

**PENDAMPINGAN PEMBUATAN KUDAPAN BERBAHAN TEPUNG BONGGOL PISANG
DI KELURAHAN PATEMON GUNUNGPATI SEMARANG****Natalia Desy Putriningtyas^{1*}, Widya Hary Cahyati², Efa Nugroho³**¹Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang²⁻³Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang

Email Korespondensi: nataliadesy@mail.unnes.ac.id

Disubmit: 12 Agustus 2023

Diterima: 21 Agustus 2023

Diterbitkan: 01 September 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11539>**ABSTRAK**

Anak akan mampu mengembangkan potensi maksimalnya apabila didukung dengan gizi yang baik. Masalah gizi pada anak adalah pendek, *underweight*, obesitas dan anemia. Kudapan sehat menjadi salah satu asupan yang mampu memberikan kontribusi untuk gizi anak. Bonggol pisang memiliki potensi sebagai bahan pembuatan kudapan sehat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk melakukan pendampingan dan edukasi gizi yang berkaitan dengan kudapan sehat berbahan bonggol pisang. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan pendampingan, pelatihan dan edukasi gizi. Mitra pengabdian kepada masyarakat adalah ibu rumah tangga kelurahan Patemon kecamatan Gunungpati Semarang. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan pendampingan dan edukasi gizi yang dilakukan terhadap ibu rumah tangga memberikan peningkatan pengetahuan berkaitan dengan pemilihan kudapan sehat dan proses pengolahan bonggol pisang menjadi tepung sehingga mampu diolah menjadi kudapan sehat bagi anak. Hasil pengabdian ini juga menunjukkan bahwa perlu adanya monitoring dan evaluasi dari *stakeholder* sebagai penjamin keberlangsungan program penyediaan kudapan sehat anak. Pengabdian ini juga diharapkan mampu meningkatkan kapasitas ibu rumah tangga dalam memanfaatkan potensi pangan lokal. Kesimpulan kegiatan pengabdian ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan para Ibu rumah tangga kelurahan Patemon kecamatan Gunungpati kota Semarang yang berkaitan dengan pemilihan kudapan sehat pada anak yang berbasis pangan lokal.

Kata Kunci: Anak, Bonggol Pisang, Edukasi, Gizi**ABSTRACT**

Children will be able to develop their full potential if supported by good nutrition. Nutritional problems in children are shortness, underweight, obesity and anaemia. Healthy snacks are one intake that can contribute to child nutrition. Banana pseudostem has potential as an ingredient for making healthy snacks. This community service activity aims to provide assistance and nutrition education related to healthy snacks made from banana pseudostem. The method of implementing community service activities uses mentoring, training and nutrition education. The community service partners are housewives in Patemon village, Gunungpati sub-district, Semarang. The results showed that the

mentoring and nutrition education activities carried out for housewives provided an increase in knowledge related to the selection of healthy snacks and the process of processing banana pith into flour so that it can be processed into healthy snacks for children. The results of this service also show that there is a need for monitoring and evaluation from stakeholders to ensure the sustainability of the programme to provide healthy snacks for children. This service is also expected to increase the capacity of housewives in utilising local food potential. The conclusion of this service activity is that there is an increase in the knowledge of housewives in Patemon village, Gunungpati sub-district, Semarang city, related to the selection of healthy snacks for children based on local food.

Keywords: *Children, Banana Hump, Education, Nutrition*

1. PENDAHULUAN

Anak mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang cepat. Makanan yang mengandung unsur gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang. Anak akan mampu mengembangkan potensi maksimalnya apabila didukung dengan gizi yang baik. Masalah gizi pada anak adalah pendek, *underweight*, obesitas dan anemia. Data Riskesdas menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak usia 5-12 tahun mencakup prevalensi pendek sebesar 30.7%; prevalensi *underweight* sebesar 11.2%; obesitas mencapai 8.8% dan anemia sebesar 26.4% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Penanggulangan masalah gizi pada anak perlu dilakukan karena anak merupakan cikal bakal agen perubahan perilaku sehat bagi keluarga dan masyarakat. Gizi memberikan pedoman melalui pedoman gizi seimbang untuk mendukung upaya perbaikan gizi masyarakat (Menteri Kesehatan RI, 2014). Kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi kesehatan anak. Salah satu pesan gizi seimbang untuk anak adalah membiasakan makan tiga kali sehari (pagi, siang, malam) bersama keluarga. Konsumsi makanan dalam satu hari tersebut dapat diselingi dengan kudapan sehat. Pesan lain yang berkaitan dengan gizi seimbang pada anak adalah batasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan selingan yang manis, asin, dan berlemak.

Makanan selingan atau kudapan dapat diperoleh secara mandiri atau membeli dari produsen. Anak sudah ditawarkan berbagai makanan dan minuman cepat saji yang mudah diperoleh bahkan sejak di sekolah. Makanan dan minuman instan sangat digemari mulai dari fase anak hingga dewasa karena praktis dan ekonomis. Data Sampel Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) menunjukkan bahwa jajanan yang memenuhi syarat pangan jajanan sehat sebesar 76.18% dari target yang harus dicapai sebesar 90% (Puspita & IIm, 2021). Makanan kudapan pada anak juga sering dikaitkan dengan makanan jajanan karena akses waktu untuk mengkonsumsi kudapan adalah ketika berada di sekolah.

Tata kelola kudapan pada anak memiliki beberapa kunci penting. Makanan kudapan yang dikonsumsi anak harus merupakan makanan padat gizi dengan persentase 10-15% dari konsumsi makanan selama satu hari. Makanan kudapan sering dikenal dengan istilah makanan selingan. Makanan selingan diberikan diantara waktu makan utama dan disarankan untuk dikonsumsi 2-3 jam setelah makan. Anjuran waktu makan ini dikarenakan

adanya pengurangan zat gizi setelah makan seiring dengan penggunaan untuk aktivitas fisik tubuh. Makanan kudapan yang dikonsumsi harus memenuhi mutu pangan yakni aman, sehat dan bergizi (Widyastuti, Nurmasari & Almira, 2019). Fungsi utama makanan selingan adalah menambah asupan zat gizi dengan jumlah 150-200 kalori dan hal ini tidak bisa digantikan oleh makanan utama (Sofiyatin, 2022).

Hal ini membutuhkan peran ibu dalam penyediaan kudapan bagi anak. Ibu memiliki peran dalam mengatur makan anak. Ibu rumah tangga sebagai garda terdepan dalam menyediakan sekaligus monitoring asupan makan. Cakupan ibu rumah tangga yang mayoritas berada di sekitar rumah menuntut seorang ibu untuk memiliki kreativitas dalam menyediakan pangan keluarga. Pemanfaatan pangan lokal menjadi alternatif yang dapat dipilih. Hasil laporan BPS menyebutkan bahwa Jawa Tengah merupakan salah satu penghasil buah pisang dan daerah yang menjadi sumber produksi pisang adalah kecamatan Gunungpati Semarang (BPS Provinsi Jawa Tengah, 2021). Salah satu kelurahan dengan produksi pisang melimpah adalah kelurahan Patemon kecamatan Gunungpati Semarang. Ubi jalar dan pisang merupakan komoditas yang banyak ditemukan bahkan menjadi tanaman wajib di sekitar rumah warga (Rosidah et al., 2015). Produksi pisang yang melimpah menyebabkan tingginya limbah pohon pisang. Potensi bonggol pisang yang masih dianggap sebagai limbah ini menyebabkan pengabdian tertarik melaksanakan kegiatan pengabdian. Program pengabdian kepada masyarakat yang dipilih oleh pengabdian berupa program pendampingan sekaligus edukasi gizi kepada ibu rumah tangga di kelurahan Patemon kecamatan Gunungpati Semarang mengenai kudapan sehat dengan menggunakan bahan bonggol pisang.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

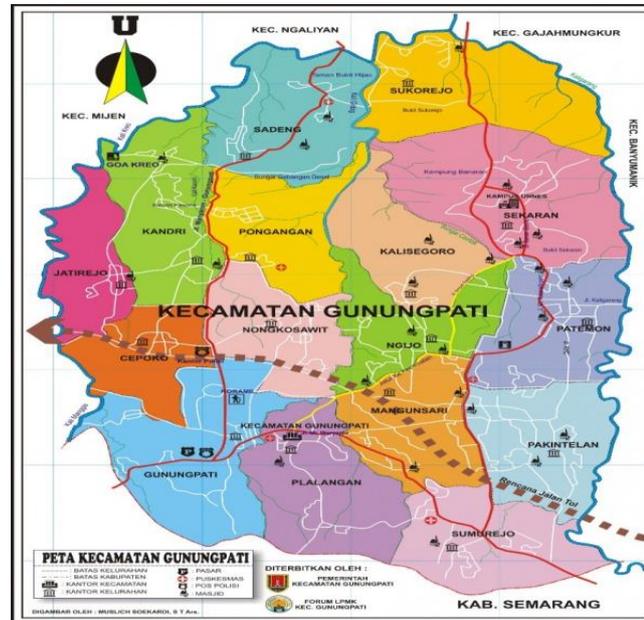
Kelurahan Patemon secara geografis terletak di kecamatan Gunungpati Kota Semarang. Luas lahan Kelurahan Patemon mencakup 3.44 km² atau sebanyak 5.90% dari total Kecamatan Gunungpati. Hasil tanaman buah dengan produksi terbanyak di Kecamatan Gunungpati pada tahun 2020 adalah pisang, nangka dan rambutan dengan jumlah masing-masing mencapai 6.237 ton; 244,70 ton dan 144,60 ton (Badan Pusat Statistik, 2021).

Masalah aktual yang terjadi dilapangan adalah dengan tata kelola limbah pisang yang dianggap tidak memiliki nilai ekonomis. Jumlah panen pisang yang melimpah menghasilkan limbah pohon pisang seperti bonggol pisang dalam jumlah tinggi. Perlu adanya peningkatan kesadaran sekaligus ketrampilan masyarakat dalam melakukan inovasi pangan berbasis pangan lokal sebagai salah satu strategi tata kelola peningkatan gizi bagi anak sekolah.

Bagaimana pendampingan pembuatan kudapan berbahan dasar bonggol pisang sebagai salah satu alternatif kudapan sehat bagi anak sekolah merupakan rumusan masalah pada pengabdian ini. Kegiatan pendampingan pembuatan kudapan berbahan dasar bonggol pisang disertai dengan kegiatan edukasi gizi mengenai kudapan yang dihasilkan dari tepung bonggol pisang. Kegiatan pendampingan gizi yang dilakukan merupakan kegiatan kolaborasi yang melibatkan para ibu rumah tangga di kelurahan Patemon. Pasca kegiatan pendampingan dan edukasi gizi diharapkan mampu meningkatkan kesadaran mengenai pemilihan kudapan sehat bagi anak sekolah sekaligus

meningkatkan kapasitas ibu rumah tangga dalam meningkatkan nilai ekonomis bonggol pisang yang dianggap sebagai limbah.

Lokasi kegiatan berada di kecamatan Gunungpati dan dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian

3. KAJIAN PUSTAKA

Pisang merupakan buah climacteric yang dapat dipanen pada tahap mentah dan matang terbatas (Muslim et al., 2023). Pisang merupakan genus *Musa* dan berada dalam keluarga *Musaceae*. Pisang merupakan buah yang mudah rusak karena proses pembusukan sehingga memerlukan penanganan yang tepat mulai dari proses pemanenan, penyimpanan bahkan transportasi. Pisang memberikan kontribusi bagi ketahanan pangan dan ekonomi bagi masyarakat (Kaur et al., 2020). Bagian pohon pisang mulai jantung, daun, buah dan umbi dapat dimanfaatkan oleh Masyarakat (Saragih Bernatal, 2013). Bagian pisang berupa umbi yang selanjutnya disebut sebagai bonggol pisang memiliki manfaat gizi dan manfaat ekonomi (Saputra et al., 2019).

Bonggol pisang merupakan bagian pohon pisang yang berbentuk umbi, memiliki daging bonggol berwarna putih dengan kulit luar bonggol berwarna coklat. Komposisi kimia pada 100 gram bonggol pisang kering mengandung karbohidrat sebesar 60%, protein 3.4%, lemak 66.2%, kalsium 150%, fosfor 2%, besi 0.04%, serat 2.96%, air 20%, dan pati 76% (Marta et al., 2022). Kandungan pati yang tinggi pada bonggol pisang merupakan salah satu alternatif pangan. Pati yang dihasilkan oleh bonggol pisang menyerupai tepung tapioka dan tepung sagu.

Bonggol pisang dapat diolah menjadi tepung (Linda et al., 2020). Proses penepungan bonggol pisang dimulai dari proses pemisahan dari serabut akar sekaligus pengupasan dan sortasi kemudian pengirisan, perendaman, penirisan, pengeringan dan penggilingan menjadi tepung. Proses perendaman pada bonggol pisang menggunakan natrium bisulfit untuk mencegah reaksi browning pada irisan bonggol pisang. Proses pengeringan

dapat menggunakan sinar matahari atau cabinet dryer pada suhu $\pm 70^{\circ}\text{C}$ selama 4-6 jam. Proses pengeringan ini bertujuan untuk menurunkan kadar air sekaligus memudahkan dalam proses penggilingan menjadi tepung (Amin et al., 2022).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa program pendampingan mengenai pemanfaatan bonggol pisang yang dilakukan di kelurahan Patemon kecamatan Gunungpati kota Semarang. Program pendampingan ini diawali dengan kegiatan pembuatan tepung yang berasal dari bonggol pisang dan dilanjutkan dengan proses pembuatan kudapan sehat untuk anak dengan bahan dasar tepung bonggol pisang. Kegiatan lain yang dilakukan berupa edukasi gizi berkaitan dengan kudapan sehat dan kandungan gizi pada kudapan.

Bentuk kontribusi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa kegiatan pendampingan sekaligus edukasi gizi dalam memanfaatkan bahan makanan lokal berupa bonggol pisang sebagai upaya alternatif kudapan sehat bagi sekaligus sebagai jaminan keberlangsungan program ekonomi dari dan untuk masyarakat.

4. METODE

- a. Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pendampingan mengenai cara pembuatan tepung bonggol pisang sebagai salah satu upaya pemanfaatan limbah pangan lokal di kelurahan Patemon kecamatan Gunungpati. Tepung yang dihasilkan dari bonggol pisang merupakan bahan campuran dalam pembuatan kudapan sehat bagi anak. Kudapan yang dihasilkan berupa *cookies*, *bomboloni* dan *pukis*. Sosialisasi, pendampingan pemberdayaan masyarakat dan edukasi gizi dilakukan terhadap ibu rumah tangga dalam upaya meningkatkan pengetahuan sekaligus praktik pemilihan kudapan sehat. Ibu rumah tangga berperan sebagai garda terdepan dalam keluarga dan pemantau kondisi kesehatan keluarga. Evaluasi dan monitoring dilakukan oleh tenaga pengabdian yang memiliki keahlian dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat.
- b. Peserta yang hadir adalah ibu rumah tangga kelurahan Patemon kecamatan Gunungpati sebanyak dua puluh orang. Semua peserta, pengabdian serta narasumber mengikuti protokol kesehatan dengan kegiatan dilaksanakan pada ruang terbuka yang memungkinkan akses matahari secara penuh dengan sirkulasi udara bebas.
- c. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:
 - a) Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pengukuran pengetahuan awal dengan memberikan kuesioner pengetahuan terhadap ibu rumah tangga mengenai kudapan sehat pada anak serta pertanyaan terkait dengan potensi pangan lokal di kelurahan Patemon kecamatan Gunungpati Semarang.
 - b) Melakukan kegiatan pendampingan dipandu oleh pengabdian. Kegiatan pendampingan dimulai dengan penjelasan mengenai potensi bonggol pisang sebagai alternatif kudapan bahan pangan yang memiliki kandungan zat gizi makro dan zat gizi mikro sehingga dapat menjadi sumber energi dan protein bagi anak. Pemberdayaan ibu rumah tangga kelurahan Patemon kecamatan Gunungpati Kota Semarang untuk pembuatan kudapan padat gizi sebagai upaya

mencegah terjadinya *underweight* ataupun obesitas pada anak. Kegiatan ini sekaligus menjadi kegiatan penyegaran bagi ibu rumah tangga dalam mendapatkan informasi gizi yang aplikatif. Mitra kegiatan dalam hal ini adalah para ibu rumah tangga yang berpartisipasi dalam melakukan kampanye gizi anak sekaligus melakukan monitoring status gizi pada anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi gizi sekaligus melakukan pemberdayaan masyarakat dalam pembuatan makanan kudapan padat gizi sebagai upaya pengendalian masalah gizi pada anak.

- c) Tanya Jawab: Setelah penyampaian materi, peserta dipersilakan untuk memberikan pertanyaan ataupun tanggapan mengenai materi tepung bonggol pisang. Tim pengabdian memberikan jawaban dan memberikan *door prize* sebagai bentuk apresiasi kepada peserta yang mampu menganalisis dan berpikir kritis.
- d) Evaluasi dan monitoring dilakukan sebagai upaya pemantauan keberlangsungan program pemberdayaan dan pendampingan akan berjalan. Tingkat keberhasilan dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan dari hasil kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan ketentuan penilaian menggunakan skala *likert*. Pengetahuan para ibu rumah tangga dinyatakan baik apabila terjadi peningkatan nilai mencapai 80% pada peserta.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung pada tanggal 5 Agustus 2023. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh pengabdian memiliki kelompok mitra yakni para ibu rumah tangga kelurahan Patemon kecamatan Gunungpati Semarang yang berjumlah 20 orang. Kegiatan pengabdian diawali dengan pengukuran pengetahuan awal dengan memberikan kuesioner pengetahuan terhadap ibu rumah tangga mengenai kudapan sehat pada anak serta pertanyaan terkait dengan potensi pangan lokal di kelurahan Patemon kecamatan Gunungpati Semarang (gambar 1). Kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan pendampingan proses pembuatan tepung bonggol pisang yang dapat diolah menjadi berbagai kudapan sehat bagi anak.



Gambar 2. Kegiatan Pendampingan dan Edukasi Pengolahan Bonggol Pisang

Kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan edukasi gizi kepada para ibu rumah tangga (gambar 2). Kegiatan edukasi gizi disertai dengan pembagian leaflet yang berisi informasi mengenai kudapan padat gizi bagi anak, cara memilih jajanan sehat, cara pengolahan kudapan, frekuensi serta jenis kudapan yang sesuai bagi anak.



Gambar 3. Kelas Pengolahan Bahan Pangan Lokal

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan kepada para ibu rumah tangga berupa pendampingan melalui pelatihan pengolahan limbah bahan pangan lokal kelurahan Patemon Kecamatan Gunungpati berupa bonggol pisang. Kegiatan pendampingan ini berupa cara menghasilkan tepung yang berasal dari bonggol pisang oleh seorang dietisien dari Universitas Negeri Semarang sekaligus ceramah mengenai diversifikasi pangan lokal yang dapat diolah menjadi kudapan yang sesuai dengan selera anak. Kudapan yang dihasilkan berupa *cookies*, bomboloni dan pukis yang menggunakan tepung bonggol pisang. Kudapan yang dihasilkan disertai dengan jumlah kalori di setiap sajian.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan oleh pengabdian yang merupakan dosen program studi Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang.

Tabel 1. Tabel Pengetahuan Responden

Responden (n=20)	Baik (>80%)	Kurang (<80%)
sebelum	6 (30%)	14 (70%)
sesudah	18 (90%)	2 (10%)

Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terhadap dua puluh ibu rumah tangga. Pengetahuan yang diberikan mengenai kudapan sehat bagi anak. Peningkatan pengetahuan ini turut memberikan gambaran bahwa terjadi penambahan pengetahuan mengenai jenis, cara pemilihan kudapan sehat dan cara pengolahan kudapan dengan menggunakan bahan pangan lokal.

b. Pembahasan

Pisang dipilih sebagai bahan pangan lokal Kelurahan Patemon kecamatan Gunungpati kota Semarang hanya jumlah produksi yang melimpah sehingga menghasilkan limbah yang melimpah. Pengabdian yang dilakukan Astuti menyebutkan bahwa makanan jajanan dapat mempengaruhi status gizi anak sekolah (Nur et al., 2023). Makanan kudapan anak harus memiliki syarat mutu pangan yang aman. Kata aman yang dimaksud adalah aman dari bahaya biologis, bahaya kimia dan bahaya fisik. Produk kudapan yang dihasilkan berupa cookies, bomboloni dan pukis dengan bahan dasar tepung bonggol pisang sudah memenuhi persyaratan itu. Kandungan zat gizi pada bonggol pisang juga menjadi pertimbangan pemilihan bahan (Linda et al., 2020). Bonggol pisang yang digunakan sebagai bahan baku pembuatan tepung bonggol pisang telah melalui tahap sortasi dan pencucian. Petugas penjamah yang membuat tepung bonggol pisang juga sudah mengenakan pakaian tertutup sehingga bahan baku yang dihasilkan bebas dari rambut ataupun barang asing yang berasal dari penjamah makanan (Putriningtyas et al., 2022).

Bonggol pisang memiliki kandungan serat tinggi sehingga diharapkan kudapan yang dihasilkan memiliki kadar serat tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa serat memiliki peran dalam proses pencernaan anak dan dapat membantu anak pada proses pengaturan kadar glukosa darah serta membantu dalam keseimbangan energi (Hervik, 2019). Serat merupakan jenis karbohidrat yakni oligosakarida yang tidak mudah dicerna dengan berat molekul rendah. Serat mampu mempengaruhi mekanisme kenyang seseorang melalui mekanisme fisiologis pada saluran cerna. Mekanisme fisiologis yang dimaksud melalui peningkatan kerja serat dalam kapasitas water-holding dan viscositas. Serat juga memiliki peran sebagai prebiotik. Peran serat sebagai prebiotik mampu memicu produksi bakteri short chain fatty acid (SCFA). SCFA memiliki peran dalam proses fermentasi pada usus yang mengatur mayoritas homeostatis biokimia tubuh. Kandungan serat pada tepung bonggol pisang juga mampu memberikan rangsang dalam proses mengunyah. Penelitian menunjukkan bahwa proses mengunyah berkaitan dengan rasa kenyang. Kandungan serat pada cookies, bomboloni dan pukis pada produk tepung bonggol pisang memperpanjang waktu mengunyah sehingga dapat mengurangi asupan makanan dan memperlama rasa kenyang. Proses oral processing time sebagai kompensasi dalam proses mengunyah serat yang lebih lama mampu merangsang respon fase cephalic. Respon cephalic ini memungkinkan adanya sinyal kepada saluran cerna dalam mempersiapkan material yang dicerna yang akhirnya memberikan kontribusi dalam proses kenyang.

Serat sebagai prebiotik mampu merangsang produksi SCFA yang mengatur regulasi nafsu makan. SCFA berperan sebagai ligan untuk reseptor asam lemak bebas dan mempengaruhi sel endokrin dalam memproduksi peptide YY (PYY) dan glucagon-like peptide-1 (GLP-1). PYY dan GLP-1 merupakan hormon yang mampu menurunkan nafsu makan dan asupan makan. SCFA juga mampu mempengaruhi motilitas saluran gastrointestinal bagian atas sehingga mampu menurunkan proses pengosongan lambung (Bhoite et al., 2021).

Ibu rumah tangga memiliki peran sebagai regulator dalam pangan rumah tangga dan memberi dukungan gizi bagi anak. Peran ibu dapat menjadi garda terdepan dalam meningkatkan kualitas hidup anak dalam

memberikan pendampingan sekaligus pemantauan kesehatan secara berkala. Ibu juga dianggap tepat dianggap sebagai rekan tenaga gizi karena posisi dan kedudukan dalam keluarga dan masyarakat. Ketika pengetahuan gizi mengenai makanan jajanan sehat para ibu meningkat dimungkinkan akan terjadi peningkatan kapasitas ibu dalam mempersiapkan kudapan sehat bagi anak (Supriyatno et al., 2021). Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sesuai dengan hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Kabupaten Cilacap yang menyebutkan bahwa pentingnya konsumsi jajanan sehat untuk mencapai kesehatan optimal (Yuliana et al., 2023). Peningkatan pemahaman ini dilakukan melalui metode presentasi, diskusi, tanya jawab mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Evaluasi dan monitoring terhadap pelaksanaan program pendampingan dan edukasi gizi ini diperlukan untuk keberlangsungan program sehingga tata Kelola kudapan sehat bagi anak senantiasa tersedia dan terjadi peningkatan kapasitas ibu rumah tangga terhadap potensi pangan lokal.

6. KESIMPULAN

Ibu rumah tangga kelurahan Patemon kecamatan Gunungpati kota Semarang mengalami peningkatan pengetahuan yang berkaitan pemilihan kudapan sehat pada anak. Para ibu rumah tangga diharapkan mampu mengelola bonggol pisang menjadi berbagai olahan sehingga dapat membantu perekonomian keluarga.

Rekomendasi kegiatan pengabdian selanjutnya diharapkan pendampingan dari dinas terkait untuk membantu mendorong berdirinya UMKM di kelurahan Patemon kecamatan Gunungpati yang memiliki fokus dalam pengolahan bonggol pisang.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Amin, F. akbar al, Harini, N., Winarsih, S., & Pakpahan, O. P. (2022). Pengaruh Konsentrasi Dan Lama Perendaman Dalam Larutan Kapur Sirih Terhadap Kualitas Tepung Bonggol Pisang Kepok Dan Pengaplikasian Pada Cookies. *Food Technology and Halal Science Journal*, 5(1), 1-14. <https://doi.org/10.22219/fths.v5i1.18758>
- Badan Pusat Statistik. (2021). Kecamatan Gunungpati dalam Angka Tahun 2021. In *Semarang, BPS Kota* (Vol. 53, Issue 9). CV. Citra Yunda.
- Bhoite, R., Chandrasekaran, A., Pratti, V. L., Satyavrat, V., Aacharya, S., Mane, A., Mehta, S., Kale, R. M., Nagamuthu, G., Selvaraj, S., Rajagopal, G., Vasudevan, S., Shanmugam, S., Mohan, A. R., Unnikrishnan, R., Krishnaswamy, K., & Mohan, V. (2021). Effect of a High-Protein High-Fibre Nutritional Supplement on Lipid Profile in Overweight / Obese Adults with Type 2 Diabetes Mellitus : A 24-Week Randomized Controlled Trial. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2021, 1-9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2021/6634225>
- BPS Provinsi Jawa Tengah. (2021). *Statistik Pertanian Hortikultura Provinsi Jawa Tengah 2019-2021*. Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah.
- Hervik, A. K. (2019). *The Role of Fiber in Energy Balance*. 2019.
- Kaur, L., Dhull, S. B., Kumar, P., & Singh, A. (2020). Banana starch:

- Properties, description, and modified variations - A review. *International Journal of Biological Macromolecules*, 165, 2096-2102. <https://doi.org/10.1016/j.ijbiomac.2020.10.058>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, 53(9), 181-222. <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf>
- Linda, T. M., Firiola, S., Agnissah, R., Robinson M, B., Rinaldi, M., & Ramadhani, S. (2020). Pemberdayaan masyarakat di Desa Balai Makam dalam pemanfaatan bonggol pisang sebagai rintisan Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM). *Unri Conference Series: Community Engagement*, 2, 344-351. <https://doi.org/10.31258/unricsce.2.344-351>
- Marta, H., Cahyana, Y., Djali, M., & Pramafisi, G. (2022). The Properties, Modification, and Application of Banana Starch. *Polymers*, 14(15), 1-20. <https://doi.org/10.3390/polym14153092>
- Menteri Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang* (pp. 1-96). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Muslim, I. I., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2023). *Pengaruh substitusi tepung bonggol pisang kepok terhadap kadar air dan serat pangan cookies*.
- Nur, A., Nita, M. H. D., & Demu, Y. D. B. (2023). Penilaian Status Gizi, Penyuluhan Jajanan Sehat dan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar sebagai Upaya Penanggulangan Stunting di Kota Kupang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3471-3479. <https://doi.org/doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10816>
- Puspita, I. D., & ILM, I. M. (2021). Pelatihan Pemilihan Dan Identifikasi Jajanan Sehat Anak. *Jurnal Kreativitas Dan Inovasi (Jurnal Kreanova)*, 1(2), 87-91. <https://doi.org/10.24034/kreanova.v1i2.5024>
- Putriningtyas, N. D., Cahyati, W. H., Siyam, N., Farida, E., & Maulidah, H. (2022). Perilaku dan Pengetahuan Pengolahan Makanan Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Patemon Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 11(1), 16-21.
- Rosidah, R., Ananta, H., & Sunyoto, S. (2015). Pemberdayaan Masyarakat Kecamatan Gunungpati melalui Peningkatan Produktivitas, Kualitas, dan Diversifikasi Produk Pasca Panen. *Jurnal Abdimas*, 19(2), 121-128. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/article/view/4715%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/article/view/File/4715/3912>
- Saputra, M. W. L., Ariani, R. P., & Damiati, D. (2019). Pemanfaatan Tepung Bonggol Pisang Kepok (*Musa Acuminata* Balbisiana) Menjadi Choco Cookies. *Jurnal BOSAPARIS: Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 10(3), 195. <https://doi.org/10.23887/jjppk.v10i3.22158>
- Saragih Bernatal. (2013). Analisis mutu tepung bonggol pisang dari berbagai varietas dan umur panen yang berbeda. *Jurnal TIBBS Teknologi Industri Boga Dan Busana*, 9(1), 22-29.
- Sofiyatin, R. (2022). Makanan Selingan Berbasis Pangan Lokal untuk Anak Usia 3-5 Tahun Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 3(2), 11-15. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v3i1.2729>
- Supriyatno, Tafiati, H., Syaifuddin, M. A., Chusnah, L., Mahfudrotin, L., & Sebayang, R. I. (2021). *Gizi Seimbang dan Kantin/ Jajanan Sehat di Sekolah Dasar*. Direktorat Sekolah Dasar Direktorat Jenderal Pendidikan

Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Widyastuti, Nurmasari & Almira, V. G. (2019). Higiene dan Sanitasi dalam Penyelenggaraan Makanan. In *K-Media*. K-Media.

Yuliana, A., Rabbani, B. Z. A., Nurhayati, R., Nurjanah, D. S., Nurjahan, Salsabila, A., Utami, S. A. T., Fauzi, A., & Zidane, M. F. M. (2023). Penyuluhan PHBS tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Tambaksari 02 Cilacap. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3258-3267.
<https://doi.org/doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10564>