

PELATIHAN PEMBUATAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) BALITA BERBAHAN DASAR TEMPE PADA IBU RUMAH TANGGA

Usi Lanita¹, Budi Aswin², Adelia Fitri³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Jambi

Email: usilanita@unj.ac.id

Abstrak

Indonesia salah satu negara di dunia yang mengalami pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai sektor terutama dibidang kesehatan dan sosial ekonomi masyarakat. Berdasarkan data hasil Studi Status Gizi Indonesia (2021) diketahui secara nasional bahwa status gizi balita masih tinggi yakni stunted 24,4%, wasted 7,1% dan underweight 17%. Upaya menangani masalah gizi salah satunya melalui intervensi berupa pemberian makanan tambahan (PMT) balita. Tujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu rumah tangga dalam pembuatan makanan tambahan (PMT) balita. Metode: melalui sosialisasi dan demonstrasi pembuatan makanan tambahan (PMT) balita berbahan dasar tempe pada ibu rumah tangga. Hasil berupa terlaksananya kegiatan sosialisasi dan demonstrasi pembuatan makanan tambahan (PMT) balita berbahan tempe pada ibu rumah tangga. Adapun produk yang dihasilkan dalam kegiatan ini yakni ada tiga produk yaitu nugget tempe, pudding tempe dan brownies tempe. Dengan adanya kegiatan tersebut diharapkan dapat menambah informasi atau pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu rumah tangga dalam menyiapkan makanan tambahan balita yang adekuat, sehat dan bergizi dalam menu sehari-hari pada masing-masing rumah tangga.

Kata Kunci: Makanan Tambahan, Tempe, Balita

Abstract

Indonesia is one of the countries in the world experiencing the Covid-19 pandemic. The COVID-19 pandemic has had a significant impact on various sectors, especially in the health and socio-economic sectors of the community. Based on data from the Indonesian Nutritional Status Study (2021), it is known nationally that the nutritional status of children under five is still high, namely stunted 24.4%, wasted 7.1% and underweight 17%. One of the efforts to deal with nutritional problems is through intervention in the form of supplementary feeding (PMT) for toddlers. The aim is to improve the skills of housewives in making complementary food (PMT) for toddlers. The method is through socialization and demonstration of making additional food for toddlers (PMT) based on tempeh to housewives. The results are the implementation of socialization activities and demonstrations of making additional food (PMT) for toddlers made from tempeh for housewives. The products produced in this activity are three products, namely tempeh nuggets, tempeh pudding and tempeh brownies. With this activity, it is expected to increase the information or knowledge and skills of housewives in preparing adequate, healthy and nutritious additional food for toddlers in the daily menu of each household.

Keywords: Supplementary Food, Tempe, Toddler

PENDAHULUAN

Indonesia salah satu negara di dunia yang mengalami pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai sektor terutama dibidang kesehatan dan sosial ekonomi masyarakat. Berbagai macam masalah kesehatan yang timbul selain meningkatnya angka mortalitas dan morbiditas akibat dari pandemi juga

masalah gizi pada anak meningkat secara tajam akibat pendapatan keluarga turun dan terganggunya pasokan makanan dalam rumah tangga. Berdasarkan data hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 diketahui secara nasional bahwa status gizi balita masih tinggi yakni prevalensi balita yang mengalami stunted 24,4%, wasted 7,1% dan underweight 17%. Adapun untuk status gizi balita di Provinsi Jambi

diketahui bahwa prevalensi balita yang mengalami stunted 22,4%, wasted 9,1% dan underweight 16,7%. Selanjutnya untuk Kota Jambi prevalensi balita stunted 17,4 %, wasted 8,8% dan underweight 12,5%.(1)

Dari data tersebut dapat diketahui bahwa prevalensi stunted dan underweight di Kota Jambi berada dibawah angka nasional, akan tetapi walaupun demikian masih perlu upaya penanganan karena balita adalah kelompok yang rentan dan berada pada periode tumbuh kembang sehingga perlu asupan zat gizi yang optimal. Upaya menangani masalah gizi pada balita dapat dilakukan dengan berbagai program. Salah satu upaya mengatasi masalah gizi yakni melalui intervensi berupa pemberian makanan tambahan (PMT) balita.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di RT 23 Kelurahan Bagan Pete Kota Jambi diketahui bahwa masih banyak masyarakat ataupun ibu rumah tangga yang belum mengetahui tentang praktek Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang baik dan benar terutama terkait bahan makanan apa yang baik untuk balita dan bagaimana cara pembuatannya di rumah tangga. Selain itu diketahui juga bahwa masih banyak ibu-ibu yang tidak datang berkunjung ke posyandu sehingga secara tidak langsung tumbuh kembang anak atau balita tidak terpantau dengan baik.

Kegiatan pengabdian masyarakat (PPM) merupakan bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Kegiatan PPM berupa pelatihan pembuatan makanan tambahan (PMT) untuk balita bertujuan sebagai tindakan berupa intervensi gizi spesifik untuk mencegah timbulnya masalah gizi pada balita diperlukan yakni melalui pemanfaatan bahan pangan dalam hal ini tempe yang biasanya hanya menjadi lauk

pauk di rumah tangga dimodifikasi menjadi makanan yang lebih bervariasi dan disesuaikan dengan selera ataupun kesukaan balita khususnya yang berada di Lingkungan RT 23 Kelurahan Bagan Pete.

LANDASAN TEORI

Menurut Kemenkes (2019) masalah gizi balita dapat ditangani dengan strategi peningkatan akses pangan bergisi melalui PMT. Pemberian makanan tambahan (PMT) berasal dari pangan yang beragam yang diberikan dalam berbagai bentuk misalnya seperti bubur, biskuit, buah dan lain sebagainya. Pemberian makanan tambahan (PMT) yang diberikan kepada balita hendaknya beragam dan bisa dibuat sendiri oleh masyarakat agar bisa dikonsumsi sebagai makanan sehari-hari. Pangan tempe dapat dijadikan sebagai salah satu bahan pembuatan PMT balita.(2)

Tempe diperoleh dari fermentasi biji kedelai/bahan lainnya mengandung zat gizi. Produsen tempe di dunia adalah Indonesia yang mampu memproduksi tempe sebanyak 50% dari kedelai yang tersedia di Indonesia. Menurut Badan Standarisasi Nasional (2012) masyarakat mengkonsumsi tempe 6,45 kg/orang/tahun.(3)

Ada beberapa penelitian terdahulu terkait inovasi tempe sebagai makanan yang sehat dan bergisi, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Rizky, dkk (2015) diketahui selama 30 hari pemberian PMT mampu menambah berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) balita.(4) Selanjutnya pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Restusari, dkk (2016) menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat meningkat terutama terkait PMT.(5) Selain itu penelitian oleh Putri dan

Mahmudiono (2020) hasilnya terjadi peningkatan status gizi setelah

METODE PELAKSANAAN

Dalam pelaksanaan kegiatan ini terdapat tiga tahapan yaitu:

1. Tahap persiapan dilakukan dengan melakukan pertemuan dengan pihak RT 23 Kelurahan Bagan Pete selaku menjadi mitra, mempersiapkan sasaran kegiatan yaitu ibu-ibu rumah tangga berada di Lingkungan RT 23 Kelurahan Bagan Pete yang dipilih sebanyak 30 orang dan merencanakan jadwal kegiatan dengan peserta.
2. Tahap pelaksanaan, ibu-ibu rumah tangga dan tim bersama-sama melakukan demonstrasi pembuatan makanan tambahan (PMT) balita berbahan dasar tempe, adapun makanan tambahan yang dihasilkan ada tiga produk yaitu nungget tempe, pudding tempe, dan brownies tempe.
3. Tahap evaluasi dilakukan dengan cara melakukan diskusi atau Tanya jawab seputar pembuatan makanan tambahan (PMT) balita.

METODE PENDEKATAN

Pendekatan yang dilakukan dalam Kegiatan PPM yaitu berupa:

1. Meminta dukungan dari mitra dalam hal ini Ketua Lingkungan RT 23 Kelurahan Bagan Pete Kota Jambi
2. Pihak mitra memfasilitasi tempat PPM terkait pelatihan pembuatan makanan tambahan (PMT) balita berbahan dasar tempe
3. Pihak mitra mempersiapkan peserta kegiatan sebanyak 30 orang yang tinggal di Lingkungan RT 23 Kelurahan Bagan Pete

mendapatkan PMT pemulihan selama 3 bulan.(6)

4. Jadwal kegiatan ditentukan berdasarkan kesepakatan Tim PPM dengan pihak mitra dan para peserta PPM
5. Dilakukan monitoring dan evaluasi kegiatan PPM.

PROSEDUR KEGIATAN

Adapun prosedur pelaksanaan kegiatan berupa pelatihan pembuatan makanan tambahan (PMT) balita berbahan dasar tempe yang terdiri dari tiga macam makanan yaitu nugget tempe, pudding tempe dan brownies tempe. Adapun tata caranya sebagai berikut:

1. Nugget Tempe

- a. Bahan adonan: 1 papan tempe (haluskan), 3 siung bawang putih (haluskan), 1 buah wortel (parut), 1 butir telur, 1/2-1 sdt garam, 1/2 sdt lada bubuk
- b. Bahan pelapis: Tepung terigu (secukupnya, dicairkan), Air secukupnya, Tepung roti (panir) sebagai pelapis
- c. Cara pembuatan: Campurkan semua bahan adonan, kemudian masukkan kedalam wadah/Loyang. Kemudian di kukus kurang lebih 45 menit. Setelah matang, dinginkan. Selanjutnya dipotong-potong sesuai selera. Celupkan potongan nungget ke dalam bahan pelapis, kemudian baluri dengan tepung roti (panir). Nungget disimpan di kulkas/freezer, ketika mau dikonsumsi bisa digoreng terlebih dahulu.

2. Pudding Tempe

- a. Bahan: Tempe 1 papan, dihaluskan (blender), Gula pasir 100 gram,

Susu cair 200 ml, Agar-agar swallow 2 bungkus, Air 1 liter, Pewarna makanan (rasa pandan) sesuai selera, ½ sdt vanili bubuk

- b. Cara pembuatan: Campurkan tempe halus, gula pasir, agar-agar swallow dengan air. Masak sambil diaduk-aduk. Selanjutnya campurkan susu, pewarna makanan dan vanilli. Dimasak sampai matang. Kemudian kalau sudah matang dituang kedalam wadah atau Loyang, kemudian dinginkan. Setelah dingin biasa dimasukan ke dalam kulkas atau bisa langsung disajikan.

3. Brownies Tempe

- a. Bahan: 150 gr tempe (haluskan), 150 gr gula pasir, 200 gr mentega cair, 4 butir telur ayam, ½ sdt baking powder, 75 gram cokelat bubuk, ¼ sdt vailli bubuk, 50 ml susu kental manis, 8 sdm tepung terigu, Chocochip atau keju (topping).
- b. Cara pembuatan: Buat adonan dengan cara: kocok telur dengan gula sampai agak mengembang, lalu masukkan semua bahan (kecuali topping) secara bertahap, lalu aduk rata. Kemudian kukus selama 30-45 menit. Setelah matang dinginkan sebentar setelah itu bisa dikasih toping keju atau chocochip, lalu bisa dipotong-potong sebelum disajikan.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan (PMT) Balita Berbahan Dasar Tempe Pada Ibu

Rumah Tangga di Lingkungan RT 23 Kelurahan Bagan Pete Kota Jambi telah selesai dilaksanakan pada bulan September tahun 2022. Lingkungan RT 23 Kelurahan Bagan Pete Kota Jambi menjadi mitra maupun lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dikarenakan pada wilayah ini belum pernah dilakukan kegiatan pelatihan pembuatan makanan tambahan (PMT) balita berbahan dasar tempe pada ibu rumah tangga.

Ibu rumah tangga menjadi kelompok sasaran pelatihan karena sebagian besar pengasuhan balita dilakukan sendiri oleh ibu-ibu termasuk penyediaan dan pemberian makanan secara langsung kepada balita. Kegiatan ini dimulai dengan persiapan melalui koordinasi adengan pihak terkait dalam hal ini yaitu Tim Pengabmas dan Ketua RT 23. Kemudian ditindaklanjuti dengan pelaksanaan kegiatan PPM oleh Tim Pengmas yaitu ibu Usi Lanita, S.K.M., M.P.H., bapak Budi Aswin, S.K.M., M.Kes da ibu Adelina Fitri S.K.M., M.Epid , 2 orang mahasiswa dan para peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga di lingkungan RT 23 Kelurahan Bagan Pete Kota Jambi. Kegiatan tersebut berupa sosialisasi dan praktek pembuatan makanan tambahan (PMT) balita berbahan dasar tempe.



Gambar 1. Tim PPM dan Peserta

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat tentang Pelatihan Pembuatan

Makanan Tambahan (PMT) Balita Berbahan Dasar Tempe Pada Ibu Rumah Tangga di Lingkungan RT 23 Kelurahan Bagan Pete Kota Jambi yang telah dilakukan secara rincinya dapat dilihat pada pada tabel 1.



Gambar 2. Sosialisasi dan Demonstrasi PMT



Gambar 3. PMT Nugget Tempe

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka diketahui bahwa ibu-ibu rumah tangga di RT 23 Kelurahan Bagan Pete mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang makanan tambahan bagi balita serta praktik pembuatan makanan tambahan (PMT) berbahan dasar tempe. Adapun produk makanan tambahan yang dihasilkan ada tiga yaitu nugget tempe, pudding temped an brownies tempe.

Makanan tambahan berbahan dasar tempe karena tempe merupakan bahan pangan yang mudah didapatkan, harganya murah dan kaya akan kandungan zat gizi

sehingga cocok untuk dikonsumsi oleh balita maupun anggota rumah tangga lainnya. Tempe merupakan makanan tradisional yang dihasilkan dari fermentasi biji kedelai atau beberapa bahan lainnya. Fermentasi menggunakan beberapa jenis kapang *Rhizopus*, seperti *Rhizopus oligosporus*, *Rhizopus oryzae*, *Rhizopus stolonifer* dan beberapa jenis kapang *Rhizopus* lainnya.(3) Dimana pada proses fermentasi akan terjadi hidrolisis senyawa-senyawa kompleks menjadi sederhana, sehingga baik untuk dicerna. Tempe merupakan makanan yang kaya akan serat pangan, kalsium, vitamin B dan zat besi.(7) Tempe selain sebagai alternatif untuk mencukupi kebutuhan protein, juga memiliki nilai obat seperti antibiotika untuk menyembuhkan infeksi, antioksidan untuk menangkap radikal bebas.(8)

Pembuatan makanan tambahan berbahan dasar tempe merupakan produk inovasi tempe sebagai makanan yang sehat dan bergizi yang sejalan dengan beberapa beberapa penelitian terdahulu. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rizky, dkk (2015) diketahui selama 30 hari pemberian PMT mampu menambah berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) balita(4) Selanjutnya pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Restusari, dkk (2016) menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat meningkat terutama terkait PMT.(5) Selain itu penelitian oleh Putri dan Mahmudiono (2020) hasilnya terjadi peningkatan status gizi setelah mendapatkan PMT pemulihan selama 3 bulan.(6) Begitu juga pada penelitian oleh Maryam, dkk (2017) diketahui bahwa konsumsi nugget tempe kedelai efektif terhadap stunting pertambahan berat badan balita gizi buruk.(9)

Tabel 1. Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Kegiatan	Hasil	Peserta yang Hadir	Pelaksana
1	Melakukan koordinasi dengan ketua lingkungan RT 23	Terlaksananya koordinasi dengan baik	Tim pengabdian masyarakat: -Usi Lanita, S.K.M., M.P.H. - Budi Aswin, S.K.M., M.Kes - Adelina Fitri S.K.M., M.Epid Ketua lingkungan: -Yasin	Tim pengabdian masyarakat dan ketua lingkungan RT 23
2	Melaksanakan kegiatan sosialisasi/promosi kesehatan makanan tambahan dan gizi balita	Terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode dan media yang telah direncanakan yaitu penyuluhan menggunakan media proyektor	Tim pengabdian masyarakat dan peserta pelatihan yaitu ibu-ibu rumah tangga di lingkungan RT 23	Tim pengabdian masyarakat
3	Melakukan praktek/demonstrasi pembuatan makanan tambahan (PMT) balita berbahan dasar tempe pada ibu-ibu rumah tangga yang tinggal di Lingkungan RT 23 Kelurahan Bagan Pete	Terlaksananya demonstrasi pembuatan makanan tambahan balita berupa pembuatan nungget tempe, pudding tempe dan brownies <u>tempe</u>	Tim pengabdian masyarakat dan peserta pelatihan yaitu ibu-ibu rumah tangga di lingkungan RT 23	Tim pengabdian masyarakat

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat dan uraian-uraian diatas maka dapat dikatakan bahwa inovasi tempe sebagai bahan makanan tambahan (PMT) balita dapat dilakukan dengan berbagai produk makanan yang menarik dan disukai oleh balita seperti pada kegiatan ini yaitu nugget, pudding dan brownies. Beranekaragam produk makanan

yang bisa dijadikan PMT berbahan dasar tempe untuk mengatasi masalah status gizi balita, seperti yang dilakukan oleh Fadillah, dkk (2014) melakukan identifikasi kandungan zat gizi pada jus tempe dan jus tempe pisang yang kaya akan zat gizi makro sebaiknya diberikan kepada balita yang mengalami gizi kurang dan KEP, sedangkan pada jus tempe pepaya yang

kaya akan zat gizi mikro seperti vitamin C dan Fe yang sangat baik untuk membantu absorpsi zat gizi makro dan baik untuk penderita Anemia Gizi Besi.(10) Pemanfaatan tempe sebagai bahan pembuatan makanan tambahan dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu-ibu rumah tangga dengan mudah karena tempe harganya murah atau terjangkau dan biasa dikonsumsi sehari-hari sebagai lauk pauk yang ekonomis serta sehat bergizi. Dengan adanya kegiatan ini juga diharapkan para peserta dalam hal ini ibu rumah tangga dapat mengembangkan sendiri (mandiri) kemampuan dalam menciptakan inovasi lainnya dalam menghasilkan produk makanan berbahan tempe yang lebih menarik, enak dan tentunya sehat di rumah tangga sebagai makanan konsumsi sehari-hari dan salah satu upaya dalam menyediakan makanan sehat untuk

memenuhi kebutuhan gizi keluarga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PPM) yang telah dilaksanakan mendapatkan antusias yang tinggi dari para peserta yaitu ibu-ibu rumah tangga di lingkungan RT 23 Kelurahan Bagan Pete. Hal ini ditandai dengan peran serta aktif para peserta dan pelatihan pembuatan makanan tambahan (PMT) balita ini yang berbahan dasar tempe berupa produk nugget tempe, pudding tempe dan brownies tempe. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi solusi bagi permasalahan gizi balita terutama terkait ketersediaan makanan yang tinggi kandungan zat gizinya dalam hal ini tempe mengandung protein nabati yang tinggi sehingga bisa menjadi salah satu upaya pencegahan timbulnya masalah gizi pada balita.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021. Jakarta: Kemenkes RI; 2021.
2. Kemenkes RI. Petunjuk Teknis Makanan Tambahan Balita dan Ibu Hamil. Jakarta: Kemenkes RI; 2019.
3. PUSIDO. Tempe: Persembahan Indonesia untuk Dunia. Jakarta: Badan Standarisasi Nasional (BSN); 2012.
4. Rizky O, Wirjatmadi B, Adriani M. Bolu Tepung Tempe Terhadap Peningkatan Berat Badan Dan Tinggi Badan Pada Balita Gizi Kurang Tahun 2015 Supplementary Feeding Towards Improvements in Body Weight. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*. 2015;4(September):16–24.
5. RESTUSARI L, Aziz A, Atasasih H. Pelatihan Pembuatan Makanan Tambahan Dengan Bahan Dasar Tempe Untuk Balita di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Limapuluh Kota Pekanbaru. *Jurnal Proteksi Kesehatan*. 2016;5(2):113–7.
6. Putri ASR, Mahmudiono T. Efektivitas Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pemulihan Pada Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Simomulyo, Surabaya. *Amerta Nutrition*. 2020;4(1):58.
7. Cahyadi. *Kedelai khasiat dan teknologi*. Jakarta: Bumi Aksara; 2007.
8. Sartika ND. Studi pendahuluan daya antioksidan ekstrak methanol tempe segar busuk Malang terhadap radikal bebas DPPH (1,1-difenil-2- pikrilhidrazil). Universitas Negeri Malang; 2009.

9. Maryam, Tuti S, Arfiana. Efektivitas Konsumsi Nugget Tempe Kedelai Terhadap Kenaikan Berat Badan Balita Gizi Kurang. *Jurnal Kebidanan*. 2017;6.
10. Fadillah, Syarfaini, Rusmin M. Identifikasi Kandungan Zat Gizi pada Jus Tempe dan Modifikasinya sebagai Alternatif Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada Balita. *Public Health Science*. 2014;VI(2):371–84.