

## Pemberdayaan Menu Sebagai Upaya Pengentasan Gizi Kurang dan Gizi Lebih Balita Di Desa Catur, Kintamani, Bangli, Bali

Ni Ketut Wiradnyani <sup>1\*</sup>, Ni Wayan Nursini <sup>2</sup>, I Gede Mustika <sup>3</sup>, Ida Bagus Agung Yogeswara <sup>4</sup>, I Gusti Ayu Wita Kusumawati <sup>5</sup>, Ni Putu Eny Sulistyadewi <sup>6</sup>, Purwaningtyas Kusumaningsih <sup>7</sup>, Dylla Hanggaeni Dyah Puspaningrum <sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Kesehatan Sains dan Technology/ Prodi S1 Ilmu Gizi, Universitas Dhyana Pura, Indonesia

\*Corresponding Author: [wiradnyani@undhirabali.ac.id](mailto:wiradnyani@undhirabali.ac.id)

**Abstrak:** Tujuan pengabdian masyarakat oleh Program Studi Gizi Universitas Dhyana Pura adalah memberikan pengetahuan, keterampilan kepada Posyandu, ibu asuh yang mempunyai balita gizi kurang dan lebih. Solusi yang telah diberikan mengenai cara membuat menu gizi kurang dan gizi lebih dengan metode ceramah, demonstrasi dan tanya jawab. Hasil postes menyatakan bahwa 86% masyarakat posyandu dan ibu asuh gizi kurang dan lebih pada balita usia 2-5 tahun mengetahui cara pemberdayaan dan membuat menu pizza teplon, roti dan puding ubi ungu, soup pumkin, egg dishes, soto lobak, capcay, breaded lele, satay, bread pumkin, sari kacang hijau, dalam pemaparan ceramah maupun keterampilan dan target capaian solusi yang diharapkan mitra semakin bertambah dari hasil pre-test sebesar 62%. Dari kegiatan ini pengetahuan dan kemampuan ibu asuh dan kelompok posyandu mengenai bahan pangan dan kandungan serta kegunaannya bagi pengentaskan masalah gizi kurang dan lebih meningkat sebesar 24%.

**Kata Kunci:** gizi lebih, gizi kurang, menu, posyandu, Desa Catur

**Abstract:** The purpose of community service by the Dhyana Pura University Nutrition Study Program is to provide knowledge, skills to Posyandu, foster mothers who have under-nutrition and over-nutrition. The solutions that have been given are about how to make a menu of undernutrition and overnutrition by means of lectures, demonstrations and question and answer methods. The results of the posttest stated that 86% of the posyandu community and foster care mothers have less and more nutrition in toddlers aged 2-5 years who know how to empower and make teplon pizza, bread and purple sweet potato pudding, soup pumkin, egg dishes, soto radish, capcay, breaded lele, satay, bread pumkin, green bean juice, in the presentation of lectures and skills and the target achievement of the solutions that are expected by partners is increasing from the pre-test results of 62%. From this activity the knowledge and abilities of foster mothers and the pos-syandu group regarding food and ingredients and their use in alleviating malnutrition problems increased by 24%.

**Keywords:** over nutrition, undernutrition, menu, posyandu, Catur Village

**Informasi Artikel:** Pengajuan 25 Februari 2021 | Revisi 30 Maret 2021 | Diterima 20 April 2021

**How to Cite:** Wiradnyani, N. K., Nursini, N. W., Mustika, I G., Yogeswara, I B. A., Kusumawati, I G. A. W., Sulistyadewi, N. P. E., ... Puspaningrum, D. H. D. (2021). Pemberdayaan Menu Sebagai Upaya Pengentasan Gizi dan Gizi Lebih Balita di Desa Catur, Kintamani, Bangli, Bali. *Bhakti Persada*, 7(1), 53-58.

### Pendahuluan

Kasus *stunting* (pendek dan sangat pendek) di Bangli cukup tinggi yakni ada 13 desa dengan kasus *stunting* terbanyak. Kasi Kesehatan Keluarga dan Gizi Masyarakat Dinas Kesehatan Bangli menyatakan berdasarkan hasil operasi timbang pada bulan Februari tahun 2020 menyasar 13.603 balita, ditemukan kasus *stunting* sebanyak 1533 kasus atau 11,27 %. Mengacu data hasil operasi timbang maka secara keseluruhan kasus *stunting* di Bangli masih di bawah angka 20 persen. Ada beberapa desa masuk zone kuning atau memiliki angka kasus *stunting* di atas 30 persen, seperti Desa Mengani dan Desa Ulian, Kecamatan Kintamani. Dari 42 balita yang ditimbang di Desa Mengani, sebanyak 16 balita mengalami gagal tumbuh (38.10 %). Di Desa Ulian dari 57 balita ditemukan 21 balita gagal tumbuh (36.84%). Dua desa ini masuk zone kuning atau kategori sedang karena angka kasus di atas 30 persen. Sementara 11 desa masuk zona ringan yakni angka kasus di angka 20 persen sampai 30 persen. Desa yang masuk zone ringan untuk Kecamatan Kintamani yakni Desa Bayung Gede, Desa Bonyoh, Desa Abuan, Desa Belancan, Desa Catur, Desa Bantang, Desa Batur Tengah, Desa Batur Utara, dan Desa Bayung Cerik. Sedangkan di Kecamatan Susut meliputi Desa Tiga dan Desa Penglumbaran. Bupati Bangli Made Gianyar telah menetapkan 13 desa ini sebagai fokus pencegahan *stunting* di tahun 2021 (Nusa Bali, 2020). Sebaran kasus *stunting* per desa dan kecamatan di Kabupaten Bangli dapat ditampilkan dalam gambar peta Distribusi Kasus Stunting Per Desa di Kabupaten Bangli Tahun 2019 dan Distribusi Kasus Stunting Per Kecamatan di Kabu-

paten Bangli Tahun 2019 *di mana* kejadian stunting banyak terjadi di Kecamatan Susut dan yang terendah di Kecamatan Bangli (Putra, 2021).

Seiring dengan bertambah majunya Desa Catur, Kintamani Bangli, belakangan ini sudah merupakan Desa Wisata Herbal, kendatipun demikian masih ada peninggalan yang menjadi masalah bagi masa depan masyarakat Desa Catur yaitu kondisi gizi buruk dan beberapa masalah kesehatan yang masih dirasakan oleh masyarakat Desa Catur. Kondisi gizi yang buruk telah terjadi pada anak usia balita demikian juga masalah kurang gizi dan obesitas. Balita merupakan anak yang telah menginjak usia diatas satu tahun hingga lima tahun atau usia anak di bawah lima tahun (Muaris, 2006). Berdasarkan berita Nusa Bali.com (2020) ditemukan dari data Balai Kesehatan Daerah dinyatakan bahwa ada 15 orang balita. Data jumlah balita Desa Catur, Banjar Mungsengan sendiri terdiri dari 37 balita *di mana* tercatat kondisi balita yang mengalami gizi kurang sebanyak 3 orang (5,4%), banjar Lampu ada 31 dan 2 (6,5%) orang anak di antaranya yang mengalami gizi lebih dan gizi buruk. Kejadian gizi buruk salah seorang balita disebabkan oleh faktor bawaan sejak dalam kandungan dan kondisi yang dilahirkan premature yang disertai dengan kebutaan, selebihnya balita dengan rata-rata usia 3-4 tahun mengalami gizi kurang dengan keadaan *stunting*. Keadaan balita kurang gizi karena pola makan masyarakat dalam hal ini pengetahuan tentang makanan bergizi, pola makan, pemberian asupan yang benar untuk balita yang belum maksimal. Riskesdas tahun 2013 dalam profil kesehatan Provinsi Bali (2014), diketahui bahwa prevalensi balita yang mengalami gizi kurang sebesar 10,2%, sedangkan yang mengalami gizi lebih mencapai 5,5% (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2015).

Upaya prodi gizi Universitas Dhyana Pura menghadapi masalah ini adalah memberikan pengetahuan, penyuluhan pendampingan *skill* dalam hal pembuatan asupan dengan memperdayakan menu menuju gizi seimbang untuk dapat mengatasi terjadinya masalah gizi maka ada beberapa masalah yang menjadi skala prioritas untuk diberikan solusi: 1) kurangnya pengetahuan para ibu asuh balita mengenai bahan-bahan makanan yang mempunyai potensi untuk meningkatkan maupun menurunkan berat badan, 2) keterbatasan ketersediaan alat dan kurangnya pemahaman mengenai pengolahan makanan menjadi menu yang dapat memperbaiki status gizi anak balita, 3) kurangnya pengetahuan mengenai jenis-jenis menu sebagai asupan gizi yang harus diberikan kepada anak-anak balita gizi kurang dan lebih, 4) kurangnya kemampuan mengolah makanan menjadi menu yang menarik berbasiskan pangan lokal yang sudah ada dan melimpah, 5) kurangnya keterampilan mengolah makanan dengan menu yang sederhana dalam waktu yang sangat singkat untuk pemenuhan gizi seimbang anak asuh balita.

## Metode

### A. Objek Pengabdian Kepada Masyarakat

Objek Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah masyarakat dari kader posyandu dan masyarakat yang terkena dampak langsung yaitu masyarakat balita dengan gejala gizi kurang dan masyarakat balita yang mengalami gizi lebih Desa Catur Bangli. Pengabdian masyarakat ini dilakukan hingga bulan Desember selama tiga bulan pada tahun 2020.

### B. Survey Pendahuluan

Survey pendahuluan dilakukan secara daring kepada beberapa, Balai Kesehatan Daerah (BKD), Puskesmas Provinsi, tokoh masyarakat seperti perbekel Desa Catur Bangli sebagai informan utama, karena dalam situasi Covid-19, untuk mengumpulkan data dan terkait akan persiapan yang dilaksanakan pada program pengabdian Prodi Gizi, Fakultas Kesehatan Sains dan Teknologi Universitas Dhyana Pura.

### C. Sosialisasi

Sosialisasi terlebih dahulu kepada tokoh Desa Catur dengan secara langsung kepada kader posyandu melalui ceramah dan pendampingan dengan protokol kesehatan setempat terjadinya kasus yang sudah ditentukan, dengan memberikan penyuluhan, motivasi kepada orangtua asuh melalui posyandu dalam pengenalan bahan-bahan makanan yang memiliki sumber nutrisi yang penting untuk balita, pembuatan menu olahan sederhana seperti: *pizza teplon*, roti dan puding ubi ungu, *soup pumkin*, *egg dishes*, soto lobak, *capcay*, *breaded lele*, *satay*, *bread pumpkin*, sari kacang hijau yang bergizi tinggi, memberikan motivasi dan pengetahuan pentingnya peduli terhadap kondisi anak jika balita tidak memiliki selera makan.

### D. Pelatihan

Metode pelatihan yang digunakan adalah memberikan keterampilan pemberdayaan menu kepada ibu sebagai upaya pengentasan gizi kurang dan gizi lebih balita, kader posyandu maupun BKD, peserta dari orang tua yang anaknya mengalami kasus dan kader posyandu dibatasi hanya 10 peserta yang diberikan pelatihan pembuatan

menu-menu seperti: *pizza teplon*, roti dan puding ubi ungu, *soup pumkin*, *egg dishes*, soto lobak, *capcay*, *breaded lele*, *satay*, *bread pumpkin*, sari kacang hijau yang dapat meningkatkan maupun menurunkan berat badan yang memperdayakan sumber daya alam melimpah hasil pertanian potensi Desa setempat diselenggarakan di Balai Desa Banjar Catur, Desa Catur, Kintamani, Bangli.

## Hasil dan Pembahasan

### A. Hasil

Sebagian besar masyarakat Desa Catur memiliki mata pencaharian bertani, berladang, dan beberapa dari mereka sebagai buruh tani, petani penggarap pada tuan tanah, diantaranya menggarap lahan perkebunan kopi dan ladang hortikultura yang terdiri dari buah jeruk kintamani, cabe, sayuran yang hidup di daerah dingin seperti Desa Catur ini. Masyarakat petani bekerja selama kurang lebih 8 sampai 9 jam pada lahan pertanian sebagai buruh yang mendapat upah harian. Pekerjaan rutin yang dilakukan oleh masyarakat buruh tani ini sangat menyita waktu mereka untuk memelihara ataupun mengurus anak-anak mereka terutama para buruh tani wanita yang masih memiliki anak-anak balita dengan rentang usia 1 sampai 5 tahun (Berita Desa, 2019).

Anak-anak mereka diasuh dengan cara menitipkan pada saudara, tetangga dengan mendapatkan pemeliharaan dengan asupan gizi seadanya. Buruh tani yang bekerja mulai jam 8 pagi, merasa kehabisan waktu untuk memikirkan ataupun menyediakan makanan yang bergizi terutama bagi balita mereka. Anak balita seharusnya mendapatkan perhatian khusus dalam hal kepentingan pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka untuk mendapatkan kualitas pertumbuhan secara fisik, kemampuan berfikir dan kelangsungan pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka, status gizi (Dini, N.I., Siti F.P., dan Suyatno, 2017). anak-anak balita mereka sangat ditentukan oleh makanan yang dikonsumsi (Andriani, M. & Wirjatmadi, B, 2012). Alasan yang sangat mendasar ketika mendapatkan data dari Puskesmas Provinsi Bali bahwa masih ada masalah gizi kurang dan gizi lebih pada balita di Desa Catur. Melalui pembicaraan dengan beberapa orang tua anak balita secara langsung dapat diketahui bahwa persoalan yang terjadi diantaranya anak balita yang gizi kurang dan gizi lebih, karena hampir sebagian besar para ibu asuh anak memiliki jawaban malas untuk mengolah makanan, dan mereka hanya memberikan makanan jajanan seperti sejenis ciki (Eny, S, dkk, 2020), dan jajanan kemas lainnya yang dilakukan hampir setiap hari, tanpa memperhatikan asupan yang bergizi, sehingga beberapa diantaranya anak balita mengalami kebutaan disamping karena lahir secara prematur (Anggiruling, D.O., Ikeu E., dan Ali K, 2019). Keadaan buruh tani yang mendasar adalah tingkat pendidikan ibu asuh yang rata-rata berada di tingkat SD, dan sekolah menengah atas, disamping status pekerjaan dan tingkat ekonomi keluarga di mana hasil buruh tani setiap hari rata-rata dari 60.000 sampai 100.000 jika bekerja, dengan beban konsumsi tiga sampai lima orang setiap hari (Berita Desa, 2019).

Jika dilihat dari hasil utama pertanian Desa Catur itu sangat melimpah dengan sayur mayur dan buah-buahan yang segar, seperti sawi putih, brokoli, lobak Jepang, stroberi, nangka, papaya, pisang, kentang, wortel, labu kuning, ubi jalar. Semua itu mampu dibeli oleh petani karena harganya sangat murah, mudah diperoleh, kendatipun demikian para ibu asuh masih belum memahami arti asupan gizi dari hasil ladang yang melimpah tersebut, dan bagaimana cara mengolah dengan benar, dan tidak menyita waktu bekerja, mengingat aktivitas fisik mereka sangat melelahkan untuk membuat makanan yang bergizi sebagai masalah yang sangat mengganggu aktivitas sebagai buruh tani.

Desa Catur telah mendapat bantuan dari pemerintah seperti ikan patin, lele yang sudah memberikan panen melimpah serta harga yang murah dan dapat digunakan untuk memperbaiki asupan gizi anak balita, namun mereka belum mampu membuat menu yang memiliki sentuhan teknologi pengganti snack yang mereka beri kepada anak balita untuk memenuhi asupan gizi sehari-hari. Belum memahami dari sumber makanan nabati tersebut dapat memberikan sumber protein hewani untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang anak balita.

Berdasarkan pengamatan dan survey masyarakat Desa Catur, maka ditemukan beberapa permasalahan yang menjadi prioritas untuk dicarikan solusi melalui pengabdian masyarakat yaitu: 1) kurangnya pengetahuan para ibu asuh balita mengenai bahan-bahan makanan yang mempunyai potensi untuk meningkatkan maupun menurunkan berat badan, hal ini telah diberikan penyuluhan berupa materi yang menjelaskan tentang 10 bahan pokok seperti telur, kentang, ubi, labu kuning, daging, avocado, unggas, pisang, kentang, susu yang memiliki potensi sumber bahan makanan mudah untuk diperoleh dan diolah di Desa Catur, tim menjelaskan manfaat ke-10 bahan yang dapat meningkatkan berat badan balita tersebut, diikuti dengan memberikan bahan-bahan tersebut untuk didemostrasikan dan diolah; 2) keterbatasan ketersediaan alat dan kurangnya pemahaman mengenai pengolahan makanan menjadi menu yang dapat memperbaiki status gizi anak balita, telah diberikan solusi dengan menjelaskan cara memasak dengan metode *cooking* yang disesuaikan dengan keadaan penduduk setempat yaitu memasak roti ubi ungu dan *pizza* berbagai topping menggunakan bahan dasar yang ada di tempat pengabdian dengan metode *tangzong* di mana *dough* bisa dipergunakan 5 menit setelah fermentasi, dan alat memasak tidak harus menggunakan *oven*, tetapi dengan menggunakan *teplon* atau penggorengan, solusi ini disertai dengan

memberikan alat seperti *position scale*, meminjamkan beberapa alat demonstrasi, dan memberikan semua bahan-bahan yang diperlukan saat pengolahan menu tersebut; 3) kurangnya pengetahuan mengenai jenis-jenis menu sebagai asupan gizi yang harus diberikan kepada anak-anak balita gizi kurang dan lebih, diselesaikan dengan cara menjelaskan kepada para ibu asuh dan didampingi oleh posyandu yang membantu mempermudah untuk menerima penjelasan tim bahwa menu seperti *egg dishes* tidak lama dibuat hanya 3 menit dan diberikan isian seperti labu kuning, *creamer* susu, *mix vegetable* yang sudah dihancurkan sebagai menu pagi hari untuk mengatasi hilangnya kalori 6 jam terhadap balita. Kegiatan ini dibantu oleh Posyandu Desa Catur sebagai peserta yang dilatih agar program berkesinambungan. Kegiatan ini disertai dengan memberikan dan memfasilitasi dengan alat-alat memasak serta bahan-bahan yang diperlukan. Serta memberikan menu makan pagi yang lengkap ketika mereka tiba di posko, sembari menikmati sarapan pagi dijelaskan maksud dan tujuan diadakan kegiatan makan pagi tersebut serta kegunaan bahan-bahan untuk demonstrasi saat itu; 4) kurangnya kemampuan mengolah makanan menjadi menu yang menarik berbasis bahan lokal yang sudah ada dan melimpah, hal ini telah dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang hasil peternakan yang melimpah di Desa Catur seperti lele, ikan patin merupakan sumber protein untuk tumbuh kembang otak balita, yang dapat meningkatkan kecerdasan anak, maka asupan ini dijelaskan metode pembuatannya dan dicobakan kepada anak balita yang mengalami masalah gizi agar mereka tidak jajan sembarangan. Diharapkan dengan edukasi ini tim posyandu Desa Catur dapat mengaplikasikan secara langsung kepada ibu asuh balita, bersamaan dengan kegiatan ini dibagikan *breaded* lele dan patin sebanyak 200 *stick* kepada para balita; 5) kurangnya ketrampilan mengolah makanan dengan menu yang sederhana dalam waktu yang sangat singkat untuk pemenuhan gizi seimbang anak asuh balita, hal ini telah diberikan solusi oleh tim dosen prodi gizi Undhira dengan cara mengolah dengan metode *sauted*, *boiling*, tim sebagai pengganti cara memasak yang dipikirkan membuang waktu panjang dengan alat yang mahal. Seperti *capcay* tidak harus dimasak lebih dari 20 menit, *sauted egg* tidak lebih dari 5 menit, *boiling chicken* tidak lebih dari 30 menit dengan menggunakan dua alat sudah cukup untuk meninggalkan anak-anak balita yang sudah dipenuhi kebutuhan makanan bergizi mereka. Pada akhir kegiatan selalu memberikan pertanyaan dan sebagai hak yang harus diberikan ketika ibu asuh balita dapat menjawab tim prodi memberikan hadiah berupa buku, pulpen, bahan makanan untuk dijadikan menu yang sudah dipraktikkan dan tidak ketinggalan membagikan masker berlogo undhira kepada setiap peserta, serta membagikan makanan asupan bergizi kepada para balita yang bermasalah dengan gizi yang di dalamnya berisi madu, susu, cereal dan beberapa camilan yang dibuat oleh tim. Metode yang diberikan adalah berupa ceramah, demonstrasi dan tanya jawab.

Hasil pengabdian pembuatan menu seperti *pizza teplon*, roti dan puding ubi ungu, *soup pumkin*, *egg dishes*, soto lobak, *capcay*, *breaded lele*, *satay*, *bread pumpkin*, sari kacang hijau, dalam pemaparan ceramah, keterampilan dan target capaian solusi yang diharapkan mitra semakin bertambah dengan hasil *pre-test* sebesar 62%. Rata-rata hasil *post-test* yaitu 86% dari seluruh ibu asuh dan kelompok posyandu mengetahui tentang pemberdayaan menu untuk mengentaskan masalah gizi pada anak usia 2-5 tahun.

## B. Pembahasan

Solusi yang diberikan terhadap kurangnya pengetahuan para ibu asuh balita mengenai bahan-bahan makanan yang mempunyai potensi untuk dijadikan makanan dengan menu seimbang untuk meningkatkan status gizi balita Desa Catur telah dilakukan dengan cara memberikan edukasi mengenai pengetahuan bahan makanan sekaligus memberikan bahan-bahan makanan yang diolah menjadi menu sebagai kebutuhan gizi seimbang. Sepuluh bahan pokok yang dapat meningkatkan berat badan seperti; telur, kentang, ketela pohon, labu kuning, susu, daging ayam dan lain sebagainya yang dijelaskan secara rinci satu persatu kegunaan dan kandungan gizi yang ada di dalamnya serta yang memiliki potensi meningkatkan atau menurunkan berat badan balita, serta dibagikan kepada ibu asuh yang memiliki balita gizi kurang dan lebih sebagai asupan tambahan seperti madu fermentasi yang berfungsi untuk meningkatkan sistem imun dan penambah selera makan, cereal dan beberapa makanan ringan yang sebagai contoh asupan yang baik untuk balita. Hasil yang diperoleh adalah 90% ibu asuh balita lebih memahami manfaat pengetahuan bahan-bahan yang berperan dalam memenuhi gizi seimbang anak balita mereka dibandingkan sebelumnya, selain itu mereka memahami informasi yang telah disampaikan tentang pangan lokal untuk menjaga kesehatan saluran cerna, karena kaya akan komponen oligosakarida yang dapat berperan sebagai *prebiotik*.

Keterbatasan kesediaan alat memasak dan kurangnya pemahaman mengenai pengolahan makanan menjadi menu yang dapat memperbaiki status gizi anak balita maupun menurunkan berat badan, diberikan dengan solusi kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang cara mengolah makanan berbagai menu dengan benar yaitu membuat *pizza dough*, roti ubi ungu dan roti labu dengan cara menggunakan teflon atau alat tutup panci dan penggorengan yang bertujuan untuk mempermudah pengadaan alat dengan hasil maksimal tanpa harus menggunakan *oven*. Pengetahuan dan ketrampilan pemberdayaan yang disesuaikan kondisi ini 98,9 % sangat bermanfaat bagi para ibu asuh balita Desa Catur. Metode *sponge dough* dan *proving rest* hanya 1 (satu jam) saja,

roti dapat segera diberikan sebagai bekal sebelum anak ditiptikan dan tidak harus menghasilkan roti dalam waktu lebih dari 3 jam sangat berguna bagi masyarakat ibu asuh balita 100% dari kehadiran mereka baru memahami metode yang diberikan saat pengabdian dari sebelumnya. Solusi edukasi *skill* dan pengetahuan ini disertai dengan memberikan bahan-bahan pembuatan roti dan pemberian *portion scale* sebagai hadiah saat menjawab *post test*.

Kurangnya pengetahuan mengenai jenis asupan gizi yang harus diberikan kepada anak-anak balita telah diupaya dengan pemberian edukasi tentang pembuatan jenis-jenis menu yang sederhana, mudah dicari bahannya serta mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh balita yang bermasalah oleh tim dosen Gizi adalah memberikan ketrampilan singkat pembuatan menu dan memberikan menu recipe seperti: *pumkim egg dishes, vegetable egg dishes, chicken capcay with steam rice, steam rice egg dishes*, pembuatan sari kacang hijau praktis, cara membuat *whipping cream* yang simple dan cepat sebagai bahan tambahan dari susu bubuk dan gula pasir yang diikuti dengan memberikan semua bahan-bahan yang dipergunakan saat itu dan membagikan beberapa hadiah sebagai sarana memotivasi peserta yang hadir saat itu. Hasil yang diberikan sebagai respon para ibu asuh adalah 89% mengatakan hal yang baru dan 100% memberikan informasi bahwa keterampilan yang diberikan sangat bermanfaat. Hasil praktik diberikan secara langsung saat jam 8 pagi sebagai *breakfast* kepada para balita dan sebagian dinikmati bersama saat makan siang.

Kurangnya kemampuan mengolah makanan menjadi menu yang menarik berbasis bahan lokal yang sudah ada dan melimpah saat pengabdian masyarakat telah diupayakan dengan memanfaatkan hasil pertanian daerah Catur yang melimpah seperti labu kuning yang dibuat menjadi roti labu, isian coklat dan kacang hijau, memanfaatkan ubi ungu menjadi puding ubi ungu, memperdayakan labu siam sebagai isian roti ubi ungu untuk balita gizi lebih, memperdayakan lobak menjadi menu sotola (soto lobak ayam), memperdayakan berlimpahnya hasil lele dan ikan patin menjadi breaded fish satay dihidangkan dengan tomato sauce. Pengabdian ini diikuti dengan pemberian makanan dari menu yang dipraktekan di Desa Catur sebagai *breakfast* maupun *lunch* balita saat itu dan semua bahan-bahan yang digunakan untuk pembuatan menu tersebut yang dikerjakan oleh beberapa ibu asuh secara langsung saat itu. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa 78% dapat menyerap dengan mudah dan 80% dapat mengingat bahan-bahan yang dipergunakan serta cara membuatnya dengan baik.

Kurangnya keterampilan mengolah makanan dengan menu yang sederhana dalam waktu yang sangat singkat untuk pemenuhan gizi seimbang anak asuh balita sudah diupayakan dengan cara mengolah bahan makanan dengan berbagai bahan yang ada di halaman sekitarnya seperti labu siam, nasi kukus, tomat, daun bawang, *pockcoy*, sawi putih, semuanya itu diiris tipis-tipis kemudian dimasukkan kedalam kocokan telur dan diunggokkan ke dalam *teflon* yang sudah panas dan berisi minyak dibuat sebagai *omelette*, sehingga anak-anak balita dapat menikmati makan pagi dengan cepat sebelum ibu asuhnya membuat makanan lainnya. Pembuatan puding ubi ungu sebagai upaya pengolahan sumber pangan lokal yang belum pernah dilakukan oleh ibu asuh balita Desa Catur, dalam situasi ini dua orang ibu asuh dan dari perangkat desa Posyandu dan BKD langsung ikut serta mempraktekkan salah satu makanan selingan yang dirasa sangat mudah untuk membuatnya, dan hasilnya dirasakan mereka sangat enak dirasa dengan tekstur yang kenyal, bila ditambahkan susu akan menjadi makanan selingan yang mempunyai nilai gizi lebih tinggi daripada sebelum diolah. Peserta antusias mengikuti pelatihan yang diberikan dan mendapatkan manfaat tersendiri dan pengetahuan tambahan. Pengabdian ini diikuti dengan pemberian bahan-bahan dan penyediaan beberapa alat pendukung pembuatan menu-menu tersebut. Ketrampilan ini hampir 97% dapat diserap dengan mudah dan bermanfaat bagi ibu asuh balita yang mengalami gizi kurang dan lebih.

Pemberdayaan menu sebagai Upaya Pengentasan Gizi kurang dan obesitas balita Desa Catur, Kintamani Bangli, Bali. Kegiatan ini diawali dengan melakukan koordinasi dengan pihak Desa Catur di antaranya memastikan data mengenai gizi kurang dan gizi lebih dengan menjumpai perbekel Desa Catur. Menyampaikan beberapa hal yang terkait dengan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan di Desa Catur.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11- 12 Desember 2020. Kegiatan ini diawali dengan pelatihan singkat dengan mengikuti protokol kesehatan disertai dengan pemberian masker kepada seluruh peserta, dilanjutkan dengan memperdayakan beberapa menu sebagai asupan gizi untuk mengentaskan gizi kurang maupaun gizi lebih, dan setiap mengakhiri pertemuan selalu membagikan hadiah-hadiah dengan tujuan untuk mengetahui *feedback* para peserta. Berdasarkan hasil *pre-post* dengan memberikan tes, diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada balita setelah dilakukan penyuluhan yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini. Hasil *pre-post test* penyampaian materi tentang gizi seimbang disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil pre-post test kegiatan pemberdayaan menu untuk pengentasan gizi kurang dan lebih, Desa Catur, Bangli, Bali

Kategori	Pre-Test	Post Test
>80	16,67%	91,67%
≤ 80	83,33%	8,33%

Pengetahuan keberagaman menu dari bahan makanan yang dapat meningkatkan berat badan balita oleh orangtua asuh dilihat dari hasil *pre-post test* mengalami peningkatan yaitu dengan katagori lebih dari 80 saat *pre test* hanya 5,7 % setelah penyampaian materi mengalami peningkatan 91,4%. Pengetahuan pembuatan menu yang dapat menaikkan berat badan balita maupaun dalam rangka pengentasan obesitas *pre test* diketahui bahwa 22,8% yang sudah mengenal menu yang akan dipraktikkan namun 99,9 % belum memahami cara pembuatan dengan metode yang sederhana untuk menghasilkan menu yang bermutu dan bergizi tinggi, hasil *post-test* menyatakan bahwa setelah pemaparan materi dan demonstrasi pengolahan menu dengan menggunakan sumber hasil bumi yang melimpah di Catur dinyatakan bahwa 88,8% pengetahuan masyarakat Desa Catur meningkat. Pengenalan akan menu olahan *nugget* lele dan ikan patin dapat diketahui hasil *post test* adalah 90% menunjukkan peningkatan pengetahuan. Untuk pengolahan hasil *puding* dari ubi ungu 100% menyukai dan mudah untuk dimengerti. Secara umum kegiatan dari prodi gizi mendapatkan respon yang sangat baik dan mengharapkan kelanjutan program tersebut kearah pengembangan dan inovasi untuk meningkatkan gizi balita. Dari kegiatan ini pengetahuan dan kemampuan ibu asuh dan kelompok posyandu mengenai bahan pangan dan kandungan serta kegunaanya bagi pengentaskan masalah gizi meningkat sebesar 24%.

## Simpulan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat diadakan selama 4 hari untuk memberikan solusi tentang pembuatan menu gizi kurang dan gizi lebih, berupa ceramah, demonstrasi dan tanya jawab. Hasil pengabdian pembuatan menu seperti *pizza teplon*, roti dan *puding* ubi ungu, soup pumkin, *egg dishes*, soto lobak, *capcay*, *breaded lele*, *satay*, *bread pumpkin*, sari kacang hijau, dalam pemaparan ceramah, kertrampilan dan target capaian solusi yang diharapkan mitra semakin bertambah dengan hasil *pre-test* sebesar 62%. Rata-rata hasil *post-test* yaitu 86% dari seluruh ibu asuh dan kelompok posyandu mengetahui tentang pemberdayaan menu untuk mengentaskan masalah gizi pada anak usia 2-5 tahun. Dari kegiatan ini pengetahuan dan kemampuan ibu asuh dan kelompok posyandu mengenai bahan pangan dan kandungan serta kegunaanya bagi pengentaskan masalah gizi meningkat sebesar 24%.

## Ucapan Terima Kasih

Pengabdian Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik berkat bantuan hibah PT Universitas Dhyana Pura melalui LPPM dengan skema pengabdian program studi. Terimakasih kepada perbekel dan masyarakat Desa Catur yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik.

## Referensi

- Andriani, M. & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Anggiruling, D.O., Ikeu E., dan Ali K. (2019). Analisis faktor pemilihan jajanan, kontribusi gizi dan status gizi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal MKMI*, 15(1), 81-90.
- Berita Desa. (2019). Desa Catur Rintis Pengembangan Pasar Agro Hortikultura, Media Komunikasi dan Transparansi Pemerintah Desa Catur untuk Seluruh Masyarakat, <https://catur.sid.my.id/artikel/2019/7/8/desa-catur-rintis-pengembangan-pasar-agro-hultikultura>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2015). *Profil Kesehatan Provinsi Bali 2014*. Bali: Dinas Kesehatan Provinsi Bali.
- Dini, N.I., Siti F.P., dan Suyatno. (2017). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Status Gizi (Kadar Lemak Tubuh dan IMT/U) Pada Siswa Sekolah Dasar (Studi di Sekolah Dasar Negeri 01 Sumurboto Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 301-306.
- Eny Sulistyadewi, dkk. (2020). Workshop Eksklusif dan MPASI bagi Ibu di Desa Catur, Kintamani, Bangli, SIN-APTEK, Universitas Dhyana Pura Bali. *Proceeding*. 151-154 h.
- Muaris, H. (2006). *Sarapan Sehat Untuk Anak Balita*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Nusa Bali.com. (2020). *Kasus Stunting Di Bangli Tinggi*. <https://www.nusabali.com/berita/85460/kasus-stunting-di-bangli-tinggi>.
- Putra, P., & Suariyani, N. (2021). Pemetaan distribusi kejadian dan faktor risiko stunting di Kabupaten Bangli tahun 2019 dengan menggunakan sistem informasi geografis. *Archive of Community Health*, 8(1), 72-90.