

LAPORAN KEGIATAN

Bayam sebagai Raja Sayur untuk Pemberian Makanan Tambahan (PMT)
pada Balita untuk Mencegah Stunting di Posyandu Sejahtera Arum Permai
Mangunharjo – Mayangan – Kota Probolinggo



TIM PENGUSUL

Ketua : Dr. Trismawati, M.T. 0714096901

Anggota :

- | | |
|-----------------------------------|------------------|
| 1. Mastina maksin, S.AP., M. AP. | NIDN. 0709019701 |
| 2. Renny Chandra Puspitarini, M.A | NIDN. 0718128704 |
| 3. Abdul Basit, M.Pd. | NIDN. 0724088101 |
| 4. Ahlan, S.T., M.T. | NIDN. 0710067705 |

UNIVERSITAS PANCA MARGA
PROBOLINGGO
2022

SURAT TUGAS

Nomor: 926ST/LPPM/UPM.Pb/IX/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hermanto, S.E., M.M.,
NIDN : 0711056805
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
(LPPM)

Menugaskan kepada :

No	Nama	NIDN	TUGAS	FAKULTAS
1.	Dr. Trismawati, M.T.	0714096901	Ketua	Teknik
2.	Mastina maksin, S.AP., M. AP.	0709019701	Anggota	FISIP
3.	Renny Chandra Puspitarini, M.A.	0718128704	Anggota	FISIP
4.	Abdul Basit, M.Pd.	0724088101	Anggota	FKIP
5.	Ahlan, S.T., M.T.	0710067705	Anggota	Teknik

Maksud Pelaksanaan Tugas : Melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat
Tempat Tujuan/Kegiatan : Desa Randupitu Kabupaten Probolinggo
Alamat : Jl. Raya Desa Randupitu
Berlaku Mulai : 22 September 2022
Pembiayaan Perjalanan :
Dibebankan Kepada : Mandiri
Uraian Tugas : Penyuluhan tentang bayam sebagai raja sayur untuk Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada balita untuk mencegah stunting

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan sebaik-baiknya dan penuh rasa tanggung jawab.

Dikeluarkan di : Probolinggo
Pada tanggal : 25 September 2022

Mengetahui,
Ketua LPPM UPM Probolinggo


Hermanto, S.E., M.M.
NIDN. 0711056805



UNIVERSITAS PANCA MARGA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
(LPPM)

Yos Sudarso No. 107 Pabean, Dringu, Probolinggo - Telp. (0335) 422715 - Kodepos 67271
Email : lpmm@upm.ac.id - Website : <https://lpmm.upm.ac.id>

SURAT KETERANGAN

Nomor: **92**/ST/LPPM/UPM.Pb/IX/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hermanto, S.E., M.M.,
NIDN : 0711056805
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM)

Menerangkan bahwa :

No	Nama	NIDN	TUGAS	FAKULTAS
1.	Dr. Trismawati, M.T.	0714096901	Ketua	Teknik
2.	Mastina maksin, S.AP., M. AP.	0709019701	Anggota	FISIP
3.	Renny Chandra Puspitarini, M.A.	0718128704	Anggota	FISIP
4.	Abdul Basit, M.Pd.	0724088101	Anggota	FKIP
5.	Ahlan, S.T., M.T.	0710067705	Anggota	Teknik

Telah melaksanakan kegiatan sebagai berikut :

Uraian Pelaksanaan Tugas : Melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat
Tempat Tujuan/Kegiatan : Desa Randupitu Kabupaten Probolinggo
Alamat : Jl. Raya Desa Randupitu
Uraian Tugas : Penyuluhan tentang bayam sebagai raja sayur untuk
Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada balita untuk
mencegah stunting
Waktu Kegiatan : 22 September 2022

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebaik-baiknya dan penuh rasa tanggung jawab.

Probolinggo, 25 September 2022

Ketua LPPM UPM Probolinggo

Hermanto, S.E., M.M.
NIDN. 0711056805

LEMBAR PENGESAHAN

Judul penyuluhan : Penyuluhan tentang Bayam sebagai Raja Sayur untuk Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada Balita untuk Mencegah Stunting

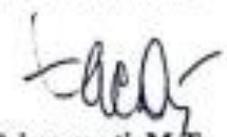
Ketua Tim Pelaksana

- a. Nama : Dr. Trismawati, M.T.
 - b. NIDN : 0714096901
 - c. Jabatan/Golongan : Lektor Kepala / III D
 - d. Program Studi : Teknik Industri
 - e. Fakultas : Teknik
 - f. Perguruan tinggi : Universitas Panca Marga
1. a. Jumlah Anggota tim : 4 orang
- b. Nama anggota :
- b.1 Mastina maksin, S.AP., M. AP. 0709019701
 - b.2 Renny Chandra Puspitarini, M.A. 0718128704
 - b.3 Abdul Basit, M.Pd. 0724088101
 - b.4 Ahlan, S.T., M.T. 0710067705
2. Lokasi Kegiatan : Desa Randupitu Kabupaten Probolinggo
3. Alamat Kegiatan : Jl. Raya Desa Randupitu
4. Waktu Pelaksanaan : 22 September 2022

Menyetujui :
Dekan Fakultas Teknik


Ahmad Izzudin, S.T., M.Kom.
NIDN. 0710108502

Probolinggo, 25 September 2022
Ketua Tim Pelaksana


Dr. Trismawati, M.T.
NIDN. 0714096901

Mengetahui :
Ketua LPPM


Hermanto, S.E., M.M.
NIDN. 0711056805

LAPORAN KEGIATAN

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)

1. **Tema :**

Penyuluhan tentang bayam sebagai raja sayur untuk pemberian makanan tambahan (PMT) pada balita untuk mencegah stunting di Posyandu Sejahtera Arum Permai Mangunharjo – Mayangan – Kota Probolinggo

2. **Latar Belakang :**

Bayam sebagai raja sayur untuk pemberian makanan tambahan (PMT) pada balita untuk mencegah stunting. Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi pada anak secara global. Sekitar 161 juta anak balita di dunia mengalami stunting yang mana setengah dari jumlah balita stunting tinggal di wilayah Asia. Sumber dari UNICEF/WHO/World Bank Tahun 2017 menunjukkan bahwa Indonesia berada pada urutan ke-4 untuk stunting di dunia. Selain itu, data Tahun 2017 tentang anak Indonesia yang diterbitkan Bappenas dan UNICEF menunjukkan, beban ganda malnutrisi atau gizi buruk sudah menjadi sebuah hal serius. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, didapatkan angka kejadian balita stunting (pendek dan sangat pendek) di Indonesia mencapai 30,8 persen. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan oleh Kementerian kesehatan berkolaborasi dengan Badan Pusat Statistik Tahun 2019 menunjukkan bahwa angka balita stunting turun sampai 27,67 persen. Akan tetapi, angka tersebut masih di atas menjadi masalah kesehatan masyarakat menurut WHO (>20 persen). Terdapat lima juta (38,6% dari 12 juta) balita di Indonesia yang memiliki tinggi badan dengan kategori pendek. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan konstruksi social masyarakat pedesaan dan perkotaan terkait pemaknaan sehat dan sakit pada balita dan pola pengasuhan anak terkait dengan stunting. (Ayudia, 2020)

Bayam merupakan sayuran yang mudah tumbuh dimanapun, kandungan gizi yang sangat bagus. Dalam bayam mengandung beragam nutrisi yaitu seperti: Vitamin A, vitamin B kompleks, vitamin C, Vitamin E, Magnesium dan Zat besi. Bayam dengan nama latin *Amaranthus sp.* merupakan raja sayuran karena penuh dengan nilai gizi. Umumnya yang sering dikonsumsi masyarakat yaitu bayam hijau dan bayam merah. Keduanya tentu memiliki nutrisi dan manfaat yang berguna untuk manusia. Menurut catatan Kementerian Kesehatan RI, dalam 100 gram tanaman bayam yang masih mentah, mengandung berbagai protein, karbohidrat, vitamin, mineral, dan lemak didalamnya. Kandungan gizi bayam yaitu :

Nama	Jumlah
Karbohidrat	6,5 gram
Protein	3,5 gram
Kalsium	166 mg
Air	94,5 gram
Riboflavin (vit B2)	0,10 mg
Niacin	1 mg
Kalium	456,4 mg
Thiamin (Vit B1)	0,04 mg
Beta karoten	2,699 mg
Vit C	80 mg
Zinc	0,4 mg
Vit A	6,090 SI
Abu	1,3 gr
Lemak	0,4 mg
Zat besi	3,5 mg
Kalsium	265 mg
Natrium	16 mg
Fosfor	76 mg
Serat	0,7 gr
Energy	36 kal

Dalam tabel diatas tertera kandungan gizi dalam bayam, karena lengkapnya kandungan gizinya maka disarankan mengkonsumsi bayam untuk memenuhi kebutuhan gizi harian. Jangan ragu memberikan bayam pada baduta dan balita karena manfaatnya pun bagus untk menunjang kesehatan dan pertumbuhannya. Bayam merupakan tanaman yang mudah tumbuh dan tersedia melimph di sekitar kita, baik bayam merah maupun bayam hijau. Dalah satu olahan bayam ini adalah puding bayam, rasanya enak dan variasi produk makanan ini menarik di makan oleh balita. (Rahman, 2021)

3. Tujuan Kegiatan

- a. Memberikan edukasi tentang komposisi bayam kepada balita dan ibu-ibu balita tentang kelebihan bayam
- b. Memberikan wawasan kepada ibu-ibu balita untuk menambah asupan gizi sari sayur bayam
- c. Mengenalkan sayur kepada balita dan ibu hamil dengan memberikan pemberian makan tambahan berbahan dasar bayam

4. Waktu dan tempat kegiatan

a. Waktu

Kegiatan dilakukan selama satu hari yakni tanggal 22 september 2022

b. Tempat

Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Taman Sejahtera Arum Permai Mangunharjo – Mayangan – Kota Probolinggo

5. Sasaran Kegiatan

Kegiatan ini diperuntukkan untuk balita usia 7 bulan – 5 tahun di lingkungan di Posyandu Taman Sejahtera Arum Permai Mangunharjo – Mayangan – Kota Probolinggo

6. Metode yang digunakan

Kegiatan ini menggunakan metode ceramah/edukasi , praktek dan pemberian makanan tambahan produk makanan berbahan dasar bayam di Posyandu Taman Sejahtera Arum Permai Mangunharjo – Mayangan – Kota Probolinggo.

7. Media

Kegiatan ini memerlukan alat bantu sound system, mikropone, meja dan kursi

8. Daftar pustaka / Referensi

Budi Faisol,Sriyono, Analisis Faktor yang berkaitan dengan gizi buruk pada balita, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, Jurnal Pediomaternal, Vol. 3 No. 1 Oktober 2014-April 2015

De Onis M., F. Branca. 2016. Childhood Stunting : A Global Perspective. Tersedia <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/mcn.12231>

Putri, A.D and Ayudi, F., 2020, Hubungan Pemberian Asi Eksklusif dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 6 – 59 bulan di Kota Padang, Jurnal Kesehatan Medika Saintika, 11(2), pp. 91-96

Rahman Arinong , Rachmat , Sastri, 2021, Pertumbuhan dan Produksi Tanaman Bayam (Amaranthus Tricolor L.) dengan Pemberian Pupuk Organik Kalilam Abd., Seminar Nasional Hasil Penelitian Penguatan Riset, Inovasi, dan Kreativitas Peneliti di Era Pandemi Covid-19,ISBN: 978-623-387-014-6

9. Pelaksanaan Kegiatan dan Penanggung jawab

- a. Pelaksana atau panitia kegiatan ini adalah Dosen Prodi Teknik Industri, Prodi FISIP, Prodi KIP, Prodi Teknik Mesin dari Universitas Panca Marga yang melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tahun 2022
- b. Penanggung jawab sekaligus ketua kegiatan ini adalah Dosen Prodi Teknik Industri, Fakultas Universitas Panca Marga yang melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tahun 2022.

10. Rundown Acara

NO	TANGGAL & WAKTU	ACARA	PENANGGUNG JAWAB/PEMATERI
1	Jam 08.00	Pembukaan dan doa	Mastina Maksin
	Jam 08.30 - 09.30	Pengantar Materi Bayam Raja Sayur untuk Makanan Tambahan (PMT) pada Balita untuk	Trismawati Renny Chandra

		Mencegah Stunting	
	Jam 09.30 - 11.00	Simulasi dan Tanya jawab Bayam Raja Sayur untuk Makanan Tambahan (PMT) pada Balita untuk Mencegah Stunting	Abdul Basit Trismawati Ahlan
		Pengenalan karya produk makanan berbahan dasar bayam	Renny Chandra Ahlan
	Jam 11.00 - 12.00	Pembahasan & Penutup	Mastina

11. Evaluasi Laporan Kegiatan

Kegiatan ini berjalan tertib dan lancar, jadwal yang telah ditetapkan dapat terlaksana tepat waktu, peserta sangat antusias selama mengikuti kegiatan ini terutama di sesi tanya jawab banyak peserta yang mengajukan pertanyaan. Metode pelaksanaan pengabdian yang dilakukan adalah dengan cara memberikan materi, pengantar, memberikan pelatihan / praktek dan tanya jawab. Penyampaian materi dilakukan untuk memberikan wawasan mengenai tujuan dari pengabdian serta memberikan pemahaman tentang konsep- konsep yang berhubungan dengan pengenalan bayam sebagai raja sayur untuk pemberian makanan tambahan (PMT) pada ibu hamil dan balita untuk mencegah stunting. Kegiatan ini memberikan pemahaman tentang gizi tambahan untuk ibu hamil dan balita di masa usia pertumbuhan.

12. Materi

**Bayam Raja Sayur
untuk Makanan Tambahan (PMT)
pada Balita untuk Mencegah Stunting
di Posyandu Sejahtera Arum Permai
Mangunharjo – Mayangan – Kota Probolinggo**

TIM PELAKSANA PENGABDIAN MASYARAKAT

Ketua	: Dr. Trismawati, M.T.	NIDN. 0714096901
Anggota	:	
1. Mastina maksin, S.AP, M. AP.		NIDN. 0709019701
2. Renny Chandra Puspitarini, M.A		NIDN. 0718128704
3. Abdul Basit, M.Pd.		NIDN. 0724088101
4. Ahlan, S.T., M.T.		NIDN. 0710067705

Amazing Bayam

- Bayam merupakan sayuran yang mudah tumbuh dimanapun, kandungan gizi yang sangat bagus. Dalam bayam mengandung beragam nutrisi yaitu seperti: Vitamin A, vitamin B kompleks, vitamin C, Vitamin E, Magnesium dan Zat besi.



Fakta tentang Bayam

Bayam adalah sumber yang sangat baik dari banyak vitamin dan mineral, termasuk:

- Vitamin A. Bayam kaya akan karotenoid, yang dapat diubah tubuh Anda menjadi vitamin A.
- Vitamin C. Vitamin ini adalah antioksidan kuat yang meningkatkan kesehatan kulit dan fungsi kekebalan tubuh.
- Vitamin K1. Vitamin ini sangat penting untuk pembekuan darah. Khususnya, satu daun bayam mengandung lebih dari setengah kebutuhan harian Anda.
- Asam folat
- Zat Besi

Kandungan Nutrisi Bayam

Nama	Jumlah	Nama	Jumlah
Karbohidrat	6,5 gram	Thiamin (Vit B1)	0,04 mg
Protein	3,5 gram	Beta karoten	2,699 mg
Kalsium	166 mg	Vit C	80 mg
Air	94,5 gram	Zinc	0,4 mg
Riboflavin (vit B2)	0,10 mg	Vit A	6,090 SI
Niacin	1 mg	Abu	1,3 gr
Kalium	456,4 mg	Lemak	0,4 mg
Zat besi	3,5 mg	Fosfor	76 mg
Kalsium	265 mg	Serat	0,7 gr
Natrium	16 mg	Energy	36 kal

Manfaat Vitamin A Pada Bayam

- Vitamin A yang berupa retinal akan menyatu dengan opsin (suatu protein) dan akan menjadi rhodopsin, yang merupakan pigmen untuk penglihatan. Vitamin A juga bisa membantu limfosit yaitu salah satu tipe dari sel darah putih yang fungsinya supaya lebih efektif untuk melawan infeksi ataupun antibody.
- Selain itu juga berguna untuk memelihara kesehatan pada sel-sel epitel yang ada pada saluran pernapasan manusia. Khasiat lainnya ialah sebagai pemicu pertumbuhan. Lalu sebagai penangkal radikal bebas juga sebagai pembentuk dan juga untuk memelihara pertumbuhan pada tulang juga gigi. Manfaat lainnya ialah sebagai menjaga kesehatan kulit serta rambut, serta juga bisa untuk menjaga proses reproduksi.

Manfaat Vitamin C Pada Bayam

- Kandungan vitamin C yang terdapat pada sayur bayam jika dalam jumlah yang tepat dan juga teratur, memiliki khasiat sebagai penghambat terjadinya proses penuaan dini, juga sangat bermanfaat juga untuk menghaluskan kulit, juga bisa untuk menghambat kinerja enzim tirosinase yaitu enzim yang bertugas untuk membantu pembentukan pigmen pada kulit anda. Jika proses pigmentasi ini terhambat kulit pun akan terlihat lebih bersih juga cerah.

Manfaat Khasiat Vitamin E Pada Bayam

- Kandungan vitamin E ini sangat berkhasiat untuk vitamin antioksidan yang manfaatnya sebagai pelindung terjadinya kerusakan pada sel-sel tubuh akibat radikal bebas. Berfungsi untuk mengurangi resiko jika saja terjadi pembekuan pada darah, untuk mencairkan darah yang beku, sebagai pencegah terjadinya penyumbatan pembuluh darah, juga untuk memperbaiki kinerja insulin, dan bisa juga untuk meningkatkan kekuatan otot dan stamina.

Kandungan Zat Besi Pada Sayur Bayam

- Zat besi memiliki peran yang sangat vital untuk tubuh manusia. Salah satu fungsi yang utama adalah sebagai transportasi ketika mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh. Tidak hanya itu saja zat besi juga dapat berperan sangat penting untuk memproduksi hemoglobin serta untuk menyokong sistem kekebalan tubuh pada manusia. Jadi jika saja tubuh manusia kekurangan zat besi, maka akan sangat mudah terkena resiko serangan penyakit.

Zat mineral Pada Bayam

- Zat mineral yang terkandung dalam sayur bayam juga sangat bermanfaat untuk membangun tulang juga gigi, impul saraf, untuk kinerja jantung, serta sebagai zat pembekuan darah yang benar.
- Serta untuk mendukung struktur tulang, hati, serta menjaga keseimbangan alkalin pada tubuh manusia. untuk menjaga keseimbangan elektrolit, volume cairan tubuh, serta impul saraf. Selain itu juga untuk memaksimalkan membran sel, sangat penting untuk ritme jantung.

Aneka Produk Makanan dari Bayam

- Nugget sayur bayam
- Kripik bayam
- Puding bayam



Nugget Sayur Bayam

- **Resep :** Bayam, Wortel, Ayam, Tepung kanji, Garam, Gula, Tepung Terigu, Telur.
- **Cara membuat :** Bayam di cincang, Wortel di cincang, Ayam di cincang, tambahkan tepung kanji, tepung terigu, telur, garam dan gula. campur semua bahan dan bungkus dengan daun pisang lalu di kukus.
- **Nilai Gizi :** Kandungan gizi nugget bayam dengan penambahan daging ayam 90 gr dan bayam 10 gr adalah energi 245,70 (kkal), protein 24,72 gr, lemak 20,22 gr, karbohidrat 82,26 gr, zat besi 3,6 miligram



Kripik Bayam

- **Resep/Bahan :** Bayam, Tepung Beras, Tepung Kanji, Minyak Goreng, Telur, Gula, Garam, Bawang Putih, Bawang Merah, Ketumbar.
- **Cara membuat :** Bayam di cuci di tiriskan. Adonan tepung beras, tepung kanji telur, ketumbar, gula, garam dan bumbu lain. Celupkan daun bayam pada tepung adonan dan goreng dalam minyak panas .
- **Nilai Gizi :** Kripik Bayam mengandung energi sebesar 586 kilokalori, protein 4,9 gram, karbohidrat 50,2 gram, lemak 40,6 gram, kalsium 236 miligram, fosfor 117 miligram, dan zat besi 3,6 miligram.



Puding Bayam

- **Resep/Bahan** : Bayam hijau, bayam merah, agar-agar plane, gula, vanili
- **Cara membuat** : Bayam hijau di bender kemudian di saring. Bayam merah di blender kemudian di saring. Campur dengan agar – agar tiap sari bayam, tambahkan gula pada masing-masing bagian, tambahkan vanili.rebus sampai mendidih kemudian masukkan cetakan.
- **Nilai Gizi** : 100 gram (g) per porsi energi 456 kj 109 kkal, Lemak 2,02 g, Lemak Jenuh 1,214 g, Lemak tak jenuh ganda 0,096 g, Lemak tak jenuh tunggal 0,56 g, Kolesterol 6mg, Protein 3,17g, Karbohidrat 19,4 g, Serat 0,8 g, Gula 11,71 g, Sodium 95 mg, Kalium 159 mg, zat besi 3,8 miligram.



THANK YOU

SEMOGA BERMANFAAT



14. Daftar hadir

DAFTAR HADIR PENYULUHAN

TEMA : Penyuluhan tentang bayam sebagai raja sayur untuk pemberian makanan tambahan (PMT) pada balita untuk mencegah stunting di Posyandu Sejahtera Arum Permai Mangunharjo – Mayangan – Kota Probolinggo

HARI : Kamis
TANGGAL : 22 September 2022
JAM : 08.00 – 12.00 WIB
TEMPAT : Balai RW 15 Arum Permai Mangunharjo – Mayangan – Kota Probolinggo

NO.	NAMA	FAKUTAS	TTD
1	Trismawati	Teknik	Mtc
2	Mastina maksin	Fisip	Mtc
3	Renny Chandra Puspitarini	Fisip	Ca.
4	Abdul Basit	KIP	Ca.
5	Ahlan	Teknik	Aht
6	Novim		Ca.
7	Mashnu'atul Khoiriyah		Mtc
8	Maulida		Mtc
9	Gida lestari		Ca.
10	puput		Ca.
11	Anggun		Ca.
12	Asyik D		Ca.
13	Wati		Ca.
14	Sani		Ca.
15	Rin		Ca.
16	Erniwati		Ca.
17	Retro Sukstiyowati		Ca.
18	Ratika		Ca.
19			
20			
21			
22			
23			