



PEMBERDAYAAN KELOMPOK IBU RUMAH TANGGA DALAM PENGOLAHAN LABU KUNING MENJADI CAMILAN SEHAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

Novitawati^{1*}, Chresty Anggreani², Reski P³

^{1,2}Prodi Pendidikan Guru Anak Usia Dini, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

³Prodi Pendidikan Sosiologi, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

¹novitawati@ulm.ac.id, ²chresty.anggreani@ulm.ac.id, ³reski@ulm.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Labu kuning adalah jenis tanaman yang memiliki banyak manfaat seperti: vitamin, karbohidrat, dan mineral. Permasalahan yang dihadapi adalah rendahnya keterampilan dalam pengolahan labu kuning menjadi aneka camilan sehat yang bernilai jual. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengolahan labu kuning menjadi camilan sehat sebagai upaya pencegahan stunting di Kelompok Ibu Rumah Tangga Desa Berangas Timur, Alalak, Barito Kuala. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu metode ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktek langsung dalam membuat aneka camilan sehat berbahan dasar labu kuning yang disukai oleh anak-anak. Harapan dalam kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai camilan yang sehat anak. Selain itu juga, diharapkan memberikan keterampilan bagi peserta dalam mengolah berbagai olahan labu kuning menjadi berbagai camilan sehat untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini yang baik untuk mencegah stunting.

Kata Kunci: labu kuning; camilan sehat.

Abstract: Pumpkin is a plant with many benefits, such as vitamins, carbohydrates, and minerals. The problem faced is the low skill in processing pumpkin into various healthy snacks worth selling. This service activity aims to increase knowledge and skills in processing pumpkin into healthy snacks to prevent stunting in the Housewives Group in East Berangas Village, Alalak, Barito Kuala. The method used in this community service activity is the method of lectures, discussions, demonstrations, and direct practice in making healthy snacks made from pumpkin, which children like. Hopefully, this activity will increase participants' knowledge about healthy snacks for children. In addition, it is also expected to provide skills for participants in processing processed pumpkins into various healthy snacks to help the growth and development of good early childhood and prevent stunting.

Keywords: pumpkin; healthy snack.



Article History:

Received : 28-09-2022
Revised : 02-10-2022
Accepted : 28-10-2022
Online : 22-01-2023



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

A. PENDAHULUAN

Anak adalah aset bangsa, selain itu pula di tangan anak pula nasib suatu bangsa ditentukan. Menanggapi hal tersebut sudah seyogyanya anak mendapat hal yang terbaik dalam hidupnya termasuk dalam pemenuhan gizi seimbang dan juga dari sisi kesehatan tentu akan berguna bagi tumbuh kembangnya. Pemberian makanan yang sehat dan bergizi bermanfaat untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Uce, 2018). Oleh

karena itu, pemberian makanan sehat merupakan salah program pemerintah yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang terkait dengan gizi pada anak. Program pemberian makanan sehat sebagai upaya dalam menerapkan layanan *holistic* dan *integrative* untuk membiasakan mengkonsumsi makanan yang sehat dan membiasakan hidup bersih dan sehat di PAUD. Hal ini dilakukan sebagai bentuk inisiasi dini bagi pemerintah daerah untuk menuntaskan masalah stunting.

Anak usia dini merupakan anak yang berusia 0-6 tahun yang sedang berada pada tahap tumbuh dan berkembang, baik fisik maupun mental. Masa usia dini disebut juga sebagai fase *golden age*, dimana pada usia ini seluruh potensi yang ada dalam diri anak mengalami masa peka untuk tumbuh dan berkembang secara cepat. Maka dari itu pertumbuhan dan perkembangan anak harus mendapatkan pemantauan mulai dari dalam kandungan sampai mereka lahir ke dunia. Pemenuhan hak anak atas kesehatannya dilakukan melalui pemberian makanan sehat dan gizi seimbang (Manurung, H., & Naibaho, 2021). Kebutuhan akan makanan merupakan kebutuhan dasar yang wajib dipenuhi karena melalui makan dapat menghasilkan tenaga untuk beraktivitas. Namun, tidak semua makanan baik untuk kesehatan. Beberapa makanan cenderung menimbulkan ketakutan untuk dikonsumsi, seperti, makanan ringan atau yang sering disebut camilan (Payu et al., 2017). Hal ini disebabkan karena minimnya kandungan dari camilan yang bermanfaat untuk tubuh. Saat anak memasuki usia sekolah, lingkungan memiliki peran yang dominan dalam mempengaruhi pola dan kebiasaan makan anak. Kesalahan dalam pola makan dan kebiasaan hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan penurunan kualitas kesehatan dan memicu munculnya beberapa penyakit berbahaya seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung pada masa dewasanya kelak (Khodijah, 2016). Selain itu, kekurangan gizi dapat menyebabkan kegagalan anak untuk dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, serta menurunkan daya tahan tubuh yang berdampak pada peningkatan angka kesakitan dan kematian (Poernomo & Anggraeni, 2011). Dengan demikian, asupan gizi bagi anak adalah satu elemen penting dalam proses penyelenggaraan PAUD. Melalui asupan nutrisi seimbang lebih anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Kale et al., 2022). Orang tua memiliki peran penting dalam memberikan makanan sehat kepada anak. Makanan sehat ini berfungsi dalam tumbuh kembang anak. Kesehatan makanan dilihat dari keseimbangan makanan dan memenuhi prinsip "4 sehat 5 sempurna seperti nasi, lauk-pauk, sayur-mayur, buah-buahan dan susu (Novitasari, 2015). Pada tahun 2014 terjadi penurunan jumlah PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah) yang sesuai dengan standar yaitu sekitar 76,18%. Jumlah ini berada dibawah target nasional yaitu sebesar 90% PJAS diharapkan telah memenuhi syarat. Beberapa hal yang menjadi penyebab PJAS tidak memenuhi syarat yaitu: penggunaan bahan tambahan pangan

(BTP) berlebih, pencemaran mikroba dan penggunaan bahan berbahaya (RI, 2015).

Berdasarkan fakta-fakta diatas terlihat bahwa memang sangat diperlukan sebuah bahan makanan yang kaya akan gizi salah satunya adalah labu kuning. Desa Berangas Timur, Alalak Barito Kuala memiliki potensi sumber daya alam labu kuning yang ditanam di pekarangan-pekarangan rumah penduduk. Labu kuning bagi masyarakat desa di desa Berangas Timur, Alalak Barito Kuala biasanya hanya digunakan sebagai salah satu bahan sayur bening, pais labu kuning. Pengolahan labu kuning menjadi sayur bening dan pais labu kuning menjadi sangat tidak menarik minat anak usia dini untuk mengkonsumsi labu kuning padahal labu kuning merupakan sumber vitamin A, memiliki banyak kandungan karoten, karbohidrat, mineral, protein (Usmiati, 2005). Labu kuning sebagai bahan pangan juga kaya serat seperti, pektin, senyawa bioaktif, β -karoten, vitamin A, *tocopherol*, vitamin lain termasuk B6, K, C, *thiamine*, dan *riboflavin*, serta beberapa jenis mineral (K, P, Mg, Fe dan Se) ((Millati et al., 2020). Selain memiliki banyak manfaat untuk tubuh, labu kuning dapat diolah dan memiliki nilai yang tinggi. Untuk itu pengolahan labu kuning dapat menjadi tren dalam pengelolaan produk makanan yang sehat. Untuk menambah nilai dari labu kuning ini diperlukan kemampuan untuk mengolah labu kuning menjadi aneka produk untuk mendorong terbentuknya UKM yang berorientasi pada makanan sehat (Nasrulloh, 2019).

Penambahan nilai ekonomi labu kuning, dilakukan dengan berbagai pengolahan menjadi berbagai produk pangan, yang dapat disimpan dalam waktu yang cukup lama. Produk tersebut dapat berupa makanan semi basah yang dapat dikonsumsi sehari-hari. Hal ini dilakukan untuk memberikan nilai tambah pada labu kuning yang bernilai jual. Maka dari itu, labu kuning dapat diolah menjadi makanan olahan yang lebih ekonomis dan kekinian. Labu kuning merupakan buah yang masih jarang dimanfaatkan oleh industri pangan. Kelebihan dari Labu kuning yaitu dapat disimpan dalam waktu yang cukup lama, bervolume besar dan tidak mudah rusak, sehingga dengan berbagai kelebihan ini labu kuning perlu diolah menjadi produk yang lebih tahan lama dan bernilai ekonomis (Saleh et al., 2020). Mengingat banyaknya manfaat labu kuning bagi anak usia dini sehingga pemilihannya dalam konsumsi bagi anak menjadi sebuah hal yang sangat tepat, tetapi tetap harus memperhatikan dari segi kreasi makanan hasil pengolahan labu kuning mengingat sasarannya adalah anak-anak yang mana mereka sangat menyukai bentuk makanan yang unik dan kreatif, sehingga anak menjadi tertarik untuk mengkonsumsinya. Fakta dilapangan menyebutkan sebagian besar anak tidak suka mengkonsumsi labu kuning dikarenakan rasanya yang sedikit hambar, dan kebanyakan masyarakat Indonesia hanya mengolah labu kuning menjadi kolak, dan sebagai campuran sayur bening. Untuk itu diperlukan sebuah terobosan baru pada

pengolahan labu kuning menjadi makanan yang disukai anak-anak, seperti, puding untuk camilan anak usia dini yang aman untuk dikonsumsi dan diharapkan dapat meningkatkan nilai ekonomis. Selain itu, olahan labu kuning dapat menjadi produk makanan yang tidak hanya lezat tetapi memiliki kandungan gizi yang banyak.

Pengolahan labu kuning seharusnya dilakukan melalui kegiatan pemberdayaan ke masyarakat. Pemberdayaan ini dilakukan untuk memfasilitasi masyarakat agar mampu dan mandiri, baik secara ekonomi, ekologi dan sosial yang berkelanjutan (Munandar, 2021). Pemberdayaan adalah kegiatan yang diperuntukan bagi seorang individu yang rentan dan lemah sehingga memiliki keberdayaan dalam rangka memenuhi kebutuhan dasar hidupnya, baik fisik, ekonomi, maupun sosial seperti: memiliki kepercayaan diri, mampu menyampaikan aspirasi, mempunyai mata pencaharian, berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat (Suharto, 2005). Konsep pemberdayaan yang baik yaitu berfokus pada konsep kemandirian, partisipasi, jaringan kerja, serta keadilan (Kurniawati et al., 2013).

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka informasi mengenai pengolahan labu kuning menjadi camilan sehat yang perlu dikuasai sebagai salah satu sumber makanan sehat bagi untuk mencegah stunting. Oleh karena itu, kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam mengelola labu kuning menjadi camilan sehat sebagai upaya pencegahan stunting di Kelompok Ibu Rumah Tangga Desa Berangas Timur, Alalak, Barito Kuala.

B. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) sesuai dengan surat tugas dekan No. 0432/UN8.1.2/KP.04.00/2022 dengan diikuti sebanyak 10 orang peserta Ibu Rumah Tangga di desa Berangas Timur, Alalak, Barito Kuala, Kalimantan Selatan. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan yaitu: *pertama*, tahap perencanaan meliputi: melakukan pembentukan tim PkM, melakukan survey ke lokasi secara langsung untuk mengumpulkan informasi terkait kebutuhan mitra. Kemudian, kegiatan dilanjutkan dengan membuat grup whatsapp sebagai media komunikasi antara peserta dan tim PkM.

Kedua, tahapan persiapan, meliputi: melakukan koordinasi awal dengan ketua kelompok mitra untuk menentukan jadwal pelaksanaan kegiatan, menyiapkan persuratan administrasi, dan menyusun materi pelatihan, serta menyiapkan alat dan bahan dalam pembuatan camilan sehat berbahan dasar labu kuning. *Ketiga*, tahapan implementasi. Pada tahapan ini penyampaian materi dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2022. Tahapan ini memberikan informasi tentang makanan yang bergizi untuk tumbuh kembang anak usia dini. Penyampaian materi ini dilaksanakan oleh pateri. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan

tanya jawab. Kemudian, kegiatan dilanjutkan dengan praktek langsung membuat camilan sehat berbahan dasar labu kuning. Selanjutnya, tim PkM melakukan evaluasi. pada kegiatan akhir pelatihan, mitra diharapkan mampu memasarkan produk olahan camilan sehat menggunakan digital marketing. *Keempat*, tahapan evaluasi. Pada tahapan ini dilakukan evaluasi kepada kelompok Ibu Rumah Tangga di desa Berangas Timur, Alalak, Barito Kuala dalam menghasilkan produk olahan camilan sehat dari labu kuning.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Labu kuning yang disebut juga sebagai waluh merupakan tanaman yang hidup di iklim tropis dan sangat mudah dibudidayakan di Indonesia. Labu kuning dapat diolah menjadi produk makanan seperti: sayuran bening dan kolak. Labu kuning memiliki banyak manfaat diantaranya karbohidrat, vitamin A dan C. Melalui pemanfaatan dan pengolahan yang baik, labu kuning dapat dikembangkan menjadi berbagai produk unggulan bernilai jual tinggi dan dapat dipasarkan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada kelompok ibu rumah tangga di desa Berangas Timur, Alalak, Barito Kuala dalam mengolah labu kuning menjadi camilan sehat yang bernilai jual untuk memenuhi camilan sehat untuk anak usia dini.

Kegiatan pelatihan ini dilakukan secara langsung melalui tatap muka selama 1 hari yang diselenggarakan pada tanggal 28 Juli 2022 oleh tim pengabdian kepada masyarakat (PkM). Kegiatan ini diikuti sebanyak 10 orang peserta Ibu rumah tangga di desa Berangas Timur, Alalak, Barito Kuala. Kegiatan dilaksanakan di aula TK Pertiwi yang terletak di desa Berangas Timur, Alalak, Barito Kuala. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan kegiatan pembukaan dan dilanjutkan dengan penyampaian materi dari tim pengabdian mengenai pentingnya makanan yang bergizi untuk anak usia dini. Hal ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada para ibu-ibu mengenai asupan bergizi untuk anak. Kemudian, materi dilanjutkan oleh pemateri kedua mengenai manfaat olahan labu kuning sebagai camilan sehat untuk anak. Gambar 1 dibawah ini menunjukkan tim pengabdian sedang memberikan materi kepada peserta.



Gambar 1. Pemateri menyampaikan materi PkM

Dari penyampaian materi tersebut tim pengabdian melihat antusiasme dari pada peserta pengabdian untuk mengetahui materi lebih lanjut dibuktikan dari keseriusan peserta dalam memperhatikan materi dan juga mengajukan pertanyaan. Tahapan berikutnya tim pengabdian melakukan demonstrasi dalam membuat camilan sehat berbahan labu kuning. Kegiatan ini diawali dengan menjelaskan alat dan bahan yang akan digunakan dalam membuat camilan sehat yang terdapat dalam gambar 2.



Gambar 2. Alat dan bahan dalam pengolahan labu kuning menjadi Camilan Sehat.

Setelah memperlihatkan alat dan bahan yang digunakan, selanjutnya adalah praktek pembuatan camilan sehat dari labu kuning. Mulai dari membuat donat labu kuning, puding labu, dan bolu labu kuning. Para peserta terlibat aktif dalam melakukan praktek membuat camilan sehat berbahan labu kuning bersama tim pengabdian. Seperti yang terlihat pada gambar 3 peserta menggoreng donat yang sudah dibuat.



Gambar 3. Peserta pembuatan olahan labu kuning

Setelah mempraktekan berbagai pengolahan labu kuning menjadi beberapa camilan sehat. Akhirnya diperoleh berbagai jenis produk olahan seperti: donat labu kuning, puding labu kuning, dan bolu labu kuning yang terdapat dalam gambar 4.



Gambar 3. Produk olahan labu kuning

Dari keseluruhan rangkaian pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat memperlihatkan antusiasme para peserta pengabdian untuk menyimak materi dan terlibat aktif dalam praktek membuat camilan sehat. Hal ini memperlihatkan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berhasil memberikan manfaat yang cukup baik bagi peserta. Besar harapan tim pengabdian bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai camilan yang sehat anak. Selain itu juga, diharapkan memberikan keterampilan bagi peserta dalam mengolah berbagai olahan labu kuning menjadi berbagai camilan sehat untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini yang baik.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Pemberdayaan Kelompok Ibu Rumah Tangga dalam Pengolahan Labu Kuning menjadi Camilan Sehat sebagai Upaya Pencegahan Stunting" dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan keterampilan peserta dalam membuat olahan camilan sehat berbahan labu kuning yang bernilai jual tinggi. Kelompok Ibu Rumah Tangga di Desa Berangas Timur, Alalak, Barito Kuala dapat menjadikan kegiatan ini sebagai solusi dalam menyediakan berbagai variasi produk camilan sehat berbahan labu kuning untuk anak. Pemberian camilan sehat sangat penting dilakukan untuk menjaga keseimbangan asupan kebutuhan anak untuk mencegah stunting. Oleh karena itu konsumsi zat gizi yang cukup, akan memenuhi kebutuhan anak sesuai usia dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih tim pengabdian ucapkan kepada LPPM Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan bantuan dana dalam program dosen wajib mengabdikan (PDWA) sehingga kegiatan terlaksana dengan baik dan lancar. Dan terima kasih juga kami ucapkan kepada kelompok Ibu Rumah Tangga di Desa Berangas Timur, Alalak, Barito Kuala, Kalimantan Selatan yang telah bersedia mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Kale, S., Saba, K. R., Nahak, V., & Bali, E. N. (2022). *Pemilihan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini di TK Kristen Koinonia Kupang*. 2(1), 1–7.
- Khodijah, S. (2016). PROGRAM PENDIDIKAN GIZI PADA ORANG TUA UNTUK MEMBANGUN POLA MAKAN SEHAT ANAK USIA DINI (Penelitian Tindakan Kolaboratif di PAUD Kenanga Kota Bandung). *Tunas Siliwangi: Jurnal Program Studi Pendidikan Guru PAUD STKIP Siliwangi Bandung*, 2(1), 159–180.
- Kurniawati, D. P., Supriyono, B., & Hanafi, I. (2013). Pemberdayaan Masyarakat di Bidang Usaha Ekonomi (Studi pada Badan Pemberdayaan Masyarakat Kota Mojokerto). *Jurnal Administrasi Publik*, 1(4), 9–14.
- Manurung, H., & Naibaho, B. (2021). Pelatihan Pembuatan Mi Labu Kuning (Cucurbita moschata Durch) Masyarakat Ibu PKK Desa Gung Pinto Kecamatan Namanteran Kabupaten Karo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 8–14. <https://Publisher.Yccm.or.Id/Index.Php/Cab>.
- Millati, T., Udiantoro, U., & Wahdah, R. (2020). Pengolahan Labu Kuning Menjadi Berbagai Produk Olahan Pangan. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 300. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.2935>
- Munandar, A. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Tani Di Desa Maria Kecamatan Wawo Kabupaten Bima Melalui Diversifikasi Olahan Stik Berbasis Labu Kuning. *JIMAWAbdi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Mengabdi*, 3(1), 159–163.
- Nasrulloh. (2019). *Pemberdayaan Ekonomi Kader Serta Pemberdayaan*. 195–200.
- Novitasari, A. (2015). *Pemberian Makanan Sehat Penunjang Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Islam Mutiara Bunda*. Untan Pontianak.
- Payu, C. S., Ismail, Y. L., & Kumaji, S. S. (2017). Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Petani Melalui Pengolahan Labu Kuning (Curcubita Mochata) Menjadi Produk Cemilan Di Desa Barakati Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 23(3), 344. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v23i3.7457>
- Poernomo, D. I. S. H., & Anggraeni, S. (2011). Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan (Pmt-P) Terhadap Pertumbuhan Balita Bawah Garis Merah (BGM) di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kediri. *Jurnal Penelitian STIKES Kediri*, 4(1), 1–7.
- RI, B. (2015). *Laporan Kinerja Badan POM Tahun 2014*.
- Saleh, L., Saranani, M., Sarbiyah, S., & Ati, H. (2020). Pemberdayaan Wanita Tani Melalui Pengolahan Labu Kuning Menjadi Dodol Dan Roti Kasur Di Kecamatan Anggaberu. *Cendekia: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 110. <https://doi.org/10.32503/cendekia.v2i2.1180>
- Suharto, E. (2005). *Membangun Masyarakat Memberdayakan Rakyat Kajian Strategis Pembangunan Kesejahteraan Sosial Danpekerja Sosial*. Ptrevika Aditam.
- Uce, L. (2018). Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Kualitas Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), 79–92.
- Usmiati, S. . Y. dan S. (2005). *Karakteristik Proksimat dan Profil Warna Tepung Labu Kuning*.