

PENGEMBANGAN PROGRAM OPTIMALISASI GIZI MELALUI KONSUMSI BUBUR MANADO SEBAGAI SOLUSI NUTRISI BAGI MASYARAKAT DAN PETANI DI KELURAHAN KAMPUNG ENAM RT 14 KOTA TARAKAN

Nurul Hidayat ^{*1}

Ribiyansari ²

Sabila Septiana ³

Merlin ⁴

Reski Yusuf ⁵

Suhendra Syafran ⁶

Nia Ramadani ⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Borneo Tarakan

*e-mail: nurulhidayat8910@gmail.com¹ sabilaseptiana8@gmail.com²

Abstrak

Indonesia menempati urutan ke-27 tertinggi dari 154 negara dengan angka prevalensi stunting, dan berada di urutan ke-5 di Asia berdasarkan data UNICEF dan WHO. Dalam menindaklanjuti arahan Presiden Joko Widodo pada Rapat Kerja Nasional BKKBN, 25 Januari 2023, program ini bertujuan mengembangkan optimalisasi gizi di Kelurahan Kampung Enam, RT 14, Kota Tarakan pada 27 September 2024 melalui pemberian Bubur Manado sebagai solusi nutrisi bagi masyarakat dan petani setempat. Program ini dilatarbelakangi oleh permasalahan kurangnya asupan gizi seimbang dan kesejahteraan masyarakat di wilayah tersebut. Kegiatan meliputi penyuluhan gizi, pelatihan pembuatan Bubur Manado sehat, dan distribusi bubur secara berkala. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil program menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan peningkatan konsumsi makanan bergizi melalui Bubur Manado. Diharapkan program ini dapat menjadi model bagi program serupa di wilayah lain dan berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat serta petani.

Kata kunci: Gizi, Bubur Manado, Solusi Nutrisi, Kampung Enam, Petani

Abstract

Indonesia ranks 27th highest out of 154 countries with stunting prevalence rates, and is in 5th place in Asia based on UNICEF and WHO data. The following are President Joko Widodo's instructions at the BKKBN National Working Meeting, 25 January 2023, this program aims to develop nutritional optimization in Kampung Enam Village, RT 14, Tarakan City on 27 September 2024 by providing Manado Porridge as a nutritional solution for local communities and farmers. This program is motivated by the problem of lack of balanced nutritional intake and community welfare in the region. Activities include nutritional education, training in making healthy Manado Porridge, and regular distribution of porridge. Data was obtained through observation, interviews and documentation. The results of the program show an increase in public knowledge about the importance of balanced nutrition and increased consumption of nutritious food through Manado Porridge. It is hoped that this program can become a model for similar programs in other regions and contribute to improving the health and welfare of communities and farmers.

Keywords: Nutrition, Manado Porridge, Nutrition Solutions, Kampung Enam, Farmers

PENDAHULUAN

(Nanad coconod 2024) Tinutuan atau Bubur Manado adalah salah satu makanan khas Indonesia dari Manado, Sulawesi Utara. Ada juga yang mengatakan tinutuan adalah makanan khas Minahasa, Sulawesi Utara. Tinutuan merupakan campuran berbagai macam sayuran, tidak mengandung daging, sehingga makanan ini bisa menjadi makanan pergaulan antarkelompok masyarakat di Manado. Tinutuan biasanya disajikan untuk sarapan pagi beserta berbagai pelengkap hidangannya. Walaupun demikian, tinutuan umumnya tetap dapat ditemukan di berbagai rumah makan di luar waktu sarapan.

Dampak positif lainnya adalah mempertahankan menu dan resep lokal kuliner tinutuan. Setidaknya pemilihan kuliner tinutuan dalam perencanaan keluarga mempunyai makna pewarisan, yaitu resep ini diwarisi secara turun-menurun melalui pengalaman mereka walaupun secara lisan. Selain itu, makna pertahanan identitas makanan lokal sebagai dampak antusiasme keluarga untuk memperkuat jati dirinya dengan konsumsi kuliner tinutuan sebagai salah satu identitas lokal di tengah pengaruh globalisasi. Dengan demikian, bangsa lain yang terus-menerus tiada hentinya memperkenalkan menu dengan kemajuan teknologi tidak akan membuat generasi penerus meninggalkan, bahkan melupakan menu lokal, yaitu kuliner tinutuan. Dampak negatif adalah masalah gizi kurang karena kurang pengetahuan tentang makanan bergizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi pangan yang diproduksi dan tersedia (Harper, 2006:9). Hal yang umum terjadi di setiap keluarga, yaitu kurangnya pengetahuan di samping salah konsepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan. Hal ini senada dengan anggapan Berg dkk (1985) bahwa sekalipun daya beli merupakan halangan yang utama, sebagian kekurangan gizi bisa diatasi kalau orang tua mengetahui bagaimana seharusnya memanfaatkan segala sumber yang dimiliki.

(Humas kemensetneg RI 2024) Indonesia, sebagai negara berkembang dengan jumlah penduduk yang besar, terus berupaya meningkatkan kualitas kesehatan dan gizi masyarakat. Meski berbagai program telah dilaksanakan, tantangan dalam mengatasi masalah gizi masih signifikan. Salah satu masalah yang menjadi perhatian utama adalah stunting, yang mencerminkan kekurangan gizi kronis. Senada dengan hal tersebut, Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Menko PMK) Muhadjir Effendy menyampaikan, dari prevalensi stunting 21,5% pada 2023, Indonesia ditargetkan mencapai angka prevalensi stunting 14% pada akhir 2024 ini.

(Humas Kemensetneg 2024) pada Rekernas 2023, Presiden Joko Widodo mengatakan semua negara di dunia saat ini saling berkompetisi dan bersaing satu sama lain di tengah situasi global yang tidak menentu. Semua negara bersaing dalam berbagai hal, mulai dari investasi hingga teknologi. Oleh sebab itu, Presiden meminta agar Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dapat menjalankan tugasnya dengan baik. Di antaranya meningkatkan kualitas keluarga dan menjaga keseimbangan pertumbuhan penduduk.

Stunting, yang ditandai dengan tinggi badan anak lebih rendah dibanding standar usianya, memiliki dampak jangka panjang pada tumbuh kembang anak. Anak yang mengalami stunting cenderung menghadapi risiko gangguan kognitif, lemahnya daya tahan tubuh, serta peningkatan risiko penyakit kronis di kemudian hari. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kualitas hidup individu, tetapi juga berpotensi menghambat pembangunan nasional dengan menurunkan kualitas sumber daya manusia.

(Andi Hakim AR 2021) Salah satu faktor utama penyebab stunting adalah kurangnya asupan gizi seimbang, khususnya di masyarakat dengan keterbatasan ekonomi. Guna mewujudkan Indonesia Maju 2045, maka setiap permasalahan yang dihadapi oleh bangsa ini harus dapat diatasi bersama. Salah satu permasalahan yang dihadapi pada saat ini yaitu Stunting. Sebelum membahas lebih jauh, maka perlu diketahui definisi dari Stunting. Menurut WHO, stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar. Di karenakan minimnya pengetahuan tentang gizi, rendahnya akses terhadap bahan pangan bergizi, serta keterbatasan daya beli menjadi kendala utama yang dihadapi. Oleh karena itu, diperlukan solusi konkret untuk meningkatkan asupan nutrisi dan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang.

Sebagai bagian dari upaya ini, program pengabdian masyarakat di Kelurahan Kampung Enam, RT 14, Kota Tarakan, dirancang untuk membantu mengatasi masalah gizi dengan pendekatan praktis dan terjangkau. Wilayah ini dipilih karena terdapat tantangan akses terhadap pangan bergizi dan sebagian masyarakatnya merupakan petani dengan keterbatasan ekonomi. Program ini mengedepankan konsumsi Bubur Manado sebagai solusi nutrisi lokal yang kaya akan gizi. Bubur Manado dipilih karena mudah dibuat dengan bahan yang tersedia secara lokal, seperti jagung, bayam, dan labu, yang kaya akan karbohidrat, serat, protein, dan vitamin esensial.

(redaksi halodoc 2023) Selain untuk mencegah stunting pada anak tentunya juga sangat bermanfaat untuk orang dewasa. Berikut beberapa manfaat Bubur Manado antara lain:

- a. Membuat kulit menjadi lebih halus. Sayur-sayuran dalam makanan sehat ini mengandung beta karoten dan lycophene bisa menjadi antioksidan yang membantu meningkatkan kesehatan kulit menjadi lebih halus.
- b. Menjaga kesehatan mata. Kandungan antioksidan juga bermanfaat untuk kesehatan mata dan bisa mencegah masalah penglihatan, seperti katarak.
- c. Menjaga kesehatan pencernaan. Manfaat bubur Manado satu ini tidak terlepas dari kandungan seratnya yang tinggi.
- d. Meredakan nyeri mens. Kandungan fitokimia dalam daun kemangi bermanfaat untuk membantu meredakan keluhan nyeri menstruasi.

Melalui program ini, diharapkan dapat terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan bergizi. Selain itu, konsumsi rutin Bubur Manado diharapkan dapat meningkatkan asupan gizi keluarga dan memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat dan petani setempat. Program ini juga diharapkan menjadi model bagi inisiatif serupa di daerah lain, dengan tujuan membangun masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Kelurahan Kampung Enam, Kecamatan Tarakan Timur, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada Jumat, 27 September 2024, pukul 14.00-17.00 WITA. Kegiatan dilakukan di rumah ibu Elisabet, 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 Elisabet yang juga membantu kami dalam kegiatan memasak bubur ini.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu pendidikan masyarakat, penyaluran bubur manado, dan dokumentasi. Pendidikan masyarakat dilakukan melalui sosialisasi kepada beberapa masyarakat 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.

Penyaluran di lakukan dengan mendatangi rumah warga di sekitar kemudian membagi-bagikan bubur manado kepada masyarakat. Penyaluran di lakukan oleh seluruh kelompok 7 mahasiswa dari Universitas Borneo Tarakan, merak juga yang sekaligus menjelaskan pentingnya gizi seimbang untuk mencegah stunting.

Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa rangkaian, yaitu penyiapan peralatan dan bahan bahan, praktek pembuatan bubur Manado, kemudian pengemasan dan membagi-bagikan ke masyarakat petani. Praktek dilakukan oleh para Mahasiswa yang ikut membantu dan mencoba membuat bubur Manado sesuai arahan narasumber. Setelah pembuatan bubur Manado selesai dan di kemas dalam wadah. Kegiatan dilanjutkan dengan Membagi-bagikan bubur manado oleh kelompok pengabdian, kepada masyarakat, yang diawali dengan do'a bersama. Setelah selesai membagi-bagikan, acara ditutup dengan mengucapkan hamdalah secara bersama-sama

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pengabdian ini terdapat 6 orang Ibu Rumah Tangga (IRT), 5 orang bapak bapak serta 8 orang pemuda dan anak anak yang merupakan warga asli RT 15 Kelurahan Kampung Enam, Kota Tarakan. Dan diikuti oleh 6 orang Anggota kelompok pengabdian Dari mahasiswa Universitas Borneo Tarakan . Sehingga peserta dalam pengabdian ini memiliki total 25 orang Peserta.

Dari pengamatan yang telah dilakukan, peserta yang terlibat dalam pengabdian ini Sebagian besar sangat menyukai bubur Manado sehingga ketika bubur Manado dibagikan tidak ada makanan yang tersisa. Penyaluran sekaligus Sosialisasi pada kegiatan pengabdian bubur manado ini memberikan pendidikan kepada Warga RT.14 Kelurahan Kampung Enam Kota Tarakan tentang tingginya angka stunting yang ada di Indonesia, memberikan pemahaman tentang pentingnya gizi bermutu untuk mencegah Stunting.

Acara penyaluran dan sosialisasi bersama pada kegiatan pengabdian ini menjadikan ikatan silaturahmi antar warga RT.14 Kelurahan Kampung Enam Kota Tarakan menjadi Semakin erat sehingga terciptanya ikatan-ikatan, perkumpulan baru, ataupun komunitas untuk Melanjutkan program penyaluran dan sosialisasi ini.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini mencerminkan tujuan yang komprehensif dari program pengabdian masyarakat yang mencakup aspek gizi dan ekonomi pada warga RT.14 Kelurahan Kampung enam Kota Tarakan. Hal tersebut mencakup tentang adanya pendidikan gizi, pelatihan pembuatan bubur manado, pengembangan usaha bubur manado, pengukuran dampak, pembinaan komunitas, dan acara pembagian makanan.

Melalui program ini tentunya dapat menjadi solusi yang efektif dalam meningkatkan status gizi masyarakat, terutama di daerah-daerah dengan prevalensi kekurangan gizi. Bubur Manado, yang kaya akan bahan pangan lokal seperti jagung, labu, dan sayuran, memiliki kandungan gizi yang seimbang dan mudah diakses oleh masyarakat dengan berbagai tingkat ekonomi. Dengan melibatkan petani dalam proses produksi dan distribusi, program ini juga dapat memperkuat ketahanan pangan lokal sekaligus mendukung ekonomi petani. Selain itu, dengan pendekatan berbasis komunitas, program ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi yang seimbang dan memperbaiki pola makan masyarakat. Bubur Manado dapat menjadi salah satu solusi yang efektif untuk mengatasi masalah gizi buruk dan meningkatkan kualitas hidup secara berkelanjutan.

SARAN

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. Melakukan sosialisasi edukasi tentang gizi, seperti memberikan pelatihan kepada masyarakat, terutama ibu-ibu, tentang pentingnya gizi seimbang dan cara mengolah bubur manado yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Elisabet atas kesediaannya menjadi narasumber serta meminjamkan halaman rumahnya sebagai tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga kami tujukan kepada Bapak Nurul Hidayat, S.E., M.Sc., Ph.D., atas bimbingan dan arahnya dari awal hingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Tak lupa, kami haturkan terima kasih kepada seluruh warga RT. 14 Kelurahan Kampung Enam atas partisipasi dan dukungannya dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Nanad coconad /Wikipedia (2024, Mei 20) "Tinutuan" <https://id.m.wikipedia.org/wiki/Tinutuan>
Humas kemensetneg RI/ Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia (2024, November 5) "Buka rekornas stunting, wapres ungkap keberhasilan pemerintah turunkan prevalensi lima tahun terakhir". [https://www.setneg.go.id/baca/index/buka_rakornas_stunting_wapres_ungkap keberhasi
lilan pemerintah turunkan prevalensi lima tahun terakhir#:~:text=Senada%20denga
n%20hal%20tersebut%2C%20Menteri,14%25%20pada%20akhir%202024%20ini](https://www.setneg.go.id/baca/index/buka_rakornas_stunting_wapres_ungkap_keberhasilan_pemerintah_turunkan_prevalensi_lima_tahun_terakhir#:~:text=Senada%20denga n%20hal%20tersebut%2C%20Menteri,14%25%20pada%20akhir%202024%20ini).

- Andi Hakim AR/Kementerian Keuangan Republik Indonesia (2021) “ permasalahan stunting di indonesia dan penyelesaiannya”. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknlpontianak/baca-artikel/16261/permasalahan-stunting-di-indonesia-dan-penyelesaiannya.html>
- Redaksi halodoc/halodoc (2023, Juli 28) “ cara membuat bubur manado yang lezat dan kaya nutrisi”. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-cara-membuat-bubur-manado-yang-lezat-dan-kaya-nutrisi>
- Humas Kemensetneg/Kementrian Sekretariat Negara Republik Indonesia (2023, Januari 25) “Buka Rekernas Penurunan Stunting Presiden: SDM Unggul Kunci Daya Saing Bangsa”. https://setneg.go.id/baca/index/buka_rakernas_penurunan_stunting_presiden_sdm_unggul_kunci_daya_saing_bangsa
- Sadikin/Kementrian Kesehatan Papua (9 Mei 2024) “Menkes Budi Soroti Lambatnya Penurunan Angka Stunting di Indonesia” <https://dinkes.papua.go.id/menkes-budi-soroti-lambatnya-penurunan-angka-stuntingdiindonesia/#:~:text=Berdasarkan%20data%20Kementerian%20Kesehatan%2C%20angka,yang%20sebesar%2021%2C6%20persen.>
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (24 Maret 2023) “Ketika rempah padi dan sayur Bersatu” <https://jalurrempah.kemdikbud.go.id/artikel/ketika-rempah-sayur-dan-padi-bersaturefleksikeberagaman-dan-keberlangsungan-semangkuk-tinutuan-bubur-manado>
- Langi (2018) “ Dampak sosial-ekonomi dalam kebiasaan makan kuliner tinutuan pada masyarakat multikultural di kota manado” Jurnal Interdisiplin Sosiologi Agama (JINSA) 1(2) <file:///C:/Users/USER/Downloads/130-Article%20Text-517-1-10-20211229.pdf>
- Bkkbn (28 November 2023) “Lezatnya Bubur Manado, Makanan Khas Kaya Gizi Bermanfaat Cegah Stunting” <https://keluargaindonesia.id/2023/11/28/lezatnya-bubur-manado-makanan-khas-kaya-gizi-bermanfaat-cegah-stunting/>
- Ghanny (2022) “Teknologi Pengolahan Pangan Alternatif, Tinutuan Instan Solusi Stunting Dan Pemastian Mutu Kadar Gizinya” <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/pharmacon/article/view/41725>
- Bardosono (November 2018) “Aspek Budaya Nutrisi dan Kesehatan Masakan Manado” Publisher: Perhimpunan Nutrisi Indonesia Gedung Wisma Nugraha Lt 5 Suite 501. Jl. Raden Saleh No. 6 Jakarta Pusat https://www.researchgate.net/publication/328890068_Aspek_Budaya_Nutrisi_dan_Kesehatan_Masakan_Manado
- Sukmasari(2016) “Menilik Kandungan Gizi dalam Semangkuk Tinutuan Alias Bubur Manado” <https://health.detik.com/diet/d-3350274/menilik-kandungan-gizi-dalam-semangkuk-tinutuanaliasbubur-manado>
- Elibunikom(2018) “Manado Dan Makanan Manado” <https://elib.unikom.ac.id/download.php?id=312653>
- Nilaiigizi.com (2018) “Nilai dan Kandungan Gizi Bubur Manado” <https://nilaiigizi.com/gizi/detailproduk/61/nilai-kandungan-gizi-bubur-tinutuan-manado>
- Tribunnews (November 2024) “Bubur Manado (Tinutan)” <https://www.tribunnewswiki.com/2019/07/15/tinutuan>