



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 11177-11189

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Gambaran Menu Kudapan Pdh (Positive Deviance Hearth) Di Rw 5 Kelurahan Simolawang Surabaya

Rina Kurnia Putri

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

Email: rinakurniaputri11@gmail.com

Abstrak

Gizi kurang masih menjadi masalah gizi utama di Indonesia. Balita merupakan salah satu kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi kurang. Penyebab langsung terjadinya gizi kurang salah satunya dipengaruhi oleh asupan zat gizi. Kelurahan Simolawang merupakan salah satu wilayah di Kota Surabaya dengan angka gizi kurang sebanyak 2,08%. PDH (Positive Deviant Hearth) merupakan sebuah program yang mengambil pendekatan berbasis masyarakat untuk membantu memperbaiki gizi anak yang kurang melalui praktik pemberian makanan atau menu padat gizi dan praktik perawatan kesehatan dan kebersihan. Dalam program ini, pengasuh akan menerapkan pemberian kudapan padat gizi selama 10-12 hari didampingi oleh relawan dan kader. Menu padat gizi yang disajikan sebanyak 3-4 jenis dengan pengulangan maksimal 3 kali. Menu kudapan yang diberikan direncanakan oleh relawan yang ada di PDH Kelurahan Simolawang RW 05 Surabaya. Tujuan: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kualitas dari setiap kudapan yang diberikan kepada balita dengan gizi kurang. Metode: Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Analisis kandungan gizi menggunakan instrumen nutrisurvey 2007 dan disajikan dalam bentuk tabel. Hasil: Rata-rata kandungan gizi *Nugget yummy*, *Bolam*, dan *Sempolong* per porsi yaitu 679,7 kkal, 30,7 g protein, 958 mcg RAE vitamin A, 22,97 vitamin C, 4,9 mg zat besi, dan 2,5 mg seng. Dari keenam jenis zat gizi yang ditargetkan, terdapat 2 jenis zat gizi yang belum terpenuhi. Harga seluruh menu sudah sesuai dengan perencanaan yang dilakukan yaitu kurang dari Rp. 10.000,- dengan rata-rata harga yaitu Rp. 7437,6,-.

Keywords: *Gizi Kurang, Menu, Balita*

Abstract

Background: Underweight is still a major nutritional problem in Indonesia. Toddlers are one of the age groups that are vulnerable to underweight.. One of the direct causes of underweight is influenced by nutrient intake. Simolawang Village is one of the areas in Surabaya City with an undernutrition rate of 2.08%. PDH (Positive Deviant Heart) is a program that takes a community-based approach to help improve undernourished children through the practice of providing nutrient-dense food or menus and practicing health and hygiene care. In this program, caregivers will provide nutrient-dense snacks for 10-12 days accompanied by volunteers and cadres. There are 3-4 types of nutrient-dense menus served with a maximum repetition of 3 times. The snack menu planned by volunteers at PDH Simolawang Village RW 05 Surabaya. Objective: This research was conducted to determine the quality of each snack given to undernourished toddlers. Method: This type of research is descriptive quantitative. Analysis of nutritional content using the 2007 nutrisurvey instrument and presented in tabular form. Results: The average nutritional content of Nugget yummy, Bolam and Sempolong per serving is 679.7 kcal, 30.7 g protein, 958 mcg RAE vitamin A, 22.97 vitamin C, 4.9 mg iron, and 2.5 mg zinc. Of the six types of nutrients targeted, there are 2 types of nutrients that have not been met. The price of the entire menu is in accordance with the planning that is done, which is less than Rp. 10,000,- with an average price of Rp. 7437,6,-.

Keywords: *Underweight, Menu, Toddlers*

PENDAHULUAN

Masalah gizi balita yang masih tinggi prevalensinya di negara berkembang termasuk Indonesia adalah gizi kurang pada balita. Asupan gizi memainkan peran penting dalam hal ini, karena dapat mempengaruhi status gizi balita. Angka gizi kurang di Indonesia pada tahun 2022 yaitu sebesar 17,1%. Angka ini cenderung naik dibandingkan dengan angka gizi kurang pada tahun sebelumnya (1). Berdasarkan data pemantauan status gizi Puskesmas Kota Surabaya tahun 2021, angka gizi kurang di Kota Surabaya mencapai 4,17%. Puskesmas Simolawang merupakan salah satu puskesmas yang berkerja di bawah naungan Dinas Kesehatan Surabaya. Di wilayah tersebut tercatat, dengan jumlah balita yang diukur adalah 2330 balita, di antaranya ditemukan balita dengan status gizi buruk sebanyak 2 balita (0,08%), status gizi kurang 48 balita (2,06%), dan stunting sebanyak 115 balita (4,93%).

Definisi gizi kurang berdasarkan WHO yaitu anak-anak di bawah usia 5 tahun dengan berat badan menurut umur di bawah standar deviasi <-2 dari World Health Organization (WHO) Child Growth Standards (2). Gizi kurang sebagai salah satu kasus malnutrisi pada anak di bawah usia 5 tahun bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti halnya faktor lingkungan rumah tangga, ketahanan pangan, penyakit yang dibawa, serta kemiskinan keluarga (3). Status gizi

balita dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, penyebab langsung yang berhubungan dengan status gizi adalah riwayat penyakit infeksi dan pemenuhan asupan zat gizi, kedua faktor yang saling mempengaruhi tersebut terkait dengan berbagai penyebab tidak langsung antara lain praktik pemberian makan dan status ketahanan pangan rumah tangga (4) Suplementasi seng juga diperlukan untuk mengurangi frekuensi diare pada anak dengan gizi kurang (5). Adekuasi asupan vitamin A, zat besi, dan seng membantu mengurangi resiko infeksi pada balita yang mengalami malnutrisi. Penambahan vitamin C berguna dalam percepatan siklus perubahan ferri zat besi menjadi ferro yang lebih mudah diserap oleh usus halus.

Positive deviant atau penyimpangan positif adalah pendekatan berbasis aset, pemecahan masalah, dan berbasis komunitas. Pendekatan dengan penyimpangan positif dilakukan dengan cara mengamati individu memiliki perilaku atau strategi uniknya menghasilkan hasil gizi yang lebih baik daripada teman sebayanya yang hidup dalam konteks sosial ekonomi yang sama. PDH (*Positive Deviant Hearth*) adalah intervensi berbasis masyarakat yang memanfaatkan praktik pemberian makan anak yang padat gizi secara lokal dan pendekatan berbasis makanan untuk merehabilitasi anak-anak yang *underweight* dan mempromosikan perubahan perilaku pada pengasuh dalam praktik mencari perawatan kesehatan, memberi makan anak, merawat, dan kebersihan (6).

RT 05 Kelurahan Simolawang merupakan salah satu wilayah yang diintervensi menggunakan *positive deviant hearth*. PDH dilaksanakan selama 10 hari dengan peserta sebanyak 15 orang. Makanan yang diberikan berupa makanan kudapan di luar makanan utama yang telah diberikan di rumah masing-masing dengan ketentuan kandungan gizi tiap kudapan yaitu kalori 600-800 kkal, protein 25-27 gram, vitamin A 300 mcg RAE, vitamin C 15-25 mg, zat besi 8-10 mg, dan seng 3-5 mg. Kudapan yang diberikan sejumlah 3 jenis dengan pengulangan maksimal 4 kali. Harga maksimal dari kudapan ini Rp.10.000,-. Harga tersebut ditetapkan agar pendamping yang memiliki kategori sosial ekonomi miskin mampu menerapkan menu tersebut di rumah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas dari setiap kudapan yang diberikan kepada balita dengan gizi kurang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian merupakan studi deskriptif kuantitatif. Sehingga, dalam penelitian ini, variabel akan dijabarkan melalui data (angka). Studi dilakukan dengan mendeskripsikan variabel penelitian serta membandingkannya dengan standar dari menu pos gizi yang telah direncanakan. Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Simolawang RW 05 pada bulan Februari-Maret 2023. Studi awal dilakukan dengan mencari referensi makanan yang sering dikonsumsi oleh balita melalui pustaka-pustaka terkait. Kemudian, dilakukan pencarian terkait daftar harga

bahan makanan melalui *website* Dinas Ketahanan Pangan dan Pertanian. Hal ini bertujuan untuk menyesuaikan jenis bahan makanan yang akan diolah nantinya supaya tetap mengandung zat gizi yang tinggi dengan harga yang terjangkau. Menu kudapan disusun dan direncanakan menggunakan aplikasi *nutrisurvey 2007* guna menganalisa secara rinci terkait kandungan gizi tiap menu kudapan. Kandungan gizi yang dianalisa yaitu kalori, protein, vitamin A, vitamin C, zat besi, dan seng. Target kandungan gizi untuk setiap menu yaitu memiliki kalori sebanyak 600-800 kkal, protein 25-27 g, vitamin A 300 mcg RAE, vitamin C 15-25 mg, zat besi 8-10 mg, dan seng sebanyak 3-5 mg. Kandungan gizi ini didasari oleh Angka Kecukupan Gizi 2019 dengan rentang usia 12-36 bulan. Harga maksimal untuk setiap menu yaitu Rp. 10000,-. Harga ini didasari oleh harga PMT balita dari Kementerian Kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Daftar Harga Bahan Makanan per Kilogram

No	Sumber	Bahan Makanan	Harga (Rp)
1	Karbohidrat	Beras putih	13000
		Tepung beras	15000
		Tepung tapioka	10000
		Tepung panir	24000
2	Protein Hewani	Daging ayam	40000
		Telur ayam	28000
		Ikan tongkol	45000
3	Protein Nabati	Tahu	10000
		Tempe	12500
4	Minyak/Lemak	Minyak kelapa sawit	20000
5	Sayur-sayuran	Wortel	9000
		Bayam	40000
6	Buah-buahan	Jeruk manis	15000
		Pepaya	16000
		Pisang mas	17000
7	Bumbu/Kondimen	Garam	14200
		Gula	13000
		Kunyit	20000
		Bawang putih	32000
		Bawang merah	38000

Sumber : <https://dkpp.surabaya.go.id/harga>

Perencanaan Menu

Nugget merupakan suatu produk olahan daging yang dapat dicampur dengan bahan lain atau tidak, serta dapat ditambahkan bahan tambahan pangan yang diizinkan. *Nugget* ayam adalah produk olahan daging ayam yang populer dan memiliki rasa yang lezat bagi masyarakat. *Nugget yummy* merupakan *nugget* yang menggunakan bahan dasar kombinasi antara protein hewani dan protein nabati serta sayuran. Protein hewani yang digunakan dalam pembuat *nugget yummy* yaitu daging dan telur ayam. Sedangkan, protein nabati yang digunakan dalam pembuatan *nugget yummy* adalah tempe. Untuk menambah asupan serat pada anak, di dalamnya ditambahkan wortel dan bayam. Cara pembuatan *nugget yummy* adalah sebagai berikut.

Bersihkan semua bahan kecuali bumbu menggunakan air yang mengalir, kupas wortel lalu haluskan akan tetapi jangan sampai terlalu halus. Lalu masukkan bayam, haluskan kembali hingga 30 detik. Jika tidak terdapat *chopper*, kukus wortel dan bayam terlebih dahulu kemudian cincang menggunakan pisau, selanjutnya haluskan daging ayam dan tempe, kocok telur ayam hingga berbuih dan pisahkan adonan separuh untuk adonan basah, separuh untuk pencelup. Kemudian, campurkan nasi putih, daging yang telah digiling, tempe, wortel, bayam, adonan telur, garam, dan gula. Masukkan tepung beras sedikit demi sedikit ke dalam adonan sambil diuleni. Masukkan adonan ke dalam loyang dan kukus selama 20-25 menit di api sedang. Tiriskan adonan hingga dingin lalu potong-potong dengan ukuran sekitar 3 cm x 4 cm. Celupkan ke dalam adonan telur dan baluri dengan tepung panir. Goreng hingga warnanya kuning keemasan. *Nugget yummy* siap disajikan kepada balita bersama dengan jeruk manis.

Tabel 2. Kandungan Gizi Nugget yummy

No	Bahan Makanan	Jumlah (g)	Harga (Rp)	Kalori (kkal)	Protein (g)	Vitamin A (mcg RAE)	Vitamin C (mg)	Zat Besi (mg)	Seng (mg)
1	Daging ayam bagian paha	40	1600	85,6	8,1	5,8	0	0,4	0,6
2	Telur ayam	60	1680	93,1	7,6	62,0	0	0,7	0,7
3	Tempe	20	250	38,4	4,1	0	0	0,5	0,2
4	Nasi putih (konversi mentah)	50	325	65	1,2	0	0	0,1	0,2

No	Bahan Makanan	Jumlah (g)	Harga (Rp)	Kalori (kkal)	Protein (g)	Vitamin A (mcg RAE)	Vitamin C (mg)	Zat Besi (mg)	Seng (mg)
	0,5 beras putih)								
5	Tepung beras	20	300	72,2	1,3	0	0	0,1	0,2
6	Tepung panir	25	600	98,8	3,3	0	0	1,2	0,4
7	Wortel	40	360	8,4	0,4	271,8	1,8	0,8	0,2
8	Bayam	20	800	7,4	0,7	51,9	6,6	0,6	0,1
9	Garam	2,5	35,5	0	0	0	0	0	0
10	Gula	3	39	11,6	0	0	0	0	0
11	Minyak kelapa sawit	25	500	215,5	0	625	0	0	0
12	Jeruk manis	35	525	16,5	0,3	1,4	18,5	0	0
Rp.7014,5				712,4	27	1017,9	27	4,6	2,6

Sempol ikan adalah jenis makanan ringan yang bentuk fisiknya hampir mirip dengan kerupuk, pempek, atau otak-otak. Biasanya, sempol ikan disajikan dengan tusuk lidi bambu dan disertai saus pedas atau kecap pedas, sementara pempek disajikan dalam mangkuk atau piring dan disiram dengan cuka. Salah satu jenis ikan yang banyak diminati di Indonesia adalah ikan tongkol (*Euthynnus Affinis*), karena memiliki kandungan protein yang hampir setara dengan ikan tuna, namun dengan harga yang relatif lebih terjangkau. Ikan tongkol memiliki bagian daging merah yang kaya akan kandungan hemoprotein seperti myoglobin. Kandungan protein pada ikan tongkol (*Euthynnus affinis*) cukup tinggi, yaitu sebesar 26,2%, sementara kandungan lemaknya relatif rendah, hanya sekitar 1%. Namun, ikan ini kaya akan asam lemak omega-3, sehingga sangat baik dikonsumsi oleh anak-anak selama masa pertumbuhan mereka (7). *Sempolong* merupakan sempol ikan yang salah satu bahan dasarnya berasal dari ikan tongkol. Pembuatan *sempolong* hampir sama dengan *sempol* pada umumnya.

Tabel 3. Kandungan Gizi Sempolng

No	Bahan Makanan	Jumlah (g)	Harga (Rp)	Kalori (kkal)	Protein (g)	Vitamin A (mcg RAE)	Vitamin C (mg)	Zat Besi (mg)	Seng (mg)
1	Tongkol	50	2250	55,4	12	4	0	0,3	0,3
2	Telur ayam	60	1680	93,1	7,6	57,0	0	0,7	0,7
3	Tempe	40	500	76,8	8,1	0	0	1,1	0,5
4	Nasi putih (konversi mentah 0,5 beras putih)	50	325	65	1,2	0	0	0,1	0,2
5	Tepung tapioka	40	400	152,4	0,1	0	0	0,2	0
6	Wortel	40	360	8,4	0,4	271,8	1,8	0,8	0,2
7	Bayam	20	800	7,4	0,7	51,9	6,6	0,6	0,1
8	Minyak kelapa sawit	25	500	215,5	0	625,0	0	0	0
9	Garam	2	28,4	0	0	0	0	0	0
10	Pepaya	30	480	13,6	0,2	23,65	21,7	0	0
			7232,4	687,7	30,3	1029,35	30,1	3,9	2

Bolam merupakan kudapan ketiga yang kami rencanakan. Cara membuat *bolam* yaitu sebagai berikut: Haluskan bawang putih, bawang merah, dan kunyit, cincang halus daging ayam dan bayam, potong wortel dalam bentuk kecil, kemudian rebus wortel. Haluskan tempe dan tahu. Kemudian campurkan semua bahan (daging ayam, tempe, tahu, wortel, bayam, telur, dan bumbu). Panaskan minyak goreng, bentuk adonan menjadi bola-bola, kemudian goreng dalam minyak sekitar 5 menit atau sampai warnanya kuning keemasan. Angkat dan tiriskan, *bolam* siap disajikan bersama dengan pisang.

Tabel 4. Kandungan Gizi Bolam

No	Bahan Makanan	Jumlah (g)	Harga (Rp)	Kalori (kkal)	Protein (g)	Vitamin A (mcg RAE)	Vitamin C (mg)	Zat Besi (mg)	Seng (mg)
1	Nasi putih ((konversi	15	97,5	19,5	0,4	0	0	0	0,1

No	Bahan Makanan	Jumlah (g)	Harga (Rp)	Kalori (kkal)	Protein (g)	Vitamin A (mcg RAE)	Vitamin C (mg)	Zat Besi (mg)	Seng (mg)
	mentah 0,5 beras putih)								
2	Daging ayam bagian paha	80	3200	171,1	16,2	11,6	0	0,9	1,1
3	Tahu	40	400	30,4	3,2	0	0	2,2	0,3
4	Telur ayam	60	1680	93,1	7,6	57,0	0	0,7	0,7
5	Tempe	30	375	57,6	6,1	0	0	0,8	0,3
6	Bayam	20	800	7,4	0,7	51,9	6,6	0,6	0,1
7	Wortel	25	225	6,5	0,2	196,75	1,8	0,5	0,2
8	Bawang merah	3	114	1,3	0	0	0,2	0	0
9	Bawang putih	1,5	48	1,3	0	0	0,2	0	0
10	Kunyit	1,5	30	4,9	0,2	0,75	0,2	0,4	0,1
11	Garam	2,5	35,5	0	0	0	0	0	0
12	Minyak kelapa sawit	25	500	215,5	0	625,0	0	0	0
13	Pisang mas	33	561	30,4	0,3	1,3	3	0,1	0,1
			8066	638,9	35	892,4	11,8	6,3	2,9

Tabel 5. Perbandingan Kandungan Gizi Tiap Menu

Kandungan Gizi	Standar	<i>Nugget</i>	<i>Sempolng</i>	<i>Bolam</i>
Kalori (kkal)	600-800	712,4	687,7	638,9
Protein (g)	25-27	27	30,3	35
Vitamin A (mcg RAE)	300	1017,9	1029,35	829,4
Vitamin C (mg)	15-25	27	30,1	11,8
Zat besi (mg)	8-10	4,6	3,9	6,3
Seng (mg)	3-5	2,6	2,0	2,9

Tabel 6. Harga per Porsi Menu Kudapan

Menu Kudapan	Harga per Porsi
<i>Nugget yummy</i>	Rp.7014,5
<i>Sempolong</i>	Rp.7232,4
<i>Bolam</i>	Rp.8066

Pembahasan

Berdasarkan studi yang telah dilakukan melalui *website* Dinas Ketahanan Pangan Kota Surabaya, diketahui bahwa di Kelurahan Simolawang bahan makanan mulai dari sumber karbohidrat hingga kondimen tersedia dengan harga kisaran Rp.7000,- sampai Rp.45.000,-. Menu direncanakan berdasarkan rekomendasi diet khusus balita. Dalam rangka mendukung pertumbuhan yang sehat, lemak merupakan sumber energi yang penting bagi bayi dan balita. Anak yang mengalami malnutrisi akut berat memerlukan asupan energi yang lebih tinggi untuk pertumbuhan yang lebih cepat, sehingga memerlukan makanan dengan kandungan energi yang lebih padat. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk menggunakan jenis makanan yang digoreng untuk disajikan di dalam PDH yaitu *Nugget yummy*, *sempolong*, dan *bolam*. *Nugget yummy* memiliki kalori sejumlah 712,4 kkal dan densitas energi sejumlah 2,09 kkal/g. *Sempolong* memiliki kalori sejumlah 687,7 kkal dan densitas energi sejumlah 2,17 kkal/g. Lalu, terakhir *bolam* memiliki kalori sejumlah 638,9 kkal dan densitas sejumlah 1,89 kkal/g. Berdasarkan tingkat densitas energi, *sempolong* memiliki nilai densitas tertinggi dibandingkan dengan jenis makanan yang lain.

Kandungan protein dari ketiga menu di PDH Kelurahan Simolawang RW 05 sudah memenuhi standar yaitu dengan kandungan protein minimal 25 g. Menu dengan protein paling tinggi yaitu *bolam*. *Bolam* memiliki protein sejumlah 35 g. Bahan makanan yang menyumbang protein paling besar yaitu daging ayam sebanyak 16,2 g (46%). Kedua disusul oleh telur ayam yaitu sebesar 7,6 g(21,7%). Kemudian, tempe sebagai protein nabati menyumbang sebanyak 6,1 g (17,4%). Asupan protein berpengaruh pada status gizi balita. Protein diperlukan untuk memperbaiki dan membangun sel dan jaringan dalam tubuh. Kecukupan asupan protein juga berkaitan erat dengan berat badan balita. Oleh karena itu, untuk meningkatkan status gizi dan berat badan balita, konsumsi pangan sumber protein yang memadai sangat dianjurkan (8).

Ditimbang dari kandungan vitamin A, *sempolong* merupakan menu kudapan yang memiliki kandungan vitamin A paling tinggi yaitu sebanyak 1029,35 mcg RAE. Kemudian, kedua yaitu disusul oleh *nugget yummy* dengan jumlah vitamin A sebanyak 1017,9 mcg RAE. Terakhir yaitu *bolam* dengan kandungan vitamin A sebanyak 829,4 mcg RAE. Semua menu sudah memenuhi standar minimal vitamin A yang direncanakan. Sumbangan terbesar vitamin A berasal dari minyak kelapa sawit. Fortifikasi vitamin A di dalam minyak kelapa sawit dilakukan di Indonesia karena beberapa pertimbangan, antara lain kestabilan vitamin A dalam minyak kelapa

sawit yang tinggi, serta mayoritas makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia adalah dalam bentuk gorengan yang dapat menjadi media untuk memasukkan vitamin A ke dalam makanan secara mudah dan efektif (9). Ketersediaan yang cukup dari vitamin A memiliki peran penting dalam merangsang hormon IGF-1 yang berpengaruh pada pertumbuhan anak. Sebaliknya, anak-anak yang tidak memperoleh asupan vitamin A yang cukup lebih berisiko mengalami stunting, underweight, dan wasting jika dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi vitamin A dengan cukup.

Kandungan vitamin C dalam *sempolong*, *nugget yummy*, dan *bolam* secara berturut-turut yaitu 30,1 mg, 27 mg, dan 11,8 mg. Vitamin C yang direncanakan dalam PDH ini yaitu minimal 15 mg. Di antara ketiga menu tersebut, *bolam* tidak memenuhi standar kandungan vitamin C. Sedangkan, menu yang lain sudah memenuhi. Perbedaan terdapat dari pemilihan sumber vitamin C khususnya buah-buahan. Menu *bolam* menggunakan buah pisang mas, sedangkan menu lainnya menggunakan pepaya dan jeruk manis. Kandungan vitamin C memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas kolagen di dalam tubuh, melindungi jaringan dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas, merangsang produksi sel-sel kulit seperti keratinosit dan lipid, serta mempercepat proses regenerasi jaringan dan penyembuhan luka. Beberapa makanan yang direkomendasikan yaitu buah jambu mete dengan kandungan 197 mg/100 mg, kedelai (121 mg), sawi hijau (102 mg), pisang kepok (95 mg), and jambu biji (87 mg) (10).

Kurangnya asupan zat besi pada masa awal kehidupan dapat memberikan dampak negatif terhadap pertumbuhan dan fungsi organ tubuh. Terutama pada perkembangan otak, efek dari kekurangan zat besi bersifat permanen dan dapat mengubah kehidupan (11). Oleh karena itu, zat besi dimasukkan sebagai kriteria menu PDH. Dalam satu porsi kudapan, minimal terdapat 8-10 mg zat besi. Menu *nugget yummy* memiliki kandungan zat besi sebesar 4,6 mg. Kemudian, menu kudapan *sempolong* memiliki kandungan zat besi sebesar 3,9 mg. *Bolam* memiliki kandungan zat besi sebesar 6,3 mg. Rata-rata dalam satu porsi menu kudapan terdapat 4,9 mg zat besi. Tentu hal ini tidak memenuhi standar kandungan zat besi yang telah ditetapkan.

Kandungan seng dalam satu porsi kudapan yang telah direncanakan yaitu 3-5 mg. Berdasarkan apa yang telah dilaksanakan, rata-rata menu kudapan memiliki kandungan seng sebesar 2,5 mg/porsi. Kandungan seng di dalam menu *nugget yummy*, *sempolong*, dan *bolam* berturut-turut yaitu 2,6 mg, 2,0 mg, dan 2,9 mg. Sehingga, bisa disimpulkan bahwa di dalam menu yang telah disiapkan belum ada yang memenuhi standar minimal kandungan seng. Hal ini sangat disayangkan, sebab kandungan seng sangat esensial bagi pertumbuhan tubuh anak. Seng memiliki peran vital dalam tubuh manusia dan sangat penting untuk sintesis protein, pertumbuhan sel, dan diferensiasi. Kekurangan seng yang parah telah terbukti berkaitan dengan

stunting, hipogonadisme, gangguan fungsi imun, gangguan kulit, disfungsi kognitif, anoreksia, dan peningkatan jumlah episode penyakit akut pada bayi dan anak-anak (12).

Rata-rata kandungan gizi *Nugget yummy*, *Bolam*, dan *Sempolong* per porsi yaitu 679,7 kkal, 30,7 g protein, 958 mcg RAE vitamin A, 22,97 vitamin C, 4,9 mg zat besi, dan 2,5 mg seng. Dari keenam jenis zat gizi yang ditargetkan, terdapat 2 jenis zat gizi yang belum terpenuhi. Harga per porsi menu *nugget yummy* yaitu Rp.7014,5. Lalu, menu *sempolong* memiliki harga Rp. 7232,4 per porsi. Terakhir, menu *bolam* memiliki harga Rp.8066 per porsi. Harga per porsi menu kudapan rata-rata yaitu Rp. 7437,6. Harga tersebut sudah sesuai dengan standar yang ditetapkan yaitu kurang dari Rp. 10000,-. *Healthy diet* adalah dasar dari gaya hidup sehat. Keterjangkauan makanan sehat telah diidentifikasi sebagai salah satu kendala untuk makan sehat oleh orang-orang yang tinggal di rumah tangga berpendapatan rendah. Nutrisi yang baik dikaitkan dengan pengurangan penyakit kronis termasuk diabetes, penyakit jantung dan kanker, sehingga *healthy diet* menjadi dasar dari gaya hidup sehat (13). Dengan merekomendasikan makanan yang bergizi serta terjangkau, diharapkan bisa membantu masyarakat berpenghasilan rendah dalam meningkatkan status gizi balita mereka.

SIMPULAN

PDH (*Positive Deviant Health*) di RW 05 Kelurahan Simolawang Kota Surabaya menyediakan berbagai makanan untuk balita usia 12 bulan ke atas. Berdasarkan kajian yang dilakukan melalui website Badan Ketahanan Pangan Kota Surabaya, Kecamatan Simolawang menyediakan bahan makanan mulai dari karbohidrat hingga bumbu dengan harga mulai dari Rp7.000 hingga Rp45.000. Menu direncanakan berdasarkan rekomendasi diet khusus balita. Balita di atas 12 bulan membutuhkan makanan padat seperti daging, telur, dan ikan. Menggoreng selama proses memasak membantu mengurangi air dalam makanan dan meningkatkan kepadatan energi, yang dapat memberikan asupan lemak yang cukup untuk bayi. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk menggunakan gorengan seperti *Nugget yummy*, *Sempolong*, dan *Bolam* pada PDH. *Sempolong* memiliki nilai densitas energi paling tinggi diantara jenis makanan lainnya. Kandungan protein ketiga menu di PDH Kelurahan Simolawang RW 05 memenuhi standar, *Bolam* memiliki kandungan protein paling tinggi. Kandungan vitamin A di *Sempolong* paling tinggi, disusul *Nugget yummy* dan *Bolam*. Semua menu sudah memenuhi standar minimal vitamin A. Kandungan vitamin C pada *Sempolong* dan *Nugget yummy* memenuhi standar, sedangkan *Bolam* tidak. Dari ketiga menu, belum ada yang memenuhi standar minimal zat besi dan seng. Harga seluruh menu sudah sesuai dengan perencanaan yang dilakukan yaitu kurang dari Rp. 10.000,-.

DAFTAR PUSTAKA

- Liza Munira S. Hasil Survei Status Gizi Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2022.
- WHO W. Child malnutrition: Underweight among children under 5 years of age . <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/27>. 2023.
- Hassan A. Food Security and Child Malnutrition: The Impact on Health, Growth, and Well Being. Waretown; 2017.
- Fitri Nafadza R, Buanasita A, Susila Nindya T. Perbedaan Praktik Pemberian Makan dan Status Ketahanan Pangan Rumah Tangga pada Balita Status Gizi Kurang dan Normal The Differences of Feeding Practice and Household Food Security between Toddler with Underweight and Normal Nutritional Status. Amerta Nutrition [Internet]. 2019 [cited 2023 May 9];63–70. Available from: <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/10351>
- Tafese Z, Alemayehu FR, Anato A, Berhan Y, Stoecker BJ. Child Feeding Practice and Primary Health Care as Major Correlates of Stunting and Underweight among 6-to 23-Month-Old Infants and Young Children in Food-Insecure Households in Ethiopia. American Society for Nutrition [Internet]. 2020;4(9):1–10. Available from: <https://academic.oup.com/cdn/>.
- Baik D, Reinsma K, Chhorvann C, Oy S, Heang H, Young MF. Program Impact Pathway of the Positive Deviance/Hearth Interactive Voice Calling Program in a Peri-Urban Context of Cambodia. 2022;1–11. Available from: <https://academic.oup.com/cdn/article/6/5/nzac045/6555028>
- Pratiwi YS, Munarko H, Defri I, Akbar AA, Shoukat N. Penambahan Tepung Ikan Teri (*Stolephorus* spp) dan Pengenyal Terhadap Kadar Mineral Mikro Bakso Ikan Tongkol (*Euthynnus affinis*). Amerta Nutrition [Internet]. 2022 Mar 18 [cited 2023 May 9];6(1):82. Available from: <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT.article/view/30511>
- Anwar K, Setyani LI. Hubungan Perilaku Pengelolaan Air Minum dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Balita. Amerta Nutrition [Internet]. 2022 [cited 2023 May 9];6(1):306–13. Available from: <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/download/39749/23613>
- Martianto D, Andarwulan N, Putranda Y. Retensi Forttifikan Vitamin A dan β -Karoten Dalam Minyak Goreng Sakit Selama Pemasakan. Jurnal Teknologi dan Industri Pangan [Internet]. 2018 Dec 31;29(2):127–36. Available from: <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jtip/article/view/20435>
- Ministry of Health. Indonesian Food Composition Table 2017. Jakarta: Ministry of Health; 2018.
- McCarthy EK, Dempsey EM, Kiely ME. Iron supplementation in preterm and low-birth-weight infants: A systematic review of intervention studies [Internet]. Vol. 77, Nutrition Reviews.

Oxford University Press; 2019 [cited 2023 May 9]. p. 865–77. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31532494/>

Lassi ZS, Kurji J, Oliveira CS de, Moin A, Bhutta ZA. Zinc supplementation for the promotion of growth and prevention of infections in infants less than six months of age [Internet]. Vol. 2020, Cochrane Database of Systematic Reviews. John Wiley and Sons Ltd; 2020 [cited 2023 May 9]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32266964/>

Jetter KM, Adkins J, Cortez S, Hopper GK, Shively V, Styne DM. Yes We Can: Eating Healthy on a Limited Budget. *J Nutr Educ Behav* [Internet]. 2019 Mar 1 [cited 2023 May 9];51(3):268–76. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6601616/>