

**PEMANFAATAN DAN PENGOLAHAN PANGAN BERGIZI BERBASIS BAHAN
ALAMI : SOSIALISASI MENCEGAH *STUNTING* DI DESA KARIMUNTING
KECAMATAN SUNGAI RAYA KEPULAUAN KABUPATEN BENGKAYANG
KALIMANTAN BARAT**

Athiah Masykuroh*, Hairunnisa
Akademi Farmasi Yarsi Pontianak

Email* : athiah.masykuroh@gmail.com

ABSTRAK

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan anak, serta berpotensi menurunkan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Salah satu penyebab utama stunting adalah kurangnya pemahaman masyarakat terhadap pentingnya konsumsi pangan bergizi, serta tingginya konsumsi makanan olahan dan jajanan tidak sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Karimunting, Kecamatan Sungai Raya Kepulauan, Kabupaten Bengkayang, Kalimantan Barat, mengenai pentingnya konsumsi pangan bergizi berbasis bahan alami sebagai upaya pencegahan stunting. Metode yang digunakan adalah sosialisasi dan penyuluhan yang dilaksanakan secara interaktif melalui pemaparan materi, diskusi dua arah, serta demonstrasi pengolahan pangan lokal menjadi camilan sehat berupa *soft cookies* berbahan dasar ubi jalar dan daun kelor. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat mulai memahami pentingnya pola makan seimbang dan potensi pemanfaatan bahan pangan lokal seperti ikan dan jagung yang sebelumnya belum dimaksimalkan. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku konsumsi masyarakat ke arah yang lebih sehat serta menjadi upaya nyata dalam menekan angka stunting di wilayah tersebut.

Kata Kunci: stunting, pangan bergizi, bahan alami, pengolahan pangan, penyuluhan, Desa Karimunting

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that affects children's physical growth and development, potentially reducing the quality of human resources in the future. One of the main causes of stunting is the lack of public awareness about the importance of consuming nutritious food, along with the high intake of processed foods and unhealthy snacks. This community service activity aimed to increase the knowledge of residents in Karimunting Village, Sungai Raya Kepulauan District, Bengkayang Regency, West Kalimantan, regarding the importance of consuming nutritious foods based on natural ingredients as a preventive measure against stunting. The method used was interactive education and counseling through material

presentation, two-way discussions, and demonstrations of local food processing into healthy snacks in the form of soft cookies made from sweet potatoes and moringa leaves. The results showed that the community began to understand the importance of a balanced diet and the potential use of local food sources such as fish and corn, which had not been optimally utilized. This activity is expected to encourage healthier consumption behavior and become a concrete effort to reduce stunting rates in the area.

Keywords: *stunting, nutritious food, natural ingredients, food processing, counseling, Karimunting Village*

PENDAHULUAN

Berbagai jenis jajanan berupa olahan atau makanan cepat saji (*junk food*) yang dewasa ini diperjual belikan bebas di pasaran secara tidak sadar menyebabkan masyarakat terutama anak-anak menjadi terlalu sering mengonsumsinya tanpa menyadari adanya bahaya kesehatan yang akan dialami karena asupan gizi tidak terpenuhi. Hal ini terjadi karena kurangnya pemahaman terkait pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan suplemen kesehatan untuk mencegah kekurangan gizi atau disebut juga *stunting*.

Stunting merupakan salah satu gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang ditandai dengan panjang atau tinggi badan anak dibawah standar pada umumnya sehingga digunakan sebagai indikator malnutrisi kronik yang menggambarkan riwayat kekurangan gizi pada balita dalam jangka waktu lama (Rahayu, dkk., 2018). Hal ini disebabkan oleh banyak faktor seperti kondisi sosial ekonomi (kemiskinan), pola makan yang tidak baik, kesehatan, kebersihan, dan lingkungan (Kemenkes, RI, 2018). Munculnya berbagai permasalahan terkait kurang gizi pada masyarakat terutaman balita dan anak-anak disebabkan oleh tidak tercapainya ketahanan gizi sebagai dampak dari ketahanan pangan rumah tangga yang tidak terpenuhi.

Salah satu upaya untuk pencegahan permasalahan *stunting* adalah dengan meningkatkan pemahaman tentang makanan bergizi dan seimbang. Hal ini sejalan dengan prioritas pembangunan nasional di bidang kesehatan yaitu upaya perbaikan gizi yang berbasis sumber daya, kelembagaan dan budaya lokal untuk mencegah dampak akibat stunting diantaranya penurunan Sumber Daya Manusia (SDM) yang

lebih lanjut dapat berakibat pada kegagalan pertumbuhan fisik dan perkembangan mental, kecerdasan serta menurunkan produktivitas (Rahmanindar dkk., 2020).

Jenis makanan yang dapat dikonsumsi untuk mencegah *stunting* yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral atau obat-obatan yang mengandung asupan gizi seperti vitamin dan mineral. Vitamin adalah senyawa organik tertentu yang dibutuhkan dalam jumlah kecil, tidak dapat dihasilkan oleh tubuh sehingga harus dipasok dari makanan, sangat penting untuk proses metabolisme dalam sel, kelangsungan pertumbuhan normal, dan memelihara kesehatan,.

Penyuluhan ini dilaksanakan di Kantor Desa Karimunting, Kabupaten Bengkayang, Kalimantan Barat dengan responden masyarakat desa setempat. Masyarakat desa dipilih agar dapat didukasi mengenai bahaya konsumsi jajanan makanan olahan dan *junk food* berlebihan pada anak-anak dan memberikan pemahaman tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi untuk mengoptimalkan pertumbuhan masa anak-anak ke masa remaja sehingga terbentuk generasi yang sehat, cerdas, dan tangguh.

METODE

Alat dan Bahan

Alat

LCD, proyektor, mikrofon, laptop, *sound system*

Bahan

Contoh bahan pangan seperti telur, ikan, susu, tahu, tempe, sayur-sayuran, buah-buahan dan sampel *soft cookies* ubi jalar + kelor.

Cara Kerja

Persiapan

Persiapan terdiri atas penentuan lokasi kegiatan, survey dan izin kegiatan, dan persiapan alat dan bahan.

Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan terdiri atas pemberian materi, tanya jawab serta diskusi. Pemberian materi ke masyarakat bertujuan untuk peningkatan wawasan dan pengetahuan masyarakat mengenai *stunting* pada bayi, balita dan anak-anak,

penyebab stunting serta cara menanggulangi stunting dengan cara mengkonsumsi pangan bergizi berbasis pangan lokal yang ketersediaannya di sekitar tempat tinggal mereka melimpah sehingga mudah didapat. Tahap tanya jawab dan diskusi dilaksanakan secara dua arah. Dari tahap tersebut didapat informasi mengenai bahan pangan apa saja yang banyak terdapat di daerah Desa Karimunting.

HASIL

Desa Karimunting merupakan salah satu desa yang berbatasan langsung dengan lautan sehingga komoditi laut cukup besar seperti ikan, udang dan lain-lain. Penduduk desa tersebut juga ada yang bercocok tanam dengan komoditi utamanya adalah tanaman jagung. Kedua komoditi ini merupakan bahan pangan yang bila diolah dan dikonsumsi dengan baik maka dapat digunakan sebagai bahan pangan lokal untuk mencegah *stunting*.

Pengolahan bahan pangan merupakan faktor yang cukup mempengaruhi zat gizi yang terkandung dalam bahan pangan tersebut. Selama ini ikan dan hasil laut lainnya diolah dengan cara diasinkan atau difermentasi sedangkan jagung tidak diolah, namun masyarakat desa tersebut juga enggan memanfaatkannya sebagai bahan pangan untuk konsumsi sehari-hari termasuk diolah sebagai bahan pangan untuk bayi, balita dan anak-anak.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan di Kantor Desa Karimunting

Sosialisasi dilakukan pada Tanggal 13 juli 2023. Sosialisasi dimulai dengan memberi edukasi berupa penjelasan terkait *stunting* pada bayi, balita dan

anak-anak serta kaitannya dengan solusi mengatasi *stunting* dengan cara konsumsi pangan bergizi. Pangan bergizi yang dimaksud yaitu pangan yang mengandung jumlah seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral atau yang dewasa ini terangkum dalam program piring makanku yang berisi makanan pokok, sayuran, buah-buahan dan lauk-pauk diimbangi dengan konsumsi air putih yang cukup yaitu 8 gelas per hari. Kegiatan penyuluhan di Kantor Desa Karimunting dapat dilihat pada Gambar 1.

Penyuluhan yang dilakukan juga dilengkapi dengan pemberian contoh cara pengolahan bahan pangan bergizi menjadi camilan berupa *soft cookies* yang berbahan dasar ubi jalar dan daun kelor. *Soft cookies* dipilih sebagai bentuk cara pengolahan karena sesuai dengan trend saat ini dimana *soft cookies* sedang banyak diminati termasuk anak-anak. *Soft cookies* yang banyak dijual di pasaran berbahan dasar tepung yang tinggi gluten serta gula yang kurang baik bagi pertumbuhan bayi, balita dan anak-anak. Atas dasar alasan tersebut maka dibuatlah *soft cookies* dengan bahan baku pangan yang lebih sehat, kandungan gula rendah serta padat gizi. Ubi jalar dan kelor digunakan sebagai bahan dasar karena kandungan gizinya yang meliputi karbohidrat, lemak, protein dan vitamin sehingga diharapkan mampu menunjang asupan yang dibutuhkan bayi, balita dan anak-anak agar terhindar dari *stunting* namun dalam bentuk sediaan camilan sehingga bayi, balita dan anak-anak tidak merasa terpaksa dalam mengkonsumsinya. Contoh hasil pengolahan bahan pangan bergizi menjadi *soft cookies* dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. *Soft cookies* berbahan dasar ubi jalar dan kelor

Terkait dengan bahan pangan lokal yang dapat digunakan oleh masyarakat setempat, Penyuluh memberi saran agar lebih sering mengkonsumsi komoditi ikan dengan cara pengolahan yang lebih sehat dan tidak melewati proses yang terlalu panjang sehingga merusak kandungan gizi dari ikan seperti dimasak dengan bumbu rempah contohnya asam pedas dibandingkan dengan dikeringkan atau difermentasi yang tinggi kandungan garam. Komoditi jagung juga dapat dimanfaatkan dalam rangka pemenuhan gizi bayi, balita dan anak-anak misalnya dengan dijadikan camilan jasuke (jagung susu keju) dimana pemilihan susu yang digunakan dapat digantikan dari kental manis menjadi susu murni yang dikentalkan sehingga kandungan gizinya jelas lebih baik.



Gambar 3. Dokumentasi poster, penyuluh beserta perangkat desa Karimunting

Kegiatan penyuluhan ditutup dengan dokumentasi Bersama antara penyuluh dengan perangkat desa. Penyuluh juga memberi poster terkait pencegahan stunting lewat konsumsi bahan pangan bergizi yang diserahkan langsung kepada Kepala Desa serta *goodie bag* berisi paket bahan pangan untuk mencegah stunting seperti telur, susu, vitamin, serta biskuit bayi sehingga diharapkan *stunting* di Desa Karimunting dapat dicegah dan diminimalisir kejadiannya. Dokumentasi Bersama penyuluh dengan perangkat desa serta poster ajakan cegah pencegahan *stunting* dengan konsumsi bahan pangan lokal bergizi dapat dilihat pada Gambar 3.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Pemanfaatan dan Pengolahan Pangan Bergizi Berbasis Bahan Alami : Sosialisasi Mencegah *Stunting* di Desa Karimunting, Kecamatan Sungai Raya Kepulauan, Kabupaten Bengkayang, Kalimantan Barat” telah terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat.

Melalui sosialisasi dan pelatihan yang diberikan, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya gizi seimbang, terutama dalam mencegah stunting pada anak-anak. Peserta juga dibekali dengan pengetahuan praktis tentang pengolahan pangan bergizi menggunakan bahan alami yang tersedia di lingkungan sekitar.

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran gizi keluarga, mendorong penerapan pola makan sehat, dan menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan di wilayah tersebut. Keberhasilan program ini perlu diikuti dengan pemantauan dan dukungan lintas sektor agar dampak positifnya dapat dirasakan dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini didanai oleh Akademi Farmasi YARSI Pontianak sehingga tim peneliti mengucapkan terima kasih atas terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Christian P, Shaikh S, Shamim AA, Mehra S, Wu L, Mitra M, Ali H, Merrill RD, Choudhury N, Parveen M, Fuli RD, Hossain MI, Islam MM, Klemm R, Schulze K, Labrique A, de Pee S, Ahmed T, West KP Jr. 2015. Effect of fortified complementary food supplementation on child growth in rural Bangladesh: a cluster-randomized trial. *Int J Epidemiol*. 44(6) : 1862-76.
- Darawati M, Yuniyanto AE, Doloksaribu TH, Chandradewi. 2021. Formulasi Food Bar Berbasis Pangan Lokal Tinggi Asam Amino Esensial untuk Balita Stunting. *Aceh Nutrition Journal*. 6(2) : 63-7.
- Kementerian Kesehatan. 2018. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lubis, K., Kustanto, D. R., Fetrisia, W., & Nataria, D. 2022. Analisis Geospasial Sebaran Stunting Di Kota Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan*. 13(1) : 41–45.
- Margawati, A., Noer, E. R., Syauqy, A., Fitrianti, D. Y., Purwanti, R., & Utami, A. 2022. Variasi Menu Balita Stunting. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. 1(1).
- Maros H, Juniar S. 2016. Pengaruh Kearifan Pangan Lokal Suku Rejang Terhadap Penanganan Stunting Baduta Di Bengkulu Utara. 3(1) : 23
- Mulyaningsih, T., Mohanty, I., Widyarningsih, V., Gebremedhin, T. A., Miranti, R., & Wiyono, V. H. 2021. Beyond personal factors: Multilevel determinants of childhood stunting in Indonesia. *PLoS ONE*. 16 : 1–19.
- Nabwera, H. M., Mwangome, M. K., & Prentice, A. M. 2022. Stunting of Growth in Developing Countries. *World Review of Nutrition and Dietetics*. 125 : 14–27.
- Rahayu A, Yulidasari F, Putri AO, Anggraini L. 2018. *Study Guide - Stunting dan Upaya Pencegahannya*. Buku stunting dan upaya pencegahannya. 88.
- Rahayu, T. B., dan Nurindahsari, Y. A. W. 2018. Peningkatan status gizi balita melalui pemberian daun kelor (*Moringa Oleifera*). *Jurnal Kesehatan Madani Medika*. 9:88.
- Rahmanindar, N., Zulfiana, E., & Harnawati, R. A. 2020. Pembentukan Kelompok Ibu Siaga Stunting dalam Pemulihan Balita Gizi Buruk Menggunakan Program Isi Piringku. *Jurnal PkM Pengabdian Kepada Masyarakat*. 3(4) : 372.
- Rahmawati S, Wulan AJ, 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. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwai Jurai*. 47– 50.
- Susanti R, Kadarisman Y, Ramadhani Y. 2022. Peningkatan Kapasitas Ibu Rumah Tangga dalam Pencegahan Stunting Berbasis Pemanfaatan Potensi Lokal. *Amalee: Indonesian Journal of Community Research and Engagement*. 3 : 113–22.
- Sari, Y. P., Sujana, T., & Nugroho, K. P. A. 2017. Implementasi Aktivitas Program Peningkatan Gizi Di Posyandu Dusun Gondang, Desa Batur, Kecamatan Getasan, Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 8(1) : 109–115.

Sutyawan; Novidiyanto; Wicaksono A. 2022. Optimalisasi Pemanfaatan Pangan Lokal yang Aman dan Bergizi dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Ibul Kabupaten Bangka Barat *Jurnal Panrita Abdi*. 6 : 565–77.