



Pemanfaatan Olahan Labu Kuning untuk MPASI sebagai Pencegahan *Stunting* pada Anak Balita

Utilization of Processed Yellow Pumpkin for MPASI as Prevention of Stunting in Children Under Five

Adimas Ridhoni^{1*}, Berta Dwi Rumecky², Candra³, Daniel Saptawijaya⁴, Eric Timotius Hartono⁵, Feby Cristina⁶, Halimatul Sa'diah⁷, Luthfia Ananda⁸, Millenia Ardhia Garini⁹, Reza Alviansyah¹⁰, Shofura Febriyanti¹¹, Sri Yunita¹², Yosi Melani Kristinawati¹³, Yudea Setiawan Peronika¹⁴

¹⁻¹⁴ Universitas Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

Alamat: Jl. Yos Sudarso, Kec. Jekan Raya, Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah

Korespondensi penulis: knndesabelawanmulia@email.com*

Article History:

Received: Juli 24, 2024;

Revised: Juli 30, 2024;

Accepted: August 28, 2024;

Published: August 30, 2024;

Keywords: KKN student dedication, Belawan Mulia Village, *Stunting*, Complementary Food, Yellow Pumpkin

Abstract: Gunung Mas District, Central Kalimantan Province, has serious concerns about *stunting*, with prevalence remaining high at both national and local levels. *Stunting*, as an indication of chronic malnutrition, requires effective interventions to improve this condition. One strategic effort is through the provision of nutritious complementary foods, with pumpkin as a potential local ingredient. Previous studies have shown that pumpkin is high in nutrients and effective in improving the nutritional status of toddlers. Universitas Palangka Raya, through the UPR 2024 Regular KKN Period I team, conducted education in Belawan Mulia Village to increase the local people's knowledge and skills on pumpkin-based complementary feeding. Implementation methods included education to the local people's forum and village institutions, along with the provision of complementary foods. The program results showed that the use of brochures and stickers were effective in spreading the information. The program succeeded in increasing the local people's knowledge, changing their feeding behavior, and contributing to the reduction of *stunting* and improvement of children's nutritional status.

Abstrak

Kabupaten Gunung Mas, Provinsi Kalimantan Tengah, menghadapi tantangan serius dalam mengatasi *stunting*, dengan prevalensi yang masih tinggi di tingkat nasional dan lokal. *Stunting*, sebagai indikasi gizi buruk kronis, memerlukan intervensi yang efektif untuk memperbaiki kondisi ini. Salah satu upaya yang strategis adalah melalui pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) yang bergizi, dengan labu kuning sebagai bahan lokal potensial. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa labu kuning kaya akan nutrisi dan efektif dalam meningkatkan status gizi balita. Universitas Palangka Raya, melalui tim KKN Reguler Periode I UPR 2024, melaksanakan penyuluhan di Desa Belawan Mulia untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai MPASI berbasis labu kuning. Metode pelaksanaan termasuk penyuluhan kepada kelompok masyarakat dan lembaga desa, serta pemberian MPASI. Hasil program menunjukkan bahwa penggunaan media brosur dan stiker efektif dalam menyebarkan informasi. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat, mengubah perilaku dalam pemberian makanan, dan berkontribusi pada penurunan angka *stunting* serta peningkatan status gizi anak.

Kata kunci: Pengabdian mahasiswa KKN, Desa Belawan Mulia, *Stunting*, MPASI, Labu Kuning

1. LATAR BELAKANG

Gunung Mas, terletak di Provinsi Kalimantan Tengah, merupakan salah satu wilayah dengan potensi besar dalam pembangunan nasional. Terkenal dengan keindahan alamnya yang mempesona, Gunung Mas memiliki beragam kekayaan hayati dan potensi sumber daya alam yang melimpah. Namun, di balik keindahan alamnya, Kabupaten Gunung Mas juga menghadapi tantangan dalam mewujudkan kesejahteraan masyarakat, salah satunya adalah permasalahan stunting. Stunting adalah kondisi gizi buruk kronis yang dapat dikenali melalui berbagai ciri-ciri fisik dan perkembangan anak. Anak yang mengalami stunting umumnya memiliki tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan anak seusianya, pertumbuhan yang lambat, dan sering terlihat lebih kurus (Imani, 2020). Persentase prevalensi stunting di wilayah ini masih tergolong tinggi, menjadi bukti nyata bahwa akses terhadap gizi optimal bagi anak-anak masih menjadi kendala. Rendahnya tingkat pengetahuan tentang gizi, kemiskinan, dan kurangnya akses terhadap pelayanan kesehatan, menjadi beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap permasalahan stunting di Kabupaten Gunung Mas.

Pada Januari 2021, pemerintah menargetkan untuk menekan angka stunting di Indonesia hingga 14% pada tahun 2024. Namun, berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, angka stunting nasional masih berada di angka 21,6%, dengan Kalimantan Tengah mencatatkan angka 26,9%. Di Kabupaten Gunung Mas, stunting menjadi perhatian serius. Desa Belawan Mulia, salah satu desa di Kabupaten Gunung Mas, juga menghadapi masalah stunting, di mana tercatat 2 anak dan 1 ibu hamil terdampak stunting menurut data dari Posyandu Melati. Sebagai respons, pemerintah daerah Kabupaten Gunung Mas bersama pihak terkait berkomitmen melaksanakan langkah-langkah strategis untuk menurunkan angka stunting, khususnya di Desa Belawan Mulia. Upaya tersebut mencakup peningkatan akses pelayanan kesehatan ibu dan anak, kampanye edukasi tentang gizi, serta intervensi gizi yang tepat sasaran. Kolaborasi antara Posyandu Melati, pemerintah desa, dan berbagai pihak diperlukan untuk memastikan bahwa akses terhadap makanan bergizi dan pelayanan kesehatan dapat ditingkatkan, sehingga dapat mengatasi dan mencegah stunting di desa tersebut.

Salah satu upaya strategis dalam pencegahan stunting adalah dengan memastikan bahwa anak-anak mendapatkan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) yang bergizi dan seimbang (Achmad & Ilhami, 2022). MPASI yang berkualitas harus mencakup semua komponen gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

Labu kuning (*Cucurbita moschata*) adalah salah satu bahan pangan lokal yang kaya akan nutrisi, terutama beta-karoten, serat, serta berbagai vitamin dan mineral penting. Hal ini menjadikannya berpotensi besar untuk dijadikan MPASI (Iswidayati, 2018). Dalam beberapa penelitian, labu kuning telah digunakan sebagai bahan dasar untuk membuat bubur bayi yang seimbang dan bergizi. Misalnya, dalam penelitian oleh Fahmi Fajrul Haq, labu kuning digunakan dalam formulasi bubur bayi dengan penambahan tomat dan daun kelor, yang menunjukkan bahwa bubur tersebut memiliki kadar vitamin C sebesar 0,34 mg/g, atau 34,16 mg dalam 100 gram sampel (Haq, 2019). Penggunaan labu kuning dalam MPASI juga telah dibuktikan dengan peningkatan status gizi balita. Penelitian oleh Linda Agustiana Sukawan menunjukkan bahwa pemberian bubur labu kuning dan ikan gabus dapat meningkatkan berat badan balita gizi kurang. Hasil penelitian menunjukkan rerata berat badan balita sebelum diberikan bubur labu kuning dan ikan gabus yaitu 8,61 kg, sedangkan setelah diberikan, berat badannya meningkat menjadi 9,21 kg (Sukawan, 2021). Selain itu, labu kuning juga dapat digunakan dalam berbagai formulasi MPASI lainnya. Misalnya, dalam penelitian oleh Cahyaningtyas Iswidiati, labu kuning digunakan bersama tepung kedelai untuk membuat bubur bayi yang memiliki sifat fisik dan kimia yang sesuai dengan standar SNI 01-7111.1-2005 (Iswidiati, 2018). Dengan demikian, labu kuning merupakan bahan pangan lokal yang sangat berpotensi untuk meningkatkan kualitas MPASI dan memenuhi kebutuhan nutrisi bayi.

Untuk mengatasi hal ini, diperlukan upaya edukasi dan penyuluhan yang lebih intensif guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam memanfaatkan labu kuning sebagai MPASI yang bergizi. Menyadari kebutuhan ini, Universitas Palangka Raya, melalui tim KKN Reguler Periode I UPR 2024 Desa Belawan Mulia, Kecamatan Manuhing Kabupaten Gunung Mas, mengambil inisiatif untuk mengadakan penyuluhan yang bertujuan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang dalam MPASI dan cara praktis mengolah labu kuning. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya nutrisi bagi pertumbuhan anak dan berkontribusi dalam upaya penurunan angka stunting di Desa Belawan Mulia.

2. METODE PENELITIAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertempat di desa Belawan Mulia, Kecamatan Manuhing, Kabupaten Gunung Mas dilaksanakan dengan penyuluhan dan pemberian MPASI. Penyuluhan dilakukan kepada kelompok masyarakat dan lembaga desa yaitu PKK. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

A. Pra kegiatan

Kegiatan ini melibatkan pengumpulan data melalui partisipasi kegiatan posyandu Melati. Tujuannya adalah untuk menggali informasi terkait stunting di desa Belawan Mulia. Pada tahap pra kegiatan juga dilakukan uji coba pengolahan produk dan pencarian bahan baku produk.

B. Alat dan Bahan

Peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah panci, spatula, kompor gas, baskom, pisau, talenan, blender, sendok, cup bubur dan puding, saringan besi, plastik bungkus, plaster, gunting, kardus, sendok sayur, dan gelas takar. Adapun bahan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah labu kuning, agar-agar, santan, gula, garam, air, daun bayam, jagung, beras, wortel, ayam, kaldu jamur, penyedap rasa, bawang putih, dan bawang merah.

C. Pengolahan Produk

Untuk pengolahan bubur labu kuning, ada beberapa tahapan yaitu:

- 1) Haluskan bawang merah dan bawang putih lalu tumis hingga matang.
- 2) Kemudian, masukkan beras, labu kuning, dan air kedalam panci, lalu hidupkan kompor aduk hingga beras menjadi bubur.
- 3) Setelah menjadi bubur, masukkan wortel, jagung dan tumisan bawang putih dan merah.
- 4) Masukkan bayam dan penyedap, lalu koreksi rasa.
- 5) Setelah dirasa pas, diamkan hingga hangat.
- 6) Terakhir, masukkan kedalam mangkuk dan bubur labu kuning siap disajikan.

Untuk pengolahan puding labu kuning, ada beberapa tahapan yaitu:

- 1) Rebus labu kuning yang sudah dipotong kecil hingga lembut.
- 2) Haluskan labu kuning yang sudah direbus menggunakan blender.
- 3) Setelah itu, saring labu kuning yang telah dihaluskan.
- 4) Tuang labu kuning dan bubuk agar-agar kedalam panci.
- 5) Lalu, tambahkan gula dan garam kedalam panci.
- 6) Hidupkan kompor lalu aduk hingga mendidih.
- 7) Setelah mendidih, diamkan sebentar hingga hangat.
- 8) Terakhir, tuangkan kedalam cup berukuran 100 ml dan puding labu kuning siap disajikan.

D. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pemberian MPASI berbahan dasar labu kuning untuk pencegahan stunting dilaksanakan melalui beberapa tahap yang terkoordinasi dengan baik. Pertama, kami berkoordinasi dengan perangkat desa dan ketua posyandu untuk mendapatkan daftar balita yang terdampak stunting dan menentukan jadwal pelaksanaan. Kader posyandu juga dilibatkan dalam kegiatan ini. Kami mempersiapkan MPASI berupa bubur labu kuning dan puding labu kuning, serta membuat stiker dan brosur tentang pencegahan stunting melalui pemanfaatan labu kuning sebagai MPASI. Pelaksanaan pertama dilakukan pada 20 Juli 2024, dimana MPASI berupa bubur dan puding labu kuning diberikan langsung ke rumah-rumah balita terdampak stunting bersama pemerintah desa dan kader posyandu. Pada pelaksanaan kedua, yang berlangsung pada 15 Agustus 2024, kami memberikan puding labu kuning serta membagikan stiker dan brosur sebagai bentuk penyuluhan tentang pencegahan stunting dengan memanfaatkan labu kuning pada saat kegiatan posyandu. Terakhir, kami melakukan evaluasi untuk mengetahui efektivitas kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pemberian pengetahuan kepada masyarakat mengenai pilihan MPASI yang tepat dengan bahan dasar labu kuning menggunakan media brosur dan stiker terbukti efektif. Brosur dirancang dengan informasi yang mudah dipahami, sementara stiker yang dianjurkan untuk dipasang di dinding rumah berfungsi sebagai pengingat agar informasi tersebut selalu dapat diakses dan dibaca oleh keluarga.

Penggunaan posyandu sebagai pusat penyuluhan merupakan langkah strategis karena posyandu adalah tempat berkumpulnya ibu hamil dan menyusui. Media brosur dan stiker terbukti efektif dalam menyampaikan informasi karena visual yang menarik dan bahasa yang sederhana memudahkan masyarakat dalam memahami pesan yang disampaikan.



Gambar 1. Pembagian stiker dan brosur serta pemberian makanan tambahan MPASI sebagai bentuk penyuluhan secara langsung

Program ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi, tetapi juga mengubah perilaku mereka. Banyak orang tua yang sebelumnya kurang memperhatikan asupan gizi anak-anak mereka kini mulai lebih memperhatikan jenis makanan yang diberikan serta frekuensi makan. Mereka aktif mencari informasi tentang makanan bergizi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, yang terlihat dari peningkatan konsumsi makanan bergizi seperti buah, sayur, dan protein pada anak-anak yang berpartisipasi.



Gambar 2. Proses pembuatan puding dan bubur berbahan dasar labu kuning

Berdasarkan hasil program, pemberian MPASI ke rumah yang terdampak stunting memberikan dampak positif terhadap penurunan angka stunting dan peningkatan status gizi anak. Pemberian makanan tambahan yang bergizi memenuhi kebutuhan nutrisi anak dalam masa pertumbuhan, dan edukasi gizi yang menyertai program ini meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang, serta mendorong perubahan perilaku dalam pemberian makanan kepada anak.



Gambar 3. Pemberian MPASI ke rumah yang terdampak stunting

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Program penyuluhan yang dilaksanakan di Desa Belawan Mulia oleh kelompok KKN Reguler periode I tahun 2024 Universitas Palangka Raya terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang MPASI yang bergizi dan cara mengolah labu kuning. Penggunaan media brosur dan stiker sebagai alat bantu penyuluhan berhasil menyampaikan informasi dengan jelas dan menarik. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mengubah perilaku masyarakat, dengan adanya upaya ini orang tua mulai memperhatikan asupan gizi anak-anak mereka dan menerapkan pola makan yang lebih sehat. Secara keseluruhan, upaya ini memberikan dampak positif terhadap penurunan angka stunting dan peningkatan status gizi anak, serta berkontribusi dalam mewujudkan kesejahteraan masyarakat di Kabupaten Gunung Mas.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Palangka Raya yang telah memberikan kesempatan mengikuti program KKN-T Periode I tahun 2024 dan kepada mitra kerja sama program yaitu Posyandu Melati Desa Belawan Mulia dan seluruh pihak yang turut andil dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Achmad, W., & Ilhami, R. (2022). Pencegahan stunting melalui sosialisasi program bapak asuh anak stunting di Kabupaten Subang. *Multidisiplin Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 32–39. <https://doi.org/10.58471/pkm.v1i01.2841>
- Haq, F. F. (2019). Optimasi formulasi bubur bayi sebagai MP-ASI berbasis labu kuning (*Cucurbita moschata*) dengan penambahan tomat dan daun kelor.
- Imani, N. (2020). *Stunting pada anak: Kenali dan cegah sejak dini* (1st ed.). Hijaz Pustaka Mandiri.
- Iswidiati, C. (2018). Formulasi bubur MP-ASI berbahan labu kuning dan tepung kedelai serta kontribusinya terhadap kecukupan protein dan vitamin A.
- Sukawan, L. A. (2021). Pengaruh pemberian bubur labu kuning (*Cucurbita moschata*) dan ikan gabus terhadap peningkatan BB pada balita gizi kurang di wilayah kerja Puskesmas Sijunjung tahun 2021.