

## **PELATIHAN PEMBUATAN KEFIR SUSU KACANG TANAH KACANG MERAH (SUKATAME) SEBAGAI PMT BALITA GUNA PERCEPATAN PENURUNAN STUNTING UNTUK KADER DI KELURAHAN PEDURUNGAN TENGAH**

**Heni Hendriyani, Wiwik Wijaningsih, Desi Wulandari,  
Galuh Sintadewi Purbaningrum**

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Semarang  
*desiwwulandari91@gmail.com*

### **Abstract**

Stunting is a chronic nutritional problem characterized by height inappropriate for the age of the child. In Indonesia, stunting remains a major challenge, especially in areas with limited access to nutrition. One way to address stunting is to introduce supplementary foods that are highly nutritious and easily accessible to the community. Kefir, a fermented milk product rich in prebiotics, protein and probiotics, has great health benefits, including helping to reduce stunting in children under five. Red bean peanut milk kefir (Sukatame) is an innovation that combines the benefits of kefir with peanuts and red beans. Training on making red bean peanut milk kefir (Sukatame) was conducted for cadres in Pedurungan Tengah urban village. This training aims to provide knowledge and skills to cadres in producing and processing kefir as additional food for toddlers. Methods used included lecture, question and answer, demonstration, and practice. Evaluation was done by pre-test and post-test to see the improvement of cadres' knowledge and skills. The results of the training showed an increase in cadres' knowledge and skills in making sukatame kefir, with an average increase in pre-test and post-test scores of 3.6. Hedonic test results of kefir products showed a high level of favorability from the participants. This training is expected to help accelerate the reduction of stunting in the Pedurungan Tengah Urban Village area by providing additional food that is nutritious and easily accessible.

*Keywords: Kefir, Supplementary Feeding, Stunting.*

### **Abstrak**

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan yang tidak sesuai dengan usia anak. Di Indonesia, masalah stunting masih menjadi tantangan besar, terutama di daerah yang memiliki akses terbatas terhadap gizi. Salah satu cara untuk mengatasi stunting adalah dengan memperkenalkan makanan tambahan yang bergizi tinggi dan mudah diakses oleh masyarakat. Kefir, produk fermentasi susu yang kaya akan prebiotik, protein, dan probiotik, memiliki manfaat besar untuk kesehatan, termasuk membantu penurunan stunting pada balita. Kefir susu kacang tanah kacang merah (Sukatame) merupakan inovasi yang menggabungkan manfaat kefir dengan kacang tanah dan kacang merah. Pelatihan pembuatan kefir susu kacang tanah kacang merah (Sukatame) dilakukan untuk kader di Kelurahan Pedurungan Tengah. Pelatihan ini bertujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada kader dalam memproduksi dan mengolah kefir sebagai makanan tambahan balita. Metode yang digunakan meliputi ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader dalam pembuatan kefir sukatame, dengan rata-rata peningkatan skor pre-test dan post-test sebesar 3,6. Hasil uji hedonik terhadap produk kefir menunjukkan tingkat kesukaan yang tinggi dari para peserta. Pelatihan ini diharapkan dapat membantu percepatan penurunan stunting di wilayah Kelurahan Pedurungan Tengah dengan menyediakan makanan tambahan yang bergizi dan mudah diakses.

*Keywords: Kefir, Pemberian Makanan Tambahan (PMT), Stunting.*

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan yang tidak sesuai dengan usia anak. Masalah stunting di Indonesia masih menjadi tantangan besar, terutama di daerah-daerah yang memiliki akses terbatas terhadap gizi yang cukup. Salah satu cara untuk mengatasi stunting adalah dengan memperkenalkan makanan tambahan yang bergizi tinggi dan mudah diakses oleh masyarakat (J et al., 2022).

Pada masa kini, makanan tidak hanya berfungsi untuk mengenyangkan, tetapi juga menyuplai gizi yang dibutuhkan tubuh demi mencapai kesehatan optimal (Blongkod & Arpin, 2022). Gaya hidup modern, terutama di perkotaan, mendorong konsumsi makanan cepat saji yang menurunkan kualitas kesehatan dan memicu penyakit degeneratif seperti kanker, jantung, dan stroke (Pamelia, 2018). Hal ini terkait dengan mikroflora usus yang tidak terawat, padahal mikroflora usus berperan penting dalam penyerapan zat gizi. Pemeliharaan mikroflora usus dapat dilakukan dengan mengonsumsi pangan fungsional (Zubai et al., 2022).

Kefir merupakan hasil fermentasi susu dengan rasa, warna dan konsistensi yang menyerupai yogurt dan memiliki aroma khas yeasty (seperti tape). Kefir diperoleh melalui proses fermentasi susu pasteurisasi menggunakan starter berupa butir atau biji kefir (kefir grain/kefir granule), yaitu butiran-butiran putih atau krem dari kumpulan bakteri, antara lain *Streptococcus* sp., *Lactobacilli* dan beberapa jenis ragi/khamir nonpatogen (Hidayah, 2019).

Manfaat utama kefir untuk

kesehatan adalah kandungan prebiotiknya yang baik untuk pencernaan. Selain diminum, kefir juga dapat digunakan dalam produk kecantikan seperti masker dan sunblock. Kefir juga bisa membantu mengatasi stunting melalui kandungan protein tinggi dan probiotik yang baik untuk pencernaan balita. Kefir memiliki potensi besar sebagai peluang usaha karena manfaatnya yang luas dan penerimaan masyarakat yang baik terhadap produk kesehatan (Rasmikayati et al., 2024).

Kefir susu kacang tanah kacang merah (Sukatame) merupakan inovasi baru yang menggabungkan manfaat kacang tanah dan kacang merah dengan kefir untuk menghasilkan produk pangan yang kaya akan protein, probiotik, dan berbagai zat gizi lainnya. Produk ini diharapkan dapat menjadi solusi dalam mengatasi masalah stunting pada balita.

Pelatihan pembuatan kefir susu kacang tanah kacang merah (Sukatame) untuk kader di Kelurahan Pedurungan Tengah bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada para kader dalam memproduksi dan mengolah kefir sebagai makanan tambahan balita. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan para kader dapat membantu percepatan penurunan stunting di wilayah mereka dengan menyediakan makanan tambahan yang bergizi dan mudah diakses.

## METODE

Metode yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan ini yaitu dengan melakukan pelatihan. Metode yang dilakukan dalam melakukan pelatihan meliputi metode ceramah, tanya jawab,

demonstrasi serta praktek. Untuk memperjelas materi yang disampaikan dengan menggunakan media powerpoint, LCD dan modul pelatihan.

Evaluasi dilakukan pre test dan post test untuk melihat sejauh mana pengetahuan yang diberikan dapat diterima oleh responden. Untuk evaluasi penerapan hasil pelatihan dengan penilaian hasil praktek.

Pelatihan Pembuatan Kefir Susu Kacang Tanah Kacang Merah (Sukatame) sebagai PMT Balita Guna Percepatan Penurunan Stunting untuk Kader di Kelurahan Pedurungan Tengah dilakukan dengan metode sebagai berikut:

#### 1. **Persiapan**

- a. Koordinasi dengan pihak kelurahan untuk menentukan jadwal dan tempat pelatihan.
- b. Penyediaan bahan dan peralatan yang diperlukan, seperti susu kacang tanah & kacang merah, starter kefir, dan peralatan fermentasi.

#### 2. **Pembukaan**

- a. Sambutan dari panitia pelatihan dan pihak terkait.
- b. Pengarahan mengenai tujuan dan pentingnya pelatihan dalam penurunan stunting.

#### 3. **Penyampaian materi**

- a. Pemberian materi tentang kefir, proses fermentasi, dan manfaat kefir untuk kesehatan.
- b. Penjelasan mengenai kandungan gizi dalam susu kacang tanah dan kacang merah, serta manfaatnya dalam penurunan stunting.

#### 4. **Praktik Pembuatan Kefir Susu Kacang Tanah Kacang Merah dan pembuatan PMT**

- a. Demonstrasi langkah-langkah pembuatan kefir oleh instruktur.
- b. Peserta mengikuti langkah-langkah pembuatan kefir secara berkelompok dengan bimbingan instruktur.
- c. Pembuatan PMT masing – masing kelompok

#### 5. **Diskusi dan Tanya Jawab**

- a. Sesi diskusi mengenai kesulitan yang dihadapi selama praktik.
- b. Tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta mengenai proses pembuatan kefir dan penggunaannya sebagai PMT balita.

#### 6. **Evaluasi Teori dan Penutupan**

- a. Evaluasi hasil pembuatan kefir oleh peserta.
- b. Penutupan acara oleh panitia.

#### 7. **Evaluasi Keterampilan**

- a. Peserta membuat kefir susu kacang tanah kacang merah di rumah masing – masing
- b. Peserta mengumpulkan kefir ke pengabdian untuk diuji sensori

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Program pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2024 di laboratorium penyelenggaraan

makanan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Semarang. Kegiatan pelatihan “Pembuatan Kefir Susu Kacang Tanah Kacang Merah (Sukatame) sebagai PMT Balita Guna Percepatan Penurunan Stunting untuk Kader di Kelurahan Pedurungan Tengah” dihadiri oleh perwakilan dari Kelurahan Pedurungan Tengah yang turut mendukung kegiatan ini. Peserta pelatihan terdiri dari 45 Kader Posyandu yang mengikuti proses penyampaian materi dan praktek pengolahan PMT oleh tim pengabdian dengan antusias.

Kegiatan pelatihan diawali dengan uji coba resep dan penyusunan modul dengan judul “Kefir Susu Kacang Tanah Kacang Merah (Sukatame) dan Produk Olahannya Guna Percepatan Penurunan Stunting”. Produk yang dibuat adalah produk dengan substitusi kefir sukatame yang berjumlah 7 produk, yaitu: 1) Es lilin kefir sukatame, 2) Es krim kefir sukatame, 3) Donat kefir sukatame, 4) Muffin kefir sukatame, 5) Pancake kefir sukatame, 6) Roti manis kefir sukatame dan 7) Salad kefir sukatame.

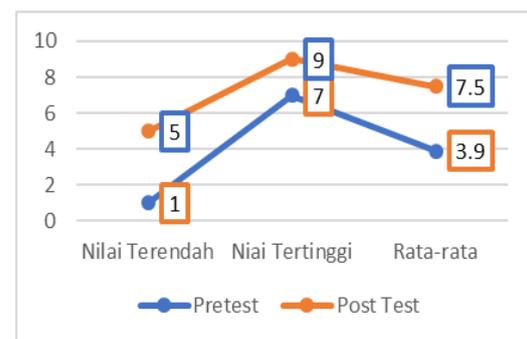
Pelatihan diawali dengan kegiatan pre test untuk mengetahui pengetahuan kader tentang kefir sukatame dan PMT balita stunting dan untuk mengetahui tingkat ketrampilan kader dibekali materi dan bahan untuk pembuatan kefir sukatame. Hasil Pelatihan antara lain:

#### A. Pengetahuan

Pengetahuan bagi ibu kader mencakup pemahaman tentang kesehatan, gizi, pengasuhan anak, dan isu-isu sosial yang relevan dengan komunitas mereka. Kader berperan penting dalam memberikan informasi dan pendidikan kepada anggota masyarakat. Pengetahuan yang baik memungkinkan mereka untuk menyampaikan informasi yang akurat

dan relevan, serta memberikan bimbingan dalam praktik sehari-hari.

Untuk mengetahui pengetahuan dilakukan pre post test dengan jumlah soal sebanyak 10 soal. Hasil pretest menunjukkan nilai terendah 1, nilai tertinggi 5 dengan nilai rata-rata 3,9. Setelah penyampaian materi dilaksanakan post test dengan soal yang sama. Hasil posttest menunjukkan nilai terendah 7, nilai tertinggi 9 dengan nilai rata-rata 7,6. Sebanyak 100% responden mengalami kenaikan skor dengan kenaikan tertinggi 7 dan kenaikan terendah 1, dengan rata-rata kenaikan pretest dan posttest sebanyak 3,6. Hasil Pretest dan posttest dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 1. Hasil pretest dan posttest

Pre-Test bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal ibu kader yang dapat memberikan gambaran tentang pemahaman awal dan area yang perlu diperkuat, sehingga materi pelatihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan peserta. Post-Test bertujuan untuk menilai peningkatan pengetahuan ibu kader setelah program pelatihan. Post-Test menilai efektivitas pelatihan dan memberikan umpan balik mengenai pencapaian peserta. Hasil post-test juga dapat digunakan untuk merencanakan kegiatan pembelajaran selanjutnya.

Pengetahuan meningkatkan partisipasi ibu-ibu kader dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan masyarakat. Mereka dapat

memberikan kontribusi yang lebih berarti dalam perencanaan program dan kegiatan berbasis komunitas.

**B. Keterampilan**

Untuk mengetahui keterampilan kader dalam pembuatan kefir sukatame, masing-masing kader dibekali bahan pembuatan kefir sukatame antara lain: 500 ml susu kacang tanah merah dan 50 ml bibit kefir cair. Kader membuat kefir Sukatame kemudian dikumpulkan di Jurusan Gizi. Hasil kefir sukatame yang dibuat kader kemudian dilakukan uji hedonik oleh tim pengabdian dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Uji Hedonik Produk Kefir**

RW	Warna	Aroma	Rasa	Tekstur	Rata-rata
RW 1	5	5	4	5	4,75
RW 2	4	5	4	5	4,5
RW 3	4	4	4	5	4,25
RW 4	4	4	3	5	4
RW 5	4	4	4	5	4,25
RW 6	5	4	4	5	4,5
RW 7	4	5	4	5	4,5
RW 8	4	5	3	5	4,25
RW 9	4	4	4	5	4,25
RW10	4	4	4	5	4,25
RW 11	5	4	3	5	4,25
RW 12	4	4	4	5	4,25
RW 13	4	5	5	5	4,75
RW 14	4	4	3	5	4
RW 15	5	4	3	5	4,25
RW 16	4	4	4	5	4,25

Hasil skor kesukaan warna terendah 4 dan yang paling tinggi 5 yaitu dari RW 1, RW 6, RW 11 dan RW 16, hasil skor kesukaan aroma terendah 4 dan yang paling tinggi 5 yaitu dari RW 1, RW 2, RW 7, RW 8 dan RW 13, hasil skor kesukaan rasa bervariasi terendah 3 dan yang paling tinggi 5

yaitu dari RW 13, hasil skor kesukaan tekstur semua 5 yaitu dari RW 1 sampai dengan RW 16. Hasil rekapitulasi tertinggi dengan skor 4,75 yang artinya hampir mendekati sangat suka yaitu RW 1 dan RW 13.

Melalui pelatihan dan praktik langsung, ibu-ibu kader dapat mengembangkan keterampilan dalam pembuatan kefir. Pengetahuan yang baik tentang teknik dan prosedur pembuatan kefir akan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam melakukan praktik tersebut. Keterampilan praktik yang baik, didukung oleh pengetahuan yang memadai, akan menghasilkan produk kefir yang berkualitas tinggi. Ini penting untuk memastikan bahwa makanan yang disajikan kepada anak-anak dan keluarga memenuhi standar gizi yang diperlukan.

Pengetahuan dan ketrampilan pembuatan kefir dengan bahan kacang tanah dan kacang merah yang dimiliki oleh ibu kader sangat erat. Pengetahuan tentang manfaat gizi dan cara membuat kefir dapat meningkatkan ketrampilan ibu kader dalam membuat makanan pendamping ASI yang bergizi. Hal ini kemudian dapat mempengaruhi kualitas PMT balita dan praktik pemberian makanan yang sehat di masyarakat.

**SIMPULAN**

Pengetahuan kader dalam kegiatan pelatihan dengan kenaikan pretest 3,6, kenaikan post test 7,5 dan rata-rata kenaikan pretest dan posttest sebanyak 3,6.

Ketrampilan kader dalam pembuatan kefir Sukatame meningkat dengan skor tertinggi hasil pengolahan kefir sukatame sebesar 4,75 (sangat suka).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Semarang yang telah memberikan pendanaan penuh kegiatan ini dan kami ucapkan juga terimakasih untuk mitra Kelurahan Pedurungan Tengah ota Semarang.

Ridhowati Nata Iman, S., & Hendri, M. (2022). Karakteristik Mikrobiologi dan Kimia Susu Kefir dari Susu Biji Lotus (*Nolumbo nucifera*). *Jurnal Fishtech*, 11(1), 39–46. <https://doi.org/10.36706/fishtech.v11i1.17513>

## DAFTAR PUSTAKA

- Blongkod, F. R., & Arpin. (2022). Analysis of dieting, intake and nutritional status of Bina Mandiri Gorontalo University students during pandemic. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(2), Hal.177-190.
- Hidayah, T. (2019). Perbedaan Kualitas Kimiawi Kefir Susu Sapi, Susu Kedelai, Dan Susu Kacang Merah. *SainsTech Innovation Journal*, 2(1), 5–11. <https://doi.org/10.37824/sij.v2i1.2019.108>
- J, R. F., Huljannah, N., & Rochmah, T. N. (2022). Stunting Prevention Program in Indonesia: A SYSTEMATIC REVIEW. *Media Gizi Indonesia*, 17(3), 281–292. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i3.281-292>
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma*, 14(2), 144. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Rasmikayati, E., Wiyono, S. N., & Saefudin, B. R. (2024). Pendampingan dalam Optimasi Potensi Usaha Minuman Fermentasi Kefir di UMKM Kebun Al- Qur ' an Bandung , Jawa Barat. 4(6), 1015–1021.
- Zubai, Z., Baehaki, A., Rinto, R.,