

Pelatihan dan Demonstrasi Pengolahan Mie Belba sebagai Makanan Tambahan pada Ibu Hamil dan Anak Baduta untuk Pencegahan Stunting di Desa Paluh Sibaji, Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara

Riris Oppusunggu^{*1}, Ginta Siahaan², Dini Lestrina³, Efendi S. Nainggolan⁴

^{1,2,3,4} Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan, Indonesia
^{*}e-mail: ginzsiahaan@gmail.com²

Abstrak

1000 HPK merupakan suatu periode didalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang dimulai sejak awal kehamilan sampai anak berusia 2 tahun, yang disebut juga dengan *golden period*. Perlu pemenuhan zat-zat gizi agar proses tumbuh kembang dapat berjalan dengan baik. Mie Belba merupakan mie basah yang dibuat dari bahan makanan belut dan bayam, yang sudah di uji coba dan mengandung gizi yang baik untuk meningkatkan asupan protein dan zat besi pada ibu hamil dan anak baduta. Proses pembuatannya dapat dilakukan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan cara pelatihan pembuatan Mie Belba. Hal ini diperlukan karena dapat mencegah atau mengurangi kejadian stunting yang masih ada sekitar 20% di Desa Paluh Sibaju. Kegiatan Pengabmas ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi, meningkatkan keterampilan dalam membuat PMT lokal serta meningkatkan kesiapan ibu dalam pencegahan stunting. Metode kegiatan Pengabmas dilakukan dengan pelatihan disertai demonstrasi. Terjadi peningkatan pengetahuan yang baik dari 11,76% menjadi 70,59%. Kegiatan Pengabmas memberikan penambahan wawasan pada warga untuk memanfaatkan hasil tangkapan ikan menjadi makanan yang digemari dan juga dapat menambah income masyarakat di Desa Paluh Sibaji. Ibu-ibu PKK diharapkan menjadi motor kegiatan yang berkesinambungan dan bermanfaat dalam pencegahan stunting.

Kata Kunci: Ibu Baduta, Ibu Hamil, Mi Belba, Pelatihan, Stunting

Abstract

1000 HPK is a period in the growth and development process that begins from the beginning of pregnancy until the child is 2 years old, which is also called the *golden period*. It is necessary to provide nutrients so that the growth and development process can run smoothly. Mie Belba is a wet noodle made from eel and spinach, which has been tested and contains good nutrition to increase protein and iron intake in pregnant women and toddlers. The manufacturing process can be done through community service activities by means of training in making Mie Belba. This is necessary because it can prevent or reduce the incidence of stunting which still exists around 20% in Paluh Sibaju Village. This Community Service activity aims to increase nutritional knowledge, improve skills in making local PMT and increase maternal readiness in preventing stunting. The Community Service activity method is carried out through training accompanied by demonstration. There was a good increase in knowledge from 11.76% to 70.59%. The Community Service activity provides additional insight to residents to utilize fish catches into popular foods and can also increase community income in Paluh Sibaji Village. PKK mothers are expected to be the driving force behind sustainable and beneficial activities in preventing stunting.

Keywords: Mothers Of Children Under Two Years Of Age, Pregnant Woman, Training, Stunting

1. PENDAHULUAN

1000 HPK merupakan suatu periode didalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang dimulai sejak awal kehamilan sampai anak berusia 2 tahun, yang disebut juga dengan *golden period* (Husnah, 2017). Gagal tumbuh yang terjadi akibat kurang gizi pada masa emas (*golden age*) ini akan berakibat buruk pada kehidupan berikutnya yang sulit diperbaiki, terutama menyangkut perkembangan kognitif yang akan mempengaruhi prestasi belajar saat disekolah dan juga dapat mengganggu produktivitas ekonomi disaat dewasa (Niga and Purnomo, 2016). Stunting merupakan salah satu masalah gizi yang terjadi akibat kekurangan gizi akibat gagal tumbuhnya seseorang (Fauziah et al., 2024).

Stunting saat ini menjadi satu masalah gizi yang mendapat perhatian dari pemerintah, karena prevalensinya yang sangat tinggi. Pada tahun 2024, prevalensi yang harus dicapai adalah 14%. Stunting merupakan kegagalan pertumbuhan fisik anak dan otak disebabkan defisiensi gizi atau asupan makanan bergizi yang tidak tercukupi dalam jangka waktu lama, serta didukung dengan keadaan lingkungan yang tidak memadai, sehingga anak memiliki tubuh lebih pendek dari anak normal seusianya, dan hal itu disertai oleh penurunan kemampuan intelektual. Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh kekurangan asupan zat-zat gizi saja, namun juga disebabkan oleh masih kurangnya akses rumah tangga/keluarga ke makanan bergizi, serta kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi (TNP2K, 2017; Khotimah et al., 2022).

Stunting yang tidak dapat ditangani dalam jangka waktu yang lama, akan berdampak terhadap perkembangan motorik dan verbal, peningkatan penyakit, serta kejadian kesakitan dan kematian, sehingga stunting merupakan ancaman utama terhadap kualitas kesehatan manusia di Indonesia, juga menjadi ancaman terhadap kemampuan daya saing bangsa. Hal ini dikarenakan anak stunting, bukan hanya terganggu pertumbuhan fisiknya (bertubuh pendek/kerdil) saja, melainkan juga terganggu perkembangan otaknya, yang kemudian sangat mempengaruhi kemampuan dan prestasi di sekolah, produktivitas, dan kreativitas di usia-usia produktif (Daracantika et al., 2021).

Berdasarkan data dari Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023 diketahui bahwa prevalensi stunting di Indonesia adalah 21,6%, pada provinsi Sumatera Utara sebesar 21,1 %, sedangkan untuk Kabupaten Deli Serdang sebesar 13,9%. Berdasarkan angka ini, kabupaten Deli Serdang menunjukkan tren angka yang lebih baik dibandingkan angka Indonesia dan provinsi, namun sesuai SK Bupati Deli Serdang No. 118 tahun 2022, telah ditetapkan di Kecamatan Pantai Labu 6, sebagai desa lokus stunting yang salah satu desanya Paluh Sibaji. Data hasil food recall 3x24 jam yang dilakukan pada saat pengumpulan data penelitian Oslida, dkk tahun 2022, diketahui bahwa asupan protein, kalsium, zat besi dan zink >50% anak pada desa tersebut kurang, sementara asupan zat gizi yang baik sangat mendukung pertumbuhan linear dari anak balita (Wati & Musnadi, 2022). Desa Paluh Sibaji pada saat dilakukan Pengabdian Masyarakat (Pengabmas) mempunyai jumlah 6 orang ibu hamil dan 17 orang ibu yang mempunyai anak baduta. Sebenarnya lokasi desa terletak dekat dengan bibir Pantai Timur Sumatera (± 2 km) dari pemukiman) yang akses mendapatkan sumber protein hewani ikan sangat mudah. Tetapi masyarakat di desa ini jarang mengolah ikan menjadi produk lain seperti bakso, nugget, sosis dan mpek-mpek yang mungkin lebih digemari masyarakat khususnya ibu hamil dan anak baduta, terutama pada saat tangkapan ikan melimpah.

Salah satu penanggulangan stunting berbasis pangan saat ini terus digalakkan melalui program BKKBN yaitu dapur sehat. Setiap ibu hamil dan anak baduta harus mengkonsumsi makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizinya setiap hari. Optimalisasi pemanfaatan pangan lokal atau pangan yang ada di sekitar tempat tinggal merupakan salah satu alternatif dalam mengatasi terbatasnya akses pangan keluarga. Dengan adanya program pemanfaatan pangan lokal di desa-desa, khususnya keluarga dengan keterbatasan ekonomi dapat meminimalisir alokasi pendapatan keluarga untuk membeli pangan (Husnah, Sakdiah, Aziz Khairul Anam, Asmaul Husna, & Ghina Mardhatillah, 2022).

Mie merupakan suatu produk makanan berbahan dasar tepung terigu dan telur yang kaya akan kandungan karbohidrat sebagai sumber tenaga dan protein untuk tumbuh kembang anak baduta. Mie dapat dijadikan sebagai makanan utama atau snack yang sangat disukai anak-anak karena memiliki tekstur lembut dan rasa yang gurih. Hal ini terlihat dikarenakan mie sering dijadikan sebagai makanan sarapan pagi, baik itu diolah dengan cara digoreng ataupun direbus yang sering kita jumpai di gerai-gerai penjual makanan kaki lima. Hal lain yang juga mendukung, terdapat dua pabrik mie instan yang terletak di Deli Serdang yang tidak jauh dari lokasi Pengabmas. Penambahan bahan-bahan tertentu seperti ikan dan sayur-sayuran akan menambah citarasa dan sumber zat gizi protein yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang janin pada masa kehamilan dan juga anak baduta. (Subakti, A. Damianti. Hemy, I, 2022). Produk mie dengan berbagai variasi penambahan bahan-bahan makanan yang tinggi mineral dan protein untuk

mencegah stunting, cocok dijadikan makanan tambahan untuk anak baduta dan ibu hamil (Rumida *et al.*, 2023).

Variasi pengolahan mie saat ini cukup banyak, mie telah diolah dan diproduksi dengan berbagai penambahan bahan yang meningkatkan mutu dan nilai gizi dari olahan mie tersebut, sehingga tidak hanya mengandung karbohidrat. Salah satu mie yang sudah diperkaya oleh bahan pangan adalah Mie Belba. Mie Belba adalah mie basah yang dibuat dari bahan makanan belut dan bayam, yang sudah di uji coba dan mengandung gizi yang baik untuk meningkatkan asupan protein dan zat besi pada ibu hamil dan anak baduta (Oppusunggu *et al.*, 2023). Kandungan gizi dari Mie Belba telah diuji di laboratorium SIG di Bogor yang memberikan hasil kandungan protein 9,31 gr/100 gr bahan, kalsium 278 mg/100 gr bahan dan zat besi 2,53 mg/100 gr bahan. Nilai gizi yang baik ini menggambarkan bahwa Mie Belba ini layak dikonsumsi untuk ibu hamil dan anak baduta untuk meningkatkan kadar Hb darah dan juga memenuhi kebutuhan gizi dalam 1000 HPK untuk dapat mencegah kejadian stunting.

Kegiatan Pengabmas ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi, meningkatkan keterampilan dalam membuat PMT lokal serta meningkatkan kesiapan ibu dalam pencegahan stunting. Kegiatan Pengabmas ini juga merupakan hasil penelitian sebelumnya mengenai efektivitas pendekatan edukasi partisipatif dalam promosi kesehatan masyarakat dan sekaligus menjawab kesenjangan praktik lapangan.

2. METODE

2.1. Pelaksanaan Program

2.1.1. Pendampingan Teori

Dalam rangka mengatasi masalah stunting yang terjadi di Desa Paluh Sibaji Kecamatan Pantai Labu, maka dilakukan pelatihan pembuatan Mie Belba kepada ibu hamil dan ibu baduta yang stunting. Secara garis besar pelaksanaan program pengabdian ini dilaksanakan dalam dua metode besar yaitu teori dan praktek dengan perbandingan 2x teori dan 2x praktek pembuatan Mie Belba.

2.1.2. Pendampingan Praktek

Tim pengabdian memberikan pengajaran teori di aula kantor Kepala Desa dengan topik tentang stunting, kebutuhan gizi ibu hamil, kebutuhan gizi anak stunting, manfaat makan ikan dan sayur, serta pembuatan Mie Belba. Metode penyampaian adalah dengan cara presentasi, diskusi dan tanya jawab. Tim pengabdian akan memberikan secara langsung (transfer soft skill) dan pendampingan kepada ibu hamil dan ibu baduta. Bagian akhir praktek akan dilakukan evaluasi program, dengan cara peserta dapat mendemonstrasikan cara pembuatan Mie Belba, kemudian di tes rasanya apakah sudah sesuai dengan selera anak-anak.

Dalam teknis pelaksanaan, tim pengabdian akan mendata ibu hamil dan anak baduta yang memiliki zscore TB/U < -1.5 SD, yang akan mengikuti pelatihan pembuatan Mie Belba. Bahan dan alat-alat yang akan digunakan dalam pelatihan tersebut merupakan tanggung jawab tim pengabdian. Setelah pelatihan, ibu dan anak balita dianjurkan untuk mencicipi rasa Mie Belba yang sudah digoreng dan memberikan penilaian.

Adapun secara rinci uraian dari teknis pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah :

1. Penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan kepada khalayak sasaran.
2. Kegiatan pre test untuk mengetahui pengetahuan awal dari khalayak sasaran tentang stunting. Kegiatan ini dilakukan di minggu pertama.
3. Penyuluhan tentang stunting dan kebutuhan gizi dari anak stunting, dilakukan 1 kali di minggu kedua dari kegiatan pengabdian.
4. Penyuluhan tentang asupan gizi seimbang untuk mengatasi stunting, dilakukan 1 kali di minggu ketiga dari kegiatan pengabdian.
5. Pelatihan pembuatan Mie Belba dengan metode demonstrasi, dilakukan di minggu ketiga dari kegiatan pengabdian.

6. Kegiatan post test untuk mengetahui pengetahuan akhir dari khalayak sasaran tentang stunting. Kegiatan ini dilakukan di minggu keempat.
7. Evaluasi terhadap pelaksanaan oleh sasaran dilakukan 1 kali, yaitu dua minggu kemudian setelah kegiatan berakhir. Evaluasi dilakukan dengan pengisian kuesioner kepada khalayak sasaran dan tenaga pelaksana gizi Puskesmas Pantai Labu.

2.2. Bentuk Partisipasi Mitra

Mitra adalah ibu hamil dan ibu baduta yang mempunyai partisipasi mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Partisipasi mitra dalam kegiatan

Tahap Kegiatan	Partisipasi
Persiapan	Memplot dan menyediakan waktu yang cukup untuk kegiatan penyuluhan dan pelatihan
Pelaksanaan	Menyediakan tempat untuk kegiatan penyuluhan dan pelatihan
	Mengikutkan kepala desa, kader posyandu, ibu hamil dan ibu baduta yang ada di desa Paluh Sibaji
	Membagi peserta dengan membentuk kelompok, agar ibu hamil dan ibu baduta dapat kesempatan yang sama mempraktekkan Mie Belba
Evaluasi	Keaktifan dan ketertarikan yang tinggi dalam mengikuti semua kegiatan
	Mengikuti program evaluasi hasil kegiatan dengan mengisi kuesioner atau menjadi responden pada system evaluasi lainnya

2.3. Kepakaran dan Tugas Tim

Personil yang terlibat dalam kegiatan ini terdiri dari seorang ketua pelaksana, empat orang anggota dosen dan lima orang anggota mahasiswa. Empat orang dosen pelaksana kegiatan berasal dari Prodi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Medan, yang akan berkontribusi dalam bidang penyuluhan dan pelatihan.

Mahasiswa yang dilibatkan dalam kegiatan ini adalah mahasiswa semester 6 dari Prodi DIII Gizi, yang memiliki waktu lebih luang dan telah menyelesaikan semua tahapan Praktek Kerja Lapangan (PKL), terutama PKL desa sehingga telah memiliki pengalaman kegiatan di lapangan (desa). Distribusi dan pembagian tugas tim pelaksanaan pengabdian ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi dan pembagian tugas tim pelaksana pengabdian

No	Nama	Tugas dalam Kegiatan	Alokasi Waktu jam/minggu	Prodi
1	RirisOppusunggu, S.Pd, M.Kes	- Sosialisasi kegiatan - Koordinator kegiatan - Pelaporan	4	DIII Gizi
2	Dini Lestrina, DCN, M.Kes	- Narasumber Materi Stunting - Pelatih pembuatan Mie Belba - Pengusulan sertifikat HaKI - Pelaporan	3	DIII Gizi
3	Ginta Siahaan, DCN, M.Kes	- Penyuluhan tentang makanan tambahan pada ibu hamil - Penyuluhan tentang gizi seimbang pada anak baduta - Pembuatan artikel - Pelaporan	3	DIII Gizi
4	Efendi Nainggolan	- Pembuat Desain	3	DIII Gizi

	SKM, M.Kes	- Pembuat artikel - Sumber dana		
5	Eflin Putri Manik	Pembantu pelaksana penyuluhan	2	DIII Gizi
6	Wirna Mauliani	Pembantu pelaksana penyuluhan	2	DIII Gizi
7	Pininta Simamora	Pembantu pelaksana pelatihan	2	DIII Gizi
8	Sesna Simanjuntak	Pembantu pelaksana pelatihan	2	DIII Gizi
9	Ladysa Fheby	Dokumentasi kegiatan	2	DIII Gizi

2.4. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Lokasi kegiatan pengabdian ini dilakukan di Kantor Kepala Desa Paluh Sibaji. Pemilihan lokasi ini didasarkan oleh lokasi desa yang berdekatan dengan rumah warga, sehingga memudahkan ibu untuk datang mengikuti kegiatan ini. Lokasi ini memiliki halaman, ruangan yang cukup luas, dan fasilitas yang memenuhi untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pengolahan makanan. Waktu untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan pada 3-10 Mei 2024.

2.5. Peserta Kegiatan Pengabmas

Adapun jumlah peserta yang hadir pada kegiatan pelatihan dan demonstasi terdiri dari 10 orang perangkat desa (Kepala Desa, Sekretaris Desa, Sie Kependudukan, Sie Humas, Sie Pelayanan Umum, Sie Kamtibmas), Ketua PKK Desa Paluh Sibaji, 2 orang Kader Kesehatan, 6 orang Ibu Hamil dan 17 orang peserta pelatihan (Orang tua dari anak baduta).

2.6. Pelaksanaan Kegiatan

Pada saat kegiatan Pengabmas terlebih dahulu dilakukan kegiatan (*pre test*) dengan bantuan alat kuesioner tentang pengetahuan yang terdiri dari 15 pertanyaan, diberi skor 1 untuk jawaban yang benar dengan nilai skor tertinggi 15 dan skor terendah 0, selanjutnya dikategorikan menjadi tiga, baik (skor 11-15), cukup (skor 6-10) dan kurang (skor <6). Seminggu kemudian dilakukan evaluasi (*Post test*) dengan cara memberikan kembali kuesioner pengetahuan untuk melihat perubahan peserta pelatihan tentang Mie Belba.

2.7. Teknik Pembuatan Mie Belba

Bahan yang akan digunakan untuk membuat mie telah disiapkan dan ditimbang (1). Perlakuan A menambah tepung terigu sebanyak 150 gram, tepung belut sebanyak 70 gram, dan ekstrak bayam sebanyak 30 gram, dan perlakuan B menambah tepung terigu sebanyak 150 gram, tepung belut sebanyak 60 gram, dan ekstrak bayam sebanyak 40 gram. Perlakuan C penambahan tepung terigu sebanyak 150 gr, tepung belut sebanyak 50 gr dan ekstrak bayam sebanyak 50 g (2). Kemudian masukkan garam, telur uleni sampai kalis (3). Adonan yang sudah kalis digiling tipis menggunakan ampia (4). Kemudian giling menggunakan ampia yang pemotong mie (5). Panaskan dandang yang sudah berisi air dan berikan sedikit minyak agar tidak lengket pada saat perebusan (6). Setelah mendidih masuk mie rebus selama 3 menit (7). Mie siap diangkat. Gambaran pembuatan Mie Belba dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Pembuatan Mie Belba

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan metode pendidikan dengan melakukan penyuluhan, dan demonstrasi pembuatan Mie Belba sebagai makanan selingan yang dapat menunjang pencegahan stunting pada ibu hamil dan anak baduta Rincian kegiatan tersebut sebagai berikut:

1. Melakukan pre test.
2. Memberi penyuluhan tentang makanan tambahan pada ibu hamil dan gizi seimbang pada anak baduta.
3. Mendemonstrasikan pembuatan Mie Belba.
4. Melakukan post test.
5. Evaluasi kegiatan.

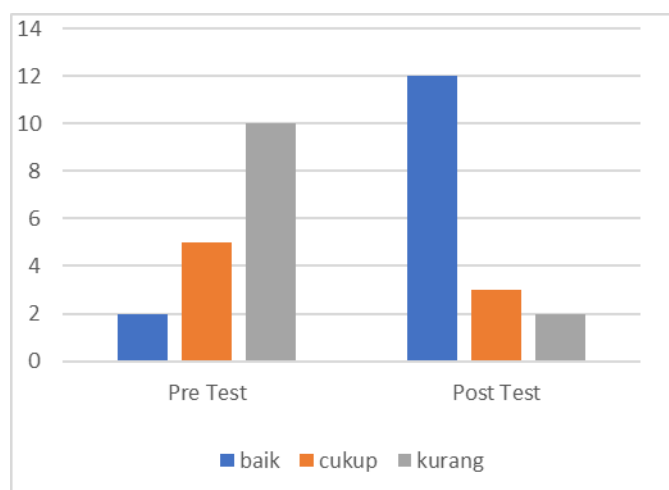
3.1. Hasil Kegiatan

3.1.1. Pre Test dan Post Test

Pada kegiatan ini dilakukan pre test bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu hamil di Desa Paluh Sibaji kecamatan Pantai Labu. Setelah semua peserta terdaftar dan duduk pada tempat duduk yang disediakan, lalu peserta yang sudah hadir diberi formulir kuesioner sebagai kegiatan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta seputar asupan gizi, stunting pada ibu hamil dan anak baduta. Hasil pre test yang menjawab benar rata-rata adalah 10,5 Setelah selesai memberikan penyuluhan kemudian melakukan demonstrasi pembuatan Mie Belba, sekaligus memperkenalkan ikan belut dan manfaatnya, maka tim melaksanakan post test untuk mengetahui sejauh mana penyerapan peserta tentang materi yang sudah diberikan. Rata-rata hasil post test meningkat menjadi 12,8 maka hasil dapat dikatakan bahwa pemahaman peserta meningkat sebesar 2,3.

Tabel 3. Skor pengetahuan pre test dan post test tentang stunting

Variabel		n	Rata-rata	Min	Maks
Pengetahuan	Pre test	17	10,5	8	13
	Post test	17	12,8	11	15



Gambar 2. Diagram pengetahuan pre test dan post test tentang stunting

Tabel 3 menunjukkan hasil pre test berdasarkan nilai skor didapati rata rata 10,5 sedangkan hasil post test rata rata skor 12,8. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kenaikan rata-rata skor sebesar 2,3. Sedangkan bila ditinjau dari gambar 2, hasil pre test menunjukkan tingkat pengetahuan ibu anak baduta dengan kategori baik sebanyak 2 orang berubah menjadi 12 orang setelah diberikan kuissoner pengetahuan tentang manfaat kandungan serta cara pembuatan Mie Belba. Sedangkan untuk pengetahuan kategori kurang sebelumnya sebanyak 10 orang berubah

menjadi 2 orang setelah diberikan pelatihan Mie Belba. Hasil ini sejalan dengan kegiatan Pengabmas yang dilakukan Siahaan, dkk. Pada tahun 2025 yang juga menggunakan sumber protein hewani yang berasal dari ikan sebagai makanan kudapan sehat dalam rangka mencegah terjadinya anemia pada siswi SMP Negeri 3 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara (Siahaan *et al.*, 2025).

3.1.2. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan Anak Baduta

Menurut PMK No.2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak berikut status gizi berdasarkan TB/U (Kemenkes, 2020) dikategorikan menjadi:

- Sangat Pendek: Z-Score < -3 SD
- Pendek (stunted): Z-Score ≥ -3 SD s/d < -2 SD
- Normal: Z-Score ≥ -2 SD s/d $+3$ SD

Tabel 4. Hasil pengukuran (TB dan BB) anak baduta

Variabel	n	Percent (%)
Normal	16	80
Pendek	4	20
Total	20	100

Dari 20 orang anak baduta terdapat 4 orang yang tergolong pendek, dari hasil ini salah satu dasar pengabdian untuk memberikan penyuluhan tentang stunting, pada kegiatan ini materi penyuluhan adalah pengertian stunting, ciri-ciri stunting, penyebab stunting dan cara menanggulangi stunting. Sekaligus memperkenalkan belut dan bayam serta manfaatnya. Pada kegiatan ini yang berperan sebagai nara sumber tentang Stunting dan pembuatan mie Belba sebagai makanan selingan pada wanita ibu hamil dan anak baduta adalah Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes, sedangkan yang berperan sebagai instruktur dan pembimbing praktek pembuatan Mie Belba adalah Dini Lestrina, DCN, M.Kes dan Ginta Siahaan, DCN, M.Kes

3.1.3. Mendemonstrasikan Pembuatan Mie Belba



Gambar 3. Penyuluhan kepada ibu hamil, Ibu Anak Baduta dan Perangkat Desa oleh Ibu Riris Oppusunggu



Gambar 4. Proses Pembuatan Mie Belba bersama ibu hamil, Ibu Anak Baduta dan Perangkat Desa oleh Ibu Dini Lestrina

Pada pelaksanaan demonstrasi ini diharapkan para peserta bisa mengerti dan dapat melaksanakan proses pembuatan Mie Belba. Demonstrasi diikuti oleh 17 orang peserta. Team menjelaskan cara-cara pembuatan Mie Belba. Peserta sangat serius dan antusias mengikuti demonstrasi terlihat juga dari kehadiran peserta yang sudah hadir jam 08.00 wib sesuai jadwal yang sudah ditentukan dan 100% kehadiran, dan peserta sangat berkeinginan mendapat cara pembuatan Mie Belba.

3.1.4. Evaluasi Kegiatan

Kegiatan pendidikan dengan melakukan penyuluhan, pelatihan dan demonstrasi pembuatan Mie Belba sebagai selingan pada ibu hamil dan anak baduta. Peserta sangat antusias dan seminggu (7 hari) kemudian di evaluasi berdasarkan kuedesioner yang mereka isi, wawancara secara mendalam dan bukti mie yang diperlihatkan melalui *video call*.

3.2. Luaran yang Dicapai

3.2.1. Produk Tepung Belut dan Kandungan Gizi

Kandungan zat gizi dan tampilan dari tepung belut dapat dilihat tabel 5 dan gambar 5.



Gambar 5. Tepung Belut

Tabel 5. Kandungan gizi tepung belut

Kandungan Zat Gizi	Komposisi
Energi (kal)	70
Protein (g)	14,6
Lemak (g)	0,8
Karbohidrat (g)	1,0
Kalsium (mg)	49

Berdasarkan tabel 5, diketahui Mie Belba mengandung zat-zat gizi utama yang perlukan oleh tubuh, terutama mengandung tinggi protein dan kalsium.

3.2.2. Produk Mie Belba

Kandungan gizi dan tampilan dari Mie Belba dapat dilihat pada tabel 6 dan gambar 6.



Gambar 6. Mie Belba

Tabel 6. Kandungan gizi Mie Belba

Kandungan Zat Gizi	Komposisi Gizi
Energi (kal)	121,18
Protein (g)	9,31
Lemak (g)	2,8
Karbohidrat (g)	14,6
Kalsium (mg)	277,82
Zat Besi (mg)	2,53

Berdasarkan tabel 6, Mie Belba mengandung berbagai zat gizi, yang tidak hanya terdiri dari zat gizi makro, namun juga mengandung zat gizi mikro yang kaya seperti 277,82mg kalsium dan 2,53 zat besi.

4. KESIMPULAN

Pelatihan dan demonstrasi pembuatan Mie Belba pada kegiatan Pengabmas di Desa Paluh Sibaji berhasil merubah *mindset* dengan adanya peningkatan pengetahuan yang baik dari 11,76% menjadi 70,59% setelah adanya kegiatan. Sedangkan dari hasil pengukuran status gizi anak baduta masih dijumpai kasus stunting sebesar 20%. Mie Belba dalam 100 gram mengandung energi sebesar 121,18 kal, protein 9,31 g, lemak 2,8 g, karbohidrat 14,6 g, kalsium 277,82 mg serta zat besi sebesar 2,53 mg

Kegiatan Pengabmas ternyata memberikan wawasan kepada para warga untuk memanfaatkan hasil tangkapan ikan menjadi makanan yang digemari tetapi mudah dilakukan serta dapat menambah *income* masyarakat Paluh Sibaji. Harapannya ibu PKK dapat meresponnya menjadi kegiatan yang berkesinambungan dan menjadi kegiatan rutin yang tetap. Hal ini perlu dilakukan karena masih dijumpai anak baduta stunting sebanyak 4 orang (20%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Plt. Direktur Poltekkes Medan yang mendanai kegiatan pengabdian masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kepala desa serta masyarakat Desa Paluh Sibaji yang telah ikut membantu terselenggaranya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Daracantika, A. (2021). Systematic Literature Review : Pengaruh Negatif Stunting Terhadap Perkembangan Kognitif. *Jurnal Bikfokes*, 1–12.
- Diniarti, N., Cokrowati, N., Setyowati, D. N., & Mukhlis, A. (2020). Edukasi Nilai Gizi Ikan Melalui Pelatihan Pembuatan Makanan Olahan Berbahan Baku Ikan Tongkol. *Abdi Insani*, 7(1), 49–54. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v7i1.300>
- Dwiyanti, S., Mulyani, L. F., & Asri, Y. (2023). Kampanye Gemar Makan Ikan (Gemarikan) Dalam Upaya Peningkatan Gizi Di Kelurahan Pancor Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Pengabdian Perikanan Indonesia*, 3(2), 243–249.
- Fauziah, J. et al. (2024) 'Stunting : Penyebab , Gejala , dan Pencegahan', (2), pp. 1–11.
- Husnah, H. (2017) 'Nutrsi pada 1000 HPK', *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 17(3), pp. 179–183.
- Husnah, Sakdiah, Aziz Khairul Anam, Asmaul Husna, Ghina Mardhatillah, B. (2022). Peran Makanan Lokal dalam Penurunan Stunting. *Junal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(3), 47–53.
- Khotimah, K. (2022). Dampak Stunting dalam Perekonomian di Indonesia. *JISP (Jurnal Inovasi Sektor Publik)*, 2(1), 113–132. <https://doi.org/10.38156/jisp.v2i1.124>

- Niga, D.M. and Purnomo, W. (2016) 'Hubungan Antara Praktik Pemberian Makan, Perawatan Kesehatan, Dan Kebersihan Anak Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 1-2 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Oebobo Kota Kupang', *Wijaya*, 3(2), pp. 151–155.
- Oppusunggu, R., Manalu, M., & Atika Riski, A. (2023). Effect of Feeding Beba Noodles (Eel and Spinach) on Increasing Levels hemoglobin School Children at Lubuk Pakam State Primary School. *Asian Journal of Engineering, Social and Health*, 2(9), 945–960. <https://doi.org/10.46799/ajesh.v2i9.129>
- Prameswari, G. N., Kurnia, A. R., & Susilo, M. T. (2019). Peningkatan Pengetahuan Ibu melalui Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Makanan Olahan Ikan. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 3(3), 84–94. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Rumida, R. et al. (2023) 'The Effect of Addition of Various Food Ingredients on Acceptance and Protein Content of Cookies as PMT for Stunting Toddlers', *Amerta Nutrition*, 7(3), pp. 434–441. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.434-441>.
- Siahaan, G. et al. (2025) 'Pelatihan Pengolahan Sumber Hewani dari Ikan Harga Ekonomis sebagai Makanan Kudapan Sehat untuk Mencegah Anemia dan Meningkatkan Kemampuan Belajar Siswi di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam melalui Program UKS', *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(4), pp. 1461–1468. Available at: <https://doi.org/10.54082/jamsi.1970>.
- Subakti, A., Damiati, & Hemy Ekayani, I. A. P. (2022). Substitusi Tepung Terigu Dengan Tepung Kara Kratok (*Phaseolus Lunatus L*) Dalam Pembuatan Mie Basah. *Jurnal Kuliner*, 2(2), 49–58. <https://doi.org/10.23887/jk.v2i2.50152>
- Verrenisa Melati Haryani, Dittasari Putriana, R. W. H. (2023). Asupan Protein Hewani Berhubungan Dengan Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Minggir. *Amerta Nutrition*, 7(protein hewani), 139–146. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.13>
- Wati, L., & Musnadi, J. (2022). Hubungan Asupan Gizi Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Di Desa Padang Kecamatan Manggeng Kabupaten Aceh Barat Daya. *Jurnal Biology Education*, 10(1), 44–52. <https://doi.org/10.32672/jbe.v10i1.4116>