

## **Sosialisasi Cemilan Biskuit Talas Dan Kacang Merah Untuk Pencegahan Stunting Di Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Utara**

**Khaidir<sup>1</sup>, Muhammad Yusuf N<sup>2</sup>, Dewi Kumalasari Sari<sup>3</sup>, Muhamad Yusuf<sup>4</sup>, Nanda Mayani<sup>5</sup>, Nura<sup>6</sup>**

*<sup>1,2,3,4</sup>Pertanian, Universitas Malikussaleh, Indonesia*

*<sup>5,6</sup>Pertanian Universitas Syiah Kuala, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Khaidir

**E-mail:** [khaidir@unimal.ac.id](mailto:khaidir@unimal.ac.id)

### **Abstrak**

*Cemilan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat umum yang langsung dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut (WHO, 2006). Jajanan sehat dan bergizi sangat penting dalam berperan memberikan asupan energi dan gizi bagi anak khususnya usia sekolah. Namun seiring perkembangan zaman semakin banyak bahan kimia yang dikembangkan dan digunakan sebagai bahan tambahan dalam jajanan dan makanan. Kasus keracunan Indonesia yang paling sering dilaporkan dari tahun 2004-2014 adalah keracunan akibat pangan jajanan dan keracunan akibat pangan olahan. Pada Tahun 2014, Badan Pengawas Obat dan Makanan melakukan pengujian terhadap pangan jajanan dan hasilnya adalah dari 13.536 sampel terdapat 11.871 (87,69%) sampel yang memenuhi syarat dan 1.665 (12,31%) sampel tidak memenuhi syarat (Rahayu, 2014). Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Rabu 12 Juni 2024 di Kecamatan Sawang. Pengabdian ini dilaksanakan secara mandiri dan terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan oleh pelaksana.*

**Kata kunci** - cemilan, biskuit talas dan kacang merah, stunting, balita

### **Abstract**

*Snacks are foods and beverages prepared or sold by street vendors in streets and public places for immediate consumption without further processing or preparation (WHO, 2006). Healthy and nutritious snacks are very important in providing energy and nutrients to children, especially those of school age. However, over time, more and more chemicals are being developed and used as additives in snacks and foods. From 2004 to 2014, the most commonly reported poisoning cases in Indonesia were snack poisoning and processed food poisoning. In 2014, the Food and Drug Administration conducted tests on snack foods and the results showed that out of 13,536 samples, 11,871 (87.69%) samples met the requirements and 1,665 (12.31%) samples did not meet the requirements (Rahayu, 2014). This service was conducted on Wednesday, June 12, 2024 in Sawang District. This service was carried out independently and was well performed in accordance with the objectives expected by the implementer.*

**Keywords** - snack, taro and red bean biscuits, stunting, toddlers

## **PENDAHULUAN**

Makanan adalah salah satu kebutuhan dalam hidup manusia yang esensial bagi proses pertumbuhan dan perkembangan serta sebagai dasar pemeliharaan kesehatan, baik bagi anak maupun orang dewasa. Setiap makanan yang masuk ke dalam tubuh kita bisa mempengaruhi metabolisme dan komposisi darah dalam tubuh (Kartasa P, dan Marsetyo, 2012). Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat umum yang langsung dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut (WHO, 2006). Camilan sehat dan bergizi sangat penting dalam berperan memberikan asupan energi dan gizi bagi anak khususnya usia sekolah. Namun seiring perkembangan zaman semakin banyak bahan kimia yang dikembangkan dan digunakan sebagai bahan tambahan dalam camilan dan makanan. Camilan dan balita adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Umumnya balita akan membeli jajan terutama saat mereka sedang istirahat di sekolah dan mereka tidak mepedulikan bahaya yang akan mereka dapat ketika mengkonsumsi jajanan makanan yang tidak sehat. Tidak jarang ditemukan jajanan makanan yang diperjual belikan di sekitar sekolah mengandung zat tambahan seperti pengawet dan pewarna makanan. Tujuan penggunaan zat-zat tersebut antara lain sebagai pewarna (untuk menambah daya tarik visual), pengental 8 (memperbaiki tekstur), penyedap (menguatkan rasa), pemanis (penambah rasa) (Indrati dan Gzardjito, 2014). Adanya zat tambahan berlebih dalam jajanan makanan dapat mengakibatkan keracunan baik yang ringan maupun keracunan berat.

Kasus keracunan Indonesia yang paling sering dilaporkan dari tahun 2004-2014 adalah keracunan akibat pangan jajanan dan keracunan akibat pangan olahan. Pada Tahun 2014, Badan Pengawas Obat dan Makanan melakukan pengujian terhadap pangan jajanan dan hasilnya adalah dari 13.536 sampel terdapat 11.871 (87,69%) sampel yang memenuhi syarat dan 1.665 (12,31%) sampel tidak memenuhi syarat (Rahayu, 2014). Kebiasaan jajan pada balita sangat erat dikaitkan dengan ekonomi dan tingkat pengetahuan anak maupun orang tua mengenai pemilihan jajanan makanan yang sehat dan bergizi. Salah satu camilan sehat kekinian adalah biscuit/cookies talas dan kacang merah.

Talas (*Colocasia Esculenta* (L.) Schott) merupakan bahan pangan yang kurang disukai dan jarang dimanfaatkan karena meninggalkan rasa yang sedikit gatal di lidah. Namun, talas dapat diolah menjadi makanan yang bernilai ekonomis tinggi jika diproduksi dan dikemas dengan baik. Talas mengandung karbohidrat, protein, mineral, vitamin dan serat. Talas mengandung protein seperti histidin, triptofan, isoleusin, lisin, dan metionin yang penting untuk menjaga kesehatan. Talas memiliki kandungan protein yang lebih tinggi dibandingkan umbi-umbian lain seperti ubi jalar dan singkong. Talas mengandung 1,9 gram protein per 100 gram, singkong 1,2 gram dan ubi jalar 1,8 gram protein<sup>9-10</sup>. Talas dapat digunakan sebagai sumber karbohidrat untuk memenuhi kebutuhan energi. Hal ini dapat menggantikan kebutuhan protein sebagai sumber energi. Talas juga mengandung asam amino yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak di bawah usia lima tahun (Doloksaribu et al, 2023) Berdasarkan uraian diatas maka dianggap penting dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat pada Ibu-ibu di Kecamatan Sawang untuk meningkatkan pengetahuan mengenai camilan sehat dan kekinian.

## **METODE**

Lokasi pengabdian masyarakat diambil di Kecamatan Sawang Kabupaten Aceh Utara. Penentuan lokasi ini adalah Kecamatan Sawang, maka dengan adanya kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi langsung terhadap permasalahan yang ada di lingkungan. Untuk menggali permasalahan yang ada di masyarakat, TIM melakukan survei lapangan untuk mendengarkan permasalahan masyarakat.

Metodologi pelaksanaan dirancang untuk pedamping yang berupa pendekatan partisipatif dan mangacu pada proses pembelajaran orang dewasa (adult-learning) yang terdiri dari: (1) Pemberian

informasi terkait camilan sehat dan kekinian, (2) penugasan atau praktek langsung pembuatan camilan sehat dan kekinian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian mandiri ini dimulai dengan pembukaan oleh MC kemudian selanjutnya penyampaian materi oleh akademisi Unimal yang juga berperan sebagai ketua tim pengabdian kepada masyarakat yakni bapak Khaidir. Pemateri menyampaikan bahwa biskuit/cookies adalah kue kering yang mengandung tepung terigu, susu skim, dan mentega sebagai bahan utamanya. Kue-kue tersebut memiliki tekstur yang renyah dan mudah pecah.



**Gambar 1.**

Pemateri Memberikan Sosialisasi Terkait Nilai Gizi Biskuit Talas dan Kacang Merah

Biskuit merupakan jenis makanan ringan yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat mulai dari orang dewasa sampai anak-anak. Biskuit merupakan salah satu produk pangan kering dengan syarat kadar air maksimal  $\leq 5\%$ . Kerenyahan merupakan salah satu parameter produk pangan kering, termasuk cookies, yang harus mampu dipertahankan selama masa penyimpanan dan konsumsi produk. Untuk itu, kemasan produk pangan biskuit harus terbuat dari bahan kemas yang mampu menghambat penetrasi udara dan air dari lingkungan ke produk pangan yang dikemas.

Tepung terigu biasanya digunakan dalam produksi mie dan produk roti, termasuk roti, kue, dan biskuit. Selain itu, dalam pengolahan kue kering, tepung terigu dapat digantikan dengan tepung-tepung lain sebagai pengganti terigu, seperti tepung kacang merah, tepung ikan lele, dan tepung tempe yang mudah didapat, murah, dan sudah dikenal oleh masyarakat. Tepung talas yang berasal dari talas biasanya digunakan sebagai pakan ternak. Produk tersebut jarang digunakan dalam industri makanan manusia. Tepung kacang merah memiliki kandungan protein yang tinggi, yaitu 22,3 gram per 100 gram. Tepung talas bebas gluten dan mengandung kadar kalsium dan fosfor yang lebih tinggi daripada beras. Selain itu, tepung ikan lele memiliki kandungan kalsium yang tinggi yaitu 285 gram, sedangkan tepung formula tempe mengandung 41,5 gram protein, yang secara efektif meningkatkan profil gizi makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak di bawah usia lima tahun.



**Gambar 2.**

Peserta Pengabdian Beperan Aktif Dalam Kegiatan Pengabdian

Kacang merah (*Phaseolus vulgaris* L.) dapat digunakan sebagai bahan tambahan makanan dan substitusi untuk berbagai produk makanan, sehingga dapat meningkatkan nilai gizi dan memperkaya kandungan bahan makanan. Setelah dikeringkan menjadi tepung, biji kacang merah dapat dimanfaatkan dan diolah menjadi berbagai macam bahan makanan. Kacang merah merupakan sumber nutrisi yang kaya, termasuk karbohidrat, protein, serat pangan dan vitamin B kompleks, mineral, kalsium, fosfor dan zat besi. Kandungan protein kacang merah sebanding dengan kacang hijau. Kandungan lemaknya lebih rendah dari kacang tanah dan kacang kedelai. Kacang merah mengandung lebih banyak serat dibandingkan jagung, sorgum, beras dan gandum. Kacang merah mengandung protein yang tinggi, sehingga sangat baik untuk orang yang mengalami pertumbuhan yang terhambat karena rendahnya kadar albumin dalam darah. Asupan albumin yang rendah dapat menyebabkan kekurangan albumin.



**Gambar 3.**

Pembagian biskuit untuk balita

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu 12 Juni 2024 di Kecamatan Sawang. Peserta kegiatan adalah Kelompok Ibu Muda dan Kader Puskesmas Desa. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam bentuk ceramah dengan bantuan power point dan diskusi dengan pemberian materi tentang konsumsi camilan sehat kekinian agar mudah diterima oleh balita. Kelompok ibu-ibu dapat mengubah yang dikonsumsi oleh balita menjadi camilan sehat dan kekinian. Kegiatan dilanjutkan dengan tanya jawab

dan diskusi serta dilakukan praktik pendampingan ibu dalam memenuhi status gizi balita melalui olahan makanan berbasis tepung terigu, susu skim, dan mentega sebagai bahan utamanya.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai manfaat cemilan sehat dan kekinian kepada ibu-ibu yang memiliki balita. Informasi yang didapatkan dari kegiatan ini dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Semakin meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya asupan energi dan gizi bagi anak akan mendorong ibu untuk berperilaku lebih baik dalam memenuhi status gizi balita, menghindari pemberian makanan selain ASI pada usia 0-6 bulan, serta kesesuaian aturan pemberian makanan tambahan pendamping ASI yang memiliki asupan gizi yang baik, dan mencegah masalah kesehatan. Seiring dengan meningkatnya pengetahuan maka dapat mewujudkan sikap yang positif dan dapat melakukan pe-natalaksanaan masalah kesehatan yang akan dihadapi demi terwujudnya kesejahteraan anak dimasa mendatang. Pengukuran keberhasilan program di masyarakat maka dilakukan pengukuran pengetahuan dan sikap ibu balita terhadap gizi dengan menggunakan instrumen, dengan hasil tersaji dalam tabel berikut.

Pengukuran keberhasilan program di masyarakat dilakukan dengan mengukur pengetahuan dan sikap ibu balita terhadap gizi dengan menggunakan instrument hasil tersaji dalam tabel berikut.

**Tabel 1.**

Hasil analisis peningkatan pengetahuan dan sikap ibu balita sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Variabel	N	Mean	CI 95%	sig
Pengetahuan				
Sebelum	28	3,43	3,03 – 3,83	0,000
Sesudah	28	4,11	3,71 – 4,51	
Sikap				
Sebelum	28	23,68	22,75– 24,61	0,000
Sesudah	28	24,86	24,15 – 25,56	

Hasil uji paired t test diperoleh nilai signifikan 0,000 ( $p < 0.05$ ) baik pada variabel pengetahuan maupun sikap, artinya intervensi edukasi cemilan sehat dan kekinian efektif meningkatkan pengetahuan ibu-ibu untuk memenuhi peningkatan gizi balita. Korelasi antara pengetahuan, sikap, dan perilaku sangat signifikan. Seseorang yang memiliki pengetahuan baik memiliki tindakan yang positif, sikap responden yang baik juga akan diikuti dengan tindakan yang positif. Korelasi antara pengetahuan dengan aktivitas sebesar 0,284. Korelasi antara sikap dengan aktivitas sebesar 0,269. Adanya korelasi yang signifikan antara pengetahuan, sikap dan aktivitas menunjukkan adanya hubungan antara ketiga variabel (Wijaya dkk, 2014). Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengolah makanan secara konkrit untuk menjaga asupan gizi dan mencegah masalah kesehatan.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian mandiri ini telah berhasil memberikan edukasi kepada para ibu muda dan kader puskesmas di Kecamatan Sawang tentang pentingnya konsumsi camilan sehat bagi balita untuk mencegah stunting. Dengan metode ceramah, diskusi, dan praktik, peserta diberikan pemahaman mengenai nilai gizi pada camilan berbasis tepung talas, kacang merah, serta bahan-bahan lain yang kaya protein dan nutrisi. Hasil pengukuran menunjukkan peningkatan yang signifikan pada



pengetahuan dan sikap ibu-ibu terhadap asupan gizi balita, sebagaimana ditunjukkan oleh uji statistik paired t-test dengan nilai signifikansi  $p < 0.05$ .

Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran tetapi juga memberikan keterampilan praktis dalam mengolah makanan sehat, yang diharapkan dapat mendukung perkembangan balita dan mencegah masalah kesehatan terkait gizi. Terdapat korelasi signifikan antara pengetahuan, sikap, dan aktivitas para peserta, yang menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman ini dapat mendorong tindakan positif dalam pemenuhan gizi anak.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh masyarakat Kecamatan Sawang yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosialisasi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada perangkat desa yang mendukung pelaksanaan kegiatan ini, baik dari segi fasilitas maupun koordinasi lapangan. Tidak lupa, terima kasih kepada tim pengabdian dan pihak-pihak lainnya yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga hasil dari sosialisasi ini dapat memberikan manfaat nyata dalam upaya pencegahan stunting melalui inovasi pangan berbasis talas dan kacang merah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Febry, F.(2010). Kebiasaan Jajan Pada Anak.. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* vol. 1 (2).
- Hidayati, A., & Priyadi, S. (2022). Efektivitas Program Sosialisasi Cemilan Lokal Berbasis Talas dalam Meningkatkan Status Gizi Balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 145-152.
- Mulyani, N. S., Fitriyaningsih, E., Al Rahmad, A. H., & Hadi, A. (2022). Peningkatan pengetahuan dan sikap ibu untuk pencegahan stunting di Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 4(1), 28-33.
- Nasution, Z., Nurhayati, I., & Mahdiyah. (2022). Efektivitas Konseling dan Kue Premix Kacang Hijau (*Vigna radiata* L) sebagai Makanan Pendamping untuk Mencegah Stunting. *Current Nutrition & Food Science*, 19(3), 317–323.
- Rumida.,Tiar, L.B., Mincu,M., & Ginta, S. (2023). Pengaruh Penambahan Berbagai Bahan Makanan terhadap Daya Terima dan Kadar Protein Cookies Sebagai PMT untuk Balita Stunting. *Amerta Nutrition* Vol. 7 Issue 3 (September 2023). 434-441.
- Sari, L. N., Rowa, S. S., & Suaib, F. (2019). Biscuit With Substitution Of Red Bean Flour and Taro Flour. *Media Gizi Pangan*. Poltekkes Kemenkes Makassar.
- Suryani, F., & Kusuma, D. (2021). Dampak Konsumsi Cemilan Talas dan Kacang Merah terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 102-110.