

Pembuatan Bubur Tempe Sebagai Salah Satu Penanganan Diare pada Balita

Ahmad Noval Baihaqi¹ Putri Meliana² Adinda Putri Fatikha³ Agnesty Dwi Rahmawati⁴
Anita Rahmawati⁵ Zulfa Mahdiatur Rasyidah⁶

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta,
Kota Surakarta, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

Email: baihaqiahmadnoval@gmail.com¹ melianap797@gmail.com²

Adindafatikha35@gmail.com³ agnestyadwir@gmail.com⁴ anitarahmawati1106@gmail.com⁵
zulfamahdiaturrasyida@gmail.com⁶

Abstrak

Menurut WHO (2018), dikatakan diare bila keluarnya tinja yang lunak atau cair dengan frekuensi tiga kali atau lebih sehari semalam dengan atau tanpa darah atau lendir dalam tinja. Sedangkan menurut Depkes (2019), diare adalah buang air besar lembek atau cair bahkan dapat berupa air saja yang frekuensinya lebih dari tiga kali atau lebih dalam sehari. Diare merupakan penyebab kematian balita nomor dua di dunia (16%) setelah pnemonia (17%). Kematian pada anak-anak meningkat sebesar 40% tiap tahunnya yang disebabkan diare (WHO, 2009 dalam zainul, 2017). Faktor utama penyebab diare pada bayi adalah berat badan lahir, status gizi, status imunisasi campak, riwayat pemberian zinc, pola pemberian ASI, pemahaman dan pengetahuan ibu dengan kebiasaan mencuci tangan dan faktor sanitasi lingkungan yang kurang baik. Metode lain untuk menangani penyakit diare yaitu dengan mengkonsumsi bubur tempe. Bubur tempe dipercaya dapat mempersingkat durasi diare akut dan juga mempercepat pertumbuhan berat badan pada anak. Tempe sebagai bahan dasar pembuatan bubur dipilih karena tempe merupakan bahan pangan tradisional yang mudah didapat dan murah, tempe mengandung komponen fungsional probiotik dan prebiotic, serat larut, asam lemak omega 3 polyunsaturated, konjugasi asam linoleat, antioksidan pada tanaman, vitamin dan mineral, beberapa protein, peptide dan asam amino seperti phospholipid. Permasalahan mitra dari hasil observasi diperoleh bahwa sebagian besar masyarakat belum memiliki pengetahuan tentang pembuatan bubur tempe sebagai penanganan diare. Masyarakat tidak tahu bahwa tempe merupakan bahan makanan tinggi protein yang dapat mempersingkat durasi diare pada anak. Permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat mitra adalah (1) Belum memiliki pengetahuan mengenai pembuatan bubur tempe, (2) Belum mengetahui keterampilan tentang pembuatan bubur tempe. Tujuan pengabdian ini adalah (1) Meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pembuatan bubur tempe, (2) Meningkatkan keterampilan ibu dalam pembuatan bubur tempe. Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah (1) Memberikan edukasi pada ibu mengenai bubur tempe, (2) Mengajarkan ibu dalam pembuatan bubur tempe. Kegiatan pengabdian ini melibatkan mahasiswa sebagai wujud dukungan terlaksananya implementasi tugas Mata Kuliah Praktikum Keperawatan Anak. (1) Keluaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu di Desa Sorogenen RT 05, RW 05, Jagalan Jebres Surakarta, (2) Publikasi pada jurnal nasional pengabdian masyarakat.

Kata Kunci: Bubur Tempe, Diare, Tumbuh Kembang, Nutrisi Anak



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

PENDAHULUAN

Balita adalah anak yang berumur 0-59 bulan, pada masa ini ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan disertai dengan perubahan yang memerlukan zat-zat gizi yang jumlahnya lebih banyak dengan kualitas yang tinggi. Akan tetapi, balita termasuk kelompok yang rawan gizi serta mudah menderita kelainan gizi karena kekurangan makanan yang dibutuhkan. Konsumsi makanan memegang peranan penting dalam pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak sehingga konsumsi makanan berpengaruh besar

terhadap status gizi anak untuk mencapai pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak (Ariani, 2019). Saat ini penyakit diare masih merupakan penyakit yang menjadi masalah kesehatan di negara berkembang termasuk di Indonesia, hal ini dikarenakan morbiditas dan mortalitasnya yang masih cukup tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Diare merupakan salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas pada kelompok anak-anak usia kurang dari 5 tahun dan telah menjadi peningkatan kematian secara global dari tahun 2015-2017 (Fitri & Risdiana, 2022). Mayoritas penderita diare adalah anak yang berusia di bawah lima tahun (balita) dengan jumlah prevalensi sebesar 12,2%. Penyakit diare dapat berakibat fatal apabila penderita mengalami dehidrasi berat parasit (D. K. Sari & Nurrohmah, 2019).

Menurut WHO (2018), dikatakan diare bila keluaranya tinja yang lunak atau cair dengan frekuensi tiga kali atau lebih sehari semalam dengan atau tanpa darah atau lendir dalam tinja. Sedangkan menurut Depkes (2019), diare adalah buang air besar lembek atau cair bahkan dapat berupa air saja yang frekuensinya lebih dari tiga kali atau lebih dalam sehari. Diare merupakan penyebab kematian balita nomor dua di dunia (16%) setelah pnemonia (17%). Faktor utama penyebab diare pada bayi adalah berat badan lahir, status gizi, status imunisasi campak, riwayat pemberian zinc, pola pemberian ASI, pemahaman dan pengetahuan ibu dengan kebiasaan mencuci tangan dan faktor sanitasi lingkungan yang kurang baik. Metode lain untuk menangani penyakit diare yaitu dengan mengkonsumsi bubur tempe. Bubur tempe dipercaya dapat mempersingkat durasi diare akut dan juga mempercepat pertumbuhan berat badan pada anak. Tempe sebagai bahan dasar pembuatan bubur dipilih karena tempe merupakan bahan pangan tradisional yang mudah didapat dan murah, tempe mengandung komponen fungsional probiotik dan prebiotik, serat larut, asam lemak, omega 3, polyunsaturated, konjugasi asam linoleat, antioksidan pada tanaman, vitamin dan mineral, beberapa protein, peptide dan asam amino seperti phospholipid. Solusi yang ditawarkan pada pengabdian ini adalah (1) Sosialisasi mengenai pembuatan bubur tempe sebagai upaya pencegahan diare, (2) Pelatihan pembuatan bubur tempe.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan-kegiatan di atas direncanakan dilakukan dengan pendekatan Focuss Group Discussion (FGD), pelatihan, pendampingan dan diakhiri dengan evaluasi dan monitoring. Penerapan model di atas dalam kegiatan ini diterapkan model Community/Group Empowerment. Yaitu model pemberdayaan masyarakat pada dasarnya merupakan upaya untuk membangkitkan/menumbuhkan peran serta individu di tengah masyarakat/kelompok untuk berperan sebagai koordinator bagi anggota kelompok yang membutuhkan. Kelebihan dari model ini, jika dikelola dengan baik dan diperoleh individu yang memang memiliki komitmen tinggi maka keberlangsungan program lebih terjamin. Dengan memperhatikan daya jangkau, tingkat keberlangsungan dan investasi yang dibutuhkan, model pemberdayaan masyarakat/kelompok adalah pilihan yang sangat strategis untuk dikembangkan secara optimal di wilayah Desa Sorogenen RT 05, RW 05, Jagalan Jebres Surakarta. Berikut ini metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat tahun 2023 sebagai bentuk implementasi dari tugas Mata Kuliah Praktikum Keperawatan Anak:

1. Sosialisasi. Sosialisai kegiatan dilaksanakan untuk memberikan gambaran mengenai pembuatan bubur tempe. Kegiatan sosialisai melibatkan para ibu di Desa Sorogenen RT 05, RW 05, Jagalan Jebres Surakarta. Dalam melaksanakan pengabdian ketua dan anggota mitra diajak bermusyawarah dalam hal menentukan prioritas kegiatan yang akan dilaksanakan dalam pengenalan pembuatan bubur tempe. Pelatihan para ibu di Desa Sorogenen akan disepakati bersama baik waktu maupun kegiatannya. Sosialisasi kegiatan dilaksanakan melalui forum rapat dengan ketua RT setempat.

2. Pelatihan. Pelatihan dilakukan dengan mengajarkan ibu untuk membuat bubur tempe (memasukkan bahan-bahan yang sudah disiapkan, seperti: tempe kukus yang sudah dipotong dadu kurang lebih 6 potong, nasi 1 sdm, 1 saset margarin ukuran 10 gr, gula pasir sekitar 1 sdm, garam ½ sdt, air panas 200 cc kedalam blender) dan menghidangkannya dipiring dalam keadaan hangat.
3. Pendampingan. Pendampingan dilakukan secara berkelompok dan dipandu oleh mahasiswa dalam pembuatan bubur tempe.
4. Monev (Monitoring Evaluasi Kegiatan). Monitoring evaluasi kegiatan dilakukan setelah kegiatan pengabdian selesai. Diharapkan dari monev ini dapat menjadi tolak ukur peningkatan pengetahuan serta keterampilan ibu di Desa Sorogenen mengenai pembuatan bubur tempe.

Tabel 1. Masalah dan Solusi yang Akan Dilakukan

No.	Masalah	Solusi	Indikator Keberhasilan
Masalah Produksi			
1	Kurangnya pengetahuan dan keterampilan Masyarakat terutama ibu terhadap Pembuatan Bubur Tempe	Pelatihan pembuatan bubur tempe.	Mahasiswa yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang benar tentang pembuatan bubur tempe.
2	Tidak terdapatnya fasilitas edukasi yang memadai untuk memudahkan ibu mengakses informasi tentang pembuatan bubur tempe.	Pemberian fasilitas edukasi media berupa leaflet tentang bubur tempe.	Tersalurkan hibah fasilitas tentang bubur tempe sebagai upaya pencegahan diare pada balita.

Dalam pelaksanaan PKM ini tim terdiri dari dosen dan melibatkan 5 mahasiswa, masing-masing memiliki tugas sendiri-sendiri seperti yang disajikan pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Peran dan Tugas Anggota Tim

No	Nama Anggota	Kedudukan/Fakultas	Tugas	Keterangan
1	Zulfa Mahidatur R., S.Kep. Ns.,M.Kep	Dosen Pembimbing Keperawatan/FIK Universitas 'Aisyiyah Surakarta		
2	Ahmad Noval Baihaqi 202212017 Ketua Tim	Mahasiswa/DIII Keperawatan	Koordinator kegiatan Bertanggung jawab pengetahuan, keterampilan ibu dan bertanggung jawab pada penyediaan alat yang akan dipakai dalam kegiatan PKM.	
3	Putri Meliana 202212011 Anggota 1	Mahasiswa/DIII Keperawatan	Bertanggung jawab dalam melakukan edukasi, pendampingan pembuatan bubur tempe dan bertanggung jawab dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.	
4	Adinda Putri Fatikha 202212014 Anggota 2	Mahasiswa/DIII Keperawatan	Bertanggung jawab dalam penyusunan 5proposal dan laporan akhir.	
5	Agnestya Dwi Rahmawati 202212016 Anggota 3	Mahasiswa/DIII Keperawatan	Membantu dalam pelaksanaan pengabdian, menyediakan snack kepada mitra	
6	Anita Rahmawati 2022120125 Anggota 4	Mahasiswa/DIII Keperawatan	Membantu dokumentasi dan menyiapkan bahan pembuatan bubur tempe.	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil akhir dari pengabdian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Masalah Produksi: kurangnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang pembuatan bubur tempe.
2. Pelaksanaan PKM melibatkan tim yang terdiri dari dosen dan 5 mahasiswa dengan tugas masing-masing.
3. Keperawatan bertanggung jawab dalam penyusunan laporan akhir.
4. Pelatihan dilakukan dengan menganalkan bubur tempe kepada para ibu di Desa Sorogenen RT 05, RW 05, Jagalan Jebres Surakarta.
5. Pendampingan dilakukan dengan dipandu oleh mahasiswa dalam pelatihan pembuatan bubur tempe.
6. Monitoring evaluasi kegiatan dilakukan setelah kegiatan pengabdian selesai.
7. Gangguan diare rentang terjadi pada anak usia balita, oleh karena perlu adanya makanan tambahan berupa bubur tempe untuk mempersingkat durasi diare pada anak.
8. Mitra program adalah Desa Sorogenen RT 05, RW 05, Jagalan Jebres Surakarta.
9. Tim pengusul terdiri dari ketua tim dan 4 anggota tim.
10. Keperawatan bertanggung jawab dalam pengevaluasian pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan ibu dalam pembuatan bubur tempe.

Pembahasan

Usia balita merupakan usia yang rentan terhadap berbagai macam penyakit, salah satunya adalah penyakit diare yang saat ini masih menjadi penyebab utama kematian pada balita, dan biasanya ditandai dengan kekurangan cairan atau dehidrasi (Rahmad & Susilaningih, 2017). Dampak diare yang berlangsung terus selama berhari-hari pada anak akan menyebabkan anak mengalami kekurangan cairan atau yang biasa disebut dehidrasi. Dehidrasi ada tingkatannya yaitu dehidrasi ringan, dehidrasi sedang, dan dehidrasi tingkat berat. Apabila dehidrasi yang dialami tergolong dehidrasi berat karena diare disertai dengan muntah-muntah, maka resiko kematian dapat mengancam penderitanya (WHO, 2013).

Penanganan yang dapat dilakukan sebagai penanganan diare adalah dengan memberikan banyak cairan untuk mencegah dehidrasi. Gunakan cairan rumah tangga yang dianjurkan seperti oralit, makanan cair atau dan air matang. ASI tetap diberikan selama terjadinya diare. Alternatif pengobatan lain adalah dengan memberikan bahan pangan tradisional terhadap pasien diare (Setiawati et al., 2016). Menurut penelitian yang telah dilakukan, pemberian bubur tempe dapat mempersingkat durasi diare akut, karena tempe merupakan pangan tradisional yang mudah didapat, tempe mengandung komponen fungsional probiotik dan prebiotik, serat larut, asam lemak omega 3 polyunsaturated, konjugasi asam linoleat, antioksidan pada tanaman, vitamin dan mineral, beberapa protein, peptida dan asam amino seperti phospholipid. Formula tempe sebagai pengobatan nutrisi pada penyakit diare dengan tujuan untuk memotong siklus malabsorpsi-malnutrisi- infeksi, karena formula tempe mengandung asam amino tinggi dan mudah cerna serta mudah diserap dan tempe merupakan anti bakteri, kemampuan tempe dalam menyembuhkan penyakit diare disebabkan oleh dua hal, yaitu akibat zat anti diare dan akibat sifat protein tempe yang mudah diserap walaupun oleh usus yang terluka (Safitri, 2018).

Pemberian edukasi melalui penyuluhan dan demonstrasi tentang bagaimana cara penanganan diare untuk menambah pengetahuan kepada ibu-ibu yang memiliki anak usia balita tentunya sangat bermanfaat guna membantu menangani masalah diare pada anak balita. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui edukasi penanganan diare yang akan diberikan yaitu berupa pembuatan bubur tempe. Tempe menjadi bahan utama yang digunakan dalam penanganan diare karena selain mudah didapat tempe juga merupakan makanan

tradisional masyarakat Indonesia yang paling sering dikonsumsi dan merupakan salah satu makanan pokok masyarakat Indonesia (M. A. Hidayat, 2020). Sasaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu yang memiliki anak balita. Peran ibu sangatlah penting dalam mencegah terjadinya diare. Pengetahuan ibu tentang diare dapat mempengaruhi cara ibu dalam menangani diare pada anak balita di rumah. Semakin baik pengetahuan ibu maka akan semakin baik pula cara ibu dalam menangani diare, sehingga para ibu dapat menurunkan angka kejadian diare pada balita di masa yang akan datang (Kosasih et al., 2018).

KESIMPULAN

Bedasarkan laporan akhir pengabdian masyarakat, dapat disimpulkan bahwa kebanyakan peserta dalam kegiatan ini mengalami peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dalam pembuatan bubur tempe sebagai upaya penanganan diare pada balita dengan mendemonstrasikan kembali cara pembuatan bubur tempe yang sudah di ajarkan. Pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) melibatkan tim yang terdiri dari dosen dan 5 mahasiswa dengan tugasnya masing-masing. Keperawatan bertanggung jawab dalam penyusunan laporan akhir. Pelatihan dilakukan dengan mengenalkan bubur tempe kepada para ibu di Desa Sorogenen RT 05, RW 05, Jagalan Jebres Surakarta.

Saran yang dapat diberikan setelah adanya kegiatan pengabdian masyarakat tentang pembuatan bubur tempe pada balita diharapkan dapat di terapkan oleh masyarakat, terutama para ibu untuk bisa memberikan makanan tambahan pada anak yang mengalami diare dengan melakukan pembuatan bubur tempe secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, B. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Anak D Dengan Diare Dan Pengaruh Pemberian Bubur Tempe Terhadap Penurunan Frekuensi Bab Di Kecamatan Sipora Utara Tahun 2021. scholar.unand.ac.id. <http://scholar.unand.ac.id/93679/>
- Aulia, H. D., Ariyani, H. N., Anggraini, I., & Safitri, I. N. (2020). Bubur Tempe. Pdfcoffe.Com. <https://pdfcoffee.com/bubur-tempe-4-pdf-free.html>
- Darmita, D. (2017). Pengaruh Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Formula Tempe Terhadap Frekuensi BAB pada Anak Diare Usia 6-24 Bulan di RSUD Syekh Yusuf. core.ac.uk. <https://core.ac.uk/download/pdf/198220252.pdf>
- Dewi, I. S., Maryatun, M., & Rahmasari, I. (2017). Penerapan Pemberian Bubur Tempe Terhadap Penurunan Frekuensi Diare Pada An. A Dengan Diare Di Kelurahan Desa Sindon Ngemplak. eprints.aiskauniversity.ac.id. <http://eprints.aiskauniversity.ac.id/395/>
- Fitri, N. L., & Risdiana, R. (2022). Pengaruh Pemberian Diet Bubur Tempe Terhadap Frekuensi dan Konsistensi Bab pada Balita dengan Diare Di Puskesmas Bahagia Bekasi Tahun 2022. Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 4(4), 406-412. <https://doi.org/10.31004/JPK.V4I4.5248>
- Hayati, I. N. (2020). Media Dan Metode Penyuluhan Yang. Academia.Edu. https://www.academia.edu/9670292/Media_Dan_Metode_Penyuluhan_Yang
- Hidayat, A. A. A. (2012). Pengantar Ilmu Keperawatan Anak. Salemba Medika.
- Kecamatan Jebres Dalam Angka 2023. (2023). BPS Surakarta. <https://surakartakota.bps.go.id/publication/2023/09/26/568d9517ff4b50627c69246d/kecamatan-jebres-dalam-angka-2023.html>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Situasi Penyakit Diare di Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/13010200028/diare.html>

- Kosasih, C., Sulastri, A., Suparto, T. A., & Sumartini, S. (2018). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Diare Pada Anak Usia Balita Di Kelurahan Padasuka. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(2), 86. <https://doi.org/10.17509/JPKI.V1I2.9746>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. In Jakarta: Rineka Cipta.
- Saputri, N., & Astuti, Y. (2019). No Title Hubungan Faktor Lingkungan Dengan Kejadian Diare Pada Balita Di Puskesmas Bernung. *Hubungan Faktor Lingkungan Dengan Kejadian Diare Pada Balita Di Puskesmas Bernung*, 10, 101–110.
- Soetjiningsih. (2017). *Tumbuh Kembang Anak*. EGC.
- WHO, 2009 dalam zainul, 2017