

Pelatihan Pembuatan Tempe Daun Singkong Sebagai Cemilan Bernutrisi Untuk Ibu Hamil Dan Anak-Anak Sebagai Pencegahan Stunting Di Kota Padang Panjang

Relin Yesika^{1*}, Yahdian Rasyadi¹, Amri Bakhtiar¹, Nanda Rahma Desra¹, Antisa Larasari Deflorian², Ardilla Marisya²

¹Program Studi Farmasi Klinis, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang

²Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang

*E-mail korespondensi: relinyess11@gmail.com

Kilas Artikel

Volume 3 Nomor 1

Februari 2023

DOI:2775-3301&from_ui=yes

Article History

Submission: 06-11-2023

Revised: 06-01-2023

Accepted: 06-01-2023

Published: 01-02-2023

Kata Kunci:

cemilan bernutrisi, kota padang panjang, pencegahan stunting, tempe daun singkong.

Keywords:

cemilan bernutrisi, kota padang panjang, pencegahan stunting, tempe daun singkong.

Korespondensi:

(Relin Yesika)

relinyess11@gmail.com

Abstrak

Pencegahan stunting pada bayi dan balita dapat dilakukan mulai saat kehamilan. Asupan gizi pada ibu hamil dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang berkualitas. Dalam upaya memenuhi nutrisi pada ibu hamil dan anak-anak dengan mengkonsumsi cemilan bernutrisi maka pada pengabdian ini dilakukan pelatihan pembuatan tempe daun singkong kepada masyarakat di kelurahan Bukit Surungan, Padang Panjang Barat, Kota Padang Panjang pada bulan Juli 2022. Kegiatan pelatihan diawali dengan penjelasan mengenai kandungan dari tempe daun singkong kepada peserta pelatihan dan peragaan bagaimana cara membuat daun singkong menjadi tempe dengan penambahan ragi tempe. Tempe daun singkong yang sudah jadi digoreng dengan tepung bumbu tempe dan dimakan bersama peserta pelatihan. Peserta pelatihan mengatakan tempe enak dan hampir sama rasanya dengan tempe pada umumnya. Pelatihan pembuatan tempe ini telah berhasil dilaksanakan dan masyarakat berminat memakan hasil tempe yang telah digoreng sebagai cemilan bernutrisi.

Abstract

Prevention of stunting in infants and toddlers can be done starting during pregnancy. Nutritional intake in pregnant women can be done by consuming quality food. In an effort to fulfill nutrition for pregnant women and children by consuming nutritious snacks, this service conducted training on making cassava leaf tempeh to the community in the Bukit Surungan village, West Padang Panjang, Padang Panjang City in July 2022. The training activity began with an explanation about the content of cassava leaf tempeh to the trainees and a demonstration of how to make cassava leaves into tempeh with the addition of tempeh yeast. The finished cassava leaf tempeh is fried with tempeh flour and eaten with the trainees. The trainees said that tempeh was delicious and almost the same as tempeh in general. This tempe-making training has been successfully implemented and the community is interested in eating the fried tempeh as a nutritious snack service activity that has been carried out has achieved its goal of preventing stunting in the city of Padang Panjang.



1. PENDAHULUAN

Kota Padang Panjang adalah salah satu kota yang terletak di wilayah provinsi Sumatera Barat. Derajat kesehatan masyarakat kota Padang Panjang dapat dinilai dari beberapa indikator antara lain tercermin dalam kondisi morbiditas, mortalitas dan status gizi. Status gizi balita dapat diukur berdasarkan tinggi badan (TB), berat badan (BB) dan umur. Kasus Balita Gizi kurang pada tahun 2021 ditemukan sebanyak 265 orang (7,7%) (Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang, 2021).

Kondisi kekurangan gizi makronutrien dan mikronutrien dapat menyebabkan keadaan stunting pada bayi. Sepertiga anak usia di bawah lima tahun memiliki tinggi badan di bawah rata-rata. Di Indonesia jumlah anak stunting menduduki urutan kelima besar di dunia (Millennium Challenge, 2018). Pencegahan stunting pada bayi dan balita dapat dilakukan mulai saat kehamilan. Asupan gizi pada ibu hamil dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang berkualitas. Makanan bernutrisi yang sangat penting bagi ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu dan janin dalam kandungan. Pada saat bayi lahir diberi ASI eksklusif selama enam bulan pertama serta dilanjutkan sampai usia dua tahun untuk memenuhi nutrisi bayi. Selanjutnya pada anak usia dini perlu diberikan nutrisi yang cukup untuk melengkapi nutrisi kebutuhan harian. Kekurangan gizi pada anak usia dini dapat mengganggu tumbuh kembang anak, kemampuan intelektual rendah, meningkatkan kematian bayi dan anak, saat dewasa berpotensi terjadi gangguan metabolisme, sehingga gangguan pertumbuhan ini harus segera ditangani dengan tepat (Ningrum et al, 2020).

Pada tahun 2006 daun singkong telah diolah menjadi tempe oleh Prof. Dr. Amri Bakhtiar, MS, DESS, Apt. yang pada saat itu melakukan penelitian pengembangan obat herbal terstandar dari bioflavonoid daun singkong untuk pengobatan demam berdarah dengue. Penemuan tempe dengan berbahan dasar daun singkong tersebut telah memiliki hak paten Ditjen HKI pada tahun 2007. Hasil analisis kandungan protein, lemak dan karbohidrat dari 100 gram tempe daun singkong murni (100% daun singkong) didapati protein 6,02 g/100g, lemak 1,88 g/100g, karbohidrat 4,04 g/100g (Widiastuti et al, 2012) serta vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, vitamin C, magnesium, kalium, kalsium, zat besi, mangan, zinc (Weldami et al, 2021).

Dalam upaya memenuhi nutrisi pada ibu hamil dan anak-anak dengan mengkonsumsi cemilan bernutrisi maka pada pengabdian ini dilakukan pelatihan pembuatan tempe daun singkong kepada masyarakat di kelurahan Bukit Surungan, Padang Panjang Barat, Kota Padang Panjang. Tujuan dari pengabdian ini adalah agar masyarakat Kelurahan Bukit Surungan dapat membuat cemilan berbahan daun singkong yang diolah menjadi tempe bernutrisi, dan dapat dikonsumsi setiap hari sebagai cemilan bagi ibu hamil maupun anak-anak sehingga kebutuhan nutrisi baik ibu-ibu maupun anak-anak terpenuhi. Dengan terpenuhinya kebutuhan nutrisi ibu-ibu dan anak-anak diharapkan dapat menjadi salah satu upaya pencegahan stunting di Kota Padang Panjang.

2. METODE

Alat

Pisau, talenan, panci, saringan/tirisan sayur, sendok masak, kualii, kompor gas, sendok, plastic pengemas, serbet kain.

Bahan

Daun singkong, ragi, minyak goreng, tepung bumbu tempe.



Literasi: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License. All Rights Reserved e-ISSN 2775-3301

Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Kantor Kelurahan Bukit Surungan, Kecamatan Padang Panjang Barat, Kota Padang Panjang pada bulan Juli 2022. Tim pengabdian melakukan pelatihan pembuatan tempe dari daun singkong kepada masyarakat. Pembuatan tempe daun singkong diawali dengan merebus daun singkong dalam panci sampai daun melunak, kemudian daun singkong ditiriskan hingga dingin. Setelah dingin daun singkong diperas hingga tidak mengandung air lagi, dilanjutkan dengan perajangan atau pemotongan halus daun singkong yang telah diperas airnya. Setelah dipotong kecil-kecil daun singkong kemudian ditaburi ragi tempe hingga merata, lalu disimpan dalam plastik tempe yang diberi lubang-lubang kecil untuk udara masuk. Daun tempe yang telah dalam plastic tersebut didiamkan selama dua hari hingga ragi tumbuh. Setelah selesai pengemasan tim pengabdian menampilkan tempe daun singkong yang sudah disiapkan dari dua hari sebelumnya. Kemudian tempe daun singkong yang telah dibuat dua hari sebelumnya tersebut dibumbui dengan tepung tempe dan digoreng. Setelah matang tempe daun singkong dibagikan kepada masyarakat sebagai makanan cemilan bernutrisi. Setelah tempe daun singkong goreng dibagikan, masyarakat diminta menilai bagaimana rasa tempe daun singkong tersebut.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini merupakan kerjasama Universitas Baiturrahmah dengan Pemerintah Kota Padang Panjang dengan tema pencegahan stunting. Tim pengabdian melakukan pelatihan pembuatan tempe daun singkong sebagai cemilan bernutrisi yang dapat dikonsumsi ibu hamil maupun anak-anak sebagai upaya pencegahan stunting di Kota Padang Panjang. Kegiatan pelatihan diawali dengan penjelasan mengenai kandungan dari tempe daun singkong kepada peserta pelatihan dan peragaan bagaimana cara membuat daun singkong menjadi tempe dengan penambahan ragi tempe (**Gambar 1**).



Gambar 1. Pelatihan Pembuatan Tempe Daun Singkong Kepada Masyarakat Kelurahan Bukit Surungan, Kota Padang Panjang

Tempe daun singkong (**Gambar 2.**) mengandung banyak nilai gizi seperti protein, lemak dan karbohidrat dari 100 gram tempe daun singkong murni (100% daun singkong) didapati protein 6,02 g/100g, lemak 1,88 g/100g, karbohidrat 4,04 g/100g (Widiastuti et al, 2012) serta vitamin A, vitamin B1, vitamin B6, vitamin C, magnesium, kalium, kalsium, zat besi, mangan, zinc (Weldami et al, 2021). Kandungan gizi ini dapat memenuhi kebutuhan gizi harian jika dikonsumsi, dan jika kebutuhan gizi ibu hamil maupun anak-anak terpenuhi maka stunting dapat dicegah.





Gambar 2. Tempe Daun Singkong

Stunting atau kurang gizi kronik adalah suatu bentuk lain dari kegagalan pertumbuhan, dan kurang gizi kronik. Keadaan yang sudah terjadi sejak lama, bukan seperti kurang gizi akut. Stunting dapat juga terjadi sebelum kelahiran dan disebabkan oleh asupan gizi yang sangat kurang saat masa kehamilan, pola asuh makan yang sangat kurang, rendahnya kualitas makanan sejalan dengan frekuensi infeksi sehingga dapat menghambat pertumbuhan (Unicef Indonesia, 2012).

Terjadinya stunting dipengaruhi oleh faktor pendapatan keluarga, pengetahuan gizi ibu, pola asuh ibu, riwayat infeksi penyakit, riwayat imunisasi, asupan protein, dan asupan ibu. Asupan ibu terutama saat hamil merupakan salah satu faktor yang berperan penting. Gizi janin bergantung sepenuhnya pada ibu, sehingga kecukupan gizi ibu sangat memengaruhi kondisi janin yang dikandungnya. Ibu hamil yang kurang gizi atau asupan makanan kurang akan menyebabkan gangguan pertumbuhan janin dalam kandungan (Picauly, 2013).

Seorang ibu yang memiliki pengetahuan dan sikap tentang gizi yang kurang akan sangat berpengaruh terhadap status gizinya, karena pengetahuan yang baik terkait dengan penyediaan pemilihan menu yang seimbang (Olsa, 2017). Faktor gizi salah satunya pada ibu hamil yaitu kekurangan energi kronik (KEK), dimana ibu hamil dengan KEK mempunyai risiko 8,24 kali lebih besar melahirkan bayi dengan BBLR yang akan berdampak stunting pada anak di masa akan datang (Trihardiani, 2011). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sartono (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ibu hamil Kekurangan Energi Kronis (KEK) dengan kejadian stunting pada balita.

Berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) diperlukan tambahan 300 kkal perhari selama kehamilan. Penambahan protein 20g/hr; lemak 10 g/hr dan karbohidrat 40g/hr selama kehamilan serta mikronutrisi lainnya untuk membantu proses pertumbuhan janin di dalam kandungan (MCAI, 2018). Dengan nilai gizi yang terkandung pada tempe daun singkong maka kebutuhan gizi harian ini dapat tercukupi jika ibu hamil mengkonsumsi tempe daun singkong setiap hari.

Tempe daun singkong diolah dengan diberi bumbu tempe serbaguna kemudian digoreng (**Gambar 3.**) agar penampilannya menarik dan dapat langsung dikonsumsi. Dengan menambah tepung bumbu serbaguna tempe akan meningkatkan cita rasa dari tempe singkong dan dapat meningkatkan penerimaan masyarakat untuk mengkonsumsi tempe daun singkong.





Gambar 3. Proses Penggorengan Tempe Daun Singkong Menjadi Cemilan

Tempe daun singkong yang sudah diberi bumbu dan digoreng tampilannya sama dengan tempe pada umumnya (**Gambar 4**). Bagi ibu hamil maupun anak-anak yang kurang suka mengonsumsi sayur dapat memilih tempe daun singkong sebagai opsi cemilan yang tepat untuk menggantikan sayur daun singkong dengan rasa yang lezat dan praktis untuk dimakan ketika santai. Nilai gizi yang terkandung dalam tempe daun singkong dapat memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan anak-anak yang mengonsumsi sehingga gizi tercukupi dan potensi terjadinya stunting dapat dicegah.



Gambar 4. Cemilan Tempe Daun Singkong Setelah Digoreng Dengan Tepung Bumbu Tempe

Setelah kegiatan pelatihan pembuatan tempe singkong selesai tim pengabdian melakukan foto bersama dengan beberapa warga yang mengikuti kegiatan pelatihan (**Gambar 5**).



Gambar 5. Foto bersama dengan Peserta Pelatihan Pembuatan Tempe Daun Singkong

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan pembuatan tempe daun singkong sebagai cemilan bernutrisi untuk ibu hamil dan anak-anak sebagai pencegahan stunting di kota Padang Panjang, telah diikuti oleh beberapa warga di



Literasi: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License. All Rights Reserved e-ISSN 2775-3301

kelurahan Bukit Surungan, dan telah dilakukan pembuatan tempe bersama warga. Warga yang mengikuti telah mengerti bahwa daun singkong selain sebagai sayur dapat dijadikan produk olahan sebagai tempe yang memiliki kandungan gizi. Peserta masyarakat yang mengikuti pelatihan juga telah dapat membuat sendiri tempe dari daun singkong karena pada saat pelatihan peserta yang ikut turut dilibatkan dalam proses pembuatan tempe daun singkong.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kami ucapkan kepada Yayasan Pendidikan Baiturrahmah & Universitas Baiturrahmah yang telah membiayai dan memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kami ucapkan kepada Pemerintah Kota Padang Panjang, Perangkat Kelurahan Bukit Surungan yang telah bekerja sama dengan Universitas Baiturrahmah untuk menyediakan dan mengizinkan pelaksanaan pengabdian ini dalam rangka pencegahan Stunting di Kota Padang Panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang. 2021. Profil Kesehatan 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Millennium Challenge (2018). Account Indonesia (MCA Indonesia). Stunting Dan Masa Depan Indonesia
- Ningrum NP., Hidayatunnikmah N., Rihardini T. 2020. Cegah Stunting Sejak Dini dengan Makanan Bergizi untuk Ibu Hamil. E-DIMAS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 11(4), 550-555
- Olsa EA., Sulastri D., Anas E. (2017). Hubungan Sikap dan Pengetahuan Ibu terhadap Kejadian Stunting pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo. Jurnal Kesehatan Andalas, 6(3), 523-529.
- Picauly, I dan Toy SM. (2013). Analisis Determinan dan Pengaruh Stunting terhadap Prestasi Belajar Anak Sekolah di Kupang dan Sumba Timur NTT. Jurnal Gizi dan Pangan, 8(1), 55-62
- Sartono. (2013). Hubungan Kurang Energi Kronis Ibu Hamil dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 6-24 Bulan di Kota Yogyakarta. [Tesis]. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada
- Trihardiani, Ismi. (2011). Faktor Risiko Kejadian Berat badan Lahir Rendah Di Wilayah Kerja Puskesmas Kingkawang Timur dan Utara Kota Singkawang. [Skripsi]. Semarang: Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
- Unicef Indonesia. (2012). Ringkasan kajian gizi ibu dan anak. Retrieved from <http://www.unicef.or.id>
- P Weldami, TP., Riski, SP., Myraldi, I., Ali, YI., Fevria, R., Ahda Y. 2021. Pemanfaatan Daun Singkong (Manihot utilissima) sebagai Bahan Pembuatan Tempe untuk Meningkatkan Keanekaragaman Produk Makanan Alternatif. Prosiding SEMNAS BIO ISSN : 2809-8447.
- Widiastuti, NKS., Rasmi, DAC., Sukarso AA. 2012. Pengaruh Penggunaan Daun Singkong (Manihot Esculenta Crantz) Sebagai Substrat Pembuatan Tempe Terhadap Daya Terima Konsumen Dan Pengembangannya Sebagai Bahan Praktikum Mikrobiologi. (online): <https://adoc.pub/queue/universitas-mataram-jalan-majapahit-no62-mataram-abstrak.html>. Diakses pada tanggal 5 Juli 2022

