

Edukasi Pemanfaatan Pangan Lokal untuk Mencegah *Stunting*

Education on the Use of Local Food to Prevent Stunting

Maria Aloisia Uron Leba*, Faderina Komisia, Maria Benedikta Tukan

Program Studi Pendidikan Kimia Universitas katolik Widya Mandira
Jalan San Juan, Penfui Timur, Kupang Tengah, Kabupaten Kupang, Nusa Tenggara Timur

*Email: mariaaloisiauronleba@gmail.com

(Diterima 01-07-2024; Disetujui 12-08-2024)

ABSTRAK

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak yang diakibatkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi secara berulang. Dalam rangka menurunkan angka *stunting* nasional demi mewujudkan Indonesia emas pada tahun 2045, Kabupaten Flores Timur berpartisipasi menyumbangkan penurunan angka *stunting* sebanyak 10%. Tingginya angka *stunting* disebabkan oleh kurangnya pengetahuan orangtua mengenai makanan bergizi, menu makanan bergizi, pola asuh, kesadaran akan kebersihan, kesehatan tubuh, serta lingkungan. Kegiatan ini dilakukan di desa Boru Kecamatan Wulanggitan Kabupaten Flores Timur, NTT. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi tentang menu makanan bergizi, kandungan gizi dalam pangan lokal dan pengolahannya. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, mitra sasaran mengalami peningkatan pengetahuan tentang pangan lokal dan pengolahannya. Adapun rata-rata ketercapaian pengetahuan mitra sebelum kegiatan adalah 52,885 meningkat menjadi 85,13%. Melalui kegiatan ini, mitra sasaran dapat memanfaatkan pangan lokal sebagai makanan atau jajan yang bergizi bagi anak.

Kata kunci: makanan bergizi, pangan lokal, *stunting*, makanan sehat, jajan sehat

ABSTRACT

Stunting is a growth and development disorder in children caused by chronic malnutrition and repeated infections. In order to reduce the national stunting rate in order to realize a golden Indonesia by 2045, East Flores Regency participated in contributing to reducing the stunting rate by 10%. The high rate of stunting is caused by parents' lack of knowledge regarding nutritious food, nutritious food menus, parenting patterns, awareness of hygiene, body health and the environment. This activity was carried out in Boru village, Wulanggitan District, East Flores Regency, NTT. The aim of this activity is to provide education about nutritious food menus, nutritional content in local food and its processing. Based on the activities that have been carried out, target partners have increased their knowledge about local food and its processing. The average knowledge attainment of partners before the activity was 52.885, increasing to 85.13%. Through this activity, target partners can utilize local food as nutritious food or snacks for children.

Keywords: nutritious food, local food, *stunting*, healthy food, healthy snacks

PENDAHULUAN

Menurut Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021, *stunting* merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi secara berulang. Gejala *stunting* adalah panjang tubuh atau tinggi anak kurang dari standar atau tidak sesuai usianya (Astika et al., 2021). *Stunting* berdampak pada gangguan perkembangan otak yang berpengaruh pada kecerdasan, gangguan metabolisme dan gangguan pertumbuhan anak (Yulmaniati et al., 2022). Saat ini *stunting* menjadi isu mendesak yang harus segera diselesaikan karena berdampak pada SDM (Saputri & Tumangger, 2019).

Presiden Joko Widodo menargetkan agar pada tahun 2024 angka *stunting* menurun sebanyak 14% secara nasional demi mewujudkan Indonesia emas pada tahun 2045. Oleh karena itu, berbagai elemen baik pemerintahan maupun non pemerintah turut mengambil bagian dalam mencapai tujuan ini. Seperti yang diuraikan sebelumnya, salah satu penyebab *stunting* adalah kekurangan gizi kronis. Gizi berkaitan dengan pangan. Gizi dan ketahanan pangan menjadi salah satu pilar dari lima pilar dalam upaya percepatan penurunan *stunting* (Astika et al., 2021). Sebenarnya pangan lokal merupakan sumber makanan bergizi yang harus dimanfaatkan secara optimal. Upaya yang dapat dilakukan adalah edukasi masyarakat untuk memanfaatkan dan mengolah pangan lokal untuk memenuhi asupan makanan bergizi (Astika et al., 2021; Ngura, 2022). Edukasi gizi dan kandungan gizi dalam praktik pemberian makanan pada anak *stunting* juga berdampak positif terhadap penurunan *stunting* (Banowo & Hidayat, 2021).

Mitra dari kegiatan ini adalah sasaran *stunting* (anak-anak dengan status *stunting* dan orangtuanya) di desa Boru, Kecamatan Wulanggitang, Kabupaten Flores Timur. Berdasarkan diskusi dengan Bapak Kepala Desa Boru, permasalahan yang saat ini dihadapi dan menjadi fokus yang harus diatasi adalah *stunting*. Data *stunting* di desa Boru adalah 41 anak berdasarkan data posyandu pada bulan Juli 2023. Penyebab *stunting* terbesar adalah kurangnya pengetahuan orangtua mengenai makanan bergizi, menu makanan bergizi, pola asuh yang kurang baik, kurangnya pengetahuan dan kesadaran akan kebersihan dan kesehatan tubuh serta lingkungan. Selain itu, juga kurangnya pengetahuan orangtua mengenai zat aditif atau zat tambahan pada jajan dan dampaknya terhadap kesehatan anak.

Dalam rangka percepatan penurunan *stunting* secara nasional, Kabupaten Flores Timur harus berpartisipasi menyumbangkan penurunan angka *stunting* sebanyak 10%. Berdasarkan permasalahan yang diuraikan di atas, maka tim pelaksana melalui LPPM Unika Widya Mandira berniat untuk membantu mengatasi permasalahan *stunting* di Kabupaten Flores Timur khususnya di Desa Boru melalui kegiatan edukasi kepada mitra yakni sasaran *stunting*.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan ini dilakukan di Kantor Desa Boru, Kecamatan Wulanggitang, Kabupaten Flores Timur, Propinsi NTT yang berlangsung pada 24 Juli 2023. Sasaran dari kegiatan ini adalah orangtua dari balita dengan status *stunting* yakni sebanyak 16 peserta. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Sebelum dan setelah kegiatan, mitra

sasaran mengisi kuesioner yang disediakan oleh tim pelaksana yang dibantu oleh mahasiswa. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif.

Dalam kegiatan ini, mitra sasaran diedukasi dengan memberikan materi dan penjelasan tentang menu makanan bergizi, kandungan gizi dalam pangan lokal dan pengolahannya. Materi tentang gizi disampaikan oleh ahli gizi dari puskesmas setempat, sedangkan materi tentang pangan lokal disampaikan oleh ketua tim pelaksana. Metode penyampaian materi yang digunakan adalah ceramah, presentasi materi oleh narasumber kemudian diikuti dengan tanya jawab antara mitra sasaran dengan pemateri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi bertujuan untuk memberikan informasi dan mengedukasi mitra sasaran tentang menu makanan bergizi, kandungan gizi dalam pangan lokal dan pengolahannya menjadi makanan/snack/jajan sehat bagi anak di rumah. Materi tentang menu makanan bergizi disampaikan oleh tim gizi dari puskesmas setempat. Materi ini sangat penting bagi mitra agar mitra memperhatikan komposisi dan porsi makan sehingga menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak pada usianya.

Selain penyampaian materi tentang menu makanan bergizi, disampaikan pula berbagai macam bahan makanan lokal yang memiliki kandungan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh selain makanan pokok yakni nasi, sayuran dan lauk-pauk. Pangan lokal mengandung seperti singkong (ubi kayu), ubi jalar, talas dan jenis umbi-umbian lain mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin maupun mineral (Astuti & Setyawati, 2016; Jenimat et al., 2023; Parandangi et al., 2022; Pratiwi et al., 2023). Materi ini disampaikan oleh ketua tim pelaksana kegiatan. Dalam kesempatan ini pula, berbagai macam cara pengolahan bahan pangan lokal juga disampaikan. Suasana selama kegiatan berlangsung ditampilkan pada Gambar 1.





Gambar 1. Kegiatan edukasi penyampaian materi

Berdasarkan interaksi selama kegiatan berlangsung, diketahui bahwa umumnya mitra mengolah bahan pangan lokal secara sederhana yakni direbus. Selain sederhana, cara pengolahan ini lebih murah dan terjangkau oleh mitra. Berdasarkan data kuesioner yang diperoleh sebelum kegiatan diketahui bahwa pada umumnya mitra sasaran belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang kandungan gizi pada pangan lokal dan cara pengolahan pangan lokal menjadi makanan/snack/jajan, sehingga sangat jarang bagi mitra untuk mengolah pangan lokal menjadi makanan/snack/jajan untuk anak di rumah. Adapun data-data ini ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan awal mitra tentang pangan lokal dan pengolahannya

No	Pernyataan	Ketercapaian (%)
1	Pernah mendengar informasi tentang pangan lokal	91,25
2	Sudah mengetahui bahwa pangan lokal memiliki nilai gizi	58,75
3	Sudah mengetahui bahwa ubi/singkong, jagung, pisang, labu kuning, ubi jalar, talas, kacang-kacangan merupakan contoh-contoh pangan lokal	87,5
4	Sudah mengetahui bahwa pangan lokal pada no 3, selain mengandung karbohidrat juga mengandung protein, lemak, vitamin, dan mineral	46,25
5	Sudah mengetahui berbagai cara pengolahan pangan lokal selain dengan cara direbus/dibakar	61,25
6	Sudah mengetahui bahwa pangan lokal dapat diolah menjadi aneka snack/jajan	46,25
7	Sudah mengetahui cara pengolahan pangan lokal untuk snack/jajan anak	46,25
8	Pernah mengolah pangan lokal menjadi snack/jajan untuk anak di rumah	36,25
9	Pernah mengolah pangan lokal menjadi snack/jajan dan berhasil membuat anak menyukainya	31,25
10	Sering mengolah pangan lokal menjadi snack/jajan untuk anak (minimal 1 kali dalam seminggu)	23,75
Rata-rata		52,88

Berdasarkan data pada Tabel 1, maka dalam kegiatan ini diberikan contoh pengolahan singkong. Biasanya singkong hanya diolah dengan cara direbus. Ternyata singkong dapat diolah menjadi aneka makanan/snack/jajan yang lebih enak dan bergizi dengan cara pengolahan yang sederhana dan murah sehingga terjangkau oleh mitra sasaran. Beberapa

pengolahan singkong secara sederhana yakni dapat diolah dengan cara, singkong dibersihkan, diparut/dicincang halus, dicampur dengan kelapa parut, bawang, garam, dan dikukus hingga matang. Singkong dapat diolah menjadi bolu, dengan cara singkong diparut halus, dicampur kelapa parut, bawang, garam, pewarna (agar lebih menarik), dibentuk bola atau sesuai selera dan dikukus hingga matang. Selanjutnya bolu yang sudah jadi dicampur dengan kelapa parut yang telah disangrai. Singkong juga dapat diolah menjadi keripik dan sebagainya. Selain singkong, pisang juga dapat diolah untuk dijadikan keripik. Umbi-umbian lainnya seperti ubi jalar maupun talas juga dapat diolah dengan cara yang sama. Dalam kegiatan ini pula disampaikan pengolahan pangan lokal dari berbagai bahan untuk membuat kolak. Kolak dapat dibuat dari beberapa bahan diantaranya umbi-umbian, pisang kapok matang, kacang hijau yang direbus bersama santan hingga matang. Bahan pangan lokal yang diolah seperti ini dapat menjadi jajan yang murah, sehat, dan bergizi bagi anak-anak dibandingkan dengan jajan komersial yang luas diperdagangkan. Dalam kegiatan ini dianjurkan agar mitra sasaran kreatif mengolah pangan lokal dengan cara sederhana seperti yang disampaikan untuk dijadikan snack/jajan bagi anak-anak. Hal ini disebabkan karena snack/jajan yang diolah sendiri lebih sehat dan bergizi.

Dalam kegiatan ini pula disampaikan mengenai komposisi zat-zat pengawet dan bahan tambahan pada jajan komersial. Melalui interaksi tanya jawab dengan mitra, diketahui bahwa semua mitra tidak pernah membaca atau memperhatikan komposisi pada kemasan jajan. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan mitra akan pentingnya informasi-informasi yang disajikan pada setiap kemasan makanan atau produk-produk lainnya. Mitra juga tidak pernah memperhatikan tanggal kadaluwarsa yang ditampilkan dalam kemasan makanan. Dalam kesempatan ini ditunjukkan cara menemukan informasi komposisi dalam jajan pada kemasan dan membaca tanggal kadaluwarsa, baik pada kemasan jajan maupun produk lainnya. Selanjutnya dijelaskan pula maksud dari masing-masing zat pada informasi komposisi. Dalam kesempatan ini pula pemateri menunjukkan berbagai jenis jajan komersial, meminta mitra untuk membantu melihat informasi pada kemasan. Pada jajan-jajan tertentu tertulis kandungan MSG dengan persentase tertentu. Selanjutnya dijelaskan tentang MSG dan dampaknya. Dijelaskan pula kaitan mengapa setelah mengkonsumsi jajan, anak cenderung tidak mau makan atau sulit makan. Dari interaksi selama penjelasan ini diketahui bahwa pengetahuan mitra mengenai jajan, zat tambahan (zat aditif) pada jajan dan pengaruhnya terhadap kebutuhan gizi anak sangat minim. Hal ini memengaruhi mitra dalam memilih jajan yang sehat dan bergizi (Anggiruling et al., 2019; Laenggeng & Lumalang, 2019). Dengan demikian pada kesempatan ini dianjurkan agar mitra menghindari jajan yang

kurang bergizi dan mengandung zat aditif seperti MSG (Sutrisno et al., 2018). Mitra direkomendasikan agar mengolah pangan lokal menjadi jajan yang sehat. Dalam kegiatan ini pula diberikan solusi untuk mengatasi anak yang sulit makan. Bagi anak-anak yang sulit makan, sebelum memberikan makanan utama sebaiknya diberikan makanan pembuka atau yang dikenal dengan *appetizer*. *Appetizer* adalah jenis makanan/minuman yang dapat membangkitkan selera makan. Dalam kesempatan ini diberikan contoh *appetizer* yang sangat sederhana dan mudah dijangkau oleh mitra misalnya jeruk nipis. Jeruk nipis dapat dibuat dengan cara dipotong kecil-kecil (dapat pula dicampur dengan garam) kemudian dikecapkan pada lidah anak atau juga dapat dibuat jus jeruk. Ini berfungsi untuk merangsang saraf lidahnya untuk menerima makanan.

Dalam kegiatan ini mitra sangat antusias. Ada berbagai pertanyaan dan apresiasi yang diberikan. Mereka secara spontan menyampaikan bahwa materi yang disampaikan sangat sederhana namun sangat bermanfaat. Banyak hal sederhana disekitar mereka namun karena keterbatasan pengetahuan sehingga informasi yang penting dan berguna seperti ini tidak mereka ketahui. Secara keseluruhan kegiatan edukasi ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan mitra. Setelah kegiatan berlangsung, terjadi peningkatan pengetahuan mitra pada setiap aspek. Adapun rata-rata ketercapaian pengetahuan mitra sebelum kegiatan adalah 52,88% pada Tabel 1, meningkat menjadi 85,13% pada Tabel 2. Secara rinci kita dapat melihat adanya peningkatan ketercapaian pengetahuan mitra pada setiap aspek seperti yang ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Pengetahuan mitra tentang pangan lokal dan pengolahannya setelah kegiatan

No	Pernyataan	Ketercapaian (%)
1	Pernah mendengar informasi tentang pangan lokal	96,25
2	Sudah mengetahui bahwa pangan lokal memiliki nilai gizi	91,25
3	Sudah mengetahui bahwa ubi/singkong, jagung, pisang, labu kuning, ubi jalar, talas, kacang-kacangan merupakan contoh-contoh pangan lokal	96,25
4	Sudah mengetahui bahwa pangan lokal pada no 3, selain mengandung karbohidrat juga mengandung protein, lemak, vitamin, dan mineral	90,00
5	Sudah mengetahui berbagai cara pengolahan pangan lokal selain dengan cara direbus dan dibakar	88,75
6	Sudah mengetahui bahwa pangan lokal dapat diolah menjadi aneka snack/jajan	80
7	Sudah mengetahui cara pengolahan pangan lokal untuk snack/jajan anak	82,5
8	Pangan lokal sebaiknya diolah menjadi snack/jajan untuk anak di rumah	76,25
9	Pangan lokal sebaiknya diolah menjadi snack/jajan yang bervariasi agar disukai anak	72,5
10	Sebaiknya sesering mungkin mengolah pangan lokal menjadi snack/jajan untuk anak di rumah	77,5
Rata-rata		85,13

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi merupakan salah satu kegiatan yang efektif untuk mengedukasi atau menambah pengetahuan mitra sasaran. Kegiatan edukasi yang dilakukan kepada mitra sasaran *stunting* memberikan dampak yang positif yakni dapat meningkatkan pengetahuan mitra sasaran tentang kandungan gizi pangan lokal dan pengolahannya menjadi makanan/snack/jajan sehat dan bergizi bagi anak. Adapun rata-rata ketercapaian pengetahuan mitra sebelum kegiatan edukasi adalah 52,885 meningkat menjadi 85,13%. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini mitra dapat memanfaatkan pangan lokal sebagai makanan/snack/jajan sehat yang dapat mencegah meningkatnya angka *stunting* di Desa Boru, Kabupaten Flores Timur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Katolik Widya Mandira yang telah membiayai kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggiruling, D. O., Ekayanti, I., & Khomsan, A. (2019). Factors Analysis of Snack Choice, Nutrition Contribution and Nutritional Status of Primary School Children. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 81–90. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5914>
- Astika, T., Permatasari, E., Chadirin, Y., Yuliani, T. S., & Koswara, S. (2021). Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Fortikasi Pangan Organik Berbasis Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknik*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.24853/jpmt.4.1.1-10>
- Astuti, S., & Setyawati, H. (2016). Peningkatan Nilai Gizi Umbi Talas Melalui Proses Peningkatan Nilai Gizi Umbi Talas Melalui Proses Fermentasi Menggunakan Starter Bimo CF dan Pegagan (*Centella Asiatica* Linn Urban). *Semnas Inovasi Dan Aplikasi Teknologi Di Industri*, 58–62.
- Banowo, A. S., & Hidayat, Y. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Praktik Pemberian Makan Pada Baduta Stunting di Kabupaten Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(2), 765. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i2.1539>
- Jenimat, A. D., Lawung, Y. D., Baunsele, A. B., Boelan, E. G., & Leba, M. A. U. (2023). Phytochemical Content Of Fresh Purple Sweet Potato (*Ipomea batatas* L .) Extract as Acid-Base Titration Indicator. *Jurnal Sains Natural*, 13(2), 57–66.
- Laenggeng, A. H., & Lumalang, Y. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Sikap Memilih Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Siswa Smp Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako Vol.1 No.1, 1*, 49–57.
- Ngura, E. T. (2022). Upaya Pencegahan Stunting melalui Pemanfaatan Pangan Lokal Ubi untuk Meningkatkan Asupan Gizi Ibu Hamil. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 4(1), 292. <https://doi.org/10.35473/ijec.v4i1.1318>
- Parandangi, E., Imran, J., & Rangga, S. (2022). Strategi Pemasaran Produk Makanan Ringan (*Usaha Tape Goreng Wijen*) Ema. 5(1), 25–28.

- Pratiwi, N., Purwidiani, N., Gita Miranti, M., Sutiadiningsih, A., Negeri Surabaya Alamat, U., Ketintang, J., Gayungan, K., & Timur, J. (2023). Pembuatan Kue Pukis dengan Proporsi Pure Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea batatas* L.) dan Pure Talas (*Colocasia esculenta*). *Student Scientific Creativity Journal (SSCJ)*, 1(5), 248–264. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v1i5.1996>
- Saputri, R. A., & Tumangger, J. (2019). Munich Personal RePEc Archive Hulu-Hilir Penanggulangan Stunting Di Indonesia. *Jurnal of Political Issues*, 1(97671).
- Sutrisno, Pratiwi, D. C., Istiqomah, Baba, K. J., & Rifani, L. E. (2018). Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 14–16. <https://doi.org/10.30994/10.30994/vol1iss1pp16>
- Yulmaniati, Y., Hurul Ainun, N., & Jailani, M. (2022). Pemanfaatan Hasil Pangan Lokal Dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Bandar Baru, Kecamatan Sibolangit, Sumatera Utara. *Reslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 5(5), 2396–2401. <https://doi.org/10.47467/reslaj.v5i5.2238>