



Kampus
Merdeka
INDONESIA JAYA

UNNESCIAT
2022



MANUAL BOOK INOVASI DAERAH

Video KLIK disini
Healthy Life

RESEP KUDAPAN BERGIZI UNTUK PENCEGAHAN STUNTING



Latar Belakang

Pemerintah telah meluncurkan Rencana Aksi Nasional Penanganan Stunting pada bulan Agustus 2017, yang menekankan pada kegiatan konvergensi di tingkat Nasional, Daerah dan Desa, untuk memprioritaskan kegiatan intervensi Gizi Spesifik dan Gizi Sensitif pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan hingga sampai dengan usia 6 tahun. Kegiatan ini diprioritaskan pada 100 kabupaten/kota di tahun 2018.



Kebijakan ini didukung melalui :

- **Peraturan Presiden No. 42 Tahun 2013** tentang **Percepatan Perbaikan Gizi**,
 - *Instruksi Presiden No. 1 Tahun 2017* tentang *Gerakan Masyarakat Sehat*
- **Peraturan Presiden No. 83 Tahun 2017** tentang **Kebijakan Strategis Pangan dan Gizi**

GIZI INVESTASI BANGSA

Jangan sampai ada lagi yang namanya gizi buruk. Tidak ada anak yang sepentasnya kekurangan gizi di negara berpendapatan menengah seperti sekarang ini.

-Joko Widodo-



PENDAHULUAN

1.1 Pengertian Stunting

Belakangan stunting sedang hangat diperbincangkan banyak orang, khususnya para ibu. Berdasarkan WHO, stunting adalah gangguan tumbuh kembang anak yang disebabkan kekurangan asupan gizi, terserang infeksi, maupun stimulasi yang tak memadai.

Menurut kementerian kesehatan Indonesia Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya.

Kondisi tubuh anak yang pendek seringkali dikatakan sebagai faktor keturunan (genetik) dari kedua orang tuanya, sehingga masyarakat banyak yang hanya menerima tanpa berbuat apa-apa untuk mencegahnya. Padahal seperti kita ketahui, genetika merupakan faktor determinan kesehatan yang paling kecil pengaruhnya bila dibandingkan dengan faktor perilaku, lingkungan (sosial, ekonomi, budaya, politik), dan pelayanan kesehatan. Dengan kata lain, stunting merupakan masalah yang sebenarnya bisa dicegah

1.2 Ciri – Ciri Stunting

Agar dapat mengetahui kejadian stunting pada anak maka perlu diketahui ciri-ciri anak yang mengalami stunting sehingga jika anak mengalami stunting dapat ditangani sesegera mungkin.

1. Tanda pubertas terlambat
2. Usia 8-10 tahun anak menjadi lebih pendiam, tidak banyak melakukan eye contact
3. Pertumbuhan terhambat
4. Wajah tampak lebih muda dari usianya
5. Pertumbuhan gigi terlambat
6. Performa buruk pada tes perhatian dan memori belajar

Pubertas merupakan salah satu periode dalam proses pematangan seksual dengan hasil tercapainya kemampuan reproduksi. Pubertas ditandai dengan munculnya karakteristik seks sekunder dan diakhiri dengan datangnya menars pada anak perempuan dan lengkapnya perkembangan genital pada anak laki-laki. Usia awal pubertas pada anak laki-laki berkisar antara 9–14 tahun dan perempuan berkisar 8–13 tahun. Pubertas terlambat

apabila perubahan fisik awal pubertas tidak terlihat pada usia 13 tahun pada anak perempuan dan 14 tahun pada anak laki-laki, karena keterlambatan pertumbuhan dan maturasi tulang (Lee P.A, 1996). Calon ibu yang menderita anemia, kekurangan gizi, atau kehilangan berat badan secara drastis di masa kehamilan akan meningkatkan resiko sang calon bayi untuk mengalami gangguan pertumbuhan. Kondisi ini dapat diperburuk bila sang ibu menolak untuk memberikan ASI kepada bayi, yang membuat kehilangan banyak nutrisi penting yang dibutuhkannya untuk bertumbuh dan berkembang.

1.3 Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh stunting

1. Jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh.
2. Dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua.

1.4 Pencegahan Stunting

Data stunting di Indonesia sendiri dari tahun 2019 sampai 2021 mengalami penurunan yang sangat drastis yaitu dari 27.7 persen tahun 2019 menjadi 24,4 persen tahun 2021. dari data SSGI 2021 ini, evaluasi tetap perlu dilakukan terlebih jika angka stunted (pendek menurut usia) dikaitkan dengan angka wasted (kurus menurut tinggi badan) sesuai standar yang ditetapkan WHO, hanya Bali menjadi satu-satunya provinsi berkategori baik dengan angka stunted rendah (≤ 20 persen) yakni 10.9 persen dan wasted rendah (≤ 5 persen) yakni 3 persen.

Untuk provinsi dalam kategori kronik dengan angka stunted rendah dan wasted tinggi, di dalamnya terdapat 5 provinsi antara lain Lampung, Bangka Belitung, Kepulauan Riau, DKI Jakarta, dan Yogyakarta. Kemudian, kategori akut dengan angka stunted tinggi dan wasted rendah adalah Bengkulu. Sedangkan kategori terakhir, kronik dan akut terdapat 27 provinsi sisanya dengan angka stunted dan wasted tinggi. Untuk itu Dante menekankan analisis lebih lanjut terhadap faktor determinan yang berkontribusi dalam capaian status gizi di provinsi tersebut.

Untuk itu diperlukannya pencegahan stunting sejak dini yaitu :

1. Memenuhi kebutuhan gizi sejak hamil

Tindakan yang relatif ampuh dilakukan untuk mencegah stunting pada anak adalah selalu memenuhi gizi sejak masa kehamilan. Lembaga kesehatan Millenium Challenge Account Indonesia menyarankan agar ibu yang sedang mengandung selalu mengonsumsi makanan sehat dan bergizi maupun suplemen atas anjuran dokter. Selain itu, perempuan yang sedang menjalani proses kehamilan juga sebaiknya rutin memeriksakan kesehatannya ke dokter atau bidan.

2. Beri ASI Eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan

Veronika Scherbaum, ahli nutrisi dari Universitas Hohenheim, Jerman, menyatakan ASI ternyata berpotensi mengurangi peluang stunting pada anak berkat kandungan gizi mikro dan makro. Oleh karena itu, ibu disarankan untuk tetap memberikan ASI selama enam bulan kepada sang buah hati. Protein whey dan kolostrum yang terdapat pada susu ibu pun dinilai mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi yang terbilang rentan.

3. Dampingi ASI dengan MPASI sehat

Ketika bayi menginjak usia 6 bulan ke atas, maka ibu sudah bisa memberikan makanan pendamping atau MPASI. Dalam hal ini pastikan makanan-makanan yang dipilih bisa memenuhi gizi mikro dan makro yang sebelumnya selalu berasal dari ASI untuk mencegah stunting. WHO pun merekomendasikan fortifikasi atau penambahan nutrisi ke dalam makanan. Di sisi lain, sebaiknya ibu berhati-hati saat akan menentukan produk tambahan tersebut. Konsultasikan dulu dengan dokter.

4. Terus memantau tumbuh kembang anak

Tidak sulit mengenali anak yang mengalami stunting. Dari segi fisik, mereka biasanya mempunyai postur tubuh lebih pendek dibandingkan anak-anak seusianya. Jadi, penting bagi ibu untuk terus memantau tumbuh kembang mereka, terutama dari tinggi dan berat badan anak. Bawa si Kecil secara berkala ke Posyandu maupun klinik khusus anak. Dengan begitu, akan lebih mudah bagi ibu untuk mengetahui gejala awal gangguan dan penanganannya.

5. Selalu jaga kebersihan lingkungan

Seperti yang diketahui, anak-anak sangat rentan akan serangan penyakit, terutama kalau lingkungan sekitar mereka kotor. Faktor ini pula yang secara tak langsung meningkatkan peluang stunting. Studi yang dilakukan di Harvard Chan School menyebutkan diare adalah faktor ketiga yang menyebabkan gangguan kesehatan tersebut.

Sementara salah satu pemicu diare datang dari paparan kotoran yang masuk ke dalam tubuh manusia.

CAKUPAN PEMBAHASAN

2.1 Gizi

Gizi (nutrients) merupakan ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Disamping untuk kesehatan, gizi dikaitkan dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja.

Makanan yang bergizi dibutuhkan balita untuk tumbuh kembang. Apabila asupan gizi cukup maka balita akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang baik dan optimal. Perlu diketahui bahwa pada usia balita risiko untuk terjadinya gizi kurang sangatlah tinggi. Hal ini dikarenakan pada usia balita terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat sehingga balita membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Pada masa balita biasanya terjadi penurunan nafsu makan dan rentan terkena infeksi. Asupan makanan yang kurang serta terjadinya infeksi pada balita menjadi penyebab langsung terjadinya status gizi kurang. Oleh karena itu makanan yang kita sajikan untuk balita hendaklah memenuhi zat-zat gizi yang balita perlukan sehingga terjadinya gizi kurang dapat dicegah sedini mungkin. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemberian zat gizi pada balita antara lain:

1. Tepat kombinasi zat gizi

Makanan yang dikonsumsi balita hendaknya mengandung zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan balita, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan cairan.

2. Tepat jumlah

Jumlah makanan yang diberikan kepada balita harus mengandung zat-zat gizi yang sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) balita.

3. Tepat dengan perkembangan anak

Pemberian makanan pada balita disesuaikan dengan usia dan berat badan balita.

2.2 Resep Kudapan Penambah Gizi

A. Nugget Ikan Tahu



(Hasil Jadi 15 buah)

Kandungan gizi untuk 1 buah

Energi : 40,1 kkal
Protein : 3,9 gram
Lemak : 1,68 gram
Karbohidrat : 2,2 gram

Bahan utama

1. 200 gram daging ikan kakap cincang
2. 100 gram tahu putih (hancurkan dengan garpu)
3. 1 butir telur
4. 50 gram wortel parut
6. 50 gram bawang bombay cincang
7. 3 siung bawang putih cincang
8. 2 siung bawang merah cincang
9. 20 gram terigu
10. 50 gram tepung roti
11. 10 ml minyak wijen
12. 5 gram garam

Bahan Pelapis

1. 1 butir telur kocok tambahkan air secukupnya dan terigu (aduk rata kental)
2. Tepung panir secukupnya

Cara membuat

1. Campur semua bahan utama menjadi satu sampai merata.
2. Bentuk adonan menjadi kotak pipih.
3. Kukus selama 15 – 20 menit. Setelah matang dinginkan.
4. Setelah agak dingin, potong nugget sesuai selera
5. Celupkan ke dalam bahan pelapis (telur,air, dan terigu) kemudian lumuri dengan tepung panir.
6. Simpan di kulkas kurang lebih 30 menit.
7. Goreng nugget hingga matang.

B. POCHEESE

(hasil jadi 10 Potong)

Kandungan gizi untuk 1 buah



Energi : 77,52 kkal
Protein : 4,36 gram
Lemak : 3,87 gram
Karbohidrat : 6,35 gram

Bahan-bahan

1. 40 gram keju parut (campuran poc cheese)
2. 50 gram tepung roti
3. 60 gram ikan tenggiri / ikan lokal
4. 50 gram telur
5. 185 gram kentang

6. 50 gram tahu , dihaluskan
7. 50 gram wortel , diparut
8. 10 gram keju parut
9. 50 ml susu UHT
10. 50 ml air untuk merebus
11. 50 gram kuning telur
12. 10 gram tepung maizena

Cara membuat

A. Saus Keju

1. Panaskan susu dengan api kecil , masukkan parutan keju , aduk sampai keju mencair dan susu mendidih
2. Aduk maizena , kuning telur dan air sampai tercampur rata
3. Masukkan ke dalam campuran susu dan keju sedikit demi sedikit sambil diaduk terus menggunakan api kecil
4. Angkat dari kompor

B. Adonan Kentang

1. Kukus kentang dan ikan tenggiri secara terpisah , lalu haluskan
2. Campur kentang , ikan tenggiri , telur dan keju , lalu bentuk adonan menjadi bulatan
3. Gulirkan ke tepung roti hingga permukaannya tertutup dengan rata , lalu goreng .
4. Sajikan dengan saus keju .

C. Nugget Ayam Sayur



(hasil jadi 15 buah)

Kandungan gizi untuk 1 buah

Energi : 67,2 kkal
Protein : 5,4 gram
Lemak : 3,5 gram
Karbohidrat : 3,2 gram

Bahan -bahan

1. 200 gram daging ayam giling
2. 50 gram wortel (parut halus)
3. 30 gram bayam (rebus kemudian cincang halus)
4. 1 lembar roti tawar (haluskan)
5. 2 butir telur
6. 1 sdt garam
7. 1 sdt merica bubuk
8. 25 gram kacang polong (rebus)
9. Minyak untuk menggoreng

Bahan Pelapis

1. 1 butir telur kocok lepas
2. 100 gram tepung panir halus

Cara membuat

1. Campur ayam, wortel, bayam, kacang polong, roti, telur, garam, merica, dan pala hingga merata.
2. Masukkan ke dalam loyang ukuran 18x18x4 cm yang sudah diberi alas plastik dan diolesi minyak sayur.
3. Kukus kurang lebih 20 menit hingga matang, angkat dan dinginkan.
4. Keluarkan dari loyang dan potong-potong.
5. Gulingkan ke dalam tepung panir, celupkan ke dalam telur dan gulingkan kembali ke tepung roti.
6. Goreng hingga matang.

D. Schotel Makaroni Kukus



(Hasil Jadi 5 porsi)

kandungan gizi 1 porsi

| | |
|-------------|--------------|
| Energi | : 130,3 kkal |
| Protein | : 9,16 gram |
| Lemak | : 4,44 gram |
| Karbohidrat | : 16,74 gram |

Bahan-bahan

1. 100 gram makaroni
2. 50 gram daging sapi giling
3. 80 gram brokoli, cincang kasar
4. 30 gram buncis, cincang kasar
5. 25 gram wortel, parut
6. 1 butir telur, kocok lepas

7. 1 siung bawang putih, haluskan
8. 1 siung bawang merah , haluskan
9. 5 gram seledri, cincang
10. 25 gram Keju parut
11. 10 gram kacang polong

Cara membuat

1. Rebus makaroni, beri sedikit minyak agar tidak lengket. Setelah matang, tiriskan.
2. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum kemudian masukkan daging. Tambahkan air tunggu sampai matang. Sisihkan.
3. Campur makaroni, wortel, brokoli, daging, seledri dan telur. Aduk rata.
4. Bagi di dalam wadah dan taburi dengan keju parut. Kukus kurang lebih 15 menit.
5. Setelah matang sajikan.

E. Puding Roti Pisang Apel



(hasil jadi 2 porsi)

Kandungan gizi untuk 1 porsi

Energi : 520,6 kkal
Protein : 21,45 gram
Lemak : 14,1 gram
Karbohidrat : 77,2 gram

Bahan-bahan

1. 1 butir telur
2. 2 lebar roti tawar kupas, potong dadu

3. 15 gram mentega yang sudah dicairkan
4. 100 gram susu formula (atau secukupnya)
5. 50 gram apel merah, kupas, potong tipis
6. 30 gram pisang, potong tipis
7. 10 gram kacang Almond
8. 30 gram tepung terigu
9. Kayu manis bubuk

Cara membuat

1. Kocok telur, tepung terigu, susu dan mentega yang sudah dicairkan
2. Masukkan roti tawar, apel dan pisang.
3. Taburi kayu manis bubuk dan kacang almond di atasnya.
4. Kukus kurang lebih 15 menit. Angkat dan sajikan dalam keadaan hangat.

F. Bitterbollen telur puyuh



(Hasil Jadi 10 buah)

Kandungan gizi untuk ± 10 buah

| | |
|-------------|------------|
| Energi | : 73 kkal |
| Protein | : 4 gram |
| Lemak | : 3,9 gram |
| Karbohidrat | : 6,6 gram |

Bahan-bahan

1. 150 gram kentang

2. 45 gram tepung terigu
3. 1 buah bawang bombay, cincang
4. 3 siung bawang putih, cincang
5. 100 gram daging ayam giling
6. 100 ml susu cair
7. 50 gram keju cheddar parut
8. 25 gram wortel
9. 25 gram tahu putih
10. 10 telur puyuh kupas kulit
11. Margarin secukupnya

Bahan pencelup

1. Garam secukupnya
2. 1 butir telur kocok lepas
3. Tepung panir secukupnya

Cara membuat

1. Kukus kentang sampai empuk, haluskan dengan garpu selagi hangat, sisihkan
2. Hancurkan tahu putih lalu peras dengan kain bersih untuk menghilangkan kadar air
3. Potong wortel berbentuk dadu kecil, campurkan dengan kentang yang sudah dihaluskan dan tahu.
4. Panaskan margarin, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum kemudian masukkan daging ayam giling. Aduk dan tekan-tekan supaya tidak menggumpal.
5. Setelah daging halus dan matang, masukkan kentang, keju parut, susu, garam, dan tepung terigu sedikit demi sedikit hingga adonan bisa dibentuk. Masak dengan api kecil.
6. Setelah agak kalis, bentuk bulatan dengan ukuran sesuai selera dan isi dengan telur puyuh.
7. Celup bulatan dalam kocokan telur dan gulingkan di tepung panir.
8. Simpan dalam lemari es minimal 2 jam.
9. Goreng hingga matang berwarna kuning keemasan.

G. Bakpia Abon Kanju



(Hasil Jadi 8 buah)

Kandungan Gizi Untuk 2 porsi

Energi : 693,65 kkal

Protein : 26,31 g

Lemak : 43,03 g

Karbohidrat : 64,96 g

A. Abon Ikan Keju

Bahan - Bahan :

1. 200 gram daging ikan tenggiri fillet.
2. 100 gram keju
3. 80 gram wortel
4. 30 gram kacang tanah
5. 15 gram bawang putih
6. 20 gram bawang merah
7. 6 gram kemiri
8. 40 ml minyak sayur
9. gram garam
10. 10 gram gula jawa
11. Jeruk nipis
12. Air 50 ml

Cara Membuat :

1. peraslah jeruk nipis lalu lumurilah pada daging ikan tenggiri supaya tidak amis.
2. Kupaslah dan bersihkanlah wortel kemudian parut wortel sisihkan.
3. Sangrailah kacang tanah hingga matang lalu haluskanlah, sisihkan.

4. kukuslah ikan tenggiri selama 20 menit.
5. suwir-suwirlah ikan tenggiri yang sudah direbus tadi.
6. Haluskanlah bumbu yang terdiri dari bawang putih , bawang merah, kemiri.
7. Tumislah bumbu yang sudah dihaluskan.
8. Masukkanlah ikan tenggiri suwir lalu aduk hingga rata.
9. Masukkanlah air lalu beri garam aduk terus hingga ikan menjadi kering lalu tambahkan parutan wortel dan kacang tanah yang sudah dihaluskan aduk lalu angkat.
10. Tiriskanlah hingga minyak berkurang.
11. setelah kering angkatlah lalu campur dengan keju cheddar yang diparut.
12. bagilah dengan berat 15 gram lalu bulat-bulatkan lakukanlah secara berulang hingga abon habis lalu sisihkan.

B. Kulit Bakpia

Bahan – Bahan :

Bahan A

1. 150 gram tepung mocaf
2. 50 gram margarin
3. 25 gram gula halus
4. 50 ml air
5. 1 gram garam

Bahan B

1. 100 gram tepung terigu protein sedang
2. 10 gram maizena
3. 55 gram margarin
4. 30 ml minyak sayur

Isian

Abon ikan keju

Cara membuat :

1. Campurkanlah semua bahan A dalam kom lalu aduk hingga kalis, setelah itu sisihkan istirahatkanlah selama 30 menit.

2. Campurkanlah semua bahan B dalam kom aduk hingga kalis setelah itu sisihkan diamkanlah selama 30 menit.
3. setelah 30 menit didiamkan adonan dibagi menjadi 8 buah sama berat lalu bulat-bulatkanlah.
4. ambilah adonan A yang sudah dibagi lalu pipihkan masukan adonan B dalam adonan A tutuplah dengan rapat bulatkan lalu gilaslah , setelah digilas memanjang gulung adonan lalu gilas kembali ulangi langkah ini sampai 3 kali.
5. setelah itu pipihkanlah adonan dan isi dengan abon keju.
6. setelah adonan diisi semua pangganglah selama 30 menit.
7. setelah 30 menit balik adonan panggang lagi selama 30 menit bakpia pun matang.

H. Dimsum Ikan Nila Sayur Kulit Kembang Tahu



(Hasil Jadi 10 Buah)

Kandungan Gizi Untuk 2 Buah Dimsum

| | |
|-------------|--------------|
| Energi | : 155,8 kkal |
| Protein | : 16,3 gram |
| Lemak | : 6,82 gram |
| Karbohidrat | : 8,82 gram |

Bahan-Bahan :

1. 173 gram daging ikan nila
2. 50 gram wortel
3. 50 gram jagung manis
4. 58 gram telur

5. 6 gram garam
6. 20 gram tepung sagu
7. 8 gram kecap asin
8. 2 gram minyak wijen
9. 100 gram kembang tahu

Cara Membuat :

1. Masukkan semua bahan ke dalam *food processor* kecuali kembang tahu. Blender hingga rata.
2. Siapkan kembang tahu, celupkan ke dalam air basuh hingga layu.
3. Bungkus adonan dimsum dengan kulit kembang tahu.
4. Kukus selama 15 menit, alasi dengan kertas roti agar tidak lengket.
5. Setelah matang, angkat dan sajikan.

I. Schotel Tahu Makaroni Sayur



(Hasil Jadi 3 Porsi)

Kandungan Gizi Untuk 1 Porsi

| | |
|-------------|--------------|
| Energi | : 260,8 kkal |
| Protein | : 15,7 gram |
| Lemak | : 10,3 gram |
| Karbohidrat | : 27,7 gram |

Bahan-bahan

1. 250 gram tahu putih lembut
2. 100 gram makaroni, rebus

3. 4 sdm wortel parut
4. 1 sdm keju parut
5. 50 gram jagung pipil
6. 25 gram kacang polong
7. Daun seledri secukupnya
8. kuning telur

Cara membuat

1. Haluskan tahu dan makaroni.
2. Tambahkan wortel, kuning telur, seledri, jagung pipil, kacang polong dan keju parut, aduk hingga tercampur rata.
3. Kukus kurang lebih 20 menit / sampai matang, Sajikan.