



EDUKASI DIVERSIFIKASI PMT PANGAN LOKAL PUDING JAGUNG MANIS DI KELURAHAN MANGKUPALAS KOTA SAMARINDA

Ameliora Dwi Astani^{1*}, Devita Anjelika², Ely Prima Nita², Gina Rodiana²

¹ Program Studi Sarjana Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda

² Program Studi Sarjana Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda

*Email: ameliora.da@gmail.com

ABSTRAK

Kekurangan gizi pada anak usia dini adalah masalah serius yang dapat menghambat pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kesehatan jangka panjang anak. Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang optimal dari segi jumlah, jenis/ keberagaman pangan, serta keamanan pangan sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang anak. Masalah pemberian MPASI di Indonesia terletak pada diversifikasi pangan dan pengetahuan praktik MPASI yang belum berjalan dengan baik. Disisi lain, praktik MPASI yang tidak optimal turut berkaitan dengan peningkatan prevalensi masalah gizi kurang khususnya di wilayah Kota Samarinda. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat mengenai praktik MPASI secara tepat dengan memanfaatkan pangan lokal sederhana yang ada di lingkungan. Puding jagung merupakan salah satu alternatif kudapan sehat yang dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Kandungan zat gizi yang ada pada jagung, seperti vitamin B-kompleks, vitamin A, C, D, serta kandungan zat gizi makro karbohidrat, protein, dan vitamin mampu membantu memperbaiki status gizi anak.

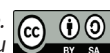
Kata kunci: MP-ASI, Gizi, Balita, Gizi Kurang, Puding Jagung

PENDAHULUAN

MPASI atau sering disebut dengan Makanan Pendamping Air Susu Ibu merupakan jenis makanan yang diberikan sebagai upaya pemenuhan kebutuhan gizi pada anak berusia >6 bulan. WHO menyebutkan bahwa hanya seperempat bayi di dunia yang menerima praktik pemberian MPASI secara tepat (WHO, 2023). Ketepatan dalam pemberian MPASI akan berdampak pada kecukupan kebutuhan zat gizi, sehingga akan turut mempengaruhi status kesehatan anak di masa depan. Hal ini juga sejalan dengan

This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY-NC-SA) 4.0 International license.

Copyright (c) 2024 Jurnal Abdi Masyarakat Erau



How to Cite (APA Style):

Astani, A. D., Anjelika, D., Nita, E. P., & Rodiana, G. (2024). Edukasi Diversifikasi PMT Pangan Lokal Puding Jagung Manis di Kelurahan Mangkupalas Kota Samarinda. Jurnal Abdi Masyarakat Erau, 3(2), 63–75.

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SAMARINDA

peningkatan prevalensi kasus underweight, stunting, wasting, maupun permasalahan gizi lainnya seiring dengan pola praktik pemberian MPASI yang tidak tepat (Indah Nurdin et al., 2019; Lestiarini & Sulistyorini, 2020). Peningkatan prevalensi yang signifikan pada kasus underweight sebesar 6,8%, stunting sebesar 3,7%, dan wasting 3,2% di Kota Samarinda dapat menjadi salah satu urgensi dalam memperbaiki praktik pemberian MPASI di wilayah Samarinda.

MPASI diberikan dengan mempertimbangkan beberapa aspek, antara lain frekuensi pemberian yang bertahap, bentuk/konsistensi makanan menyesuaikan tumbuh-kembang anak, pemilihan bahan makanan yang beragam, serta kebersihan dan keamanan pangan (WHO, 2023). Namun, praktik penyelenggaraan MPASI di Indonesia masih belum diterapkan dengan baik, khususnya pada aspek diversifikasi atau keragaman pangan (Pranita et al., 2023; Putra et al., 2022; Yunitasari et al., 2022). Angka pemanfaatan keberagaman pangan sebagai MPASI hanya mencakup 63,9% dari keseluruhan baduta (Bayi dibawah Dua Tahun) di Indonesia (Pranita et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil keluarga di Indonesia yang benar-benar menerapkan prinsip MPASI dengan sumber pangan beragam bagi anak mereka. Kebutuhan zat gizi akan lebih tercukupi dengan mengonsumsi makanan dari jenis bahan pangan yang beragam. Permasalahan diversifikasi pangan di wilayah Indonesia yang memiliki keberagaman hayati menunjukkan perlu adanya upaya dari berbagai pihak untuk mendukung pengembangan pangan lokal sebagai sumber pangan pilihan. Pola pikir yang menyatakan bahwa makanan sehat bergizi tidak harus mahal dan mudah ditemukan di lingkungan sekitar perlu ditegakkan kembali.

Program pengenalan dan praktik MPASI telah dilakukan di seluruh Indonesia melalui program Posyandu, salah satunya di Posyandu Cumi-Cumi. Posyandu ini terletak di wilayah Kecamatan Samarinda Seberang. Berdasarkan data yang dihimpun oleh Dinas Kesehatan Kota Samarinda di tahun 2022, Kecamatan Samarinda Seberang memiliki prevalensi stunting tertinggi di kota Samarinda (23,4%). Angka tersebut fluktuatif ditinjau dari 2 tahun sebelumnya, namun relative stabil pada >20%. Oleh karena itu, perlu upaya penanganan lebih lanjut salah satunya melalui kegiatan edukasi sebagai upaya mengoptimalkan pemberian MPASI secara tepat.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Cumi-cumi Jl. Manunggal Gang. Komura 15, Kecamatan Samarinda Seberang Kota Samarinda Kalimantan Timur pada tanggal 22 Julis 2024. Sebanyak 20 orang ibu dengan balita hadir di dalam kegiatan ini. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang praktik MPASI secara tepat dengan memanfaatkan pangan sekitar (keragaman pangan). Kegiatan ini dirangkum dalam bentuk penyampaian materi, diskusi, dan pemaparan video contoh pengembangan MPASI berbasis pangan lokal sederhana yaitu Puding Jagung.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi MPASI di Posyandu Cumi-Cumi

Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan media power point dan video. Durasi penyampaian materi sekitar ± 20 menit kemudian dilanjutkan dengan pemutaran video selama ± 5 menit. Di akhir kegiatan dilakukan wawancara sebagai bentuk evaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengusung judul “Edukasi Makanan Pendamping ASI (MPASI) Sebagai Upaya Pencegahan Kekurangan Gizi pada Anak”.

Sebanyak 20 orang ibu warga di RT setempat hadir pada kegiatan ini. Secara garis besar, acara berlangsung cukup kondusif dengan antusiasme masyarakat yang cukup. Kegiatan berlangsung selama 1 setengah jam (90 menit). Pengabdian masyarakat ini meliputi beberapa rangkaian kegiatan, antara lain pemaparan materi, pemutaran video, dan evaluasi kegiatan.

1. Pemaparan Materi



Materi yang disampaikan berisi pengertian dan konsep MPASI, manfaat MPASI, dan praktik pemberian MPASI secara tepat. Aspek-aspek yang ditekankan selama pemaparan materi antara lain adalah waktu yang tepat untuk pemberian MPASI, panduan pemberian MPASI menurut IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia), syarat MPASI yang baik, serta konsep zat gizi seimbang dalam MPASI. Pemaparan materi dirasa perlu karena berdasarkan penuturan kader posyandu, banyak warga yang salah persepsi mengenai konsep MPASI. Hal ini dibuktikan dengan kehadiran salah satu ibu dari bayi stunting yang tidak mengetahui manfaat dan syarat MPASI. Sejalan dengan tingginya kasus gizi kurang di daerah Samarinda Seberang, pengetahuan dan kesalahan persepsi masyarakat dapat menjadi salah satu faktor risiko gizi kurang berkaitan dengan pemberian MPASI yang tidak optimal.


2. Contoh pengembangan MPASI dengan bahan pangan lokal sederhana




Pembuatan MPASI berbahan pangan lokal bertujuan untuk memudahkan pemenuhan kecukupan kebutuhan zat gizi anak dengan olahan pangan sederhana, murah, dan mudah didapatkan. Jagung dipilih sebagai bahan utama dalam pembuatan MPASI puding karena memiliki komoditas pasar yang luas di seluruh Indonesia dengan harga yang relatif terjangkau. Jagung memiliki kandungan vitamin B-kompleks (B1, B2, B5, dan B6), vitamin C, A, dan K, serta kandungan beta karoten dan selenium yang tinggi (Narayan et al., 2013). Komposisi zat gizi mikro tersebut, khususnya beta karoten memiliki manfaat yang baik dalam memperbaiki status gizi anak stunting maupun gizi kurang (Millward, 2017; Ssentongo et al., 2020). Selain itu, setelah jagung diolah menjadi puding dia akan memiliki tekstur yang lembut dan mudah dikonsumsi oleh bayi. Rasa manis alami



dari jagung yang cenderung disukai oleh bayi. Tekstur dan rasa muda diharapkan dapat memudahkan pengenalan makanan padat untuk bayi yang mulai memasuki usia >6 bulan sebagai salah satu ide menu MPASI. Di dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, MPASI pudding jagung juga diberikan kepada bayi/balita yang berada di posyandu masing-masing 1 cup pudding per anak. Adapun prosedur pembuatan puding jagung manis tertera di dalam tabel 1.



Tabel 1. Prosedur Pembuatan MPASI Puding Jagung Manis

No.	Foto Dokumentasi	Keterangan
1.		Menyiapkan bahan - bahan yang akan digunakan yaitu: 1. 1 buah jagung manis 2. Santan kara 1 sendok makan 3. Agar plain 1 bungkus 4. Gula secukupnya
2.		Cuci jagung terlebih dahulu

No.	Foto Dokumentasi	Keterangan
3.		Sisir jagung agar mudah untuk dihaluskan..
4.		Masukkan jagung ke dalam blender dan beri sedikit air
5.		Blender hingga halus.

No.	Foto Dokumentasi	Keterangan
6.		Jagung manis yang telah di blender halus kemudian disaring dan di ambil air sari dari jagung tersebut.
7.		Siapkan panci lalu saring kembali air sari jagung manis.
8.		Masukkan satu bungkus agar plain lalu aduk hingga rata.

No.	Foto Dokumentasi	Keterangan
9.		Masukkan santan kemasan sebanyak 1 sendok makan..
10.		Masukkan gula secukupnya

No.	Foto Dokumentasi	Keterangan
11.		Aduk hingga mendidih
12.		Dinginkan lalu tuang ke dalam cetakan.

Sumber : dokumentasi penulis

Pudding jagung MPASI menggunakan bahan seperti jagung, susu (ASI atau formula), sedikit gula, dan tambahan bahan lainnya. Kandungan gizi yang terkandung tentu saja dapat bervariasi tergantung pada bahan spesifik yang digunakan dan proporsinya. Selain itu, dalam kegiatan ini juga ditampilkan video contoh pembuatan puding jagung manis yang dapat dipraktekkan di rumah masing-masing. Bahan yang digunakan di dalam pembuatan pudding jagung merupakan bahan yang mudah

dijangkau dengan harga yang murah. Modal Rp 20.000 dapat membuat 7 cup atau setara dengan 2 wadah puding.

Estimasi kandungan zat gizi 1 porsi atau 1 cup puding jagung manis mengandung setidaknya 145-180 kkal (tabel 2.). Hal ini menjadikan puding jagung manis menjadi pilihan cemilan MPASI untuk anak.

Tabel 2. Estimasi kandungan zat gizi di dalam puding

Kandungan zat gizi dalam puding jagung	Jumlah (gr)
Kalori	145-180 kkal
Karbohidrat	20-22 Gram
Lemak	5-9 gram
Protein	2-3 gram
Serat	1-2 gram
Gula	5-10 gram

Sumber : My Food Data

3. Evaluasi hasil kegiatan dengan metode wawancara

Proses evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan teknik wawancara. Hal ini dilakukan untuk melihat kemungkinan implementasi menu serta perubahan sudut pandang kader dan ibu sekitar Posyandu tentang pangan MPASI.

Tabel 3. Hasil Wawancara Setelah Kegiatan

Pertanyaan	Jawaban
Bagaimana rasa pudding yang dibuat sendiri dan yang diberikan pada saat penyuluhan. Apakah sama atau berbeda?	Rasa puding yang dibuat sendiri berbeda dengan yang dibuat panitia. Rasa puding yang diberikan enak.
Kapan ibu membuat/menerapkan resep pudding MPASI yang telah diberikan?	Rencana ibu kader posyandu cumi-cumi akan menerapkan resep puding jagung manis yang diberikan di bulan depan.

Pertanyaan	Jawaban
Menurut ibu, apakah ada menu yang mirip sebelumnya dengan menu MPASI yang kami berikan?	Pernah ada tetapi dengan rasa yang berbeda
Bagaimana penerimaan balita/keluarga balita yang telah mendapatkan MPASI puding jagung?	Dapat diterima/memiliki daya terima yang baik di kalangan ibu-ibu maupun bayi/balita yang telah memasuki usia untuk mengonsumsi MPASI.

Berdasarkan pertanyaan yang diberikan di atas, beberapa jawaban yang didapatkan dari para Ibu yang hadir di posyandu yaitu sebagian besar menyampaikan bahwa rasa puding yang dibuat oleh panitia penyelenggara sosialisasi memiliki rasa yang enak dan daya terima yang didapat dari Ibu dan balita yaitu sangat baik (balita terlihat senang dan lahap ketika memakan pudding jagung yang diberikan). Jawaban yang selanjutnya didapat yaitu, para Ibu kader posyandu pernah membuat puding yang sama dengan yang diberikan oleh kelompok kami, namun dengan rasa yang berbeda dan tekstur yang berbeda (pudding jagung yang kami berikan memiliki rasa manis yang pas karena menggunakan jagung manis yang memiliki tekstur lembut). Serta, Ibu kader di posyandu pun memiliki keinginan untuk mempraktekkan resep pudding jagung manis sebagai makanan PMT untuk balita di Posyandu Cumi-cumi karena cara pembuatannya yang mudah dengan harga terjangkau serta bahan-bahannya mudah sekali untuk didapatkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada ibu-ibu tentang pentingnya MPASI yang baik dan benar, mengedukasi ibu-ibu tentang berbagai jenis makanan pendamping yang dapat diberikan kepada anak termasuk puding jagung yang sehat dan bergizi, mendorong ibu-ibu untuk mencoba dan mengimplementasikan resep MPASI yang diberikan selama kegiatan, serta membantu ibu-ibu mengembangkan keterampilan memasak mereka agar dapat membuat MPASI yang enak dan bergizi untuk bayi/balita. Selain itu, diharapkan terbentuk pemahaman bahwa MPASI yang diberikan tidak harus mahal dan susah untuk dibuat. MPASI dapat

dibuat menggunakan bahan yang mudah dijangkau di lingkungan sekitar yang masih kaya akan gizi. Berdasarkan hasil evaluasi dengan menggunakan metode wawancara juga diketahui bahwa model olahan MPASI puding jagung yang diberikan dapat diterima dan diimplementasikan oleh posyandu Cumi-cumi.

Program pengabdian masyarakat dengan model pengenalan MPASI masih dirasa perlu untuk membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait praktik MPASI yang baik dan benar. Selain untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak, permodelan MPASI juga dapat membantu menuntaskan permasalahan gizi yang ada di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Bapak Lurah, Ketua RT, Ketua dan Kader Posyandu Cumi-Cumi. Selain itu, kami juga mengucapkan terima kasih kepada institusi kami, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda atas kesempatan yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Indah Nurdin, S. S., Octaviani Katili, D. N., & Ahmad, Z. F. (2019). Faktor ibu, pola asuh anak, dan MPASI terhadap kejadian stunting di kabupaten Gorontalo. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 3(2), 74–81. <https://doi.org/10.32536/jrki.v3i2.57>
- Lestiarini, S., & Sulistyorini, Y. (2020). Perilaku Ibu pada Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) di Kelurahan Pegirian. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.1-11>
- Millward, D. J. (2017). Nutrition, infection and stunting: The roles of deficiencies of individual nutrients and foods, and of inflammation, as determinants of reduced linear growth of children. In *Nutrition Research Reviews* (Vol. 30, Issue 1, pp. 50–72). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S0954422416000238>
- Narayan, A., Kumar, D., & Narayan Jhariya, A. (2013). Mini Review Paper Nutritional, Medicinal and Economical importance of Corn: A Mini Review. *Research Journal of Pharmaceutical Sciences*, 2(7), 1–6. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30058.62408>
- Pranita, R. F., Briawan, D., Ekayanti, I., & Triwinarto, A. (2023). Minimum Acceptable Diet and its Associated Factors among Children Aged 6–23 Months in Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.25182/jgp.2023.18.1.1-10>

- Putra, Muh. G. S., Dewi, M., Kustiyah, L., Mahmudiono, T., Yuniar, C. T., & Helmyati, S. (2022). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap Minimum Acceptable Diet pada anak usia 6-23 bulan di Indonesia. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 156. <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.766>
- Ssentongo, P., Ba, D. M., Ssentongo, A. E., Fronterre, C., Whalen, A., Yang, Y., Ericson, J. E., & Chinchilli, V. M. (2020). Association of vitamin A deficiency with early childhood stunting in Uganda: A populationbased cross-sectional study. *PLoS ONE*, 15(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233615>
- WHO. (2023, December 20). Infant and Young Child Feeding. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>.
- Yunitasari, E., Al Faisal, A. H., Efendi, F., Kusumaningrum, T., Yunita, F. C., & Chong, M. C. (2022). Factors associated with complementary feeding practices among children aged 6–23 months in Indonesia. *BMC Pediatrics*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03728-x>