

# Sempol Tahu Daun Katuk Sebagai Inovasi Makanan Sehat Anti Stunting di Desa Mumbulsari

Lutfi pramukyana\*, Dwika nano hariyanto

Universitas Moch Sroedji; [lutfi94pramukyana@gmail.com](mailto:lutfi94pramukyana@gmail.com)

\*Correspondence: Lutfi Pramukyana

Email: [lutfi94pramukyana@gmail.com](mailto:lutfi94pramukyana@gmail.com)

**Abstrak:** Permasalahan stunting di Desa Mumbulsari salah satunya disebabkan oleh kurangnya edukasi kepada sebagian besar Ibu-Ibu muda di Desa Mumbulsari mengenai pentingnya air susu ibu (ASI). Mengingat ASI yang sangat banyak manfaatnya, yaitu ASI memiliki kandungan zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi untuk penunjang pertumbuhan dan perkembangan fisik, kecerdasan, mencegah bayi terhindar dari alergi dan kebersihan dari ASI lebih terjamin. Selain itu, pada dasarnya orang dewasa dan anak-anak lebih menyukai makanan instan daripada makanan sehat yang bergizi. Hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya asupan gizi seimbang untuk kesehatan. Tujuan dari program pengabdian ini adalah memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya ibu hamil dan menyusui serta mengenalkan inovasi makanan sehat sebagai makanan tambahan pendamping ASI. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat, ibu hamil, ibu menyusui dan balita di wilayah Desa Mumbulsari. Berdasarkan hasil diskusi dengan perangkat desa dan survei langsung kepada masyarakat didapatkan satu inovasi makanan sehat anti stunting yang berbahan dasar Tahu dan Daun Katuk. Tahu adalah sumber protein nabati dan daun katuk memiliki banyak manfaat untuk produksi ASI yang berkualitas. Inovasi makanan sehat ini sangat diterima oleh masyarakat Desa Mumbulsari sebagai ide untuk membuat makanan pendamping ASI dan dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan sebagai pemberian makanan tambahan (PMT) ketika melakukan posyandu.



**Copyright:** © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Keywords:** Stunting, Mumbulsari, Makanan sehat

**Abstract:** The problem of stunting in Mumbulsari Village is caused by a lack of education to most young mothers in Mumbulsari Village about the importance of breast milk. Considering that breast milk has many benefits, namely breast milk contains nutrients needed by babies to support physical growth and development, intelligence, prevent babies from allergies and the cleanliness of breast milk is more guaranteed. In addition, adults and children basically prefer instant food over healthy, nutritious food. This can occur due to a lack of public awareness of the importance of balanced nutritional intake for health. The purpose of this service program is to provide knowledge to the community, especially pregnant and breastfeeding mothers, and introduce healthy food innovations as complementary ASI foods. The targets of this activity are the community, pregnant women, nursing mothers and toddlers in the Mumbulsari Village area. Based on the results of discussions with village officials and direct surveys to the community, an anti-stunting healthy food innovation made from Tofu and Katuk Leaves was obtained. Tofu is a source of vegetable protein and katuk leaves have many benefits for quality breast milk production. This healthy food innovation was highly accepted by the people of Mumbulsari Village as an idea to make breastfeeding food and was utilized by health workers as supplementary feeding (PMT) when conducting posyandu. Translated with DeepL.com (free version).

**Keywords:** Stunting, Mumbulsari, Healthy food

## Introduction

Stunting di Indonesia merupakan masalah gizi yang masih menjadi prioritas, hal ini karena permasalahan gizi berdampak pada kualitas sumber daya manusia (SDM). Prevalensi stunting dari Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013 sejumlah 37,2%, sedangkan hasil pencatatan status gizi tahun 2016 sebesar 27,5 % jauh lebih besar dibandingkan dengan batasan WHO < 20 %. Hal ini berarti bahwa terjadi masalah pertumbuhan tidak maksimal pada 8,9 juta anak Indonesia atau 1 dari 3 anak mengalami stunting. Stunting merupakan kondisi dimana tinggi badan seseorang lebih pendek dari usia umumnya (Desa et al., 2017)

Stunting sendiri terjadi ketika pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak terhambat dikarenakan kekurangan gizi kronis pada periode pertumbuhan dini. Hal tersebut mengakibatkan anak memiliki tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak-anak seusianya. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kasus stunting didapatkan pada usia anak 0 hingga 59 bulan dengan beberapa kategori status gizi seperti indeks panjang badan sesuai umur (PB/U) atau tinggi badan sesuai umur (TB/U) yang memiliki Z-score kurang dari -2SD. Beberapa faktor yang diduga dapat menyebabkan stunting yaitu asupan makanan bergizi yang kurang, edukasi tentang stunting yang belum didapatkan atau kurang, penyakit infeksi yang menyerang, pola asuh yang buruk, kebersihan dan sanitasi yang tidak baik serta pelayanan kesehatan yang masih rendah (Deswita, et al., 2023)

Kasus kesehatan yang saat ini menjadi topik utama di Jawa Timur khususnya Kabupaten Jember yaitu Stunting. Menurut data SSGI di Tahun 2022 angka stunting di Jember adalah tertinggi di Jawa Timur yaitu 34,9 % (DPRD Jember, 2023). Pemerintah Jember melakukan berbagai upaya untuk menurunkan angka stunting di Jember melalui program penyuluhan tentang stunting, pelatihan kader posyandu dan pemberian makanan tambahan pendamping ASI (kRadio Jember, 2023).

Desa Mumbulsari merupakan desa bagian dari Kecamatan Mumbulsari Kabupaten Jember yang letaknya dibatasi oleh beberapa wilayah yaitu di sebelah utara berbatasan dengan PTPN XII, di sebelah barat berbatasan dengan desa Lengkong, batas selatannya bersebelahan dengan Desa Tamansari dan Desa Kawangrejo, serta di sebelah timur berbatasan dengan Desa Suco. Menurut data dari SDGs, masyarakat Desa Mumbulsari tercatat menderita stunting yaitu sebanyak 15 kasus (Kemendes, 2023). Stunting atau gagal tumbuh kembang merupakan masalah serius dalam kesehatan anak-anak di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang termasuk Indonesia. Menurut data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa pada tahun 2022 sebanyak 22,3% atau 148,1 juta anak di bawah 5 tahun mengalami stunting (WHO, 2023).

Permasalahan stunting di Desa Mumbulsari disebabkan oleh belum tereduksinya sebagian besar Ibu-Ibu muda di Desa Mumbulsari mengenai pentingnya air susu ibu (ASI). Mengingat ASI yang sangat banyak manfaatnya, yaitu ASI memiliki kandungan zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi untuk penunjang pertumbuhan dan perkembangan fisik, kecerdasan, mencegah bayi terhindar dari alergi dan kebersihan dari ASI lebih terjamin (Tiara & Muchtaridi, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan

memberikan peningkatan pemahaman tentang pentingnya ASI dan peningkatan kesadaran untuk memberikan ASI eksklusif kepada balita (Asmawati, et. al., 2023)

Pencegahan stunting merupakan upaya yang penting dalam memastikan pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal. Langkah-langkah seperti edukasi gizi, akses terhadap makanan bergizi, dan perhatian pada periode seribu hari pertama kehidupan menjadi kunci dalam mengurangi angka stunting (Mita, 2015). Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang stunting dan upaya kolaboratif yang melibatkan berbagai pihak, diharapkan bahwa masalah ini dapat diatasi dan generasi masa depan dapat tumbuh dengan sehat dan berkembang secara optimal (Wahyu, et al., 2022). Berdasarkan permasalahan di atas, kami menetapkan program kerja dalam mencegah stunting yaitu berupa Penyuluhan Cemilan Sehat Pencegah Stunting ke posyandu yang ada di Desa Mumbulsari. Cemilan sehat ini berupa sempol yang berbahan baku tahu dan daun katuk. Bahan baku ini memiliki banyak manfaat untuk pencegahan stunting. Pembuatan sempol ini juga mudah, praktis, dan bahan yang digunakan mudah didapatkan.

## Methodology

### Metode yang digunakan dalam Penyuluhan Cemilan Sehat Pencegah Stunting:

1. Survey dan Pendataan Kasus Stunting yang ada di Desa Mumbulsari. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Juli 2023 melalui wawancara dengan pihak desa yang menangani stunting dan kader posyandu di semua dusun. Pendataan ibu hamil, ibu menyusui dan balita dilakukan sebelum pelaksanaan posyandu melalui buku KIA dengan bantuan bidan serta kader posyandu.
2. Sosialisasi kepada masyarakat mengenai stunting dilaksanakan pada awal bulan Agustus 2023 sesuai jadwal posyandu daerah setempat. Sebelum melaksanakan sosialisasi, membuat perlengkapan yang akan dibutuhkan selama sosialisasi seperti surat izin, materi, dan poster. Sosialisasi mengenai pencegahan stunting ini dilakukan ke posyandu yang terdapat di Desa Mumbulsari yaitu posyandu Kemuning 6, posyandu Kemuning 10 dan TK PAUD Nurul Huda Dusun Gambiran. Pemateri melakukan presentasi mengenai definisi stunting, ciri-ciri, penyebabnya, dampak dari stunting, pencegahan, dan penanganan stunting. Pada sosialisasi ini juga menjelaskan bahwa di akhir kegiatan akan dilaksanakan demonstrasi olahan cemilan sehat.
3. Melakukan demonstrasi olahan makanan sehat pada tanggal 9 sampai 11 Agustus 2023. Olahan makanan sehat ini dalam bentuk sempol dengan bahan dasar tahu dan daun katuk. Bahan baku berupa tahu, daun katuk, tepung kanji, tepung terigu, telur, garam dan gula serta pembagian poster berisi cara pembuatan dan materi manfaat dari bahan-bahan yang berhubungan dengan stunting.

## Result and Discussion

Mahasiswa KKN dengan Dosen Pembimbing Lapangan melaksanakan program pengabdian masyarakat yang berlokasi di Desa Mumbulsari Kecamatan Mumbulsari Kabupaten Jember tentang sosioalisi dan demonstrasi olahan makanan sehat dalam rangka

upaya membantu pemerintah dalam penurunan angka stunting di Kabupaten Jember dan implementasi Tri dharma perguruan tinggi. Program kerja ini dilaksanakan mulai tanggal 9 Agustus sampai 11 Agustus 2023 bertempat di 2 posyandu ( posyandu Kemuning 6 & posyandu Kemuning 10 ) dan 1 lembaga pendidikan yaitu TK PAUD Nurul Huda yang berada di Dusun Gambiran.

Kegiatan sosialisasi ini disambut dengan respon yang positif oleh masyarakat dan mendapat dukungan penuh dari perangkat desa, bidan, kader posyandu karena bersinergi dengan program kerja Puskesmas dan pemerintah Desa Mumbulsari untuk memberikan edukasi dan gerakan sadar tentang pentingnya tumbuh kembang dan kesehatan anak sejak dini. Kegiatan Posyandu dihadiri kurang lebih 26 ibu-ibu dan balita serta didampingi oleh bidan wilayah dan petugas kesehatan lainnya yang tentunya ahli dalam bidang gizi. Kegiatan sosialisasi tersebut berjalan dengan penuh harapan sehingga masyarakat antusias untuk mengikuti program yang kami jalankan. Kegiatan yang ada di Posyandu merupakan salah satu cara untuk pencegahan terjadinya stunting sehingga untuk kedepannya diharapkan antusiasme masyarakat dalam mengikuti Posyandu dapat meningkat terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1 & 2. Sosialisasi stunting di Posyandu Kemuning 6 & Sosialisasi stunting di Posyandu Kemuning 10

Kegiatan di tahap pertama yaitu kegiatan posyandu utamanya layanan kesehatan ibu dan anak serta gizi, pelaksanaan posyandu ini dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2023 bertempat di posyandu Kemuning 6 dan Kemuning 10 Desa Mumbulsari Kecamatan Mumbulsari, Kabupaten Jember dan di hadiri seluruh ibu-ibu dan balita sebanyak 26 orang kegiatan ini meliputi menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan dll.

Tahap kedua yaitu kegiatan penyuluhan tentang pentingnya kadar gizi, pola hidup sehat untuk mencegah stunting, kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah disajikan secara interaktif seperti yang ditunjukkan pada Gambar 2. Peserta menyimak dengan seksama materi yang disajikan secara ringan dan interaktif oleh pemateri sehingga sesi diskusi lebih hidup. Pertanyaan diskusi mengarah kepada permasalahan stunting dan bagaimana cara mencegahnya dan dijawab dengan baik oleh pemateri



Gambar 3. Sosialisasi stunting & demonstrasi pembuatan sempol tahu daun katuk di TK PAUD Nurul Huda Gambiran

Pada gambar 3 yaitu kegiatan demonstrasi pembuatan sempol tahu daun katuk. Pemateri pada kegiatan ini adalah dosen pembimbing lapang dan mahasiswa KKN yang sebelumnya sudah melakukan percobaan pembuatan sempol, peserta menyimak dengan seksama materi yang di sajikan. Setelah pembekalan selesai dilaksanakan praktik pembuatan sempol tahun daun katuk dengan mempersiapkan bahan dan alat yang dibutuhkan seperti tepung, tahu, daun katuk, garam dan lain sebagainya, dapat di lihat pada Gambar 4.



Gambar 4 & 5. Bahan-bahan sempol & produk sempol siap konsumsi

Pada gambar 4 setelah alat dan bahan siapakan, Langkah selanjutnya yaitu pengelahan bahan tersebut menjadi sempol dan disajikan dengan tusukan sate agar mudah dikonsumsi, produksi yang dihasilkan di sajikan pada Gambar 5.

Produk sempol ini memiliki Kandungan Gizi yang bagus dikarenakan penggunaan bahan bahan yang alami seperti daun katuk yang memiliki manfaat bagi Kesehatan yaitu memperlancar ASI, mencegah Infeksi Bakteri dll, kandungan Gizi daun katuk sangatlah lengkap terdiri dari Protein 6,4 Gram Zat Besi 3,5 Mg dll. Pada Penelitian daun katuk mampu meningkatkan produksi ASI. Hal ini disebabkan daun katuk mengandung senyawa aktif, yaitu papaverin dan fitosterol serta mengandung nutrisi yang tinggi. Hal ini yang menjadikan inovasi untuk membuat sempol tahu daun katuk sehingga nantinya Produk sempol ini bisa dipandang karena kandungan Gizinya yang tinggi.



## Discussion

Program ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman tentang makanan sehat kepada ibu-ibu wali murid PAUD dan TK Nurul Huda di Dusun Gambiran. Dengan memperkenalkan Sempol Daun Katuk, program ini ingin memberikan alternatif makanan sehat yang dapat membantu mencegah stunting pada anak-anak. Sempol Tahu Daun Katuk dipilih sebagai makanan sehat pencegah stunting karena kombinasi tahu dan daun katuk yang kaya nutrisi dan mudah didapatkan. Daun katuk (*Sauropus androgynus*) memiliki sejumlah manfaat dalam pencegahan stunting dan mendukung pertumbuhan optimal pada anak-anak. Beberapa manfaat utama daun katuk dalam mencegah stunting yaitu kaya zat besi, kalsium, vitamin A, asam folat, vitamin C, serat, dan antioksidan (Suprayogi, 2017). Sedangkan tahu merupakan sumber protein nabati yang kaya akan nutrisi penting yang dapat berkontribusi dalam pencegahan stunting pada anak-anak. Tahu mengandung zat besi, kalsium, asam amino esensial, dan serat (Supriatna, 2019). Kombinasi tahu dan daun katuk dalam Sempol Tahu Daun Katuk memiliki potensi besar dalam upaya pencegahan stunting pada anak-anak. Keduanya adalah bahan makanan yang kaya nutrisi dan ketika digabungkan kedua bahan tersebut dapat memberikan manfaat yang lebih besar.

## Conclusion

Program pengabdian di Desa Mumbulsari telah berhasil membuat inovasi makanan sehat baru yaitu Sempol Tahu Daun Katuk sebagai upaya pencegahan stunting. Dengan mengedukasi masyarakat tentang gizi seimbang dan pentingnya makanan sehat, program kerja ini dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap masalah stunting. Kombinasi nutrisi dari tahu dan daun katuk dalam Sempol Daun Katuk memberikan kontribusi penting dalam mendukung pertumbuhan optimal anak-anak dan pencegahan stunting. Program kerja ini mencerminkan kerja sama antara dosen, mahasiswa dan masyarakat dalam menghadapi permasalahan kesehatan yang signifikan. Diharapkan bahwa upaya ini akan membantu mengurangi angka stunting dan menciptakan generasi yang lebih sehat di Desa Mumbulsari.

## References

- Asmawati., Nur Elly., Khelly Fitria Annuril., Andhita Ratnadhiani., Pauzan Efendi., Betty Yosephine. 2023. Optimalisasi Peran Kader Dalam Pencegahan Stunting Melalui Peningkatan Nutrisi Baduta dan Ibu Menyusui. *DINAMISIA* 7(3)
- Desa, K., Tertinggal, P. D., & Indonesia, T. R. (2017). *Buku saku desa dalam penanganan stunting*. Jakarta: Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, Dan Transmigrasi Republik Indonesia.
- Deswita., Yeni, F., Sari, I. M. 2023. *Kenali Stunting dan Pencegahannya*. Indramayu: Penerbit Adab.
- DPRD Jember. (2023) Solusi Penanganan Stunting. <http://dprd.jemberkab.go.id/angka-stunting-di-jember-masih-tinggi-komisi-d-minta-pemkab-jember-segera-cari-solusi/>

- Kemendesa. 2023. Data SDGs Stunting Desa Mumbulsar. <https://sid.kemendesa.go.id/profile>
- kRadio Jember. (2023) Data Stunting Kabupaten Jember .<https://k-radiojember.com/berita/read/hasil-timbang-per-25-februari-2023-prevalensi-stunting-di-jember-738-persen>
- Mitra. 2015. Permasalahan Anak Pendek (Stunting) dan Intervensi untuk Mencegah Terjadinya Stunting (Suatu Kajian Kepustakaan). Jurnal Kesehatan Komunitas, 2(6).
- Suprayogi, A. 2017. Rahasia Daun Katuk (Katuk in Science). Bogor: IPB Press.
- Supriatna, D., Hasrini, R. F. 2019. Teknologi Pengolahan Tahu dan Olahan Pangan Kedelai Lainnya. IPB Press. Bogor
- Tiara, S. M & Muchtaridi. 2018. Aktivitas Farmakologi Ekstrak Daun Katuk. Farmaka 16 (2).
- Wahyu, A., Ginting, L., Sinaga, N. D. 2022. Faktor Penyebab Terjadinya Stunting. Sukabumi: CV Jejak.
- WHO, 2023. Data Stunting. <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/gho-jme-stunting-prevalence>