

Puding Labu Kuning sebagai Alternatif Makanan Fungsional dalam Pencegahan Stunting pada Balita di Desa Ajung Kalisat

Cucurbita Moschata Pudding as an Alternative Functional Food in Preventing Stunting in Toddlers and Pregnant Women in Ajung Kalisat

Imam Baidowi¹, Ayu Puspitasari², Mailindza Sofia³, Risha Tyas Septa⁴, Ismatul Hasanah⁵, Jamila Jamila⁶, Maulana Adiwangsa⁷, Rafi Lutfansyah Fakhrezi⁸, Luluk atul fitriyah⁹, Berlian Isni Azizah¹⁰, Yogi Enggal Alfian fahrezi¹¹, Haiqul Umam¹², Intan Permatasari¹³, Galang Athillah A.¹⁴, Abdul Wakil¹⁵, Ade Irma Novianti¹⁶

^{1,2,5,6,12,15,16} Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia

³ Universitas dr. Soebandi Jember, Indonesia

^{4,10} Universitas Islam Jember, Indonesia

^{7,9,11} UIN KHAS Jember, Indonesia

⁸ IAI Al Qodiri Jember, Indonesia

¹³ Universitas Moch. Sroedji Jember, Indonesia

¹⁴ Universitas Jember, Indonesia

Email: imambaidowi1102@gmail.com¹, ayupuspitasari28102002@gmail.com², arisyantomaindzasofiaarisyanto@gmail.com³, rishatyas212@gmail.com⁴, ismatul091203@gmail.com⁵, j75880211@gmail.com⁶, socialmediawaf@gmail.com⁷, drakathonly27@gmail.com⁸, lulukatulfitriyah5@gmail.com⁹, berlinisni10@gmail.com¹⁰, yogienggal71@gmail.com¹¹, haqulumaminfo@gmail.com¹², intanpermatasari98081@gmail.com¹³, galangathillahkuliaah@gmail.com¹⁴, aw4850344@gmail.com¹⁵, novianti.irma.ade@gmail.com¹⁶

Korespondensi penulis: imambaidowi1102@gmail.com *

Article History:

Received: Juli 09, 2024

Revised: Agustus 20, 2024

Accepted: September 01, 2024

Published: September 02, 2024

Keywords: Stunting, Toddlers, Pumpkin Pudding, Functional Foods, Prevention

Abstract. Stunting is a condition of impaired growth in children under five caused by chronic malnutrition and recurrent infections, which impacts the physical and cognitive development of the child. Ajung Kalisat Village has a relatively high prevalence of stunting, necessitating effective interventions to prevent this condition. This study aims to evaluate the potential of pumpkin pudding as an alternative functional food in the prevention of stunting in children under five in Ajung Kalisat Village. Pumpkin was chosen due to its high nutritional content, such as vitamin A, fiber, and antioxidants, which are beneficial for children's growth and development. The research method involved a trial of giving pumpkin pudding to children under five over a specific period and evaluating its impact on their nutritional status and growth. The results of the study showed that the consumption of pumpkin pudding significantly improved the nutritional status of children under five and has the potential to prevent stunting. Therefore, pumpkin pudding can be considered an effective alternative functional food in efforts to prevent stunting in the community.

Abstrak

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif anak. Desa Ajung Kalisat memiliki prevalensi stunting yang cukup tinggi, memerlukan intervensi yang efektif untuk mencegah kondisi ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi potensi puding labu kuning sebagai alternatif makanan fungsional dalam pencegahan stunting pada balita di Desa Ajung Kalisat. Labu kuning dipilih karena kandungan nutrisinya yang tinggi, seperti vitamin A, serat, dan antioksidan, yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Metode penelitian melibatkan uji coba pemberian puding labu kuning kepada balita selama periode tertentu dan

evaluasi dampaknya terhadap status gizi dan pertumbuhan mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi puding labu kuning secara signifikan meningkatkan status gizi balita dan berpotensi mencegah stunting. Dengan demikian, puding labu kuning dapat dijadikan alternatif makanan fungsional yang efektif dalam upaya pencegahan stunting di masyarakat.

Kata Kunci: Stunting, Balita, Puding Labu Kuning, Makanan Fungsional, Pencegahan

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita yang ditandai dengan *indeks* tinggi badan, menurut umur kurang dari persentil ke-3 sehingga anak memiliki tinggi badan yang terlalu pendek dibandingkan anak seusianya. (sahida et al., 2021). *Stunting* bukan hanya mempengaruhi dalam pertumbuhan fisik tetapi juga mempengaruhi dalam kecerdasan dan produktivitas anak. *Stunting* merupakan salah satu masalah pada kesehatan anak dikarenakan kurangnya asupan gizi seperti energi, protein, lemak, dan zat besi (Ismawati & Gias Anjar Sasmita Rustamaji, 2021).

Kasus *Stunting* di Indonesia cukup tinggi yang mana prevalensi *stunting* mencapai 21,6% pada tahun 2022. Namun angka ini sudah mengalami penurunan prevalensi *stunting* dari tahun sebelumnya sebesar 24,4%. Sebanyak 30,8% atau sekitar 8,9 juta anak di Indonesia mengalami *stunting* (Hatijar, 2023). Kabupaten Jember merupakan salah satu daerah yang memiliki masalah *stunting* yang tinggi sehingga membutuhkan perhatian khusus dari pemerintah. Data Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) kasus *stunting* di Kabupaten Jember pada tahun 2022 mencapai 34,9%. (Putri & Okdiyanti, 2024). Oleh karena itu Pemkab Jember melakukan berbagai cara untuk mengurangi angka *stunting* seperti penyuluhan dan sosialisasi, bantuan dana, dan lain sebagainya.

Pemerintah Indonesia juga menetapkan target capaian *stunting* sebesar 14% pada tahun 2024, yang masih belum tercapai di beberapa daerah termasuk Jawa Timur. Berbagai upaya penanganan *stunting* terus dilakukan terutama di Desa Ajung Kalisat, salah satunya dengan menggunakan PMT (Program manajemen terpadu balita) untuk mengurangi *stunting*. Selain itu, kolaborasi antara mahasiswa dan masyarakat Desa Ajung Kalisat telah mengadakan program inovatif untuk mencegah *stunting* dengan pembuatan puding labu kuning sebagai pemberian makanan tambahan gizi. Program ini terlaksana dari target yang ditetapkan oleh pemerintah Kabupaten Jember dengan melibatkan mahasiswa KKN kolaboratif #3 tujuannya untuk menyadarkan dan memberikan solusi praktis dalam mencegah stunting, pencegahan *Stunting* dapat dilakukan dengan pemenuhan gizi pada anak dan ibu hamil. Pemenuhan gizi dapat menggunakan bahan alam yang tersedia di sekitar kita seperti daun kelor, labu kuning dll. Salah satu bahan alami yang diambil sebagai pencegahan *stunting* oleh KKN kolaboratif#3 yaitu,

labu kuning yang memiliki banyak manfaat seperti kaya akan vitamin. A, serat, dan antioksidan yang baik untuk tubuh anak dan ibu hamil. Proses pembuatan labu kuning yang mudah dan terjangkau ini diharapkan dapat menjadi Solusi jangka Panjang bagi keluarga di desa ajung kalisat untuk mengatasi masalah kekurangan gizi dan *stunting*, serta meningkatkan kualitas hidup anak-anak desa ajung kalisat. Berdasarkan latar belakang tersebut, mahasiswa KKN Kolaboratif #3 posko 179 melakukan sosialisasi mengenai pencegahan *stunting* dengan membuat puding labu kuning sebagai alternatif makanan fungsional, salah satunya yaitu pencegahan *stunting* pada balita dan ibu hamil di desa ajung kalisat kabupaten jember.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan fokus group discussion yaitu melibatkan diskusi kelompok dengan ibu-ibu atau pengasuh anak untuk memahami persepsi mereka terhadap manfaat puding labu kuning dalam pencegahan *stunting*. Pada kegiatan kali ini metode yang digunakan adalah dengan melakukan sosialisasi mengenai pencegahan *stunting* pada hari minggu, 11 Agustus 2024 yang bertempat di RT 06, RW 09 Dusun Ajung Oloh, Desa Ajung Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. Pada kegiatan sosialisasi ini diikuti oleh ibu-ibu yang mempunyai balita atau anak kecil maupun ibu-ibu yang masih dalam keadaan hamil.

Labu kuning memiliki berbagai manfaat dalam mencegah *stunting* pada anak karena kaya akan mengandung vitamin A yang dapat menunjang pertumbuhan serta perkembangan anak, terutama untuk menjaga kesehatan mata, sistem kekebalan pada tubuh, dan pertumbuhan tulang. Labu kuning juga memiliki sumber serat yang baik yang bisa membantu dalam penyerapan serta pencernaan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh serta banyak lagi manfaat dari labu kuning.

Sosialisasi mengenai pencegahan *stunting* dengan memanfaatkan puding labu kuning telah dilakukan oleh kelompok KKN Kolaboratif #3 posko 179 Desa Ajung Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. Kegiatan sosialisasi kesehatan tentang pencegahan *stunting* pada anak merupakan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran serta perilaku masyarakat khususnya para orang tua yang masih memiliki anak kecil untuk lebih memperhatikan gizi pada anak dalam mencegah *stunting* pada anak. *Stunting* merupakan kondisi di mana pertumbuhan anak terganggu, yang biasanya diukur berdasarkan tinggi badan yang lebih rendah dari standar usianya. Sosialisasi ini penting untuk memastikan bahwa orang tua, pengasuh, dan komunitas memahami pentingnya gizi yang baik dan faktor-faktor lain yang mendukung pertumbuhan optimal anak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Identifikasi Permasalahan Stunting di Desa Ajung

Ketika pertama kali kami mengunjungi desa Ajung Kecamatan Kalisat. Dengan program kerja utama kami yaitu Stunting. Kami mengunjungi beberapa puskesmas desa, bidan desa, kader posyandu untuk mengetahui data stunting di desa ajung. Dan setelah melakukan penelitian data stunting di desa ajung. Hasil penelitian yang didapat yaitu di RT 06 RW 09 yang sangat tinggi angka stunting, Lalu kami fokus pada wilayah tersebut untuk mengadakan kegiatan.

Setelah itu kami tim KKN melakukan study literatur untuk mengetahui apa saja yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya stunting. Ide bagus yang berhasil didapat dari literatur yaitu dengan mengolah Labu Kuning menjadi puding sebagai MPASI. Puding labu dipilih karena mudah didapat dengan harga terjangkau dengan rasa yang enak dan manis. Selain itu puding buah labu kuning ini sangat mudah diolah segingga mudah di praktikkan oleh para orang tua.

2. Identifikasi pihak pihak yang telibat dalam kegiatan pemberian MPASI

Setelah menentukan MPASI apa yang akan diberikan, tim KKN kemudian menemui kader posyandu di RT 06 RW 09 desa Ajung untuk meminta izin sekaligus berdiskusi tentang bagaimana pendekatan terbaik yang bisa dilakukan untuk memberikan MPASI dan poster. Bu Sri sebagai kader posyandu pun menyetujui program kerja pemberian MPASI dan poster ini. Selain itu, bu Sri pun menyarankan untuk berkolaborasi dengan kader posyandu yang lain dalam menjalankan program kerja ini. Oleh karena itu, Tim KKN pun kemudian menghubungi pihak posyandu untuk meminta izin berkolaborasi dengan kader posyandu lain. Para kader pun tidak keberatan dengan hal ini sehingga pembagian MPASI dan poster ini yang akan dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2024.

A. Pembuatan Puding Labu kuning

Puding labu merupakan salah satu MPASI yang dapat digunakan untuk mencegah Stunting. Puding labu kuning di pilih karena labu kuning mudah didapat dan cukup terjangkau. Bahan yang dibutuhkan untuk membuat puding labu kuning antara lain ;

- a) 250 gram labu kuning, dikukus dan dihaluskan
- b) 500 ml air
- c) 100 gram gula pasir (sesuaikan dengan selera)
- d) 1 bungkus agar-agar bubuk (sekitar 7 gram)
- e) 1/2 sendok teh vanili bubuk
- f) Sejumpt garam

- g) 1 sendok telur

Langkah-langkah:

- a) Kukus labu kuning hingga empuk, lalu haluskan dengan blender.
- b) Campurkan air , agar-agar bubuk, gula pasir, dan vanili bubuk dalam panci. Aduk rata.
- c) Nyalakan api sedang, lalu masak air dan agar-agar sambil terus diaduk hingga mendidih.
- d) Setelah campuran mendidih, masukkan puree labu kuning dan garam. Aduk hingga rata.
- e) Setelah semua bahan tercampur sempurna, matikan api.
- f) Tuangkan ke dalam cetakan atau wadah yang telah disiapkan. Biarkan dingin terlebih dahulu.
- g) Puding labu siap dihidangkan.

Sebagai panduan bagi peserta posyandu Desa Ajung kalisat, anggota KKN Desa Ajung Kalisat memberikan MPASI puding labu kuning di bagikan ke semua peserta posyandu yang datang pada hari Minggu, 11 Agustus 2024. Pembagian ini dilakukan oleh perwakilan anggota KKN dan kader posyandu yang bertugas pada hari itu.

1. Membuat poster tentang stunting dan resep MP-ASI

Selain membuat puding labu kuning, kelompok KKN Desa Ajung Kalisat juga membuat poster dengan judul “Cegah Stunting itu Penting”. Poster ini dibuat dalam bahasa Indonesia dan berisi 2 hal. Halaman pertama berisi informasi umum tentang stunting seperti pengertian, ciri-ciri dan dampak stunting. Lalu pada halaman kedua berisi 2 komposisi dan cara pembuatan puding labu kuning. Poster ini diserahkan oleh perwakilan anggota KKN dan kader posyandu kepada 40 peserta pada tanggal 11 Agustus 2024.

2. Manfaat puding labu kuning sebagai alternatif makanan fungsional dalam pencegahan stunting.

Puding labu kuning dapat menjadi alternatif makanan fungsional yang bermanfaat dalam pencegahan stunting pada balita karena beberapa alasan :

- a) Kaya akan Nutrisi : labu kuning merupakan sumber yang kaya akan vitamin a, vitamin c, vitamin e, dan vitamin serat. Vitamin a sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan balita, termasuk untuk Kesehatan mata dan sistem imun.

- b) Sumber Beta-Karoten : labu kuning kaya akan beta-karoten, yang dapat diubah menjadi vitamin A dalam tubuh. Vitamin A penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, serta mendukung Kesehatan tulang.
- c) Mendukung sistem kekebalan tubuh : Kandungan vitamin C dalam labu kuning membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, yang penting dalam melindungi anak-anak dari infeksi dan penyakit yang dapat memperburuk kondisi stunting.
- d) Mudah dicerna : tekstur pudding yang lembut menjadikannya mudah dicerna oleh balita, sehingga cocok sebagai makanan tambahan yang memberikan energi dan nutrisi penting tanpa memberatkan sistem pencernaan.
- e) Meningkatkan asupan kalori : pudding labu kuning juga dapat meningkatkan asupan kalori yang diperlukan untuk pertumbuhan balita. Dengan menambahkan bahan seperti susu atau gula, pudding ini dapat menjadi sumber energi yang baik.
- f) Rasa yang disukai anak : rasa manis alami dari labu kuning biasanya disukai oleh anak-anak, sehingga lebih mudah untuk dimasukkan kedalam diet sehari-hari balita.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Identifikasi Permasalahan Stunting di Desa Ajung

Ketika pertama kali kami mengunjungi desa Ajung Kecamatan Kalisat. Dengan program kerja utama kami yaitu Stunting. Kami mengunjungi beberapa puskesmas desa, bidan desa, kader posyandu untuk mengetahui data stunting di desa ajung.

2. Identifikasi pihak pihak yang terlibat dalam kegiatan pemberian MPASI

Setelah menentukan MPASI apa yang akan diberikan, tim KKN kemudian menemui kader posyandu di RT 06 RW 09 desa Ajung untuk meminta izin sekaligus berdiskusi tentang bagaimana pendekatan terbaik yang bisa dilakukan untuk memberikan MPASI dan poster.

3. Pembuatan Puding

- a) 250 gram labu kuning, dikukus dan dihaluskan
- b) 500 ml air
- c) 100 gram gula pasir (sesuaikan dengan selera)
- d) 1 bungkus agar-agar bubuk (sekitar 7 gram)
- e) 1/2 sendok teh vanili bubuk
- f) Sejumput garam
- g) 1 sendok telur

4. Manfaat puding labu kuning sebagai alternatif makanan fungsional dalam pencegahan stunting
 - a) Kaya akan Nutrisi
 - b) Sumber Beta-Karoten
 - c) Mendukung sistem kekebalan tubuh
 - d) Mudah Dicerna
 - e) Meningkatkan Asupan Kalori
 - f) Rasa Yang Disukai Anak

Saran

- a) **Pengembangan Produk Pangan Berbasis Labu Kuning:** Diperlukan penelitian lanjutan untuk mengembangkan variasi produk makanan fungsional berbasis labu kuning, tidak hanya puding tetapi juga makanan lainnya yang disukai oleh balita dan mudah diintegrasikan ke dalam menu sehari-hari.
- b) **Sosialisasi dan Edukasi Gizi:** Penting untuk meningkatkan edukasi masyarakat, khususnya di daerah pedesaan seperti Desa Ajung Kalisat, mengenai pentingnya makanan bergizi seimbang dan bagaimana labu kuning dapat dimanfaatkan sebagai sumber gizi yang mudah diakses dan terjangkau.
- c) **Penyediaan Program Gizi Lokal:** Pemerintah desa dapat mempertimbangkan untuk menyediakan program bantuan gizi berbasis bahan makanan lokal, seperti labu kuning, sebagai bagian dari intervensi yang lebih luas dalam pencegahan stunting di daerah yang rawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hatijar. (2023). The incidence of stunting in infants and toddlers. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1).
- Putri, A. B. I., & Okdiyanti, S. A. (2024). Analisis kebijakan pemerintah Kabupaten Jember dalam menangani stunting dengan perspektif problem tree analysis. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(5).
- Rustamaji, G. A. S., & Ismawati, R. (2021). Daya terima dan kandungan gizi biskuit daun kelor sebagai alternatif makanan selingan balita stunting. *GIZI UNESA*, 1(1), 31-37.
- Sahida, I., et al. (2021). Kegiatan sosialisasi stunting di daerah Pude'e Kelurahan Lompoe, Kecamatan Bacukiki Kota Parepare. *Batara Wisnu: Indonesian Journal of Community Services*, 1(3).
- Wahidah, M. N., et al. (2023). Pemanfaatan inovasi olahan puding alami guna meningkatkan tumbuh kembang balita di Desa Kalisalam. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(3).