



Pembuatan Sushi dan Sate Buah Sebagai Alternatif Makanan Untuk Balita

Making Sushi and Fruit Satay as Alternative Foods for Toddlers

Nining Tunggal Sri Sunarti ^{1*}, Winarsih Winarsih ²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo, Yogyakarta
niningtunggal25@gmail.com

Article History:

Received: 29 Maret 2023

Revised: 28 April 2023

Accepted: 30 Mei 2023

Keywords: Sushi, Fruit Satay, Alternative Food, Toddlers

Abstract: *One of the principles that must be considered in a balanced diet is food diversity. Children often refuse foods they don't like and only choose foods they like, so they need to be introduced to a variety of foods to optimize the achievement of balanced nutrition. Consumption of a variety of foods in toddlers can guarantee the completeness of the nutrients their bodies need, because each food contains a different source of nutrients, both in type and amount. Sushi is a popular food and easy to make. Sushi and fruit satay have good nutritional content for toddlers. Making sushi and fruit satay aims to provide food choices for toddlers that are nutritious and easy to make. The implementation of the activity was carried out by means of direct demonstrations, participants tried directly to make sushi and fruit satay with the ingredients provided. Participants were very enthusiastic doing the practice of making sushi and fruit satay.*

Abstrak

Salah satu prinsip yang harus diperhatikan dalam makanan seimbang adalah keanekaragaman pangan. Anak sering menolak makanan yang tidak disukai dan hanya memilih makanan yang disukai sehingga perlu diperkenalkan kepada mereka keragaman makanan untuk mengoptimalkan pencapaian gizi seimbang. Konsumsi keragaman makanan pada balita dapat menjamin kelengkapan zat gizi yang diperlukan tubuhnya, karena setiap makanan mengandung sumber zat gizi yang berbeda baik jenis maupun jumlahnya. Sushi merupakan makanan yang populer dan mudah pembuatannya. Sushi dan sate buah memiliki kandungan gizi yang bagus untuk balita. Pembuatan sushi dan sate buah ini bertujuan untuk memberikan pilihan makanan bagi balita yang bergizi dan mudah pembuatannya. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara demonstrasi langsung, peserta mencoba secara langsung membuat sushi dan sate buah dengan bahan yang telah disediakan. Peserta sangat antusias dalam melakukan praktek pembuatan sushi dan sate buah.

Kata Kunci: Sushi, Sate Buah, Alternatif Makanan, Balita.

PENDAHULUAN

Balita di Indonesia masih mengalami kasus gizi buruk. Gizi buruk merupakan kondisi seseorang yang mengalami status nutrisinya di bawah standar rata-rata. Faktor-faktor yang mempengaruhi gizi Balita diantaranya Pendidikan orang tua, pengetahuan orang tua, sumber informasi yang diperoleh orang tua serta sosial ekonomi (Afud *et al.*, 2022; Marhamah *et al.*, 2022; Natassia, 2022), pola asuh dan peran tenaga Kesehatan (Aini & Melda, 2020). Sedangkan penelitian (Wati *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi gizi balita diantaranya adalah faktor sosiodemografi, faktor perilaku, faktor anak, dan faktor lingkungan.

Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kementerian Kesehatan yang bekerja sama dengan Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan persentase berat badan kurang dan sangat kurang pada balita sebesar 17%. Sementara berdasarkan data Aplikasi elektronik-Pencatatan dan Pelaporan Gizi Berbasis Masyarakat (e-PPBGM) melalui Surveilans Gizi Tahun 2021, didapatkan balita dengan berat badan sangat kurang sebesar 1,2% dan berat badan kurang sebesar 6,1%. Balita berat badan sangat kurang sebesar 1,2% dan balita berat badan kurang sebesar 5,2% (Kemenkes, 2022).

Anak sering menolak makanan yang tidak disukai dan hanya memilih makanan yang mereka sukai. Penelitian secara global mendapatkan data bahwa asupan makan Balita kurang sayur dan lebih banyak gula (Ahluwalia *et al.*, 2016; Welker *et al.*, 2018; Spence *et al.*, 2018). Hal tersebut membuat Balita tidak mendapatkan gizi yang seimbang. Gizi yang tidak seimbang akan mengakibatkan terjadinya berbagai masalah dalam pertumbuhan Balita yang akan berdampak pada kembangannya.

Salah satu prinsip dalam pemberian makanan seimbang yang harus diperhatikan yaitu keanekaragaman pangan. Keanekaragaman pangan memberikan berbagai zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Gizi sangat berpengaruh terhadap energi yang digunakan untuk beraktivitas. Konsumsi keragaman makanan pada balita dapat menjamin kelengkapan zat gizi yang diperlukan tubuhnya, karena setiap makanan mengandung sumber zat gizi yang berbeda baik jenis maupun jumlahnya. Komponen yang harus dipenuhi dalam pemberian pola makan gizi seimbang yaitu cukup secara kuantitas, kualitas, mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral), serta mampu menyimpan zat gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh (Izwardi, 2016).

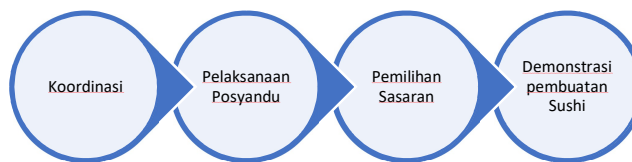
Sushi merupakan makanan yang populer dan mudah pembuatannya. Sushi adalah makanan khas Jepang yang dicampur dengan cuka khas sushi dan berisi potongan ikan salmon, telur dadar atau makanan laut yang lain. Sushi dalam pengabdian masyarakat ini dimodifikasi menggunakan bahan yang ada di rumah tangga, sehingga ibu dapat berkreasi dan gizi Balita tetap terpenuhi. Sedangkan sate buah merupakan cara penyajian buah dalam bentuk sate. Buah yang disajikan bisa menggunakan buah-buahan local yang mudah ditemui dan murah harganya namun memiliki nilai gizi yang tinggi. Pembuatan sate buah tersebut untuk menarik minat Balita dalam mengkonsumsi buah-buahan.

Pembuatan sushi dan sate buah dilakukan dengan cara demonstrasi dan praktek secara langsung. Metode demonstrasi adalah metode penyajian pelajaran dengan memeragakan dan menunjukkan kepada siswa tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu, baik sebenarnya

atau hanya sekedar tiruan. Demonstrasi merupakan metode pembelajaran yang efektif, karena peserta didik dapat mengetahui secara langsung penerapan materi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Huda, 2013). Metode demonstrasi banyak digunakan dalam Pendidikan Kesehatan dengan sasaran ibu sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan (Ayu & Apriliani, 2022; Pangesti et al., 2021; Sari & Madinah, 2021)

METODE

Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah ibu dan anak Balita yang berusia lebih dari dua tahun di Posyandu Dahlia I Dusun Prancakglondong Kalurahan Panggungharjo Kapanewon Sewon Kabupaten Bantul. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan pendekatan kepada kader Posyandu untuk menentukan prioritas masalah yang dihadapi dan menentukan kegiatan yang dilakukan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada saat kegiatan posyandu, Balita melakukan penimbangan dan pengukuran serta pencatatan, selanjutnya dipilih ibu dan Balita yang berusia lebih dari dua tahun, kegiatan dilanjutkan dengan cara demonstrasi pembuatan sushi yang dilakukan oleh Balita dan didampingi oleh ibu atau yang mendampingi Balita saat Posyandu. Pelaksanaan pengabdian masyarakat seperti pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Metode Pengabdian Kepada Masyarakat

HASIL

Kegiatan diawali dengan sambutan dari ketua kader Posyandu, selanjutnya dilakukan kegiatan Posyandu, pertama Balita melakukan pendaftaran pada meja 1 dengan menyerahkan buku KIA kepada petugas, selanjutnya melakukan penimbangan dan pengukuran tinggi badan pada meja 2, petugas melakukan pencatatan hasil penimbangan dan pengukuran tinggi badan di meja 3, pada meja 4 dilakukan edukasi sesuai permasalahan balita. Meja 5 tidak dilakukan karena tidak ada pelayanan Kesehatan, KB maupun imunisasi.



Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan

Setelah melewati meja keempat dipilih ibu dan Balita yang berusia 2 tahun ke atas. Demonstrasi pembuatan susi sebagai alternatif menu untuk balita yang sangat menarik. Kegiatan diawali dengan pretest selanjutnya demonstrasi serta praktek secara langsung dan posttest. Ibu-ibu peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Anak-anak balita melakukan kegiatan pembuatan sushi didampingi oleh ibu dan petugas. Pembuatan sushi ini sangat sederhana dan menggunakan bahan dan alat yang mudah didapatkan, sehingga bisa menjadi alternatif pemberian nutrisi yang bergizi untuk balita. Sushi yang didemonstrasikan komposisinya meliputi karbohidrat berupa nasi, sayur digantikan nori yang terbuat dari rumput laut yang kaya akan serat, dan protein diberikan berupa sosis.



Gambar 3. Praktek membuat sushi

Balita mempraktekan pembuatan susi dengan antusias sesuai pada gambar 3 di atas. Balita Bersama ibu atau pendampingnya mempraktekan pembuatan susi yang sangat sederhana dan dapat diterapkan di rumah sebagai alternatif gizi seimbang untuk balita. Susi yang dibuat memiliki tampilan yang menarik dan rasa yang enak sehingga balita bersemangat untuk membuat dan menyantapnya setelah selesai dibuat.

Untuk buah didemonstrasikan dengan membuat sate buah yang terdiri dari potongan buah pepaya, melon dan semangka. Praktek membuat sate buah ini juga sangat menyenangkan, peserta dapat menyebutkan nama-nama buah yang memiliki gizi tinggi. Praktek membuat sate buah seperti pada gambar di bawah ini.



Gambar 4. Praktek membuat sate buah

Hasil pretest dan posttest tentang dalam demonstrasi pembuatan sushi dan sate buah menunjukkan bahwa ada peningkatan dalam pengetahuan pembuatan sushi dan sate buah sebagai alternatif pilihan makanan untuk Balita. Hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil pretest posttest pembuatan sushi dan sate buah

Keterangan	Pretest (n=25)	Posttest (n=25)
Baik	40%	80%
Cukup	35%	15%
Kurang	25%	5%

DISKUSI

Kegiatan kedua yaitu pembuatan sushi diikuti peserta dengan sangat antusias. Peserta sangat tertarik untuk mencoba membuat dan mengatakan akan membuat di rumah sebagai alternatif gizi yang bisa dikonsumsi di rumah oleh anaknya. Demonstrasi yang dilakukan dimulai dari penyiapan bahan, dalam pembuatan sushi ini bahan yang dipakai yaitu nasi, nori ukuran besar, sosis yang sudah digoreng, mayonnaise atau saos tomat menyesuaikan selera. Alat yang digunakan adalah penggulung susi dan alas menggunakan talenan, pisau untuk memotong susi.

Demonstrasi cara pembuatan susi yaitu dimulai dengan meletakkan penggulung susi di atas talenan, kemudian letakkan selembar nori di atas penggulung susi, meletakkan nasi di atas nori dan ratakan sampai ke pinggir pastikan ketebalannya sama, selanjutnya letakkan sosis yang sudah digoreng dan dipotong memanjang, tambahkan mayonnaise dan gulung susi agak ditekan supaya memadat. Selanjutnya susi dipotong menjadi bagian kecil-kecil supaya mudah dimakan.

Pembuatan sate buah sangat mudah yaitu menyiapkan tiga jenis buah papaya, semangka dan melon, buah dipotong dadu dan susun secara selang seling dengan tusuk sate, ujung tusuk sate ditumpulkan terlebih dahulu supaya tidak tajam. Sangat mudah catra membuatnya dan anak-anak lebih tertarik untuk memakannya.

Metode demonstrasi sangat menarik dilakukan karena peserta dapat langsung mencoba ketrampilan yang diajarkan. Metode ini juga sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta. Peserta yang melihat secara langsung pembuatan sushi sehat dan sate buah dapat langsung mengerti dan melakukan sesuai dengan demonstrasi yang dilakukan oleh petugas. Metode demonstrasi efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku peserta dalam hal gizi seimbang untuk balita (Amalia *et al.*, 2022; Suhartiningsih & Villasari, 2022)

KESIMPULAN

Demonstrasi pembuatan sushi sebagai alternatif makanan untuk Balita yang diberikan kepada ibu dan Balita dapat terlaksanakan dengan baik. Ibu dan balita dapat mendemonstrasikan pembuatan sushi dan sate buah dengan baik. Evaluasi kegiatan terlaksana sesuai dengan perencanaan. Dimana pengetahuan peserta tentang alternatif makanan balita meningkat dan ketrampilan meningkat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kami ucapkan kepada Kader Posyandu Dahlia I Dusun Prancakglondong Kalurahan Panggungharjo Kapanewon Sewon Kabupaten Bantul yang telah mendukung kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Afud, Rabiah, Tahir, S., & Utami, L. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gizi Kurang pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Baluase Kecamatan Dolo Selatan Kabupaten Sigi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 05(September), 627–632.
- Ahluwalia, N., Herrick, K. A., Rossen, L. M., Rhodes, D., Kit, B., Moshfegh, A., & Dodd, K. W. (2016). *Usual nutrient intakes of US infants and toddlers generally meet or exceed*

- Dietary Reference Intakes : findings from.* 1167–1174. <https://doi.org/10.3945/ajcn.116.137752.2>
- Aini, Q., & Melda, B. (2020). *Analysis Of Factors That Influence The Stunting Event In Toddlers In Public Health Center Gandusari Blitar District Website : <http://strada.ac.id/jqph> | Email : jqph@strada.ac.id Journal for Quality in Public Health.* 4(1), 242–247. <https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.158>
- Amalia, A. S. S. N., Rejeki, D. S. S., Sari, E. N., Rachmani, N. N., Rahmatika, N. T., & Sudrajat, N. F. (2022). Efektivitas Metode Kelas Memasak Bagi Ibu Balita Untuk Mencegah Stunting Di Desa Jipang Kecamatan Karanglewas. *Kemas Indonesia*, 14(1), 12. <https://doi.org/10.20884/1.ki.2022.14.1.4842>
- Ayu, W. D., & Apriliani, D. L. (2022). Pelaksanaan Demonstrasi Pijat Bayi Terhadap Kemampuan Ibu Dalam Melakukan Pijat Bayi Di Desa Cipinang. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 64–72.
- Huda, M. (2013). *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Pustaka Pelajar.
- Izwardi, I. D. (2016). *Inilah Perbedaan 4 Sehat 5 Sempurna Dengan Gizi Seimbang. Inilah Perbedaan 4 Sehat 5 Sempurna Dengan Gizi Seimbang*.
- Kemenkes. (2022). *Profil kesehatan indonesia Tahun 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Marhamah, S., Damanik, R., & Darmi, S. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Sumber Informasi orang Tua Untuk Pencegahan Gizi Buruk Pada Balita Di RSUD Jagakarsa Tahun 2021. *Jurnal Riset Ilmiah*, 1(3), 665–673.
- Natassia, K. (2022). *Pengaruh Sosial Ekonomi terhadap Status Gizi Kurang pada Balita di Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan*. 01(01), 34–40.
- Pangesti, C. B., Nurjanah, S., & Astuti, H. P. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi terhadap Motivasi Ibu Dalam Memijat Bayi Secara Mandiri Di PMB Elisabeth Banyuanyar Surakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 34–42.
- Sari, M. R., & Madinah. (2021). Keefektifan Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Keterampilan Ibu Dalam Pijat Bayi. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 54–61.
- Spence, A. C., Campbell, K. J., Lioret, S., & Mcaughton, S. A. (2018). Early Childhood Vegetable, Fruit, and Discretionary Food Intakes Do Not Meet Dietary Guidelines, but Do Show Socioeconomic Differences and Tracking over Time. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(9), 1634-1643.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.12.009>
- Suhartiningsih, S., & Villasari, A. (2022). Efektivitas Pemberian Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Keterampilan Ibu Dalam Pengaturan Pola Makan Pada Anak Stunting. *Jurnal Keperawatan*, 14, 1025–1032.
- Wati, K., Kartini, A., Rahfiludin, M. Z., Diponegoro, U., & Diponegoro, U. (2022). *Determinant Factors: Literature Review Study on Stunting Incidence in Toddlers*. 5(March), 8–24.
- Welker, E. B., Jacquier, E. F., Catellier, D. J., Anater, A. S., & Story, M. T. (2018). Room for Improvement Remains in Food Consumption Patterns of Young Children Aged 2 – 4 Years. *Journal of Nutrition*, 148, 1536S-1546S. <https://doi.org/10.1093/jn/nxx053>