06 Oktober 2023 di Posyandu Angrek, Kelurahan, Mampang, Pancoran Mas, Kota Depok pada pukul 09.00 – 12.00 WIB.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh Lurah Mampang Pancoran Mas Kota Depok dan jajaran, Bidan Koordinator Puskesmas Mampang, Kader, Ketua RW serta ibu yang mempunyai balita.

## Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

Kegiatan berlangsung dari pukul 10.00-12.00 WIB. Kegiatan berjalan dengan sukses hal tersebut bisa dilihat dari tingginya antusiasme masyarakat yang datang kurang lebih ada 60 orang.

Sosialisasi diawali dengan melakukan penyuluhan tentang pengenalan bahan pangan lokal untuk perbaikan gizi anak di posyandu anggrek kelurahan mampang kota depok disampaikan dengan baik oleh Ibu Yuna Trisuci Aprillia, SST, M.Kes sebagai narasumber kegiatan tersebut. Secara garis besar poin-poin yang disampaikan yaitu penjelasan tentang bahan pangan lokal untuk perbaikan gizi, bahaya makanan pabrikan, cara membuat MPASI, waktu atau usia yang tepat untuk diberikan MPASI, prinsip dasar MPASI, panduan pemberian MPASI, contoh perbedaan tekstur MPASI rumahan dan pabrikan. Selain penjelasan pada kegiatan kali ini juga ada demo tekstur antara MPASI Instan/pabrikan dengan MPASI Homemade/ rumahan. Selain penyuluhan tim pengabdian juga membagikan sayur sayuran, lauk protein dan hewani berbahan pangan lokal yang ada disekitar seperti kacang panjang, tauge, bayam, kangkung, tempe, tahu, telur ayam, telur puyuh dan lain sebagainya. PMT berupa talam ubi ungu dan mento ayam yang dibuat dari bahan pangan lokal namun rasanya enak dan bisa dikonsumsi dari bayi 6 bulan hingga lansia. Manfaat dengan diperkenalkannya bahan pangan lokal kepada Masyarakat merupakan salah satu upaya mencegah tingginya angka kejadian stunting dan upaya peningkatan gizi anak pada peserta sosialisasi yang hadir. Penguatan intervensi dalam pencegahan stunting dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan ibu tentang Kesehatan dan gizi pada balita (Arnita et al., 2020).

Hasil kegiatan yang telah dilakukan dengan penyebaran angket pre dan post test untuk menilai sejauh mana Masyarakat mengerti atau faham terkait pentingnya bahan pangan lokal guna gizi anak di Masyarakat, khususnya di wilayah Kelurahan Mampang Pancoran Mas Kota Depok. Terlihat bahwa dari hasil pre test dan post test yang telah dilakukan kepada ibu dimana setelah dilakukannya edukasi melalui penyuluhan adanya peningkatan pengetahuan ibu tentang pentingnya bahan pangan lokal dalam peningkata ngizi anak.



Gambar 1. PMT Mento Ayam dan Talam Ubi Ungu





Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

## KESIMPULAN

1. Adanya peningkatan pengetahuan dilihat dari hasil pre dan post test yang diberikan kepada peserta terkait bahan pangan lokal untuk perbaikan gizi anak
2. Tingginya antusiasme peserta dilihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan kepada narasumber.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bahan Pangan Lokal Dapat Memenuhi Kebutuhan Gizi - Stunting. Accessed November 1, 2023. <https://stunting.go.id/bahan-pangan-lokal-dapat-memenuhi-kebutuhan-gizi/>
- [2] Susanti S, Avicenna E, Mulyati S, Marlina L. Pemanfaatan Sumber Pangan Lokal Dalam Pemenuhan Gizi Balita Pada Keluarga Prasejahtera Di Desa Pejaten. *J Pengabdian dan Pengemb*

*Masy Indones.* 2022;1(2):117-121. doi:10.56303/jppmi.v1i2.52

- [3] Bidang J, Kesehatan I, Aprillia YT, et al. Efektifitas Kelas Edukasi Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Dalam Peningkatan Pengetahuan Ibu Bayi. *J Bid Ilmu Kesehat.* 2019;9(2):126-133.  
doi:10.52643/JBIK.V9I2.500
- [4] Kesehatan JI, Husada S, Aprillia YT, Mawarni ES, Santi A. Pengetahuan Ibu Tentang Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). *J Ilm Kesehat Sandi Husada.* 2020;9(2):865-872.  
doi:10.35816/JISKH.V12I2.427
- [5] *WHO Guideline for Complementary Feeding of Infants and Young Children 6–23 Months of Age.*
- [6] Infant and young child feeding. Accessed April 13, 2023.  
<https://www.who.int/data/nutrition/nlis/info/infant-and-young-child-feeding>