



PELATIHAN PEMBUATAN RICE'B BANANA SEBAGAI UPAYA PEMENUHAN NUTRISI IBU HAMIL DALAM PENCEGAHAN STUNTING

Ririn Ariyanti^{1*}, Jamaluddin², Abdulsobur³, Suri⁴, Nur Azizah⁵, Mersi Riyanti⁶, Klemensia Derlin Ana Kamba⁷

¹Prodi S1 Kebidanan, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia, ririn_ariyanti@borneo.ac.id
^{2,3,4,5,6,7}Mahasiswa KKN Perode II angkatan XVIII Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

ABSTRAK

Abstrak: Stunting menyebabkan anak tumbuh tidak sehat, perkembangan otak tidak maksimal, dan dapat menyebabkan cacat mental. Stunting memiliki dampak pada anak mulai dari awal kehidupan anak dan akan berlanjut pada siklus hidup manusia. Pemenuhan nutrisi pada ibu hamil dan mencegah anemia kehamilan merupakan salah satu cara untuk mencegah kejadian stunting. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah melakukan pemenuhan nutrisi ibu hamil dengan memanfaatkan sumber daya alam yang tersedia di Pulau Bunyu. Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu kader posyandu dan ibu PKK desa Bunyu Barat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu edukasi pencegahan stunting dan pengolahan pisang kepek menjadi beras pisang sebagai makanan penambah nutrisi ibu hamil. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari bulan pada bulan Juni 2022. Tempat kegiatan pengabdian ini adalah gedung PKK desa Bunyu Barat, Bulungan Kalimantan Utara. Hasil kegiatan didapatkan adalah masyarakat mampu membuat inovasi olahan pisang kepek menjadi beras pisang sebagai nutrisi ibu hamil dan mencegah anemia kehamilan serta stunting.

Kata Kunci: beras pisang; nutrisi; stunting; anemia.

Abstract: Stunting causes children to grow unhealthy, brain development is not optimal, and can cause mental disabilities. Stunting has an impact on children starting from the beginning of a child's life and will continue in the human life cycle. Fulfillment of nutrition in pregnant women and preventing anemia during pregnancy is one way to prevent stunting. The purpose of this community service is to fulfill the nutrition of pregnant women by utilizing the natural resources available on Bunyu Island. The targets of this community service activity are posyandu cadres and PKK women in West Bunyu village. The method used in this activity is education on stunting prevention and processing of kepek bananas into banana rice as a nutritional supplement for pregnant women. This community service is carried out for 2 days a month in June 2022. The place for this service activity is the PKK building in West Bunyu village, Bulungan, North Kalimantan. The results of the activity obtained are that the community is able to make innovations in processed kepek bananas into banana rice as nutrition for pregnant women and prevent anemia in pregnancy and stunting.

Keywords: banana rice; nutrition; stunting; anemia.



Article History:

Received : 30-06-2022
Revised : 22-07-2022
Accepted : 23-07-2022
Online : 25-07-2022



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. PENDAHULUAN

Maraknya kejadian Stunting di Indonesia membuat permasalahan gizi masih menjadi sorotan terutama masalah gizi pada balita. Stunting

merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Stunting merefleksikan kegagalan pertumbuhan dalam mencapai potensi pertumbuhan linier, yang diakibatkan oleh kesehatan tidak optimal dan malnutrisi kronis sejak dan bahkan sebelum kelahiran (Ponum et al., 2020).

Stunting menyebabkan anak tumbuh tidak sehat, perkembangan otak tidak maksimal, dan dapat menyebabkan cacat mental. Stunting memiliki dampak pada anak mulai dari awal kehidupan anak dan akan berlanjut pada siklus hidup manusia (De Onis & Branca, 2016). Berdasarkan hasil SSGI tahun 2021, angka stunting nasional mengalami penurunan sebesar 1,6% per tahun, dari 27,7% pada tahun 2019, menjadi 24,4% pada tahun 2021. Angka stunting di Kalimantan Utara tahun 2021 masih di atas rata-rata nasional yakni sebesar 27,5%. Untuk penurunan kejadian stunting sendiri di Kab Bulungan pada tahun 2021 adalah 22,9% masih di atas target nasional pada tahun 2024 yaitu 14% dan terjadi gap 8,9% sehingga perlu dilakukan upaya upaya lebih lanjut untuk menurunkan angka kejadian stunting (BKKBN, 2022). Kejadian bayi lahir dengan gizi buruk di kabupaten Bulungan pada tahun 2021 adalah 554 bayi dari 2.636 kelashiran yaitu sekitar 21% (BKKBN, 2022), sedangkan di pulau desa Bunyu Barat sendiri terkonfirmasi 59 anak beresiko terjadi stunting (Bunyu Barat, 2022).

Kegagalan pertumbuhan (*growth faltering*) akan menyebabkan seorang anak bertubuh pendek, proses ini dimulai dari dalam rahim hingga usia dua tahun (Djauhari, 2017; Ekayanthi & Suryani, 2019; Syafrina et al., 2019). Setelah anak melewati usia dua tahun, maka usaha untuk memperbaiki kerusakan pada tahun-tahun awal sudah terlambat. Maka dari itu, status kesehatan dan gizi ibu hamil berperan penting dalam mencegah stunting (Sataloff et al., 2020). Perbaikan gizi dan kesehatan ibu hamil sangat terkait dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, serta sikap dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi selama hamil (Wayan et al., 2019).

Pulau Bunyu adalah pulau terluar di wilayah 3T Kalimantan Utara. Bunyu adalah sebuah kecamatan di Kabupaten Bulungan, Provinsi Kalimantan Utara, Indonesia. Untuk mencapai kecamatan ini, dapat pula melalui Pulau Tarakan lebih kurang satu jam perjalanan dengan speed boat berpenumpang 60 orang sehingga, Bunyu sendiri terdiri dari tiga desa, Bunyu Timur, Bunyu Barat dan Bunyu Selatan. Masyarakat Bunyu Barat sebagian besar bekerja di PT. Pertamina, PT. Kobexindo dan sebagian lagi sebagai petani sayur, dan pisang kepok adalah komoditi yang sangat mudah di dapatkan di pulau Bunyu tersebut (wikipedia, 2022).

Indonesia merupakan salah satu sentra primer keragaman pisang, baik pisang segar, olahan dan pisang liar. Lebih dari 200 jenis pisang terdapat di Indonesia. Tingginya keragaman ini, memberikan peluang pada Indonesia untuk dapat memanfaatkan dan memilih jenis pisang komersial yang di

butuhkan.(Salempa et al., 2019). Ada empat jenis pisang yaitu pisang yang dimakan buahnya tanpa dimasak. pisang yang dimakan setelah buahnya dimasak, pisang yang diambil seratnya, dan pisang berbiji. Berdasarkan cara konsumsinya buah pisang dikelompokkan dalam dua kelompok, yaitu golongan banana (dikonsumsi langsung) seperti pisang ambon, pisang raja, pisang muli, dan lain-lain, dan plaintain (dikonsumsi setelah dimasak terlebih dahulu), seperti pisang kepok, pisang tandung, pisang janten (Musita, 2012).

Buah pisang adalah bahan pangan yang bergizi, sumber karbohidrat, vitamin, dan mineral. Komponen karbohidrat terbesar pada buah pisang adalah pati pada daging buahnya, dan akan diubah menjadi sukrosa, glukosa dan fruktosa pada saat pisang matang (15-20 %) (Salempa et al., 2019). Selain itu juga pisang kepok mengandung vitamin A, vitamin B, dan vitamin C (Ambarita et al., 2016). Pisang kepok memiliki kandungan yang sangat bermanfaat salah satunya kaya akan vitamin B6, sebagaimana diketahui bahwa kekurangan B6 dapat menyebabkan letih mempengaruhi konsentrasi, insomnia dan anemia. Buah pisang kepok juga sangat berkhasiat untuk menyembuhkan penderita anemia karena dengan mengonsumsi buah pisang, kadar hemoglobin dalam darah meningkat (Nurmin et al., 2018). Ibu hamil dengan anemia dapat beresiko melahirkan bayi stunting, oleh karena itu pemenuhan hemoglobin pada saat hamil dapat menjadi salah satu alternatif dalam menurunkan angka kejadian stunting (Beal et al., 2018). Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil untuk pencegahan stunting dengan memanfaatkan sumber daya yang ada di Pulau Bunyu.

B. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahapan yakni tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap perencanaan dilakukan dengan membuat telegram grup dimana sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu kader posyandu dan ibu PKK di desa Bunyu Barat yang berjumlah 34 orang. Metode pelaksanaan, sebagai awal maka dilakukan kegiatan pengumpulan informasi untuk mengetahui kondisi lokasi dan kebutuhan riil. Selanjutnya, tim akan melakukan pengabdian dalam dua tahap sekaligus. Pertama, melakukan edukasi penyuluhan mengenai kejadian stunting serta cara pencegahannya. Kedua, melakukan pembuatan beras pisang, dalam tahap ini akan dipaparkan cara pembuatan beras pisang yang sudah dirancang oleh tim dan sudah disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi setempat. Pengolahan beras pisang ini dilakukan dengan cara memutar video demonstrasi pembuatan beras pisang, kemudian dijelaskan dan didemonstrasikan bersama sama selanjutnya

Pembuatan beras pisang: siapkan 2 hingga 4 sisir buah pisang kepok kemudian di kupas setelah itu di rendam kedalam air dan tambahkan garam secukupnya agar getahnya hilang, setelah itu angkat dan tiriskan pisang. Tahap selanjutnya adalah pemarkisan pisang menggunakan parutan sayur atau parutan salad. Setelah pisang di parut kemudian dilakukan pengukusan kemudian dilakukan penjemuran hingga beras pisang kering, serta tahap akhir adalah pengemasan. Untuk cara penyajian beras pisang adalah yang pertama mencuci beras pisang, kemudian lakukan perendaman selama 5 menit, siapkan panci kukus dan didihkan air serta kukus beras pisang hingga matang dan nasi pisang siap di sajikan dengan lauk favorit keluarga.

Tahap selanjutnya di lanjutkan dengan sesi diskusi. Diskusi interaktif berjalan secara langsung. Kemudian adalah tahap evaluasi dimana pada tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur perubahan pengetahuan ibu dan pemahaman ibu dalam pembuatan beras pisang secara melalui menanyakan kembali kepada peserta apakah ada kesulitan atau hal hal yang kurang paham mengenai demonstrasi yang telah dilakukan.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 2 hari pada bulan Juni 2022 dimana sesi pelatihan di laksanakan pada 17-18 Juni 2022. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di gedung PKK desa Bunyu Barat, Kabupaten Bulungan Kalimantan Utara.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Potensi hasil kebun yang melimpah dengan salah satu komoditas hortikultura dari desa Bunyu Barat adalah tanaman pisang. Pengembangan komoditas pisang bertujuan memenuhi kebutuhan akan konsumsi pada ibu hamil, mencegah anemia dan stunting di desa Bunyu Barat. Selain rasanya enak, bergizi tinggi dan harganya relatif murah, pisang juga merupakan salah satu tanaman yang mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan, dengan pengolahan yang baik maka beras pisang selain untuk manfaat kesehatan beras pisang tersebut bisa dikembangkan menjadi produk unggulan dan bisa dipasarkan oleh UMKM setempat.

Kegiatan yang dihadiri oleh 34 peserta yang memang masih terbatas namun bisa dikembangkan dan di lakukan oleh para kader posyandu, ibu ibu PKK. Kegiatan berjalan dengan lancar baik dalam edukasi awal hingga tahap pengembangan dan pengolahan sehingga terciptalah produk olahan pisang yang bisa mencegah kejadian stunting. Pada gambar 1 menunjukkan kegiatan pembuatan beras pisang di gedung PKK desa Bunyu Barat.



Gambar 1. Proses pembuatan beras pisang.

Pada gambar 2 menunjukkan proses pembuatan beras pisang dimana pisang kepok di kupas kemudian dilakukan pencucian untuk menghilangkan getah kemudian dilakukan proses pamarutan.



Gambar 2. Proses Pembuatan Beras Pisang.

Pada gambar 3 menunjukkan produk hasil olahan beras pisang yang sudah jadi dan dilakukan pengemasan.



Gambar 3. Produk Hasil Olahan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan ide dan inovasi-inovasi dalam upaya pemanfaatan beragam

potensi yang dimiliki Desa Bunyu Barat dalam upaya pencegahan Stunting. Beberapa diantaranya adalah melakukan kegiatan edukasi tentang pemanfaatan hasil sumber daya alam yaitu pisang kepok, salah satu inovasi pembuatan produk olahan beras pisang. Dengan adanya kegiatan ini tentu masyarakat lebih memahami lagi bagaimana cara mencegah kejadian stunting dengan pemenuhan nutrisi ibu hamil selain itu juga menaikkan nilai jual hasil kebun yang dimiliki, tidak hanya itu, praktik pengolahan juga menjadi salah satu keterampilan tambahan yang dimiliki tentunya hal ini sangat bermanfaat dan diharapkan produk tersebut bisa dikembangkan untuk menjadi produk unggulan yang bisa dimanfaatkan untuk mencegah stunting.

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan, meskipun sudah berjalan dengan baik namun tetap saja ada faktor-faktor yang mempengaruhinya. Berikut faktor pendukung dalam pelaksanaan kegiatan ini terjalannya kerjasama yang baik antara peserta, dukungan dari aparat desa serta anggota tim yang menyelenggarakan kegiatan ini, hasil kebun yang melimpah sesuai dengan kebutuhan produksi, besarnya peluang karena belum adanya produk yang sejenis. Untuk kedepannya bisa dilakukan pengabdian masyarakat yang memanfaatkan sumber daya alam yang tersedia di pulau Bunyu seperti produk olahan ikan dan pepaya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurmin et al., (2018) pisang kepok mengandung natrium dan kalium, selain itu pisang kepok memiliki kandungan yang sangat bermanfaat salah satunya kaya akan vitamin B6, sebagaimana diketahui bahwa kekurangan B6 dapat menyebabkan letih mempengaruhi konsentrasi, insomnia dan anemia. Buah pisang kepok juga sangat berkhasiat untuk menyembuhkan penderita anemia karena dengan mengonsumsi buah pisang, kadar hemoglobin dalam darah meningkat.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Pencegahan stunting bisa dilakukan dengan pemenuhan nutrisi ibu hamil dan mencegah anemia pada kehamilan, dengan melakukan berbagai inovasi yang memanfaatkan hasil sumber daya alam desa Bunyu Barat (buah pisang kepok) diharapkan mampu memenuhi kebutuhan nutrisi ibu hamil, mencegah kejadian stunting dan tentunya sektor ekonomi dari produk yang dijual menjadi makanan oleh-oleh desa Bunyu Barat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Borneo Tarakan, Kepala Desa, Ibu PKK serta kader posyandu desa Bunyu Barat, yang membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ambarita, M. D. Y., Bayu, E. S., & Setiado, H. (2016). Identifikasi Karakter Morfologis Pisang (*Musa Spp.*) Di Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Agroekoteknologi Universitas Sumatera Utara*, 4(1), 1911–1924.
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. In *Maternal and Child Nutrition* (Vol. 14, Issue 4). <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- BKKBN. (2022). *Percepatan Penurunan Stunting*.
- Bunyu Barat. (2022). *Kelurahan Bu*.
- De Onis, M., & Branca, F. (2016). Childhood stunting: A global perspective. In *Maternal and Child Nutrition* (Vol. 12). <https://doi.org/10.1111/mcn.12231>
- Djauhari, T. (2017). Gizi dan 1000 HPK. *Saintika Medika*, 13(2), 125–133.
- Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312–319.
- Musita, N. (2012). Pati Resisten Pisang. *Teknologi Industri Dan Hasil Pertanian*, 14(1), 68–79.
- Nurmin, N., Sabang, S. M., & Said, I. (2018). Penentuan Kadar Natrium (Na) dan Kalium (K) dalam Buah Pisang Kepok (*Musa paradisiaca L.*) Berdasarkan Tingkat Kematangannya. *Jurnal Akademika Kimia*, 7(3), 115. <https://doi.org/10.22487/j24775185.2018.v7.i3.11906>
- Ponum, M., Khan, S., Hasan, O., Mahmood, M. T., Abbas, A., Iftikhar, M., & Arshad, R. (2020). Stunting diagnostic and awareness: Impact assessment study of sociodemographic factors of stunting among school-going children of Pakistan. *BMC Pediatrics*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02139-0>
- Salempa, P., Hasri, H., & Sulfikar, S. (2019). Pemanfaatan tepung pisang menjadi produk olahan. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2019(5), 340–342.
- Sataloff, R. T., Johns, M. M., & Kost, K. M. (2020). *Global anaemia reduction efforts among women of reproductive age: impact, achievement of targets and the way forward for optimizing efforts*. World Health Organization.
- Syafrina, M., Masrul, M., & Firdawati, F. (2019). Analisis komitmen pemerintah Kabupaten Padang Pariaman dalam mengatasi masalah stunting berdasarkan nutrition commitment index 2018. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(2), 233–244.
- Wayan, N., Ekayanthi, D., & Suryani, P. (2019). *Ekayanthi, N. W. D., & Suryani, P. (2019). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan*, 10(3), 312-319. 10(November), 312–319.
- Wikipedia. (2022). Bunyu, Bulungan. In *Wikipedia Ensiklopedia Bebas*.