

PENGENALAN KUDAPAN SEHAT DENGAN MEMANFAATKAN BAYAM PADA IBU BALITA DI POSYANDU WARASWANAWATI

INTRODUCING HEALTHY SNACKS MADE FROM SPINACH TO MOTHERS OF TODDLER IN WARASWANAWATI INTEGRATED HEALTH SERVICE

Febriana Muchtar^{1*}, Hartati Bahar², Devi Savitri Effendy³, Hariati Lestari⁴

^{1,2,3,4}Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

*febrianamuchtar9@uho.ac.id

Abstrak: Balita membutuhkan asupan gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Asupan gizi dapat diperoleh selain dari makanan utama juga dari kudapan. Kudapan yang diberikan bergantung pada pengetahuan orang tua, khususnya ibu balita. Pemilihan kudapan yang diberikan kepada balita harus berasal dari bahan-bahan yang aman serta dapat memenuhi asupan gizi balita. Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat adalah untuk mengenalkan kudapan sehat kepada ibu balita dengan memanfaatkan sayuran sebagai pengganti pewarna makanan sintetis. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Posyandu Waraswanawati yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari. Kegiatan dilaksanakan sesuai jadwal pelaksanaan Posyandu tepatnya bulan Juli 2023. Khalayak sasaran adalah ibu balita yang datang mengunjungi posyandu Waraswanawati. Metode kegiatan dilakukan dengan cara sosialisasi dalam bentuk mengenalkan kudapan sehat berupa bolu kukus bayam kepada ibu balita. Hasil kegiatan menunjukkan ibu balita mendapatkan pengetahuan tentang pemanfaatan bayam sebagai sayuran yang dapat digunakan sebagai pewarna alami dalam pembuatan kudapan sehat. Secara umum kegiatan pengabdian kepada Masyarakat berjalan lancar dan produk bolu kukus dapat diterima oleh ibu balita sebagai salah satu alternatif kudapan yang dapat diberikan kepada balita, khususnya yang sudah dapat mengonsumsi makanan kudapan.

Kata Kunci: Ibu Balita; Bayam; Kudapan Sehat; Posyandu

Abstract: Toddlers require a balanced nutritional intake to foster their growth and development which can be derived from both meals and snacks made from nutritious and safe ingredients. This Community Service project was conducted to educate mothers of toddlers on the importance of nutritious snacks for children, emphasizing the use of vegetables as a natural substitute for synthetic food coloring. The activity was conducted at Waraswanawati Integrated Health Service (posyandu) under the operational area of Puuwatu Public Health Center of Kendari City in July 2023. Information was disseminated to mothers of toddlers to familiarize them with steamed spinach cake as healthy snacks for toddlers. The audiences expressed their appreciation as they acquired knowledge about spinach as natural food coloring vegetable to make healthy snacks. Overall, the Community Service project was successfully conducted as the audiences approved of the steamed spinach cake as viable alternative snack for toddlers.

Keywords: Mothers of Toddler; Spinach; Healthy Snacks; Integrated Health Service

Received	Revised	Published
18 September 2023	10 November 2023	15 November 2023

Pendahuluan

Makanan mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan oleh semua kelompok usia. Konsumsi makanan dapat memenuhi asupan gizi yang berfungsi untuk menunjang berbagai

proses fisiologis dalam tubuh. Balita sebagai kelompok usia yang membutuhkan asupan gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan, utamanya dalam periode emas atau yang dikenal dengan istilah *golden age*. Delmi *et al.*, (2022) menyatakan bahwa balita termasuk kelompok yang berisiko mengalami masalah gizi, oleh sebab itu asupan gizi yang diperoleh harus dapat terpenuhi untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan balita. Asupan makanan sebagai faktor langsung terjadinya masalah gizi harus dapat diperhatikan sehingga balita tercukupi kebutuhan gizinya. Selanjutnya menurut N. P. Sari *et al.*, (2023) bahwa asupan zat gizi baik zat gizi mikro maupun makro berperan untuk pertumbuhan, perkembangan serta pembentukan imunitas tubuh anak. Kekurangan asupan makanan dapat mempengaruhi terjadinya kekurangan gizi yang berdampak pada gangguan pertumbuhan.

Pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi sejak dalam kandungan hingga mencapai usia 2 tahun. Pemenuhan zat gizi pada periode 2 tahun pertama kehidupan sangat penting karena ketidakcukupan zat gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang dapat mempengaruhi pembentukan organ tubuh sehingga berisiko pada usia dewasanya. Asupan makanan yang tidak sesuai memberikan dampak pada status gizi balita baik kekurangan maupun kelebihan gizi (Lensoni *et al.*, 2022). Anak-anak yang mengalami kekurangan gizi sangat rentan mengalami penyakit infeksi karena daya tahan tubuhnya rendah, perkembangan otak lambat dan berisiko mengalami kematian (Papotot *et al.*, 2021). Selain kekurangan gizi, balita dapat mengalami kelebihan gizi, baik dalam bentuk *overweight* atau kelebihan berat badan maupun obesitas (Rahmadia & Mardiyah, 2023). Seperti halnya kekurangan gizi, maka balita yang mengalami kelebihan gizi akan berdampak pada status kesehatan dan kemampuan kognitif balita. Kelebihan gizi menyebabkan balita berisiko mengalami penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, jantung, tekanan darah tinggi serta stroke saat usia dewasa selain itu dapat berdampak pada gangguan mental balita (Triatmaja, 2022).

Asupan gizi balita khususnya yang telah memasuki usia untuk mendapatkan MP-ASI dapat melalui makanan utama dan kudapan atau makanan selingan. Menurut (Putriningtyas *et al.*, 2023) bahwa status kesehatan anak dapat dipengaruhi oleh kualitas konsumsi makanan dan minuman. Pada pedoman susunan makanan dengan prinsip gizi seimbang disarankan untuk mengonsumsi makanan utama tiga kali sehari dan diselingi untuk konsumsi makanan kudapan yang sehat. (Ummah *et al.*, 2020) menyatakan bahwa pemberian kudapan pada balita dapat memberikan tambahan asupan gizi. Selain ASI dan makanan utama, kudapan yang sehat berperan dalam memenuhi asupan gizi balita. (Nadimin, 2021) menyatakan bahwa kudapan merupakan makanan selingan yang dapat ditemukan dengan berbagi jenis serta mengandung zat gizi yang berbeda-beda sehingga mempengaruhi kualitas kudapan. Pembuatan kudapan yang aman, sehat dan bergizi dapat dilakukan dengan menambahkan bahan-bahan alami dengan kandungan zat gizi yang dibutuhkan balita.

Beberapa jenis sayuran dapat digunakan dalam pembuatan kudapan. Pemanfaatan sayuran dalam pembuatan kudapan dapat meningkatkan kandungan zat gizi sesuai dengan jenis sayuran yang ditambahkan. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa penambahan sayuran dalam pembuatan kudapan dapat meningkatkan nilai gizi kudapan. Hasil penelitian (Radiani *et al.*, 2020) diperoleh penambahan puree labu kuning hingga 40gram disukai oleh panelis dengan kandungan lemak sebesar 56,52% dan kandungan serat kasar sebesar 0,58%.

Pemanfaatan labu pada pembuatan pancake dapat meningkatkan kandungan beta karoten 0,262 dibandingkan pancake tanpa penambahan labu hanya mengandung beta karoten sebesar 0,018. Penelitian yang memanfaatkan jenis sayuran lainnya seperti bayam dilakukan oleh (Ramadhani *et al.*, 2022) bahwa bayam dapat digunakan pada pembuatan biskuit.

Bolu kukus merupakan salah satu jenis kudapan yang pembuatannya menggunakan pewarna sintetis. Penambahan sayur yaitu bayam dapat berfungsi sebagai pewarna alami serta meningkatkan kadar zat besi bolu kukus. Umumnya bayam hanya digunakan sebagai sayuran dan pemanfaatan dalam pembuatan aneka produk pangan masih terbatas. Potensi zat gizi pada bayam yang diketahui adalah zat besi. Menurut (Hidayati, 2022) bahwa bayam termasuk kelompok sayuran dengan kandungan zat besi yang cukup tinggi yaitu 3,5 mg/100g. Selain zat besi bayam mengandung beberapa jenis zat gizi lainnya misalnya kalsium, beberapa jenis vitamin seperti vitamin E dan C, juga terdapat serat dan beta karoten.

Penambahan sayuran pada pembuatan kudapan mendorong anak untuk menyukai sayuran sejak usia dini. Peran orang tua khususnya ibu sangat menentukan pemilihan makanan yang dikonsumsi balita. Pengaturan makanan termasuk pemilihan kudapan akan memberikan asupan nutrisi kepada balita sesuai yang dibutuhkan. Menurut N. Sari & Budiono, (2021) bahwa sejak dini anak diajarkan untuk mengonsumsi sayuran. Selanjutnya Wiliyanarti *et al.*, (2022) menyatakan bahwa orang tua memegang peran penting dalam mengasuh, membimbing serta menstimulasi anak agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berjalan dengan baik. Informasi tentang pemanfaatan sayuran dalam pembuatan kudapan masih sangat terbatas. Hal ini menjadi latar belakang kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan. Adapun tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah untuk mengenalkan kudapan sehat kepada ibu balita dengan memanfaatkan sayuran sebagai pengganti pewarna makanan sintetis.

Metode

Metode kegiatan pengabdian ini dilakukan berdasarkan hasil identifikasi masalah pada mitra yang menjadi khalayak sasaran. Adapun khalayak sasaran adalah ibu yang memiliki balita yang berkunjung di Posyandu Waraswanawati. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari 3 tahap, yaitu:

- 1. Tahap Persiapan.** Tahap persiapan dimulai dengan analisis situasi untuk mengidentifikasi masalah sehingga dapat merencanakan kegiatan untuk membantu mengatasi masalah yang terdapat pada mitra. Pada tahap persiapan dilakukan pula kegiatan lainnya berupa permohonan izin, menyiapkan kebutuhan administrasi pelaksanaan kegiatan serta menyiapkan kebutuhan dalam tahap pelaksanaan kegiatan.
- 2. Tahap Pelaksanaan.** Tahap pelaksanaan merupakan tahap dimana kegiatan pengabdian dilakukan dengan tujuan untuk memberikan solusi terhadap permasalahan yang telah diidentifikasi. Metode yang diterapkan pada tahap pelaksanaan kegiatan dengan cara demonstrasi dan sosialisasi kudapan sehat dengan memanfaatkan bayam sebagai sayuran sumber zat besi.
- 3. Tahap Evaluasi.** Tahap evaluasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman khalayak sasaran setelah pelaksanaan kegiatan. Pada kegiatan

pengabdian ini dilakukan evaluasi secara kualitatif dengan beberapa indikator berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Posyandu Waraswanati yang merupakan salah satu posyandu yang berada di wilayah kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari. Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 8 Juli 2023 dengan khalayak sasaran ibu yang memiliki balita dan berkunjung saat pelaksanaan kegiatan Posyandu. Pada pelaksanaan dilakukan pula demonstrasi pembuatan bolu kukus serta membagikan resep pembuatan bolu kukus kepada ibu balita, sehingga dapat membuat bolu kukus dengan mandiri di rumah masing-masing dalam menyajikan kudapan sehat untuk keluarga khususnya untuk balita.

Pembuatan kudapan sehat menggunakan bahan-bahan yang mudah diperoleh dengan harga terjangkau. Pembuatan bolu kukus menggunakan bayam sebagai pewarna alami yang menggantikan pewarna sintetis yang biasa digunakan pada pembuatan bolu kukus. Selain itu sebagai sumber zat besi alami dengan penambahan bayam maka bolu kukus yang dibuat mengandung zat besi. Irwan & Lalu, (2020) menyatakan bahwa pemberian makanan tambahan pada balita dapat dilakukan dengan kudapan yang dijamin keamanan dan mutunya serta mengandung nilai gizi yang dibutuhkan balita.



Gambar 1. Proses Pembuatan Bolu Kukus Bayam

Secara umum pembuatan bolu kukus sebagai kudapan sehat dapat dilakukan dengan mudah dan menggunakan peralatan sederhana. Bahan utama dan bahan tambahan yang digunakan dapat diperoleh dengan harga terjangkau di sekitar tempat tinggal sasaran. Penggunaan bayam sebagai pewarna serta mengandung zat besi, sangat banyak tersedia di

pasar tradisional dengan harga yang terjangkau.

Bayam termasuk sayuran yang mudah diperoleh dengan harga yang terjangkau dan mengandung zat gizi yang bermanfaat untuk kesehatan (Nuramadani, 2022). Bayam merupakan kelompok sayuran yang mengandung zat gizi berupa mineral yaitu zat besi yang berfungsi untuk membantu pertumbuhan dan memelihara kesehatan. Mineral zat besi dibutuhkan dalam pembentukan hemoglobin (Hb) (Qadri *et al.*, 2022). Pemanfaatan bayam dalam pembuatan makanan dapat dilakukan dalam berbagai bentuk misalnya tepung bayam, sehingga dapat menambah kandungan gizi produk pangan yang dihasilkan (Yana *et al.*, 2022).



Gambar 2. Pengenalan Kudapan Sehat Bolu Kukus Bayam pada Ibu Balita

Pengenalan kudapan sehat yang dihasilkan dengan menggunakan bahan-bahan yang aman dan mudah diperoleh sangat perlu diinformasikan kepada ibu balita. Pengetahuan ibu balita tentang pemberian makanan, baik makanan utama maupun makanan selingan berupa kudapan dapat memperbaiki pola konsumsi pangan balita. Pada kegiatan pengabdian ini, ibu balita yang diperkenalkan bolu kukus dengan penambahan bayam sangat antusias untuk memberikan kepada balitanya. Ibu balita menyatakan bahwa bayam yang selama ini digunakan sebagai sayuran, ternyata dapat digunakan dalam pembuatan kudapan. Dengan disertai pemberian resep yang berisi bahan dan tahap pembuatan bolu kukus maka diharapkan para ibu balita dapat dengan mudah mencontoh dan mempraktikannya kembali. Menurut Ruswinarsih & Reski, (2021) bahwa untuk menerapkan dan membentuk keluarga sehat dapat diawali melalui penyediaan makanan yang sehat dan aman, baik makanan pokok maupun makanan tambahan. Maisyaroh, (2022) menyatakan bahwa pemberian makanan tambahan pada balita, merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah gangguan pertumbuhan.

Asupan makanan dalam keluarga dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap ibu

dalam pengasuhan makanan. Pendidikan gizi yang diperoleh ibu dapat memperbaiki perilaku makan keluarga. Pola asuh makan yang baik pada balita akan berdampak pada status gizi karena sesuai dengan kebutuhan gizi balita. Ibu yang menerapkan pola makan yang baik menggambarkan bahwa ibu telah memiliki pengetahuan tentang pemberian makanan yang sesuai untuk balita (Rahayu *et al.*, 2023). Pemberian kudapan sebagai makanan tambahan balita yang dibuat menggunakan bahan pangan lokal bertujuan untuk meningkatkan asupan gizi balita dengan kandungan dan standar gizi yang sesuai (Saputra *et al.*, 2023).

Hasil evaluasi kegiatan yang dilakukan melalui pengamatan maka secara kualitatif kegiatan pengabdian sudah memenuhi target dengan beberapa indikator, yaitu:

1. Bantuan dan dukungan dari Puskesmas dan Posyandu ditunjukkan melalui pemberian izin dan fasilitas tempat pelaksanaan kegiatan.
2. Ibu balita sangat antusias yang digambarkan dengan adanya keinginan untuk mempraktikkan kembali pembuatan kudapan sehat untuk keluarga, khususnya balita.

Kesimpulan

Hasil kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa pengenalan kudapan sehat kepada ibu balita perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu balita dalam membuat dan memberikan kudapan sehat dengan memanfaatkan bahan tambahan berupa sayuran. Saran yang dapat diberikan adalah perlu dilakukan edukasi olahan pangan lainnya untuk mendorong kreativitas ibu dalam memberikan makanan tambahan untuk balita.

Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Puuwatu dan Posyandu Waraswanawati serta khalayak sasaran yang mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Referensi

- Delmi, Z. I., Podojoyo, P., Muzakar, M., Nazarena, Y., & Sriwiyanti, S. (2022). Efek Pemberian Formula Tepung Mocaf, Kacang Merah Dan Ikan Bandeng Untuk Balita Gizi Kurang Di Puskesmas Sabokingking. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 2(2 Desember), 176–185.
- Hidayati, S. H. (2022). Analisis Kandungan Protein, Zat Besi dan Daya Terima Pempek Ikan Nila (*Oreochromis niloticus*) dan Bayam (*Amaranthus spp.*). *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), 18–33.
- Irwan, I., & Lalu, N. A. S. (2020). Pemberian pmt Modifikasi Pada Balita Gizi Kurang Dan Stunting. *JPKM: Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 38–54.
- Lensoni, L., Raisah, P., Zahara, H., Kala, P. R., Anggriani, Y., Karma, T., Seni, W., Efrika, M., & Riezky, A. K. (2022). Penyuluhan Masyarakat Tentang Gizi untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Digampong Meunasah Intan Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(6), 1870–1879.
- Maisyaroh, Y. (2022). Pemberian Kue Bangkit Fortifikasi Ikan kepada Ibu. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskemas)*, 2(1).
- Nadimin, N. (2021). Mutu Gizi Aneka Kudapan Cokibus. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(2).
- Nuramadani, U. (2022). Upaya Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Melalui Pengolahan Tanaman Bayam Yang Tumbuh Sekitar Perkarangan Di Kelurahan Padang Jati. *Tribute: Journal Of Community Services*, 3(1), 16–23.
- Papotot, G. S., Rompies, R., & Salendu, P. M. (2021). Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(3), 266–273.

- Putriningtyas, N. D., Cahyati, W. H., & Nugroho, E. (2023). Pendampingan Pembuatan Kudapan Berbahan Tepung Bonggol Pisang di Kelurahan Patemon Gunungpati Semarang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3923–3933.
- Qadri, S. N., Yunus, Y. E., Yamin, M., Gau, A. D. T., & Zamzam, S. (2022). Pengolahan Daun Bayam Hijau (*Amarhantus tricolor*) guna Meningkatkan Tingkat Konsumsi Masyarakat. *MALLOMO: Journal of Community Service*, 3(1), 14–18.
- Radiani, A., Syahrumsyah, H., & Saragih, B. (2020). Formulasi tepung terigu, mocaf dan pure labu kuning (*Cucurbita moschata*) terhadap kadar serta kasar, lemak dan karakteristik sensoris bolu kukus. *Journal of Tropical AgriFood*, 2(1), 8–15.
- Rahayu, I. D., Puspita, D., & Purnamawati, D. A. (2023). PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN KADER MELALUI PELATIHAN TENTANG PRAKTIK DALAM PEMBERIAN MAKAN PADA BALITA DALAM UPAYA PENCEGAHAN DAN MENURUNKAN KEJADIAN STUNTING. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT KESEHATAN (ABDIMAKES)*, 3(1), 1–8.
- Rahmadia, Z. R., & Mardiyah, S. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Balita Di Kelurahan Sungai Bambu. *HEARTY: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 114–120.
- Ramadhani, F. N., Djuwarno, E. N., & Yusuf, N. A. R. (2022). Upaya Peningkatan Status Gizi Anak sebagai Pencegahan Stunting di Desa Mongiilo Utara Bone Bolango. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 1(3), 85–91.
- Ruswinarsih, S., & Reski, P. (2021). Pelatihan Pembuatan Camilan Sebagai Edukasi Kesehatan Pangan Keluarga Pada Kelompok Al Istiqomah Batola. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat MEMBANGUN NEGERI*, 5(1), 247–257.
- Saputra, R. A., Nafi'ah, B. A., Yuliana, L. D., Anggraini, A. V., & Annisah, K. (2023). Edukasi Pemberian Kudapan Berbasis Pangan Lokal Guna Meningkatkan Pemahaman Asupan Gizi Anak Di Desa Mentor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(3), 1746–1754.
- Sari, N., & Budiono, I. (2021). Pengaruh Pemberian Fruitable Card Untuk Meningkatkan Konsumsi Sayur dan Buah Aanak Usia Prasekolah. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(2), 265–272.
- Sari, N. P., Syahrudin, A. N., & Irmawati, I. (2023). ASUPAN GIZI DAN STATUS GIZI ANAK USIA 6-23 BULAN DI KABUPATEN MAROS. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 660–672.
- Triatmaja, N. T. (2022). Risiko gizi lebih pada anak usia prasekolah berdasarkan aspek sosio-ekonomi keluarga di Kota Kediri. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(1), 52–60.
- Ummah, R., Probosari, E., Anjani, G., & Afifah, D. N. (2020). Komposisi proksimat, kandungan kalsium dan karakteristik organoleptik snack bar pisang raja dan kacang kedelai sebagai alternatif makanan selingan balita. *Warta Industri Hasil Pertanian*, 37(2), 162–170.
- Wiliyanarti, P. F., Nasruallah, D., Salam, R., & Cholic, I. (2022). EDUKASI PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN BERBASIS BAHAN LOKAL UNTUK BALITA STUNTING DENGAN MEDIA ANIMASI. *Media Gizi Indonesia*, 17.
- Yana, R., Yudistira, S., Fathullah, D. M., & Hekmah, N. (2022). Pukis Bayam (*Amaranthus Hybridus L.*) dan Pisang Kepok (*Musa Paradisiaca L.*) untuk Mencegah Anemia: Uji Zat Besi dan Tingkat Kesukaan: Pukis Made from Spinach (*Amaranthus Hybridus L.*) and Kepok Banana (*Musa Paradisiaca L.*) to Prevent Anemia: Iron Test and Hedonic Scaling. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 14(2), 245–260.