

**PUDING BAYAM SEBAGAI MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI) DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING****Robby Candra Purnama<sup>1</sup>, Vera Yulyani<sup>2</sup>, Atina<sup>3\*</sup>, Aurelya Rizki Ananda Oktavio<sup>4</sup>, Devin Anggraeni<sup>5</sup>**<sup>1-5</sup>Program Studi D3 Analisis Farmasi dan Makanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati Bandar Lampung

Email Korespondensi: atina0180@gmail.com

Disubmit: 17 Agustus 2022 Diterima: 03 September 2022 Diterbitkan: 01 November 2022  
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i11.7527>**ABSTRAK**

makanan yaitu sesuatu yang boleh dimakan, serta menunjukkan arti semua jenis yang sering dikonsumsi oleh manusia. Makanan merupakan sumber protein yang berguna bagi manusia, yang berasal dari tumbuh-tumbuhan disebut protein nabati dan yang berasal dari hewan disebut protein hewani. Responden mengetahui dan memahami tentang Puding Bayam Sebagai Makanan Pendamping Asi (MP-ASI) Dalam Upaya Pencegahan Stunting. Dalam riset ini peneliti menggunakan metode Kualitatif Lapangan serta menggunakan data sekunder yang dapat membantu dalam mengembangkan karya ilmiah ini. Responden dapat mengetahui dan memahami tentang Puding Bayam Sebagai Makanan Pendamping Asi (MP-ASI) Dalam Upaya Pencegahan Stunting. Responden dapat mengetahui dan memahami tentang Puding Bayam Sebagai Makanan Pendamping Asi (MP-ASI) Dalam Upaya Pencegahan Stunting.

**Kata Kunci:** Puding Bayam, Pendamping Asi, Pencegahan Stunting**ABSTRACT**

*Food is something that can be eaten, and shows the meaning of all types that are often consumed by humans. Food is a source of protein that is useful for humans, which comes from plants called vegetable protein and which comes from animals is called animal protein. Respondents know and understand about Spinach Pudding as Complementary Food for Breastfeeding (MP-ASI) in Stunting Prevention Efforts. In this research, the researcher uses the Field Qualitative method and uses secondary data that can assist in developing this scientific work. Respondents can know and understand about Spinach Pudding as Complementary Food for Breastfeeding (MP-ASI) in Stunting Prevention Efforts. Respondents can know and understand about Spinach Pudding as Complementary Food for Breastfeeding (MP-ASI) in Stunting Prevention Efforts.*

**Keywords:** Spinach Pudding, Breastfeeding Companion, Stunting Prevention

## 1. PENDAHULUAN

Membangun sebuah kesehatan bertujuan meningkatkan kekebalan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar tercapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal, sehingga terciptanya masyarakat, bangsa dan Negara Indonesia yang hidup dengan pola dan lingkungan sehat (Sumini, Amikasari, and Nurhayati 2014). Serta mampu memiliki kemampuan untuk menjangkau akses kesehatan yang bermutu secara merata dan menyeluruh. Dengan menjaga pola kesehatan dengan makan-makanan yang memiliki kaya serat protein yang tinggi mampu menanggulangi tubuh terhindar dari penyakit.

Sayuran adalah sumber pangan yang penting untuk dikonsumsi masyarakat setiap hari karena kandungan protein, vitamin, mineral dan serat yang dimiliki oleh sayuran sangat berguna bagi tubuh (Suana, Ilhamdi, and Hadiprayitno 2015). Pada beberapa daerah, permintaan masyarakat terhadap bermacam jenis sayuran semakin tinggi sehubungan dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya mengkonsumsi sayuran bagi kesehatan manusia.

Puding itu sendiri memiliki makna makanan cadangan setelah makanan utama yang sudah umum dikenal dan dikonsumsi masyarakat. Istilah puding digunakan Eropa abad pertengahan untuk hidangan dari daging yang dibungkus (Retno Damar Pramesti 2019). Puding juga biasanya disajikan sebagai hidangan penutup yang mempunyai rasa manis. Ada juga jenis puding yang bukan terbuat dari agar-agar, yaitu dari telur serta campuran tepung pati. Puding dalam pembahasan ini akan diolah menjadi puding bayam yang menggunakan sayur-sayuran.

Bayam adalah salah satu sayuran yang sering dijadikan olahan makanan oleh masyarakat Indonesia. Selain mengandung banyak nutrisi, bayam juga mengandung senyawa kimia yang bersifat negatif, yaitu asam oksalat (Fitriani, Nurlailah, and Rakhmina 2016). Menurut (Ambarita, HM, and Maulina 2015) mengatakan bahwa *Asam oksalat* merupakan asam dikarboksilat dengan rumus molekul  $H_2C_2O_4$  yang memiliki berbagai aplikasi dalam industri.

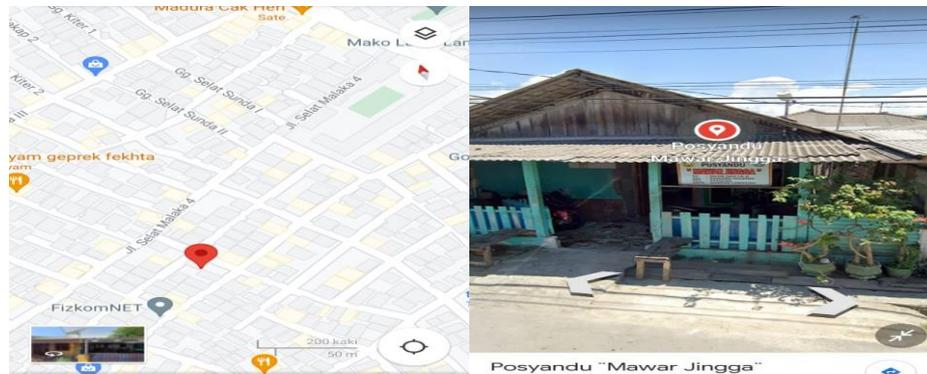
Seperti halnya peneliti beserta kelompok melaksanakan tugas di Posyandu Mawar Jingga, tepatnya beralamat Kampung Teluk Jaya Kelurahan Panjang Selatan Kecamatan Panjang Bandar Lampung. Disana ternyata ada beberapa warganya yang anaknya mengalami *stunting*. Dengan ini kami mencoba memberikan makanan sehat dengan cara pembuatan puding bayam yang kaya dengan zat dan protein, sehingga dapat mencegah penyakit *stunting*.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah yang terjadi di Posyandu Mawar Jingga, tepatnya beralamat di Kampung Teluk Jaya Kelurahan Panjang Selatan Kecamatan Panjang Bandar Lampung adalah tingginya faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *stunting*, baik karena faktor kurangnya asupan bergizi pada anak dan ibu menyusui, faktor sanitasi lingkungan dan kurangnya kesadaran serta edukasi kepada masyarakat terkait bahaya *stunting*.

Rumusan pertanyaan yang didapatkan saat kegiatan ini adalah pengoptimalisasian daun bayam sebagai salah satu makanan bergizi yang menjadi makanan pendamping asi dalam pencegahan *stunting* yang ada di Posyandu Mawar Jingga, tepatnya beralamat Kampung Teluk Jaya

Kelurahan Panjang Selatan Kecamatan Panjang Bandar Lampung. Dengan adanya pengoptimalisasian ini diharapkan dapat meminimalisir faktor terjadinya stunting yang ada dan menambah wawasan masyarakat.



Gambar 1. Lokasi tempat penyuluhan

### 3. KAJIAN PUSTAKA

#### a. Pengertian MP-ASI

Air Susu Ibu atau ASI merupakan asupan makanan yang harus diberikan sejak bayi lahir, yang merupakan makanan pertama, utama, dan terbaik bagi bayi. Banyak kandungan zat gizi yang terdapat dalam ASI. Kandungan zat gizi dalam ASI antara lain energi, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A, vitamin B, dan vitamin C (Anjarsari and Zubaidah 2017). ASI juga banyak mengandung hormon, unsur kekebalan, faktor pertumbuhan yang dapat mempengaruhi anak berkembang secara baik dan maksimal.

Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap, baik dalam bentuk maupun jumlahnya sesuai dengan kemampuan pencernaan bayi. Pengenalan dan pemberian makanan pendamping ASI yang tepat tidak hanya dapat mencukupi gizi bayi, namun juga merangsang keterampilan makan dan merangsang rasa percaya diri bagi bayi (Sari and Mustikasari 2020). Pemberian makanan tambahan harus bermacam-macam mulai dari bentuk bubur cair ke bentuk bubur kental, sari buah, buah segar, makanan lumat, makanan lembek dan akhirnya makanan padat.

Menurut (Yunita, Hardiningsih, and Yuneta 2019) pemberian asupan makanan pendamping ASI (MP-ASI) sebagai upaya keberhasilan ke sebuah tujuan kedua SDGs. Serta memberikan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) sejak bayi berusia 6 bulan sampai 24 bulan. MP-ASI hendaknya dibuat dari bahan pangan yang murah dan mudah diperoleh di daerah setempat. Dengan ini diperlukan suatu gerakan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan *stunting* disertai pola pemberian MP-ASI yang baik yaitu melalui suatu produk kesehatan pencegahan *stunting* dan pengolahan menu MP-ASI dengan memanfaatkan bahan-bahan lokal yang murah dan mudah didapat disekeliling kita (Maryam et al. 2021).

Banyak kejadian yang mempengaruhi keberhasilan ASI eksklusif, diantaranya adalah pengetahuan ibu. Ibu yang mempunyai wawasan yang baik tentang pemberian makan pada balita khususnya 2 tahun pertama, yaitu yang berkaitan dengan ASI dan makanan pendamping ASI (MP-ASI) diharapkan dapat memberikan makanan kepada balita dengan tepat

sehingga dapat menurunkan resiko terjadinya *stunting* (Yuliati and Dewi 2019). Melihat pentingnya sebuah pengetahuan untuk mendukung pemberian makan yang baik bagi balita, maka penelitian ini ingin melihat gambaran pengetahuan ibu yang mempunyai anak *stunting*.

Pemberdayaan masyarakat ini dilakukan sebagai upaya penyelesaian masalah pada gizi anak yang mengalami *stunting*. Yang diharapkan melalui program ini adalah bahan pembuatan menu merancang makanan sehat seperti halnya menggunakan bahan dari daun bayam, produk makanan dan meningkatkan pola kesehatan keluarga terutama anak. Dengan cara perbaikan gizi berbasis modifikasi makanan pengganti ASI (MP-ASI) yang relatif baik serta menarik yang memiliki manfaat meningkatkan status kesehatan anak diharapkan angka *stunting* dapat dikurangi dan masyarakat juga bisa memperoleh keuntungan dari program tersebut.

### **b. Pengertian Stunting**

*Stunting* adalah sebuah permasalahan kesehatan prioritas di Indonesia. *Stunting* menggambarkan kondisi gagal tumbuh pada anak di bawah usia lima tahun akibat dari kekurangan gizi kronis terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (*HPK*), sehingga anak terlalu pendek untuk usianya (Astuti, Adriani, and Handayani 2020). *Stunting* bisa dikatakan sebagai sebuah kondisi gagal tumbuh pada anak usia di bawah lima tahun akibat dari kekurangan gizi kronis, sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. *Stunting* banyak ditemukan di Negara berkembang, termasuk di Negara Indonesia. Harus adanya cara pencegahan yang dapat dihindarkan kepada balita kedepannya.

Salah satu faktor terpenting untuk meningkatnya angka *stunting* anak mungkin adalah pola makan ibu. Ibu memiliki tanggung jawab utama untuk memilih, menyiapkan, dan menyajikan makanan bergizi untuk anak-anak mereka (Choliq, Nasrullah, and Mundakir 2020), karena keadaan gizi adalah salah satu hal yang menentukan kualitas kehidupan manusia (Febrianto and Rismayanthi 2014). Selain itu juga pola makan dari ibu, penyakit infeksi juga merupakan faktor penyebab terjadinya *stunting*.

### **c. Pentingnya MP-ASI untuk mencegah Stunting**

Pentingnya MP-ASI harus adanya kegiatan promosi yang harus dilakukan tetapi belum berjalan dengan optimal disebabkan keterbatasan anggaran di dinas kesehatan untuk kegiatan promosi. Selain anggaran, kurang optimalnya promosi MP-ASI disebabkan masih kurangnya keaktifan petugas kesehatan dan kader dalam menyampaikan informasi ke masyarakat tentang pentingnya pemberian MP-ASI pada anak diatas 6 bulan. Kegiatan promosi hanya dilakukan pada saat posyandu dan kelas ibu hamil, informasi hanya di dapat bagi ibu yang datang ke posyandu.

Kemajuan dalam pengetahuan ibu tentang pentingnya MP-ASI di Posyandu Mawar Jingga, tepatnya beralamat Kampung Teluk Jaya Kelurahan Panjang Selatan Kecamatan Panjang Bandar Lampung, dinas kesehatan melalui puskesmas perlu melibatkan pasukan terlatih dengan terlebih dahulu membekali pasukan dengan pelatihan dan pembinaan tentang manfaat MP-ASI, sehingga kader bisa menjadi perpanjangan tangan petugas kesehatan di lapangan untuk melakukan promosi MP-ASI pada masyarakat sekitar tempat tinggalnya agar memberikan MP-ASI yang sehat kepada anak dan diharapkan pasukan juga bisa memantau setiap sasaran yang diberikan MP-ASI. Dinas kesehatan harus melakukan advokasi ke

Pemerintah Daerah untuk lebih meningkatkan anggaran untuk kegiatan promosi seperti anggaran untuk media promosi dan penyuluhan.

Salah satu cara pemerintah dalam program penanggulangan *stunting* dapat dilakukan melalui Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Adapun program dari BKKBN ditingkat kabupaten yang bekerjasama dengan penanganan kasus *stunting* adalah program Kependudukan Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga (KKBPK). Dalam program KKBPK itu sendiri terdapat pemaparan dari pelaksanaan 8 fungsi keluarga, yang meliputi:

- 1) fungsi keagamaan;
- 2) fungsi sosial budaya;
- 3) fungsi cinta kasih;
- 4) fungsi perlindungan;
- 5) fungsi reproduksi;
- 6) fungsi sosialisasi dan pendidikan;
- 7) fungsi ekonomi, dan;
- 8) fungsi pembinaan lingkungan (Tentama et al. 2018).

Salah satu kelurahan/desa yang dinaungi oleh BKKBN dalam rangka upaya penekanan kasus *stunting* adalah Teluk Jaya Kelurahan Panjang Selatan Kecamatan Panjang Bandar Lampung.

Agar pemaparan MP-ASI terlaksana dengan baik, diperlukan pengetahuan yang baik pula mengenai MP-ASI. Pada dasarnya, pengetahuan merupakan hasil penginderaan terhadap suatu objek melalui panca indera manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba (Naelasari 2021). Pengetahuan ibu yang baik mengenai pemberian MP-ASI yang tepat terbukti meningkatkan status gizi dan kesehatan anak. Kegiatan mensosialisasi pentingnya pemberian MP-ASI pada ibu dapat meningkatkan perilaku ibu tentang cara pemberian makanan pendamping yang baik dan memenuhi persyaratan tepat waktu, bergizi lengkap, cukup dan seimbang dalam pemberian ASI, aman, dan diberikan dengan cara yang benar.

#### d. Kandungan Bayam

Sayur merupakan sumber pangan yang mengandung banyak vitamin dan mineral yang berguna dalam kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, higienitas dan keamanan sayur yang dikonsumsi menjadi penting agar tidak menimbulkan gangguan kesehatan. Namun banyak jenis sayur-sayuran yang beredar di masyarakat tidak terjamin keamanannya (Erdayanti, Hanifah, and Anita 2015). Kandungan gizi per 100 g meliputi energi 100 kJ, karbohidrat 3,4 g, protein 2,5 g, *betacarotene* 4,1 mg, Vitamin B kompleks 0,9 mg, Vitamin C 52 (Rahayu et al. 2013). Vitamin C sangat penting untuk tubuh manusia. Manfaatnya antara lain dapat mengobati berbagai macam gangguan pada manusia, mulai dari kanker, diabetes, infeksi virus dan bakteri, serta memperlambat masa dini. Rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia untuk asupan vitamin C telah ditetapkan 45 miligram per hari

Seperti halnya sayuran berhijau-hijau daun seperti bayam adalah sumber besi nonheme. Bayam yang telah dimasak mengandung zat besi sebanyak 8,3 mg/100 gram. menambahkan, kandungan zat besi pada bayam berfungsi untuk pembentukan *haemoglobin* (Rohmatika and Umarianti 2017). Bayam hijau memiliki manfaat baik bagi tubuh karena merupakan sumber kalsium, vitamin A, vitamin E dan vitamin C, banyak serat, dan juga betakaroten. (Hidayati 2022) mengatakan zat besi sangat diperlukan dalam pembentukan darah untuk mensintesis *hemoglobin*. Kekurangan zat

besi akan menyebabkan terjadinya penurunan *kadar ferritin* yang diikuti dengan penurunan kejenuhan transferin atau peningkatan protoporfirin.

Jika posisi ini terus berlanjut akan terjadi anemia defisiensi besi, dimana kadar *hemoglobin* turun dibawah nilai normal. Maka disarankan pada remaja perempuan saat haid untuk mengonsumsi sayuran hijau seperti bayam, agar tergantinya sel darah merah yang telah hilang. Selain itu, bayam juga memiliki kandungan zat besi yang tinggi untuk mengantisipasi penyakit anemia. Kadar air dalam bayam cukup tinggi, terutama Fe yang dapat digunakan untuk mencegah kelelahan akibat anemia. Karena kandungan Fe dalam bayam cukup tinggi, ditambah kandungan Vitamin B terutama asam folat.

Tabel 1. Nilai Kadar prolin pada daun segar (umol prolin/g)

No	Perlakuan sampel	Absorban 520 nm	Prolin (Ppm)	Kadar prolin pada daun segar
1	kontrol bayam	0,457	25,071	8,68
2	Bayam cengkaman	1,520	87,429	30,28

Dalam pemantauan kali ini mengamati kadar prolin pada bayam (*Amaranthus spinosus*) Selain itu juga dibuat kontrol pada masing-masing tanaman tersebut. Sebelum perlakuan ini masing-masing tanaman dilakukan cekaman air atau stres air, disini untuk meningkatkan perhitungan prolin, dan prolin akan melindungi membrane dan protein terhadap tingginya konsentrasi ion-ion anorganik dan suhu ekstrim (Novenda and Nugroho 2017).

Tanaman yang menderita cekaman air secara umum mempunyai ukuran yang lebih kecil dibandingkan dengan tanaman yang tumbuh normal. Cekaman air mempengaruhi semua aspek pertumbuhan tanaman. Dalam hal ini cekaman air mempengaruhi proses fisiologi dan biokimia tanaman serta menyebabkan terjadinya modifikasi anatomi dan morfologi tanaman.

#### e. Manfaat Bayam

Berikut ini adalah manfaat dari bayam, antara lain:

- 1) Memiliki kandungan serat yang tinggi sangat baik dikonsumsi oleh penderita pencernaan seperti kanker usus, kolesterol, kencing manis, kurang darah serta meningkatkan kerja ginjal.
- 2) Didalam tanaman bayam mengandung beberapa protein seperti (*asam amino, lisin dan methionin*), selain itu kandungan yang lain berupa lemak, serat, karbohidrat, karoten, niasin, purin, tannin, amarantin, asam okasalat dan mineral (*kalium, kalsium, mangan, magnesium, fosfor, besi, zink*).
- 3) Menambahkan kandungan besi (Fe) dan kalsium (Ca) yang tinggi merupakan komponen penting untuk pembentukan *hemoglobin* yang terdapat pada sel darah merah (Ningrum 2021).

**f. Cara Pembuatan Puding Bayam**

- 1) Bahan-bahan dalam pembuatan Puding Bayam, antara lain:
  - 1 bungkus nutrijell melon
  - 2 sdt susu kental manis putih
  - 3 gelas air (ukuran gelas belimbing)
  - 1 bks santan instan
  - 1/2 gelas belimbing gula pasir
  - Bayam sesuai selera
  - 1 buah pandan
  - 1 sdt vanili bubuk
- 2) Cara membuat Puding Bayam, antara lain:
  - Blender Bayam dengan 1/2 gelas air sampai halus, kemudian saring.
  - Masukkan 1 bks nutrijell melon dan 3 gelas air kedalam panci kemudian masukkan bayam yg sudah di blender.
  - Masukkan santan, gula pasir, susu kental manis, pandan dan vanili bubuk. Tunggu hingga mendidih.
  - Jika sudah mendidih, matikan kompor. Tunggu sampai sedikit dingin kemudian tuang kedalam cetakan.

**4. METODE**

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini merupakan salah satu tugas dari program studi dalam kegiatan kuliah kerja lapangan. Pada penyuluhan ini metode yang digunakan adalah metode jenis kualitatif lapangan, dimana data yang didapatkan akan dideskripsikan dalam hasil penyuluhan. Penyuluhan ini dilakukan dengan cara demonstrasi tentang bagaimana cara pembuatan pudding bayam dan menggunakan leaflet sebagai media penyampai informasi terkait manfaat pudding bayam bagi Kesehatan yang dapat dibaca oleh responden. Terdapat sesi tanya jawab kepada responden untuk mengetahui sejauh mana responden memahami apa yang kami jelaskan dan peragakan.

Penyuluhan ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 04 Agustus 2022 pada pukul 09.30 s/d selesai bertempat di posyandu Mawar Jingga Kampung Teluk Jaya Kelurahan Panjang Selatan dengan jumlah responden 20 orang ibu yang memiliki baduta dan balita.

Pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi 3 tahap yang terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan dan tahap akhir evaluasi kegiatan.

**Tahap 1: Persiapan**

Pada tahap ini persiapan yang dilakukan antara lain menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan untuk demonstrasi pembuatan puding bayam.

**Tahap 2: Pelaksanaan kegiatan**

Pada tahap ini pelaksanaan kegiatan dimulai dengan membagikan selebaran leaflet kepada masing masing responden. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan demonstrasi pembuatan puding bayam dimana pada kegiatan ini responden tidak hanya memperhatikan dan melihat tetapi juga turut serta mempraktikkan tata cara pembuatan puding bayam. Setelah demonstrasi selesai, terdapat sesi tanya jawab yang kami lakukan guna mengetahui tingkat pemahaman responden selama penyuluhan ini berlangsung.

**Tahap 3: Tahap akhir dan evaluasi kegiatan**

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah dengan membagikan hasil dari demonstrasi yang sebelumnya dilakukan kepada responden. Evaluasi yang kami dapatkan berdasarkan kegiatan ini adalah responden cukup mengerti atas apa yang kami sampaikan, responden cukup aktif dalam kegiatan demonstrasi dan bersemangat untuk mempraktikkan pembuatan pudding bayam ini dirumah sebagai salah satu makanan pendamping asi.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Masalah pada gizi secara garis besar disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi adalah asupan makanan (energi dan protein) dan penyakit penyerta (infeksi). Sedangkan faktor tidak langsung adalah tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, cara asuh, sosial budaya, ketersediaan pangan, pelayanan kesehatan dan faktor lingkungan.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Puding Bayam sebagai Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) dalam upaya Pencegahan Stunting” merupakan salah satu upaya dalam mengubah pola pikir masyarakat yang masih menganggap sepele terkait stunting di Kelurahan Panjang Selatan. Adapun sasaran dari kegiatan ini adalah ibu ibu yang memiliki baduta dan balita. Kegiatan diawali dengan pembukaan, pengenalan, persiapan, penyampaian materi dan demonstrasi, sesi tanya jawab dan penutup.

Antusias masyarakat sangat terlihat terutama pada saat kegiatan demonstrasi memasak pudding bayam berlangsung, responden terlihat mengerti dan memahami atas penyampaian materi yang dilakukan. Leaflet sebagai media penyampai informasi yang kami gunakan juga dalam penyuluhan ini berisi terkait manfaat dan kandungan bayam juga tentang tata cara pengolahan bayam sebagai makanan pendamping asi yang dikreasikan menjadi bentuk pudding.

Masyarakat tentu tahu bahwa bayam merupakan nutrisi yang baik bagi ibu menyusui, tetapi mereka hanya tahu cara mengolah nya dalam bentuk sayur. Oleh karena itu penyuluhan ini dilakukan sebagai bentuk kreasi mahasiswa menciptakan ide mengolah bayam menjadi pudding agar masyarakat tidak bosan mengkonsumsi sayuran ketika sedang menyusui.



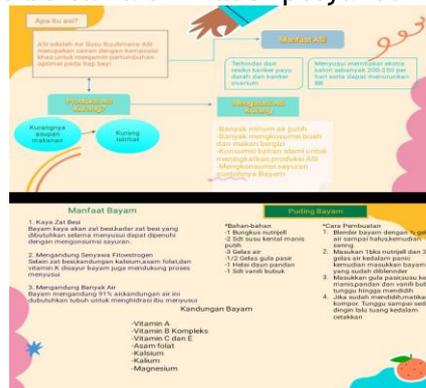
Gambar 2. Hasil jadi pudding bayam



Gambar 3. Pemberian pudding bayam kepada responden



Gambar 4. Foto bersama tim kader posyandu mawar jingga



Gambar 5. Leaflet pengolahan puding bayam

## 6. KESIMPULAN

Dengan dilaksanakannya kegiatan penyuluhan ini di posyandu Mawar Jingga sebagai salah satu cara membantu pemerintah dalam mengedukasi masyarakat khususnya di Kelurahan Panjang Selatan terkait bahaya stunting dan pentingnya Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) sebagai salah satu upaya mencegah stunting. Berdasarkan kegiatan yang dilakukan diperoleh hasil dimana responden mengetahui bahaya stunting, memahami pentingnya peran MP-ASI sebagai salah satu upaya pencegahan stunting pada baduta dan balita. Tidak hanya itu, responden terlihat antusias saat kegiatan demonstrasi pembuatan pudding bayam dan dapat menjawab dengan baik saat sesi tanya jawab berlangsung.

Adapun kegiatan penyuluhan terkait stunting perlu dilakukan secara rutin dan terus menerus kepada masyarakat guna mengedukasi masyarakat, menambah wawasan masyarakat dan mengubah pola pikir masyarakat yang masih menganggap stunting sebagai masalah Kesehatan yang sepele.

Penyuluhan kepada masyarakat menjadi salah satu upaya pengabdian yang dapat terus dilakukan dimasa depan. Hal ini dapat dilakukan dengan cara yang sama tetapi dengan metode yang mengikuti perkembangan zaman dan menyesuaikan budaya di masyarakat agar tidak menjadi sesuatu yang membosankan ditelinga responden.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Ambarita, Yos Pawan, Iloan Pandang Hm, And Seri Maulina. (2015). 'Pembuatan Asam Oksalat Dari Pelepah Kelapa Sawit (*Elaeis Guineensis*) Melalui Reaksi Oksidasi Asam Nitrat'. *Jurnal Teknik Kimia Usu* 4 (4): 46-50.
- Anjarsari, Laela, And Zubaidah Zubaidah. (2017). 'Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Asi Eksklusif Dengan Pemberian Mp-Asi Pada Ibu Bekerja Di Desa Rembes Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang'. Phd Thesis, Faculty Of Medicine.
- Astuti, Dyah Dwi, Rita Benya Adriani, And Tri Widyastuti Handayani. (2020). 'Pemberdayaan Masyarakat Dalam Rangka Stop Generasi Stunting'. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 4 (2): 156-62.
- Choliq, Idham, Dede Nasrullah, And Mundakir Mundakir. (2020). 'Pencegahan Stunting Di Medokan Semampir Surabaya Melalui Modifikasi Makanan Pada Anak'. *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1 (1).
- Dasman, Hardisman. (2019). 'Empat Dampak Stunting Bagi Anak Dan Negara Indonesia'. *The Conversation* 1.
- Erdayanti, Pinta, Tengku Abu Hanifah, And Sofia Anita. (2015). 'Analisis Kandungan Logam Timbal Pada Sayur Kangkung Dan Bayam Di Jalan Kartama Pekanbaru Secara Spektrofotometri Serapan Atom'. Phd Thesis, Riau University.
- Febrianto, Irfan Dwi, And Cerika Rismayanthi. (2014). 'Hubungan Tingkat Penghasilan, Tingkat Pendidikan Dan Tingkat Pengetahuan Orangtua Tentang Makanan Bergizi Dengan Status Gizi'. *Medikora*, No. 1.
- Fitriani, Herlena, Nurlailah Nurlailah, And Dinna Rakhmina. 2016. 'Kandungan Asam Oksalat Sayur Bayam'. *Medical Laboratory Technology Journal* 2 (2): 51-55.
- Hidayati, Sri Hilma. (2022). 'Analisis Kandungan Protein, Zat Besi Dan Daya Terima Pempek Ikan Nila (*Oreochromis niloticus*) Dan Bayam (*Amaranthus Spp*)'. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan* 14 (1): 18-33.
- Maryam, Andi, Rahmawati Rahmawati, Andi Elis, Lismayana Lismayana, And Yurniati Yurniati. (2021). 'Peningkatan Gizi Anak Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Melalui Pembuatan Mp-Asi Berbahan Ikan Mairo'. *Jmm (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 5 (3): 901-7.
- Naelasari, Dian Neni. (2021). 'Sosialisasi Pentingnya Pemberian Mp-Asi Untuk Mencegah Stunting Pada Baduta Di Lingsar Kabupaten Lombok Barat'. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1 (2): 52-56.
- Ningrum, Nur Rahmi Widya. (2021). 'Pengaruh Asam Salisilat (Sa) Terhadap Pertumbuhan Dan Kandungan Prolin Bayam Belang (*Amaranthus Tricolor L.*) Pada Kondisi Cekaman Kekeringan'. Phd Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

- Novenda, Ika Lia, And Setyo Andi Nugroho. (2017). 'Analisis Kandungan Prolin Tanaman Kangkung (*Ipomoea Reptana Poir*), Bayam (*Amaranthus Spinusus*), Dan Ketimun (*Cucumis Sativus L.*)'.
- Rahayu, Suwarni Tri, Ali Asgar, Iteu M. Hidayat, Kusmana Kusmana, And Diny Djuariah. (2013). 'Evaluasi Kualitas Beberapa Genotipe Bayam (*Amaranthus Sp*) Pada Penanaman Di Jawa Barat'. *Berita Biologi* 12 (2): 153-60.
- Retno Damar Pramesti, Retno. (2019). 'Analisis Kadar Protein, Vitamin C, Dan Daya Terima Puding Daun Binahong (*Anredera Cordifolia*)'. Phd Thesis, Institut Teknologi Sain Dan Kesehatan Pku Muhammadiyah Surakarta.
- Rohmatika, Dheny, And Tresia Umarianti. (2017). 'Uji Laboratorium Pengukuran Kandungan Zat Besi (Fe) Pada Ekstrak Bayam Hijau (*Amarathus Hybridus L*)'. *Jurnal Ilmiah Maternal* 2 (2).
- Sari, Dewi Kartika, And Irma Mustikasari. (2020). 'Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Mp-Asi Untuk Anak Usia 6-24 Bulan'. Phd Thesis, Universitas' Aisyiyah Surakarta.
- Suana, I. Wayan, M. Liwa Ilhamdi, And Gito Hadiprayitno. (2015). 'Pengembangan Sayuran Organik Menggunakan Teknologi Em4 (Effective Microorganism 4) Di Desa Lembuak, Kecamatan Narmada'. In *Seminar Nasional Xii Pendidikan Biologi Fkip Uns 2015*. Sebelas Maret University.
- Sumini, Sumini, Bibi Amikasari, And Devi Nurhayati. 2014. 'Hubungan Konsumsi Makanan Manis Dengan Kejadian Karies Gigi Pada Anak Prasekolah Di Tk B Ra Muslimat Psm Tegalrejedesa Semen Kecamatan Nguntoronadi Kabupaten Magetan'. *Jurnal Delima Harapan* 1 (1): 20-27.
- Tentama, Fatwa, Hasothiya Dwi Lestari Delfores, Andhika Eko Wicaksono, And Siti Feti Fatonah. (2018). 'Penguatan Keluarga Sebagai Upaya Menekan Angka Stunting Dalam Program Kependudukan, Keluarga Berencana Dan Pembangunan Keluarga (Kkbpk)'. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat* 2 (1): 113.
- Yuliati, Endri, And Delima Citra Dewi. (2019). 'Gambaran Pengetahuan Ibu Dengan Balita Stunting Tentang Pemberian Makan Bagi Balita Di Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta'. In *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*. Vol. 1.
- Yunita, Fresthy Astrika, Hardiningsih Hardiningsih, And Agus Eka Nurma Yuneta. (2019). 'Model Pemberdayaan Ibu Balita Tentang Mp-Asi Di Kelurahan Wonorejo Kabupaten Karanganyar'. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya* 7 (1): 14-18.