

# INOVASI BAKPAO PEPAYA TINGGI VITAMIN DAN ZAT GIZI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA IBU HAMIL DAN BALITA

Warisah Handayani<sup>1</sup>, Almita Dwi Stevani<sup>2</sup>, Indah Meilia Suryani<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan Bisnis dan Teknologi,  
Universitas Widya Husada Semarang  
*e-mail: warisahyani@gmail.com*

## Abstrak

Sebanyak 1.367 anak di Kota Semarang, Jawa Tengah tercatat mengalami stunting akibat kekurangan gizi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan pada 2021, dari 44.058 balita di Kota Semarang, 3,1 persen diantaranya menderita stunting. Jumlah anak penderita stunting tersebut tersebar di 153 kelurahan di Kota Semarang. Wali Kota Semarang, Hendrar Prihadi (Hendi) menyebut penyebab anak mengalami stunting karena faktor ekonomi dan edukasi terkait gizi. (Dinkes kota Semarang). Tidak hanya saat sudah lahir saja tetapi sejak masih dalam kandunganpun harus diperhatikan asupan makanan untuk si Kecil. Di kota Semarang terdapat program penanggulangan stunting yang sudah berjalan yang bernama Pelangi Nusantara yang melibatkan pemerintah kota, organisasi perangkat daerah, serta organisasi masyarakat setempat. Salah satu kegiatan yang dilakukan antara lain mengadakan wisata edukasi, membangun kebun gizi serta menyusun menu untuk balita dan ibu hamil. Untuk mendukung keberhasilan program tersebut kami turut serta mengambil peran untuk menciptakan 'Inovasi Bakpao Pepaya Kaya Vitamin dan Zat Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil dan Balita', yang selanjutnya kami beri brand BAKPAY CENTING.

**Kata kunci:** Bakpao, Gizi, Stunting, Inovasi, Kesehatan

## Abstract

A total of 1,367 children in the city of Semarang, Central Java were recorded as experiencing stunting due to malnutrition. Based on data from the Health Office in 2021, out of 44,058 children under five in Semarang City, 3.1 percent of them suffer from stunting. The number of stunted children is spread across 153 urban villages in the city of Semarang. The Mayor of Semarang, Hendrar Prihadi (Hendi) said that the cause of children experiencing stunting was due to economic factors and education related to nutrition. (Semarang City Health Office). Not only when you are born, but since you are still in the womb, you must pay attention to food intake for your little one. In the city of Semarang, there is an ongoing stunting prevention program called Pelangi Nusantara which involves the city government, regional apparatus organizations, and local community organizations. One of the activities carried out includes holding educational tours, building a nutrition garden and compiling menus for toddlers and pregnant women. To support the success of this program, we took part in taking a role in creating the 'Innovation of Papaya Bakpao Rich in Vitamins and Nutrients as an Effort to Prevent Stunting in Pregnant Women and Toddlers', which we then gave the brand BAKPAY CENTING.

**Keywords:** Bakpao, Nutrition, Stunting, Innovation, Health

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu keadaan malnutrisi yang berhubungan dengan ketidakcukupan zat gizi masa lalu sehingga termasuk dalam masalah gizi yang bersifat kronis. (Sutarto dkk, 2018). Faktor resiko terjadinya Stunting antara lain, status gizi ibu hamil terhadap pertumbuhan dan perkembangan janinnya, dimana permasalahan gizi harus diperhatikan sejak masih dalam kandungan. Jika terjadi kekurangan status gizi awal kehidupan maka akan berdampak terhadap kehidupan selanjutnya seperti Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT), Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kecil, pendek, kurus, daya tahan tubuh rendah dan risiko meninggal dunia. (Zaif dkk, 2017).

Status gizi ibu selama kehamilan yang baik mempunyai kemungkinan lebih besar untuk melahirkan bayi yang sehat. Seperti pada pengertian status gizi secara umum, maka status gizi ibu hamilpun adalah suatu keadaan fisik yang merupakan hasil dari konsumsi, absorpsi dan utilisasi

berbagai macam zat gizi baik makro maupun mikro. Oleh karena proses kehamilan menyebabkan perubahan fisiologi termasuk perubahan hormon dan bertambahnya volume darah untuk perkembangan janin, maka intake zat gizi ibu hamil juga harus ditambah guna mencukupi kebutuhan tersebut. (Kemenkes, RI 2018)

Indonesia mempunyai masalah gizi yang cukup berat, ditandai dengan banyaknya kasus gizi kurang pada anak balita dan usia masuk sekolah baik pada anak laki-laki maupun perempuan. Masalah gizi pada usia sekolah dapat menyebabkan rendahnya kualitas tingkat pendidikan, tingginya angka absensi dan tingginya angka putus sekolah.

Program perbaikan gizi terus digalakkan oleh pemerintah khususnya di wilayah Kota Semarang dengan melaksanakan program pendampingan keluarga dalam upaya percepatan penurunan stunting (Aryanto, 2021) mengingat pemberian asupan gizi baik pada balita dan ibu hamil menjadi hal yang sangat serius untuk diperhatikan.

Mengacu pada permasalahan diatas, mahasiswi Universitas Widya Husada Semarang ingin menciptakan suatu inovasi yakni bakpao papaya dengan topping ikan gabus yang mana didalamnya kaya akan vitamin A,B,C,E dan K, serat, kalsium, potassium, folat dan juga magnesium yang baik untuk perbaikan gizi dalam pencegahan stunting.

Mangsa pasar yang dibidik untuk usaha bakpao papaya cegah stunting ini adalah ibu hamil dan juga balita. Untuk pemasaran akan dilakukan dengan menyetorkan produk ke posyandu, puskesmas, serta kantin sekolah TK mengingat di lokasi-lokasi tersebut akan lebih mudah untuk menjangkau target mangsa pasar. Bakpao papaya cegah stunting ini akan dikemas dengan menggunakan plastik transparan sehingga lebih praktis dan lebih menarik karena dapat terlihat bentuk bakpao didalamnya. Warna orange yang diperoleh dari warna alami buah papaya serta tampilan bakpao dengan berbagai macam karakter seperti hewan dan bunga akan menjadikan bakpao ini terlihat lebih cantik dan tentunya menarik.

## METODE

### 1. Proses Pembelajaran Dan Pelatihan

Kegiatan dimulai dengan kunjungan ke desa binaan guna melakukan koordinasi dan pendataan. Setelah itu tim mengadakan sosialisasi dan berbagai pelatihan. Adapun pelatihannya, yaitu: pelatihan foto produk, pelatihan *social media*, pelatihan riset produk baru, pelatihan pembuatan kemasan, serta pelatihan *digital marketing*. Selain itu Dalam pelaksanaan kegiatan ini, kita melakukan pelatihan untuk membentuk team work yang solid dan profesional.

Kegiatan tak hanya berhenti pada proses pelatihan tetapi dilanjutkan dengan pengadaan pengolahan bakpao dari ikan gabus, papaya, dan sayur sebagai sarana edukasi. Harapannya keberadaan "Bakpay Centing" ini akan menunjang kegiatan pemasaran produk makanan dengan kualitas bagus khususnya untuk ibu hamil dan balita, serta turut serta dalam pencegahan stunting di Kota Semarang.

### 2. Difusi Ipteks

Bakpao Centing dapat menjadi salah satu produk yang dapat diolah dari papaya sebagai campuran adonan, ikan gabus dan sayur sebagai isian. Di Kota Semarang dan sekitarnya dijumpai tempat budidaya ikan gabus, sehingga memudahkan untuk membeli pasokan ikan gabus di tempat tersebut untuk memulai produksi.

Produksi makanan bakpao papaya cegah stunting ini nantinya dibuat untuk ibu hamil dan balita. Untuk balita sendiri kami membuat tampilan Bakpao semenarik mungkin yaitu dengan menambahkan karakter lucu untuk agar memberi kesan kepada balita supaya tertarik dan mau untuk mencobanya. Kemudian dari segi kemasannya kami buat dari plastik dengan variasi berbentuk kerucut yang ditempelkan stiker brand bakpao papaya cegah stunting serta manfaatnya dalam pencegahan stunting.

Karena sasaran utama kami Ibu hamil dan balita, kami akan menjalin kerjasama dengan posyandu, kantin RS/puskesmas, serta kantin TK. Dimana tempat tersebut banyak aktivitas ibu dan anak sehingga sasaran tersebut sangat bagus.

Selain itu, kami juga akan mempromosikan produk ini melalui sosial media. Selain mudah dan praktis, penggunaan media sosial sebagai lapak iklan lebih menjanjikan, karena telah banyak masyarakat Indonesia yang memiliki akun media sosial sehingga peluang konsumen untuk melihat produk akan jauh lebih besar.

### 3. Metode Pelaksanaan

#### a. Alat dan Bahan

**Alat:**

Alat yang dibutuhkan dalam produk Bakpay Ceting yaitu; kukusan, baskom, mixer, dan wadah.

**Bahan:**

Bahan yang dibutuhkan dalam produk Bakpay Ceting yaitu; Ikan gabus, pepaya, mentega, gula pasir, baking powder, ragi, garam, daun bawang, wortel, tomat, tepung terigu.

#### b. Proses Pembuatan

Proses pembuatan meliputi :

1. Mempersiapkan alat dan bahan.
2. Membuat adonan dengan mencampur tepung terigu, gula, ragi, baking powder, dan air. Setelah semua tercampur, mix sampai setengah kalis.
3. Setelah setengah kalis masukkan ekstrak sari pepaya, margarin/mentega kedalam adonan, lalu mix kembali sampai kalis.
4. Tutup adonan di wadah dan biarkan mengembang.
5. Tumis bawang merah dan bawang putih, wortel, ikan gabus yang sudah di rebus, daun bawang, dan tomat.
6. Bentuk adonan bakpao menjadi beberapa bagian, dan masukkan isian ikan gabus dan sayur yang sudah ditumis tadi.
7. Kukus bakpao selama 15—25 menit
8. Finishing
9. Packing produk

### 4. Mediasi

Kerjasama dengan posyandu, kantin RS/puskesmas, serta kantin TK yang ada di Kota Semarang dalam upaya perintisan kelembagaan lokal baru yang bergerak dalam berlangsungnya program Bakpay Ceting untuk ibu hamil dan balita. Hal ini dapat dilakukan secara konsisten karena mahasiswa pelaksana yang tergabung dalam UKM akan melakukan ekspedisi program yang akan dilakukan di desa, yaitu upaya inovasi dalam pemberdayaan masyarakat guna pencegahan stunting lewat makanan bergizi sebagai terobosan baru dalam pemecahan masalah stunting.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam proses pembuatan bakpao pepaya ini melalui beberapa tahapan yang harus dilakukan. Dimulai dengan tahap persiapan bahan, pencampuran adonan, pengisian, pembentukan, serta pengukusan. Proses pembuatan adonan dimulai dengan mencampur tepung terigu dengan ragi, baking powder, gula pasir dan juga air. Fungsi ragi disini selain membuat adonan mengembang ragi juga memiliki fungsi mematangkan dan mengempukkan gluten sehingga adonan dapat menangkap gas CO<sub>2</sub> yang dihasilkan pada pembuatan roti. Ragi juga membantu dalam pembentukan aroma dan memberi rasa selama proses fermentasi roti dan juga kue. Proses pencampuran adonan ini harus dilakukan secara merata agar adonan dapat mengembang dengan sempurna setelah dilakukan fermentasi. Setelah adonan setengah kalis ditambahkan ekstrak sari pepaya dan juga margarin kemudian dicampur lagi hingga adonan kalis dan tercampur merata. Selain memberikan warna natural seperti warna pepaya, ekstrak pepaya juga akan memberikan rasa yang khas pada bakpao. Inilah yang membuat bakpay ceting memiliki cita rasa tersendiri, berbeda dengan bakpao-bakpao lain.

Proses fermentasi harus dilakukan dengan hitungan waktu yang tepat. Proses fermentasi yang terlalu lama dapat menyebabkan adonan bakpao menjadi overproof (adonan menjadi lembek dan berair) sedangkan fermentasi yang terlalu singkat dapat menyebabkan adonan menjadi keras dan berpori kasar. Waktu yang diperlukan untuk tahap fermentasi adalah 30-45 menit. Namun fermentasi akan semakin lama apabila suhu dalam ruangan terlalu dingin. Dalam kondisi tersebut fermentasi bisa mencapai waktu hingga 60 menit.

Sementara menunggu proses fermentasi dilanjut dengan pembuatan isian. Bahan yang harus disiapkan diantaranya daging ikan gabus yang sudah dikukus terlebih dahulu, wortel, daun

bawang, bawang merah, bawang putih, garam dan penyedap rasa. Bahan-bahan tersebut dimasak layaknya membuat tumisan pada umumnya. Setelah proses fermentasi selesai dilanjutkan dengan tahap pembentukan. Tahap ini dilakukan dengan membentuk adonan menjadi bulat-bulat dan didalamnya diisi dengan tumisan ikan gabus yang sudah disiapkan sebelumnya. Setelah adonan diberi isian, adonan bakpao ditutup hingga isian didalamnya tidak terlihat.

Setelah dilakukan pembentukan dilanjutkan dengan tahap pengukusan. Adonan yang sudah siap untuk dimasak dimasukkan ke dalam kukusan dan dikukus selama 15-20 menit dengan api sedang hingga bakpao matang. Yang harus diperhatikan pada proses pengukusan ini adalah tutup kukusan harus dilapisi dengan kain supaya ketika terjadi penguapan uap air yang dihasilkan tidak menetes ke bakpao yang nantinya dapat menyebabkan kulit bakpao menjadi kempes dan kasar.

Hasil dari uji sensori parameter warna, bakpao ini memiliki warna oren kekuningan dengan rasa manis gurih, aroma ragi yang khas serta tekstur yang lembut dengan tampilan yang menarik.

Untuk parameter warna, bakpao pepaya ini memiliki warna oren kekuningan. Warna ini didapatkan alami dari ekstrak pepaya. Sehingga dalam pembuatan bakpao ini tidak memerlukan tambahan pewarna makanan lain karena ekstrak pepaya sudah berperan sebagai pewarna sekaligus perisa.

Untuk parameter rasa, bakpao ini memiliki cita rasa yang khas dimana terdapat sensasi manis dari kulit luarnya dan rasa gurih dari isian. Kemudian untuk parameter aroma, bakpao ini memiliki aroma ragi yang khas dengan sedikit aroma dari ekstrak pepaya.

Untuk parameter tekstur, bakpao ini memiliki tekstur yang lembut. Tekstur lembut ini dihasilkan dari penambahan ragi dan proses fermentasi. Ragi sendiri memiliki fungsi untuk mematangkan dan mengempukkan gluten sehingga adonan dapat menangkap gas CO<sub>2</sub> yang dihasilkan pada pembuatan roti. Sehingga dihasilkan bakpao dengan tekstur yang lembut.

Untuk parameter kenampakan secara keseluruhan, bakpao pepaya ini terlihat begitu cantik dan menarik dengan warna cerah serta tekstur yang terlihat lembut sehingga bakpao akan menarik minat konsumen.

Tabel 1. Hasil Uji Sensori Bakpao dengan Uji Deskripsi

Parameter	Hasil Uji sensori
Warna	Oren kekuningan
Rasa	Manis dan gurih
Aroma	Ragi
Tekstrur	Lembut
Kenampakan	Menarik

## SIMPULAN

Proses pembuatan bakpao ini dimulai dengan persiapan bahan, pencampuran tepung dan ragi, penambahan pasta pepaya, fermentasi, pengisian dengan isian olahan daging ikan gabus, pembentukan, dan pengukusan. Hasil dari uji sensori dari parameter warna memiliki warna oren kekuningan, rasa sensasi manis dari kulit luarnya dan rasa gurih dari isian, aroma ragi yang khas, tekstur lembut dan kenampakan secara menyeluruh yang menarik.

## SARAN

Sebaiknya pada proses pembuatan bakpao ini yaitu pada saat fermentasi jangan terlalu lama ataupun terlalu cepat karena dapat mempengaruhi kualitas dari bakpao.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami berikan kepada Universitas Widya Husada Semarang yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan kami berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

Aryanto, I. (7 Desember 2021). 7 Desember 2021. Percepatan Penurunan Stunting, BKKBN Perwakilan Jawa Tengah Rekrut 21.931 Tim Pendamping Keluarga. Suara Merdeka.com. Diakses pada 29 Maret 2022, melalui <https://www.suaramerdeka.com/semarang-raya/amppr->

- [042072531/percepatan](#) penurunan-stunting-bkkbn-perwakilan-jawa-tengah-rekrut-21931-tim-  
pendamping-keluarga.
- Kementerian Kesehatan, R.I.(2018). Buletin Stunting Di Indonesia. Jakarta. Indonesia.  
Diakses pada 29 Maret 2022, melalui <http://www.depkes.go.id/>.
- Sutarto, S. T. T., Mayasari, D., & Indriyani, R. (2018). Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *AGROMEDICINE UNILA*, 5(1), 540-545
- Zaif, R. M., Wijaya, M., & Hilmanto, D. (2017). Hubungan antara Riwayat Status Gizi Ibu Masa Kehamilan dengan Pertumbuhan Anak Balita di Kecamatan Soreang Kabupaten Bandung. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 2(3).
- Cahya, D. 2014. CharPao bakpao lezat dengan berbagai bentuk karakter lucu. Tiara Aksa. PT. Agrisarana. Surabaya.
- Ananto, D.S. 2012. Bakpao.Jakarta: Media Pustaka. Hal 12-16.
- Azis Hendradi.2012.Peluang Bisnis Usaha Bakpao.Sekolah Tinggi Manajemen InformatikaKomputer.AMIKOM Yogyakarta Tera,2014.Bakpao.Jakarta:Media Pustaka
- Pratiwi, R. (2017). Hubungan Konsumsi Ikan terhadap Kejadian Stunting pada Anak Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(1).
- Hana T. 2017. Daya Terima dan Peningkatan Nilai Gizi Kalsium Program Studi Diploma IV Gizi Politeknik Kesehatan Makassar. Jajanan Lokal Bagea yang Diperkaya Tepung Ikan Gabus untuk Balita Stunting. Skripsi.
- BKKBN. 2022. Pelaksanaan Pendampingan keluarga dalam upaya percepatan penurunan stunting di tingkat kelurahan di kota semarang Tahun 2022