

## Pelatihan Pembuatan Mie Sehat Sebagai Pangan Alternatif untuk Mencegah Stunting di Desa Sambik Bangkol

Syamsurrijal<sup>1</sup>, Junendri Ardian<sup>2</sup>, M. Nizhar Naufali<sup>3</sup>, Kurniadin Abdul Latif<sup>4</sup>, Satrijo Saloko<sup>5</sup>,  
Guyup Mahardhian Dwi Putra<sup>6</sup>, Agus Purbathin Hadi<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Prodi S2 Sastra Inggris, Fakultas Ilmu Humaniora, Hukum dan Pariwisata, Universitas Bumigora

<sup>2</sup>Prodi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Bumigora

<sup>3</sup>Prodi S1 Teknologi Pangan, Fakultas Teknik, Universitas Bumigora

<sup>4</sup>Prodi S1 Rekayasa Perangkat Lunak, Fakultas Teknik, Universitas Bumigora

<sup>5</sup>Prodi S1 Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pangan dan Agroindustri, Universitas Mataram

<sup>6</sup>Prodi S1 Teknik Pertanian, Fakultas Teknologi Pangan dan Agroindustri, Universitas Mataram

<sup>7</sup>Prodi S1 Ilmu Komunikasi, Fakultas Hukum Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mataram

E-mail: [ardianjunendri@universitasbumigora.ac.id](mailto:ardianjunendri@universitasbumigora.ac.id)

WA: 087834092428

### Article History:

Received : 14 Okt 2024

Review : 2 Nov 2024

Revised : 25 Nov 2024

Accepted : 30 Nov 2024

**Abstract:** *Stunting merupakan masalah gizi utama di Indonesia yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis sejak masa kehamilan dan bayi, ditandai dengan tinggi badan menurut umur di bawah standar. Metode pengabdian kepada masyarakat ini dengan memberikan penyuluhan, demonstrasi berupa pelatihan pembuatan mie sehat untuk melihat pengetahuan KWT Melati Putih cara pembuatan mie sehat dengan alat mesin pencetak mie (Willman) dan bahan tepung umbi talas, telur dan minyak nabati. menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pengetahuan Kelompok Wanita Tani Melati Putih diperoleh data, mayoritas pengetahuan Kelompok Wanita Tani Melati Putih di Desa Sambik Bangkol yaitu berada pada kategori pengetahuan baik sebanyak 28 responden (56%). Pelatihan pembuatan mie sehat terbuat dari tepung umbi talas pada kelompok Wanita Tani Melati Putih Desa Sambik Bangkol bermanfaat untuk anak stunting sebagai makanan pendamping.*

**Keywords:** Mie Sehat, Pangan Alternatif, Stunting, Pelatihan, KWT Melati Putih

### A. Pendahuluan

Stunting merupakan masalah gizi utama di Indonesia yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis sejak masa kehamilan dan bayi, ditandai dengan tinggi badan menurut umur di bawah standar (Onis *et al.*, 2022). Prevalensi stunting di Indonesia mencapai 24,4% (Riskesdas, 2022), salah satu provinsi tertinggi adalah Nusa Tenggara Barat dengan prevalensi 33,4% (BPS NTB, 2021). Tingginya angka stunting ini berdampak pada menurunnya kualitas sumber daya manusia Indonesia (Atmarita, 2022).

Stunting disebabkan oleh multifaktor, antara lain asupan gizi ibu dan anak yang

tidak sesuai, pola asuh yang kurang tepat, kurangnya akses terhadap sanitasi dan air bersih, serta infeksi berulang pada bayi dan balita (Torlesse *et al.*, 2016). Oleh karena itu, upaya percepatan intervensi gizi spesifik dan sensitif sangat diperlukan dengan pendekatan multisektor dan multidisiplin ilmu untuk pencegahan dan penurunan stunting (Penny *et al.*, 2016).

Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi balita berada dalam kategori kurang energi (55,9%), protein (52,6%) dan kalsium (52,0%) dan secara statistik bermakna dengan nilai OR sebesar 4,53;5,34;3,93. Asupan

energi, protein, dan kalsium yang rendah disebabkan oleh terbatasnya variasi makanan dan jumlah frekuensi makan yang hanya dua kali sehari berkaitan dengan rendahnya pendidikan orangtua balita (Nabuasa, Juffrie, & Huriyati, 2016). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pola asuh merupakan faktor resiko kejadian stunting dengan nilai *Odds Ratio* sebesar 8,07. Hal ini menunjukkan bahwa balita dengan pola asuh makan kurang memiliki peluang 8 kali lebih besar untuk mengalami stunting, jika dibandingkan dengan balita dengan pola asuh makan baik (Widyaningsih & Anantanyu, 2018)

Pola makan yang baik belum tentu makanannya terkandung asupan gizi yang benar. Banyak balita yang memiliki pola makan baik tapi tidak memenuhi jumlah dan komposisi zat gizi yang memenuhi syarat gizi seimbang. Asupan gizi seimbang dari makanan memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan anak (Mentari & Agus, 2018). Pola makan menjadi bahian terpenting dalam mengatasi masalah stunting (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Penerapan pola makan dengan gizi seimbang menekankan pola konsumsi pangan dalam jenis, jumlah dan prinsip keanekaragaman pangan untuk mencegah masalah gizi. Komponen yang harus dipenuhi dalam penerapan pola makan gizi seimbang mencakup cukup secara kuantitas, kualitas, mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral), serta dapat menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh (Izwardi, 2016).

Mayoritas penduduk di Indonesia masih bergantung pada sumber karbohidrat yakni beras. Pada Maret 2015, Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan jika konsumsi beras pada tahun tersebut menyentuh angka hingga 98 kilogram per tahunnya (Christiningrum & Murniati, 2020). Berdasarkan data surveilans gizi melalui Elektronik-Pencatatan dan Pelaporan Gizi Berbasis Masyarakat (E-PPGBM) pada tahun

2019 Provinsi NTB masih memiliki prevalensi stunting sebesar 25,90%, sedangkan target antara pemerintah prevalensi stunting pada tahun 2024 adalah sebesar 14%. Di desa sambik bankol terdapat 146 orang anak stunting atau 19% angka stunting dari total 756 anak stunting di Kabupaten Lombok Utara diakibatkan sering mengkonsumsi snack tinggi energi dan mengandung MSG (Radar Lombok, 2023) Namun perlu kita diketahui, selain beras ada pula alternatif sumber karbohidrat lain yang bisa dikonsumsi oleh masyarakat luas, yakni umbi-umbian. Salah satu contohnya adalah talas. Talas bisa menjadi komoditas penting untuk program penganekaragaman jenis pangan pokok (Suhandi dkk., 2020)

Talas termasuk dalam golongan umbi-umbian, yang sering dimanfaatkan menjadi beberapa olahan pangan seperti keripik sampai ke makanan berat. Di Indonesia banyak tumbuh umbi-umbian, dimana banyak diproduksi menjadi sumber pangan pengganti nasi. Karena jenis talas yang bervariasi, banyak variasi olahan yang dapat dibuat. Jenis talas berbeda-beda ada yang berwarna ungu, kuning, cokelat, putih, dan yang lainnya. Kegiatan pangan alternatif menyebabkan produktivitas talas semakin meningkat, bahkan mencapai 661 kuintal/hektar pada beberapa daerah pada tahun 2011 (Nurbaya & Estiasih, 2013)

Banyaknya masyarakat Indonesia yang ketergantungan pada nasi membuat dilakukannya diversifikasi. Hal ini bertujuan untuk konsumsi pangan di Indonesia tidak hanya nasi, melainkan dapat diganti dengan bahan lain. Sebagai negara yang memiliki tingkat kesuburan yang tinggi, maka banyak hasil pertanian yang bisa menjadi pengganti nasi. Dengan iklim yang tropis, sehingga bahan sumber karbohidrat pengganti seperti singkong, ubi, sagu, dan talas banyak ditemukan, salah satu contohnya adalah talas putih (Khastini, 2018)

Hasil dari diversifikasi produk talas putih dapat menghasilkan bahan dasar

tepung (Najah & Nurtiana, 2021) Tepung talas putih dapat diolah menjadi berbagai macam bahan baku aneka produk pangan, salah satunya mie (Hassan, 2014). Masyarakat Indonesia memilih mie sebagai alternatif pangan, didasari oleh tingginya kandungan karbohidrat yang cukup untuk mengganti nasi (Risti & Rahayuni, 2013). Adanya potensi pengolahan tepung talas menjadi mie merupakan tujuan dilakukannya terkait pemanfaatan talas sebagai alternatif sumber karbohidrat dalam pemanfaatan sumber pangan lokal sebagai mengatasi permasalahan stunting di Desa Sambik Bangkol.

Berdasarkan hal tersebut, maka kami melakukan kegiatan pengabdian Masyarakat kepada KWT berupa pelatihan pembuatan mie sehat sebagai pangan alternatif untuk mencegah stunting. Mie sehat dengan bahan umbi talas sebagai alternatif untuk makanan pendamping untuk anak stunting.

## B. Metode

Metode pengabdian kepada masyarakat ini dengan memberikan penyuluhan, demonstrasi berupa pelatihan pembuatan mie sehat untuk melihat pengetahuan KWT Melati Putih cara pembuatan mie sehat dengan alat mesin pencetak mie (*Willman*) dan bahan tepung umbi talas, telur dan minyak nabati.

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan dua tahap yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan kegiatan dilakukan dengan 1) Menyampaikan pada pihak kepala desa sambik bangkol, terkait kegiatan yang akan dilaksanakan. Pada kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan kegiatan yang akan dilakukan di Desa Sambik Bangkol. 2) merancang jadwal kegiatan sosialisasi dan pelatihan, rancangan kegiatan ini dilakukan bersama KWT Melati Putih/ pelatihan untuk menentukan waktu pelaksanaan kegiatan dengan tujuan kegiatan pelatihan dapat terkoordinasi dengan baik dengan Kelompok Wanita Tani Melati Putih. Pada tahap pelatihan dilakukan kegiatan

pelatihan sesuai jadwal yang telah disepakati, pada saat pelaksanaan dilakukan kegiatan yaitu 1) pelatihan pembuatan mie sehat kepada Kelompok Wanita Tani Melati Putih di desa Sambik Bangkol. 2) observasi dilakukan saat KWT Melati Putih membuat mie umbi talas dengan tujuan untuk mengetahui hasil pelatihan yang telah dilakukan. KWT Melati putih berjumlah 50 orang.

Metode Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara Kelompok Wanita Tani Melati Putih. Pelatihan ini dilakukan pada bulan Oktober 2024, yang dilakukan sebanyak 3 kali pelatihan. Aktivitas kegiatan dilakukan dengan memberikan penjelasan mengenai cara pembuatan mie sehat terbuat dari tepung umbi talas kepada kelompok Wanita Tani Melati Putih dan di dokumentasi. Evaluasi dilakukan untuk menilai efektifitas kegiatan pengabdian Masyarakat ini. Evaluasi akan dilakukan dengan tanya jawab dan diskusi untuk mendapatkan umpan balik dan penilaian dari kegiatan tersebut.

## C. Hasil

Pendampingan pembuatan mie sehat dengan bahan dasar umbi talas terhadap kelompok Wanita Tani Melati putih.



**Gambar 1.** Aktivitas Pembuatan Mie dari Tepung Umbi Talas

Dari hasil observasi yang dilakukan, menunjukkan bahwa distribusi frekuensi

pengetahuan Kelompok Wanita Tani Melati Putih diperoleh data, mayoritas pengetahuan Kelompok Wanita Tani Melati Putih di Desa

Sambik Bangkol yaitu berada pada kategori pengetahuan baik sebanyak 28 responden (56%).

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi pengetahuan KWT Melati Putih

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pengetahuan Baik	28	56
Pengetahuan Cukup	17	34
Pengetahuan Kurang	5	10
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

## Diskusi

Di desa sambik bankol terdapat 146 orang anak stunting atau 19% angka stunting dari total 756 anak stunting di Kabupaten Lombok Utara diakibatkan sering mengonsumsi snack tinggi energi dan mengandung MSG (Radar Lombok, 2023). Namun perlu kita diketahui, selain beras ada pula alternatif sumber karbohidrat lain yang bisa dikonsumsi oleh masyarakat luas, yakni umbi-umbian. Salah satu contohnya adalah talas. Talas bisa menjadi komoditas penting untuk program panganekaragaman jenis pangan pokok (Suhandi dkk., 2020)

Hasil dari diversifikasi produk talas

## D. Kesimpulan

Pelatihan pembuatan mie sehat terbuat dari tepung umbi talas pada kelompok Wanita Tani Melati Putih Desa Sambik Bangkol bermanfaat untuk anak stunting sebagai makanan pendamping.

Pelatihan ini berdampak positif bagi KWT Melati putih melihat dari hasil observasi yang dilakukan, menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pengetahuan Kelompok Wanita Tani Melati Putih diperoleh data, mayoritas pengetahuan Kelompok Wanita Tani Melati Putih di Desa Sambik Bangkol yaitu berada pada kategori pengetahuan baik sebanyak 28 responden (56%)

## E. Ucapan Terima Kasih

Ucapan Terima Kasih Kepada

putih dapat menghasilkan bahan dasar tepung (Najah & Nurtiana, 2021) Tepung talas putih dapat diolah menjadi berbagai macam bahan baku aneka produk pangan, salah satunya mie (Hassan, 2014).

Pelatihan ini berdampak positif bagi KWT Melati putih melihat dari hasil observasi yang dilakukan pada tabel 1, menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pengetahuan Kelompok Wanita Tani Melati Putih diperoleh data, mayoritas pengetahuan Kelompok Wanita Tani Melati Putih di Desa Sambik Bangkol yaitu berada pada kategori pengetahuan baik sebanyak 28 responden (56%).

Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian Kepada Masyarakat (DRTPM) Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia (Kemdiktisaintek RI) yang telah mendanai kegiatan ini melalui program kosabangsa Tahun Anggaran 2024 berdasarkan surat Keputusan nomor 0784/E5/PG.02.00/2024

## Daftar Referensi

- Atmarita. (2022). Dampak Stunting terhadap Kualitas SDM Indonesia. Bappenas Working Paper Series.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- BPS NTB. (2021). Profil Anak Nusa Tenggara Barat 2021. BPS Provinsi NTB.

- Budiman & Riyanto A. 2013. *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika pp 66-69.
- Christiningrum, N. D., & Murniati, D. E. (2020). *Substitusi tepung talas dan umbi talas pada produk pangsit dan nasi bakar talas*. Prosiding Pendidikan Teknik Boga Busana, 15(1), 1–6.
- Hassan, Z. H. (2014). *Aneka tepung berbasis bahan baku lokal sebagai sumber pangan fungsional dalam upaya meningkatkan nilai tambah produk pangan lokal*. Jurnal Pangan, 23(1), 93–107.
- Izwardi, I. D. (2016). Inilah Perbedaan 4 Sehat 5 Sempurna Dengan Gizi Seimbang. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–2.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Pusdatin : buletin stunting. *Kementerian Kesehatan RI*, 1, 2.
- Khastini, R. O. (2018). Isolasi dan penapisan cendawan endofit akar asal rhizosfer talas beneng (*Xanthosoma undipes*K. Koch). *Jurnal Biotek*, 6(2), 25–36.
- Mentari, S., & Agus, H. (2018). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Stunting Anak Usia 24-59 Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak Indonesia*. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(1), 1–5.
- Nabuasa, C. D., Juffrie, M., & Huriymusyafirahati, E. (2016). Riwayat pola asuh, pola makan, asupan zat gizi berhubungan dengan stunting pada anak 24–59 bulan di Biboki Utara, Timor Tengah Utara, Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(3), 151. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1\(3\).151-163](https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1(3).151-163).
- Nurbaya, S. R., & Estiasih, T. (2013). *Pemanfaatan talas berdaging umbi kuning (Colocasia esculenta(L.) Schott) dalam pembuatan cookies*. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*, 1(1), 46–55.
- Najah, Z., & Nurtiana, W. (2021). *Analisis pemasaran dan desain sistem perbaikan kualitas tepung talas beneng*. *Jurnal Agribisnis Terpadu*, 14(1), 29–45.
- Notoatmodjo S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Onis, M. de et al. (2022). *Stunting Policy Brief*. UNICEF / WHO 2022.
- Penny, M.E et al. (2016). *Strategies for Preventing Food Nutr Bull* 2016 Mar; 37(Suppl 1): S29–S53.
- Riskesdas. (2022). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2022*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Risti, Y., & Rahayuni, A. (2013). *Pengaruh penambahan telur terhadap kadar protein, serat, tingkat kekenyalan dan penerimaan mi basah bebas gluten berbahan baku tepung komposit*. *Journal of Nutrition College*, 2(4), 696–703.
- Radar Lombok, 2023. Tekan stunting, srikandi PLN UIW NTB Gelar aksi peduli gizi. <https://radarlombok.co.id/tekan-stunting-srikandi-pln-uiw-ntb-gelar-aksi-peduli-gizi.html>. Diakses pada tanggal 25 Desember 2024
- Stunting di NTB Merosot Hingga 16,9 Persen, Apa Resepnya?, <http://www.liputan6.com/health/read/5203124/> diakses pada tanggal 23 November 2024
- Suhandi, S., Hanafiah, H., & Harsono, P. (2020). *Strategi pemasaran makanan*

*tradisional keripik talas beneng khas Kabupaten Pandeglang. JURISMA: Jurnal Riset Bisnis & Manajemen, 10(2), 143–152.*

Torlesse, H et al. (2016). Determinants of child Matern Child Nutr. 2016 Oct;12(4):573-90.

Widyaningsih, N. N., & Anantanyu, S. (2018). Jurnal Gizi Indonesia Keragaman pangan , pola asuh makan dan kejadian stunting pada balita usia 24-59 bulan. *Jurnal Gizi Indonesia, 7(1), 22–29.*