



Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Stik Modifikasi Berbasis Pangan Lokal Daun Kelor untuk Remaja Putri KEK

Masfufah

Program Studi Gizi Universitas Widya Nusantara

Alamat : Jl. Perumahan Bumi Bekasi Baru 4 No.47, RT.002/RW.008, Bojong Menteng, Kec.

Rawalumbu, Kota Bks, Jawa Barat 17117

email korespondensi: masfufah@uwn.ac.id

Article History:

Received: 15 Juli 2022

Revised: 22 Agustus 2022

Accepted: 30 September 2022

Keywords: Adolescent Girls, Women of Childbearing Age, Chronic Energy Deficiency

ABSTRACT. *Nutritional problems are complex issues that require various techniques to address. Women of childbearing age, particularly malnourished adolescent girls, need attention because they influence the quality of future generations. Chronic Energy Deficiency (CED) in this group is a critical issue. This project aims to create moringa leaf-based supplementary food to increase iron intake for adolescent girls with CED in Daenggune Village, Central Sulawesi. The target is 20 adolescent girls. The methods include early detection of nutritional status through anthropometric measurements, education about CED, and organoleptic assessment of moringa leaf stick PMT based on taste, texture, aroma, and color. Success indicators for this activity are increased knowledge about nutritional status and understanding of nutritional problems and their management using local food such as moringa leaves. The results show that all participants attended the activity enthusiastically. The organoleptic assessment showed that 94% liked the taste and aroma of the moringa sticks, 89% liked the texture, and 78% liked the color. The evaluation also showed increased knowledge about nutritional status and the use of local food. In conclusion, this program effectively improves understanding of nutrition and the use of moringa leaves as an iron source. This activity is expected to continue with other local foods to address nutritional problems in adolescents.*

ABSTRAK

Permasalahan gizi merupakan permasalahan kompleks yang memerlukan berbagai teknik penanganannya. Perempuan usia subur, khususnya remaja putri gizi buruk, perlu mendapat perhatian karena mempengaruhi kualitas generasi mendatang. Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada kelompok ini merupakan permasalahan kritis. Proyek ini bertujuan untuk menciptakan makanan tambahan berbahan dasar daun kelor untuk meningkatkan asupan zat besi pada remaja putri penderita KEK di Desa Daenggune, Sulawesi Tengah. Sasarannya adalah 20 remaja putri. Metode yang dilakukan antara lain deteksi dini status gizi melalui pengukuran antropometri, edukasi tentang KEK, dan penilaian organoleptik PMT batang daun kelor berdasarkan rasa, tekstur, aroma, dan warna. Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan tentang status gizi dan pemahaman masalah gizi serta penanganannya dengan menggunakan pangan lokal seperti daun kelor. Hasilnya menunjukkan seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias. Penilaian organoleptik menunjukkan 94% menyukai rasa dan aroma batang kelor, 89% menyukai tekstur, dan 78% menyukai warna. Evaluasi juga menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang status gizi dan pemanfaatan pangan lokal. Kesimpulannya, program ini efektif meningkatkan pemahaman nutrisi dan pemanfaatan daun kelor sebagai sumber zat besi. Kegiatan ini diharapkan dapat dilanjutkan dengan pangan lokal

PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) STIK MODIFIKASI BERBASIS PANGAN LOKAL DAUN KELOR UNTUK REMAJA PUTRI KEK

lainnya untuk mengatasi masalah gizi pada remaja.

Kata Kunci: Remaja Perempuan, Wanita Usia Subur, Defisiensi Energi Kronis

PENDAHULUAN

Menurut WHO, remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk yang berusia antara 10 dan 18 tahun. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis, dan intelektual yang pesat. Ciri khas remaja adalah memiliki rasa ingin tahu, menyukai petualangan dan tantangan, serta cenderung mengambil risiko dan mengambil tindakan tanpa pertimbangan matang (WHO,2014).

Permasalahan gizi merupakan permasalahan yang kompleks dan penyelesaiannya memerlukan penerapan beberapa teknik dengan mempertimbangkan berbagai penyebab. Kelompok rawan gizi yang menjadi komponen kunci dalam program penyelesaian masalah gizi adalah wanita usia subur (WUS), khususnya pada remaja putri, karena kelompok ini sangat berpengaruh terhadap kualitas generasi mendatang. Yang patut mendapat perhatian khusus pada kelompok ini adalah Kekurangan Energi Kronik.

Prevalensi KEK pada remaja putri usia 13 sampai 15 tahun di Indonesia sebesar 36,3 % (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Pada tahun 2022, wanita usia subur mengalami KEK sebesar 61,05% di Sulawesi Tengah dan di wilayah desa daenggune sebesar 58,3% remaja putri yang mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK).

Jumlah makanan yang dikonsumsi, tingkat aktivitas, risiko penyakit menular, dan indeks massa tubuh (BMI) merupakan faktor risiko langsung terjadinya KEK pada remaja putri, sedangkan faktor risiko tidak langsung meliputi usia , pengetahuan , sikap, dan status sosial ekonomi (pendapatan keluarga) (Abdurahman, dkk. 2022). Berdasarkan permasalahan diatas kegiatan yang akan dilakukan yaitu pembuatan makanan tambahan berbasis pangan lokal daun kelor untuk meningkatkan asupan zat besi bagi remaja putri yang mengalami kekurangan energi kronik.

METODE DAN PELAKSANAAN

Tempat dan waktu

Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Kamis, 29 September 2022 di Balai Desa Daenggune, Kecamatan Kinovaro, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah pada pukul 11.00

Wita sampai selesai

Khalayak Sasaran

Sasaran dalam pengabdian ini adalah remaja putri di Desa Daenggune sebanyak 20 orang

Metode Pengabdian

1. Melakukan deteksi dini melalui pengukuran antropometri pada remaja putri yaitu berat badan, tinggi badan dan lingkaran lengan atas.
2. Melakukan edukasi terkait masalah gizi remaja putri yaitu definisi KEK, tanda dan gejala, dampak serta bagaimana pencegahan dan penanganan KEK dengan memanfaatkan pangan lokal.
3. Memberikan evaluasi diakhir kegiatan dengan memberikan kuesioner organoleptik dengan indikator penilaian rasa, tekstur, aroma, dan warna PMT Modifikasi Daun Kelor. Selain itu memberikan hadiah kepada remaja putri yang mampu menjawab pertanyaan diakhir sesi kegiatan.

Indikator Keberhasilan

1. Peningkatan pengetahuan remaja putri tentang status gizi saat ini.
2. Peningkatan remaja putri tentang masalah gizi yang dialami serta penanganannya dengan pemanfaatan pangan lokal yaitu daun kelor.

Metode Evaluasi

1. Penyaringan peserta berdasarkan status gizinya
2. Tanya jawab diakhir kegiatan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri dan penilaian PMT yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian PMT Stik modifikasi berbasis pangan lokal daun kelor untuk remaja putri KEK di Desa Daenggune dilaksanakan selama 1 hari dimulai dari pukul 11.00 hingga selesai. Tim pengabdian Masyarakat memiliki tugas masing-masing yaitu sebagai moderator, pembicara materi, membuat absensi, pemberian PMT dan memberikan form penilaian organoleptik.

PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) STIK MODIFIKASI BERBASIS PANGAN LOKAL DAUN KELOR UNTUK REMAJA PUTRI KEK

Kegiatan ini diawali dengan memberikan form absen kepada remaja putri dan 5 menit sebelum waktu pelaksanaan remaja putri diperkenankan memasuki ruang kegiatan, setelah remaja putri hadir semua, acara dimulai dengan pembukaan oleh moderator dengan menyapa remaja putri yang hadir dilanjutkan dengan doa bersama sebelum ke acara selanjutnya.

Setelah itu, remaja putri dipandu oleh moderator untuk mencicipi PMT yang diberikan tanpa memberitahukan bahan yang digunakan pada produk PMT tersebut. Pemateri menjelaskan materi tentang definisi KEK, tanda dan gejala, dampak serta bagaimana pencegahan dan penanganan KEK dengan memanfaatkan pangan lokal. Pemateri menjelaskan bahan dan cara pembuatan PMT stik modifikasi berbasis pangan lokal daun kelor serta kandungan gizi yang terkandung. Setelah selesai penjelasan, dilanjutkan dengan memberikan form penilaian organoleptik untuk menilai aroma, rasa, tekstur dan warna dari PMT stik kelor.

Remaja putri diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah dijelaskan sebelumnya dan melakukan diskusi. Remaja putri sangat antusias baik dalam bertanya dan mengomentari produk PMT yang diberikan. Terakhir setelah selesai sesi diskusi, yaitu dokumentasi kegiatan dan acara ditutup oleh moderator.



Gambar 1. Pengukuran antropometri



Gambar 2. Pembuatan Stik Kelor



Gambar 3. Pemberian Materi



Gambar 4. Pemberian PMT Stik Kelor

**PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) STIK MODIFIKASI BERBASIS PANGAN
LOKAL DAUN KELOR UNTUK REMAJA PUTRI KEK**

Evaluasi hasil kegiatan PMT Stik Modifikasi Berbasis Pangan Lokal untuk Remaja KEK didapatkan hasil yaitu, persentase kehadiran sebesar 100% (20 orang remaja putri) sehingga untuk persentase kehadiran mencapai target. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri peduli akan Kesehatan terkait KEK. Maka dari itu perlu dipertahankan dan dilanjutkan kegiatan seperti ini oleh pihak pemerintah setempat. Dengan adanya kegiatan seperti ini yang menarik dan berkesinambungan diharapkan angka KEK pada remaja putri dapat diturunkan. Selain itu, media edukasi merupakan hal penting yang perlu diperhatikan. Dengan media yang menarik dan mudah dipahami, terbukti mampu meningkatkan rasa ingin tahu siswi akan sesuatu yang pada akhirnya akan meningkatkan pengetahuan siswi (Faridah, Sitoayu and Nuzrina 2019).

Terkait penilaian organoleptik remaja putri pada stik kelor didapatkan hasil bahwa 94% remaja putri suka akan rasa dan aroma stik kelor, 89% remaja putri suka pada tekstur stik kelor dan 78% remaja putri suka pada warna stik kelor. Warna makanan dan menarik tampak alamiah dapat mempengaruhi selera makan seseorang (Pricilya, 2017). Begitupun pada aroma merupakan faktor penting dalam menentukan tingkat penerimaan konsumen pada suatu bahan. Aroma banyak menentukan kelezatan makanan. Biasanya seseorang dapat menilai lezat tidaknya suatu bahan makanan dari aroma yang ditimbulkan (Winarno, 2004).

Penilaian terhadap tekstur dapat berupa kekerasan, elastisitas, kerenyahan, kelengketan dan sebagainya (Karim, 2013). Menurut Winarno (2004), bahwa konsistensi bahan akan mempengaruhi citarasa yang ditimbulkan oleh bahan tersebut. Perubahan tekstur atau viskositas bahan dapat ditimbulkan oleh bahan tersebut dapat merubah bau dan rasa karena dapat mempengaruhi kecepatan timbulnya ransangan terhadap sel reseptor oleh faktor dari kelenjar air liur.

Berdasarkan hasil evaluasi, remaja putri sangat antusias mengikuti kegiatan baik dalam bertanya dan mengomentari produk PMT yang diberikan. Diterimanya produk PMT stik modifikasi daun kelor ini dianggap bahwa remaja putri sangat memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi. Banyak remaja yang tidak peduli dengan makanan yang dikonsumsi, remaja cenderung mengikuti diet dan mengabaikan kecukupan asupan dan zat gizi. Remaja seharusnya mampu memilih makanan yang bergizi yang dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan dalam tubuhnya (Ertiana and Wahyuningsih 2019).

KESIMPULAN

Kegiatan ini penting untuk dilakukan baik pada masyarakat maupun keluarga. PMT stik modifikasi berbasis pangan lokal daun kelor ini di berikan agar dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja putri akan pemanfaatan pangan lokal sekitar untuk memenuhi gizi mereka seperti pemenuhan zat besi yang terkandung pada daun kelor. Kegiatan ini terbukti dapat diterima oleh remaja putri dengan persentase penilaian organoleptik rasa dan aroma sebesar 94%, tekstur 89% dan warna sebesar 78%. Diharapkan kegiatan ini dapat dilanjutkan dengan memanfaatkan pangan lokal lainnya yang tinggi akan zat besi penting untuk menangani masalah gizi remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada remaja putri di Desa Daenggune dan seluruh tim yang telah membantu sehingga terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, dkk.(2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Energi Kronik (KEK) Pada Remaja Putri Wilayah Lahan Basah. Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat. Universitas Lambung Mangkurat. Vol:7.No:3. Hal:136-140
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2022. <https://dinkes.sultengprov.go.id/wp-content/uploads/2023/06/Profil-KEsehatan-2022.pdf>
- Ertiana, Dwi, and Putri Suryani Wahyuningsih. "Asupan Makan dengan Kejadian KEK pada Remaja Putri SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri." *Jurnal Gizi KH*, 2019: 102-109.
- Faridah, S.N, L Sitoayu, and R. Nuzrina. "Efektivitas Veggie-fruit Dart Game terhadap Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswi SDN Duri Kepa 05 Pagi." *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2019: 22-31.
- Karim, M. (2013). Analisis Tingkat Kesukaan Konsumen Terhadap Otak-Otak Dengan Bahan Baku Ikan Berbeda. *Jurnal Balik Dewa*, 4 (1): 25-31.
- Pricilya, V. Bambang, W. Andriani, M. (2017). Daya Terima Proporsi Kacang Hijau (*Phaseolus Radiata* L) dan Bekatul (*Rice Bran*) Terhadap Kandungan Serat Pada Snack Bar. Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Media Gizi Indonesia*. Vol. 10 No. 2: hlm 136-140.
- Riskesdas 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. <https://doi.org/10.2196/2018>
- WHO. (2014). *Health For the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade*. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncumminicable

***PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) STIK MODIFIKASI BERBASIS PANGAN
LOKAL DAUN KELOR UNTUK REMAJA PUTRI KEK***

Disease Surveillance.

Winarno, F.G. (2004). Kimia Pangan dan Gizi. PT Gramedia Pustaka. Utama, Jakarta.