



## Teknologi Tepat Guna Pengolahan Labu Kuning Menjadi Menu Makanan Kekinian Bagi Balita

Nurmaningsih<sup>1</sup>, Baiq Dewi Sukma Septiani<sup>1</sup>, Lalu Dwi Satria Ardiansyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Mataram, Indonesia

Email: [nurmaningsih.uinmtr@gmail.com](mailto:nurmaningsih.uinmtr@gmail.com)

### Article Info

Received: 4 Maret 2021

Accepted: 7 Maret 2021

**Abstrak:** Labu kuning tersusun atas karbohidrat, protein, lemak kalsium (Ca), fosfor, zat besi (Fe), vitamin A, vitamin B, vitamin C dan air. Variasi pengolahan labu kuning diperlukan untuk meningkatkan minat masyarakat dalam mengkonsumsi labu kuning, salah satunya melalui pembuatan es krim labu kuning. Berbagai macam kandungan gizi yang terdapat pada labu kuning dapat memberikan asupan gizi yang cukup terutama pada balita. Pengabdian ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat sekitar dalam meningkatkan derajat kesehatan dan menambah pengetahuan tentang teknologi tepat guna pengolahan labu kuning sebagai makanan tambahan variatif dan bernilai gizi tinggi pada balita di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat. Program Pengabdian Masyarakat Program Studi Ilmu Gizi Universitas Nahdlatul Ulama NTB berupa penyuluhan dan praktek teknologi tepat guna terkait gizi dan kesehatan yang diadakan di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat sebagai wujud pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi. Lokasi pengabdian akan dilakukan di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat. Hasil yang diharapkan adalah adanya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pengolahan labu kuning sebagai makanan tambahan variatif dan bernilai gizi tinggi pada balita.

**Kata kunci:** Teknologi Tepat Guna, Labu Kuning, Balita

**Citation:** Nurmaningsih., Septiani, B. D. S., & Ardiansyah, L. D. S. (2021). Teknologi Tepat Guna Pengolahan Labu Kuning Menjadi Menu Makanan Kekinian Bagi Balita. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 5-8.

### Pendahuluan

Es krim labu kuning merupakan salah satu jenis camilan yang terbuat dari susu, gula, tepung maizena dan dikombinasikan dengan labu kuning. Es krim juga mengandung beberapa jenis zat gizi mikro antara lain vitamin dan mineral yaitu A, B, B2, B12 dan B3, mineral, kalsium (Ca) untuk membantu pembentukan tulang dan gigi serta membantu mengatur dan memelihara kerja saraf dan otot, sedangkan labu kuning merupakan sumber karoten (pro vitamin A) yang tinggi, serta mengandung anti oksidan sebagai penangkal radiasi bebas.



Labu kuning tersusun atas karbohidrat, protein, lemak kalsium (Ca), fosfor, zat besi (Fe), vitamin A, vitamin B, vitamin C dan air. Berbagai macam kandungan gizi yang terdapat pada makanan dapat memberikan asupan gizi yang cukup terutama pada balita. Kurangnya energi yang masuk ke dalam tubuh balita dapat mengganggu perkembangan balita (Sitorus, 2013). Kebiasaan makan yang dibiasakan sejak usia dini akan mampu bertahan seumur hidup. Hal ini sangat berpengaruh pada saat pemberian MP-ASI pada balita harus diberikan makanan yang kaya akan zat gizi dengan jenis makanan yang beraneka ragam sehingga terbentuknya kebiasaan makan yang sehat.

Balita adalah calon generasi penerus bangsa yang menjadi sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas maka dari itu perlu disiapkan sejak dini (Limanto et al, 2019). Masa kritis dari perkembangan dan pertumbuhan dalam siklus hidup manusia berada ketika masa anak di bawah umur lima tahun (balita). Masa ini juga disebut masa emas perkembangan otak dan fisik yang paling pesat, oleh karena itu, baik buruknya status gizi pada balita ini dapat berdampak langsung pada pertumbuhan dan perkembangan kognitif dan psikomotoriknya.

Variasi pengolahan labu kuning diperlukan untuk meningkatkan minat masyarakat dalam mengkonsumsi labu kuning, salah satunya melalui pembuatan es krim labu kuning. Es krim merupakan produk pangan beku yang sangat populer di semua Negara dan kalangan masyarakat. Labu kuning di Pulau Lombok tersebar luas namun kurang dimanfaatkan menjadi olahan menu makan kekinian, sehingga pembuatan es krim labu kuning menjadi salah satu pilihan menarik untuk dilakukan.

Dengan adanya pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan dapat memperkaya penggunaan bahan lokal menjadi produk olahan kekinian yang berkualitas dan bernilai gizi tinggi. Selain itu membantu mendapatkan pendapatan lebih serta mampu membuka lapangan kerja baru bagi masyarakat. Oleh karena itu perlu kiranya dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat terkait dengan teknologi tepat guna pengolahan labu kuning menjadi menu makanan kekinian bagi balita sebagai inovasi terhadap labu kuning dan dapat menjadi peluang usaha yang menjanjikan.

## Metode

Metode penyuluhan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu hasil penyuluhan secara optimal (Notoatmodjo, 2007). Program Pengabdian Masyarakat Program Studi Ilmu Gizi Universitas Nahdlatul Ulama NTB berupa penyuluhan teknologi tepat guna terkait gizi dan kesehatan yang diadakan di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat sebagai wujud pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi dengan khalayak sasaran penyuluhan yaitu ibu balita yang memiliki balita gizi kurang dengan jumlah peserta lebih dari 15 orang. Adapun tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan program ini adalah:

Tahap 1. Persiapan

Tahap 2. Penyusunan proposal dan kelengkapan dokumen pendukung

Tahap 3. Penandatanganan perjanjian penyediaan dana

Tahap 4. Pelaksanaan

Tahap 5. Pelaporan



**Gambar 1.** Diagram Alir Pelaksanaan Pengabdian

## Hasil dan Pembahasan

Program kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Nahdhlatul Ulama Nusa Tenggara Barat bertujuan untuk memberikan penyuluhan dan pengetahuan terkait teknologi tepat guna pengolahan labu kuning pada masyarakat khususnya ibu balita di Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat. Penyuluhan tersebut telah dilakukan di Kantor Desa Beleke Kabupaten Lombok Barat pada tahun 2020 selama 2 bulan dengan tim pelaksana sebanyak 3 orang. Penyuluhan ini dihadiri oleh ibu balita gizi kurang dan kader Posyandu Desa Beleke dengan jumlah 20 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan tetap berlanjut dan dilakukan monitoring setiap waktu oleh tim pelaksana kegiatan.

Kegiatan yang berlangsung di Kantor Desa Beleke dalam rangka Penyuluhan Teknologi tepat guna berjalan lancar. Ibu-ibu sangat antusias mendengarkan materi dikarenakan materi tentang pembuatan es krim di anggap menariknya saja beberapa ibu balita kurang focus mendengarkan materi penyuluhan dikarenakan sambil mengajak anak balitanya bermain agar tidak rewel. Ibu balita paham dan aktif bertanya terkait materi penyuluhan teknologi tepat guna yang disampaikan pemateri. Ibu-ibu menjadi tahu manfaat eskrim bagi kesehatan.

Manfaat es krim untuk kesehatan sangat beragam, mulai dari memberikan energi tambahan, memperkuat tulang, hingga mengurangi rasa sedih. Es krim sangat terkenal dimasyarakat dan digemari oleh berbagai kalangan terutama oleh anak-anak. Masalah gizi dapat terjadi pada semua kelompok umur terutama pada anak balita yang merupakan kelompok usia rawan gizi dan rawan penyakit. Hal ini disebabkan karena anak balita berada dalam masa transisi asupan makanan bayi ke makanan dewasa. Pemenuhan kebutuhan gizi merupakan

indikator penting dalam proses tumbuh kembang balita, sehingga peranan ibu sangatlah penting dalam menunjang tumbuh kembang anak balita.

### **Kesimpulan**

Adapun kesimpulan yang diambil dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Menumbuhkan kesadaran untuk menerapkan teknologi tepat guna disemua civitas akademika Universitas Nahdlatul Ulama NTB dan masyarakat khususnya ibu balita.
2. Penggunaan teknologi tepat guna sangat bermanfaat bagi masyarakat, yaitu dapat memenuhi kebutuhan individu atau masyarakat karena kebutuhan masyarakat semakin hari semakin meningkat.
3. Mendukung program pemerintah dalam upaya peningkatan derajat kesehatan melalui penerapan teknologi tepat guna.

### **Saran**

1. Diharapkan masyarakat berubah dan mengerti tentang manfaat teknologi tepat guna dan mampu menggunakan teknologi tepat guna dengan sebaik mungkin.
2. Untuk Pengabdian Masyarakat berikutnya dalam pelaksanaannya perlu ada monitoring lebih lanjut untuk melihat sejauh mana pemahaman masyarakat khususnya ibu balita dalam menerapkan ilmu pengetahuan terkait teknologi tepat guna serta gizi dan kesehatan yang telah didapat.

### **Daftar Rujukan**

- Limanto, et al. 2019. Edukasi Pemberian Makanan Tambahan Bagi Ibu Balita Gizi Kurang. *Community Development Journal*, 3(1).
- Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sitorus Ronald, 2013. *Makanan Sehat dan Bergizi*. Bandung: Yrama Widya.