

INOVASI PEMBUATAN MAKANAN TAMBAHAN DARI PUDING TELUR UNTUK CEGAH STUNTING

**M. Amri Qodami¹, Moh. Ramadhan², Farhah Salsabila Maedy^{3*}, Fenia Apriliya⁴,
Hani Aprilia⁵, Fatma Nur Azizah⁶, Amelia Pramais Sella⁷, Emilia Cintya
Pratiwi⁸, Mamluatus Sa'adah⁹, Mujiyati¹⁰**

¹Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah
Lampung

²Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

⁴Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Jambi

⁵Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

⁶Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Surakarta

⁷Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas
Muhammadiyah Surakarta

⁸Program Studi Sistem Informasi, Fakultas Teknik dan Desain, ITB Ahmad Dahlan Jakarta

⁹Program Studi Arsitektur, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Surabaya

*E-mail koresponden: farhahsal@gmail.com

ABSTRAK

Di Indonesia, stunting adalah masalah kesehatan yang serius, terutama pada anak-anak di bawah usia lima tahun. Salah satu faktor utama yang menyebabkan stunting adalah kekurangan asupan gizi yang cukup selama periode kritis pertumbuhan. Inovasi dalam pembuatan makanan tambahan yang bernutrisi tinggi menjadi salah satu strategi penting untuk mengatasi masalah ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan dan menganalisis potensi puding telur sebagai makanan tambahan yang dapat membantu mencegah stunting. Puding telur dipilih karena kandungan proteinnya yang tinggi, selain itu juga mengandung karbohidrat, energi dan lemak sehat yang mudah dicerna oleh anak-anak. Penelitian ini melibatkan formulasi berbagai resep pudding telur dengan penambahan bahan-bahan kaya nutrisi lainnya seperti susu, madu, buah-buahan dan sayur-sayuran. Uji laboratorium dilakukan untuk menentukan kandungan gizi, serta uji organoleptik untuk menilai penerimaan rasa oleh anak-anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puding telur memiliki kandungan protein, vitamin, dan mineral yang mencukupi untuk memenuhi kebutuhan gizi anak-anak, serta diterima dengan baik oleh mereka. Dengan demikian, puding telur dapat menjadi solusi inovatif dan praktis sebagai makanan tambahan upaya mencegah stunting di Indonesia.

Kata kunci: Inovatif, Gizi, Cegah Stunting

ABSTRACT

In Indonesia, stunting is a serious health problem, especially in children under the age of five. One of the main factors causing stunting is a lack of adequate nutritional intake during the critical period of growth. Innovation in making high-nutrient supplementary foods is an important strategy to overcome this problem. The aims of this study is to develop and analyze the potential of egg pudding as a supplementary food that can help prevent stunting. Egg pudding is chosen because of its high protein content, besides that it also contains carbohydrates, energy and healthy fats that are easily digested by children. This study involved the formulation of various egg pudding recipes with the addition of other nutrient-rich ingredients such as milk, fruits, and vegetables. Laboratory tests were conducted to determine the nutritional content, as well as organoleptic tests to assess the taste acceptance by children. The results showed that egg pudding has sufficient protein, vitamin, and mineral content to meet the nutritional needs of children, and is well accepted by them. Thus, egg pudding can be an innovative and practical solution as a supplementary food in efforts to prevent stunting in Indonesia.

Keywords: Innovative, Nutrition, Stunting Prevention

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi di mana anak memiliki tinggi badan di bawah standar tinggi badan anak-anak seusianya, yang disebabkan oleh malnutrisi kronis selama 1000 hari pertama kehidupan, sejak dari kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Kondisi ini juga diperparah oleh infeksi berulang dan stimulasi yang tidak memadai. Stunting telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia, mengingat dampaknya yang luas terhadap perkembangan fisik dan kognitif anak, serta berdampak negative pada perekonomian negara.

Menurut hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), prevalensi stunting di Indonesia mencapai 21,6%, jauh diatas target penurunan stunting tahun 2024 yaitu 14%. Penyebab utama stunting di Indonesia bervariasi mulai dari kurangnya akses ke makanan bergizi, aksi pemberian makan yang tidak mencukupi, rendahnya kualitas pelayanan kesehatan, hingga masalah sanitasi dan akses air bersih yang buruk. Selain itu, faktor sosial ekonomi, seperti kemiskinan, pendidikan yang rendah, dan pengetahuan yang terbatas tentang gizi, turut memperburuk situasi ini.

Nilai ekonomis dari bahan pangan yang dikonsumsi berkaitan pada pemenuhan nilai gizi anak. Pada kondisi tingginya harga makanan yang berdampak pada kurangnya kualitas konsumsi makanan di masyarakat yang memiliki penghasilan rendah, diperlukan adanya edukasi terhadap masyarakat terkait stunting dan bahan makanan yang bergizi dan harga terjangkau melalui cara pengolahan makanan yang disukai masyarakat. Yang harus dikembangkan untuk menghasilkan macam jenis makanan bergizi salah satunya melalui cara alternatif yaitu inovasi pangan, langkah awal untuk dapat meningkatkan inovasi pangan dengan pemanfaatan bahan pangan yang terbilang mudah dijumpai seperti pada telur dan susu.

Studi kasus di Desa Sanggung, Sukoharjo, Jawa Tengah. Telur juga sering dimanfaatkan sebagai sumber pangan yang dapat mengatasi masalah stunting. Dalam hal tersebut, Pemerintah Desa memberikan

subsidi telur kepada orang tua balita yang terindikasi terkena stunting yang disalurkan melalui posyandu. Telur memiliki potensi besar dalam mengatasi stunting karena kandungan protein, vitamin A, D, B12, folat, zat besi, dan seng. Nutrisi-nutrisi ini sangat bermanfaat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

Berkembangnya aneka produk olahan, dalam hal ini puding telur merupakan salah satu pilihan alternatif yang sangat penting untuk dijadikan pilihan orangtua dalam mengkonsumsi olahan telur. Keanekaragaman produk olahan telur juga merupakan upaya untuk meniasati cita rasa telur agar dapat lebih diterima oleh balita. Puding telur merupakan salah satu inovasi sebagai makanan pendamping balita agar balita dapat merasakan produk olahan telur lain yang lebih menarik.

Pengabdian ini fokus pada pengkombinasian susu dan telur dalam rangka menciptakan makanan modern. saat ini merupakan era globalisasi, konsumsi makanan modern dijadikan sebuah trend oleh masyarakat, khususnya kalangan remaja. kreativitas dituntut dalam pengolahan bahan pangan lokal seperti pada pengolahan puding berbasis telur sebagai sarana peningkatan status gizi dan berkurangnya angka stunting.

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini bertujuan untuk menyampaikan informasi kepada para orang tua balita tentang pemanfaatan telur sebagai bahan pangan yang inovatif. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan sosialisasi terkait pencegahan stunting, demo masak puding telur. Sosialisasi diadakan pada hari Rabu, 28 Agustus 2024, dengan dihadiri oleh 20 peserta. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan kepada orang tua balita menggunakan leaflet dan juga kegiatan demo masak secara langsung terkait pembuatan puding telur. Selain itu, juga diberikan pre-test dan post-test. Penyuluhan ini terdiri dari dua tahapan kegiatan, yaitu persiapan dan pelaksanaan.



Gambar 1. Koordinasi dengan beberapa mitra

Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi dengan berbagai mitra, termasuk ketua bidan desa dan para kader di setiap posyandu di Desa Sanggung. Pada tahap pelaksanaan mulai dari pengerjaan pre-test, kemudian pemberian materi mengenai penjelasan pengertian stunting, bahaya stunting bagi anak, pemberian makanan tambahan, jenis pemberian makanan tambahan, manfaat dan kandungan dalam telur hingga bahan-bahan dan langkah-langkah cara pembuatan puding telur, setelah itu pengerjaan post-test dan selanjutnya praktek langsung (demo masak) pembuatan puding telur. Hasil kolaborasi demo masak ini menunjukkan masyarakat sudah dapat mengolah telur menjadi olahan puding telur yang juga dapat dikreasikan dengan tambahan menu lainnya

3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kegiatan kuliah kerja nyata ini mengkombinasikan telur dan susu sebagai salah satu ide menu untuk PMT (Pemberian Makanan Tambahan) dalam rangka pencegahan stunting. Kegiatan ini diawali dengan perancangan dan pembuatan media edukasi berupa leaflet materi pencegahan stunting, takaran gizi, ciri-ciri balita stunting serta cara pembuatan PMT olahan telur yaitu puding telur Edukasi Stunting, gizi yang sehat untuk pencegahan stunting” dan praktek langsung (demo masak).

Pertemuan dilaksanakan pada hari rabu tanggal 28 Agustus 2024 di Gedung

Balai Karya desa Sanggung dengan peserta yang hadir sebanyak 20 orang. Acara dimulai dengan laporan oleh ketua pelaksana kegiatan Moh. Ramadhan, dilanjutkan dengan sambutan ketua bidan Desa Sanggung ibu Nurina, S.Keb. dan sambutan serta pembukaan acara oleh kepala desa Sanggung yang diwakilkan oleh Kepala Dusun (Kadus) 2 Bapak Endarto.



Gambar 2. Sambutan dan Pembukaan Ibu Bidan Desa



Gambar 3. Sambutan dan Pembukaan Kepala Dusun 2

Dilanjutkan dengan pemaparan materi dan juga pembagian leaflet oleh Farhah Salsabila Maedy menjelaskan terkait apa itu stunting. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak yang menyebabkan tinggi badan anak tidak sesuai dengan usianya, hal itu

disebabkan karna kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu yang lama.

Selanjutnya memberikan penjelasan dampak dari stunting, yaitu : gangguan kognitif, mengalami kesulitan belajar, rentan mengalami obesitas, penyakit jantung, stroke dan hipertensi saat dewasa dan juga imunitas dan produktivitas rendah, Farhah juga menjelaskan mengapa memilih olahan telur dengan menjelaskan pentingnya protein hewani karna memiliki zat gizi untuk pertumbuhan sel, dan memperkuat daya tahan tubuh, membangun otot, mendukung metabolisme serta sumber energi, asam amino, mineral dan vitamin yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, contoh protein hewani adalah daging, ikan, telur, susu, dan produk olahannya yaitu puding telur karena memiliki kandungan protein, kalsium, vitamin dan mineral, serta lemak yang baik. Dan tentang resep pembuatan makanan tambahan olahan telur dan susu yaitu puding telur.



(a) (b)
Gambar 4. Penyuluhan (a) Penjelasan Leaflet, (b) Pembagian leaflet

Kemudian dilanjutkan dengan sesi demonstrasi masak “Puding Telur Bergizi, Solusi Sehat Cegah Stunting” oleh Mamlu’atus Saadah dan Amelia Pramais Sella serta menjelaskan manfaat dan kandungan dalam puding telur serta bahan-bahan dan langkah-langkah cara pembuatan puding telur :

- Bahan :
 - a) 1 butir telur
 - b) 250 ml susu

- c) 4 sendok makan gula
 - d) Sejumput garam
 - e) 1/2 sdt perisa vanili
- Bahan Karamel :
 - a) 4 sdm gula
 - b) 5 sdm air



Gambar 5. Bahan

- Cara membuat :
 - a) Buat karamel dengan memasukan gula dan air masak dengan api kecil, jangan diaduk
 - b) Tuang karamel kedalam cup
 - c) Tuang air susu kedalam panci, tambahkan gula dan garam, panaskan sambil terus diaduk hingga mendidih
 - d) Sambil menunggu susunya dingin, pecahkan telur kedalam mangkuk, kocok hingga berbusa
 - e) Campurkan telur ke dalam susu, tambahkan perisa vanili
 - f) Tuang adonan kedalam cup yang sudah berisi karamel
 - g) Kukus selama 20 menit
 - h) Puding bisa disantap langsung atau dimasukan kedalam kulkas untuk hasil yang lebih enak.



Gambar 6. Proses Pembuatan



Gambar 7. Demonstrasi Masak



Gambar 8. Hasil Olahan Puding Telur



Gambar 9. Pembagian Puding Telur

Setelahnya juga dilakukan sesi tanya jawab oleh para peserta. Sebelum berakhirnya acara terdapat pemaparan closing statement oleh ketua bidan desa yang menuturkan bahwa makanan pendamping sangat penting sebagai salah satu pencegah stunting dan juga memberikan materi tambahan soal stunting kepada peserta penyuluhan dan kegiatan ditutup dengan berfoto bersama.



Gambar 10. Foto Bersama

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Perguruan Tinggi Muhammadiyah 'Aisyiyah (PTMA) yang telah menyelenggarakan KKN-MAs dan memberikan dukungan materi dan imateri sehingga acara ini dapat berjalan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Mujiyati selaku dosen pendamping lapangan telah memberikan bimbingan dan arahan. Serta ucapan terima kasih kepada teman-teman kelompok 9 Desa Sanggung dan perangkat desa serta mitra yang telah membantu jalannya pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Julita, J., Marwan, A. R., Angraini, D., Vianto, I. M., Isnaini, I., Lestari, L. M., Rizky, M. N., Fitri, N. H., Amalia, N., Febriyani, Q., & Ramadhani, S. (2023). Upaya Pencegahan Stunting dengan Pemanfaatan Singkong sebagai Sumber Pangan Lokal. *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 178–182. <https://doi.org/10.54951/comsep.v4i2.349>
- Nuroddin, H., Rosanto, K. H., Wicaksono, D. W., Saeroji, A., & Setiyadi, N. (2023). Inovasi Pembuatan Makanan Tambahan dari Daun Kelor Guna Mencegah Stunting. *Jurnal Bina Desa*, 4(3), 369–374. <https://doi.org/10.15294/jbd.v4i3.39339>
- Ramadhani, F. N., Djuwarno, E. N., & Yusuf, N. A. R. (2022). Upaya Peningkatan Status Gizi Anak sebagai Pencegahan Stunting di Desa Mongiilo Utara Bone Bolango. *Jurnal*

*Pengabdian Masyarakat Farmasi :
Pharmacare Society, 1(3), 85–91.*
[https://doi.org/10.37905/phar.soc.v1
i3.18286](https://doi.org/10.37905/phar.soc.v1i3.18286)

Rusilanti, & Riska, N. (2021). Edukasi Gizi Yang Sehat Untuk Pencegahan Stunting Di Kelurahan Benda Baru Kecamatan Pamulang Tangerang Selatan. *Sarwahita, 18(01), 11–27.*
<https://doi.org/10.21009/sarwahi>

[ta.181.2](#)

Prada, R. W., Medho, Y. F., & Boro, V. I. A. (2023). Inovasi Pembuatan Makanan Tambahan dari Sorgum Guna Mencegah Stunting. *RENATA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua, 1(3), 123–127.*
[https://doi.org/10.61124/1.renata.
27](https://doi.org/10.61124/1.renata.27)