

PENDAMPINGAN PENGOLAHAN KARBOHIDRAT ALTERNATIF UNTUK ANAK DI DESA GAUM KARANGANYAR

Danang Adhi Kusuma¹, Usmani Haryanti², Pipit Fitria Yulianto³, Eriek Satya Haprabu⁴, Fatkhul Imron⁵, Taufik Hidayat⁶

^{1,3,4,5,6}PKO, ²BK, Universitas Tunas Pembangunan

E-mail ³p.f.yulianto@gmail.com

Abstract

This service aims to provide new ideas to parents for finding alternative carbohydrates. The basic carbohydrate presentation makes children bored with the same old menu. Food in various shapes is very necessary to increase children's interest in eating. A child's appetite will increase when they see and smell certain foods. Food processing is the key to a child's success in eating enthusiastically. Eating problems in children have become a common issue in the daily lives of parents, especially mothers. But forcing a child to eat can also cause trauma for the child. Therefore, there is a need for a breakthrough, namely finding and creating alternative carbohydrates for children's meals. That carbohydrates are very necessary because carbohydrates are a source of energy for the growth and development of children in their daily lives.

Keyword: *early childhood, carbohydrates, substitute food, rice nuggets*

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan ide baru pada para orangtua untuk mencari alternative karbohidrat lain. Tampilan karbohidrat dasar menjadikan anak bosan makan dengan menu yang itu-itu saja. Makanan beragam bentuk sangat di perlukan untuk menambah minat makan pada anak. Selera makan anak akan naik apabila melihat dan mencium aroma dari makanan tertentu. Pengolahan makanan menjadi kunci dari suksesnya anak lahap dalam makan. Masalah makan pada anak sudah menjadi hal wajar dalam keseharian orangtua, terutama para ibu. Tapi memaksakan anak untuk makan itu juga bisa menimbulkan trauma tersendiri pada anak. Sehingga perlu ada nya terobosan baru yakni mencari dan membuat karbohidrat alternative untuk makan anak. Bahwasanya karbohidart sangat di perlukan karena karbohidrat menjadi sumber energy bai bagi tumbuh kembang anak dalam kesehariannya.

Kata Kunci: anak usia dini, karbohidrat, makanan pengganti, naget nasi

Submitted: 2024-10-12

Revised: 2024-10-26

Accepted: 2024-11-07

Pendahuluan

Anak mulai makan pada usia 6 bulan dan itupun makan makanan yang sudah di lumat halus. Makanan menjadi hal penting dalam tumbuh kembang anak dari usia awal kehidupannya yakni usia 6 bulan. Dalam menu makanan yang selalu harus ada adalah karbohidrat, karbohidrat ini menghasilkan glukosa untuk menjadi energy yang akan di pakai anak dalam kesehariannya. Status gizi merupakan faktor yang mempengaruhi kesehatan dimana kesehatan itu sendiri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan personal sosial anak prasekolah (Setiyabudi, 2007).

Glukosa di dapat dari karbohidrat yang bersumber pada nasi, ketela, jagung dan masih banyak bahan pokok lain nya. Dalam keseharian masyarakat di jawa, nasi menjadi makanan penghasil karbohidrat utama. Sampai ada slogan, kalau belum makan nasi berarti belum makan. Hal tersebut sudah mendarah daging sehingga pemikiran dari orangtua adalah harus makan nasi dalam sehari tiga kali.

Bahwasanya tidak ada yang salah dengan makan nasi, hanya saja yang perlu di perhatikan adalah takaran dari karbohidrat ini agar glukosa tidak melebihi batas normal. Karena nasi berlebih juga bisa menimbulkan penumpukan glukosa dalam tubuh yang bisa memicu beberapa penyakit. Penyakit yang bisa timbul di antara nya adalah diabetes, penyakit jantung, rematik.

Nasi menjadi hal penting dalam keseharian kita, maka dari itu setiap makan selalu pasti ada nasi. Anak-anak adalah makhluk yang memiliki rasa penasaran tinggi. Namun anak-anak juga

memiliki tingkat kebosanan juga. Ketika anak-anak melihat sesuatu yang baru, pasti mereka akan sangat bersemangat untuk mencoba hal tersebut. Maka dari itu pengabdian ini dilaksanakan untuk memberikan pendampingan pengolahan karbohidrat alternative untuk anak sehingga anak tidak saja makan bahan pokok yang itu-itu saja.

Pada prakteknya, mengajak anak makan itu tidak semudah mengajak makan orang dewasa yang sudah faham betul dengan kebutuhan akan makanan untuk *energy* tubuhnya. Masih banyak anak yang hanya mau makan *snack* atau hanya minum susu dan orangtua enggan untuk melarangnya. Sedangkan gizi anak tidak dapat terpenuhi hanya dari minum susu atau makan *snack* itu saja. Maka peneliti memiliki ide untuk menjadikan bahan pokok dari karbohidrat ini menjadi *snack* bagi anak. Snack karbohidrat, sehingga anak makan dengan masih merasa dia makanan *snack*, padahal sejatinya dia makan karbohidrat

Pengolahan juga dapat mengurangi ketidaksetaraan kesehatan dan masalah kesehatan, meningkatkan umur simpan makanan, mengurangi jumlah bakteri berbahaya, dan mempertahankan nilai gizi bahan makanan (Verianty, 2023). Pada kegiatan ini peneliti akan melaksanakan pengolahan pada beras putih dan beras merah. Beras ini akan di tanak di jadikan nasi kemudian akan di olah menjadi naget beras merah putih. Karena beras banyak sekali di temukan di daerah sekitar lingkungan peneliti.

Beras merah memiliki manfaat kesehatan yang beragam, termasuk menurunkan berat badan, mengontrol gula darah, membantu pencernaan mengontrol kadar kolesterol, dan mencegah alzheimer (Suherlan, 2022). Beras merah terkadang masih di pandang sebelah mata dan jarang sekali anak-anak mengkonsumsi beras merah. Beras merah identik dengan kadar glukosa rendah sehingga identik dengan bahan pangan untuk diet orangtua yang msakit diabetes. Padahal sejatinya beras merah bisa di konsumsi siapa saja tanpa memandang umur. Sehingga dengan ada nya penelitian ini, harapan ari peneliti adalah beras merah tidak lagi identik dengan diet diabetes dan dapat di konsumsi anak-anak sekalipun.

Beras merah di anggap bisa menarik minat anak karena berwarna cerah dan nntatnya akan berbentuk beragam. Beras merah putih ini akan di olah menjadi naget nasi dnegan berbagai rasa dan berbagai bentuk. Proses pengolahan mudah dan pastinya bisa di simpan dengan jangka waktu lama di freezer. Sehingga orangtua tidak perlu khawatir untuk selalu mengolahnya setiap hari.

Bercermin dari banyak kejadian anak susah makna maka perlu ada nya inovasi dari orangtua dalam mengolah makanan Penelitian ini menggunakan salah satu macam inovasi menurut Kuratko (2007). Inovasi ini juga bisa menjadikan pundi pundi rupiah bagi para ibu yang ada di rumah. Karena pengolahan bahan pangan ini bisa awet di masukan freezer sehingga bisa juga berdaya jual tinggi. inovasi menurut Rogers (2003) yang bisa dikenali, sekaligus masih digunakan hingga saat ini, pasalnya hal tersebut memiliki pengaruh terhadap pengelolaan sumber daya maupun kesuksesan, yaitu: a. Keuntungan relatif, ciri ini memiliki pengertian yaitu, dampak yang diterima bagi kehidupan seseorang atau sebuah kelompok yang didasarkan dari berbagai aspek, seperti aspek kenyamanan, ekonomi, prestise sosial, maupun ekonomi. b. Trialability atau kemampuan untuk dicoba, ciri ini memiliki pengertian inovasi melalui berbagai uji coba, sehingga inovasi tersebut dianggap layak dan dapat diimplementasikan dengan benar, baik secara kegunaan, efisiensi, dan kualitasnya. Observability atau kemampuan observasi, ciri ini merupakan ciri awal dari inovasi. Dimana ketika inovasi muncul maka observasi akan dilakukan terlebih dahulu, untuk menunjang pengembangan maupun implementasinya, sehingga tidak muncul berbagai keraguan. Dimana hal ini pasti mempengaruhi terhadap gagasan maupun ide baru yang ditemukan, dan observasi terakhir dilakukan untuk memperjelas potensi yang dimiliki oleh inovasi tersebut, agar dapat memberikan gambaran mengenai inovasi di masa depan. d. Compatibility atau kesesuaian, ciri ini sesuai dengan kebutuhan dan menjadi pemecah permasalahan untuk tantangan yang dihadapi. Hal ini dapat dilihat dari pengalaman, nilai, dan kebutuhan pengguna, ketika inovasi tercetus maka harus

menilai apakah inovasi tersebut sesuai dengan nilai dan kebutuhan yang berlaku Complexity atau kompleksitas, ciri ini merupakan sebuah tingkat kesukaran dalam memahami maupun menggunakan sebuah inovasi sebagai penerima, karena ketika inovasi sulit dipahami oleh penerima inovasi, maka akan sulit untuk mewujudkan inovasi tersebut.

Naget merah putih adalah terobosan untuk mengolah bahan pangan pokok yang sebeumnya sangat membosankan di makan, menjadi bahan pangan yang kaya akan karbohidrat dan gizi tinggi untuk anakanak..

Metode

Bagian ini menjelaskan secara rinci metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini ditujukan kepada orangtua anak-anak usia dini di desa Gaum, khususnya di perumahan Bumi Saraswati Baru. Kegiatan dilaksanakan di desa Gaum, di lingkungan perumahan yang telah ditentukan. Metode yang digunakan, sosialisasi dan pelatihan. Kegiatan ini melibatkan sosialisasi mengenai pentingnya variasi karbohidrat dalam makanan anak, diikuti dengan pelatihan pembuatan naget dari beras merah dan putih. Pengolahan naget nasi dilakukan melalui demonstrasi pembuatan yang melibatkan orangtua dan anak-anak. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat partisipasi anak dan respon mereka terhadap naget yang disajikan. Observasi dilakukan untuk menilai perubahan sikap anak terhadap konsumsi karbohidrat alternatif serta pemahaman orangtua mengenai pentingnya gizi. Bahan utama yang digunakan adalah beras merah dan beras putih, serta tambahan sayuran seperti wortel dan daun bawang. Kuantitas bahan disesuaikan dengan jumlah peserta. Proses pembuatan naget dimulai dengan memasak nasi merah dan nasi putih, lalu mencampurkannya dengan sayuran dan bumbu. Naget dicetak dalam bentuk menarik untuk anak dan kemudian dilapisi tepung dan remah roti sebelum dibekukan. Data diambil dari observasi langsung serta umpan balik dari orangtua mengenai penerimaan naget oleh anak-anak.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan rencana program sosialisasi ini di laksanakan di desa Gaum. Tepatnya di perumahan bumi saraswati baru untuk subjeknya adalah orangtua anak-anak usia dini. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat akan pentingnya pengetahuan bahwasanya karbohidrat tidak hanya di dapat dari nasi semata. Beberapa karbohidrat terkandung dalam bahan pangan yang lain, seperti contohnya, jagung , ketela, atau labu. Karbohidrat bisa di olah menjadi makanan yang menarik sehingga anak tidak monoton dan membosankan. Untuk menanggulangi keterbatasan karbohidrat yang hanya di ketahui adalah nasi, maka di butalah gebrakan baru menggunakan beras merah dan putih untuk emmbuat naget nasi.

Naget nasi di anggap bisa menjadi makanan pokok yang mengandung karbohidrat sehingga anak tetap kenyang dan nilai gizi terpenuhi. Pembuatan naget merah putih ini juga bisa di campur dengan wortel dan daun bawang, sehingga masih terdapat sayur di dalam nya. Pengolahan nagetmerah putih ini diawali dengan nasi merah dan nasi putih di campur dengan sedikit garam, wortel dan juga bisa dengan cacahan daging ayam yang sudah matang. Kemudian langkah selanjutnya adalah naget di cetak di berbagai cetakan yang berbentuk menarik bagia anak. Selanjutnya naget di lumuri dengan tepung dan remah roti. Maka naget merah putih siap untuk di masukan freezer dan bisa tahan untuk 1-3 bulan. Untuk pengayian bisa di goreng langsung dan di sajikan pada anak.

Pada kesempatan ini terlihat anak sangat menikmati naget merah putih ini, hal tersebut terlihat dari anak yang biasanya tidak suka nasi, dia mengira ini adalah naget ayam biasa. Maka anak menghabiskan lebih dari 2 naget sekali makan, dan tanpa anak sadari bahwa dia sedang memakan nasi beserta sayur di dalamnya. Apabila ada anak yang tidak menyukai ayam, maka

suwiran cacahan ayam bisa di masukan pula ke dalam naget merah putih ini. Dengan tidak sadar anak juga akan makan protein yang mungkin mereka tidak suka.

Dalam praktiknya, banyak anak yang akhirnya mau makan naget merah putih ini dan mereka dengan riang gembira dan aktif makan sambil bermain di tempat yang sudah disediakan. Maka melihat hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sosialisasi tentang pengolahan karbohidrat alternatif untuk anak di desa gaum ini berjalan dengan sukses.

Evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang pendampingan pengolahan karbohidrat alternatif menggunakan naget merah putih ini adalah kesiapan dari panitia dimana masih banyak anak yang tidak bisa di kondisikan. Kedua, kurangnya cetakan yang menarik sehingga para orangtua hanya memilih cetakan bentuk bintang dan bulat saja, karena cetakan berbentuk alfabet di anggap terlalu sulit di lepas. untuk yang lain sudah sesuai dan bisa di katakan berhasil. Melihat respon anak yang riang gembira dalam kegiatan makan naget merah putih ini, maka dapat di simpulka kegiatan ini sukses dan bisa di gunakan sebagai dasar dari kegiatan selanjutnya. Pengemabnagan selanjutnya dari kegiatan ini di harapkan masyarakat dapat membuka usaha pembuatan frozen food berupa naget dengan berbagai warna. Contohnya warna hijau dari jus sawi, kuning dari wortel, merah dari buah bit. Sehingga anak bisa lebih tertarik dan berminat dalam memakan apa yang sebernnya mereka tidak suka menjadi suka.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di desa Gaum berhasil meningkatkan pengetahuan orangtua mengenai pentingnya variasi sumber karbohidrat dalam pola makan anak-anak. Melalui sosialisasi dan pelatihan pembuatan naget dari beras merah dan putih, anak-anak dapat mengonsumsi makanan bergizi yang lebih menarik, tanpa merasa bosan dengan makanan pokok seperti nasi. Hasil observasi menunjukkan bahwa anak-anak antusias dan menikmati naget yang disajikan, bahkan mereka yang sebelumnya enggan makan nasi. Inovasi pengolahan ini tidak hanya memberikan alternatif makanan yang kaya akan karbohidrat dan gizi, tetapi juga memperkenalkan cara baru dalam menyajikan bahan pangan yang sering dianggap monoton.

Meskipun terdapat beberapa kendala, seperti ketidakmampuan beberapa anak untuk dikondisikan dan kurangnya variasi cetakan, secara keseluruhan kegiatan ini dianggap sukses. Respon positif dari anak-anak dan peningkatan pemahaman orangtua menunjukkan potensi besar untuk pengembangan lebih lanjut.

Daftar Pustaka

- Adi Putra T. Penentuan Aktivitas Antioksidan Ekstrak Beras Merah, Beras Hitam dan Beras Putih dengan Perbedaan Waktu Sosoh. Skripsi Fakultas Pertanian Universitas Pendidikan Indonesia. Yogyakarta. 2007.
- Kuratko, D. F. (2007). Entrepreneurial leadership in the 21st century: Guest editor's perspective. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 13(4), 1–11
- Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of innovations*, 5th edition (Simon & Schuster, Eds.; 5th ed.). Free Press.
- Setiyabudi, R. 2007. Pengantar Gizi Masyarakat. repository.unand.ac.id/17985/1/PENELITIAN%20R. Setiyabudi.pdf. [diakses tanggal 14 Desember 2012].
- Suherlan, R. (2022, March 18). Selain Untuk Diet, Kenali 7 Manfaat Beras Merah Bagi Kesehatan yang Menakjubkan Ini. *Kesehatan*. <https://kesehatan.kontan.co.id/news/selain-untuk-diet-kenali-7-manfaat-beras-merah-bagi-kesehatan-yang-menakjubkan-ini?page=all>
- Verianty, W. A. (2023, January 6). Pengolahan Bahan Pangan Adalah Proses Penting, Pahami Tujuan Dan Tata Caranya. *Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/hot/read/5173425/pengolahan-bahan-pangan-adalah-proses-penting-pahami-tujuan-dan-tata-caranya#>