

INOVASI ICE CREAM BUAH TARAP DALAM KECUKUPAN GIZI ANAK PRA SEKOLAH

INNOVATION OF TARAP FRUIT ICE CREAM IN THE NUTRITIONAL ADEQUACY OF PRE-SCHOOL CHILDREN

*Ika Yulianti¹, Doris Noviani², Zulfa Rahmalia Khairani³, Maria Ulfanti Uhle Lewuk⁴, Nur Farezky⁵, Nur Indah Dewi⁶, Riska Marga Rita⁷

¹⁻⁷ Jurusan Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan
Lama No 1, Pantai Amal, Tarakan Timur, Tarakan, Kalimantan Utara 77115

ikatamaevan@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan gizi secara nasional saat ini adalah kejadian stunting. Gangguan pertumbuhan karena masalah gizi kurang atau gizi buruk dapat menimbulkan penurunan kualitas generasi. Gizi mempengaruhi pertumbuhan anak, sehingga peran orang tua penting dalam memenuhi kebutuhan gizi anak dengan memanfaatkan potensi alam yang ada. Potensi buah tarap (*Artocarpus odoratissimus*) yang diketahui sebagai buah endemik pulau Kalimantan yang kaya kandungan nutrisi (protein, lemak, kadar air, karbohidrat, abu, vitamin A dan C) di dalam daging buahnya sehingga bermanfaat bagi tubuh dan dapat menjadi alternatif dalam membantu memenuhi kebutuhan nutrisi guna tercapainya kecukupan gizi sebagai upaya pencegahan kurang gizi yang berisiko stunting. Tujuan pengabdian ini mengedukasi masyarakat pentingnya memenuhi kecukupan gizi pada anak guna mencegah kurang gizi yang berisiko sebabkan stunting, serta melakukan inovasi dan pengenalan manfaat buah tarap kepada masyarakat dengan mengolah menjadi olahan es krim yang menarik, lezat dan kaya nutrisi. Metode yang digunakan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan metode tatap muka secara langsung bersama dengan ibu-ibu dengan menggunakan media leaflet serta pembagian es krim buah tarap di wilayah Pesisir Pantai, Kelurahan Pantai Amal. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah terlaksananya sosialisasi stunting pada anak dan cara pencegahan, sosialisasi atau edukasi gizi dan kebutuhan nutrisi pada anak pra-sekolah, pembagian leaflet cara pengolahan buah tarap menjadi es krim dan pembagian es krim pada warga pesisir pantai amal. Kesimpulan pengabdian kepada masyarakat adalah perbaikan dan pemenuhan gizi pada anak guna pencegahan gizi buruk yang berisiko sebabkan stunting dengan memanfaatkan dan berinovasi mengolah bahan-bahan di sekitar yang salah satunya buah tarap, serta turut mampu meningkatkan perekonomian keluarga karena adanya nilai jual dalam produk inovasi ini.

Kata Kunci : Buah Tarap, Gizi, Stunting

ABSTRACT

The current national nutrition problem is stunting. Growth disorders due to stunting or malnutrition can lead to a decrease in the quality of generations. Nutrition affects the growth of children, so the role of parents is important in meeting the nutritional needs of children by utilizing existing natural potential. The potential of tarap fruit (*Artocarpus odoratissimus*) which is known as an endemic fruit of the island of Kalimantan which has rich nutritional content (protein, fat, water content, carbohydrates, ash, vitamins A and C) in the pulp so that it is beneficial to the body and can be an alternative in helping to meet nutritional needs in order to achieve nutritional adequacy as an effort to prevent malnutrition at risk of stunting. The purpose of this service is to educate the community on the importance of meeting nutritional adequacy in children to prevent malnutrition which is at risk of causing stunting, as well as innovating and introducing the benefits of tarap fruit to the community by processing it into attractive, delicious and nutrient-rich ice cream preparations. The method used in this Community Service uses a face-to-face method directly with mothers using leaflet media and distribution of tarap fruit ice cream in Amal Beach Village. The results of this community service are the implementation of socialization of stunting in children and how to prevent it, socialization or education of nutrition and nutritional needs in pre-school children, distribution of leaflets on how to process tarap fruit into ice cream and distribution of ice cream to residents of the amal beach. The conclusion of community service is the improvement and fulfillment of nutrition in children in order to prevent malnutrition which is at risk of causing stunting by utilizing

and innovating in processing surrounding materials, one of which is tarap fruit, and also being able to improve the family economy because of the selling value in this innovative product.

Keywords : Tarap Fruit, Nutrition, Stunting

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan tolak ukur keberhasilan pemberian makan pada anak, yang dapat diketahui dari pemeriksaan tinggi dan berat badan. Status gizi yang optimal berperan dalam proses pertumbuhan fisik, perkembangan otak, daya kerja dan kesehatan pada anak (Ulfa et al., 2022). Masalah gizi menjadi salah satu isu di Indonesia. Permasalahan gizi secara nasional saat ini adalah anak dengan gizi kurang dan anak dengan gizi buruk. Gizi buruk dan gizi kurang perlu mendapat perhatian karena dapat menimbulkan the lost generation. Anak usia prasekolah (usia 60 bulan - 72 bulan) merupakan masa dimana pertumbuhan fisik dan psikologis bertumbuh dengan pesat. Pola makan pada anak usia prasekolah berperan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Karena itu diperlukan makanan yang banyak mengandung zat gizi (Sambo et al., 2020).

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, dari data tersebut diketahui dari tahun 2021 hingga 2022, di Indonesia mengalami penurunan angka stunting sebesar 2,8%. Keberhasilan ini sejalan dengan target Kementerian Kesehatan (KEMENKES) sekitar 2,7% per tahun. Dengan demikian, upaya penurunan stunting sebesar 14% pada tahun 2024 diharapkan dapat tercapai sesuai dengan target RPJMN yang telah direncanakan. Kalimantan Utara merupakan salah satu provinsi dengan angka stunting yang tinggi, hal ini disebabkan sebagai dampak akibat dari kekurangan gizi pada anak sehingga meningkatkan risiko tingginya angka stunting di Kota Tarakan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi anak adalah pengetahuan ibu, hal ini berhubungan jika pengetahuan ibu kurang maka dapat menghambat perbaikan gizi yang baik pada keluarga terutama untuk anak. Selanjutnya pekerjaan ibu, hal ini karena apabila ibu bekerja maka ia akan memiliki waktu yang lebih sedikit untuk mengasuh anaknya dan memberikan asupan nutrisi yang

cukup. Serta pendapatan keluarga, hal ini akan mempengaruhi status gizi anak karena jika pendapatan rendah maka asupan makanan bergizi akan kurang dan tidak mencukupi kebutuhan (Khair et al., 2021).

Menurut Waber (2014), Kebiasaan makan yang tidak tepat menyebabkan obesitas, keparahan penyakit, dan penurunan mental. Kekurangan gizi pada anak dapat menimbulkan pertumbuhan fisik menurun, perkembangan dan kecerdasan tidak optimal, serta menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, sehingga beresiko kesakitan hingga kematian perawakan pendek serta anemia sehingga berisiko meningkatkan risiko mortalitas dan morbiditas pada anak. Dampak kekurangan gizi dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan setiap orang, keluarga dan masyarakat, serta mempengaruhi pembangunan nasional bangsa. Tujuan SDGS 2030 untuk gizi masyarakat diproyeksikan mengakhiri semua bentuk malnutrisi, termasuk memenuhi tujuan internasional 2025 untuk mengurangi stunting dan wasting pada anak kecil (Sambo et al., 2020)

Gizi seimbang adalah makanan yang dimakan setiap hari dengan kandungan zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. hal ini akan mengikuti prinsip variasi pola makan, aktivitas fisik dan kebiasaan hidup bersih, serta menjaga berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes, 2014).

Peran orang tua sangat penting dalam memenuhi kebutuhan gizi anak. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya pengaturan pola makan yang seimbang, termasuk dalam penyusunan menu untuk anak usia prasekolah, agar pola makan dapat tercukupi secara optimal. Dimulai dengan pemilihan, menentukan, persiapan dan penyajian menu nutrisi harian anak dan keluarga (Anggari & Rizky Dwiyanita Yunita, 2020).

Artocarpus odoratissimus (A. odoratissimus), atau yang biasa dikenal masyarakat dengan nama buah tarap diketahui sebagai tumbuhan asli pulau Kalimantan

Indonesia dan dapat dijumpai hingga Sabah, Sarawak dan Brunei Darussalam. Daging buah tarap sendiri memiliki aroma dan rasa manis yang khas dan dianggap lebih unggul dibandingkan buah nangka maupun cempedak dari cita rasanya (Noorfarahzilah et al., 2019; Yulianti et al., 2022).

Hasil penelitian keamanan senyawa menyatakan bahwa tidak ada potensi racun atau zat berbahaya dalam buah tarap. Buah tarap sendiri merupakan buah yang kaya protein, zat besi, lemak, kalsium, fosfor, karbohidrat, beta karoten, retinol, thiamin, niacin, riboflavin, serta vitamin A dan C.

Buah tarap yang merupakan buah endemik kalimantan sehingga cukup mudah ditemui, maka harga jual buah tarap sangat murah ketika masuk musim panen sehingga, perlunya inovasi dalam pemanfaatan buah tarap yang awalnya hanya dikonsumsi langsung oleh masyarakat menjadi olahan lezat, bergizi dan menarik yaitu es krim buah tarap yang dikombinasikan dengan susu yang juga kaya akan nutrisi sehingga mampu membantu kecukupan gizi (Yulianti et al., 2023). Dengan ini, tujuan pengabdian adalah untuk mengedukasi masyarakat pentingnya memenuhi kecukupan gizi pada anak serta mempromosikan olahan buah tarap yang dapat dijadikan sebagai makanan tambahan bernutrisi bagi anak pra sekolah untuk memenuhi kecukupan gizinya

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan metode tatap muka dengan melakukan pertemuan langsung dengan masyarakat pantai amal. Kami melakukan penyuluhan edukasi terkait stunting, pencegahan stunting, kebutuhan gizi pada anak pra sekolah dan pembagian leaflet bagaimana upaya pemanfaatan buah tarap menjadi olahan es krim, serta pembagian es krim buah tarap kepada warga sekitar pesisir pantai amal. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan Perizinan dengan warga sekitar yang menjadi sasaran program pengabdian masyarakat (PKM).
- b. Melakukan Sosialisasi kepada Sasaran.

- c. Penyusunan laporan kegiatan sosialisasi dalam jurnal pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Sosialisasi pengenalan stunting pada anak dan cara pencegahan



Gambar 1. Sosialisasi materi Stunting dan Cara Pencegahan

2. Edukasi gizi dan kebutuhan gizi pada anak pra sekolah



Gambar 2. Sosialisasi Materi Gizi dan Kebutuhan Gizi Pada Anak Pra Sekolah

Sosialisasi ini dilakukan oleh Mahasiswi S1 Kebidanan, dilakukan penyampaian materi kepada orang tua dan kader posyandu Kelurahan Mamburungan karena gizi pada anak harus dipenuhi sesuai dengan kebutuhannya untuk mendukung tumbuh kembang anak baik secara fisik dan psikisnya. Menurut (Sary, 2020), Nutrisi atau Gizi merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia dan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Ketika kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi, akan berisiko terjadi gangguan nutrisi yang selanjutnya dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Kegagalan pemenuhan kebutuhan nutrisi masih menjadi penyebab penyakit dan kematian pada

anak. Status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM), terutama terkait dengan kecerdasan, kreatifitas dan produktifitas dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut (Ekanovvareta et al., 2020) Bukan hanya perilaku orang tua yang berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan gizi anak, tetapi komunikasi keluarga juga terkait dengan pemenuhan kebutuhan gizi. Pentingnya komunikasi keluarga yang efektif dapat digunakan dalam strategi pemberian makan pada anak untuk meningkatkan status gizinya. Makan bersama dapat menjadi sarana komunikasi dalam keluarga dan orang tua dapat memberikan contoh dan melatih anak-anak mereka.

Kebutuhan gizi anak terpenuhi tidak hanya saat mereka mulai makan makanan padat, namun juga sejak usia dini. Seiring bertambahnya usia, mereka mulai memahami makanan apa yang mereka sukai dan tidak sukai. Saat ini, para ibu harus mencari cara untuk membuat anak menginginkan makanan yang baik dan tetap sesuai dengan kebutuhannya. Menurut (Endang et al., 2022) Kebutuhan gizi anak usia 4-5 tahun berdasarkan tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013 status kebutuhan gizi makro harian balita usia pra sekolah (4-5 tahun) meliputi: energi sebesar 1600 kkal, protein: 35 gr, karbohidrat: 220 gr, lemak: 62 gr, air: 1500 ml, serat: 22 gr. Sementara kebutuhan zat gizi mikro harian anak, meliputi vitamin A sebesar 450 mcg, vitamin D sebesar 15 mcg, vitamin E sebesar 7 mg dan vitamin K sebesar 20 mcg, kalsium sebesar 1000 gr, fosfor sebesar 005 gram, magnesium sebesar 95 mg, natrium sebesar 1200 mg, besi sebesar 9 mg serta kebutuhan cairan yang pada usia, tinggi badan, kondisi medis, tingkat aktivitas, dan cuaca (suhu dan kelembapan udara). Secara umum, anak kecil minum lebih banyak saat mereka aktif, seperti berolahraga atau bermain permainan fisik. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2013, kebutuhan cairan balita usia 2-5 tahun yaitu pada usia 1-3 tahun sebesar 1200 ml dan usia 4-6 tahun: 1500 ml.

Dengan ini, pemilihan asupan makanan yang diberikan dan dikonsumsi oleh anak

prasekolah beserta jajanan atau makanan ringannya sangat penting dilakukan sehingga dapat menghindari risiko terjandinya gizi kurang bahkan gizi buruk karena tidak cukupnya gizi yang dikonsumsi oleh anak pra sekolah sesuai dengan kebutuhannya. Salah satu alasan kuat perlunya perhatian dari orang tua mengenai asupan makanan pada anak adalah karena anak merupakan customer pasive atau anak hanya akan menerima asupan makan dari apa yang disediakan oleh ibu atau pengasuhnya.

Kurang gizi pada anak dapat menyebabkan buruknya proses perkembangan anak usia dini.

3. Sosialisasi kandungan buah tarap dan proses pengolahan buah tarap menjadi olahan es krim yang menarik, lezat dan kaya nutrisi.



Gambar 3. Pembagian Leaflet Cara Mengolah Buah Tarap Menjadi Es Krim

Sosialisasi ini dilakukan oleh Mahasiswa S1 Kebidanan, dimana dilakukan sosialisasi kandungan buah tarap dan proses pengolahan buah tarap menjadi olahan es krim. Hal ini didasari karena Kelurahan Mamburungan merupakan daerah yang cukup mudah ditemui buah tarap terkhususnya pada saat musim panen, namun sangat disayangkan harga jual tarap yang belum diolah sangat murah. Sehingga, sebagai bentuk peningkatan perekonomian karena dapat menjadi inovasi usaha, olahan es krim tarap tentu juga menarik minat anak-anak untuk mengkonsumsi buah penuh manfaat ini.

Ice cream merupakan salah satu olahan yang dapat digunakan sebagai pengganti susu

maupun olahan berbahan dasar susu. Hal ini karena keduanya juga mengandung kalsium. Namun, tentu anak-anak lebih tertarik dan menggemari olahan es krim karena bentuk, rasa, tekstur dan varian yang lebih menarik. Kandungan di dalam es krim tergantung pada bagaimana teknik pengolahan dan bahan yang digunakan. Semakin baik teknik pengolahan dan bahan yang digunakan, maka gizi dan nutrisi dalam es krim juga tetap terjaga dan baik bagi kesehatan. Dengan ini, kami berinovasi untuk mengolah buah tarap menjadi es krim yang sehat dan bernutrisi bagi anak pra sekolah dalam memenuhi kebutuhan gizinya agar terhindar dari gizi buruk dan berisiko stunting.

Menurut (Wijarini et al., 2021) Menjadi salah satu buah endemik Kalimantan, di dalam daging buah tarap terkandung protein 3,75%, lemak 0,57%, kadar air 58,71%, karbohidrat 22,85%, abu 14,15%, vitamin A 1,2% dan vitamin C 1,6% sehingga tarap merupakan buah kaya akan nutrisi dan serat yang diperlukan oleh tubuh dalam mendukung pertumbuhan maupun metabolisme tubuh. Daging buah tarap sendiri juga dikenal memiliki aroma dan rasa manis yang khas dan dianggap lebih unggul dibandingkan buah nangka maupun cempedak dari cita rasanya. Resep Pembuatan Resep es krim buah tarap:

Bahan

- 133 gram buah tarap (haluskan)
- 2 sendok makan gula pasir (haluskan)
- 1 liter susu full cream / UHT
- 3 sendok makan tepung maizena
- 74 gram susu kental manis coklat

Alat

- Mixer / pengaduk manual (ballon whisk)
- Blender
- Panci
- Sendok pengaduk
- Lemari es/ pendingin (freezer)
- Wadah plastik food grade

Cara Membuat :

1. Pisahkan daging dan biji buah tarap yang telah matang. Haluskan daging buah tarap dan gula pasir dengan blender sampai halus.



Gambar 4. Buah tarap dan gula yang telah di haluskan

2. Campurkan dalam wadah panci bahan-bahan yaitu susu cair full cream / UHT, tepung maizena, susu kental manis coklat, dan daging buah tarap dan gula yang sudah dihaluskan.



Gambar 5. Campurkan seluruh bahan es krim buah tarap

3. Masak adonan dengan api sedang sambil diaduk – aduk hingga seluruh bahan mengental dan matang.



Gambar 6. Aduk seluruh bahan sampai kental dan matang di api sedang.

4. Setelah matang, matikan api dan tunggu hingga uap panas hilang.
5. Masukkan adonan yang telah dingin ke dalam wadah tertutup dan masukkan ke dalam freezer. Tunggu hingga beku sampai 4 jam.



Gambar 7. Adonan es krim yang sudah mengental

6. Es krim buah tarap siap disajikan.



Gambar 8. Es krim buah tarap siap dikonsumsi

7. Pembagian Es Krim Buah Tarap kepada Warga



Gambar 9. Pembagian es krim buah tarap

Setelah diberikan sosialisasi kepada masyarakat mengenai stunting, pencegahan stunting, kebutuhan nutrisi dan gizi pada anak, pemberian leaflet cara pembuatan es buah tarap yang selanjutnya dilanjutkan dengan diskusi singkat. Di akhir kegiatan, hasil pembagian es dipresentasikan kepada para peserta, mereka sangat antusias dan menyukai pembagian es tersebut. Es krim dapat dikonsumsi oleh seluruh kalangan baik dewasa dan anak-anak.

Masyarakat setempat sangat antusias mengikuti kegiatan ini, terbukti dengan beberapa warga sekitar yang mengajukan pertanyaan kepada kami dan juga mendengarkan dengan antusias serta memperhatikan penjelasan kami. Untuk evaluasi kegiatan ini, peserta diberikan pertanyaan dan ternyata peserta dapat menjawab dan memahami penjelasan kami.

Masyarakat juga rela membuat es krim yang layak yang kami ajarkan karena proses pembuatan dan bahan yang dibutuhkan tidak benar.

PEMBAHASAN

Stunting merupakan salah satu jenis gangguan pertumbuhan yang disebabkan oleh penumpukan nutrisi yang tidak adekuat dan berlangsung lama sejak masa kehamilan sampai usia 24 bulan. Situasi ini diperburuk oleh pertumbuhan yang tidak memadai. Stunting adalah masalah kekurangan gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi dalam jangka panjang karena makanan tidak memenuhi kebutuhan gizi. Kelainan bentuk dapat terjadi saat janin masih dalam kandungan dan tidak terlihat hingga anak berusia dua tahun (Agustina, 2022).

Diperoleh dari Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021, stunting adalah gangguan tumbuh kembang pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi yang sering terjadi, ditandai dengan tinggi badan atau tinggi badan di bawah standar yang ditetapkan oleh menteri yang bertanggung jawab. dalam urusan Dewan Kesehatan. Namun menurut definisi Kementerian Kesehatan (Kemenkes), anak stunting adalah anak di bawah usia 5 tahun yang nilai z-score-nya di bawah -2,00 SD/standar deviasi (lambat) dan di bawah -3,00 SD. (sangat cacat).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa stunting merupakan gangguan tumbuh kembang yang dialami oleh anak usia dini yang menyebabkan keterlambatan tumbuh kembang anak yang tidak memenuhi standar, dengan dampak jangka pendek maupun jangka panjang (Rahayu et al., 2018).

Dapat kita ketahui ciri-ciri atau gejala stunting, seperti berikut:

1. Kelainan bentuk terjadi saat janin masih dalam kandungan dan belum muncul hingga anak berusia dua tahun.
2. Kekurangan gizi pada usia dini membuat penderitanya mudah jatuh sakit dan posisi tubuh tidak optimal saat dewasa.
3. Kegagalan balita disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, mengakibatkan

anak-anak yang terlalu pendek untuk usia mereka.

4. Bayi cacat dan cacat berat adalah bayi yang panjang badan (PB/U) atau tinggi badan (TB/U) menurut umurnya sesuai dengan standar WHO (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Adapun upaya pencegahan stunting yang dapat dilakukan orang tua, usia 0-2 tahun atau kurang dari tiga tahun (anak) merupakan masa emas pertumbuhan dan perkembangan anak, karena pertumbuhan sangat pesat pada masa ini. Masa 1000 hari pertama sering disebut sebagai jendela kesempatan atau masa emas (golden age), karena pada masa janin hingga usia dua tahun terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat yang tidak terjadi pada masa lainnya. usia. grup Kegagalan selama periode ini mempengaruhi nutrisi dan kesehatan di masa dewasa. Oleh karena itu, dalam mempertimbangkan stunting di Indonesia, perlu dilakukan upaya pencegahan masalah stunting. Pencegahan dilakukan dengan meningkatkan wawasan ibu tentang pentingnya status gizi dan pengolahan makanan bergizi (Purnamasari & Noviani, 2022).

Pemerintah melalui Perpres No. 42 Tahun 2013 menerapkan kebijakan restriktif mengenai Gerakan Percepatan Gizi Nasional, dengan fokus pada kelompok usia 1000 hari pertama, yaitu sebagai berikut: (Departemen Kesehatan RI, 2013)

- a) Wanita hamil menerima setidaknya 90 transfusi darah (TTD) selama kehamilan.
- b) Pemberian Makanan Tambahan (PMT) kepada ibu hamil
- c) Pemenuhan gizi Persalinan dengan dokter atau bidan berpengalaman
- d) Inisiasi Menyusu Dini (IMD)
- e) Pemberian ASI unik untuk bayi usia 6 bulan
- f) Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) kepada bayi berusia di atas 6 bulan sampai dengan 2 tahun
- g) Memberikan vaksinasi primer lengkap dan vitamin A
- h) Pemantauan tumbuh kembang balita di Posyandu terdekat Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Ada dua pemecahan masalah gizi, yaitu intervensi spesifik dan sensitif. Intervensi spesifik menargetkan penyebab langsung dan tidak langsung masalah gizi, sementara intervensi sensitif menargetkan akar penyebab dan bersifat jangka panjang. Salah satu intervensi yang sensitif adalah meningkatkan pengetahuan dan kemampuan orang tua atau keluarga tentang masalah gizi, serta kekurangan bahan makanan masyarakat (misalnya ikan). Ada banyak ikan di sekitar mereka, tetapi mereka tidak memakannya. Karena kebanyakan orang hanya tahu cara memasak ikan dengan cara dibakar dan dipanggang, anak-anak lebih cepat bosan makan ikan (Rahman et al., 2021).

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) seiring dengan visi Universitas Borneo Tarakan, khususnya program studi S1 Kebidanan, yaitu “Menghasilkan tenaga bidan yang unggul untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak dalam pelayanan kebidanan komplementer berbasis kearifan lokal di wilayah perbatasan dan pesisir tahun 2025”, yaitu melakukan inovasi dengan memanfaatkan buah tarap menjadi es krim yang menarik, lezat dan bergizi. Kegiatan ini meningkatkan wawasan ibu tentang pentingnya status gizi dan pengolahan makanan bergizi dengan memanfaatkan potensi lokal Kalimantan Utara.

Sebagai salah satu buah endemik Kalimantan yang juga mudah ditemui di Kota Tarakan, buah tarap sendiri memiliki kandungan nutrisi yang baik bagi kesehatan. Dengan ini, kita dapat memanfaatkan buah tarap sebagai salah satu bahan alternatif bagi kesehatan yang juga dapat diolah menjadi produk yang berpeluang menjadi usaha dan turut membantu meningkatkan perekonomian masyarakat.

Pengabdian ini nantinya dapat dilanjutkan untuk program lain bagi semua kalangan, khususnya ibu rumah tangga yang memiliki waktu dan ingin berkreasi. Selain itu, diperlukan juga bantuan dan pendampingan dalam produksi es krim buah tarap agar kedepannya dapat diteruskan ke berbagai kalangan masyarakat dari satu daerah ke daerah

lain, dengan tujuan utama dalam produksi makanan tambahan untuk anak-anak sebagai upaya untuk mendukung pencegahan dampak gizi buruk melalui keterlambatan pertumbuhan pada anak-anak. Serta upaya menciptakan peluang usaha yang dapat meningkatkan nilai ekonomi keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. (2022, October 13). Apa Itu Stunting. Kementerian Kesehatan RI.
- Anggari, R. S., & Rizky Dwiyanita Yunita. (2020). Pola Asuh Pemberian Makan terhadap Status Gizi pada Anak Usia Pra Sekolah (3-5 Tahun) di Desa Tegalharjo. *RUSTIDA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 754–761.
- Ekanovvareta, M., Tantut Susanto, Hanny Rasni, Latifa Aini, Fahrudin Kurdi, & Andiana Andiana. (2020). Hubungan Komunikasi Keluarga Terkait Kebutuhan Nutrisi Dengan Status Gizi Balita Di Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 3(1), 11–20.
- Endang, J., Nataliningsih, & Iis Aisyah. (2022). Pemenuhan Kebutuhan Gizi Dan Perkembangan Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Winaya Mukti*, 2(1), 11–19.
- Kemkes. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan RI No 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Cegah Stunting Itu Penting. In *WartaKESMAS* (02 ed., pp. 1–48).
- Khair, A., Suci Fitri Rahayu, & Muhsinin. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Pra Sekolah. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(1), 210–220.
- Noorfarahzilah, Jau-Shya, L., Mansoor, A. H., Jahurul, M. H. A., Umi Hartina, M. R., Zainol, M. K., & Mamat, H. (2019). Physicochemical Properties Of Tarap (Artocarpus adoratisimus) Starch. *Food Research*, 4(3), 602–611. [https://doi.org/10.26656/fr.2017.4\(3\).337](https://doi.org/10.26656/fr.2017.4(3).337)
- Purnamasari, A., & Noviani, D. (2022). Production Of Nutritious Food For Toddlers In Coastal Areas As Fulfillment Of Intake During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, VIII(1), 89–93.
- Rahayu, A., Fahrini Yulidasari, Andini Octaviana Putri, & Lia Anggraini. (2018). Studi Guide - Stunting dan Upaya Pencegahan (Hadianor, Ed.; 01 ed.). CV Mine.
- Rahman, Z., Mariano Werenfridus, Dwiko Rynoz N.R, Aunil Ukhra, & Nugraha Wisnu M. (2021). Analisis Kebijakan Pencegahan Stunting dan Relevansi Penerapan di Masyarakat (Studi Kasus: Desa Donowarih). *Karta Rahardja*, 2(1), 27–33.
- Sambo, M., Ciuantasari, F., & Maria, G. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423–429. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.316>
- Sary, Y. N. E. (2020). Meningkatkan Pengetahuan Status Gizi Anak Usia Dini Kepada Nenek Yang Mengasuh Cucunya. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 4(2), 43–53.
- Ulfa, I. L., Roshinta Sony Anggari, & Firdawsi Nuzula. (2022). Status Gizi Pada Anak Pra Sekolah: Peran Pola Asuh Orang Tua. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 9(2), 121–130.
- Wijarini, F., Masnia, Deasy Putri Kurnia Sari, M. Abrar Putra Siregar, & Rahmad. (2021). Data Tanaman Terap di Kota Tarakan dan Vegetasinya. In *Laporan Baseline*.
- Yulianti, I., Doris Noviani, Nur Citra, & Niken Rahmawati. (2023). Inovasi Es Krim Tarap Guna Meningkatkan Berat Badan Ibu Hamil dengan KEK (Kurang Energi Kronis) di Kalimantan Utara. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 173–

178.
Yulianti, I., Padlilah, R., Ariyanti, R.,
Retnowati, Y., Febrianti, S., &
Purnamasari, A. (2022). Mapping
review of the potential of Tarap Plants
(*Artocarpus odoratissimus*) for health.

International Journal of Health
Sciences, 6(4), 2351–2357.
[https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS4.706
2](https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS4.7062)