

Penanggulangan Anak Stunting Di Sumber Tengah, Binakal dengan Aneka Kue dari Singkong dan Ubi Jalar

Suhartiningsih Dwi Nurcahyanti ¹⁾, Sih Yuanti ²⁾, Wiwiek Sri Wahyuni ^{3)*)}

^{1,3)} Fakultas Pertanian Universitas Jember

²⁾ Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Jember

^{*)} *corresponding author*

wiwiekwahyuni@gmail.com

ABSTRAK: Desa Sumber Tengah, merupakan salah satu desa di kecamatan Binakal, Kabupaten Bondowoso. Kasus “stunting” yang tinggi yaitu mencapai 50 anak dari 200 balita yang terdata di Posyandu di desa ini terjadi karena rendahnya pengetahuan masyarakat tentang gizi dan rendahnya pendapatan masyarakat. Pemerintahan desa mempunyai komitmen yang kuat untuk dapat menyelesaikan kasus stunting agar menjadi desa “bebas stunting”. Terkait dengan potensi desa Sumber Tengah dimana singkong dan ubi jalar merupakan produk unggulan, maka produksi singkong dan ubi jalar perlu ditingkatkan untuk mendukung komitmen tersebut. Kue yang dibuat oleh ibu-ibu PKK adalah kue brownies, ladrang, es krem yang bahan dasarnya adalah ubi jalar, dan kue kering yang berbahan tape singkong. Pembuatan kue dan es krim ini tanpa bahan kimia termasuk bahan pengawet, semua murni dari bahan alami. Dengan kue berbahan dasar ubi jalar dan singkong dengan tambahan telur dan agar-agar yang bernilai gizi tinggi diharapkan dapat mengurangi jumlah anak yang stunting di desa Sumber Tengah.

Kata kunci : singkong dan ubi jalar, anak stunting, SumberTengah-Bondowoso

ABSTRACT: *Sumber Tengah Village, is one of the villages in the Binakal sub-district, Bondowoso. The high "stunting" cases, which reached 50 children out of 200 children under five year's age who recorded at the Posyandu in this village. This stunting occurred due to the low level of community knowledge about nutrition and the low income of the community. The village government has a strong commitment to being able to solve stunting problem so that it becomes a "stunting-free" village. Based on the potential product of Sumber Tengah village where cassava and sweet potato as superior products. The production of cassava and sweet potato needs to processed as nutritional increased to support this commitment. The cakes made by the PKK women were brownies, ladrang, ice cream made with basic ingredients sweet potatoes, and pastries made from cassava tapi. These cake and ice cream were made without chemicals matter including preservatives, but used all purely from natural ingredients. With cakes made from sweet potatoes and cassava with the addition of eggs and gelatin which have high nutritional value, it is hoped that it can reduce the number of stunted children in Sumbertengah village.*

Keywords: *cassava and sweet potato, stunted children, Sumber Tengah-Bondowoso*

PENDAHULUAN

Desa Sumber Tengah merupakan salah satu desa di kecamatan Binakal kabupaten Bondowoso, kondisi wilayah desa yang didominasi oleh lahan tegalan yaitu hampir dua kali lipat dibandingkan lahan sawah menyebabkan masyarakat banyak yang menanam singkong dan ubi jalar. Kedua tanaman ini cukup menjanjikan bagi masyarakat sebagai sumber pendapatan karena tanaman ini dapat hidup pada tanah tegalan yang kondisinya

kurang subur dengan produktivitas cukup tinggi, 15 ton/ha. Singkong dari desa ini terkenal baik kualitasnya dan diminati oleh pembeli dari luar daerah dan tape di desa ini dikenal sebagai sentra tape.

Kasus “stunting” didesa ini cukup tinggi yaitu dari 200 balita terdapat 50 balita diantaranya terindikasi masuk kategori “stunting” (Jayadi, 2019). Hal tersebut disebabkan karena perekonomian masyarakat yang masih tergolong rendah sehingga kemampuan untuk pemenuhan standart gizi keluarga rendah. Selain itu juga karena rendahnya pengetahuan masyarakat tentang arti penting gizi bagi wanita remaja, ibu hamil dan balita. Stunting merupakan kondisi gagal pertumbuhan pada anak (pertumbuhan tubuh dan otak) akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama (Tashadella et al., 2017). Akibatnya, anak lebih pendek dari anak normal seusianya dan memiliki keterlambatan dalam berpikir. Penyebabnya karena rendahnya akses terhadap makanan bergizi, rendahnya asupan vitamin dan mineral, dan buruknya keragaman pangan dan sumber protein hewani (Anonim, 2018).

PERMASALAHAN

Kurangnya pengetahuan masyarakat Sumber Tengah, Kecamatan Binakal tentang gizi karena sebagian besar penduduk berpendidikan sekolah dasar dan sekolah menengah sehingga mempengaruhi kemampuannya dalam menerima pengetahuan terkait arti penting gizi bagi tumbuh kembang anak. Selain itu juga menyebabkan daya kreativitas karena kurang pengetahuan ibu-ibu tentang gizi untuk bisa mendiversifikasi pangan guna mendukung kecukupan gizi bagi balita. Oleh karena itu, pengabdian ini dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang arti penting gizi bagi tumbuh kembang anak balita, dan meningkatkan ketrampilan masyarakat untuk dapat memproduksi makanan berbasis singkong dan ubi jalar yang bernilai gizi tinggi sebagai program PMT (Program Makanan Tambahan) bagi balita. Apalagi desa ini banyak memproduksi ubi kayu sebagai bahan pembuatan tapai dan ubi jalar. Maka dari itu, bahan ini akan digunakan sebagai bahan untuk menanggulangi masalah stunting pada anak-anak.

METODE PELAKSANAAN

Untuk menanggulangi masalah stunting pada anak-anak, solusi yang diberikan pada masyarakat Sumber Tengah dilakukan sebagai berikut.

1. Penyuluhan arti penting gizi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak balita. Penyuluhan tentang arti penting gizi bagi anak balita akan diberikan kepada ibu-ibu dan remaja putri yang beranjak menikah. Penyuluhan disampaikan dengan menghadirkan narasumber yang ahli dibidang gizi bagi masyarakat. Pelaksanaan ini melibatkan kader Posyandu di desa dengan harapan dapat mendampingi masyarakat secara kontinyu untuk memberikan pengetahuan tentang gizi makanan khususnya untuk balita.
2. Demo tentang Diversifikasi produk singkong dan ubi jalar untuk mendukung gizi masyarakat (balita khususnya) sebagai PMT dilakukan melalui program pelatihan pembuatan produk olahan singkong dan ubi jalar yang kaya nutrisi dan gizi. Kegiatan ini melibatkan ibu-ibu PKK dan ibu-ibu yang mempunyai balita, ibu-ibu hamil dan remaja putri. Kedua bahan baku tersebut dapat dibuat produk olahan lain yang bernilai gizi tinggi untuk mendukung asupan gizi di masyarakat. Sebelum

pengabdian ini dilaksanakan, kami mencari resep kue dan es krim berbahan ubi jalar dan tape singkong yang mudah dibuat, kemudian resep itu diuji-coba.

PELAKSANAAN

Dari penyuluhan yang diberikan kepada ibu-ibu PKK dan ibu yang memiliki balita, ternyata diantara mereka sudah ada yang tahu tentang seluk-beluk penyebab anak stunting dan perkembangannya, kemudian bagaimana akibatnya bila tidak segera ditanggulangi. Hal ini dimungkinkan mereka pernah mengikuti penyuluhan dari pemerintah atau pihak lain. Akan tetapi mengapa masih banyak anak yang stunting, hal ini yang perlu diketahui penyebabnya. Kemungkinan yang terjadi adalah kurangnya gerakan yang serius dari ibu-ibu peserta PKK dalam menanggulangi masalah stunting ini mengingat kesibukan masing-masing ibu untuk memenuhi kebutuhan ekonominya. Akan tetapi dengan adanya penyuluhan ini yang dilanjutkan dengan demonstrasi (Gambar 2), diharapkan anak yang stunting dapat berkurang dengan pembuatan kue berbahan baku singkong dan ubi jalar. Adapun resep yang dibagikan antara lain sebagai berikut.

1. Pembuatan nugget dari singkong (Wardani, 2016)

Bahan-bahan/Bumbu-bumbu antara lain, 400 gram singkong (dikupas, dikukus, dihaluskan), 150 gram ayam giling (bisa tidak pakai), 3 siung bawang putih dicincang halus, setengah bawang Bombay didicincang kasar, 1 sendok makan tepung terigu, 25 gram tepung panir, 1,5 sendok teh garam, 0,5 sendok teh gula pasir, 0,5 sendok teh merica bubuk, 2 putih telur, dikocok lepas. Bahan Pelapis antara lain, 2 butir telur dikocok lepas, 80 gram panir kasar.

Cara membuat Nugget adalah Campur singkong rebus halus, ayam giling, bawang putih, bawang bombay, tepung terigu, tepung, panir, garam, sedikit gula, merica, dan putih telur. Bahan-bahan diaduk sampai merata. Ratakan campuran singkong dalam loyang ukuran 20x20x3 cm yang sudah dialas plastik dan dioles tipis minyak/margarin dan kukus di atas api sedang sampai setengah matang. Setelah dingin, potong-potong bentuk stik. Celup ke dalam kocokan telur. Gulingkan di atas tepung panir kasar. Goreng dalam minyak yang sudah dipanaskan sampai kuning kecoklatan tanda sudah matang.

2. Pembuatan Puding singkong lapis coklat

Bahan-bahan dan bumbu-bumbu antara lain, 800 ml santan dari setengah butir kelapa, 0,5 sendok teh garam, 1,5 bungkus agar-agar bubuk, 170 gram gula pasir, 200 gram singkong, parut, diperas 50 ml airnya dan buang, 2 sendok makan cokelat bubuk dan 3 sendok makan air panas, untuk melarutkan, 100 gram krim kocok (Bila ada), 25 gram meises cokelat, untuk taburan.

Cara pembuatan adalah sebagai berikut, Rebus santan, garam, agar – agar bubuk, dan gula pasir sambil diaduk sampai mendidih. Masukkan singkong parut, Masak lagi sambil diaduk sampai mendidih. Ambil 1/3 adonan. Tambahkan larutan cokelat. Aduk rata. Masak lagi sambil diaduk sampai mendidih. Tuang adonan putih di gelas. Sendokkan adonan cokelat dan tuang lagi di adonan putih kemudian bekukan. Sajikan dengan (krim kocok, bila ada, dapat diganti dengan susu) dan taburan meises cokelat.

3. Pembuatan es krim dari ubi ungu (Mikasari & Ivanti, 2019, Amelia, 1019)

Bahan-bahan antara lain, Ubi ungu 400 gram (besihkan, potong-potong), Santan kental 150 ml, Susu fullcream cair 150 ml, Gula pasir 100 gram, 250 ml whipping cream (bila ada, dan ini dapat diganti dengan agar-agar), 1 batang daun pandan, potong-potong, Manisan ceri merah, iris tipis (boleh tidak pakai, untuk taburan es krim) (Sari, dkk. 2014).

Cara pengolahan adalah sebagai berikut, kukus ubi sampai matang dan empuk. Kemudian angkat lalu kupas. Haluskan ubi selagi masih panas. Sisihkan. Masak santan, susu, gula dan daun pandan hingga mendidih. Angkat. Sisihkan daun pandan. Campurkan santan dengan ubi halus dan ditambah dengan agar-agar yang sudah menjadi jeli, sambil diaduk sampai rata. Saring dengan saringan kawat hingga halus. Simpan dalam lemari es hingga dingin. Kocok whipping cream (bila ada) hingga kaku dapat diganti dengan agar-agar. Tuang ke dalam wadah lalu simpan dalam freezer hingga mengeras pinggirnya. Aduk-aduk hingga menyatu dan bekukan kembali selama 3-4 jam. Adonan beku dimixer selama 10 menit dan dimasukkan kembali ke dalam freezer. Ulangi cara ini hingga 2-3 kali. Selanjutnya adonan es krim siap dikemas dalam kemasan es krim dan dibekukan. Es krim siap disajikan.

4. Pembuatan Stick/ladrang ubi ungu (Dita, 2020)

Bahan yang dibutuhkan antara lain, 100gram ubi ungu kukus (haluskan), 100gram tepung tapioka, 150gram tepung terigu, 6 sdm gula halus, 1-2 butir telur, 1 sdt garam, 1 sdm margarin, 50 ml air / secukupnya sampai adonan kalis, Vanili secukupnya, Minyak untuk menggoreng. Cara pembuatannya, campur tepung tapioka, tepung terigu dan ubi ungu halus, gula halus, 1-2 telur garam air dan margarin. Aduk-aduk sampai kalis, giling bahan-bahan tersebut di atas telenan, dan potong-potong dengan ketebalan tertentu. Dapat juga memotong bahan dengan gilingan mi supaya hasilnya rata kemudian panjangnya dipotong sesuai selera, digoreng dalam minyak panas. Resep yang diberikan adalah resep yang aman (tanpa bahan kimia sintetis seperti sari manis dan bahan pengawet), bergizi dan sehat bagi anak-anak terutama untuk mengurangi pertumbuhan stunting pada anak-anak.

HASIL DAN LUARAN

Hasil uji resep ice cream sangat bagus, enak dan cocok rasanya dan disukai /favorit oleh anak-anak dan anggota pengabdian ini termasuk mahasiswa (Gambar 1 b dan c).



Gambar 1. (a) Peserta demo masak, (b). Pembuatan es krim, (c). Es krim dan ladrang dari ubi ungu

Kue yang diproduksi ibu-ibu PKK adalah ladrang dari ubi ungu dan kuning, sangat empuk dan gurih, kue kering dari tapai kuning, brownis dari ubi kuning dan ungu, dan es krim. Untuk kue ladrang sebaiknya diberi satu telur saja, karena dengan dua telur, minyak gorengnya berbuih sehingga sulit melihat apakah gorengannya sudah matang atau belum.

Apabila kue dan es krim ini dijual pada anak-anak sekolah SD dan SMP dengan harga murah (Rp 2-4 ribu) dapat dipastikan akan cepat laku terjual dengan untung yang cukup besar. Hal ini karena uang saku siswa hanya sedikit antara Rp 2-5 ribu saja. Misal hasil penjualan kue ladrang dihitung secara kasar, diperoleh keuntungan 2-3 x modal. Tentu hal ini sangat menggiurkan ibu-ibu untuk menyediakannya tiap hari. Kue dan es krim ini dibuat dari bahan alami tanpa bahan pengawet dan bahan kimia buatan lainnya sehingga aman dimakan oleh siswa sekolah dan anak balita sebagai jajanan.



Gambar 2. Produk kue dan es krim sehat serta Tim pengabdian masyarakat dari Unej

Apalagi kalau kue ini dijual dengan kemasan yang cukup menarik, pasti akan menarik perhatian. Kemasan ini dapat dibuat dari kantong plastik yang di disain dengan gambar yang bagus pembeli (seperti contoh pada gambar 2). Gambar dapat dibuat juga seperti halnya kemasan kue atau permen yang umumnya banyak dijual di pasaran, biasanya kemasannya bagus-bagus tapi isinya sedikit. Diharapkan ibu-ibu kalau menjual, isinya jangan sedikit karena untung yang diperoleh dari penjualan kue-kue ini dan es krim sudah dua-tiga kali modal. Apalagi penjualan kue ini bertujuan terutama untuk mengurangi stunting pada balita dan anak-anak yang banyak terdapat di Desa Sumber Tengah sehingga dengan menambah gizi dari makanan yang baik gizinya dan aman dimakan, jumlah anak stunting di desa ini akan menurun. Agar penjualannya lancar, disarankan produk ini dijual di kantin/kedai penjualan di sekolah atau dikedai-kedai dekat anak-anak sering berkumpul.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada penyuluhan dan demo masak, ibu-ibu PKK dan remaja putri lebih antusias untuk membantu menanggulangi masalah stunting pada balita dan anak-anak, karena bergizi dan aman untuk dimakan. Hal ini dibuktikan dengan monitoring aktivitas pembuatan dan memasarkan produk dengan harga yang terjangkau bagi anak-anak sekolah setelah 4-6 minggu demo pembuatan kue dan es krim ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adelia, L. 2021. Resep Brownies Ubi Ungu Kukus Anti Gagal. <https://jateng.tribunnews.com/2021/09/15/resep-brownies-ubi-ungu-kukus-anti-gagal>.

- Amelia, D. 1999. Resep es krim dari ubi ungu 5 bahan. Resep Pufflova. <https://www.youtube.com/watch?v=E5g6s418vKQ>.
- Anonim. 2018. Profil desa Sumber Tengah Kecamatan Binakal Kabupaten Bondowoso. Pemerintah Desa.
- Dita, B. 2020. Cara bikin stik ubi ungu menu harian. *bundadita7505*, <https://www.youtube.com/watch?v=ifTBy4tfL98&t=70s>.
- Jayadi, J. 2019. Kondisi desa Sumber Tengah kecamatan Binakal Bondowoso. (komunikasi pribadi dengan Kepala Desa).
- Mikasari, W. & Ivanti, L. 2019. Sifat Organoleptik Dan Kandungan Nutrisi Es Krim Ubi Jalar Varietas Lokal Bengkulu. *Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Bengkulu*.
- Sari, L.N., Purbowati, Mulyasari, I. 2014. Kandungan zat gizi dan daya terima es krim ubi jalar pada anak sekolah. <http://ejournalnwu.ac.id/article/view/1550199153yuk-coba-resepnya>.
- Tashadella, I.F., Aritonang, I., Ismail, E. 2017. Makanan Tambahan Untuk Anak Usia 12-24 Bulan Ditinjau Dari Sifat Fisik, Organoleptik, Kandungan Gizi Dan Daya Terima. Prodi D- IV, Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan. Yogyakarta.
- Wardhani, A.K. 2016. Nugget dari singkong. <http://www.tribunnews.com/lifestyle2016/05/20/apa-rasanya-singkong-jadi-nugget-enak>.