



## **PEMANFAATAN INOVASI OLAHAN PUDING JALATESU ( JAGUNG, LABU, TELUR, SUSU) DALAM UPAYA MENINGKATKAN BERAT BADAN PADA BALITA DENGAN GIZI KURANG DI DESA DAWUAN BARAT KECAMATAN CIKAMPEK KABUPATEN KARAWANG**

**Rukmaini\*,Tati Rusmiati, Furi Fahmitasari, Irmayanti, Martinawati, Maya Rosalia**

Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila No.61, Pejaten Barat, Ps. Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

[\\*rukmaini@civitas.unas.ac.id](mailto:*rukmaini@civitas.unas.ac.id)

### **ABSTRAK**

Gizi kurang merupakan salah satu faktor penyebab kematian pada bayi dan balita. Pada tahun 2018 diperoleh data anak usia 0-59 bulan di Indonesia 3,9% mengalami gizi buruk dan 13,8% gizi kurang. Hal ini seringkali terjadi akibat pola asuh, hilangnya nafsu makan dan tidak tersedianya bahan makanan yang berkualitas baik. Untuk mengatasi masalah gizi pada balita bisa diberikan makanan tambahan berupa puding yang terbuat dari bahan pangan lokal yang mudah dan terjangkau. Puding JALATESU adalah makanan hasil kreatifitas inovasi yang berbahan pangan lokal jagung dan labu. Jagung dan labu mempunyai manfaat untuk menaikkan berat badan karna kandungan kalori yang cukup tinggi sekaligus mampu menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan karena mengandung berbagai macam vitamin dan mineral. Tujuan untuk mengetahui pengaruh dari kombinasi jagung, labu, telur, dan susu pada puding sebagai makanan tambahan untuk menaikkan berat badan pada balita dengan gizi kurang. Kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode studi lapangan (FGD) dan dihadiri oleh aparat Desa, Bidan Koordinator, petugas gizi, kader, ibu hamil dan ibu balita dengan jumlah 42 orang. Peserta undangan yang hadir terlihat antusias menyimak dan bertanya, kemudian mampu menjawab pertanyaan yang diberikan paska penyuluhan dan diskusi.

Kata kunci: anemia; balita; gizi kurang; ibu hamil; komunitas kebidanan

### **UTILIZATION OF JALATESU PUDDING PROCESSED INNOVATIONS (CORN, PUMPKIN, EGGS, MILK) IN AN EFFORT TO INCREASE WEIGHT IN TODDLERS WITH MALNUTRITION IN WEST DAWUAN VILLAGE, CIKAMPEK DISTRICT, KARAWANG REGENCY**

### **ABSTRACT**

*Malnutrition is one of the factors causing death in infants and toddlers. In 2018, data was obtained from children aged 0-59 months in Indonesia, 3.9% experienced malnutrition and 13.8% were malnourished. This often occurs due to parenting patterns, loss of appetite and the unavailability of good quality food. To overcome nutritional problems in toddlers, they can be given additional food in the form of pudding made from local food ingredients which are easy and affordable. JALATESU Pudding is a food resulting from creative innovation made from local corn and pumpkin. Corn and pumpkin have benefits for increasing body weight because their calorie content is quite high while also being able to maintain overall body health because they contain various kinds of vitamins and minerals. Objective to find out the effect of the combination of corn, pumpkin, eggs and milk in pudding as an additional food for increasing body weight in toddlers with malnutrition. Activities were carried out using the field study method (FGD) and were attended by Village officials, Coordinating Midwives, nutrition officers, cadres, pregnant women and mothers of toddlers totaling 42 people. The invited participants who attended looked*

*enthusiastic in listening and asking questions, then were able to answer the questions given after the counseling and discussion.*

*Keywords: anemia; toddlers; malnutrition; pregnant women; midwifery community*

## **PENDAHULUAN**

Masalah gizi dapat terjadi pada setiap siklus kehidupan dimulai sejak janin, bayi, anak, dewasa sampai usia lanjut. Usia balita merupakan kelompok yang paling sering menderita gizi kurang. Gizi kurang pada balita berdampak serius terhadap generasi penerus bangsa dan menjadi salah satu faktor penyebab kematian pada bayi dan balita karena terjadi gangguan pertumbuhan fisik dan mental. Stunting, gizi kurang atau kurang energi protein, kurang vitamin A dan anemia merupakan masalah kesehatan yang sedang dihadapi di Indonesia. Percepatan penurunan stunting dan gizi kurang pada balita adalah program prioritas pemerintah, Jika permasalahan gizi pada anak balita tidak segera dilakukan Upaya – Upaya khusus baik dalam jangka pendek maupun jangka Panjang mengakibatkan terjadinya lost generation yaitu menghasilkan generasi bangsa yang tidak berkualitas yang ditandai dengan fisik yang lemah, mudah terserang penyakit dan tingkat intelegensi yang rendah (Peraturan Presiden Republik Indonesia 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 memperkirakan terdapat 45 juta balita kurus dan 38,9 juta balita dengan obesitas. Berdasarkan data tersebut terdapat 45 % kematian yang terjadi pada anak dibawah usia 5 tahun akibat kekurangan gizi (WHO, 2021). Permasalahan gizi balita di Indonesia masih sangat tinggi, hal ini berpengaruh pada status Kesehatan penduduk yang terlihat masih tingginya angka kematian balita yaitu sebesar 58 perseribu kelahiran hidup (Sutrisno, 2022). Keadaan gizi seorang anak dipengaruhi oleh dua faktor secara langsung yaitu makanan dan penyakit infeksi yang diderita oleh anak sedangkan tidak langsung yaitu tidak tersedianya persediaan pangan yang cukup, pola asuh anak, sanitasi, air bersih dan pelayanan Kesehatan dasar yang tidak memadai. Hal ini mengakibatkan makanan tidak seimbang serta menimbulkan penyebab langsung kurang gizi, selain itu Pendidikan, pengetahuan, penghasilan dan keterampilan ibu sangat berpengaruh terhadap status gizi anak (Sutrisno dkk, 2022).

Dalam penanganan hal diatas, di masyarakat banyak obat, makanan dan pengobatan herbal yang direkomendasi untuk menanggulangi terjadinya gizi kurang. Pada pembahasan berikut akan dibahas beberapa makanan tambahan yang berasal dari bahan alami khususnya buah dan sayuran. Banyak jenis buah dan sayuran yang mempunyai manfaat untuk anak balita agar dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisinya yaitu seperti: jagung, labu, Alpukat/Avocado, Blueberry, Pisang dan kacang – kacangan (Kemenkes RI, 2020). Lebih lanjut berikut akan di bahas tentang manfaat sayuran jagung dan labu bagi balita gizi kurang. Puding Jalatesu (Jagung Labu Telur dan Susu) mempunyai kandungan gizi pada jagung manis cukup tinggi, rasa manis pada jagung manis disebabkan oleh kandungan gula yang tinggi pada endosperm. Selain rasanya yang enak jagung manis bermanfaat bagi Kesehatan karena kaya gizi seperti karbohidrat, lemak, protein dan beberapa vitamin dan mineral, oleh karena itu banyak dikonsumsi sebagai peningkat gizi pada tubuh manusia (Syukur, M & Riffianto, 2013).

Pemberian puding jagung modisco efektif terhadap peningkatan berat badan balita dengan gizi kurang dan buruk. Hal ini disebabkan karena jagung manis kaya akan karbohidrat, lemak, protein dan beberapa vitamin dan mineral yang dapat meningkatkan berat badan pada balita (Sugandini, W. dkk, 2023). Labu kuning adalah anggota keluarga Cucurbitaceae sebagaimana mentimun, squash

dan melon. Labu kuning memiliki kandungan karbohidrat, vitamin dan mineral serta tinggi serat. Selain itu labu kuning mengandung betakarotin yang cukup tinggi 16 mg atau 160 – 260 persen dari kecukupan yang dianjurkan, betakarotin ini merupakan antioksidan yang bisa membantu meningkatkan kekebalan tubuh dan menghentikan kerusakan sel (Krisnawati, 2009). Labu kuning dapat meningkatkan berat badan pada balita dengan gizi kurang, selama 14 hari dilakukan perlakuan dengan diberikan puding labu kuning, gizi kurang pada balita menjadi gizi baik sebanyak 54,5 % (Rachmawatiningsi dkk, 2022).

Cara mengonsumsi jagung dan labu untuk balita juga bervariasi. Balita dapat mengonsumsi labu dan jagung dalam bentuk segar maupun kering, atau dijadikan campuran minuman, makanan, atau ramuan. Dengan penambahan telur, susu dan gula bisa menambah kalori dan bisa membantu penambahan berat badan balita lebih cepat. Dalam 1 cup puding Jalatesu dengan isi 30 ml setara dengan 1 piring nasi, hal ini bisa dijadikan alternatif makanan tambahan pada anak yang sakit atau susah makan terutama pada balita dengan gizi kurang (Wahidah et al. 2023). Tujuan kegiatan ini untuk mengetahui pengaruh dari kombinasi jagung, labu, telur, dan susu pada puding sebagai makanan tambahan untuk menaikkan berat badan pada balita dengan gizi kurang.

## **METODE**

Metode kegiatan ini ditetapkan berdasarkan hasil forum grup discussion (FGD) yang dilakukan pada tanggal 28 November 2023 dimana ditemukan masalah tentang masih tingginya gizi kurang pada balita di Desa Dawuan Barat Kecamatan Cikampek Kabupaten Karawang. Metode kegiatan yang dilakukan berupa: penyuluhan/ceramah di kelas balita, diskusi tanya jawab, demonstrasi pembuatan pudding pembagian produk puding Jalatesu dan evaluasi kegiatan dengan beberapa pertanyaan dan doorprize bagi yang berhasil menjawab.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Penyuluhan Cara pemilihan dan pembuatan makanan lalu menerapkan komplementer serta pemberian herbal medik**

Peningkatan pengetahuan ibu dan orang tua terhadap cara pemilihan dan pembuatan makanan yang baik sangat penting. Hambatan yang sering terjadi pada ibu yaitu pengetahuan ibu tentang bahan pangan lokal yang kaya akan nutrisi, padahal bahan pangan lokal ini murah dan mudah didapatkan, selain itu kurang kreatifitasnya ibu dalam menyajikan makanan untuk balita (Priharwanti & Amalia, 2022). Menurut Pratiwi dkk 2016 memberikan pengetahuan dapat meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan tindakan ibu, sehingga dapat membantu menanggulangi permasalahan gizi pada balita dengan gizi kurang.

### **Pijat Tuina**

Pijat tuina merupakan salah satu metode pengobatan tradisional yang berasal dari cina. Pemijatan ini dilakukan dengan menekan sesekali menggenggam bagian tubuh. Pemijatan tuina menggunakan akupresur untuk membawa keseimbangan dalam tubuh dan dilakukan selama 10 – 15 menit. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Asih dan Mugiati pada tahun 2018 mengatakan Pijat tuina bisa menghilangkan beberapa keluhan yang berhubungan dengan pencernaan, tumbuh kembang, saluran napas, gangguan kulit dan meningkatkan nafsu makan. Ada beberapa hal menurut Noflidaputri, dkk (2020), yang harus diperhatikan sewaktu memijat yaitu: pastikan kondisi ruangan hangat, tangan harus dalam keadaan bersih, pastikan kuku ibu tidak Panjang, gunakan minyak, pergerakan yang ritmik dan cepat adalah kunci utama, lakukan penekanan secara lembut dan tegas, pada bayi pemijatan tangan sedikit sulit sehingga ibu dapat memijat sewaktu tidur. Pijat Tuina dapat

dilakukan saat waktu bermain, anak sedang senang, santai dan Bahagia dan dilakukan tanpa ada paksaan. Boleh dilakukan sebelum atau 1 jam setelah makan atau bisa beranjak tidur dimalam hari disesuaikan dengan kondisi anak (Hidayat dkk, 2021).

### **Pemberian makanan tambahan Puding JALATESU**

Dalam kegiatan dilakukan penyuluhan tentang makanan tambahan alami yang terbuat dari sayur jagung dan labu yang di inovasikan menjadi puding JALATESU atau Puding Jagung Labu Telur dan susu. Selain diberikan penyuluhan, juga dilakukan diskusi tanya jawab kemudian demonstrasi pembuatan puding. Demonstrasi cara membuat Puding JALATESU (15 Cup 30 ml): 1)Siapkan bahan: 500 gram jagung manis dan labu kuning, 1 butir telur, 1000 ml susu skim cair, 250 gram gula pasir, agar – agar plan 2 bungkus, Santen kelapa 200 ml, sejumput garam, 3 lembar daun pandan, air putih 100 ml. 2)Siapkan alat: Blender, pisau, gelas, cup kecil, nampan, saringan. 3)Kukus jagung dan labu kurang lebih 7 menit, kemudian masukan labu dan jagung ke dalam blander, tambahkan 100 ml air dan 200 ml santan, blender sampai halus, lalu saring hasil blender kemudian sisihkan. 4)Siapkan wajan untuk membuat puding, masukan gula, agar – agar dan telur aduk sampai rata dan bercampur, masukan susu skim cair, aduk terus kemudian masukan garam, pandan dan hasil blender labu dan jagung. Aduk secara perlahan menggunakan api kecil sampai matang ditandai dengan muncul gelembung – gelembung kecil. 5)Setelah matang, masukan puding kedalam cup kemudian tunggu sampai dingin, boleh masukan kedalam kulkas dan puding siap disajikan dalam keadaan dingin atau biasa tergantung kondisi anak

### **Evaluasi**

Kegiatan di hadiri oleh kader, ibu balita beserta balitanya. Kegiatan dilakukan dengan cara mengajukan pertanyaan sesuai dengan paparan penyuluhan untuk di jawab oleh peserta dan di berikan doorprize sebagai hadiah.

### **SIMPULAN**

Kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode studi lapangan (FGD) dan dihadiri oleh aparat Desa, Bidan Koordinator, petugas gizi,kader, ibu hamil dan ibu balita dengan jumlah 42 orang. Peserta undangan yang hadir terlihat antusias menyimak dan bertanya, kemudian mampu menjawab pertanyaan yang diberikan paska penyuluhan dan diskusi terkait pemilihan dan pembuatan makanan, pembuatan pudding Jalatesu, dan pijat tuina.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asih, Yusari, and Mugiati Mugiati. 2018. “Pijat Tuna Efektif Dalam Mengatasi Kesulitan Makan Pada Anak Balita.” *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* 14(1):98. doi: 10.26630/jkep.v14i1.1015.
- Hidayat, Topik, Noor Yunida Triana, and Tin Utami. 2021. “Pengaruh Pijat Tui Na Terhadap Nafsu Makan Pada Balita: Literature Review.” *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 1321–30.
- Kemenkes RI. 2018. “Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018.” *Kementrian Kesehatan RI* 53(9):1689–99.
- Kemenkes RI. 2020. *Buku Saku Pencegahan Dan Tata Laksana Gizi Buruk Pada Balita Di Layanan Rawat Jalan Bagi Tenaga Kesehatan.*

- Krisnawati, Inti. 2009. *Olahan Labu Kuning Untuk Bayi & Balita*. edited by I. Hardiman. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Noflidaputri, Resty, Vittria Meilinda, and Yeni Hidayati. 2020. “Efektifitas Pijat Tui Na Dalam Meningkatkan Berat Badan Terhadap Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Lintau Buo.” *Maternal Child Health Care* 2(1):240. doi: 10.32883/mchc.v2i1.1037.
- Peraturan Presiden Republik Indonesia. 2020. “Peraturan Presiden Republik Indonesia No 18 Tahun 2020 Tentang Sistem Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2020-2024.” *Kemenumham Indonesia* 2271.
- Pratiwi, Hariska, Hartati Bahar, and Rasma. 2016. “Wua-Wua Kota Kendari Tahun 2016.” *Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Ibu Dalam Upaya Pencegahan Gizi Buruk Pada Balita Melalui Metode Konseling Gizi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wua-Wua Kota Kendari Tahun 2016* 1–8.
- Priharwanti, Ardiana, and Riska Amalia. 2022. “Peran Keluarga Dalam Pencegahan Dan Penanggulangan Stunting Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Kauman RT 16 RW 08 Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan.” *ABDIMAYUDA: Indonesia Journal of Community Empowerment for Health* 1(1):40. doi: 10.19184/abdima.yuda.v1i1.28918.
- Rachmawatiningsih, Rachmawatiningsih-, Retno Dewi Noviyanti, and Tuti Rahmawati. 2022. “Pengaruh Pemberian Puding Biji Labu Kuning Dan Pepaya Terhadap Berat Badan Pada Balita Gizi Kurang Di Wilayah Kerja Puskesmas Gilingan.” *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia* 6(2):68–75. doi: 10.32536/jrki.v6i2.230.
- Sutrisno, Ikhwan Amirudin, Sugiyanto, and Amalia Rica Pratiwi. 2022. “Jurnal Gizi Aisyah.” *Jurnal Gizi Aisyah* 5(1):35–44.
- Syukur, M., Riffianto, Azia. 2013. *JAGUNG MANIS*. edited by F. Nurrohmah. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Wahidah, Musyarofah Nur, Kaisa Tri Prawiswati, Dhea Setya Kusuma, and Novia Ermilia Felda. 2023. “Pemanfaatan Inovasi Olahan Puding Alami Guna Meningkatkan Tumbuh Kembang Balita Di Desa Kalisalam.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara* 4(3):1873–78.
- Wayan Sugandini, Ni Ketut Erawati, and Luh Mertasari. 2023. “Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Membuat Pudding Jagung Modisco Untuk Pemberian Makanan Tambahan (Pmt) Penyuluhan Di Desa Tegallinggah.” *Jurnal Widya Laksana* 12(1):101–12. doi: 10.23887/jwl.v12i1.51152.
- World Health Organisation. (2021). Malnutrition. WHO.

