

Carrot Pudding Innovation to Fulfill Children's Vitamin A in Badak Village by KKN Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Hana Fayruz¹, Muhammad Fadil Laela Arbi² , Nur Dhuha Ikhsanawati³, Atika Nofiana⁴, Nurul Afifah⁵, Ir. Sulfah Anjarwati, S.T., MT⁶

¹ Department of Economic and Business, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

² Department of Economic and Business, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

³ Department of Islamic Religion, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁴ Department of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁵ Department of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁶ Department of Engineering and Science, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

 arbi3101@gmail.com

Abstract

Vitamin A deficiency in children is a serious global health problem, especially in developing countries. Vitamin A plays an important role in maintaining healthy eyes, immune system, and good growth. One creative and delicious way to meet children's vitamin A needs is to develop innovations in the form of carrot pudding. This carrot pudding product innovation can be an effective solution to overcome vitamin A deficiency in children. This is an interesting alternative to staples that are often deficient in vitamin A. By incorporating carrot pudding into a child's diet, we can increase the amount of vitamin A for children while providing them with a delicious and interesting meal. Therefore, these innovations have great potential to improve the health and well-being of children around the world.

Keywords: *Inovasi 1; Puding 2; Carrot 3; Vitamin A 4*

Inovasi Puding Wortel sebagai Pemenuhan Vitamin A Anak di Desa Badak oleh KKN Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Abstrak

Kekurangan vitamin A pada anak-anak merupakan masalah kesehatan global yang serius, terutama di negara-negara berkembang. Vitamin A berperan penting dalam menjaga kesehatan mata, sistem kekebalan tubuh, dan pertumbuhan yang baik. Salah satu cara kreatif dan nikmat untuk memenuhi kebutuhan vitamin A anak adalah dengan mengembangkan inovasi berupa puding wortel. Inovasi produk puding wortel ini bisa menjadi solusi efektif untuk mengatasi kekurangan vitamin A pada anak. Ini adalah alternatif menarik untuk makanan pokok yang seringkali kekurangan vitamin A. Dengan memasukkan puding wortel ke dalam menu anak, kita dapat meningkatkan jumlah vitamin A untuk anak sekaligus memberikan mereka santapan yang lezat dan menarik. Oleh karena itu, inovasi-inovasi ini mempunyai potensi besar untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak di seluruh dunia.

Kata kunci: *Inovasi 1; Puding 2; Wortel 3; Vitamin A 4*

1. Pendahuluan

Salah satu negara yang mengandalkan sektor pertanian adalah Indonesia, yang memiliki hasil panen buah dan sayur yang melimpah, contohnya wortel (*Daucus carota*). Wortel (*Daucus carota*) adalah tanaman umbi-umbian yang biasanya berwarna oranye atau kuning kemerahan. Wortel dapat ditanam sepanjang tahun, tetapi lebih cocok di daerah pegunungan dengan suhu udara sejuk dan lembab, sekitar 1200 meter di atas permukaan laut. Wortel juga bermanfaat sebagai makanan detoksifikasi yang dapat menurunkan kadar racun dalam tubuh.

Wortel memiliki peran penting bagi kesehatan anak karena kaya akan vitamin A [1]. Wortel rebus setiap 100 g mengandung serat sebanyak 2,9 gram. Serat ini dapat membuat si Kecil merasa kenyang lebih lama, dan juga dapat menjaga kesehatan organ pencernaan agar berfungsi dengan baik. Hal ini dapat meningkatkan penyerapan nutrisi dari makanan yang dimakan si Kecil. Vitamin A pada wortel juga berfungsi sebagai antioksidan yang dapat melindungi tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

Wortel kaya akan beta karoten atau pro vitamin A yang memberi warna oranye pada wortel. Zat ini berperan melindungi lapisan kornea pada mata anak. Wortel juga bermanfaat untuk anak karena dapat meningkatkan ingatan. Wortel mengandung Luteolin yang dapat mencegah peradangan otak dan penurunan memori secara perlahan. Wortel juga dapat membantu perkembangan otak anak menjadi lebih cepat.

Kekurangan Vitamin A (KVA) adalah masalah global yang banyak terjadi di negara-negara berkembang dan dapat menimpa semua usia terutama pada masa tumbuh kembang. Salah satu akibat kekurangan vitamin A adalah gangguan pada mata yang sering terjadi pada anak usia 6 bulan sampai 4 tahun yang menjadi penyebab utama kebutaan di negara berkembang.

Anak yang kekurangan Vitamin A biasanya mengalami Kurang Energi Protein (KEP) atau gizi buruk karena asupan zat gizi sangat rendah, termasuk zat gizi mikro seperti vitamin A. Anak yang kekurangan vitamin A rentan terhadap infeksi seperti infeksi saluran pernafasan akut, campak, cacar air, diare dan infeksi lain karena daya tahan anak lemah. Namun kekurangan vitamin A juga dapat menimpa keluarga dengan penghasilan cukup. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan orang tua khususnya ibu tentang gizi yang baik.

Oleh karena itu, kelompok KKN 71 mengembangkan inovasi agar Kelompok Wanita Tani di Dusun Sitimpeng mampu memenuhi kebutuhan vitamin A pada anak dengan cara mengolahnya menjadi puding yang digemari.

2. Metode

Kelompok Wanita Tani (KWT) di Dusun Situmpeng, Desa Badak dalam memenuhi kebutuhan vitamin A pada anak masih kurang sehingga meminta mahasiswa KKN untuk memecahkan masalah yang dapat memenuhi kebutuhan vitamin A pada anak yang masih kurang. Anak-anak di Dusun Situmpeng sungkan dalam mengkonsumsi sayur sehingga mahasiswa KKN membuat terobosan baru untuk memenuhi kebutuhan vitamin A pada anak dengan metode yang mudah dipraktikkan. Salah satu terobosan baru dengan membuat program kerja kelompok yaitu pembuatan puding wortel.

Metode yang digunakan pada program KKN kali ini menggunakan dua tahapan. Tahap pertama adalah pemaparan materi cara pemanfaatan wortel sebagai bahan pembuat puding untuk memenuhi kebutuhan vitamin A pada anak, sebagaimana disajikan pada [Gambar 1](#). Dengan pemberian materi diharapkan ibu-ibu Kelompok Wanita Tani (KWT) mengetahui dan sadar akan manfaat pentingnya vitamin A yang terkandung dalam wortel.

Tahap kedua adalah mendemonstrasikan langsung bagaimana cara membuat puding wortel yang kaya akan kandungan vitamin A didepan ibu-ibu Kelompok Wanita Tani (KWT) sebagaimana disajikan pada **Gambar 2**. Tujuan dari diadakannya demonstrasi pembuatan puding wortel adalah untuk memberikan gambaran proses pembuatan puding dan diharapkan setelah kegiatan ini ibu-ibu Kelompok Wanita Tani (KWT) dapat membuat secara mandiri puding wortel dirumah masing-masing. Sehingga dengan kedua metode tersebut diharapkan pemenuhan kebutuhan Vitamin A pada anak di Dusun Situmpeng dapat terpenuhi.



Gambar 1. Pemaparan materi oleh mahasiswa KKN.



Gambar 2. Demonstrasi pembuatan puding wortel.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di rumah penggiat Kelompok Wanita Tani pada saat pertemuan rutin bulanan. Tutorial diperagakan langsung oleh beberapa anggota KKN dan sebagian memaparkan materi melalui PPT pentingnya sayur wortel untuk memenuhi kebutuhan vitamin A pada anak khususnya di Dusun Situmpeng RT 1 RW 6.

3. Hasil dan Pembahasan

Semua alat dan bahan yang dibutuhkan untuk membuat puding wortel disiapkan terlebih dahulu. Selain itu, manfaat wortel juga dijelaskan sebagai bagian dari demonstrasi. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pelatihan tentang cara membuat puding wortel yang disukai oleh anak-anak, menciptakan inovasi camilan yang dapat meningkatkan vitamin A dan mudah dibuat oleh ibu di rumah. Instrumen pada kegiatan ini adalah true experiment dengan menghasilkan produk baru, dari eksperimen ini diperoleh hasil sebagai berikut:

a. Solusi

Pengolahan wortel yang biasa dilakukan oleh masyarakat saat ini masih belum memberikan dampak yang cukup besar terhadap pemenuhan vitamin untuk tubuh, tingkat konsumsi sayuran di kalangan anak masih sangat minim. Solusi yang biasanya ditawarkan adalah mengolah wortel dengan cara selain dimasak, misalnya puding. Namun, usaha pengolahan ini masih kurang efektif, karena ternyata puding wortel juga jarang diolah oleh ibu-ibu di Dusun Situmpeng. Karena itu, diperlukan ide baru yang dapat menarik minat ibu-ibu untuk mengolah wortel menjadi olahan yang lebih disukai oleh anak-anak.

b. Gagasan

Salah satu usulan untuk menarik perhatian Kelompok Wanita Tani (KWT) dalam mengolah wortel adalah dengan membuat puding wortel, yang merupakan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan vitamin A pada anak. Selain itu, ibu juga perlu mendapatkan informasi tentang cara mengonsumsi dan mengolah wortel yang benar agar kandungan vitamin A pada wortel tidak rusak dan anak-anak bersedia makan sayur, khususnya wortel. Dengan menciptakan inovasi baru dari wortel, anggota KWT dapat merasa tertarik dan penasaran. Puding ini juga dapat menjadi camilan sehat untuk anak-anak, dan wortel juga dapat membantu pencernaan pada anak-anak.

c. Tahap Pelaksanaan

Untuk membuat puding wortel, langkah pertama adalah membersihkan dan mengupas wortel, lalu mencucinya dengan air bersih dan meniriskannya. Kemudian, wortel dijus dengan juicer dan disaring untuk memisahkan sari wortel dari ampasnya. Langkah kedua adalah menyiapkan alat dan bahan untuk membuat puding. Alat yang dibutuhkan adalah wajan, sendok, dan mangkuk ukuran 200 ml. Bahan yang dibutuhkan adalah sari wortel yang sudah dijus, jelly powder, gula pasir, dan krim kental manis. Langkah ketiga adalah memasak puding. Campurkan jelly powder, gula pasir sesuai selera, dan sari wortel dalam wajan. Takaran sari wortel disesuaikan dengan jumlah jelly powder yang digunakan. Masak di atas kompor sambil terus diaduk sampai mendidih. Tambahkan krim kental manis sesuai selera saat air mulai mendidih. Pastikan puding matang dan siap dituang ke dalam mangkuk. Langkah terakhir adalah mendinginkan puding hingga mengeras.

d. Analisis Manfaat Wortel

Wortel (*Daucus carota L*) adalah sayuran yang mengandung provitamin A, vitamin B, vitamin C, dan zat-zat lain yang berguna untuk kesehatan mata. Wortel adalah sayuran akar yang renyah dan bergizi. Banyak orang percaya bahwa makan wortel dapat membuat mata tetap sehat dan meningkatkan penglihatan di malam hari. Namun, itu tidak sepenuhnya benar. Wortel memang bermanfaat untuk mata karena mengandung beta karoten dan lutein. Zat-zat ini adalah antioksidan yang dapat melindungi mata dari kerusakan akibat radikal bebas. Selain itu, beta karoten yang dikonsumsi akan diubah menjadi vitamin A oleh tubuh. Jika kekurangan vitamin ini, orang bisa mengalami kebutaan di malam hari.[2]

Puding Wortel juga memiliki rasa yang lezat dan khasiat yang baik untuk kesehatan tubuh kita. Wortel belbis cocok sebagai camilan yang dapat disantap kapan saja dan di mana saja. Wortel yang menyediakan banyak air dan karbohidrat. Wortel memiliki kandungan lemak dan protein yang rendah, tetapi kaya akan vitamin, salah satunya vitamin A dalam bentuk beta karoten. Selain itu, ada juga Biotin, Vitamin K1, vitamin B6 dan kalium. Dengan demikian, wortel belbis dapat dikonsumsi oleh semua orang dari berbagai usia dan latar belakang, seperti orang tua, muda, pelajar, karyawan, mahasiswa, dan anak-anak.[3]

4. Kesimpulan

Gagasan peningkatan pengetahuan tentang bagaimana pengolahan wortel selain di rebus untuk memberikan varian baru makanan dengan produk wortel ini pada dasarnya meliputi sosialisasi kepada Ibu-ibu Kelompok Wanita Tani di dusun Situmpeng, Desa Badak. Dengan teknik pengolahan wortel menjadi puding, dan pemasaran proses pembuatan produk ke masyarakat sosial media yang mungkin tertarik untuk menjadikan produk ini sebagai peluang usaha baru maupun hal serupa untuk masyarakat setempat.

Ucapan Terima Kasih

Tim KKN mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada kami dalam menuntaskan artikel ini. Artikel ini adalah buah dari usaha keras dan kerjasama yang tidak mungkin terjadi tanpa bantuan dari mereka.

Pertama, tim KKN mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing lapangan, Ir. Sulfah Anjarwati ST., M.T, yang telah memberikan petunjuk, masukan, dan koreksi yang sangat berarti bagi kemajuan artikel ini. Beliau juga telah memberikan semangat dan dorongan kepada tim untuk terus belajar dan berkembang sebagai penulis.

Kedua, kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto, terkhusus pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM), yang telah memberi wadah kepada mahasiswa untuk ikut berpartisipasi dalam forum seminar nasional yang memberikan kesempatan untuk diseminasi, diskusi, dan mendapatkan follow up atas luaran penelitian maupun pengabdian kepada masyarakat.

Ketiga, kami mengucapkan terima kasih kepada penerbit [URECOL], yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk mempublikasikan artikel ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada editor dan reviewer yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun untuk meningkatkan kualitas artikel ini.

Terakhir, kami mengucapkan terima kasih kepada Masyarakat desa badak, khususnya kelompok wanita tani dusun Situmpeng, yang selalu memberikan dukungan, doa, cinta, dan semangat kepada tim. Mereka juga telah memberikan pengorbanan dan pengertian yang tak ternilai bagi keberhasilan tim KKN. Sekali lagi, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan artikel ini. Kami menyadari bahwa artikel ini masih memiliki banyak kekurangan dan membutuhkan perbaikan lebih lanjut. Oleh karena itu, Kami sangat berharap kritik dan saran dari pembaca yang bijaksana.

Referensi

- [1] E. A. Syadiah, R. Riska, and F. Adelina, "Pengaruh Penambahan Tepung Wortel terhadap Daya Terima dan Kandungan Gizi Nugget Ikan Kakap Putih (*Lates calcarifer*)," *Media Teknol. Has. Perikan.*, vol. 10, no. 1, p. 49, 2022, doi: 10.35800/mthp.10.1.2022.37465.
- [2] D. Susanti, "Pemanfaatan Wortel Sebagai Upaya Mencegah Miopia Pada Siswa Sdn 102 Palembang," *JUKESHUM J. Pengabd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 159–164, 2022, doi: 10.51771/jukeshum.v2i2.341.
- [3] R. (Institut A. I. N. B. Nesitri, "WORTEL SEBAGAI BAHAN BAKU UTAMA PEMBUATAN STIK WORTEL BELBIS DI KOTA BENGKULU," vol. 3, no. 2, p. 6, 2021.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)