



# Pemanfaatan Biskuit Biji Nangka Untuk Meningkatkan Berat Badan Anak Dengan Masalah Gizi Kurang Di Puskesmas Pinangsori Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2020

Meiyati Simatupang, Herlina, Nita Anggerina Putri Hi Setiawan, Puspowangi Purwandini, Hemro Rodoasi Simamora

STIKes Nauli Husada Sibolga

Jl. Kadar Manik, No 2 Kel.Aek Muara Pinang, Sibolga 22538 Sumatra Utara Indonesia

Email: [stikesnaulihusada](mailto:stikesnaulihusada)

## Abstrak

Masalah gizi pada hakekatnya adalah masalah kesehatan masyarakat, namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja, sehingga penyebab timbulnya masalah gizi adalah multifaktor, oleh karena itu pendekatan penanggulangannya harus melibatkan berbagai sektor yang terkait. Pemberian biskuit biji nangka memberikan peningkatan derajat kesehatan masyarakat, terutama dapat menurunkan kasus balita bawah garis merah (BGM), gizi kurang dan gizi buruk. Biskuit biji buah nangka mengandung protein, vitamin, mineral, dan antioksidan. Tiamin dan riboflavin, dua vitamin B, juga terkandung dalam biji buah nangka dengan konsentrasi tinggi.

Kata Kunci: kurang gizi, biscuit biji nangka

## 1. Pendahuluan

Masalah gizi pada hakekatnya adalah masalah kesehatan masyarakat, namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja, sehingga penyebab timbulnya masalah gizi adalah multifaktor, oleh karena itu pendekatan penanggulangannya harus melibatkan berbagai sektor yang terkait. Kelompok penyakit defisiensi gizi antara lain kekurangan energi protein (KEP), kekurangan vitamin A (KVA), gangguan akibat kekurangan iodium (GAKI), anemia gizi besi (AGB) (I Dewa Supriasa, 2001 : 1, Sunita Almatsier, 2002 : 301). Perbaikan gizi diperlukan pada seluruh siklus kehidupan, mulai sejak masa kehamilan, balita, remaja, dewasa sampai usia lanjut. Anak balita adalah anakanak yang berusia di bawah lima tahun yang sedang menunjukkan pertumbuhan badan yang pesat sehingga memerlukan zat-zat gizi yang lebih tinggi setiap kilogram berat badan.

Hasil dari laporan Pemantauan Status Gizi atau PSG 2021 yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan, diperoleh data laporan jumlah gizi buruk pada anak balita di Indonesia tahun 2021 sebanyak (3,8%). Jumlah penderita gizi buruk di provinsi Sumatera Utara sebanyak (5,3%), dan jumlah gizi buruk pada Kabupaten Tapanuli Tengah sebanyak (4,5%). Profil Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Utara pada tahun 2021, jumlah penderita gizi buruk kabupaten/ kota sebanyak (5,2%)

Biji nangka memiliki jumlah potasium yang besar. Nutrisi semacam ini dikenal dapat membantu menurunkan risiko tekanan darah, gangguan ginjal, bahkan meredakan kecemasan dan stres. Manfaat gizi nangka yaitu Kandungan serat dan prebiotik pada biji nangka memiliki banyak manfaat bagi kesehatan pencernaan. Di antaranya melancarkan pencernaan, mencegah sembelit, serta menurunkan risiko kanker usus besar

### 1.1. Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah agar masyarakat mengetahui pengertian gizi buruk dan kandungan biji buah nangka dalam mencegah penyakit gizi kurang pada anak. Dimana masyarakat dapat memanfaatkan biskuit biji buah nangka untuk mencegah gizi kurang pada anak.

### 1.2. Manfaat Kegiatan

Dengan memanfaatkan pemberian biskuit biji nangka untuk pengobatan gizi buruk pada anak dapat menurunkan angka gizi buruk pada anak. Manfaat gizi nangka yaitu Kandungan serat dan prebiotik pada biji nangka memiliki banyak manfaat bagi kesehatan pencernaan. Di antaranya melancarkan pencernaan, mencegah sembelit, serta menurunkan risiko kanker usus besar.

### 1.3. Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat

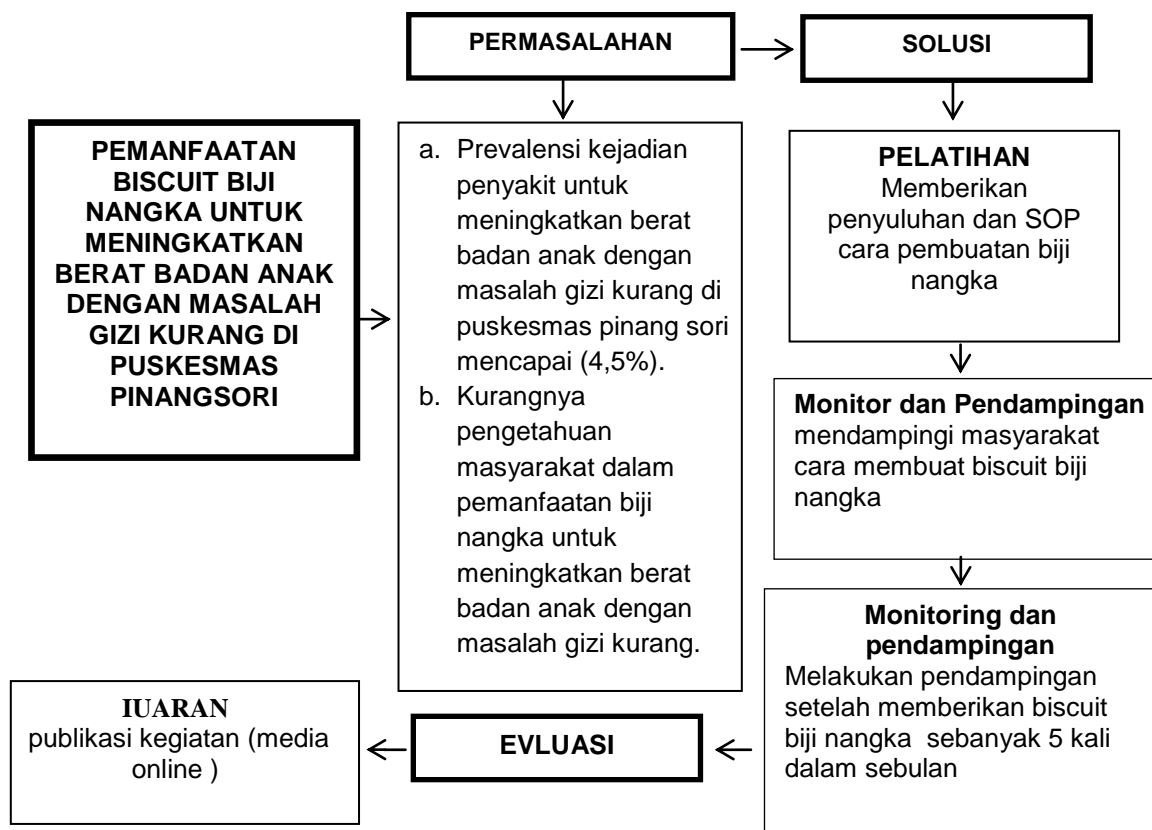
Luaran dari kegiatan ini adalah biskuit biji nangka dapat di gunakan oleh masyarakat sebagai obat alami untuk menurunkan angka gizi buruk. Selain keluaran yang sudah di sebutkan di atas keluaran lain yang dari kegiatan ini adalah terlibatnya mahasiswa yang dapat meningkatkan softskill.

## 2. Realisasi Kegiatan

### 2.1. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

#### a. Metode Pelaksanaan Kegiatan

metode pelaksanaan kegiatan PKM digambarkan dalam diagram berikut ini berupa solusi yang di tawarkan untuk mengatasi permasalahan yang ada.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan PkM.

### b. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

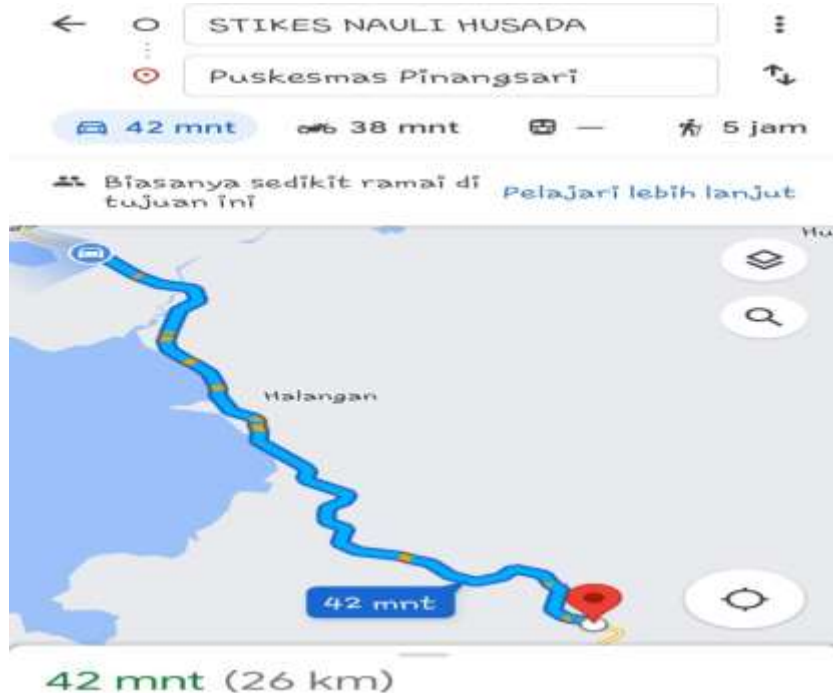
Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan pada bulan April 2021 dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan**

no	Kegiatan	Juni 2020			
		Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	minggu 4
1	Memberi surat ijin penyuluhan kepada kepala puskesmas pinangsori				
2	Sosialisasi dan mengumpulkan masyarakat yg memiliki anak kurang gizi				
3	Melakukan penyuluhan kepada masyarakat dan memberikan cemilan biscuit biji nangka kepada anak kurang gizi 100 gr per hari selama 14 hari				
4	Pembuatan hasil laporan kegiatan penyuluhan				
5	Pengumpulan hasil laporan				

### c. Tempat Kegiatan

Lokasi kegiatan Pengabdian Masyarakat ini di laksanakan di Puskesmas Pinang Sori yang berada di jalan Padang Sidempuan Km 29,5, Kecamatan Pinang Sori Kabupaten Tapanuli Tengah, Sumatera Utara, di tempuh selama 42 menit.



Gambar 2. Maps Lokasi

Peta Lokasi jarak perguruan tinggi STIKes Nauli Husada Sibolga ke Puskesmas Pinang Sori yang berada di Jalan Padang Sidempuan Km 29,5, Kecamatan Pinang Sori Kabupaten Tapanuli Tengah, Sumatera Utara. Di tempuh selama 42 menit dari perguruan tinggi ke tempat tujuan.

#### d. Lokasi Pengabdian

Lokasi tempat penyuluhan di lakukan di Puskesmas Pinang Sori yang berada di Jalan Padang Sidempuan Km 29,5 Kecamatan Pinang Sori, Kabupaten Tapanuli Tengah, Sumatera Utara



Gambar 3: Lokasi Pengabdian

Lokasi tempat di laksanakan nya pengabdian masyarakat yang terletak di Puskesmas Pinang Sori yang berada di jalan Padang Sidempuan Km 29,5 Kecamatan Pinang Sori, Kabupaten Tapanuli Tengah, Sumatera Utara.

## 2.2. TIM Pelaksana Pengabdian dan TUPOKSI serta (Jam dan hari)

### a. Susunan TIM Pengabdian

NO	Peran dalam TIM	Tanggung jawab dalam TIM	Dosen/Mahasiswa
1	Dra.meiyati simatupang SST,M.Kes Ketua PKM dan Penanggung Jawab	Memastikan kegiatan PKM dapat berjalan dengan baik yaitu dengan berkoordinasi dengan mitra dan anggota dosen dan mahasiswa	Dosen
2	Nita Anggerina Putri Hi Setiawan, M.KM Herlina M.Kes Anggota Pengabdian	Berkoordinasi dengan ketua terkait rundown kegiatan, pembagian tugas mahasiswa dan menyiapkan hal-hal yang diperlukan saat kegiatan berlangsung	Dosen
3	Puspo Wangi Hemro Rodoasi Simamora	Membantu pelaksanaan sosialisasi saat kegiatan dan menjelaskan dengan baik pertanyaan yang diajukan oleh masyarakat saat penyuluhan berlangsung.	Mahasiswa

**b. Tugas Pokok serta Peran setiap TIM Pengabdian**

No	Nama Pekerjaan	Program	Volume (JKEM)	Pemateri
Minggu Pertama				
1	Pemanfaatan Biskuit Biji Nangka untuk meningkatkan Berat Badan Anak dengan Masalah gizi kurang di Puskemas Pinang Sori Kabupaten Tapanuli Tengah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberi surat ijin penyuluhan kepada kepala Puskesmas Pinangsori</li> </ul>	08.00-9.00	Puspo Wangi Hemro Rodoasi Simamora
Minggu Kedua				
2	Pemanfaatan Biskuit Biji Nangka untuk meningkatkan Berat Badan Anak dengan Masalah gizi kurang di Puskemas Pinang Sori Kabupaten Tapanuli Tengah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menggumpulkan masyarakat yang memiliki anak kurang gizi</li> </ul>	09.00-12.00	Puspo Wangi Hemro Rodoasi Simamora
Minggu Ketiga				
3	Pemanfaatan Biskuit Biji Nangka untuk meningkatkan Berat Badan Anak dengan Masalah gizi kurang di Puskemas Pinang Sori Kabupaten Tapanuli Tengah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan penyuluhan kepada masyarakat dan memberikan cemilan biskuit biji nangka kepada anak kurang gizi 100 gr per hari selama 14 hari</li> </ul>	09.00-12.00	Meiyati Simatupang Herlina Nita Anggeria Putri
Minggu Keempat				
4.	Pemanfaatan Biskuit Biji Nangka untuk meningkatkan Berat Badan Anak dengan Masalah gizi kurang di Puskemas Pinang Sori Kabupaten Tapanuli Tengah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengumpulan hasil laporan penyuluhan dari semua masyarakat yang hadir</li> </ul>	09.00-12.00	Meiyati Simatupang Herlina Nita Anggeria Putri

**2.3. Ringkasan/Garis-garis besar Materi****1) Masalah gizi Kurang pada anak**

Kurang gizi dapat membuat anak mengalami gangguan pertumbuhan, seperti berat badan kurang, perawakan yang pendek, bahkan mengalami gagal tumbuh. Anak kurang gizi bisa disebabkan oleh kekurangan makronutrisi, yaitu karbohidrat, lemak, dan protein; atau mikronutrisi, yaitu vitamin dan mineral. Bentuk paling sering muncul terkait kondisi kurang gizi pada anak adalah kwashiorokor dan marasmus. Kurang gizi dapat membuat anak mengalami gangguan pertumbuhan, seperti berat badan kurang, perawakan yang pendek, bahkan mengalami gagal tumbuh.



## 2) Resep Ekstra Daun Salam Dan Serei

Bahan :

- Biji Nangka tepung
- Gula halus
- Kuning telur
- Mentega
- Maizena

Alat :

- Biji Nangka tepung
- Gula halus
- Kuning telur
- Mentega

Prosedure Pembuatan

- Cuci terlebih dahulu biji Nangka



- Setelah dicuci, biji Nangka direbus dengan suhu 110 oC selama kurang lebih 30 menit.
- Setelah di rebus, lalu tiriskan, dan dipisahkan dari sisa kulit luar yang menempel
- Lalu di iris tipis-tipis, dan di keringkan di bawah sinar matahari selama 30 menit
- Selanjutnya menggiling biji Nangka yang telah dikeringkan menjadi butiran halus, menggunakan blender kering.

- f. Lalu diayak dengan saringan sehingga menghasilkan jadi tepung
- g. Kemudian pencampuran gula, kuning telur, mentega, diaduk menggunakan mixer hingga adonan tercampur, dilakukan selama 5 menit.
- h. Kemudian dicampurkan dengan tepung, maizena, kemudian mixer Kembali selama 5 menit
- i. Setelah adonan tercampur, di rol dengan ketebalan 0,3 cm sehingga membentuk lembaran
- j. Kemudian di dipotong dengan ukuran 5x2 cm
- k. Oleskan mentega pada Loyang
- l. Kemudian letakkan adonan pada Loyang tersebut
- m. Lalu dipanggang dalam oven selama dengan suhu 200oC selama 15-20 menit hingga menjadi biskuit
- n. Biskuit siap dihidangkan



#### 2.4 Masyarakat Sasaran

Sasaran dari kegiatan penyuluhan ini adalah anak-anak yang berat badan dengan masalah kurang gizi) di puskesmas pinangsori kecamatan pinangsori kabupaten tapanuli tengah tahun 2019.

### 3. Tinjauan Hasil Yang Dicapai

Biji nangka kaya akan serat sehingga meningkatkan penyerapan nutrisi dan meningkatkan kemampuan dari pencernaan. Serat dari manfaat biji nangka ini akan melewati saluran pencernaan dan membantu menormalkan gerakan usus. Setelah memberikan biskuit biji nangka dalam meningkatkan berat badan anak manfaat yang di dapat yaitu:

- a. Biji nangka rebus yang dibuat menjadi biskuit mengandung banyak zat besi yang bisa membantu mencegah anemia. Zat besi sangat diperlukan tubuh untuk produksi sel darah merah. Manfaat biji nangka rebus yang dibuat menjadi biskuit membantu mengontrol jumlah sel darah merah dan mencegah anemia.
- b. Setelah pemberian biskuit biji nangka memberikan peningkatkan derajat kesehatan masyarakat, terutama dapat menurunkan kasus balita bawah garis merah (BGM), gizi kurang dan gizi buruk. Biskuit biji buah nangka mengandung protein, vitamin, mineral, dan antioksidan. Tiamin dan riboflavin, dua vitamin B, juga terkandung dalam biji buah nangka dengan konsentrasi tinggi.

- c. Kandungan gizi pada biji nangka dapat dibuat menjadi olahan biskuit biji nangka yang dapat membantu mengatasi masalah gizi pada anak dan dapat mencukupi kebutuhan gizi protein, vitamin dan juga nutrisi yang sangat bermanfaat bagi pertumbuhan.
- d. Biji nangka (Beton) memiliki kandungan fosfor dan kandungan kalsium yang lebih tinggi dari kedelai. Pengolahan biji nangka menjadi biskuit merupakan sumber karbohidrat, protein dan energi sehingga dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan yang potensial, biji nangka juga merupakan sumber mineral yang baik.

Balita gizi buruk atau malnutrisi adalah kondisi ketika anak tidak menerima nutrisi, mineral, dan kalori yang cukup untuk membantu perkembangan organ vital. Gizi buruk akan berdampak pada pertumbuhan dan kesehatan anak. Dalam hal ini, kelebihan asupan nutrisi juga menyebabkan balita gizi buruk. Dari hasil penelitian oleh mitra didapatkan kesimpulan bahwa kebutuhan mitra dapat direspon dengan baik oleh panitia pelaksana. Selama pemanfaatan biji nangka menjadi biskuit biji nangk dalam mencegah gizi kurang sudah menjalankan kegiatan dengan baik. Kegiatan ini sudah sesuai dengan harapan mitra karena pemanfaatan biskuit biji nangka dalam mencegah gizi buruk sangat bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Setelah pelaksanaan kegiatan ini mahasiswa yang dapat meningkatkan softskill, kegiatan ini juga memberikan kompetensi tambahan seperti keterampilan dalam menyelesaikan permasalahan nyata, keterampilan berpikir kritis, keterampilan analisis dan kemampuan komunikasi kepada mahasiswa. Keterampilan lain yang didapatkan mahasiswa yang mereka utarakan dalam kuesioner adalah keterampilan bekerjasama dengan banyak pemangku kepentingan di lapangan, dapat mempublikasikan hasil dari pengaplikasian setiap kegiatan program pengabdian kepada masyarakat serta mengasah kreativitas dan mau belajar hal yang baru.

#### 4. Daftar Pustaka

- Afrianti, L.H. 2010. 33 Macam Buah-buahan untuk Kesehatan. Bandung: Alfabeta CV. 184 hal.
- Almatsier, S. 2002. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. 333 hal.
- Andarwulan, N., Kusnandar, F., dan Herawati. 2011. Analisis Pangan. Jakarta: Dian Rakyat. 328 hal.
- Firmansyah, Deswita, Y., dan Ben, E.S. 2007. Ketersediaan Hayati Tablet Parasetamol dengan Menggunakan Pati Biji Nangka (*Artocarpus heterophyllus lamk*) sebagai Bahan Pembantu. Padang: Jurusan Farmasi Fakultas Matematika Ilmu Pengetahuan Alam. Universitas Andalas. Hal 1
- Adikhairani. 2012. Pemanfaatan Limbah Biji Nangka (*Artocarpus heterophyllus Lamk.*) Untuk Pembuatan Berbagai Jenis Pangan dalam Rangka Penganekaragaman Penyediaan Pangan. Medan: FMIPA Universitas Negeri Medan. Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan Fakultas Teknik Unimed Vol.14 No.1/April 2012.
- Direktorat Gizi, Departemen Kesehatan. 2009. Daftar Komposisi Bahan Makanan. Jakarta: Depkes RI.
- Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Astawan, M. 2007. Sehat Dengan Makanan Berkhasiat Buku Kompas. Penebar Swadaya. Jakarta.
- Daud, A. 1991. Nangka Mini. Yasaguna. Jakarta.
- Esti. 2017. Analisa Proksimat pada Tepung Biji Nangka. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Surabaya.
- Suharti, Sri, Alrasyid, H. 1993. Pedoman teknis tanaman buah nangka (*artocarpus heterophyllus lamk*). Pusat Penelitian dan Pengembangan Kehutanan dan Konservasi Alam. Bogor.
- Winarno, F.G. 2003. Kimia Pangan dan Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Winarno, F.G. 2004. Kimia Pangan dan Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Almatsier, S. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Depkes RI. 2006. Status Gizi dan Imunisasi Ibu dan Anak di Indonesia. Jakarta : Departemen Kesehatan.
- Handayani, S. 1994. Pangan dan Gizi. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

- Khomsan, A. 2004. Pangan dan gizi untuk kesehatan. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Almatsier, Sunita. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Adiningsih, Sri. 2010. Waspada! Gizi Balita Anda. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Riskesdas. 2007. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2010). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Saputra, Wiko dan Rahmah Hida Nurriszka. 2012. Faktor Demografi dan Risiko Gizi Buruk dan Gizi Kurang. Makara, Kesehatan, Vol. 16, No. 2  
<http://journal.ui.ac.id/index.php/health/article/viewFile/1636/1366>
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2010. ILMU GIZI. Jakarta : PT Dian Rakyat
- Syarfaini. 2012. Dasar-Dasar Ilmu Gizi. Makassar: Alauddin University Press\
- Dewi, A.B.F.K., Nurul P. Dan Ibnu F. Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2013
- Santoso, S. dan Anne L. Kesehatan dan Gizi. Jakarta : Rineka Cipta; 2009.

## 5. Daftar Hadir

No	Nama	Tanda Tangan	Ket.
1	HERDA HANSA	1 	
2	SISKA PUSMANJO	2 	
3	Mega Kusumaningrum	3 	
4	SARLINA DJAFAR	4 	
5	RONALWATY HASAN	5 	
6	MALIKUM SALEKMAN	6 	
7	STI walayun, Barbu	7 	
8	HAMAR USMAN'A.	8 	
9	WATTUNI LATIF	9 	
10	Rohmawati Yusuf	10 	
11	Rahmawati Manji	11 	
12	INDRIANI TAHIR	12 	
13	SUMIYATI ISMAIL	13 	
14	AMMA YUNUS	14 	

## 6. Dokumentasi

Sosialisasi Pemanfaatan biskuit biji angka untuk peningkatan berat badan anak dengan masalah gizi kurang.



Sosialisasi Pemanfaatan Pemanfaatan biskuit biji nangka untuk peningkatan berat badan anak dengan masalah gizi kurang

