

INOVASI PUDING WORTEL PELANCAR ASI DI WILAYAH KERJA POSYANDU NUSA INDAH 11 DESA CIASIHAN

Delika Puspita^{1*}, Winda Dwi Astuti Zebua²

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

²Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta

*delika892000@gmail.com

ABSTRAK

Wortel merupakan salah satu sumber vitamin A yang tinggi dan bermanfaat untuk tubuh. Wortel merupakan sayuran yang banyak mengandung vitamin A dalam bentuk beta karoten yang dibutuhkan tubuh terkandung di dalamnya. Selain itu wortel juga bisa memberi warna pada makanan, sehingga dapat membuat makanan kelihatan lebih cantik, menarik dan menambah nilai gizi serta karoten dapat berfungsi sebagai antioksidan bagi tubuh manusia. Metode yang digunakan pada program KKN kali ini adalah mendemonstrasikan bagaimana cara membuat puding wortel, lalu disebar dengan melakukan Door to Door kepada ibu menyusui sebanyak 10 orang di wilayah kerja posyandu Nusa Indah 11 Desa Ciasihan. Gagasan mengenai pengolahan wortel melalui pembuatan permen wortel ini menjadi salah satu ide yang ditawarkan untuk meningkatkan minat masyarakat dalam mengkonsumsi wortel, sehingga kebutuhan akan vitamin A dapat terpenuhi dengan baik. Selain itu, pemberian informasi kepada masyarakat mengenai konsumsi dan pengolahan wortel yang baik pun sangat diperlukan agar ibu dapat melakukan pengolahan yang tepat. Wortel mengandung vitamin A dan beta karoten yang bisa meningkatkan energi untuk memproduksi ASI. Tentu saja produksi ASI yang baik akan berpengaruh pada tumbuh kembang bayi.

Kata kunci: Inovasi, Wortel, Pelancar Asi

ABSTRACT

Carrots are a high source of vitamin A and are beneficial for the body. Carrots are vegetables that contain lots of vitamin A in the form of beta carotene which the body needs contained in it. In addition, carrots can also give color to food, so it can make food look more beautiful, attractive and add nutritional value and carotene can function as an antioxidant for the human body. The method used in this KKN program is to demonstrate how to make carrot pudding, then distribute it by doing Door to Door to 10 breastfeeding mothers in the working area of Posyandu Nusa Indah 11, Ciasihan Village. The idea of processing carrots through making carrot candy is one of the ideas offered to increase public interest in consuming carrots, so that the need for vitamin A can be fulfilled properly. In addition, providing information to the public regarding the consumption and proper processing of carrots is very necessary so that mothers can carry out proper processing. Carrots contain vitamin A and beta carotene which can increase energy to produce breast milk. Of course, good milk production will affect the baby's growth and development.

Keywords: Innovation, Carrot, Asian Launch

1. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara agraris yang mempunyai hasil panen sayuran dan buah-buahan yang sangat tinggi misalnya wortel (*Daucus carota*). Wortel (*Daucus carota*) adalah tumbuhan sayur yang ditanam sepanjang tahun, terutama di daerah pegunungan yang memiliki suhu udara dingin dan lembab, kurang lebih pada ketinggian 1200 meter di atas permukaan laut. Tumbuhan wortel membutuhkan sinar matahari dan dapat tumbuh pada semua

musim. (Anonim, 2010) dalam (Lidiyawati *et al.*, 2013).

Wortel merupakan salah satu sayuran yang cukup dikenal oleh masyarakat luas. Wortel dikenal sebagai sayuran sumber vitamin A karena kandungan karotennya. Karotenoid merupakan pigmen pemberi warna oranye pada buah dan sayur. Pigmen ini terdapat pada wortel, sehingga dapat diambil sebagai bahan pembuatan zat warna alami (Widarto dalam Akhyar, 2018). Selain itu, karoten dapat berfungsi sebagai

antioksidan bagi tubuh manusia. Wortel juga merupakan sumber serat pangan yang baik (Anonim, 2020).

Wortel merupakan salah satu sumber vitamin A yang tinggi dan bermanfaat untuk tubuh. Suyanti (2008: 23) mengemukakan bahwa “Wortel merupakan sayuran yang banyak mengandung vitamin A dalam bentuk beta karoten yang dibutuhkan tubuh terkandung di dalamnya”. Selain itu wortel juga bisa memberi warna pada makanan, sehingga dapat membuat makanan kelihatan lebih cantik, menarik dan menambah nilai gizi (Arabic, 2015).

ASI eksklusif adalah pemberian ASI selama 6 bulan pertama masa kehidupan bayi tanpa asupan makanan ataupun minuman lain kecuali vitamin, obat dan oralit. Fungsi ASI adalah sebagai pemenuhan asupan nutrisi bayi, meningkatkan daya tahan tubuh dan menurunkan angka kesakitan serta kematian bayi, oleh karena itu pemberian ASI eksklusif ini sangat disarankan dan dianjurkan dilanjutkan sampai bayi berusia 2 tahun. Menurut riset Depkes tahun 2014 prevalensi pemberian ASI eksklusif di Indonesia sebesar 52,3% dimana angka ini belum mencapai target program Kemenkes 2014 sebesar 80% dan untuk di Bali prevalensinya baru mencapai 72,2%.

Rendahnya proporsi ASI eksklusif akan berdampak terhadap rendahnya imunitas yang dimiliki bayi. Diare dan pneumonia merupakan penyebab utama angka kematian bayi dan balita yaitu lebih dari 50% disebabkan karena rendahnya asupan gizi pada bayi yang disebabkan tidak terlaksananya pemberian ASI eksklusif (Putu *et al.*, 2020). Oleh karena itu penulis tertarik untuk membuat inovasi dengan judul “**Puding Wortel Pelancar Asi**”.

2. METODE

Metode yang digunakan pada program KKN kali ini adalah mendemostrasikan bagaimana cara membuat puding wortel. Pelaksanaan kegiatan agar tidak menimbulkan kerumunan dan keramaian dialihkan dengan membuat sebuah video tutorial yang memberi tahu bagaimana rangkaian pembuatan produk dari awal sampai akhir produk tersebut selesai dan siap untuk dikonsumsi, lalu disebar-

dengan melakukan Dor to Door kepada ibu menyusui sebanyak 10 orang di wilayah kerja posyandu Nusa Indah 11 Desa Ciasihan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan yang dilakukan dengan mempersiapkan semua alat dan bahan yang akan digunakan. Mulai dari pembuatan stiker information of produk untuk menjelaskan manfaat produk yang akan disebar, proses pembuatan, syuting video sampai pada tahap penyebaran produk. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan pelatihan melalui video tentang bagaimana membuat produk dari wortel, menciptakan produk baru yang dapat menambah variasi dan solusi dari jenis makanan posyandu yang itu itu saja. Instrumen pada kegiatan ini berupa *true experiment* dengan menciptakan produk baru, dari hasil eksperimen ini diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Solusi yang ditawarkan

Pengolahan wortel yang banyak dilakukan masyarakat pada saat ini masih cukup rendah karena belum memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap pemenuhan vitamin bagi tubuh, tingkat konsumsi sayuran di masyarakat masih sangat rendah. Solusi yang ditawarkan pada umumnya melalui pengolahan wortel dengan cara lain selain di masak, seperti juice. Upaya pengolahan ini masih sangat kurang, karena pada faktanya juice wortel pun belum digemari masyarakat. Oleh karena itu, perlu adanya gagasan baru yang dilakukan untuk menarik minat masyarakat dalam mengkonsumsi wortel (Lidiyawati *et al.*, 2013).

2. Gagasan

Gagasan mengenai pengolahan wortel melalui pembuatan permen wortel ini menjadi salah satu ide yang ditawarkan untuk meningkatkan minat masyarakat dalam mengkonsumsi wortel, sehingga kebutuhan akan vitamin A dapat terpenuhi dengan baik. Selain itu, pemberian informasi kepada masyarakat mengenai konsumsi dan pengolahan wortel yang baik pun sangat diperlukan agar ibu dapat melakukan pengolahan yang tepat terhadap sayur-

sayuran sehingga vitamin yang ada pada sayur-sayuran tidak hilang dan mau mengkonsumsi sayur-sayuran.

Menciptakan inovasi baru dari wortel tentunya dapat meningkatkan minat serta menumbuhkan rasa penasaran bagi para kader maupun ibu. Selain untuk memperlancar asi, puding ini juga dapat menjadi cemilan sehat bagi anak-anak yang usianya diatas 5 tahun karena mengingat komposisi bahan masih menggunakan krim kental manis, namun itu tidak menjadi halangan untuk anak tetap dapat mengkonsumsi puding ini dengan mengganti bahan pemanis seluruhnya menggunakan gula putih.

Selain itu, dengan memanfaatkan usaha berbasis rumah tangga melalui Usaha Kecil Menengah (UKM). Usaha Kecil Menengah (UKM) mempunyai peran penting dan strategis bagi pertumbuhan ekonomi negara, baik negara berkembang maupun negara maju. Pada saat krisis ekonomi berlangsung di Indonesia, UKM merupakan sektor ekonomi yang memiliki ketahanan paling baik. Kemampuan UKM perlu diberdayakan dan dikembangkan secara terus menerus dengan berusaha mereduksi kendala yang dialami UKM, sehingga mampu memberikan kontribusi lebih maksimal terhadap peningkatan kesejahteraan masyarakat (Lidiyawati *et al.*, 2013).

3. Tahap pelaksanaan

Pembuatan ekstrak wortel (Fahmi, 2015). Wortel disortasi dan di buang kulitnya, kemudian wortel dicuci dengan air bersih dan ditiriskan. Setelah wortel dicuci dan dibersihkan, wortel dihancurkan menggunakan juicer dan untuk memisahkan ekstrak wortel dengan ampasnya (No Author, 2020).

Tahapan yang dilakukan pada proses pembuatan puding wortel. persiapan alat dan bahan untuk pembuatan puding. Alat berupa wajan, sendok, cup mangkuk ukuran 200 ml. Bahan-bahan yang digunakan air wortel yang sudah di jus sebelumnya, jelly powder, gula pasir dan krim kental manis.

Sebelum kompor dinyalakan, tuangkan jelly powder, gula pasir secukupnya dan air wortel. Air wortel yang gunakan disesuaikan dengan jumlah jelly powder yang akan dibuat. Nyalakan kompor dengan terus

mengaduk cairan puding tanpa henti, Selagi menunggu air mendidih tambahkan krim kental manis sampai dengan tingkat kemanisan yang diinginkan. Pastikan air mendidih untuk memastikan cairan puding matang dan siapkan wadah untuk diisi. Terakhir dinginkan puding sampai mengeras.

4. Analisis Manfaat Wortel Bagi Pelancar Asi

Dalam 100 gram wortel, terkandung 41 kkal kalori, 0,9 gram protein, 9,6 gram karbohidrat, 4,7 gram gula, 2,8 gram serat, dan 0,2 gram lemak. Wortel mengandung vitamin A dan beta karoten yang bisa meningkatkan energi untuk memproduksi ASI. Tentu saja produksi ASI yang baik akan berpengaruh pada tumbuh kembang bayi.

Wortel bahkan disebut sebagai makanan *galactagogue*. Istilah tersebut digunakan untuk menyebut makanan yang dinilai baik untuk melancarkan dan meningkatkan produksi ASI. Jadi, selain daun katuk atau sayuran hijau lainnya, wortel juga baik untuk dikonsumsi selama masa menyusui. (Rindi, popmama.com 2020)

4. KESIMPULAN

Gagasan peningkatan pengetahuan tentang bagaimana pengolahan wortel selain di rebus untuk memberikan varian baru makanan dengan produk wortel ini pada dasarnya meliputi sosialisasi kepada kader posyandu dan ibu menyusui di desa ciasihan wilayah kerja posyandu Nusa Indah 11, teknik pengolahan wortel, dan pemasaran proses pembuatan produk ke masyarakat sosial media yang mungkin tertarik untuk menjadikan produk ini sebagai peluang usaha baru maupun hal serupa untuk posyandu setempatnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah mendanai dan memfasilitasi KKN UMJ Online 2021.

DAFTAR PUSTAKA

Arabic, corporate governance (2015)
‘No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指

標に関する共分散構造分析

Title', (September), pp. 1–27.

‘DENGAN PENAMBAHAN EKSTRAK
WORTEL (*Daucus carota*)
OLEH 2020 PENAMBAHAN
EKSTRAK WORTEL (*Daucus
carota*) Oleh Email :
restinurulshyfa125@gmail.com
Abstrak’ (2020).

Lidiyawati, R. *et al.* (2013) ‘Mentel
(Permen Wortel) Sebagai Solusi
Penambah Vitamin A’, *Jurnal
Ilmiah Mahasiswa Fakultas
Kesehatan Masyarakat Universitas
Diponegoro*, 3(1), p. 96762.

Putu, N. *et al.* (2020) ‘Perilaku
Pemberian Asi Eksklusif Pada
Wanita Pekerja Tenaga Kesehatan
Rumah Sakit Umum Pusat
Sanglah’, *Jurnal Medika Udayana*,
9(1), pp. 70–78.

[https://www.popmama.com/pregnancy/bi
rth/rindi-1/bisa-tingkatkan-
produksi-asi-ini-manfaat-wortel-
untuk-ibu-menyusui/4](https://www.popmama.com/pregnancy/birth/rindi-1/bisa-tingkatkan-produksi-asi-ini-manfaat-wortel-untuk-ibu-menyusui/4)