

Edukasi Pemanfaatan Pangan Lokal yang Sehat dan Bergizi dalam Pencegahan Stunting

Baroroh Barir^{1*}, Zeny Fatmawati², Siti Shofiyah³, Dhita Yuniar Kristianingrum⁴

¹Sarjana Informatika Fakultas Sain dan Tehnik, ITS KES ICME Jombang, Indonesia

²Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Husada Jombang, Indonesia

³Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, ITS KES ICME Jombang, Indonesia

⁴Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Vokasi, ITS KES ICME Jombang, Indonesia

Email: zenyoe123@gmail.com

ABSTRAK

Stunting menggambarkan masalah pertumbuhan yang berdampak akibat status gizi yang rendah serta kesehatan pada masa kehamilan dan nifas. Pemanfaatan makanan tradisional merupakan salah satu yang dapat dilakukan untuk weaning infant karena memiliki minim efek samping, murah, mudah dikembangkan dan tinggi zat gizi. Tujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu Darma Wanita BUMD Kabupaten Jombang tentang bahan pangan lokal yang sehat dan bergizi sebagai upaya pencegahan stunting. Metode Dalam kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang konsep dasar teori tentang stunting, faktor-faktor yang mempengaruhi dampak dan upaya pencegahannya serta manfaat dan cara pembuatan pempek lele dan cendol kelor saus sari kedele. Hasil dari kegiatan pengabdian ini 90% peserta memiliki pengetahuan baik dan 10% memiliki nilai cukup setelah dilakukan edukasi sehingga dapat disimpulkan edukasi tentang pemanfaatan bahan lokal lele dan daun kelor dapat meningkatkan pengetahuan dengan harapan mampu mencegah stunting.

Kata Kunci: Pangan Lokal, Pencegahan, Stunting

1. PENDAHULUAN

Stunting pada anak dapat terjadi dalam 1000 hari pertama setelah pembuahan dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti status sosial ekonomi, pola makan, infeksi, gizi ibu, penyakit menular, kekurangan mikronutrien, dan kondisi lingkungan (WHO, 2018). Ada dua penyebab langsung stunting, yaitu penyakit dan asupan gizi. Kedua faktor ini dipengaruhi oleh pola asuh, akses terhadap makanan, layanan kesehatan, serta sanitasi lingkungan. Namun, akar penyebabnya berada pada tingkat individu dan rumah tangga, seperti tingkat pendidikan dan pendapatan keluarga. Usia 0–2 tahun atau usia bawah tiga tahun (batita) dikenal sebagai periode emas bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena pada fase ini terjadi pertumbuhan yang sangat cepat. Periode 1000 hari pertama sering disebut sebagai "window of opportunities" atau masa emas, karena selama periode ini, mulai dari janin hingga anak berusia dua tahun, proses tumbuh kembang berlangsung sangat cepat dan tidak terjadi pada usia lainnya (Atikah Rahayu et al., 2018).

Kegagalan pertumbuhan yang terjadi selama periode ini dapat berdampak pada status gizi dan kesehatan di masa dewasa. Ibu dan bayi membutuhkan asupan gizi yang memadai dan berkualitas untuk menjamin kesehatan serta status gizi mereka, termasuk perkembangan kemampuan motorik, sosial, kognitif, kemampuan belajar, dan produktivitas di masa depan (Wuriningsih, 2020). Anak yang mengalami kekurangan gizi selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) akan menghadapi masalah neurologis, penurunan kemampuan belajar, peningkatan risiko putus sekolah, penurunan produktivitas dan kemampuan bekerja, serta

berkurangnya pendapatan. Selain itu, kemampuan untuk menyediakan makanan bergizi dan merawat anak juga menurun. Kondisi ini dapat menyebabkan siklus kekurangan gizi dan kemiskinan berlanjut ke generasi berikutnya (Kemenkes RI, 2014). Terdapat lima faktor utama yang menyebabkan stunting adalah kurangnya asupan gizi yang optimal selama Seribu Hari Pertama Kehidupan, mulai dari konsepsi hingga anak berusia dua tahun. Keterbatasan dalam konsumsi makanan bergizi dipengaruhi oleh faktor ekonomi, seperti harga pangan dan pendapatan keluarga, serta sangat terkait dengan akses pangan bagi individu dan keluarga (Rahmawati et al., 2021).

Optimalisasi pemanfaatan pangan lokal, yaitu makanan yang tersedia di sekitar masyarakat, merupakan salah satu solusi untuk mengatasi keterbatasan akses pangan bagi keluarga. Dengan memanfaatkan pangan lokal, masyarakat desa, terutama dari kalangan ekonomi menengah ke bawah, dapat mengurangi pengeluaran untuk membeli makanan. Penelitian menunjukkan bahwa pangan lokal yang ditanam di pekarangan atau taman rumah dapat mengatasi kerawanan pangan dan kekurangan gizi, serta memberikan keuntungan tambahan seperti peningkatan pendapatan rumah tangga (Husnah et al., 2022).

Metode yang digunakan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini termasuk dalam kategori Perguruan Tinggi, yaitu Program Kemitraan Masyarakat (PKM). Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam bentuk seminar kesehatan yang diselenggarakan oleh Ibu Dharma Wanita Persatuan BUMD Kabupaten Jombang. Kegiatan ini melibatkan 26 anggota Ibu Dharma Wanita dan berlangsung pada tanggal 7 September 2024. Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan mengenai pengertian stunting

2. METODE PENGABDIAN

Metode yang digunakan dalam Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini termasuk dalam kategori Perguruan Tinggi, yaitu Program Kemitraan Masyarakat (PKM). Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam bentuk seminar kesehatan yang diselenggarakan oleh Ibu Dharma Wanita Persatuan BUMD Kabupaten Jombang.

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Waktu kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 7 September 2024 di ruang rapat Dharma wanita Persatuan BUMD Kabupaten Jombang

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Metode kegiatan pengabdian ini dengan memberikan edukasi dan demonstrasi sebagai peningkatan pengetahuan mengenai pengertian stunting, faktor-faktor yang mempengaruhi, dampaknya, upaya pencegahan, serta pemanfaatan lele untuk membuat pempek dan cendol kelor dengan saus sari kedeladiselenggarakan oleh Ibu Dharma Wanita Persatuan BUMD Kabupaten Jombang dengan ITKES ICME Jombang

2.3. Pengambilan Sampel

Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini Adalah 30 peserta

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Pengetahuan peserta pengabdian terhadap upaya pencegahan stunting dalam pemanfaatan bahan pangan lokal

Tabel 1. Pengetahuan peserta pengabdian terhadap upaya pencegahan stunting dalam pemanfaatan bahan pangan lokal sebelum edukasi dan demo

Pengetahuan	N	%
Baik	3	10
Cukup	3	10
Kurang	24	80
Jumlah	30	100

Tabel 2. Pengetahuan peserta pengabdian terhadap upaya pencegahan stunting dalam pemanfaatan bahan pangan lokal setelah edukasi dan demo

Pengetahuan	N	%
Baik	27	90
Cukup	3	10
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1 dan 2 dari hasil kegiatan masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan peserta pengabdian dari 80 % yang berpengetahuan kurang menjadi 90% baik.

Foto Kegiatan pengabdian masyarakat

Kegiatan edukasi



Foto bersama



Cendol kelor



Pempek-emppek lele



Stunting biasanya dapat dideteksi melalui evaluasi menyeluruh terhadap tinggi badan anak, dengan pengukuran yang dilakukan secara teliti menggunakan serangkaian tolok ukur yang diakui secara internasional dan telah ditentukan sebelumnya. Standar global menyatakan bahwa seorang anak dianggap stunting jika tinggi atau panjang badannya berada di bawah -2 standar deviasi dari nilai median yang ditetapkan dalam Standar Pertumbuhan Anak. Stunting dapat berdampak signifikan pada pertumbuhan anak dan masa depannya, karena dapat menghambat pertumbuhan fisik anak (Pradana Putri & Rong, 2021). menghalangi pertumbuhan kognitif anak, yang berdampak pada kualitas belajar di sekolah, serta dapat mengakibatkan penurunan produktivitas di masa dewasa dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular (Sari, 2021). Stunting yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dari makanan yang dikonsumsi anak, di mana kekurangan protein dan energi berperan penting dalam faktor penyebab terjadinya stunting (Sinaga et al., 2019). Tingkat pendidikan ibu berperan besar dalam kemungkinan terjadinya stunting pada anak. Pendidikan yang baik membantu ibu dalam menyediakan makanan, mengasuh, dan merawat anak dengan lebih efektif (Margawati & Astuti, 2018). Jika seorang ibu memiliki pemahaman yang mendalam, strategi pengasuhan anaknya akan lebih baik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ibu yang memiliki pengetahuan yang luas tentang gizi akan lebih terampil dalam mengolah makanan, merencanakan menu yang seimbang, serta memastikan kualitas dan kebersihan makanan. Dengan demikian, diharapkan angka kejadian stunting pada anak akan menurun (Margawati & Astuti, 2018).

Selain peran ibu, ayah juga dapat berpengaruh pada terjadinya stunting pada anak, karena jenis pekerjaan ayah memengaruhi besaran penghasilan yang diperoleh (Noviastuti, 2018). Masalah ini berkaitan dengan aspek sosial ekonomi, di mana tingkat pendapatan suatu keluarga secara langsung memengaruhi kemampuan mereka untuk menyediakan asupan energi dan protein yang cukup bagi anak. Hal ini berhubungan dengan daya beli keluarga (WHO, 2018). Faktor lain yang dapat menyebabkan stunting adalah imunisasi. Imunisasi memainkan peran penting, karena anak yang tidak mendapatkan imunisasi cenderung lebih rentan terhadap penyakit yang terkait

dengan stunting (Noviastuti, 2018). Usaha pencegahan mencakup penyediaan makanan bergizi serta pengelolaan pasokan makanan dan minuman olahan yang tinggi lemak tidak sehat, gula tambahan, dan/atau garam. Ini melibatkan kebijakan fiskal, peraturan pemasaran yang berbahaya, dukungan dan promosi menyusui, serta pelabelan nutrisi pada kemasan makanan (WHO, 2018). Selain menyediakan makanan yang tepat, imunisasi juga berperan penting dalam mengurangi masalah stunting. Imunisasi merupakan langkah penting untuk meningkatkan kekebalan individu terhadap (Kemenkes RI, 2014). Program imunisasi komprehensif yang diterapkan oleh pemerintah merupakan landasan penting. Meskipun sebagian besar individu telah menerima imunisasi dasar yang diperlukan, penting untuk menangani kelompok minoritas yang belum mendapatkan imunisasi dasar tersebut (Kemenkes RI, 2019). Dengan pengetahuan yang tepat dan pola pikir yang positif, calon pengantin dapat mengembangkan perilaku yang mendukung kesejahteraan gizi mereka sebelum memulai perjalanan sebagai orang tua.

Hal ini secara tidak langsung dapat memengaruhi kesehatan ibu, perkembangan janin, dan akhirnya kualitas bayi yang baru lahir. Dengan pemahaman mendalam mengenai pentingnya pencegahan stunting, pasangan calon dapat merancang strategi dan melaksanakan intervensi gizi yang terfokus (Margawati & Astuti, 2018). Upaya ini sangat penting jika dimulai pada masa prakonsepsi ibu, karena merupakan dasar untuk mempersiapkan 1000 hari awal kehidupan anak secara optimal. Penilaian kesehatan pra-nikah biasanya mencakup berbagai tes penting, seperti analisis darah, pemeriksaan penyakit menular seksual, tes TORCH, dan evaluasi kesehatan organ reproduksi. Pemeriksaan kesehatan menjelang kehamilan berperan vital dalam pencegahan stunting. Fase pra-kehamilan, atau masa prakonsepsi, berkaitan dengan wanita dewasa atau subur yang bersiap untuk menjadi ibu (Atikah Rahayu et al., 2018). Pencegahan dan penanganan stunting dapat dimulai dari pola konsumsi. Memanfaatkan bahan lokal yang mudah dijangkau di lingkungan sekitar, seperti iles-iles dan daun katuk, menjadi alternatif yang baik. Ikan lele adalah ikan air tawar yang kaya nutrisi, termasuk protein, omega 3, asam amino, vitamin A, vitamin C, zat besi, dan lainnya (Atikah Rahayu et al., 2018). Ikan lele merupakan sumber pangan yang populer dan memiliki banyak manfaat. Pempek dibuat dari daging ikan yang digiling, tepung tapioka atau tepung sagu, air, garam, dan bumbu sebagai penambah rasa. Pempek bisa dibentuk dalam berbagai variasi dan dimasak dengan cara direbus, dikukus, atau digoreng (Sudarmi & Anggraeni, 2021). Ikan lele adalah jenis ikan yang mudah dibudidayakan oleh masyarakat, termasuk di Kabupaten Jombang.

Bahan-bahan untuk membuat pempek: 1. Ikan lele segar sebanyak 0,5 kg, dicuci bersih, direndam dalam air jeruk nipis selama 15 menit, lalu dibilas hingga bersih. 2. Tepung tapioka sebanyak 150 gram. 3. Garam sebanyak 2 sendok teh. 4. Air es sebanyak 10 sendok makan. Bahan untuk saus cuco: 1. Gula batok atau gula merah sebanyak 500 gram. 2. Asam kandis sebanyak 50 gram. 3. Bawang putih sebanyak 8 siung. 4. Cabe rawit hijau sebanyak 20 buah. 5. Tong chai sebanyak 4 sendok makan. 6. Ebi sebanyak 4 sendok makan. 7. Garam sebanyak 1 sendok teh. 8. Air sebanyak 1500 cc. Proses pembuatan pempek lele dimulai dengan memfillet ikan lele segar, kemudian diblender sambil ditambahkan air es dan sedikit garam secara bertahap agar adonan tercampur rata dan mengental. Setelah itu, tepung tapioka ditambahkan sedikit demi sedikit sambil diuleni. Adonan dibagi menjadi beberapa bagian masing-masing seberat 40 gram dan dapat dibentuk serta diisi dengan telur atau keju sesuai selera. Setelah proses pengisian dan pembentukan, pempek siap digoreng dan disajikan dengan saus cuco. Untuk membuat saus cuco, gula batok yang sudah disisir direbus bersama asam kandis dengan api kecil. Setelah mendidih, campuran disaring, lalu masukkan bumbu-bumbu yang sudah dihaluskan, yaitu bawang putih, cabe rawit, tongcai, dan ebi. Campuran tersebut kemudian dimasak kembali hingga mendidih dan disaring lagi.

Bahan lokal lain yang mudah diperoleh adalah daun kelor. Daun kelor mengandung vitamin A sebanyak 6,8 mg, yang empat kali lebih banyak dibandingkan dengan vitamin A yang terdapat dalam wortel. Kandungan vitamin C dalam daun kelor mencapai 220 mg, tujuh kali lebih

tinggi dibandingkan dengan jeruk. Kalsium dalam daun kelor juga empat kali lebih banyak dibandingkan susu tinggi kalsium, yaitu sekitar 440 mg per 100gram. Selain itu, daun kelor mengandung kalium sebanyak 259 mg, tiga kali lebih banyak dibandingkan pisang. Protein yang terdapat dalam daun kelor adalah 6,7 gram, dua kali lipat lebih banyak daripada protein dalam sebutir telur atau yogurt, serta zat besi yang 25 kali lebih tinggi dibandingkan bayam, dan mengandung fosfor sebanyak 70 mg per 100 gram (Rani, 2019). Potensi daun kelor sebagai bahan tambahan dalam pembuatan dawet, baik sebagai pewarna hijau maupun tambahan gizi, dapat meningkatkan kualitas dawet sehingga menjadikannya jajanan yang lebih bernilai gizi (Azra & Kusumaningati, 2023).

Bahan untuk Cendol Kelor: 250 gram tepung beras (saya menggunakan merek Rose Brand), 650 ml air, 2 sendok makan tepung sagu (saya menggunakan merek Pak Tani), 100 gram daun kelor. Bahan untuk Kuah Gula: 250 gram gula merah, 1 lembar daun pandan, 2000 ml air. Sari kedelai: 500 gram kedelai direndam dalam air selama 8 jam. Kedelai dicuci bersih dan kulitnya dibuang, kemudian diblender dengan 2000 ml air, lalu direbus hingga mendidih. Setelah itu, matikan api dan biarkan dingin sebelum disajikan. $\frac{1}{4}$ sendok teh garam, $\frac{1}{2}$ sendok teh vanili, 1 lembar daun pandan (Dwiyana & Miftahul, 2023). Setelah dilakukan edukasi, peserta diberikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan mereka mengenai materi yang telah disampaikan. Hasilnya menunjukkan bahwa 90% memiliki pengetahuan yang baik, sedangkan 10% memiliki pengetahuan yang cukup. Peserta juga merasa senang memperoleh informasi tentang stunting serta pengolahan lele menjadi pempek dan cendol dari daun kelor.

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Edukasi tentang bahan pangan lokal, seperti lele dan daun kelor, sangat bermanfaat bagi peserta pengabdian masyarakat karena kedua bahan tersebut kaya akan zat gizi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, informasi ini dapat menambah pengetahuan peserta sebagai langkah pencegahan stunting di Kabupaten Jombang. Kegiatan ini perlu ditindaklanjuti oleh peserta pengabdian untuk bisa diaplikasikan dalam kehidupan dalam rumah tangga dan bisa direkomendasikan untuk dilakukan evaluasi dan dilakukan pada kelompok keluarga yang berisiko stunting di tempat lain bekerja sama dengan dinas Kesehatan setempat.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Rektor ITKES ICME Jombang dan Dharma Wanita Persatuan BUMD Kabupaten Jombang dan seluruh team pengabdian masyarakat serta peserta sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar dan bermanfaat untuk peserta sebagai upaya pencegahan stunting.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Atikah Rahayu, Fauzie Rahman, Lenie Marlinae, Husaini, Meitria SN, Fahrini Yulidasari, Dian Rosadi, & Nur Laily. (2018). *Buku Ajar Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan* (Parida Rahmi, Ed.). CV Mine.
- Azra, A. T., & Kusumaningati, W. (2023). Formulasi Cendol Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai Minuman Fungsional. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(2), 84. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.2.84-92>
- Dwiyana, P., & Miftahul, F. (2023). Pembuatan Dawet Daun Kelor (*Moringa Oleifera L.*), Daya Terima dan Peluangnya Sebagai Pangan Bernutrisi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan*, 3 (1) (Vol. 3 No. 1 (2023): Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan), 56–67. <https://doi.org/10.37012/jkmp.v1i2.1196>
- Husnah, Sakdiah, Anam, A. K., Husna, A., Mardhatillah, G., & Bakhtiar. (2022). Peran Makanan Lokal dalam Penurunan Stunting. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 5(3), 47–53.

- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang* (Kemenkes RI, Ed.). Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*.
https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf
- Margawati, A., & Astuti, A. M. (2018). Pengetahuan ibu, pola makan dan status gizi pada anak stunting usia 1-5 tahun di Kelurahan Bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 82–89.
<https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.82-89>
- Noviastuti, E. (2018). *Pendidikan Pengasuh Dan Pendapatan Orang Tua Sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunting Balita 1-5 Tahun Di Wilayah Puskesmas Mranggen Ii Kabupaten Demak* [Thesis, Universitas Muhammadiyah Semarang].
<http://repository.unimus.ac.id/id/eprint/2724>
- Pradana Putri, A., & Rong, J.-R. (2021). Parenting Functioning in Stunting Management: A Concept Analysis. *Journal of Public Health Research*, 10(2), jphr.2021.2160.
<https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2160>
- Rahmawati, S., Wulan, A. J., & Utami, N. (2021). Edukasi Pemberian Makanan Pendamping Asi (MPASI) Sehat Bergizi Berbahan Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Kalisari Kecamatan Natar Lampung Selatan. *JPM (Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwa Jurai)*, 6(1), 47–50.
- Rani, C. K. (2019). Kandungan Nutrisi Tanaman Kelor. *Fakultas Farmasi Universitas Surabaya*, 44.
- Sari, D. W. P. (2021). Pendampingan Pada Keluarga Dengan Anak Berisiko Stunting di Kelurahan Muktiharjo Kidul Semarang. *International Journal of Community Service*.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJCSL/article/view/41523>
- Sinaga, E. L., Lubis, R., Siregar, Y., & Irianti, E. (2019). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Penurunan Stunting Pada Anak Usia 6-23 Bulan Di Desa Sosor Lontung, Kecamatan Siempat Nempu, Kabupaten Dairi Tahun 2019. *Colostrum Jurnal Kebidanan*, 1(1), 45. <http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/colostrum/article/view/603>
- Sudarmi, S., & Anggraeni, N. (2021). Pemberdayaan Ibu Bayi Meningkatkan Status Gizi Bayi Yang Berusia 6-12 Bulan Melalui Pijat Bayi Berbasis Budaya Lokal (Obisa) Di Kota *Selaparang. Jurnal* <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/5685>
- WHO. (2018). *Reducing stunting in children: equity considerations for achieving the global targets 2025* (World Health Organization, Ed.). World Health Organization.
- Wuringsih, A. Y. (2020). Rumah Sehat Anti Stunting Generasi Cerdas, Anti Stunting. *Unissula Nursing Conference Call for Paper &* <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/unc/article/view/15454>