



---

## **Diversifikasi Wortel Menjadi Puding Sebagai Upaya Mengatasi Anak Sulit Mengonsumsi Sayur di Desa Situnggaling Kabupaten Karo**

**Moza Hanu Sabila**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

**Fuja Adinda Sinaga**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

**Miza Nina Adlini**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

**Yenni Safitri**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

**Nur Izzaty Rahma**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Alamat: Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Deli Serdang

Korespondensi penulis: [mozasabil4@gmail.com](mailto:mozasabil4@gmail.com)

***Abstract.** Indonesia, as a tropical country, boasts a wide variety of plants, including vegetables and fruits, with carrots (*Daucus carota L*) being one of the majorly produced ones. Data from the Central Bureau of Statistics (BPS) indicates that in 2021, the harvest area of carrots reached 5,707 hectares, a 33.25% increase from the previous year, with Kabupaten Karo in North Sumatra being one of the regions with the largest carrot production. Carrots are known for their high content of beta-carotene and vitamin A, which are important for health. However, in Situnggaling Village, Kabupaten Karo, many children struggle to consume vegetables. To address this issue, a community service activity was conducted to introduce the making of carrot pudding as a healthy snack alternative. The activity utilized a demographic method involving outreach and training sessions. The results show that participants were highly enthusiastic and successfully learned how to process carrots into pudding, which is enjoyed by both children and adults. The activity also provided additional economic benefits for housewives. In conclusion, this project represents an effective and creative solution for increasing vegetable consumption among children and offers a practical and appealing approach to addressing vegetable consumption issues.*

***Keywords:** Diversification, Carrots, Pudding, Community Service.*

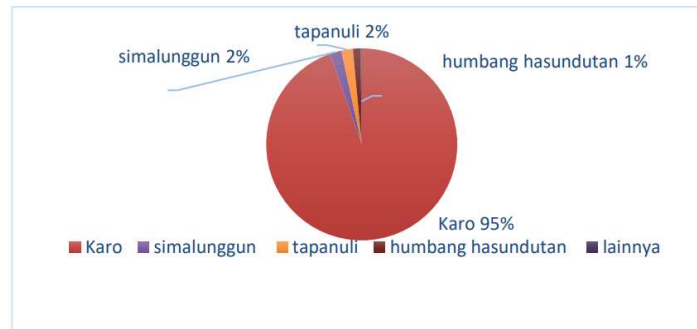
**Abstrak.** Indonesia, sebagai negara tropis, memiliki beragam jenis tumbuhan, termasuk sayuran dan buah buahan, dengan wortel (*Daucus carota L*) sebagai salah satu yang memiliki produksi besar. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2021, luas panen wortel mencapai 5.707 hektar, meningkat 33,25% dibandingkan tahun sebelumnya dan Kabupaten Karo di Sumatera Utara merupakan salah satu daerah dengan hasil produksi wortel terbesar. Wortel dikenal kaya akan beta-karoten dan vitamin A, yang penting untuk kesehatan. Namun, di Desa Situnggaling, Kabupaten Karo, banyak anak mengalami kesulitan dalam mengonsumsi sayuran. Untuk mengatasi masalah ini, kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memperkenalkan pembuatan puding wortel sebagai alternatif camilan sehat. Kegiatan ini dilakukan dengan metode demografis dalam bentuk kegiatan penyuluhan dan pelatihan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa peserta sangat antusias dan berhasil mempelajari cara mengolah

wortel menjadi puding, yang disukai oleh anak-anak dan orang dewasa. Kegiatan ini juga memberikan manfaat ekonomi tambahan bagi ibu rumah tangga. Kesimpulannya, proyek ini menjadi salah satu solusi yang efektif dan kreatif dalam meningkatkan konsumsi sayuran di kalangan anak-anak dan menyediakan solusi praktis serta menarik untuk masalah konsumsi sayuran.

**Kata kunci:** Diversifikasi, Wortel, Puding, Pengabdian Masyarakat.

## LATAR BELAKANG

Indonesia, sebagai negara tropis, memiliki berbagai macam tumbuhan, termasuk sayuran dan buah-buahan. Salah satu jenis sayuran yang memiliki produksi besar adalah wortel (*Daucus carota L*). Wortel adalah tanaman sayuran berbentuk semak yang tumbuh tegak dengan tinggi antara 30 hingga 100 cm atau lebih (Fitrianingsih et al., 2021). Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Pada tahun 2021, luas panen wortel mencapai 5.707 hektar, meningkat sebesar 33,25 persen dibandingkan tahun 2020 yang hanya seluas 4.283 hektar. Produktivitas wortel pada tahun 2021 tercatat mencapai 24,79 ton per hektar, lebih tinggi dibandingkan produktivitas tahun 2020 yang sebesar 23,19 ton per hektar. Selain itu, Kabupaten Karo di Sumatera Utara merupakan salah satu daerah dengan hasil produksi wortel terbesar (BPS, 2022). Peningkatan ini menunjukkan bahwa wortel adalah tanaman yang cukup diminati oleh masyarakat produksinya juga cukup banyak serta mudah di temukan.



*Sumber: Badan Pusat Statistik (BPS Sumut)*

Gambar 1. Daerah Sentra Produksi Tanaman Wortel di Sumatera Utara pada Tahun 2021

Wortel terkenal karena kandungan beta-karoten yang sangat tinggi, selain juga mengandung vitamin B dan E. Vitamin A yang terdapat dalam wortel memiliki dua fungsi utama: menjaga kesehatan mata dan bertindak sebagai antioksidan. Beta-karoten dalam

wortel mentah mencapai 34,94%, menjadikannya sumber yang sangat baik untuk asupan vitamin A dan nutrisi penting lainnya (Pamungkas et al., 2021).

Mengonsumsi sayuran secara rutin sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan anak (Putri et al., 2017), namun di banyak daerah termasuk Desa Situnggaling, Kabupaten Karo, banyak anak mengalami kesulitan dalam menerima sayuran, terutama wortel. Wortel adalah sumber nutrisi yang kaya, seperti vitamin A dan serat, yang sangat penting untuk kesehatan mata dan sistem pencernaan. Untuk mengatasi masalah ini, perlu ada pendekatan kreatif dalam penyajian sayuran agar lebih menarik dan dapat diterima oleh anak-anak (Baruadi et al., 2023). Salah satu solusi inovatif adalah dengan mengolah wortel menjadi puding, yang bisa menjadi alternatif camilan sehat dan menarik bagi anak-anak.

Di Desa Situnggaling, anak-anak sering kali menolak untuk mengonsumsi sayuran seperti wortel karena rasa atau penampilannya yang dianggap kurang menarik. Kurangnya variasi dalam penyajian sayur juga menjadi faktor yang mempengaruhi rendahnya minat anak-anak untuk mengonsumsi sayur (Ulfa et al., 2023). Dengan mengolah wortel menjadi puding, diharapkan dapat menciptakan sebuah produk yang tidak hanya enak tetapi juga memikat minat anak-anak untuk mengonsumsi sayuran. Puding wortel diharapkan dapat mengatasi tantangan ini dengan menawarkan solusi yang sehat dan lezat.

Proyek ini bertujuan untuk meningkatkan konsumsi sayur di kalangan anak-anak di Desa Situnggaling dengan memperkenalkan puding wortel sebagai alternatif camilan yang sehat. Selain itu, proyek ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang cara mengolah wortel menjadi puding serta manfaat kesehatan dari sayuran tersebut. Dengan penyajian yang menarik dan rasa yang lezat, diharapkan anak-anak akan lebih menyukai sayuran dan mengintegrasikan kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Dengan mengembangkan resep puding wortel, diharapkan dapat memberikan solusi yang efektif untuk meningkatkan konsumsi sayuran di kalangan anak-anak di Desa Situnggaling. Proyek ini tidak hanya bertujuan untuk menyediakan alternatif camilan sehat tetapi juga untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya sayuran dan cara menyajikannya dalam bentuk yang menarik. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan

akan terjadi perubahan positif dalam kebiasaan makan anak-anak, yang pada gilirannya akan mendukung kesehatan mereka secara keseluruhan.

Mengacu pada permasalahan tersebut, kami berminat untuk menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Situnggaling, Kabupaten Karo. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi melalui penyuluhan dan pelatihan tentang cara mengolah wortel menjadi puding. Inisiatif ini dirancang sebagai salah satu strategi untuk mengatasi tantangan anak-anak yang sulit mengonsumsi sayuran, dengan menghadirkan alternatif yang menarik dan lezat dalam bentuk puding wortel.

## **KAJIAN TEORITIS**

Konsumsi sayuran merupakan salah satu indikator penting dalam pemenuhan gizi seimbang pada anak. Sayuran berperan sebagai sumber vitamin, mineral, serat, dan senyawa bioaktif yang mendukung pertumbuhan serta perkembangan fisik dan kognitif anak (Putri et al., 2017). Namun, pada kenyataannya, banyak anak mengalami kesulitan dalam mengonsumsi sayuran akibat faktor rasa, aroma, dan tampilan yang kurang menarik. Rendahnya konsumsi sayuran pada anak dapat berdampak pada gangguan kesehatan, seperti menurunnya daya tahan tubuh dan risiko defisiensi mikronutrien (Sartika et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan strategi yang tepat untuk meningkatkan minat anak terhadap konsumsi sayuran.

Wortel (*Daucus carota* L.) merupakan salah satu sayuran yang memiliki kandungan gizi tinggi, terutama beta-karoten yang berfungsi sebagai provitamin A. Beta-karoten berperan penting dalam menjaga kesehatan mata, meningkatkan sistem imun, serta bertindak sebagai antioksidan dalam tubuh (Pamungkas et al., 2021). Selain itu, wortel juga mengandung vitamin B, vitamin E, serta serat pangan yang baik untuk sistem pencernaan. Kandungan gizi yang lengkap menjadikan wortel sebagai bahan pangan potensial untuk dikembangkan dalam berbagai bentuk olahan guna meningkatkan nilai konsumsi, khususnya pada anak-anak.

Anak-anak cenderung memilih makanan berdasarkan rasa dan bentuk yang menarik, sehingga sayuran sering kali dianggap kurang menggugah selera. Faktor kebiasaan makan keluarga, kurangnya variasi penyajian, serta minimnya edukasi gizi juga turut memengaruhi rendahnya konsumsi sayur pada anak (Ulfa et al., 2023). Apabila kondisi ini dibiarkan, maka dapat berdampak negatif terhadap status gizi dan kesehatan

anak dalam jangka panjang. Oleh sebab itu, diperlukan inovasi dalam pengolahan dan penyajian sayuran agar lebih menarik dan dapat diterima oleh anak.

Diversifikasi pangan merupakan upaya pengembangan produk pangan melalui variasi bentuk, rasa, dan cara pengolahan untuk meningkatkan nilai guna dan daya tarik suatu bahan pangan (Fitrianingsih et al., 2021). Diversifikasi wortel menjadi produk olahan seperti puding dapat menjadi solusi kreatif dalam meningkatkan konsumsi sayuran pada anak. Produk olahan yang memiliki tekstur lembut, rasa manis, dan tampilan menarik cenderung lebih disukai oleh anak-anak dibandingkan sayuran dalam bentuk segar. Dengan demikian, diversifikasi pangan tidak hanya berperan dalam meningkatkan konsumsi gizi, tetapi juga dapat meningkatkan nilai ekonomi bahan pangan lokal.

Puding wortel merupakan salah satu bentuk diversifikasi pangan yang memadukan nilai gizi sayuran dengan karakteristik makanan yang disukai anak. Pengolahan wortel menjadi puding dapat mempertahankan sebagian besar kandungan beta-karoten serta memberikan cita rasa yang lebih diterima oleh anak-anak (Baruadi et al., 2023). Selain berfungsi sebagai camilan sehat, puding wortel juga dapat menjadi media edukasi gizi bagi masyarakat, khususnya ibu rumah tangga, mengenai pentingnya pengolahan pangan bergizi secara kreatif. Dengan demikian, puding wortel dapat menjadi alternatif efektif dalam mengatasi permasalahan anak sulit mengonsumsi sayuran.

## **METODE PENELITIAN**

Pelaksanaan kegiatan ini direncanakan berlangsung pada tanggal 24 Juli 2024 di Balai Desa Situnggaling, Kabupaten Karo, dan akan melibatkan seluruh masyarakat sekitar. Kegiatan ini akan dilaksanakan melalui beberapa tahapan:

### **1. Tahapan Persiapan**

Pada tahap ini, fokus utama adalah mempersiapkan tim dan mitra dengan melakukan koordinasi terkait kebutuhan dan pelaksanaan kegiatan, yang meliputi perencanaan, sosialisasi kepada masyarakat mengenai pelaksanaan kegiatan, dan alokasi sarana dan prasarana yang di butuhkan saat pelaksanaan kegiatan.

### **2. Tahapan Penyuluhan dan Pelatihan**

Tahap ini akan diarahkan kepada peserta kegiatan untuk memberikan pemahaman tentang materi serta praktik pembuatan produk olahan berbahan dasar wortel, yaitu puding.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengolah wortel.

### 3. Tahapan Evaluasi

Pada tahap evaluasi, peserta kegiatan akan dibekali dengan infografis yang berisi skema proses pembuatan puding berbahan dasar wortel. Evaluasi ini bertujuan untuk memastikan pemahaman dan penerapan yang efektif dari materi yang telah diajarkan (Martina & Praza, 2021).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menawarkan solusi terhadap berbagai masalah yang dihadapi oleh masyarakat. Salah satu tantangan utama yang sering dihadapi orang tua adalah kesulitan dalam mengajarkan anak untuk menyukai sayuran (Sartika et al., 2022). Untuk mengatasi permasalahan ini, kami memutuskan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian dengan fokus pada diversifikasi produk, yaitu pembuatan puding berbahan dasar wortel. Hal ini diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan minat anak-anak dalam mengonsumsi sayuran.

Kegiatan ini akan dilaksanakan di Balai Desa Situnggaling, Kabupaten Karo. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil survei awal yang menunjukkan bahwa area tersebut memiliki jumlah ibu dengan balita dan anak-anak sekolah yang cukup tinggi dan dengan permasalahan anak sulit mengonsumsi sayuran sementara kebutuhan anak terhadap sayuran sangat penting bagi tumbuh kembangnya.

Acara diawali dengan pembukaan, termasuk sambutan dari Ketua Pelaksana, Sekretaris Jurusan yang mewakili Ketua Jurusan, dan Ketua RT. Acara dilanjutkan dengan doa bersama dan ramah tamah, sebelum memasuki sesi penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan sesi penjelasan mengenai manfaat sayuran untuk pertumbuhan dan daya tahan tubuh anak. Dalam sesi ini, akan diuraikan secara mendetail bagaimana konsumsi sayuran, khususnya wortel, dapat mendukung kesehatan dan perkembangan anak-anak. Penjelasan juga akan mencakup informasi tentang kandungan vitamin yang terdapat dalam wortel, yang sangat bermanfaat bagi balita dan anak-anak.



(Gambar 1: Pembukaan Kegiatan)

Tahapan kegiatan selanjutnya melibatkan sesi praktik langsung pembuatan puding bagi para peserta. Tujuan dari sesi praktik ini adalah untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang cara mengolah wortel menjadi produk yang disukai anak-anak, serta memberikan manfaat ekonomi bagi ibu rumah tangga. Melalui praktik langsung ini, diharapkan peserta dapat mempelajari teknik pembuatan puding yang tidak hanya menarik bagi anak-anak tetapi juga memiliki potensi nilai ekonomis.

Tahapan kegiatan berikutnya mencakup sesi praktik langsung pembuatan permen jelly bagi para peserta. Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang cara mengolah wortel menjadi produk yang disukai anak-anak dan juga memberikan manfaat ekonomi bagi ibu rumah tangga. Melalui praktik ini, diharapkan peserta dapat mempelajari teknik pembuatan permen jelly yang tidak hanya menarik bagi anak-anak tetapi juga memiliki potensi nilai ekonomis.

Adapun bahan dan cara pembuatan Puding Wortel adalah sebagai tertera di bawah ini:

1. Alat dan Bahan Pembuatan:
  - a. 100 gram wortel (setelah dikupas, beratnya sekitar 111 gram)
  - b. ±76 gram susu kental manis (2 sachet)
  - c. 65 mL santan kara (1 bungkus)
  - d. 3 sendok teh gula pasir
  - e. 400 mL air
  - f. Sejumput garam
  - g. 1 bungkus agar-agar plain
2. Cara Pembuatan:
  - a. Kupas dan cuci bersih wortel, lalu potong-potong dan kukus hingga empuk.
  - b. Blender wortel yang telah dikukus bersama dengan santan.
  - c. Masak agar-agar bubuk dengan campuran hasil blender wortel dan santan.
  - d. Tambahkan gula dan garam ke dalam campuran, lalu masak hingga mendidih. Setelah itu, tuangkan ke dalam cetakan.

*Diversifikasi Wortel Menjadi Puding Sebagai Upaya Mengatasi Anak Sulit Mengonsumsi Sayur di Desa Situnggaling Kabupaten Karo*

- e. Diamkan pada suhu ruang hingga set. Puding bisa disimpan dalam kulkas untuk hasil yang lebih segar, atau langsung dinikmati.
- f. Untuk menambah rasa, Anda bisa menambahkan susu kental manis pada puding sebelum disajikan.



(a)



(b)



(c)

(Gambar 2: Proses dan Tahapan Pembuatan Puding Wortel)

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian acara, karena mereka memperoleh pengetahuan baru mengenai pengolahan sayuran, khususnya wortel. Bahkan, kegiatan ini berpotensi

memberikan nilai ekonomis bagi ibu-ibu kreatif yang berpartisipasi. Hal ini terbukti dari partisipasi dan respon yang di berikan oleh peserta selama proses kegiatan dan beberapa pertanyaan dan keingin tahanan dari peserta dalam pengolahan wortel yang telah dipraktikkan.



(Gambar 3: Antusias Peserta Kegiatan)

Pelaksanaan kegiatan ini dapat berlangsung dengan sukses berkat beberapa faktor pendukung, seperti dukungan aktif dari masyarakat dan perangkat desa Situnggaling untuk meningkatkan pengetahuan warga serta ibu rumah tangga dalam menyediakan makanan sehat untuk anak-anak. Selain itu, antusiasme masyarakat dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan tersedianya sarana dan prasarana dari pihak Desa juga berkontribusi pada kelancaran acara dan di akhir kegiatan di tutup dengan membagikan puding yang telah di buat kepada peserta kegiatan. Adapun beberapa kendala yang dihadapi diantaranya, seperti akses lokasi yang mungkin sulit dan pengaturan waktu kegiatan agar tidak mengganggu rutinitas sehari-hari warga desa, seperti bertani dan berdagang dan kegiatan rumah tangga lainnya yang mungkin tidak dapat di tinggalkan.



(Gambar 4: Foto Bersama Pesert Kegiatan Diversifikasi Wortel Menjadi Puding)

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat tentang diversifikasi wortel telah meningkat secara signifikan. Melalui pelatihan dan praktik langsung, peserta mempelajari cara mengolah wortel menjadi permen jelly, sebuah produk yang tidak hanya menarik minat anak-anak tetapi juga disukai oleh orang dewasa. Kegiatan ini berhasil memperkenalkan metode baru dalam memanfaatkan wortel yang dapat diterima dan dinikmati oleh berbagai usia.

Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak positif bagi masyarakat dengan menawarkan solusi yang praktis dan kreatif untuk meningkatkan konsumsi sayuran. Dengan meningkatnya pemahaman tentang diversifikasi produk, masyarakat kini memiliki alternatif yang lebih menarik dan bermanfaat dalam penyajian sayuran, yang pada gilirannya dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi anak-anak dan memberikan nilai tambah ekonomi bagi ibu rumah tangga.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang diversifikasi wortel melalui pembuatan puding wortel. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan keterlibatan aktif dalam seluruh rangkaian acara, termasuk pelatihan dan praktik pembuatan puding. Proyek ini tidak hanya memberikan solusi praktis untuk meningkatkan minat anak-anak dalam mengonsumsi sayuran tetapi juga menawarkan manfaat ekonomi bagi ibu rumah tangga. Dengan meningkatnya pemahaman dan keterampilan dalam mengolah wortel menjadi puding yang lezat, masyarakat kini memiliki alternatif camilan sehat yang bermanfaat untuk kesehatan anak-anak dan meningkatkan nilai tambah ekonomi. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan kreatif dalam penyajian sayuran dapat mengatasi tantangan konsumsi sayuran dan mendukung kebiasaan makan sehat di kalangan anak-anak.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Baruadi, D. P., Lasim, F., Isima, S., Yusup, H. S., & Moonti, A. (2023). Pemanfaatan Pengolahan Wortel menjadi Vegetable Chocolate. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknologi Pertanian*, 2(2), 172–178.
- BPS, B. P. S. (2022). Data Produksi Wortel di Kabupaten Karo Tahun 2021- 2022. *Badan Pusat Statistik (BPS)*. [www.bps.go.id](http://www.bps.go.id)
- Fitrianingsih, F., K, F. S., Utami, D. T., Elisma, E., & Yulawati, Y. (2021). Diversifikasi Wortel

- Menjadi Permenjelly Sebagai Upaya Mengatasi Anak Sulit Mengonsumsi Sayur. *Medical Dedication (Medic) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 3(2), 68–73. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v3i2.10706>
- Martina, M., & Praza, R. (2021). Identifikasi Pelaksanaan Metode Penyuluhan Pertanian Pada Petani Padi Sawah di Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh Utara. *AgriFo : Jurnal Agribisnis Universitas Malikussaleh*, 5(2), 142. <https://doi.org/10.29103/ag.v5i2.3881>
- Pamungkas, P., Bahar, A., Nurlaela, L., & Gita, M. (2021). Keunggulan Penambahani Wortel (Daucus Carota .L) Pada Beberapa Kue Tradisional Indonesia. *Jurnal Tata Boga*, 10(3), 511–518.
- Putri, R. M., Susmini, & Hadi, H. S. (2017). Gambaran pengetahuan sayur anak usia 5-12 tahun di Yayasan Eleos Indonesia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 74–80.
- Sartika, M. D., Andika, W. D., & Sumarni, S. (2022). Motivasi yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengonsumsi Sayuran. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(1), 30–39.
- Ulfa, N., Zain, N. N., Ma'ruf, M. F., & Diana, L. C. (2023). Kreasi Produk Olahan Sayur Sebagai Upaya Peningkatan Usaha Di Desa Sempol Kecamatan Pagak Kabupaten Malang. *Jurnal Edukasi Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 212–217. <https://doi.org/10.36636/eduabdimas.v2i3.2883>