
**EDUKASI DAN PEMBUATAN MAKANAN FUNGSIONAL IBU
MENYUSUI BERUPA SNACK BAR PISANG MAS
DENGAN KOMBINASI DAUN KELOR**

**EDUCATION AND PRODUCTION OF FUNCTIONAL FOOD FOR
BREASTFEEDING MOTHERS IN THE FORM OF BANANA
BAR SNACKS WITH MORINGA LEAVES**

***Saskiyanto Manggabarani¹, Rani Rahmasari Tanuwijaya², Lilian Febriyanti³,
Gita Restiana⁴***

¹²³⁴Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika, Jakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi : dwiyulestari,1289@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui serta kader Posyandu mengenai pentingnya pemenuhan gizi melalui inovasi makanan fungsional berbahan lokal. Kegiatan dilaksanakan pada 15 Mei 2023 di Desa Sukamanah, Kecamatan Jambe, Kabupaten Tangerang, dengan melibatkan 30 peserta berusia 20–35 tahun. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan gizi tentang pentingnya makanan pendamping dan demonstrasi pembuatan snack bar pisang mas dengan kombinasi daun kelor sebagai alternatif camilan sehat bagi ibu menyusui. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 34% setelah diberikan edukasi berbasis leaflet, serta respon positif terhadap praktik pembuatan produk yang dinilai mudah dibuat, bahan mudah didapat, dan disukai keluarga. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memperkuat keterampilan peserta dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan bergizi dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang bagi ibu menyusui. Secara keseluruhan, program ini efektif mendukung upaya peningkatan gizi keluarga dan berkontribusi terhadap pencegahan stunting.

Kata Kunci : Edukasi gizi, Ibu Menyusui, Daun Kelor, Pisang Mas, Stunting

Abstract

This community service program aimed to improve the knowledge and skills of breastfeeding mothers and Posyandu cadres regarding the importance of adequate nutrition through the innovation of local functional foods. The activity was carried out on May 15, 2023, in Sukamanah Village, Jambe District, Tangerang Regency, involving 30 participants aged 20–35 years. The methods included nutrition education on complementary feeding and a demonstration on preparing a functional snack bar made from Pisang Mas (banana) combined with moringa leaves as a healthy snack alternative for breastfeeding mothers. Evaluation was conducted using pre- and post-tests to measure participants' knowledge improvement. The results showed a 34% increase in knowledge after leaflet-based education, along with positive responses to the demonstration. Participants stated that the snack bar was easy to prepare, the ingredients were affordable and locally available, and the product was well accepted by their families. In addition to improving knowledge, this activity enhanced participants' skills in processing local food ingredients into nutritious meals and strengthened their awareness of balanced nutrition for breastfeeding mothers. Overall, this program effectively supported family nutrition improvement efforts and contributed to stunting prevention initiatives.

Keywords : Nutrition Education, Breastfeeding Mothers, Moringa Leaves, Pisang Mas Banana, Stunting

PENDAHULUAN

Masa menyusui merupakan periode penting dalam kehidupan ibu dan bayi, di mana kebutuhan gizi meningkat untuk menunjang produksi dan kualitas Air Susu Ibu (ASI). Kurangnya asupan energi, protein, vitamin, dan mineral dapat menyebabkan penurunan

volume serta kualitas ASI. Oleh karena itu, dibutuhkan Makanan Fungsional dengan kandungan gizi tinggi yang praktis dikonsumsi [1].

Pisang mas (*Musa spp.*) merupakan sumber karbohidrat kompleks, serat, kalium, dan magnesium yang baik untuk energi dan metabolisme ibu menyusui. Sementara daun kelor (*Moringa oleifera*) dikenal kaya zat besi, kalsium, vitamin A, dan senyawa bioaktif seperti flavonoid yang berperan sebagai galaktagog (perangsang produksi ASI). Kombinasi keduanya dapat menghasilkan produk pangan fungsional yang bernilai gizi tinggi, mudah dibuat, dan disukai [2]-[3].

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, dilakukan pelatihan pembuatan snack bar pisang mas dengan kombinasi daun kelor kepada kelompok ibu menyusui di wilayah binaan, sebagai bentuk edukasi gizi sekaligus pemberdayaan ekonomi rumah tangga. Masa menyusui merupakan periode yang sangat penting bagi kesehatan ibu dan bayi. Pada masa ini, kebutuhan gizi ibu meningkat secara signifikan untuk mendukung produksi air susu ibu (ASI) yang berkualitas serta menjaga kesehatan tubuh ibu agar tetap bugar dan mampu menjalankan perannya secara optimal. Kualitas dan kuantitas ASI sangat dipengaruhi oleh asupan gizi ibu, terutama zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta zat gizi mikro seperti zat besi, kalsium, magnesium, vitamin, dan antioksidan. Namun, kenyataannya, banyak ibu menyusui di Indonesia yang masih mengalami kekurangan asupan gizi, terutama pada masa awal laktasi, akibat pola makan yang kurang seimbang, keterbatasan waktu, serta kurangnya pemahaman mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang [4]-[6].

Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan status gizi ibu menyusui adalah dengan mengembangkan produk pangan fungsional praktis yang dapat menjadi Makanan Fungsional ibu menyusui. Produk ini diharapkan tidak hanya memenuhi kebutuhan energi, tetapi juga mengandung senyawa bioaktif yang dapat membantu meningkatkan produksi ASI dan memperbaiki status gizi ibu. Snack bar merupakan salah satu bentuk pangan praktis yang digemari berbagai kalangan karena sifatnya yang siap konsumsi, mudah disimpan, serta mampu memberikan energi dengan cepat. Selain itu, snack bar dapat diformulasikan menggunakan bahan-bahan lokal yang bernilai gizi tinggi, sehingga mendukung ketahanan pangan berbasis sumber daya lokal [7]-[8].

Pisang mas (*Musa spp.*) merupakan salah satu komoditas lokal yang melimpah dan mudah diperoleh di berbagai daerah di Indonesia. Pisang ini memiliki rasa manis alami dan tekstur lembut yang menjadikannya cocok sebagai bahan dasar produk olahan pangan, termasuk snack bar. Kandungan gizi pisang mas meliputi karbohidrat kompleks, serat pangan, kalium, magnesium, vitamin B6, serta senyawa bioaktif seperti fenolik dan flavonoid yang memiliki aktivitas antioksidan [9]. Selain memberikan rasa dan energi, pisang juga berperan dalam menjaga keseimbangan elektrolit dan fungsi otot, termasuk otot polos pada saluran laktasi. Potensi ini menjadikan tepung pisang mas bahan dasar ideal dalam pengembangan snack bar untuk ibu menyusui [10].

Daun kelor (*Moringa oleifera*) dikenal sebagai “superfood” karena kandungan gizinya yang sangat tinggi. Daun kelor kaya akan protein nabati, zat besi, kalsium, vitamin A, vitamin C, serta senyawa fitokimia seperti flavonoid, saponin, dan tanin yang berfungsi sebagai antioksidan alami [11]. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi daun kelor dapat meningkatkan kadar prolaktin dan mendukung produksi ASI pada ibu menyusui [12].

Kandungan zat besi dan antioksidan di dalam daun kelor juga berperan penting dalam mencegah anemia postpartum dan mempercepat pemulihan tubuh setelah melahirkan. Namun, meskipun manfaatnya sangat besar, konsumsi daun kelor segar masih terbatas karena rasa khas yang agak pahit serta kurangnya variasi produk olahan yang menarik bagi konsumen [13].

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan inovasi produk pangan lokal yang mengombinasikan tepung pisang mas dan daun kelor dalam bentuk snack bar sebagai Makanan Fungsional ibu menyusui. Kombinasi ini diharapkan dapat menghasilkan produk yang tidak hanya lezat dan praktis dikonsumsi, tetapi juga bernilai fungsional tinggi karena mengandung zat gizi makro dan mikro yang dibutuhkan oleh ibu menyusui. Pisang mas berperan sebagai sumber energi dan karbohidrat, sedangkan daun kelor berperan sebagai sumber protein nabati, zat besi, kalsium, dan senyawa bioaktif yang mendukung produksi ASI. Produk ini juga berpotensi membantu pemenuhan kebutuhan energi harian ibu menyusui yang umumnya meningkat sekitar 500 kkal per hari dibandingkan dengan wanita dewasa biasa [14].

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat, khususnya kelompok ibu menyusui dan kader posyandu, dalam memanfaatkan bahan pangan lokal seperti pisang mas dan daun kelor menjadi produk snack bar yang bergizi dan bernilai ekonomi. Melalui pelatihan dan pendampingan, diharapkan para ibu tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang gizi dan pentingnya konsumsi makanan sehat pada masa menyusui, tetapi juga keterampilan dalam mengolah bahan pangan menjadi produk inovatif. Dengan demikian, program ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kesehatan, tetapi juga pada aspek sosial-ekonomi melalui peluang usaha rumahan berbasis pangan lokal.

Selain itu, program pengabdian ini juga mendukung upaya pemerintah dalam menurunkan angka stunting dan meningkatkan status gizi masyarakat melalui pemberdayaan pangan lokal. Pemanfaatan sumber daya lokal seperti pisang mas dan kelor dapat mengurangi ketergantungan terhadap produk impor serta memperkuat ketahanan pangan daerah. Melalui pendekatan community-based nutrition program, kegiatan ini mendorong masyarakat untuk mandiri dalam memenuhi kebutuhan gizi keluarga melalui inovasi pangan sederhana namun bergizi tinggi.

Dengan mengembangkan snack bar pisang mas-kelor, diharapkan masyarakat memperoleh alternatif pangan fungsional yang mudah dikonsumsi, memiliki daya simpan baik, dan sesuai dengan selera lokal. Produk ini dapat dikonsumsi sebagai snack sehat di antara waktu makan utama, terutama bagi ibu menyusui yang membutuhkan energi tambahan tetapi sering mengalami keterbatasan waktu untuk menyiapkan makanan lengkap. Pendekatan ini juga menjadi bentuk nyata penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) di bidang pangan dalam kehidupan masyarakat, sekaligus menjadi solusi inovatif untuk mendukung program gizi nasional dan pemberdayaan ekonomi keluarga.

Program ini menjadi salah satu bentuk nyata sinergi antara ilmu gizi, teknologi pangan, hasil penelitian dan pemberdayaan masyarakat dalam mendukung kesejahteraan dan kesehatan keluarga. Tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu menyusui dalam memilih dan mengolah produk pangan fungsional berbasis potensi lokal yang bernilai ekonomi tinggi.

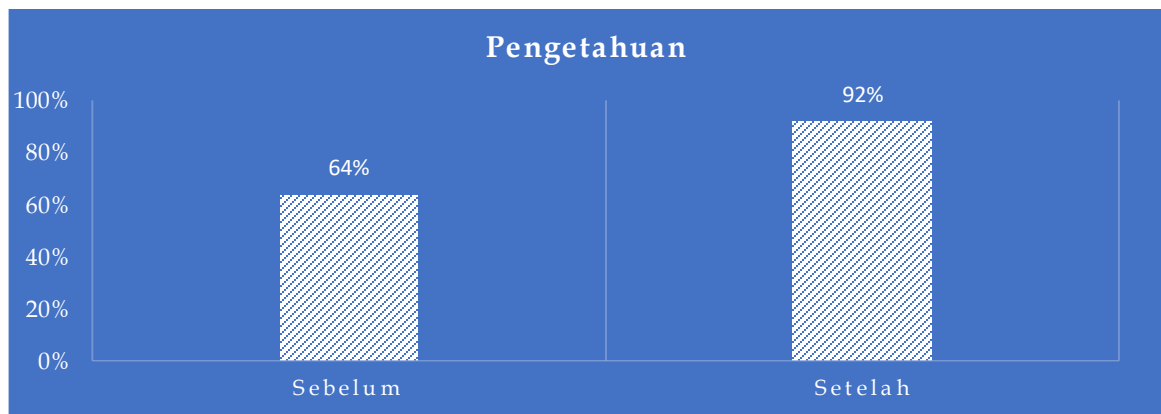
METODE

Edukasi dan Pembuatan Makanan Fungsional Ibu Menyusui berupa Snack Bar Pisang Mas dengan Kombinasi Daun Kelor. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 13 November 2022, dan dilaksanakan di Desa Sukamanah Kecamatan Jambe Kabupaten Tangerang. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah Ibu menyusui dan kader posyandu Desa Sukamanah Kecamatan Jambe Kabupaten Tangerang. Hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta dan efektivitas kegiatan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi gizi dan demonstrasi pembuatan snack bar berbasis pisang mas (*Musa spp.*) dan daun kelor (*Moringa oleifera*) ini dilaksanakan pada wilayah dengan jumlah ibu menyusui yang cukup tinggi, namun tingkat pengetahuan gizinya masih terbatas dan angka stunting tergolong besar. Hal ini diperkuat oleh hasil survei awal dan koordinasi dengan pihak Puskesmas yang menunjukkan adanya kesenjangan informasi terkait gizi laktasi dan pemanfaatan pangan lokal. Kegiatan dilaksanakan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi. Lokasi ini dipilih berdasarkan hasil survei awal dan koordinasi dengan pihak Puskesmas setempat yang menunjukkan kebutuhan akan peningkatan asupan gizi ibu menyusui melalui pangan lokal bergizi. Sasaran kegiatan adalah ibu menyusui berusia 20–35 tahun dengan lama menyusui antara 1–6 bulan. Selain itu, kegiatan juga melibatkan mahasiswa dan dosen dari bidang gizi serta teknologi pangan untuk membantu proses edukasi dan demonstrasi pembuatan produk.

Tahapan persiapan koordinasi dan perizinan, survei awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu menyusui tentang gizi dan kebiasaan konsumsi pangan fungsional. Kemudian perancangan resep snack bar berbahan dasar pisang mas (*Musa spp.*) dan daun kelor (*Moringa oleifera*), disesuaikan dengan prinsip pangan fungsional ibu menyusui, yakni tinggi energi, protein, zat besi, kalsium, serta vitamin A [10]. Dilanjutkan dengan penyusunan bahan edukasi berupa leaflet yang menjelaskan manfaat gizi bahan lokal serta cara pembuatan snack bar. Terakhir Pelaksanaan kegiatan terdiri atas dua komponen utama, yaitu edukasi gizi menggunakan media leaflet dan demonstrasi pembuatan snack bar pisang mas daun kelor. Evaluasi dilakukan untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan.



Gambar 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pengetahuan ibu meningkat dari 64 % menjadi 92% setelah diberikan edukasi menggunakan media leaflet. Ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sebesar 28 poin persentase, yang dapat dikategorikan sangat baik. Media edukasi sederhana seperti leaflet memang terbukti efektif untuk meningkatkan pemahaman peserta karena mudah dipahami, bersifat visual, dan dapat dibawa pulang sebagai pengingat materi [12]. Selain itu, metode penyampaian langsung oleh tenaga pendidik dan mahasiswa gizi likely memberikan pengalaman belajar yang lebih interaktif.

Peningkatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis media cetak dan penyuluhan tatap muka mampu meningkatkan pengetahuan ibu menyusui secara signifikan dalam waktu singkat [9]. Artinya, intervensi yang diberikan telah tepat baik dari sisi metode maupun materi. Pengetahuan gizi ibu menyusui berpengaruh langsung terhadap kualitas ASI dan pola konsumsi sehari-hari, yang selanjutnya berdampak pada status gizi bayi serta risiko stunting [6]. Peserta menyatakan bahwa produk ini mudah dibuat dan rasanya disukai oleh keluarga. Temuan ini penting karena penerimaan sensoris dan kemudahan pengolahan merupakan faktor utama yang menentukan keberlanjutan konsumsi pangan fungsional di rumah tangga [8]. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pengembangan produk berbasis bahan lokal dapat meningkatkan minat konsumsi sekaligus mengurangi ketergantungan pada produk komersial yang lebih mahal [10].

Kegiatan praktik langsung atau demonstrasi terbukti meningkatkan keterampilan peserta dalam menyiapkan pangan fungsional. Hal ini terlihat dari pernyataan peserta bahwa produk dapat dengan mudah dibuat kembali di rumah. Keterampilan memasak merupakan salah satu determinan penting dalam perubahan perilaku makan, karena ibu yang terampil cenderung lebih mampu menyediakan makanan bergizi bagi keluarga [4]. Dengan demikian, komponen demonstrasi dalam kegiatan ini memiliki peran strategis dalam mendorong praktik yang berkelanjutan. Tingginya antusiasme peserta menunjukkan bahwa isu pemenuhan gizi ibu menyusui merupakan kebutuhan nyata di masyarakat. Kegiatan yang melibatkan mahasiswa dan dosen turut meningkatkan dinamika edukasi, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan interaktif. Partisipasi aktif ini berpotensi memperkuat keberhasilan program karena keterlibatan peserta merupakan indikator utama efektivitas sebuah kegiatan pemberdayaan masyarakat.

Peningkatan pengetahuan gizi dan keterampilan mengolah pangan lokal pada ibu menyusui merupakan langkah penting dalam upaya pencegahan stunting jangka panjang. Kualitas gizi ibu menyusui memengaruhi kualitas ASI, yang merupakan sumber gizi utama bayi selama 6 bulan pertama kehidupan [2]. Dengan meningkatnya pemahaman dan kemampuan ibu menyediakan pangan bergizi, diharapkan terjadi perbaikan pola konsumsi yang dapat mendukung pertumbuhan optimal bayi. Peningkatan pengetahuan, tingginya tingkat penerimaan produk, serta antusiasme peserta menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dan relevan. Keberhasilan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi berbasis bahan lokal dapat diterapkan pada wilayah lain dengan karakteristik serupa.

KESIMPULAN

Edukasi dan Pembuatan Makanan Fungsional meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran ibu menyusui dan kader posyandu tentang pentingnya asupan gizi seimbang pada masa laktasi. Melalui pendekatan edukasi gizi dan praktik langsung pembuatan produk berfokus pada peningkatan pengetahuan teoritis, tetapi juga memberikan solusi aplikatif dalam bentuk inovasi pangan lokal bergizi tinggi, serta mampu membuat snack bar fungsional dengan tekstur dan cita rasa yang baik. Rekomendasi kegiatan ini agar melakukan penguatan rutin berbasis bahan lokal, terutama untuk ibu menyusui dan balita serta pengembangan formulasi lanjut untuk mengoptimalkan kandungan gizi agar menjadi sarana efektif dalam memperbaiki status gizi masyarakat sekaligus meningkatkan kesejahteraan ekonomi keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada STIKes Pertamedika yang telah memberikan dana dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak ada konflik dalam proses publikasi artikel ini

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kusumawati, D., Hidayat, A., & Nuraini, S. (2022). Pengembangan Pangan Lokal untuk Meningkatkan Gizi Ibu Menyusui di Daerah Tropis. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(3), 201–210.
- [2] Sari, N., Putri, A., & Handayani, L. (2020). Formulasi Snack Bar Berbasis Daun Kelor sebagai Suplemen Gizi untuk Ibu Menyusui. *Jurnal Pangan Fungsional Indonesia*, 2(1), 45–53.
- [3] Supriadi, A., & Lestari, T. (2019). Pemanfaatan Pisang Lokal sebagai Bahan Baku Produk Pangan Fungsional. *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, 12(2), 89–98.
- [4] World Health Organization. (2020). *Infant and Young Child Feeding: Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals*. WHO Press.
- [5] Fahey, J. W. (2017). *Moringa oleifera: A review of the medical evidence for its nutritional, therapeutic, and prophylactic properties. Part 1*. *Trees for Life Journal*, 1(5), 1–15.

- [6] Kemenkes RI. (2019). Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [7] Kemenkes RI. (2020). Pedoman Gizi Seimbang bagi Ibu Menyusui. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- [8] Sudargo, T., Damanik, M. R. S., & Hapsari, D. (2020). Pengaruh konsumsi daun kelor terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 55–62.
- [9] Widowati, S., Estiasih, T., & Rahmawati, D. (2018). Potensi tepung pisang sebagai bahan baku produk pangan fungsional. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 29(2), 127–135.
- [10] Handayani, R., & Pratiwi, A. D. (2019). Pemberdayaan ibu menyusui melalui edukasi gizi berbasis pangan lokal di Kabupaten Sleman. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 55–62.
- [11] Lestari, S., Rahmawati, E., & Utami, T. (2022). Pemanfaatan daun kelor (*Moringa oleifera*) dalam peningkatan gizi ibu menyusui melalui produk pangan fungsional. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(1), 45–54.
- [12] Nurhasanah, T., & Yuliani, R. (2020). Pengaruh substitusi daun kelor terhadap kualitas fisik dan kandungan zat besi snack bar berbasis pisang. *Jurnal Teknologi Pangan Indonesia*, 9(3), 120–128.
- [13] Rahman, A., & Sari, W. D. (2022). Penerapan teknologi pengolahan pangan lokal untuk peningkatan asupan nutrisi ibu menyusui di pedesaan. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 77–86.
- [14] Sukmawati, L., & Astuti, D. (2023). Edukasi gizi dan pelatihan pembuatan makanan sehat berbasis bahan lokal bagi ibu menyusui. *Jurnal Abdimas Gizi Indonesia*, 2(2), 30–39.
- [15] Wulandari, D., & Hidayat, M. (2018). Pengolahan pangan fungsional berbasis buah lokal untuk peningkatan status gizi masyarakat. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 29(2), 87–94.