



## OLAHAN JAGUNG SEBAGAI ALTERNATIF MENU UNTUK BALITA

Titik Sulistyani<sup>1</sup>, Eka Rachmawati<sup>2</sup>, Lina Mufidah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Akademi Kesejahteraan Sosial AKK Yogyakarta

[titiksulistyani00@gmail.com](mailto:titiksulistyani00@gmail.com)

<sup>2</sup> Akademi Kesejahteraan Sosial AKK Yogyakarta

[eckha.rachmawati@gmail.com](mailto:eckha.rachmawati@gmail.com)

<sup>3</sup> Akademi Kesejahteraan Sosial AKK Yogyakarta

[lina\\_mufidah@yahoo.co.id](mailto:lina_mufidah@yahoo.co.id)

### ABSTRAK

Tujuan memberikan makan kepada anak adalah untuk memenuhi zat – zat gizi yang cukup demi kelangsungan hidup, pemulihan kesehatan, aktifitas, pertumbuhan dan perkembangan. Pemberian makan pada anak dimulai saat bayi berusia 6 bulan, secara bertahap perlahan semakin di tingkatkan seiring bertambahnya usia, terbagi dalam tiga kelompok usia yaitu 6 - 8 bulan dengan makanan saring atau lumat, usia 9 - 11 bulan dengan konsistensi makanan cincang halus, cincang kasar dan usia 12 - 23 bulan dengan makanan keluarga. Jagung memiliki banyak manfaat untuk balita, selain melancarkan pencernaan, membantu menambah berat badan, mengoptimalkan perkembangan otak, melindungi sel darah serta meningkatkan fungsi mata. Pengabdian Kepada Masyarakat ini menggunakan metode ceramah, presentasi, metode Demonstrasi dan metode Praktek. Menu balita yang di praktekan meliputi bubur hati ayam jagung (usia 9-11 Bulan). Tim Kakap Jagung (usia 9 - 11 bulan). Nasi sup Bunga Matahari dengan lauk kaki naga tempe ikan serta Pudding Jagung. Tujuan dari Pelatihan ini (1) Memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pola makan balita sesuai umur. (2) Agar masyarakat mengetahui manfaat jagung untuk balita (3) Agar masyarakat mengetahui formula menu jagung untuk balita. Pengabdian dilaksanakan pada hari Minggu 28 Noovember 2021 Bertempat di Gedung Fasum Pendowo Asri Dk, Cepit Pendowoharjo Sewon Bantul

Kata kunci: Menu balita, Jagung, Pelatihan, MPASI

### ABSTRACT

*The purpose of feeding children is to provide sufficient nutrients for survival, restoration of health, activity, growth and development. Feeding children begins when the baby is 6 months old, gradually increasing with age, divided into: three age groups, namely 6 - 8 months with filtered or crushed food, 9 - 11 months with the consistency of finely chopped, coarsely chopped food and 12 - 23 months of age with family food. Corn has many benefits for toddlers, in addition to improving digestion, helping to gain weight, optimizing brain development, protecting blood cells and improving eye function. This Community Service uses the lecture method, presentation method, demonstration method and practice method. The toddler menu that is practiced includes corn chicken liver porridge (age 9-11 months). Corn Snapper Team (age 9 - 11 months). Sunflower soup rice with a side dish of fish tempeh dragon leg and Corn Pudding. Purpose of this Training (1) Provide education to the public about age-appropriate eating patterns for toddlers. (2) So that people know the benefits of corn for toddlers (3) So that people know the corn menu formula for toddlers. The service will be held on Sunday, November 28, 2021, at the Pendowo Asri Dk Fasum Building, Cepit Pendowoharjo Sewon Bantul.*

*Keywords: toddler menu, corn, training, MPASI*

## PENDAHULUAN

Mengatur makanan anak usia di bawah lima tahun sangatlah penting untuk di perhatikan, secara alami. Saat bayi baru lahir ia memperoleh asupan makanan dari air susu ibunya, akan tetapi seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan aktifitas motorik, ketika kira – kira berusia 4 – 6 bulan bayi mulai melakukan gerakan seperti mengunyah. Ini adalah waktu yang tepat untuk memberikan makanan (tim Dapur Kanaya, 2014-5). Seiring dengan bertambahnya usia, bayi akan tumbuh dan semakin aktif, ASI saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya (Meta hanindita, 2014 -5). Pada pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) harus di mulai saat Asi saja sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi anak sehingga di butuhkan makanan dan cairan lain bersama dengan ASI. Selama periode MPASI, seorang bayi perlahan di latih agar kelak dapat mengonsumsi makanan keluarga. Masa transisi dari ASI eksklusif sampai makanan keluarga ini terjadi saat bayi berusia 6 - 23 bulan. Periode ini adalah masa kritis untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi (Meta Hanindita 2014-4-5).

Makanan untuk bayi sudah harus di arahkan agar mampu menggantikan kedudukan ASI sebagai pemberian gizi utama. Oleh karena itu sejak awal ada tiga hal yang menjadi pegangan orang tua dan setiap orang yang berurusan dengan perawatan makanan :

1. Konsistensi makanan secara berangsur berubah dari bentuk cair menjadi bentuk setengah padat dan akhirnya menjadi makanan padat.
2. Jenis bahan makanan yang di gunakan untuk makanan anak sudah berubah dari hanya dua atau tiga jenis bahan berangsur angsur menjadi campuran beragam bahan makanan.
3. Jumlah makanan yang diberikan harus sudah berangsur –angsur bertambah sesuai dengan bertambahnya kebutuhan bayi akan berbagai zat gizi.

Tujuan memberikan makan pada anak adalah untuk memenuhi zat – zat gizi yang cukup demi kelangsungan hidup, pemulihan kesehatan, aktivitas, pertumbuhan dan perkembangan (Andi Nurlinda, 2013-69). Pemberian makanan pada anak di sesuaikan dengan usia 6 - 8 bulan makan cair (bubur susu), 8-10 bulan bubur nasi, 10 bulan ke atas tim. 12 tahun keatas sudah mulai makan dengan menu keluarga.

Jagung berasal dari Amerika Tengah kemudian menyebar ke daerah lain. Biji jagung ada yang berwarna kuning dan ada yang putih. Kandungan Hidrat Arang pada jagung bisa mencapai 80 % dari selutuh bahan kering jagung ( Hayatunufus AL Tobing, 2010-3 ). Salah

satu jenis karbohidrat yang paling sering di gunakan untuk MPASI antara lain adalah jagung. Selain rasanya yang enak, jagung juga mudah di olah untuk mulai mengenalkan makanan bagi si kecil dan kaya nutrisi dan kaya manfaat di antaranya :

1. Membantu menambah berat badan karena dalam 100 gr jagung terdapat sekitar 350 kalori
2. Mengoptimalkan perkembangan otak karena jagung kaya akan fosfor, potasium, magnesium dan zat besi
3. Melancarkan pencernaan, kaya serat
4. Meningkatkan fungsi mata dan kulit, kaya akan vitamin A
5. Melindungi sel darah dari kandungan vitamin E

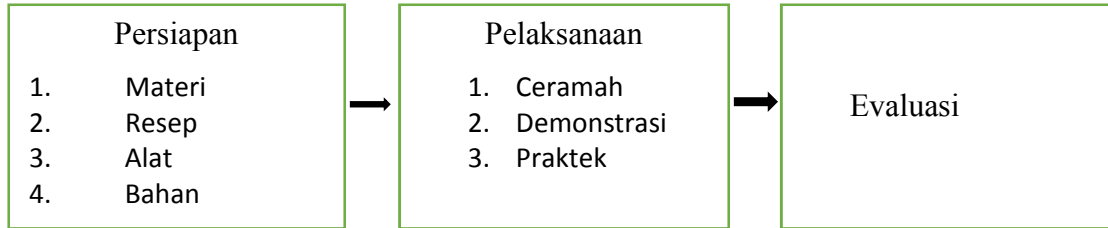
Dari beberapa penelitian menunjukkan fase kritis terjadinya malnutrisi adalah saat peralihan ASI menjadi MPASI maupun menu balita, Maka para orangtua maupun pengasuh bayi wajib dan penting sekali mendapatkan edukasi yang tepat mengenai praktek pemberian nutrisi optimal. Pemberian MPASI dan makanan balita yang benar merupakan salah satu usaha pemberian nutrisi yang optimal. Pilihan MPASI dan makanan balita yang terbaik adalah menu buatan sendiri yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi dan anak dalam masalah pertumbuhan. Dari pentingnya edukasi tersebut, maka PKK Pendowo Asri mengadakan pelatihan olahan Jagung sebagai alternatif menu balita dengan harapan para orang tua paham dan lebih meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam mengolah makanan untuk putra – putri mereka.

### **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian yang dilakukan untuk Ibu-Ibu yang memiliki anak balita di Pendowo Asri Dukuh Cepit, Pendowo Harjo, Sewon, Bantul ini secara teknis dilakukan dalam bentuk pelatihan yang dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 28 November 2021. Pelatihan dimulai pukul 09.00 sampai selesai, dengan peserta sebanyak 42 orang bertempat di gedung fasilitas umum Pendowo Asri, Dukuh Cepit, Pendowo Harjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta.

Pada penelitian ini diawali dengan memberikan pengetahuan tentang pola pemberian makanan pada balita dan manfaat jagung bagi balita menggunakan teknik ceramah. Kemudian

dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktek bersama. Dalam pelaksanaan pelatihan ini melalui beberapa tahapan sebagai berikut



**Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian**

1. Tahap Persiapan

a. Materi pelatihan

Meliputi pengetikan dan penggandaan materi untuk menambah pengetahuan peserta tentang teori pola pemberian makan balita dan manfaat jagung untuk balita.

b. Resep

Dalam persiapan resep ini dengan pengetikan dan penggandaan resep yang akan dibuat meliputi resep makanan bayi :

- 1) Usia 6-8 bulan : bubur hati ayam jagung
- 2) Usia 9-11 bulan : Tim kakap jagung
- 3) Usia 12-23 bulan : Nasi sup bunga matahari, Kaki naga tempe dan ikan
- 4) Puding jagung

c. Alat

Alat dipersiapkan oleh para peserta pelatihan sesuai dengan kebutuhan

d. Bahan

Semua bahan yang akan digunakan baik untuk demonstrasi maupun latihan bersama dipersiapkan sesuai dengan menu yang akan dibuat

2. Tahap Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan pelatihan ini menggunakan tiga metode, yaitu :

a. Metode Ceramah/presentasi

Dalam metode ini menjelaskan tentang pola pemberian makanan balita sesuai umur, manfaat jagung bagi balita dan penjelasan resep.

b. Metode Demonstrasi

Agar para peserta pelatihan memahami cara pengolahannya, maka diberikan contoh pembuatan produk makanan bayi dan anak dari jagung.

c. Metode Praktek

Dalam metode ini peserta pelatihan ikut terlibat aktif dalam pembuatan produk makanan balita dari jagung.

3. Tahap Evaluasi

Tahap ini dilaksanakan untuk mengetahui kecakapan pelatihan apakah berhasil dan sesuai tujuan pelatihan atau belum. Evaluasi yang dilakukan menggunakan dua jalan yaitu evaluasi dari hasil praktek peserta pelatihan dan evaluasi tim pelatihan secara keseluruhan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di posyandu Pendowo Asri Dk, Cepit Pendowoharjo, sewon Bantul ini tidak membutuhkan waktu yang terlalu lama mengingat sekarang ini masih di masa pandemi sehingga tidak diperkenankan berkumpul terlalu lama. Untuk itu sebelum pelaksanaan kegiatan segala sesuatunya sudah di persiapkan sebaik-baiknya. Bahan-bahan yang pembuatannya membutuhkan waktu yang lama sudah dipersiapkan terlebih dahulu seperti nasi putih.

Lokasi kegiatan berada di dalam lingkungan perumahan yang cukup luas yaitu di gedung pertemuan Fasum. Dengan peserta ibu-ibu yang memiliki balita sebanyak 42 orang, kegiatan ini dilaksanakan bertepatan dengan acara rutin bulanan posyandu yang selain penimbangan, pemeriksaan anak oleh Puskesmas dan pelatihan dengan instruktur sebanyak 42 orang. Pemilihan jagung di karenakan jagung selain mudah di dapap, enak rasanya dan banyak memiliki mamfaat yang sangat baik untuk balita. Menu olahan jagung yang di buat antar lain : 1) Bubur hati ayam jagung untuk bayi berusia 6-8 bulan, 2) Tim kakap jagung untuk bayi berusia 9-11 bulan, 3) Nasi sup bunga matahari untuk anak usia 12-23 bulan, 4) Sedangkan anak usia 24 bulan sampai 5 tahun (usia prasekolah) tidak di praktekkkan karena pada usia tersebut sudah bisa makan menu keluarga.

Pada pembuatan bubur hati ayam jagung tidak membutuhkan waktu yang terlalu lama karena nasi sudah di buat terlebih dahulu. Ada pun bahan untuk membuat antar alain

nasi, jagung hati ayam kampung, bayam, dimana jagung sudah dihaluskan terlebih dahulu dikarenakan pada usia 6-8 bulan pencernaan bayi belum sempurna. bubur ini dengan konsistensi saring/lumat rasanya gurih karena ditambahkan dengan bumbu bawang merah dan bawang putih yang sudah dihaluskan dan ditumis.

Tim kakap jagung merupakan makanan bayi dengan konsistensi cincang halus / cincang kasar yang terbuat dari nasi, ikan kakap yang diambil dagingnya, wortel, bawang merah dan bawang putih. Teknik yang digunakan adalah direbus dan dikukus. Sedangkan sup bunga matahari terbuat dari ayam cincang, telur, brokoli, jamur es, jamur kuping, wortel sayuran lain, kaldu dan bumbu berupa bawang putih, bombay, lada dan garam. Secara keseluruhan kegiatan pelatihan ini berjalan dengan lancar dan para peserta pelatihan berhasil membuat produk dengan baik dan merasa puas dengan pelatihan ini. Pelatihan ini dapat berjalan dengan lancar berkat kerjasama yang baik antara instruktur, panitia dan para peserta pelatihan. Pelatihan ini merupakan kelanjutan dari pelatihan sebelumnya tentang Olahan Singkong untuk Menu Lansia. Selanjutnya akan dilaksanakan kudapan dari pisang.

### **KESIMPULAN**

Program Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan di Pendowo Asri, Dukuh Cepit, Pendowo Harjo, Sewon, Bantul dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Pola Makan Balita Sesuai Kelompok Umur

- a. Usia bayi : 6-8 bulan  
Frekuensi : 2-3 kali sehari  
Jumlah energi : 200 kkal  
Konsistensi : saring/lumat  
Jumlah rerata makanan yang biasanya dapat dimakan bayi/hari : dimulai dari 2-3 sdm ditingkatkan bertahap hingga 125 ml (  $\frac{1}{2}$  cangkir)
- b. Usia bayi : 9-11 bulan  
Frekuensi : 3-4 kali sehari  
Jumlah energi : 300 kkal  
Konsistensi : cincang halus, cincang kasar  
Jumlah rerata : sekitar 125 ml

- c. Usia bayi : 12-23  
Frekuensi : 3-4 kali sehari  
Jumlah energi : 550 kkal  
Konsistensi : makanan keluarga  
Jumlah rerata : sekitar  $\frac{3}{4}$  - 1 cangkir (175-250 ml)
- 2. Manfaat jagung untuk Balita
  - a. Melancarkan pencernaan
  - b. Membantu menambah berat badan
  - c. Mengoptimalkan perkembangan otak
  - d. Melindungi sel darah
  - e. Meningkatkan fungsi mata
- 3. Formula/resep menu dari jagung
  - a. Untuk anak usia 6-8 bulan : Bubur jagung ayam
  - b. Untuk anak usia 9-11 bulan : Tim kakap jagung
  - c. Untuk anak usia 12-23 bulan : Nasi sup bunga matahari dam kaki naga jagung
  - d. Pudding jagung



Gambar 1. Bubur hati ayam jagung



Gambar 2. Tim kakap jagung



Gambar 3. Nasi sup bunga matahari



Gambar 4. Puding jagung

### **REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil instruktur memberikan saran kepada peserta pelatihan untuk terus mengembangkan inovasi dari bahan jagung agar anak menjadi lebih senang untuk makan dengan kandungan gizi yang cukup.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada warga perumahan Pendowo Asri yang telah membantu terlaksananya Pengabdian Pada Masyarakat Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta khususnya Program Studi Seni Kuliner sebagai nara sumber yang telah berjalan dengan lancar.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andi Nurlinda. (2013). *Gizi Dalam Siklus Daur Kehidupan*. Andi Offset: Yogyakarta.
- Hayatinufus A.L Tobing. (2010). *Dian Rakyat* : Jakarta.
- Judi More. (2014). *Gizi Bagi Anak dan Balita*. Pustaka Pelajar :Yogyakarta.
- Meta Hanindita. (2014). *78 Resep MPASI*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Syahmien Mochji. (1988). *Pemeliharaan Gizi Bayi Dan Balita*, Bhartara karya Aksara: Jakrta.
- Tim Dapur Kanaya. *101 Variasi Makanan Sehat Untuk Bayi Dan Balita*. Kata Hati :Yogyakarta
- Wied, H,A. (1983). *Gizi Anak Pra Sekolah*. PT Penebar Swadaya: Bogor
- Yayah K. H. (1984). *Makanan Bayi Bergizi*. Gajah Mada University Press :Yogyakarta