

**PENGEMBANGAN PROGRAM PENINGKATAN GIZI MELALUI
KONSUMSI BUBUR SAYUR UNTUK MASYARAKAT SEBAGAI UPAYA
MENINGKATKAN PENDAPATAN IBU RUMAH TANGGA (IRT)
DI KELURAHAN KAMPUNG BARU KOTA TARAKAN**

**Nurul Hidayat¹, Muhammad Rully Febrian², Adella Vilintia³, Asri⁴, Aulia Putri
Rahmadhanyanti⁵, Nur Azmi⁶, Selvy Triani⁷, Sitti Sabiyya⁸, Vebriansyah⁹**
Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Borneo Tarakan, Tarakan
Alamat Korespondensi : Jl. Amal Lama No. 1 Kota Tarakan
E-mail: ¹⁾nurul_hidayat@borneo.ac.id ²⁾llyblue2702@gmail.com

Abstrak

Kasus stunting (balita pendek) di Indonesia berada pada urutan ke-10 di wilayah Asia Tenggara. Menindaklanjuti perkataan Presiden Jokowi Dodo pada Rapat Kerja Nasional BKKBN, Rabu, 25 Januari 2023, program pelatihan pembuatan bubur sayur di Kelurahan Kampung Baru Kota Tarakan diharapkan dapat menjadikan masyarakat semakin peduli akan gizi pada balita dan mulai terbiasa mengkonsumsi makanan dengan gizi tinggi seperti bubur sayur. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Kelurahan Kampung Baru, Kecamatan Tarakan Tengah, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada 22 Oktober 2023 pukul 08:00-15:00 WITA. Kegiatan dilakukan di rumah Ibu Sunarni dengan diikuti IRT dan juga anak kecil di RT. 05 Kelurahan Kampung Baru. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu pendidikan masyarakat, pelatihan, dan dokumentasi. Kegiatan pengabdian ini mencerminkan tujuan yang komprehensif dari program pengabdian masyarakat yang mencakup aspek gizi dan ekonomi pada warga RT.05 Kelurahan Kampung Baru Kota Tarakan. Hal tersebut mencakup tentang adanya pendidikan gizi, pelatihan pembuatan bubur sayur, pengembangan usaha bubur sayur, pengukuran dampak, dan pembinaan komunitas. Program ini bisa dikembangkan lebih baik lagi dengan memadukan unsur-unsur sosial budaya dalam pelaksanaannya, seperti perlombaan memasak, quiz tanya-jawab seputar gizi, dan sebagainya.

Kata Kunci: *Stunting, Gizi, Bubur Sayur, Pendapatan, Kampung Baru*

Abstract

The case of stunting (short toddlers) in Indonesia is ranked 10th in the Southeast Asia region. Following up on President Jokowi Dodo's words at the BKKBN National Work Meeting, Wednesday, January 25, 2023, the training program for making vegetable porridge in Kampung Baru Village, Tarakan City is expected to make people more concerned about nutrition in toddlers and get used to consuming foods with high nutrition such as vegetable porridge. This service activity was carried out in Kampung Baru Village, Central Tarakan District, Tarakan City, North Kalimantan Province on October 22, 2023 at 08:00-15:00 WITA. The activity was carried out at the home of Mrs. Sunarni with the participation of IRTs and also small children in RT. 05 Kampung Baru Village. The methods used in this activity are community education, training, and documentation. This community service activity reflects the comprehensive objectives of the community service program which covers the nutritional and economic aspects of the residents of RT.05 Kampung Baru Village, Tarakan City. This includes nutrition education, vegetable porridge making training, vegetable porridge business development, impact measurement, and community coaching. This program can be developed even better by integrating socio-cultural elements in its implementation, such as cooking competitions, question and answer quizzes about nutrition, and so on.

Keywords: *Stunting, Nutrition, Vegetable Porridge, Income, Kampung Baru*

1. PENDAHULUAN

Saat ini kasus stunting (balita pendek) menjadi hal biasa yang sering kita dengar dan jumpai di kehidupan kita. Berdasarkan data Asian Development Bank, pada tahun 2022 persentase Prevalence of Stunting Among Children Under 5 Years of Age di Indonesia sebesar 31,8 persen. Jumlah tersebut, menyebabkan Indonesia berada pada urutan ke-10 di wilayah Asia Tenggara. Selanjutnya pada tahun 2022, berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, angka stunting Indonesia berhasil turun menjadi 21,6 persen.

Menindaklanjuti perkataan Presiden Jokowi Dodo pada Rapat Kerja Nasional BKKBN, Rabu, 25 Januari 2023, “Oleh sebab itu target yang saya sampaikan 14% di tahun 2024. Ini harus bisa kita capai, saya yakin dengan kekuatan kita bersama semuanya bisa bergerak. Angka itu bukan angka yang sulit untuk dicapai asal semuanya bekerja bersama-sama.” Program konsumsi bubur sayur ini dapat menjadi pilihan tepat yang dapat mendukung penurunan angka stunting dan meningkatkan gizi masyarakat Indonesia.

Konsumsi bubur sayur juga memberikan pendidikan kepada masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan manfaat bubur sayur sebagai sumber nutrisi yang baik. “Sayur-sayuran di dalam bubur tersebut juga mengandung serat yang tinggi, kaya akan antioksidan. Serat yang tinggi bisa memperlancar pencernaan dan baik untuk sistem cerna. Tidak hanya kandungan gizi, bubur sayur dapat memperkenalkan rasa sayuran kepada janin bila dikonsumsi oleh ibu hamil. Karena apa yang dimakan ibu bisa dirasakan oleh anaknya di dalam kandungan. Jadi kalau ibu biasa makan sayur, anaknya nih udah kenal sama rasa sayuran ini, di kandungan kan anak juga udah kenal rasa,” ucap Prof. Ahmad Sulaeman, Ph.D dosen Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor (IPB).

Selain untuk dikonsumsi sebagai makanan untuk meningkatkan gizi pada anak dan ibu, bubur sayur juga dapat menjadi peluang bisnis bagi Ibu Rumah Tangga untuk meningkatkan pendapatan keluarganya. Terbukti bahwa sumbangan pendapatan Ibu Rumah Tangga dengan adanya usaha berjualan terhadap pendapatan total keluarga adalah sebesar 12,82% dengan kisaran 1,58% sampai dengan 52,56%. Walaupun kontribusinya tidak terlalu besar, namun kegiatan berjualan tersebut dirasa berperan cukup penting dalam menambah pendapatan keluarga.

Melalui program pelatihan pembuatan bubur sayur diharapkan masyarakat semakin peduli akan gizi pada balita dan mulai terbiasa mengkonsumsi makanan dengan gizi tinggi seperti bubur sayur. Selain itu, dengan adanya program ini juga diharapkan terciptanya motivasi Ibu Rumah Tangga untuk membangun usaha. Dan dengan adanya program ini diharapkan ikatan antar Ibu Rumah tangga bisa semakin erat dan memungkinkan terbentuknya komunitas untuk melanjutkan program ini.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Kelurahan Kampung Baru, Kecamatan Tarakan Tengah, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada 22 Oktober 2023 pukul 08:00-15:00 WITA. Kegiatan dilakukan di rumah Ibu Sunarni dengan diikuti IRT dan juga anak kecil di RT. 05 Kelurahan Kampung Baru.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu pendidikan masyarakat, pelatihan, dan dokumentasi. Pendidikan masyarakat dilakukan melalui sosialisasi kepada IRT tentang pentingnya gizi seimbang. Sosialisasi dilakukan oleh Ketua Pelaksana dengan menyampaikan kondisi stunting di Indonesia, manfaat dari pelatihan yang diharapkan warga memiliki kesadaran tentang pentingnya stunting.

Pelatihan dilakukan dengan penjelasan dan praktek secara langsung cara membuat bubur sayur. Pelatihan dilakukan dengan Ibu Sunarni sebagai narasumber yang di mana Ibu Sunarni memiliki keahlian di bidang memasak. Kemudian Ibu Sunarni menjelaskan kepada IRT dan juga kelompok pengabdian tentang cara membuat bubur sayur dengan baik dan enak.

Dokumentasi dilakukan dengan cara mengambil gambar dan merekam aktivitas selama kegiatan berlangsung. Alat yang digunakan proses dokumentasi ialah kamera handphone.

Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa rangkaian, yaitu pelatihan dan praktek, acara inti, dan makan bersama. Pelatihan diawali dengan penjelasan oleh narasumber kepada para peserta pelatihan terkait cara membuat bubur sayur. Praktek dilakukan oleh para peserta pelatihan yang ikut membantu dan mencoba membuat bubur sayur sesuai arahan narasumber. Acara inti terdiri dari sambutan oleh Ketua Pelaksana sekaligus menjelaskan tentang kondisi stunting di Indonesia, tujuan dari diadakannya pengabdian, serta pentingnya gizi yang harus dimiliki oleh seorang ibu dan anak. Setelah penyampaian oleh Ketua Pelaksana, acara pun dibuka dengan mengucapkan basmalah secara bersama-sama. Kegiatan dilanjutkan dengan acara makan bersama oleh kelompok pengabdian, warga, serta narasumber yang diawali dengan do'a bersama yang dipimpin oleh MC Acara. Setelah makan bersama selesai, acara ditutup dengan mengucapkan hamdalah secara bersama-sama.

Kegiatan ini secara keseluruhan dilaksanakan secara teknis oleh mahasiswa sebagai sebuah tim/kelompok pengabdian dan didampingi oleh dosen mata kuliah sebagai pengarah terlaksananya kegiatan. Serta Ibu Sunarni yang juga menjadi narasumber dalam kegiatan ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pengabdian ini terdapat 15 orang Ibu Rumah Tangga (IRT) sejumlah 9 orang dan juga 2 anak kecil yang merupakan warga asli RT.05 Kelurahan Kampung Baru Kota Tarakan. Selain itu diikuti juga oleh seorang narasumber yaitu Ibu Sunarni. Serta diikuti oleh 8 orang anggota kelompok pengabdian. Sehingga peserta dalam pengabdian ini memiliki total 20 orang peserta.

Dari pengamatan yang telah dilakukan, peserta yang terlibat dalam pengabdian ini sebagian besar sangat menyukai bubur sayur sehingga ketika bubur sayur disantap tidak ada sisa makanan yang tersisa. Selanjutnya, saat proses pelatihan para peserta pelatihan juga cepat memahami langkah-langkah pembuatan bubur sayur dan melakukan praktek dengan baik.

Sosialisasi pada kegiatan pengabdian bubur sayur ini memberikan pendidikan kepada warga RT.05 Kelurahan Kampung Baru Kota Tarakan tentang tingginya angka stunting yang ada di Indonesia, memberikan pemahaman tentang pentingnya gizi bermutu untuk mencegah stunting pada balita.

Pelatihan memasak pada kegiatan pengabdian bubur sayur ini memberikan peluang kemampuan kepada IRT di RT.05 Kelurahan Kampung Baru Kota Tarakan dengan terciptanya keahlian memasak bubur sayur sehingga bisa mendirikan usaha bisnis berbahan dasar bubur sayur.

Acara makan bersama atau kumpul bersama pada kegiatan pengabdian ini menjadikan ikatan silaturahmi antar warga RT.05 Kelurahan Kampung Baru Kota Tarakan menjadi semakin erat sehingga terciptanya ikatan-ikatan, perkumpulan baru, ataupun komunitas untuk melanjutkan program acara makan bersama.

4. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Sunarni yang sudah bersedia menjadi narasumber dan juga meminjamkan halaman rumahnya sebagai lokasi dilaksanakannya kegiatan pengabdian. Terima kasih juga kami ucapkan kepada Bapak Nurul Hidayat, S.E.,M.Sc.,Ph.D yang sudah membimbing kami dari awal hingga selesai terlaksananya kegiatan. Dan turut terima kasih kepada warga RT. 05 Kelurahan Kampung Baru yang sudah berpartisipasi di dalam kegiatan kami.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini mencerminkan tujuan yang komprehensif dari program pengabdian masyarakat yang mencakup aspek gizi dan ekonomi pada warga RT.05 Kelurahan Kampung Baru Kota Tarakan. Hal tersebut mencakup tentang adanya pendidikan gizi, pelatihan pembuatan bubur sayur, pengembangan usaha bubur sayur, pengukuran dampak, pembinaan komunitas, dan acara makan bersama.

Program ini bisa dikembangkan lebih baik lagi dengan memadukan unsur-unsur sosial budaya dalam pelaksanaannya, seperti perlombaan memasak, quiz tanya jawab seputar gizi, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Deviana, J. (2023, Juni 30). *Permasalahan Stunting di Indonesia dan Penyelesaiannya*. Retrieved from Kementerian Keuangan Republik Indonesia: <https://www.djkn.kemkeu.go.id/kpknl-pontianak/baca-artikel/16261/Permasalahan-Stunting-di-Indonesia-dan-Penyelesaiannya.html#:~:text=Di%20Indonesia%2C%20berdasarkan%20data%20Asia%20Tenggara>
- Kiantini, R. (2019, November 12). *Bubur Manado, Makanan Sehat Kaya Gizi*. Retrieved from Kementerian Kesehatan RI: <https://mediakom.kemkes.go.id/2019/12/bubur-manado-makanan-sehat-kaya-gizi/>
- M.Th.Handayani, N. W. (2009). KONTRIBUSI PENDAPATAN IBU RUMAH TANGGA PEMBUAT. *PIRAMIDA*, 1-9.
- Rokom. (2023, Januari 25). *Prevalensi Stunting di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4%*. Retrieved from Kementerian Kesehatan RI: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244/>

LAMPIRAN



Gambar 1. Banner Pengabdian



Gambar 2. Pengarahan dari Ibu Sunarni



Gambar 3. Praktek oleh peserta pelatihan



Gambar 4. Proses pembuatan bubur sayur 1



Gambar 5. Proses pembuatan bubur sayur 2



Gambar 6. Rangkaian acara Makan Bersama



Gambar 7. Makan bersama warga RT. 05 Kelurahan Kampung Baru



Gambar 8. Penyerahan sertifikat kepada Ibu Sunarni selaku narasumber



Gambar 9. Foto bersama warga 1



Gambar 10. Foto bersama warga 2



Gambar 11. Foto kelompok pengabdian bersama Bapak Nurul Hidayat selaku dosen pembimbing