



## Upaya Pencegahan Stunting melalui Pemanfaatan Pangan Lokal Ubi untuk Meningkatkan Asupan Gizi Ibu Hamil

Palmania Nenu, Elisabeth Tantiana Ngura<sup>✉</sup>, Dek Ngurah Laba Laksana  
Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, STKIP Citra Bakti, Indonesia  
DOI: <http://dx.doi.org/10.35473/ijec.v4i1.1318>

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel:

Diterima 01/12/2021

Disetujui 30/01/2022

Dipublikasikan 10/02/2022

#### Kata Kunci:

Pencegahan Stunting, Pangan Lokal

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengolahan pangan lokal berbahan umbi-umbian untuk meningkatkan asupan gizi ibu hamil dalam pencegahan stunting dan mengetahui hasil uji organoleptik terhadap produk olahan yang dihasilkan. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif deskriptif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 orang. Metode pengumpulan yang digunakan antara lain metode wawancara, metode dokumentasi, dan metode observasi. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara, pedoman dokumentasi berupa foto-foto cara pengolahan ubi-ubian, dan pedoman observasi berupa angket. Metode analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman dengan beberapa teknik antara lain: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya pencegahan *stunting* melalui pemanfaatan pangan lokal berbahan dasar umbi-umbian untuk meningkatkan asupan gizi ibu hamil di Kabupaten Ngada Kecamatan Golewa Desa Malanusa dapat dilakukan dengan pengolahan bahan pangan ubi yakni *nugget* ubi jalar, mie ubi ungu dan cake singkong. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan pangan lokal berbahan dasar umbi-umbian dapat meningkatkan gizi ibu hamil.

### Keywords:

*Stunting Prevention, Local Food*

### Abstract

*This study aims to determine the processing of local food made from tubers to increase the nutritional intake of pregnant women in preventing stunting and to determine the results of organoleptic tests on the processed products produced. This study uses a descriptive qualitative research design. Subjects in this study amounted to 7 people. The collection methods used include interview methods, documentation methods, and observation methods. The data collection instruments in this study were interview guidelines, documentation guidelines in the form of photos of how to process sweet potatoes, and observation guidelines in the form of questionnaires. The data analysis method uses the Miles and Huberman interactive model with several techniques, including: data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study can be concluded that stunting prevention efforts through the use of local food made from tubers to increase the nutritional intake of pregnant women in Ngada district, Golewa district, Malanusa village can be carried out by processing sweet potato food ingredients, namely sweet potato nuggets, purple mie ubi and cassava cake. Thus it can be concluded that the use of local food made from tubers can improve the nutrition of pregnant women.*



Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

© 2022 Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini

✉ Corresponding author : Elisabeth Tantiana Ngura  
Address: STKIP Citra Bakti, Jalan Trans Bajawa-Ende, Malanusa  
Email: [elisabethngura@gmail.com](mailto:elisabethngura@gmail.com).

e-ISSN 2655-6561  
p-ISSN: 2655-657X

## PENDAHULUAN

Kehidupan suatu bangsa erat sekali kaitannya dengan tingkat pendidikan. Pendidikan bukan hanya sekadar mempertahankan budaya dan meneruskannya dari generasi ke generasi, akan tetapi juga diharapkan dapat mengubah dan mengembangkan pengetahuan itu sendiri. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Pendidikan mempunyai tugas untuk menghasilkan generasi yang baik, manusia-manusia yang lebih berbudaya, dan manusia sebagai individu yang memiliki kepribadian yang lebih baik. Pendidikan bukan hanya membicarakan mengenai keterampilan yang sudah dikenal atau yang sudah ada, tetapi harus mampu menciptakan keterampilan dan keahlian yang akan datang dan sekaligus menemukan cara yang tepat dan cepat supaya dapat dikuasai oleh anak didik. Salah satu jenjang pendidikan formal di Indonesia yang paling pertama adalah Pendidikan Anak Usia Dini.

Dalam kurikulum 2013 dijelaskan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini adalah upaya pembinaan anak sejak lahir sampai usia 6 tahun melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan selanjutnya yang diselenggarakan pada jalur formal, nonformal, dan informal. Anak usia dini adalah sosok individu yang sedang menjalankan proses perkembangan dengan pesat dan sangat fundamental bagi kehidupan selanjutnya.

Pada usia dini 0-6 tahun, otak berkembang sangat cepat hingga 80 persen. Pada usia tersebut otak menerima dan menyerap berbagai macam informasi, tidak melihat baik dan buruk. Itulah masa-masa yang dimana perkembangan fisik, mental maupun spiritual anak akan terbentuk. Karena pada masa ini yang disebut masa emas atau *golden age*. Untuk memastikan anak akan bertumbuh dan berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya, maka perlu diperhatikan gizinya mulai dari manusia atau anak itu masih menjadi embrio lalu berkembang menjadi janin didalam kandungan dan setelah itu dilahirkan ke dunia.

Ibu hamil adalah salah satu kelompok manusia yang rawan terhadap kesehatan terutama masalah gizi. Ibu hamil memerlukan makanan yang berkualitas baik, tidak berlebihan dan tidak berkekurangan (Higginbottom, 2004). Terkadang makanan ibu hamil tergantung pada selera makannya saja namun itu tidak cukup baik untuk perkembangan janinnya. Ibu hamil dianjurkan untuk makan dilihat dari kebutuhan yang memenuhi kesehatannya. Gizi seimbang untuk ibu hamil memberi petunjuk bahwa konsumsi makanan ibu hamil harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya

dan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin/bayinya. Janin tumbuh dengan memakan zat-zat gizi dari makanan yang di konsumsi oleh ibunya dan dari simpanan zat gizi yang berada didalam tubuh ibunya. Saat masa kehamilan seorang ibu membutuhkan asupan makanan yang lebih banyak dibandingkan wanita yang tidak hamil. Namun, kandungan nutrisi dalam makanan ibu hamil harus tetap lengkap, beraneka ragam, dan seimbang. Selama kehamilan ibu hamil membutuhkan nutrisi yang cukup seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin seperti vit.c, asam folat dan zat besi.

Pangan lokal adalah pangan baik sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral yang diproduksi dan dikembangkan sesuai dengan potensi sumber wilayah dan budaya setempat. Salah satu pangan lokal adalah umbi-umbian. Umbi-umbian merupakan sumber karbohidrat yang mempunyai potensi untuk dikembangkan sebagai bahan pangan pengganti beras. Berdasarkan pada tingkat produksinya, produksi ubi jalar memegang rata-rata peringkat lima terpenting pada komoditas pertanian di negara-negara berkembang seperti China, Jepang, Taiwan, Korea Selatan (Fuglie et al., 2006).

Di Indonesia umbi-umbian adalah salah satu komoditas pertanian. Umbi-umbian merupakan sumber karbohidrat terutama pati. Contoh dari umbi-umbian adalah ubi jalar, ubi kayu, ketang, talas, dan gemili. Umbi-umbian memiliki berapa manfaat untuk asupan gizi ibu hamil yakni 1) Memiliki kandungan vitamin A. Vitamin A sangat penting bagi calon ibu dan janin di dalam rahimnya. *American Pregnancy Association* menyatakan bahwa ibu hamil harus mengonsumsi 700 mg vitamin A setiap hari selama kehamilan; 2) Vitamin C dan zat besi. Vitamin C membantu penyerapan zat besi yang penting untuk kesehatan bayi selama kehamilan. Menurut *National Institutes of Health*, wanita harus mengonsumsi 80-85 mg vitamin C dan zat besi 27 mg selama kehamilan; 3) Penuh dengan nutrisi kalium; 4) Ubi mengandung banyak serat; 5) Ubi memiliki vitamin B6. Manfaat dari umbi-umbian ini juga dapat membantu ibu hamil dalam pencegahan stunting yang sedang panas dibicarakan.

*Stunting* disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita. Beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian *stunting* antara lain faktor maternal, faktor lingkungan rumah, kualitas makanan yang rendah, pemberian makan yang kurang, keamanan makanan dan minuman, pemberian ASI (fase menyusui), infeksi, ekonomi politik, kesehatan dan pelayanan kesehatan, pendidikan, sosial dan budaya, system pertanian dan pangan, air, sanitasi dan lingkungan.

Menurut Rahmadhita Kindanti (2020) bahwa prevalensi balita pendek selanjutnya akan diperoleh dari hasil Riskesdas tahun 2018 yang juga menjadi ukuran keberhasilan program yang sudah

diupayakan oleh pemerintah. Survei PSG diselenggarakan sebagai monitoring dan evaluasi kegiatan dan capaian program. Berdasarkan hasil PSG tahun 2015, prevalensi balita pendek di Indonesia adalah 29%. Angka ini mengalami penurunan pada tahun 2016 menjadi 27,5%. Namun prevalensi balita pendek kembali meningkat menjadi 29,6% pada tahun 2017.

Pendapat lain menurut penelitian Ngura, dkk (2021) mengenai Kabupaten Ngada bahwa 1) persepsi masyarakat Ngada tentang *stunting* masih rendah baik dari segi sumber daya manusia maupun pendidikan, 2) profil *stunting* dengan persentase jumlah anak dan balita *stunting* 1.684 dari 12 Kecamatan di Kabupaten Ngada yaitu 15,46%, 3) faktor-faktor penyebab terjadinya *stunting* antara lain ketidaktahuan orang tua tentang *stunting*, asupan gizi ibu selama masa kehamilan yang tidak terpenuhi menyebabkan ibu kekurangan gizi kronik, faktor sosial ekonomi keluarga, pemberian ASI eksklusif yang tidak dilakukan secara benar, pemberian makanan pendamping ASI yang diberikan kepada anak tidak bervariasi, kurangnya akses air bersih dan sanitasi keluarga, 4) status gizi, jenis kelamin dan usia anak *stunting* terbukti memiliki hubungan terhadap perkembangan kognitif, sosial emosional, bahasa dan motorik anak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Maria Yosefa Kurni (2021) selaku staf dinas kesehatan mengatakan bahwa kasus *stunting* pada kecamatan Golewa sebanyak 40 kasus/balita yang mengalami *stunting*. Dimana desa Malanuza terdapat 4 kasus/balita yang mengalami *stunting*. Hal ini menunjukkan bahwa Golewa menjadi salah satu daerah yang patut mendapatkan perhatian khusus dari berbagai pihak untuk memutuskan mata rantai *stunting*. Ditinjau dari mata pencarian, masyarakat Malanuza didominasi oleh para petani. Hasil pertaniannya beragam, seperti, ubi jalar, ubi kayu, kentang, tomat, dan lain-lain.

Namun sayangnya kurangnya pemahaman tentang bagaimana mengolah bahan pangan tersebut menjadi bahan pangan yang dapat mengatasi *stunting*. Wilayah di Kabupaten Ngada ini sering dikenal dengan daerah yang kaya akan sumber daya alam, yaitu hasil pertanian misalnya umbi-umbian, sayuran dan buah-buahan yang tentunya memiliki nilai gizi yang tinggi. Tetapi sekarang ini masih terdapat masalah kekurangan gizi. Tentunya hal ini kurang disadari oleh sebagian besar ibu hamil di Ngada Kecamatan Golewa desa Malanuza berkaitan dengan nilai gizi yang terkandung dalam makanan tersebut dan lingkungan yang tidak kondusif. Sebagian ibu hamil menyukai makanan instan yang tentunya kurang bergizi. Salah satu penyakit akibat kekurangan asupan gizi pada ibu hamil dikabupaten ngada adalah *stunting*.

Berdasarkan alasan di atas, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Pencegahan Stunting Melalui Pemanfaatan Pangan Lokal Berbahan Umbi-Umbian

untuk Meningkatkan Asupan Gizi Ibu Hamil di Kabupaten Ngada Kecamatan Golewa". Tujuan penelitian ini secara khusus dilakukan untuk mengetahui pengolahan pangan lokal berbahan umbi-umbian untuk meningkatkan asupan gizi ibu hamil dalam pencegahan *stunting*, serta mengetahui hasil uji organoleptik terhadap produk olahan yang dihasilkan.

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh kasmita (2017) yang berjudul pemanfaatan pangan local sebagai upaya pencegahan balita pendek (*stunting*) di Sumatera Barat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ernawati Nasution yang berjudul *prevention of stunting in school children through the utilization of local food in the form of tamban fish (spratelloides gracilis) and spinach at rugemuk village labu beach district*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa wilayah kerja kecamatan pantai labu dapat memahami pemanfaatan ikan tamban dan bayam sebagai bahan makanan yang juga dapat diolah menjadi bakso yang memiliki kandungan gizi yang baik untuk mencegah *stunting* pada anak. Bakso yang dihasilkan ini juga dapat meningkatkan ketahanan pangan keluarga dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang dapat diperoleh dengan mudah di daerah lingkungan setempat.

Berdasarkan penelitian Rr Dewi Ngaisyah Dan Abdul Rohman yang berjudul *effect of fish consumption as a local food alternative for the reduction of stunting in toddlers*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *due to the positive relationship between fish consumption and stunting reduction, it is highly recommended for children and societies to consume fish, which can be considered a local food alternative*. Berdasarkan skripsi Paramitha Rahayu, Jurusan Teknologi Jasa dan Produksi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang, dengan judul skripsi Daya terima dan kandungan gizi makanan tambahan ibu hamil trimester kedua dengan bahan dasar ubi ungu. Pertama, daya terima pada indikator warna, tekstur, aroma dan rasa, menyukai ketiga makanan tambahan dengan rata-rata pastel tutup ubi ungu isi rogot daging 4,1, fillo ubi ungu 3,9 dan pancake ubi ungu 3,8.

Kedua, kandungan gizi energi, protein dan zat besi makanan tambahan ibu hamil trimester kedua pada pastel tutup ubi ungu isi rogot daging yaitu 651 kkal, 28,1 gr dan 8,1 mg, fillo ubi ungu 568 kkal, 21 gr, dan 7,0 mg dan pancake ubi ungu 448 kkal, 3,1 gr dan 6,9 mg. Ketiga, prosentase kecukupan gizi energi, protein dan zat besi terhadap angka tambahan gizi ibu hamil trimester kedua pada pastel tutup ubi ungu isi rogot daging yaitu 217%, 165,4%, 90%, fillo ubi ungu 189,5%, 123,3%, 77,8 % dan pancake ubi ungu 149,3%, 18,2%, 76,7 %. Berdasarkan kajian diatas dapat disimpulkan bahwa pangan lokal dapat membantu meningkatkan asupan gizi ibu hamil dalam pencegahan *stunting*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Penulis menggunakan penelitian ini untuk mengetahui pendapat masyarakat mengenai *stunting* dan pendapat masyarakat mengenai layak dan tidak layak makanan olahan yang diolah untuk dikonsumsi oleh ibu hamil. Objek penelitian adalah makanan olahan dari pangan lokal berbahan umbi-umbian untuk asupan gizi ibu hamil sebagai upaya pencegahan *stunting*. Subjek penelitian merupakan orang yang dijadikan sebagai sumber informasi. Subjek dalam penelitian ini masyarakat khususnya adalah 7 ibu hamil, dan Kepala Desa Malanua, Kepala Puskesmas Koeloda Malanua sebagai subjek pendukung.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian untuk sebagai alat bantu memperlancar kegiatan adalah teknik wawancara untuk mengetahui pemahaman ibu hamil tentang bahaya *stunting*, dan pemahaman ibu hamil tentang pengolahan ubi sebagai makanan tambahan, metode dokumentasi digunakan untuk mendokumentasi semua kegiatan proses pengolahan pangan lokal berbahan umbi-umbian dan data *stunting* yang ada pada Desa Malanua, dan metode observasi berupa angket penilaian atau uji organoleptik untuk mengetahui daya terima 7 ibu hamil pada makanan olahan. Analisis data terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan, yaitu reduksi data dengan pengumpulan data pada lapangan antara lain jumlah anak *stunting* di Desa Malanua, makanan yang di konsumsi ibu hamil, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi sesuai dengan masalah yang diangkat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara bersama 7 ibu hamil, mereka memahami bahwa *stunting* adalah kekurangan gizi dimana kondisi tinggi badan anak lebih pendek dibandingkan tinggi badan anak seusianya. Hal ini disebabkan karena kurangnya asupan gizi ibu dari sejak masa kehamilannya, anak mengalami kegagalan pertumbuhan yang dimulai sejak masa kehamilan dan baru nampak ketika anak berusia 2 tahun. Anak yang mengalami *stunting* dikarenakan ketika anak tersebut masih menjadi janin hingga dia dilahirkan ibunya tidak menjaga pola makan saat hamil dan kurang menjaga pola hidup sehat. Sebagian besar mata pencaharian penduduk 85% adalah petani sehingga menghasilkan banyak pangan lokal yang dapat dikonsumsi oleh masyarakat termasuk ibu hamil.

Menurut hasil penelitian Pusat Penelitian Bioteknologi LIPI (2017), terdapat banyak pangan lokal yang memiliki gizi luar biasa dan dapat mencegah *stunting*. Beberapa pangan lokal tersebut antara lain singkong, ubi jalar dan daun kelor yang dikatakan sangat mudah ditanam, didapatkan dan bukan menjadi tumbuhan yang asing. Berdasarkan riset penelitian Ahmad Fathoni dari Pusat

Penelitian Bioteknologi LIPI mengatakan bahwa singkong bisa ditemukan dimana mana dan sangat mudah ditanam dan bukan hal yang aneh. Singkong sangat potensial untuk dikembangkan dan dimanfaatkan sebagai bahan pangan bernutrisi karena memiliki kandungan betakaroten yang tinggi. Ubi jalar juga punya banyak vitamin yang dibutuhkan dan sangat mudah didapatkan. Menurut Ahmad (2014) mengatakan bahwa ada beberapa jenis singkong yang memiliki kandungan nutrisinya besar, yaitu mentega 2 dan carvita 25, kandungan nutrisinya bisa mencegah *stunting*. Dua jenis singkong ini, setidaknya mengandung empat nutrisi penting untuk mencegah *stunting*. Termaksud beta karoten vitamin A, zat besi, protein, dan seng.

Pada saat melakukan penelitian, peneliti menemukan beberapa hal seperti yang dikatakan oleh LIPI bahwa singkong dan ubi jalar dapat ditanam dan mudah ditemukan. Hanya saja kurangnya pemahaman ibu-ibu hamil tentang bagaimana cara pengolahan singkong dan ubi jalar untuk menjadi makanan yang sehat, bergizi, dan makanan tambahan/cemilan untuk meningkatkan asupan gizi. Menurut Yuwanti (2021) Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa status gizi, masalah kesehatan pada anak, kebiasaan makan makanan instan, dan tinggi badan ibu berhubungan dengan *stunting* pada balita. Pantang makanan, riwayat konsumsi tablet besi, riwayat antenatal care, riwayat penyakit penyerta dalam kehamilan, riwayat pemberian ASI eksklusif, sanitasi air bersih, lingkungan perokok dan kondisi ekonomi tidak berhubungan dengan kejadian *stunting* pada balita. Status gizi, tinggi badan ibu, dan kebiasaan makan makanan instan secara bersama-sama sebagai faktor resiko kejadian *stunting* pada balita.

Upaya untuk meningkatkan asupan gizi ibu hamil dalam pencegahan *stunting* dilakukan dengan mengolah singkong dan ubi jalar. Ibu hamil yang kebutuhan gizi yang kurang mencukupi dari makanan rutin sehari-harinya dapat dipenuhi melalui makanan cemilan. Makan cemilan ini dapat disebut dengan makanan tambahan. Pangan lokal umbi-umbian dapat diolah menjadi *nugget* ubi jalar, mie ubi ungu, dan *cake* ubi kayu.

Asupan gizi ibu hamil trimester kedua harus dipenuhi selama masa kehamilan seperti kalori, protein, zat besi dan zat gizi lainnya. Apabila ibu hamil kekurangan asupan gizi maka akan mengganggu kesehatan ibu hamil dan janinnya. Para ahli WHO menyatakan jika konsumsi energi rata-rata ibu selama hamil kurang dari 1800 Kalori, akan menyebabkan bayi lahir dengan berat badan kurang dari 2500 gram atau BBLR. Berdasarkan angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah sesuai dengan Tabel 1.

*Nugget* adalah makanan yang pertama kali dikenal di Amerika Serikat sebagai makanan yang praktis dan cepat saji sesuai dengan aktivitas masyarakat yang padat (Nurzainah dan Namida, 2005).

*Nugget* merupakan produk olahan dari daging giling, diberi bumbu, dicetak kemudian dilumuri dengan tepung roti pada permukaannya dan di goreng (Syamsir, 2008). Bahan utama *nugget* biasanya berupa bahan pangan hewani seperti ikan, daging ayam, dan daging sapi. Namun bahan utama dari *nugget* ini adalah ubi jalar. Ubi jalar merupakan sumber makanan yang tidak asing lagi bagi sebagian besar masyarakat Indonesia khususnya masyarakat Desa Malanusa. Jenis umbi-umbian ini mudah ditemui di pasaran dengan harga relatif murah. Ubi jalar baik dikonsumsi oleh berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak hingga orang tua. Selain rasanya yang enak dan bertekstur lembut, makanan ini memiliki kandungan yang dibutuhkan oleh tubuh.

**Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi Ibu Hamil**

Zat gizi	AKG wanita tidak hamil		Tambahannya wanita hamil trimester kedua
	19-29 tahun	30-49 tahun	
<b>Energy (kkal)</b>	1900	1900	+300
<b>Protein (g)</b>	50	50	+17
<b>Besi (mg)</b>	25	26	+9
<b>Karbohidrat</b>	360	340	+40
<b>Serat</b>	32	30	+4
<b>Air</b>	2350	2350	+300

(Sumber: PMK Nomor 28 Tahun 2019)

Berdasarkan hasil observasi *Nugget* ubi jalar adalah satu pangan hasil pengolahan yang dibuat dari ubi jalar yang dikukus kemudian dihancurkan dan memiliki cita rasa tertentu dan berwarna kuning keemasan. *Nugget* ubi jalar dapat dibekukan/diawet selama 3 hari. Bahan baku *nugget* ubi jalar antara lain: ubi jalar (500 gram) yang dikukus kemudian dihancurkan, tepung tapioka (2 sdm), tepung terigu (1 sdm), susu kental manis (1 sachet), dan garam secukupnya.

Untuk pelapis *nugget* ubi jalar menggunakan bahan baku antara lain: air secukupnya, tepung terigu, dan tepung roti. Nilai gizi pada *nugget* ubi jalar yakni: energi 707 (kkal), protein 11,66 (gram), lemak 7,73 (gram), karbohidrat 149,56 (gram), fe/besi 2 (mg), kalsium 5,0 (mg), vitamin A 300, vitamin B1 0,45 mg, vitamin C 105 (mg). (Sumber: Daftar Komposisi Bahan Makanan 2017). Berdasarkan hasil uji organoleptik ke-7 ibu hamil mengatakan bahwa *nugget* memiliki aroma wangi

yang terdapat pada ubi jalar, memiliki rasa gurih, memiliki tekstur yang empuk/lembut, dan memiliki warna yang menggugah selera. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. *Nugget* Ubi Jalar

Mie merupakan produk makanan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat Desa Malanusa. Mie adalah makanan yang biasa terbuat dari tepung terigu atau tepung gandum yang memiliki ciri khas panjang dan digulung. Akan tetapi mie ubi ungu ini berbahan dasar ubi ungu. Ubi jalar ungu adalah salah satu bahan makanan yang penting, sebagai sumber energi dan nutrisi karena mengandung karbohidrat (80-85%), vitamin, dan mineral. Komposisi dari mie ungu antara lain: ubi ungu 500 gram, 2 sendok makan kanji, 1 gelas tepung terigu,  $\frac{1}{2}$  sendok teh garam, 2 butir telur, dan 150 ml air. Nilai gizi yang terdapat pada mie ubi jalar ungu yakni energi 380 (kkal), protein 11,00 (g), karbohidrat 82,00 (g), serat 7,0 (g), gula 7,00 (g), sodium 20 (mg) (sumber: Daftar Komposisi Bahan Makanan 2017). Berdasarkan hasil uji organoleptik ke-7 ibu hamil mengatakan bahwa mie ubi ungu memiliki aroma wangi yang berasal dari ubi ungu, memiliki rasa gurih, memiliki tekstur yang empuk, dan memiliki warna ungu dari ubi ungu itu sendiri. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Mie Ubi Ungu

*Cake* singkong adalah *cake* yang terbuat dari singkong. berdasarkan hasil wawancara dengan 7 ibu hamil bahwa singkong merupakan makanan pengganti nasi dan juga menjadi makanan tambahan pada saat kelaparan. Singkong di olah menjadi *cake* akan semakin nikmat. Komposisi dari *cake* singkong antara lain 1 buah singkong, 2 butir telur, 3 sedok makan gula pasir, dan  $\frac{1}{2}$  sedok teh garam. Nilai gizi dari *cake* singkong energi 800 (kkal), lemak 1,4 (gram), protein 6,8 (gram), karbohidrat 190,3 (gram), folat 135 (mg), vitamin C 103 (mg), vitamin K 9,5 (mg). Berdasarkan hasil uji organoleptik ke-7 ibu hamil mengatakan bahwa *cake* singkong memiliki aroma sangat wangi khas dari aroma singkong, memiliki rasa yang sangat gurih dan enak, memiliki tekstur yang sangat empuk/lembut, dan memiliki warna yang menggugah selera perpaduan antara kuning telur dan singkong dan memiliki warna putih kekuning-kuningan. Untuk lebih jelas betuk *cake* singkong, dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Cake Singkong

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka disimpulkan bahwa upaya pencegahan *stunting* melalui pemanfaatan pangan lokal berbahan dasar umbi-umbian untuk meningkatkan asupan gizi ibu hamil di Kabupaten Ngada Kecamatan Golewa Desa Malanuza dapat dilakukan dengan pengolahan bahan pangan ubi yakni ubi jalar, ubi ungu dan singkong. Dimana ubi jalar dikukus kemudian dihancurkan, ditambahkan 2 sdm tepung kanji, 1 sdm tepung terigu, 1 sachet susu kental manis, dan garam secukupnya diaduk rata, setelah itu disecatak sesuai selera, dibalurin tepung roti lalu digoreng. Untuk ubi ungu dibuat menjadi mie, ubi ungu dikukus hingga matang, dihaluskan dan di wadah lain masukan tepung terigu, garam, tepung kanji, 1 butir telur, masukan ubi

ungu yang sudah dihancurkan kemudian aduk hingga tercampur rata masukan 100 ml air kemudian ulen menggunakan tangan hingga menjadi adonan, setelah menjadi adonan didiamkan kurang lebih 30 menit, tipiskan adonan menggunakan ampian hingga tipis, setelah itu potong adonan dengan bentuk mei. Untuk pembuatan *cake* singkong, singkong dikupas, cuci, dan diparut, kemudian peras singkong yang sudah diparut menggunakan kain bersih, kocok 2 butir telur, gula pasir sp sampai mengembang dan putih, masukan vanilie, garam, dan kuning telur, masukan singkong sedikit-sedikit, masukan 100 ml minyak goreng, kemudian masukan adonan ke dalam pencetak yang sudah dioleskan minyak, setelah itu kukus kurang lebih 15 menit.

*Nugget* memiliki aroma wangi yang terdapat pada ubi jalar, memiliki rasa gurih, memiliki tekstur yang empuk/lembut, dan memiliki warna yang menggugah selera, mie ubi ungu memiliki aroma wangi yang berasal dari ubi ungu, memiliki rasa gurih, memiliki tekstur yang empuk, dan memiliki warna ungu dari ubi ungu itu sendiri, dan *cake* singkong memiliki aroma sangat wangi has dari aroma singkong, memiliki rasa yang sangat gurih dan enak, memiliki tekstur yang sangat empuk/lembut, dan memiliki warna yang menggugah selera perpaduan antara kuning telur dan singkong dan memiliki warna putih kekuning-kuningan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa olahan *nugget*, mie, dan *cake* memiliki interval tingkat kesukaan 4,1-5,0 dengan kriteria tingkat kesukaan sangat baik, artinya makanan olahan ini sangat disukai ibu hamil.

## REFERENSI

- Fathoni, A., & Fitriani, H. H. (2014). Budidaya Ubi Kayu Tinggi Beta Koroten Dan Prospek Dan Pemanfaatannya. *Seminar Nasional* .
- Fuglie, K. O: Oates, C. G: Xie. J. (2006). *Rool Crops Starch, And Agro-Industriolization In Asia. International Potatocenter*. Peru
- Higginbottom, G. M.A et al. (2004) *Food Choices And Practices During Pregnancy Of Immigrant Women With High. Risk Pregnancies In Canada*
- Ngura, E. T., Ita, E., Laksana, D.N., & Natal, Y.R. (2021). Stunting Dan Pengaruhnya Dalam Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Smart Paud*, vol 4, hal 174-182
- Permendikbud. (2015). *Peraturan Mentri Pendidikan Dan Kebudayaan Republic Indonesia Nomor 147 Tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional RI
- Syamir, E. (2008). *Paduan praktikum pengolahan pangan*. Departemen ilmu dan teknologi pangan. Fateta IPB. Bogor

Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah kesehatan Sandinhusada, Vol11, No 1*

Undang-Undang Republic Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. *Tentang System Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika.

Yuwanti. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stunting pada Balita di Kabupaten Grobogan. *Jurnal keperawatan dan kesehatan masyarakat STIKES cendekia utama kudus, Vol 10, No 1*