

INOVASI OLAHAN WORTEL DALAM BENTUK PUDING UNTUK PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK-ANAK DI DESA BEKIUNG

Tuti Angraini¹, Amanda Zachra Harahap^{2*}, Syahril Bahari³

¹Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

^{2,3}Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

*email: *amandazharahap@gmail.com*

Abstract: Stunting remains a chronic nutritional problem that affects children's physical growth, cognitive development, and overall quality of life in the future. This condition is commonly found among toddlers in rural areas due to limited nutritional knowledge and the lack of diverse nutritious foods that are easily accepted by children. A community service program in Bekiung Village was implemented under the theme "Application of Carrot Pudding Innovation to Prevent Stunting in Children" as a practical solution to address this issue. The methods involved socialization on stunting prevention, education on balanced nutrition, and demonstration of carrot pudding preparation, which is rich in beta-carotene, vitamins, minerals, and fiber. The main target was mothers with toddlers and young children, aiming to provide an alternative healthy snack that is simple, affordable, and appealing. The results revealed increased awareness among participants regarding the importance of adequate nutrition, as well as their ability to practice carrot pudding making as a supplementary food. This local food innovation has proven effective in enhancing children's acceptance of vegetables through more attractive forms of preparation. Therefore, carrot pudding application can serve as a relevant, low-cost, and sustainable preventive strategy to support stunting reduction efforts in Bekiung Village.

Keyword: Bekiung Village, Child Nutrition, Food Innovation, Carrot Pudding, Stunting

Abstrak: Stunting masih menjadi permasalahan gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kualitas hidup anak di masa depan. Kondisi ini banyak dijumpai pada balita di pedesaan akibat rendahnya pengetahuan gizi dan terbatasnya variasi makanan bergizi yang mudah diterima anak. Program pengabdian kepada masyarakat di Desa Bekiung dilaksanakan melalui kegiatan "Penerapan Inovasi Olahan Wortel dalam Bentuk Puding" sebagai solusi praktis untuk pencegahan stunting. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi mengenai bahaya stunting, edukasi gizi seimbang, serta demonstrasi pembuatan puding wortel yang kaya beta-karoten, vitamin, mineral, dan serat. Sasaran utama kegiatan ini adalah ibu-ibu yang memiliki balita dan anak-anak, dengan tujuan memberikan alternatif camilan sehat yang mudah, cepat, dan ekonomis. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya pemenuhan gizi serta kemampuan mempraktikkan pembuatan puding wortel sebagai makanan tambahan. Inovasi pangan lokal ini terbukti mampu meningkatkan daya terima anak terhadap sayuran melalui bentuk olahan yang lebih menarik. Dengan demikian, penerapan puding wortel dapat dijadikan strategi preventif yang relevan, murah, dan berkelanjutan untuk mendukung upaya pencegahan stunting pada anak di Desa Bekiung.

Kata Kunci: Desa Bekiung, Gizi Anak, Inovasi Pangan, Puding Wortel, Stunting

PENDAHULUAN

KKN (Kuliah Kerja Nyata) adalah program pengabdian kepada masyarakat di mana mahasiswa menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dipelajari di kampus untuk memecahkan masalah dan membantu pembangunan di masyarakat. Program ini merupakan perwujudan dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat, dan bertujuan untuk mengembangkan kompetensi sosial dan kepribadian mahasiswa, serta memberikan solusi bagi masyarakat.

Melalui kegiatan ini, mahasiswa diharapkan mampu berinteraksi secara langsung dengan masyarakat, memahami permasalahan yang ada, sekaligus berkontribusi dalam mencari solusi bersama. Desa Bekiung yang terletak di Kecamatan Kuala, Kabupaten Langkat, menjadi salah satu lokasi pelaksanaan KKN karena memiliki potensi dan tantangan yang menarik untuk digali. Melalui kegiatan KKN di Desa Bekiung, mahasiswa berusaha untuk menjembatani kebutuhan masyarakat dengan ide ide kreatif dan program kerja yang bermanfaat. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk membantu masyarakat dalam meningkatkan kualitas hidup, tetapi juga menjadi wadah pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan sosial, kepemimpinan, serta kepekaan terhadap kondisi masyarakat.

Dengan demikian, pelaksanaan KKN di Desa Bekiung diharapkan mampu memberikan dampak positif bagi kedua belah pihak, baik masyarakat yang memperoleh manfaat dari program yang dijalankan, maupun mahasiswa yang mendapatkan pengalaman nyata dalam menerapkan ilmunya di lapangan.

Irwan (2019) menyatakan Stunting adalah tolok ukur tingkat

kesejahteraan, pendapatan, dan pendidikan sebuah masyarakat. Salah satu masalah gizi yang signifikan adalah stunting, di mana anak-anak yang terhambat pertumbuhan menunjukkan gejala yang lebih pendek dibandingkan dengan anak seusianya (Anggi et al., 2023).

Dampak jangka pendek dari stunting yaitu meningkatnya kejadian kesakitan dan kematian, perkembangan kognitif, motorik, dan verbal pada anak tidak optimal, dan meningkatnya biaya kesehatan. Sedangkan dampak jangka panjangnya yaitu postur tubuh yang tidak optimal saat dewasa (lebih pendek dibandingkan pada umumnya), meningkatnya risiko obesitas dan penyakit lainnya, menurunnya kesehatan reproduksi, kapasitas belajar dan performa yang kurang optimal saat masa sekolah, dan produktivitas dan kapasitas kerja yang tidak optimal (Wandini et al., 2021).

Faktor utama dari terjadinya stunting adalah faktor ibu dan gizi. Komalasari et al.,(2020) mengungkapkan ada hubungan yang kuat antara faktor ibu dan gizi dengan kasus stunting seperti pemberian ASI non eksklusif selama 6 bulan pertama, status gizi ibu dan pendidikan ibu yang rendah.

METODE

Berikut beberapa metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu:

Pendekatan ABCD (Asset Based Community Development)

Pendekatan ABCD digunakan sebagai dasar pelaksanaan kegiatan dengan menekankan pada penggalian potensi lokal yang ada di Desa Bekiung. Tahap discovery dilakukan dengan

mengidentifikasi ketersediaan bahan pangan lokal, khususnya wortel, serta keterampilan dasar masyarakat dalam mengolah makanan. Tahap dream diwujudkan dengan menyusun harapan bersama masyarakat untuk menghadirkan makanan tambahan yang sehat, praktis, dan diminati anak-anak. Selanjutnya, tahap design dilakukan dengan merancang pelatihan pembuatan puding wortel sebagai alternatif pangan bergizi. Tahap destiny dilaksanakan melalui realisasi kegiatan berupa penyuluhan gizi dan praktik langsung pembuatan puding dengan melibatkan masyarakat secara aktif, sehingga hasilnya dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah.

Observasi

Observasi dilakukan di Posyandu Dusun Sidomulio dan Dusun Bekiung Lama untuk memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi anak-anak, pola konsumsi makanan tambahan, serta tingkat keterlibatan orang tua dalam mendukung gizi anak. Hasil observasi menjadi dasar dalam menyusun materi penyuluhan dan menyesuaikan metode pelatihan agar sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat.

Wawancara

Wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan kader posyandu sebagai informan utama. Melalui wawancara, diperoleh informasi mengenai kondisi gizi anak-anak di desa, tantangan yang dihadapi dalam pencegahan stunting, serta tingkat penerimaan masyarakat terhadap inovasi makanan tambahan berbasis lokal. Informasi tersebut menjadi bahan penting dalam perancangan dan pengembangan program pelatihan puding wortel.

PEMBAHASAN

Ada beberapa balita di dusun sidomulyo dan dusun bekiung lama mengalami kurang gizi, berat badan rendah dan tinggi badan tidak sesuai usia. Serta kurangnya pengetahuan masyarakat tentang cara praktis menyediakan makanan bergizi untuk anak, khususnya dalam memperkenalkan sayuran dengan cara yang menarik.

Adapun tujuan kami memberikan edukasi mengenai Pemberian Makanan Tambahan berupa puding wortel untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu dalam menyediakan makanan bergizi untuk mencegah stunting pada anak melalui inovasi puding wortel yang praktis dan disukai anak-anak.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2025 pada pukul 09.00 s/d selesai dan berlokasi di Posyandu Dusun Sidomulio dan Posyandu Dusun Bekiung Lama. Pihak yang terlibat dalam kegiatan ini yaitu, ibu bidan posyandu, ibu kader posyandu dusun sidomulio dan posyandu dusun bekiung lama, ibu-ibu yang memiliki anak-anak serta mahasiswa KKN Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

Wortel (*Daucus carota* L.) merupakan salah satu jenis sayuran umbi dan dikenal masyarakat sebagai sumber vitamin A. wortel mengandung senyawa-senyawa karotenoid, terutama β karoten, yang merupakan prekursor vitamin A dan provitamin A, yang dapat juga berfungsi sebagai antioksidan (Bidlack dan Wang, 2000:241-270). Berdasarkan komposisi zat gizi yang terkandung dalam wortel, setiap zat gizi mempunyai manfaat bagi tubuh manusia.

Aderinola dkk. (2019) menyebutkan bahwa kandungan vitamin A (beta karoten) dalam setiap 100 mL wortel adalah 5.28 ± 0.15 mg. Kandungan

vitamin A dalam wortel lebih besar dibandingkan dengan kandungan beta karoten dalam 100 g wortel segar, yaitu sebesar 3,784 mg². Kandungan beta karoten dalam wortel segar lebih tinggi dibandingkan dengan sumber makanan nabati lainnya yang mengandung provitamin A, seperti wortel kuning (1.569 mg), mangga (0.316 mg), daun kacang polong (3.266 mg), dan sage (2.042 mg). Sehingga dengan inovasi wortel dibuat menjadi puding dapat menambah gizi pada anak untuk mencegah stunting.

Gizi merupakan zat makanan yang apabila dikonsumsi seseorang maka akan mendatangkan kesehatan. Menyiapkan asupan gizi untuk anak merupakan hal yang penting yang harus diperhatikan oleh orang tua. Karena asupan gizi yang diterima anak akan mempengaruhi proses tumbuh kembang mereka di usia dewasa kelak.

Tidak hanya memberikan edukasi mengenai pentingnya pencegahan stunting pada anak dan melakukan demonstrasi pembuatan puding wortel sebagai makanan tambahan yang dapat mencegah stunting, tetapi kami juga membantu beberapa kegiatan yang terdapat di posyandu seperti menimbang berat badan anak, mengukur tinggi badan serta pemberian vitamin. Selain itu, kami juga membagikan bubur kacang hijau sebagai makanan tambahan lainnya kepada anak-anak Desa Bekiung. Berikut beberapa tahapan kegiatan yang dilaksanakan dari mulai perencanaan hingga evaluasi:

Tahap Perencanaan

Persiapan kegiatan dilakukan secara bertahap, dimulai dari dua minggu sebelum pelaksanaan dengan melakukan riset mengenai kandungan gizi wortel, menyusun materi presentasi tentang

stunting, membuat slide presentasi yang menarik dan informatif, serta menyiapkan resep puding wortel yang praktis dan mudah dibuat. Selanjutnya, dua hari sebelum kegiatan dilakukan persiapan alat dan bahan, antara lain memilih wortel segar berkualitas, menyiapkan bahan pendukung seperti susu, santan kara, agar-agar bubuk, gula pasir, dan garam, serta menyiapkan peralatan masak berupa panci, blender, dan cup puding. Selain itu, juga dilakukan persiapan alat presentasi yang meliputi proyektor, laptop, dan speaker agar kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Tahap Sosialisasi

Satu hari sebelum kegiatan, dilakukan koordinasi dan sosialisasi dengan ibu kepala desa, ibu kepala dusun, serta kader posyandu untuk penyebaran informasi kegiatan, sekaligus mengonfirmasi jumlah peserta yang akan hadir serta menyiapkan tempat dan pengaturan ruangan. Selain itu, tim pelaksana juga melakukan persiapan dengan membagi tugas menjadi presenter, demonstrator, dan dokumentasi, kemudian dilanjutkan dengan briefing bersama untuk menyamakan pemahaman terkait rundown acara agar kegiatan dapat berjalan lancar dan sesuai rencana

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan dan demonstrasi pembuatan puding wortel dilaksanakan di Posyandu dengan melibatkan kader setempat dan mahasiswa KKN sebagai pemateri. Acara diawali dengan sambutan, dilanjutkan penyampaian materi mengenai stunting, pentingnya gizi seimbang, serta manfaat wortel bagi tumbuh kembang anak. Setelah itu dilakukan demonstrasi

pembuatan puding wortel secara praktis dengan melibatkan peserta, diakhiri dengan sesi tanya jawab, pencicipan hasil olahan, penyampaian kesimpulan, serta penutupan dan foto bersama sebagai dokumentasi.

Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan setelah kegiatan berakhir dengan cara mengumpulkan masukan dari peserta, kader posyandu, serta tim pelaksana untuk menilai ketercapaian tujuan kegiatan. Evaluasi difokuskan pada pemahaman peserta mengenai materi stunting, antusiasme dalam mengikuti demonstrasi pembuatan puding wortel, serta kendala yang dihadapi selama pelaksanaan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan berjalan lancar, peserta aktif berpartisipasi, dan materi mudah dipahami, meskipun masih diperlukan pengembangan variasi resep serta penyajian agar lebih menarik bagi anak-anak.



Gambar 1. Masyarakat Desa Bekiung



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Pemberian Makanan Tambahan Puding Wortel

SIMPULAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa penerapan pendekatan berbasis potensi lokal melalui inovasi puding wortel berhasil menjadi media edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta keterampilan masyarakat, khususnya ibu-ibu, dalam penyediaan makanan tambahan bergizi bagi anak. Program ini tidak hanya memberikan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang dan pencegahan stunting, tetapi juga memperlihatkan bagaimana pemanfaatan bahan pangan sederhana seperti wortel dapat diolah secara praktis dan menarik bagi anak-anak. Secara ilmiah, kegiatan ini memperkuat konsep bahwa strategi pencegahan stunting dapat dilakukan melalui intervensi berbasis komunitas dengan mengintegrasikan pendekatan edukatif, partisipatif, dan inovatif yang selaras dengan konteks lokal. Temuan ini berkontribusi pada pengembangan pengetahuan terkini mengenai model pemberdayaan masyarakat berbasis pangan lokal sebagai alternatif solusi berkelanjutan dalam mendukung peningkatan kualitas gizi anak di pedesaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ibu Kepala Desa Bekiung yang telah memberikan izin serta dukungan penuh terhadap pelaksanaan program ini. Kami juga menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada Ibu Kepala Dusun Sidomulio, Ibu Bidan Posyandu, Ibu Kader Posyandu Dusun Sidomulio dan Dusun Bekiung Lama atas kerja sama dan pendampingannya selama kegiatan

berlangsung. Tidak lupa, kami berterima kasih kepada seluruh masyarakat Desa Bekiung yang dengan antusias berpartisipasi dan mendukung setiap tahapan kegiatan sehingga program ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S., Putri, N. N. H., Mubarakah, I., Fitriana, S. N., Khasanah, A. H., Badriyah, L., Septiani, A. R., Millati, S., Sonhaji, A., Wahyudin, A., & Laksono, G. E. (2024). Pencegahan stunting melalui optimalisasi bahan pangan lokal di Kabupaten Brebes. *Solidaritas: Jurnal Pengabdian*, 4(2), 143–154.
- Hamsinah, Aminah, Suriyanti, Handayani, V., Malik, A., Ahmad, A. R., & Ganoko, M. A. (2025). Pemanfaatan tanaman lokal sebagai suplemen kesehatan sehat anak untuk pencegahan stunting dalam sediaan gummy candy yang bernilai ekonomis di Desa Biring Kassi Kecamatan Galesong Utara Kabupaten Takalar. *Celebes Journal of Community Services*, 4(2), 341–350.
- Nugraha, A. P., Nurdiani, R., & Mutolib, A. (2025). Edukasi makanan pendamping air susu ibu sebagai upaya pencegahan stunting pada anak di Desa Sukahaji Kabupaten Ciamis. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Inovatif*, 4(1), 1–8.
- Pramuntadi, A., Rohmah, A. N., Fatkhurrohmah, A. N., Juselwa, B. F., Prasetyaningsih, D. M., Aliya, F. R., Diana, F., Mufidah, I., Almaarif, M. N., Kurniawan, R., MaretaSari, R., Susana, & Guntari, T. (2024). Modifikasi program pemberian makanan tambahan melalui pembuatan telur kukus wortel untuk pencegahan stunting di Kelurahan Pekauman, Kota Tegal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPMI)*, 4(6), 949–955.
- Suriyanti, & Nurwahyuni. (2023). Sayur sebagai inovasi produk camilan baru yang berguna sebagai peningkatan gizi pada anak-anak. *PUBLICA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–10.
- Videricka, E. M., Ningtyias, F. W., & Rohmawati, N. (2024). Kandungan vitamin A dan tingkat kesukaan puding sedot Modisco termodifikasi dengan penambahan sari wortel. *Amerta Nutrition*, 8(1), 26–32.