

PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN DIVERSIFIKASI PANGAN PUDING WORTEL KAYA RETINOL DAN ANTIOKSIDAN DI KOMUNITAS IBU-IBU ANGGOTA POMG TK ABABIL

Muhammad Ikhsan Amar¹⁾, Nanang Nasrullah²⁾

¹⁾Program Studi Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

²⁾Program Studi Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email: ikhsan90@upnvj.ac.id

ABSTRAK

Diversifikasi pangan merupakan salah satu solusi dalam mencapai skor PPH yang ideal, meski pun tak dapat dipungkiri masih banyak faktor lain yang juga memiliki andil yang besar. Tujuan utama Penganekaragaman Konsumsi Pangan (diversifikasi pangan) adalah membudayakan pola konsumsi pangan beragam, bergizi, seimbang, dan aman untuk hidup sehat, aktif, dan produktif.

Pada kelompok usia balita, sudah menjadi wawasan awam bahwa anak tidak menyukai sayuran dan lebih gemar mengonsumsi makanan *fast food* dan *snack*. Bahkan, tidak jarang kalangan ibu balita menganggap hal ini merupakan hal lumrah dan merupakan sesuatu 'yang memang harus terjadi pada masa balita'. Di kalangan rumah tangga, konsep 'sayuran' selalu saja menjurus pada satu manifestasi yaitu 'sayur sebagai lauk'. Pada saat anak menolak untuk mengonsumsi sayuran dalam bentuk lauk, seharusnya seorang ibu balita yang peduli akan kesehatan dan konsumsi seimbang anak tidak sekedar mengikuti keengganan anak untuk mengonsumsi sayur.

Pembinaan masyarakat merupakan bagian dari kewajiban pengabdian masyarakat yang merupakan salah satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Untuk kali ini bentuk dari kegiatan berupa Program Kemitraan Masyarakat. Di samping memberikan edukasi dan promosi kesehatan gizi, kegiatan ini bertujuan memberikan dampak ekonomi bagi masyarakat yaitu dalam bentuk pengolahan wortel menjadi puding wortel.

Kata kunci : *Diversifikasi pangan, Wortel, Puding Wortel, Retinol dan Antioksidan*

1. PENDAHULUAN

Ketahanan pangan pada tingkat nasional diartikan sebagai kemampuan suatu bangsa untuk menjamin seluruh penduduknya memperoleh pangan yang cukup, mutu yang layak dan aman, yang didasarkan pada optimalisasi pemanfaatan dan berbasis pada keragaman sumberdaya lokal. Dari pengertian tersebut, idealnya kemampuan dalam menyediakan pangan bersumber dari dalam negeri sendiri. Sedangkan impor pangan dilakukan sebagai alternatif terakhir untuk mengisi kesenjangan antara produksi dan kebutuhan pangan dalam negeri, serta diatur sedemikian rupa agar tidak merugikan kepentingan para produsen pangan di dalam negeri yang mayoritas petani berskala kecil, juga kepentingan konsumen khususnya kelompok miskin (Pasal 3 ayat (4), PP. No. 68/2002). Untuk mewujudkan ketahanan pangan nasional, dapat ditempuh melalui beberapa cara. Penganekaragaman (diversifikasi) pangan merupakan salah satu pilar utama dalam upaya mengatasi masalah pangan dan gizi yang pada akhirnya dapat mewujudkan ketahanan pangan nasional.

Jumlah penduduk dan peningkatan masyarakat kelas menengah di Indonesia telah meningkatkan permintaan pangan, yang memerlukan peningkatan tingkat produksi. UNDP (2014) melaporkan bahwa Indeks Perkembangan Masyarakat Indonesia naik dari 0,681 pada tahun 2012 menjadi 0,684 pada tahun 2013, yang menyebabkan konsumsi meningkat dan preferensi konsumen akan kualitas makanan. Idealnya, tuntutan pangan yang terus meningkat harus diimbangi dengan kenaikan stok pangan nasional. Namun, karena tekanan pertanian yang disebabkan oleh berbagai aspek, Indonesia harus mengandalkan impor untuk memenuhi kebutuhan pangannya. Sensus pertanian terakhir (2013) mengungkapkan hal tersebut. Dalam sepuluh tahun terakhir (2003-2013), populasi petani menurun sebesar 979,867 rumah tangga (Khaeron et al., 2016).

Diversifikasi pangan sering diragukan karena populasi meningkat dalam tingkat yang lebih cepat daripada produktivitas pangan. Belum lagi transformasi lahan dan isu lingkungan, yang menghambat pertanian? Dengan demikian, ketahanan pangan tidak bisa dicapai dengan hanya mengandalkan kebijakan diversifikasi impor dan pangan. Ada banyak kebijakan diversifikasi pangan yang telah disahkan dan diadopsi di Indonesia. Namun, karena kekurangan dalam proses perumusan dan diseminasi, kebanyakan dari mereka berakhir di meja kerja. Penelitian oleh Khaeron et al. (2016) melibatkan 500 responden yang tersebar di seluruh Jawa Barat diwawancarai untuk mendapatkan informasi dan data yang dibutuhkan. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa tingkat diversifikasi pangan di Jawa Barat tergolong tinggi. Meski demikian, ada bias yang disebabkan oleh impor makanan dan beragamnya perilaku konsumsi. Konon, diversifikasi produksi dan distribusi berbasis makanan lokal semakin lemah. Bias juga ditemukan dalam perilaku konsumsi, yang dicampur antara nasi dan tepung. Sedangkan untuk jagung dan umbi, meski memiliki tingkat produksi tinggi, jagung dan umbi banyak diproduksi untuk kebutuhan pakan ternak dan bahan baku bioenergi. Nilai budaya produksi, distribusi, dan konsumsi pangan lokal semakin berkurang baik secara internal (dari masyarakat) maupun eksternal. Model diversifikasi pangan berkelanjutan kemudian disarankan untuk didasarkan pada demokrasi dan masyarakat (Khaeron et al., 2016).

Diversifikasi pangan hanya dapat dicapai dengan menerapkan perspektif holistik dan sistemik pada tingkat produksi, distribusi, dan konsumsi. Diversifikasi pangan dapat digunakan sebagai instrumen untuk menggali potensi yang ada pada makanan lokal dan lainnya. Konsumsi makanan beragam akan mampu memenuhi kebutuhan gizi, sehingga bisa meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara optimal. Diversifikasi pangan harus menawarkan pilihan bagi individu untuk mengembangkan lebih banyak varietas tidak hanya untuk sumber karbohidrat, tapi juga untuk protein, vitamin, dan mineral. Tantangan terbesar terletak pada tingkat konsumsi, di mana budaya konsumsi harus diubah. Ingat dan catat metode yang digunakan untuk mendapatkan data tentang riwayat asupan dan frekuensi dalam survei konsumsi makanan beragam (Gibson, 2005).

Efektivitas upaya diversifikasi pangan harus mencakup aspek ketersediaan, distribusi, dan konsumsi, yang kemudian diklasifikasikan ke faktor eksternal dan internal. Ketersediaan pangan, aksesibilitas, dan utilitas merupakan faktor internal yang mempengaruhi diversifikasi pangan. Tiga di antaranya dipengaruhi oleh input produksi (tanah, air, sumber daya manusia, teknologi), institusi, dan budaya. Hanani (2009) berpendapat bahwa ketersediaan pangan tergantung pada produksi, pasokan makanan, sumber makanan eksternal, dan bantuan. Menurut sistem ketahanan pangan nasional, faktor eksternal ketersediaan pangan meliputi kebijakan, situasi pangan global, dan lingkungan strategis. Namun, Hendayana et al (2013) menyatakan bahwa kebijakan pangan tidak selalu mendukung diversifikasi pangan. Dulmansyah (2002) berpendapat bahwa peningkatan produksi pangan dapat dilakukan dengan menanamkan keseimbangan ekologis dalam teknologi yang efektif, yang berbasis pada lingkungan. Djauhari (2013) menyatakan bahwa pengeluaran rumah tangga mempengaruhi pola konsumsi makanan yang beragam.

Pada kelompok usia balita, sudah menjadi wawasan awam bahwa anak tidak menyukai sayuran dan lebih gemar mengonsumsi makanan *fast food* dan *snack*. Bahkan, tidak jarang kalangan ibu balita menganggap hal ini merupakan hal lumrah dan merupakan sesuatu 'yang memang harus terjadi pada masa balita'. Di kalangan rumah tangga, konsep 'sayuran' selalu saja menjurus pada satu manifestasi yaitu 'sayur sebagai lauk'. Pada saat anak menolak untuk mengonsumsi sayuran dalam bentuk lauk, seharusnya seorang ibu balita yang peduli akan kesehatan dan konsumsi seimbang anak tidak sekedar mengikuti keengganan anak untuk mengonsumsi sayur.

Sekarang ini, sayuran tidak harus diolah dan dibuat dalam bentuk 'lauk sayur'. Tetapi juga menjadi salah satu makanan selingan, seperti puding. Mayoritas anak kelompok usia balita, sangat gemar mengonsumsi puding atau *jelly*. Bahkan beberapa *snack* jajanan yang laris di pasaran dibuat dalam tampilan puding atau *jelly*. Persepsi kesukaan terhadap puding dapat dijadikan sebagai 'pintu masuk' untuk memenuhi kebutuhan gizi harian anak.

Kandungan vitamin dan anti-oksidan dalam sayuran tidak dapat tergantikan oleh jenis *snack* atau jajanan manapun. Padahal, setiap harinya tubuh anak membutuhkan vitamin untuk membantu kelancaran dan keseimbangan proses metabolisme tubuh. Asupan vitamin yang baik juga dapat menopang sistem kekebalan tubuh anak sehingga tidak mudah terserang sakit. Selain itu, konsumsi vitamin yang berasal dari sayuran juga dapat membantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, utamanya diusia anak dan akan berpengaruh pada kehidupan selanjutnya.

Wortel merupakan salah satu jenis sayuran yang mudah diakses di kalangan masyarakat umum. Wortel juga sudah tidak asing untuk dikonsumsi. Selama ini, wortel sangat terkenal dengan manfaatnya untuk kesehatan mata dengan kandungan retinol yang memadai. Tekstur dan cita rasa wortel juga sangat mendukung untuk disajikan tidak hanya dalam bentuk lauk, tetapi dalam bentuk kue atau makanan selingan seperti puding. Kiranya dengan upaya pengembangan diversifikasi pangan melalui puding wortel ini, dapat membuka wawasan ibu balita dalam 'menyasati' pemenuhan kebutuhan gizi harian anak. Sehingga anak tetap mengonsumsi sayuran meskipun tidak dalam bentuk 'lauk' yang terkadang dihindari maka perlu dilakukan

pengabdian pada kelompok ibu balita. Adapun solusi yang akan dilakukan dalam pengabdian ini berupa “Pelatihan dan Pengembangan Diversifikasi Pangan Puding Wortel Kaya Retinol dan Antioksidan”.

2. TARGET LUARAN

Target luaran yang akan dicapai setelah dilakukannya pengabdian ini antara lain :

1. Meningkatkan wawasan dan *skill* ibu balita dalam mengolah makanan sesuai dengan selera anak.
2. Tercapainya diversifikasi pangan melalui pembuatan puding wortel.
3. Diketuinya nilai gizi dari puding wortel yang potensial dalam upaya diversifikasi pangan.

3. TAHAPAN KEGIATAN

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, akan dilakukan pemenuhan kebutuhan administrasi dilakukannya program pengabdian IbM serta konsolidasi dengan pihak mitra.

2. Pembuatan puding wortel oleh peneliti untuk dilakukan analisis nilai gizi di laboratorium.

3. Tahap Pembuatan Instrumen Brosur Pelatihan

Pada tahap ini akan dibuat brosur yang dapat dijadikan acuan dalam pelatihan diversifikasi pangan dan sebagai langkah promosi diversifikasi pangan.

Adapun kriteria inklusi partisipan dalam pengabdian ini yaitu:

- 1) Merupakan ibu balita.
- 2) Bersedia berpartisipasi dan menjalani seluruh rangkaian program pengabdian IbM
- 3) Pelaksanaan pelatihan dan pengembangan diversifikasi pangan
- 4) Focus Group Discussion (FGD)

FGD dilakukan untuk mengetahui kualitas puding wortel berdasarkan persepsi ibu balita yang telah mendapatkan pelatihan.

4. HASIL KEGIATAN

Program kemitraan masyarakat kali ini dilaksanakan di komunitas ibu-ibu anggota POMG TK Ababil yang berlokasi di kelurahan Limo, Depok, Jawa Barat. Acara dimulai pada jam 08.00, dengan dihadiri sekitar 50 orang ibu-ibu anggota POMG TK Ababil.

Pembinaan masyarakat merupakan bagian dari kewajiban pengabdian masyarakat yang merupakan salah satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Untuk kali ini bentuk dari kegiatan berupa Program Kemitraan Masyarakat. Di samping memberikan edukasi dan promosi kesehatan gizi, kegiatan ini bertujuan memberikan dampak ekonomi bagi masyarakat yaitu dalam bentuk pengolahan wortel menjadi puding wortel.

Selama pelaksanaan dilakukan beberapa tahapan kegiatan yaitu mulai dari pemetaan kondisi masyarakat, pendekatan kepada masyarakat dan pelaksanaan kegiatan serta evaluasi keberhasilan kegiatan. Tahapan-tahapan ini dijelaskan sebagai berikut.

A. Tahapan pemetaan kondisi masyarakat

Pada tahap ini sekaligus melakukan penilaian sasaran kegiatan yaitu masyarakat dalam hal ini adalah komunitas ibu-ibu yang merupakan anggota POMG (Persatuan Orang Tua Murid dan Guru TK Ababil). Alasan pemilihan sasaran ini, di samping lokasi yang relatif sangat mudah diakses serta kondisi faktualnya. Berdasarkan survei pendahuluan diketahui belum adanya kegiatan produktif dari ibu-ibu tersebut, selain itu melihat kondisi jajanan anak sekolah di sekitar lokasi yang tidak sehat.

Melihat hal tersebut maka diperlukan kegiatan produktif bagi ibu-ibu tersebut serta turut menjaga kesehatan anak-anaknya dari jajanan yang berbahaya. Berdasarkan hal itu maka pelatihan yang memungkinkan adalah pengolahan wortel dalam bentuk puding wortel sehingga disamping menjadi pengetahuan baru yang dapat diaplikasikan untuk meningkatkan perekonomian juga memberikan asupan makanan yang sehat bagi anak-anak.

B. Tahapan Pendekatan Kepada Masyarakat

Selanjutnya tim melakukan pendekatan kepada masyarakat sasaran. Berdasarkan pendekatan tersebut diperoleh sambutan yang sangat baik dari pengurus POMG TK Ababil. Menurut mereka, diperlukan kegiatan

yang produktif sekaligus memberikan dampak yang baik secara ekonomi dan kesehatan bagi masyarakat. Dengan demikian pengolahan puding wortel merupakan kegiatan yang sangat tepat.

Dalam jangka waktu satu bulan, pengurus POMG sudah memberitahukan secara luas kegiatan ini. Antusiasme dari ibu-ibu orang tua di TK Ababil sangat tinggi yang terlihat dari respon dan semangatnya publikasi acara tersebut jauh-jauh hari. Spanduk kegiatan yang akan dilaksanakan yang dipasang di TK Ababil dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Spanduk Program Kemitraan Masyarakat

C. Tahapan Pelaksanaan.

Kegiatan dilaksanakan mulai dari jam 08.00, namun ibu-ibu sudah ramai di lokasi sejak jam 7.45. Acara ini dihadiri sekitar 50 orang tua siswa TK Ababil. Pelaksanaan kegiatan dimulai dari pembukaan oleh ketua POMG TK Ababil. Selanjutnya mulai masuk ke acara inti yaitu penyuluhan gizi dan pelatihan pembuatan puding wortel.

1) Penyuluhan Gizi

Penyuluhan Gizi disampaikan oleh narasumber M. Ikhsan Amar, SGZ, M.Gz. Penyuluhan berisi tentang permasalahan gizi yang ada di masyarakat khususnya adanya stunting dan bahaya keamanan jajanan anak sekolah.



Gambar 2. Penyuluhan

Salah satu materi yang juga disampaikan yaitu berkaitan dengan piring makanku yaitu pedoman dalam mengonsumsi makanan sehari-hari. Pedoman ini menganjurkan konsumsi buah dan sayur mencapai $\frac{1}{2}$ dari porsi makan sebagaimana disajikan pada gambar berikut ini.



Pola konsumsi ini merupakan pola makanan yang sehat yang perlu diterapkan oleh seluruh keluarga Indonesia. Penyuluhan yang diberikan memakan waktu selama kurang lebih 45 menit disertai interaksi dua arah dengan ibu-ibu POMG TK Ababil. Banyak pertanyaan yang diajukan oleh mereka.

2) Pelatihan Pembuatan Puding Wortel

Kegiatan berikutnya adalah pelatihan pembuatan puding wortel yang disampaikan oleh Nanang Nasrulloh, STP, M.Si. Sebelum ke materi pengolahan puding wortel, terlebih dahulu disampaikan manfaat dari buah dan sayur yaitu wortel, baik dari sisi kandungan gizi dan manfaat kesehatannya bagi keluarga. Berikut adalah gambaran pelatihan.



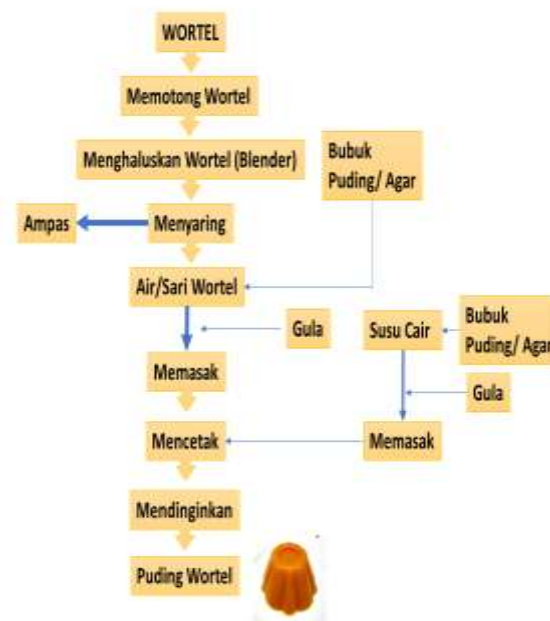
Gambar 3.1. Pelatihan Pembuatan Puding

Setelah memperoleh manfaat pentingnya wortel bagi kesehatan maka diberikan pelatihan bagaimana proses dari pengolahan wortel menjadi puding wortel yang sehat kaya retinol dan antioksidan.



Gambar 3.2. Pelatihan Pembuatan Puding

Adapun proses pembuatan puding wortel disajikan pada gambar berikut ini:



Hasil dari olahan puding pada kegiatan ini dapat dilihat pada gambar berikut ini. Puding wortel tersebut juga dibagikan kepada peserta pelatihan selama dan setelah acara pelatihan.



Gambar 4. Pembuatan Puding Wortel



Gambar 5. Diversifikasi Puding Wortel

Setelah memberikan paparan cara pengolahan puding wortel, berlanjut pada sesi tanya jawab oleh peserta. Ada banyak pertanyaan dari peserta mengenai pengolahan puding wortel ini termasuk manfaat kesehatannya. Antusiasme yang sangat tinggi dari peserta membuat kegiatan memakan waktu lebih dari dua jam dari alokasi waktu satu jam yang direncanakan. Antusiasme dari ibu-ibu ini terlihat dari pertanyaan-

pertanyaan yang diajukan. Bahkan ada beberapa peserta yang meminta untuk diadakan di lain tempat. Tim PKM dengan senang hati akan melaksanakan.



Gambar 6. Sesi Tanya Jawab

Setelah acara selesai dilanjutkan dengan berfoto bersama ibu-ibu anggota POMG TK Ababil. Sambutan penutupan yang disampaikan oleh pengurus POMG TK Ababil adalah harapan adanya kegiatan sejenis di masa yang akan datang.



Gambar 7. Foto Bersama Peserta Pelatihan

Tim PKM juga memberikan penghargaan dan kenang-kenangan kepada TK Ababil. Penghargaan diberikan langsung oleh Ketua PKM M. Ikhsan Amar.



Gambar 8. Pemberian Plakat Kepada Ketua POMG

D. Tahapan Evaluasi Kegiatan

Setelah pelaksanaan kegiatan ini maka tim PKM melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan ini memerlukan indikator-indikator keberhasilan yang dapat diukur salah satunya adalah dampak secara ekonomi dan kesehatan. Diharapkan adanya perbaikan secara ekonomi dari masyarakat serta meningkatnya taraf kesehatan masyarakat setelah mengikuti kegiatan ini.

5. DAFTAR PUSTAKA

Boer, R. 2017. Food Security Monitoring Bulletin INDONESIA. Bogor: FAO Indonesia.

Khaeron, E. H., Yuyun, Sudarjat & Sendjaja, T. 2016. Assessment of Sustainable Food Diversification Development Model in West Java, Indonesia. *International Journal of Humanities and Social Science* 6, 175-181.

Gibson RS. 2005. *Principle of Nutritional Assessment*. New York. Oxford University Press

Hanani, N. 2009. Food Security. Papers. Workshop on Food Security in East Java.

Hendrayana, R. and Ariani, M. 2013. Food Diversification and Transformation Development. The paradox of success of diversification. Case: West Nusa Tenggara Province. 246-263. *Research and Development of the Ministry of Agriculture*. IAARD Press. Bogor

Dulmansyah, I. 2002. Availability and Food Consumption of Lampung Population (a Resource Analysis of Food and Nutritional Status of Disadvantaged Regions Population of Lampung During Crisis Years (1995-1999)). Dissertation. Bogor Agricultural Institute. Bogor

Djauhari, A. 2013. Food Diversification and Transformation of Agricultural Development. Structural Analysis of Household Expenditure on Food Consumption Diversification Support. 204-215. *Research and Development of the Ministry of Agriculture*. IAARD Press. Bogor

