

Pelatihan Pembuatan Mayones Sehat Berbahan Dasar Susu dan *Virgin Coconut Oil* (VCO)

Bida Cincin Kirana¹, Erlien Dwi Cahyani², Christina Indriasari³, Levi Puradewa⁴,
Antonius Budiawan⁵, Maria Fatmadewi Imawati⁶, Agus Purwanto⁷

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Diploma Tiga, Fakultas Farmasi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

⁷Program Studi Biologi, Fakultas, Teknologi Pertanian, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Email: bida.cincin.kirana@ukwms.ac.id^{1*}

Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat bekerjasama dengan PKK di lingkungan Kelurahan/Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan, Jawa Timur. Melalui edukasi dan pelatihan pembuatan mayones sehat berbahan dasar susu dan Virgin Coconut Oil (VCO) ini untuk pemenuhan nutrisi pada ibu, ibu hamil dan anak-anak sebagai upaya pencegahan stunting. Stunting merupakan bentuk kegagalan pertumbuhan, kurang gizi kronik yang berlangsung lama dan penyebab yang bersifat akut. Penurunan angka stunting merupakan salah satu indikator pencapaian Sustainable Development Goals (SDG's) yang ke-2 yaitu menghilangkan kelaparan, mencapai ketahanan pangan dan gizi yang baik serta meningkatkan pertanian berkelanjutan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan terkait pencegahan stunting dengan pemenuhan nutrisi baik bagi ibu maupun anak-anak dalam mencegah kejadian stunting. Hasil pengabdian kepada masyarakat dalam mitra yang merupakan PKK di lingkungan Kelurahan/Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan, Jawa Timur yang mengikuti edukasi serta pelatihan sebagian besar dapat membuat mayones sehat berdasarkan formula yang telah diberikan. Terjadi peningkatan pengetahuan mitra setelah mengikuti pelatihan sebesar 7,5 dari 76,25 menjadi 83,75.

Keywords: *Magetan, Mayones, Stunting*

PENDAHULUAN

Stunting adalah suatu bentuk kegagalan pertumbuhan, dan kurang gizi kronik, yang berarti kondisi kekurangan gizi telah berlangsung dalam waktu yang lama dan tidak terjadi karena penyebab yang bersifat akut. Stunting pada anak-anak menggambarkan bahwa kondisi tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh kekurangan gizi yang kronis dan adanya penyakit berulang, tetapi juga disebabkan oleh faktor lingkungan sosial dan ekonomi yang buruk. Stunting pada anak-anak dapat memiliki dampak serius pada perkembangan fisik, mental, dan emosional anak-anak, dan bukti menunjukkan bahwa efek dari stunting pada usia muda, khususnya pada perkembangan otak, akan sulit untuk diperbaiki pada usia lanjut walaupun jika anak telah menerima gizi yang lebih baik. Selain itu anak yang mengalami stunting beresiko lebih besar menderita penyakit menular dan degeneratif yang tidak menular pada usia dewasa seperti infeksi TB, penyakit jantung dan kardiovaskular, serta diabetes. Oleh karena itu, indikator penurunan angka stunting ini menjadi penting dan melibatkan penurunan indikator lain yang terkait dengan pemenuhan dan status gizi pada anak-anak (Nugroho *et al.*, 2021).

Status gizi ibu baik pada saat mempersiapkan dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Dengan kata lain kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil. Salah satu cara untuk menilai kualitas bayi adalah dengan mengukur berat bayi pada saat lahir. Seorang ibu hamil akan melahirkan bayi yang sehat bila tingkat kesehatan dan gizinya berada pada kondisi yang baik. Namun sampai saat ini masih banyak ibu hamil yang mengalami masalah gizi khususnya gizi kurang seperti Kurang Energi Kronis (KEK) dan Anemia gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang menderita KEK dan anemia mempunyai kecenderungan melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (Nugroho *et al.*, 2021)

Penelitian (Nugroho *et al.*, 2021) menyebutkan bahwa faktor penyebab kejadian stunting terjadi sejak kehamilan akibat kekurangan nutrisi pada masa tersebut, inisiasi menyusui dini kurang dari 1 jam kelahiran maupun tidak sama sekali, pemberian ASI terhenti <6 bulan dan frekuensi menyusui tidak cukup, serta pemberian makanan pendamping ASI <6 maupun >12 bulan, dan makanan yang diberikan tidak bervariasi dengan frekuensi dan tekstur yang tidak sesuai usia. Sebuah studi yang dilakukan di menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki asupan nutrisi mikronutrien yang rendah seperti vitamin A, folat, kalsium dan zink. Kalsium sebagai salah satu mikronutrien yang penting, diperlukan untuk berbagai metabolisme tubuh termasuk pembentukan tulang, kontraksi otot, metabolisme enzim dan hormon. Pembentukan jaringan baru pada janin mengambil cadangan kalsium pada ibu hamil sehingga diperlukan tambahan asupan kalsium untuk mengurangi risiko kekurangan kalsium. Kekurangan kalsium akan berakibat meningkatkan risiko kram otot, IUGR, Bayi Berat Lahir Rendah, keracunan kehamilan dan juga ibu akan mengalami pengeroposan tulang dan gigi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan kalsium di negara berkembang khususnya di Asia termasuk paling rendah. Hal ini didukung berdasarkan hasil observasi kepada mitra mengenai jumlah asupan kalsium dalam sehari oleh masyarakat di daerah mitra khususnya yang sedang hamil maupun sedang mempersiapkan kehamilan (Adyani, 2020). Salah satu faktor belum cukupnya asupan kalsium ini yaitu kurangnya variasi bahan makanan yang mengandung kalsium yang dikonsumsi oleh mitra, sehingga diperlukan alternatif sumber kalsium yang mudah diperoleh dan dapat diolah menjadi makanan yang variatif.

Ketercapaian status gizi yang baik pada anak-anak tidak hanya diperoleh dengan memberikan asupan nutrisi yang lengkap bagi anak-anak tetapi dimulai dari kondisi kecukupan gizi ibu. Diperlukan peran berbagai pihak untuk mencapai indikator-indikator pada tujuan menghilangkan kelaparan, mencapai ketahanan pangan dan gizi yang baik, serta meningkatkan

pertanian berkelanjutan ini. Pemerintah berperan dalam menyusun kebijakan serta melalui dinas kesehatan, memberikan pendampingan bagi ibu selama kehamilan hingga melahirkan dan bagi bayi serta anak-anak. Pemangku kepentingan lain juga memiliki peran oleh karena stunting tidak hanya bersumber pada permasalahan pangan dan gizi tetapi juga secara tidak langsung terkait dengan tingkat pendidikan ibu. Oleh karena itu perguruan tinggi sebagai pelaksana tri dharma perguruan tinggi, selayaknya juga mengambil peran untuk turut serta mencegah kejadian stunting pada anak-anak.

METODE KEGIATAN

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melatih masyarakat membuat **mayones sehat** berbahan dasar susu dan Virgin Coconut Oil (VCO). Pelaksanaannya meliputi:

1. Orientasi Pembuatan Mayones Sehat

Tahap pertama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan orientasi pembuatan mayones sehat berbahan dasar susu dan *virgin coconut oil* (VCO). Dari hasil orientasi diperoleh komposisi pembuatan mayones adalah susu uht, vco, air lemon, gula, dan sedikit garam.

Metode pembuatannya di mulai dengan memasukan susu uht dan air perasan lemon dimasukkan kedalam blender dan di blender \pm 1 menit, kemudian ditambahkan gula dan garam dan diblender lagi selama 1 menit. Tahapan ketiga memasukan minyak VCO sedikit demi sedikit diblender hingga tekstur sedikit kental / jika disendok tidak encer. koreksi rasa dan terakhir di masukan kedalam toples/jar kaca.

2. Pelatihan Pembuatan Mayones

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Karangrejo, Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan, Jawa Timur dengan peserta PKK kelurahan setempat sebagai mitra. Sebelum dan sesudah kegiatan pelatihan, mitra diberikan pretes dan postes untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan terhadap pencegahan stunting dan pembuatan mayones sehat. Kuisisioner terdiri dari 2 aspek yaitu aspek pengetahuan mengenai stunting dan pembuatan mayones sehat untuk pemenuhan nutrisi pencegah stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

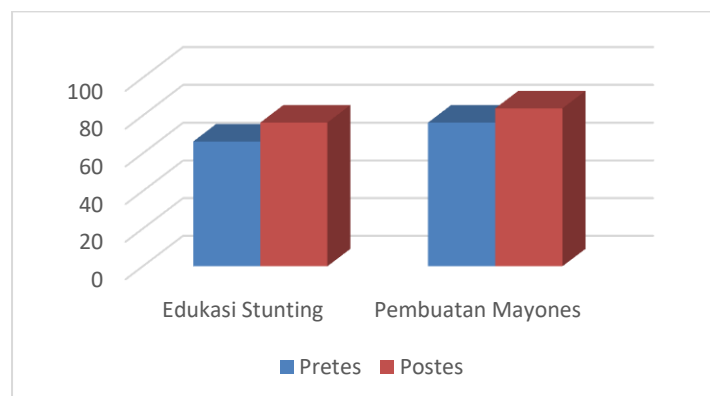
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan bentuk program pengabdian pada mitra yang sama dengan tahun sebelumnya. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mitra mengenai pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi ibu dan anak-anak dalam pencegahan stunting serta meningkatkan keterampilan mitra dalam pembuatan mayones sehat.

Peserta yang diundang untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 16 orang. Peserta yang hadir berjumlah dan yang mengikuti kegiatan sampai akhir berjumlah 16 orang. Peserta dibagi menjadi 4 kelompok dan diberikan pelatihan pembuatan mayones sehat berbahan dasar susu dan vco. Tiga kelompok berhasil membuat permen dengan baik dan satu kelompok tidak berhasil karena peserta tidak memasukkan bahan dengan tepat. Peserta yang mengisi kuesioner dengan lengkap berjumlah 16 orang.

Hasil kuesioner mengenai pengetahuan stunting dan pembuatan mayones tersaji pada (Tabel 3 dan Gambar 1). Adanya peningkatan pengetahuan mitra dalam hal edukasi pencegahan stunting dan pembuatan mayones sehat. Hasil pretes dan postes pengetahuan mitra tentang edukasi stunting meningkat dari 66,25% menjadi 76,25% dan pembuatan mayones sehat dari 76,25% menjadi 83,75%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah cukup mengetahui apa itu stunting dan mayones akan tetapi bagaimana proses pembuatan mayones sehat memang perlu dilakukan agar mitra bisa membuat diruamh dan memastikan nutrisi yang baik untuk keluarga terutama sebagai pemenuhan nutrisi pencegah stunting.

Tabel 1. Hasil pretes dan postes

Topik	Edukasi Stunting	Pembuatan Mayones
Pretes	66,25	76,25
Postes	76,25	83,75



Gambar 1. Hasil pretes dan postes

Pencegahan stunting berkaitan langsung dengan pemenuhan nutrisi pada anak-anak terutama pada periode emas kehidupannya. Pemenuhan nutrisi dititikberatkan pada asupan makronutrien sebagai sumber energi dan pertumbuhan serta mikronutrien yang esensial. Terpenuhinya kebutuhan dan keseimbangan nutrisi tersebut untuk anak khususnya balita, akan sangat berdampak pada proses tumbuh kembangnya. Salah satu makronutrien yang diperlukan oleh balita adalah lemak. Lemak dapat diperoleh dari berbagai sumber makanan baik hewani

maupun nabati. Salah satu sumber lemak yang melimpah dan dapat dengan mudah diperoleh di Indonesia yaitu berasal dari olahan kelapa. Minyak kelapa murni atau lebih dikenal dengan *virgin coconut oil* (VCO) merupakan minyak nabati yang dapat membantu meningkatkan pencernaan makanan dan absorpsi nutrisi dalam saluran cerna. *Virgin coconut oil* mengandung $\pm 10\%$ asam lemak tak jenuh dan $\pm 90\%$ asam lemak jenuh yang didominasi oleh asam lemak laurat sebanyak 47% - 53%. Asam lemak jenuh dalam VCO merupakan asam lemak rantai sedang yang dapat dengan mudah diserap dan disimpan dalam tubuh sebagai jaringan lemak. Selain sebagai sumber lemak, VCO juga mengandung berbagai mikronutrien. Pemberian VCO pada balita dengan stunting bertujuan untuk meningkatkan fungsi metabolisme yang pada akhirnya dapat memperbaiki imunitas anak, mengoptimalkan tumbuh kembang dan meningkatkan status gizinya. Pemberian VCO untuk balita juga dapat meningkatkan berat badan secara signifikan (Iswati & Indria Nuraini, 2023).

Kombinasi pemberian susu dan VCO bagi balita dapat menjadi salah satu solusi yang diberikan bagi mitra. Agar dapat diterima dengan baik oleh anak-anak maka diperlukan pengolahan yang tepat sehingga menghasilkan produk dengan rasa yang enak sehingga dapat diberikan sebagai makanan tambahan alternatif untuk anak yang tidak menyukai olahan susu. Berdasarkan analisa tersebut, susu dan VCO dapat dibuat suatu produk olahan yang mudah dibuat dan relatif banyak disukai baik oleh ibu maupun anak-anak yaitu mayones.

Mayones merupakan salah satu jenis saus yang tergolong produk emulsi semi padat minyak dalam air yang dibuat dengan bahan kuning telur dan cuka serta bahan lain sebagai tambahan seperti gula dan garam. Mayones berbahan dasar telur yang berfungsi sebagai emulgator. Pada pembuatan mayones digunakan telur yang masih mentah. Hal ini tentu tidak sesuai untuk diberikan kepada ibu hamil dan anak-anak karena rentan terkena infeksi dari bakteri pada telur mentah. Oleh karena itu dapat dimanfaatkan susu sebagai pengganti telur dalam membuat mayones tanpa telur (*eggless mayonaise*). Keunggulan mayones tanpa telur dengan bahan utama susu dan VCO ini relatif mudah, membutuhkan peralatan sederhana yang dimiliki oleh ibu rumah tangga, menggunakan bahan segar, dapat dibuat sesuai keinginan dari segi rasa dan teksturnya serta bebas dari pengawet, perasa, dan pewarna buatan. Mayones dapat dimanfaatkan sebagai saus pendamping berbagai makanan dan relatif disukai oleh anak-anak. Melalui pelatihan pembuatan mayones berbahan susu dan VCO ini diharapkan memberikan alternatif solusi bagi ibu di lingkungan mitra untuk menyiapkan makanan yang enak sekaligus memenuhi kebutuhan nutrisi baik bagi ibu maupun anak-anak dalam mencegah kejadian stunting.

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Mitra dalam hal ini PKK Kelurahan Karangrejo, Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Magetan yang mengikuti edukasi dan pelatihan, sebagian besar dapat membuat mayones sehat berdasarkan formula yang telah diberikan.
2. Pengetahuan mitra dalam hal ini peserta pelatihan tentang mayones sehat berbahan dasar susu dan VCO meningkat sebesar 7,5 dari 76,25 menjadi 83,75.
3. Berdasarkan evaluasi perlu dilakukan kegiatan berkelanjutan tentang mayones sehat yang dikemas dan dilakukan inovasi dalam bentuk produk jadi untuk meningkatkan perekonomian keluarga di wilayah Kelurahan Karangrejo, Kecamatan Karangrejo, Kabupaten Magetan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih disampaikan kepada Universitas Katolik WidyaMandala Surabaya atas dukungan dana melalui LPPM dan kepada mahasiswa yang telah membantu sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, K. (2020). Diet Kalsium pada Ibu Hamil. *Embrio*, 12(1), 31–42. <https://doi.org/10.36456/embrio.v12i1.2278>.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan. (2021). Laporan Kinerja (LKjIP) Dinas Kesehatan. 4.
- Iswati, R. S., & Indria Nuraini. (2023). Effectiveness of Virgin Coconut Oil (VCO) on Changes in Weight and Height among Under-five Children with Stunting. *Embrio*, 15(1), 112–118. <https://doi.org/10.36456/embrio.v15i1.7003>.
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional. (2017). Metadata Indikator Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB) Pilar Pembangunan Sosial.
- Nugroho, M. R., Sasongko, R. N., & Kristiawan, M. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini di Indonesia. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 2269–2276. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1169>.
- Purnasari, G., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2017). Asupan Kalsium Dan Tingkat Kecukupan Kalsium Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Jember. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(4), 261–268. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v12i4.1546>.