

## PENYULUHAN PEMANFAATAN PANGAN LOKAL SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

Ravi Masitah<sup>1\*</sup>, Irzal Fanany<sup>2</sup>, Siti Nurmala Dewi<sup>3</sup>, Pesona Dessritina<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>S1 Gizi, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia

<sup>3</sup>S1 Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia

<sup>4</sup>S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Aceh Barat, Indonesia

[ravimasitah@utu.ac.id](mailto:ravimasitah@utu.ac.id)<sup>1</sup>

[irzalfanany@utu.ac.id](mailto:irzalfanany@utu.ac.id)<sup>2</sup>

[sitinurmala@utu.ac.id](mailto:sitinurmala@utu.ac.id)<sup>3</sup>

[pesona.dessritina@utu.ac.id](mailto:pesona.dessritina@utu.ac.id)<sup>4</sup>

### Abstract

Stunting is a type of malnutrition that has an impact on the growth and development of children that is not optimal. Fulfilling nutritional adequacy through local food is the right effort to prevent the occurrence of stunting. The use of local food that has high nutritional value at affordable prices can be a solution to solving nutritional problems. Fish is a local food ingredient fulfilling the nutritional adequacy of children through the use of local food, namely fish can be an alternative to solving stunting problems. The activities carried out were in the form of counseling on the use of local food to prevent stunting using flyer media. The service activity was carried out in Sungai Pinang Village, Banyuasin Regency in December 2023. The target of the activity was pregnant women, baby mothers and mothers of toddlers as many as 30 people. The results of the activity showed that the average value of maternal nutrition knowledge before being given counseling was 37.00 and increased to 81.00 after being given counseling. Counseling is expected to help mothers in increasing knowledge that will affect maternal nutritional attitudes and behaviors in efforts to prevent stunting.

**Keywords:** Stunting, counseling, local food

### Abstrak

Stunting merupakan jenis malnutrisi yang memiliki dampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang tidak optimal. Pemenuhan kecukupan gizi melalui pangan lokal adalah upaya yang tepat untuk mencegah kejadian stunting. Pemanfaatan pangan lokal yang memiliki nilai gizi tinggi dengan harga terjangkau dapat menjadi solusi pemecahan masalah gizi. Ikan merupakan bahan pangan lokal. Pemenuhan kecukupan gizi anak melalui pemanfaatan pangan lokal yaitu ikan dapat menjadi alternatif pemecahan masalah stunting. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan pemanfaatan pangan lokal untuk mencegah stunting menggunakan media flyer. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Dusun 6 Sungai Pinang Kabupaten Banyuasin pada bulan Desember tahun 2023. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil, bayi dan balita sebanyak 30 orang. Hasil kegiatan menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan gizi ibu sebelum diberikan penyuluhan 37,00 dan meningkat menjadi 81,00 setelah diberikan penyuluhan. Penyuluhan diharapkan dapat membantu ibu dalam meningkatkan pengetahuan yang akan mempengaruhi sikap dan perilaku gizi ibu dalam upaya pencegahan stunting.

**Kata Kunci:** Stunting, penyuluhan, pangan lokal

### Pendahuluan

Stunting merupakan manifestasi dari kekurangan gizi kronis yang didefinisikan sebagai kondisi gagal tumbuh pada anak sehingga tinggi badan tidak mencapai normal sesuai usia (Fufa, 2022). Stunting telah terbukti dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas anak, berkurangnya fungsi kognitif dan peningkatan risiko penyakit kronis saat usia dewasa (Saraswati et al., 2022). Stunting

\*Correspondent Author: [ravimasitah@utu.ac.id](mailto:ravimasitah@utu.ac.id)

masih menjadi perhatian khusus karena prevalensinya masih tinggi (Afni Ramadhan et al., 2024). Prevalensi balita stunting secara global pada tahun 2020 sebesar 141,3 juta dan pada tahun 2025 WHO menargetkan turun menjadi 128,3 juta jiwa dan 116,5 juta jiwa pada tahun 2030 (Saleh et al., 2021). Data hasil SSGI tahun 2022 menunjukkan satus gizi balita stunting di Indonesia sebesar 21,6% dan mengalami penurunan 2,8% dari tahun sebelumnya. Data hasil SSGI tahun 2022 menunjukkan satus gizi balita stunting di Indonesia sebesar 21,6% dan mengalami penurunan 2,8% dari tahun sebelumnya. Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2022 memiliki 18,6% balita stunting dan Kabupaten Banyuasin memiliki prevalensi balita stunting di atas nasional yaitu 24,8% (Kemenkes RI, 2022).

Asupan zat gizi yang tidak adekuat merupakan penyebab langsung kejadian stunting. Asupan zat gizi makro dan mikro harus terpenuhi dengan baik untuk mencegah stunting. Pangan lokal adalah pangan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral yang diproduksi dan dikembangkan sesuai dengan potensi sumber wilayah dan budaya setempat (Ngura, 2022). Kota Palembang memiliki pangan lokal yang berpotensi untuk dikembangkan sebagai pangan untuk mencegah stunting. Pangan lokal tersebut adalah berbagai ikan tawar yang berasal dari perairan sungai sekitar. Ikan merupakan kelompok pangan yang memiliki nilai gizi yang sangat berpotensi berperan dalam mengatasi masalah kekurangan gizi (M. A. Rifat et al, 2023). Mengonsumsi ikan dalam 1000 hari pertama kehidupan oleh wanita hamil dan menyusui dan kemudian bayi dan anak-anak selama masa pemberian makanan pendamping ASI memiliki potensi untuk memperbaiki status gizi dan kesehatan bagi populasi rentan (Kendra A Byrd et al, 2022). Pemanfaatan sumber pangan lokal seperti ikan sangat baik untuk pencegahan stunting. Ikan mengandung protein dan kalsium yang baik untuk kesehatan dan berperan penting dalam proses pertumbuhan manusia (Surasno et al., 2022).

Keluarga khususnya ibu memiliki peranan penting dalam pencegahan stunting. Pengetahuan gizi ibu sangat mempengaruhi sikap dan perilaku gizi (Irawan et al., 2023). Dusun 6 Sungai Pinang merupakan wilayah lokus stunting di Kabupaten Banyuasin, sosial ekonomi masyarakatnya rendah dan pengetahuan gizi orang tua terutama ibu terkait stunting dan pemanfaatan pangan lokal bergizi juga kurang. Maka dari itu diperlukan adanya edukasi pada masyarakat khususnya ibu hamil, ibu bayi dan balita berkaitan dengan pemanfaatan pangan lokal yaitu ikan sebagai salah satu upaya pencegahan stunting.

## Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan Desember tahun 2023. Kegiatan ini dilaksanakan di Dusun 6 Sungai Pinang Kabupaten Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan. Sasaran kegiatan pengabdian adalah ibu hamil, ibu bayi dan balita sebanyak 30 orang. Semua partisipan terlibat aktif dalam semua rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat mulai dari tahap awal hingga akhir. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi diberikan pada partisipan berkaitan dengan stunting dan pemanfaatan pangan lokal (ikan) untuk mencegah stunting. Metode yang digunakan adalah penyuluhan diikuti dengan kegiatan diskusi dan tanya jawab.

Tahapan pelaksanaan kegiatan masyarakat diawali dengan pengurusan perizinan di lokasi kegiatan untuk memperoleh izin dan mempermudah proses pengabdian. Selanjutnya dilakukan persiapan kegiatan terdiri dari kegiatan sosialisasi dan persiapan instrumen penyuluhan berupa kuesioner dan *flyer*. Sosialisasi kegiatan dilakukan pada masyarakat untuk menyampaikan tujuan kegiatan dan menentukan jadwal pelaksanaan. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan, penyampaian maksud dan tujuan, pengisian kuesioner *pretest*, diskusi tanya jawab, pengisian kuesioner *posttest*, dan penutup. Kegiatan dilanjutkan dengan pembuatan laporan dan pelaporan. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah media penyuluhan berupa *flyer*. Partisipan dapat membaca materi yang terdapat pada *flyer* berupa potensi ikan sebagai pangan lokal daerah, jenis ikan yang banyak terdapat di daerah tersebut, kandungan zat gizi ikan, gambaran umum stunting dan manfaat mengonsumsi ikan sebagai upaya pencegahan stunting, berbagai hasil olahan makanan dari ikan untuk ibu hamil, bayi dan balita. Pengukuran tingkat

keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui hasil *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner. Kuesioner terdiri dari 10 butir pertanyaan berkaitan dengan pemanfaatan pangan lokal ikan untuk mencegah stunting.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian berupa penyampaian informasi pada ibu hamil, ibu bayi dan balita berkaitan dengan pemanfaatan pangan lokal untuk mencegah stunting. Berdasarkan analisis situasi desa Dusun 6 Sungai Pinang, diketahui bahwa wilayah tersebut mempunyai hasil pangan ikan yang berlimpah dari perairan di sekitarnya. Ikan yang diperoleh biasanya dijual untuk membeli kebutuhan bahan pangan lain. Ibu di desa tersebut menyatakan bahwa ikan dikonsumsi jika tidak habis terjual. Sebagian besar ibu memberikan makanan pada anak hanya berupa makanan utama, sayuran dan lauk nabati karena harganya relatif lebih murah. Hal ini disebabkan karena terbatasnya pengetahuan masyarakat khususnya ibu berkaitan dengan masalah gizi stunting dan manfaat ikan sebagai pangan lokal yang mempunyai nilai gizi tinggi pencegah stunting.

Terbatasnya pengetahuan masyarakat terutama ibu berkaitan dengan masalah gizi stunting dan pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi faktor penyebab kejadian stunting. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut. Pemenuhan kecukupan gizi anak selama proses pertumbuhan dan perkembangan sangat membutuhkan peran orang tua khususnya ibu. Ibu yang memiliki pengetahuan kurang berkaitan dengan gizi mengalami kesulitan memilih, mengolah dan menyajikan makanan untuk anak (Masitah, 2022). Edukasi gizi yaitu penyuluhan diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu rumah tangga berkaitan dengan masalah gizi stunting dan pemanfaatan pangan lokal ikan untuk mencegah stunting.

Edukasi gizi pada kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan. Pengetahuan gizi ibu sebelum dan setelah penyuluhan pada kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Pengetahuan Gizi Ibu Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Pengetahuan Gizi	n	Minimum	Maksimum	Mean
Pretest	30	20	60	37,00
Posttest	30	60	100	81,00

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan gizi ibu sebelum diberikan penyuluhan 37,00 dan meningkat menjadi 81,00 setelah diberikan penyuluhan. Penyuluhan gizi terlaksana dengan baik, setiap partisipan kegiatan mendengarkan materi yang disampaikan. Partisipan menyatakan bahwa informasi yang berkaitan dengan pemanfaatan pangan lokal khususnya ikan belum pernah diperoleh sebelumnya. Partisipan juga menyatakan tidak mengetahui sebelumnya bahwa ikan merupakan sumber pangan yang baik dan mengandung nilai gizi tinggi serta dapat mencegah kejadian stunting.



**Gambar 1.** Kegiatan Penyuluhan Gizi



**Gambar 2.** Kegiatan Diskusi

Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah *flyer*. Media dapat meningkatkan efektivitas pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Partisipan menyatakan bahwa informasi yang disajikan dalam media jelas dan sangat membantu mereka untuk lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Media juga dapat dibawa pulang ke rumah dan dibaca kembali untuk lebih memahami materi yang telah disampaikan. Setelah penyuluhan selesai dilakukan, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Sesi ini dimanfaatkan dengan baik oleh partisipan untuk menanyakan potensi pangan lokal yang dimiliki untuk mencegah stunting. Partisipan mengajukan banyak pertanyaan terutama berkaitan dengan manfaat mengonsumsi ikan yang banyak terdapat di wilayah tersebut. Beberapa partisipan juga menanyakan berkaitan dengan pengolahan ikan yang tepat dan tidak membosankan untuk anak di rumah. Diskusi berlangsung dengan baik dan sangat menarik. Kegiatan diakhiri dengan meminta partisipan menyimpulkan materi yang telah disampaikan, penyuluhan menyampaikan kembali point penting materi yang diberikan dan memotivasi partisipan untuk menerapkan pesan yang disampaikan.

Pemanfaatan sumber daya pangan lokal dapat menjadi salah satu alternatif mencegah masalah gizi. Pangan lokal dengan harga murah namun memiliki nilai gizi tinggi dapat memenuhi kecukupan gizi dan mencegah kejadian stunting (Tambunan et al., 2023). Stunting adalah kekurangan gizi kronis yang mengacu pada seorang anak yang memiliki tinggi badan lebih pendek dibandingkan anak seusianya. Stunting mengarah pada kegagalan tumbuh baik secara fisik maupun kognitif (Tamir et al., 2022). Stunting dapat menyebabkan anak lebih mudah terpapar penyakit infeksi. Jangka panjang dampak stunting adalah perkembangan kognitif yang terbatas, pendidikan yang rendah dan upah kerja yang rendah. Selanjutnya stunting dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan menderita penyakit tidak menular (Quamme & Iversen, 2022).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan masalah gizi khususnya stunting adalah kurangnya asupan zat gizi yang adekuat, sanitasi dan ekonomi yang buruk (Mulu et al., 2022). Faktor penyebab langsung terjadinya stunting adalah asupan zat gizi yang tidak optimal pada awal 1000 hari pertama kehidupan yaitu sejak awal kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Akses pangan individu dan keluarga berkaitan dengan terbatasnya pendapatan keluarga dan tingginya harga pangan dapat mempengaruhi ketersediaan pangan dan konsumsi pangan. Optimalisasi pangan lokal merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi keterbatasan akses pangan keluarga. Pemanfaatan pangan lokal dapat membantu keluarga meminimalisir alokasi anggaran keluarga untuk membeli bahan pangan (Sutawan; Novidiyanto; Wicaksono, 2022). Pangan lokal menjadi alternatif upaya pencegahan stunting. Sumber pangan lokal identik dengan tradisi dan kebiasaan masyarakat, tersebar di lingkungan, mudah didapat, harga terjangkau dan memiliki kandungan gizi yang baik (Susanti et al., 2022).

Rendahnya asupan protein terutama protein hewani merupakan penyebab utama stunting di Indonesia. Pemenuhan kecukupan gizi dapat diperoleh melalui pemanfaatan pangan lokal. Ikan adalah jenis pangan lokal yang banyak terdapat di Rt 23 Dusun 6 Sungai pinang. Ikan adalah protein hewani yang sangat penting untuk kesehatan, proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ikan adalah bahan pangan yang tinggi zat gizi antara lain mengandung protein, asam lemak esensial dan zat gizi mikro seperti Fe, Zink, Ca dan vitamin A (Kendra A Byrd et al, 2022). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan usia anak mengonsumsi ikan dengan kejadian stunting  $p$  value 0,0001. Hasilnya menunjukkan bahwa dari 329 anak stunting, 209 diantaranya adalah anak yang baru mengonsumsi ikan ketika usianya lebih dari 1 tahun (Yuliani et al., 2020). Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan konsumsi ikan dengan kejadian stunting di Desa Burah. Balita yang cukup mengonsumsi ikan adalah balita yang tidak mengalami stunting sebanyak 90% (Rosidah et al., 2022).

## Kesimpulan dan Saran

Kegiatan penyuluhan gizi yang dilakukan dapat membantu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan ibu hamil, ibu bayi dan balita berkaitan dengan pemanfaatan pangan lokal khususnya ikan untuk mencegah kejadian stunting. Peningkatan pengetahuan ibu akan mempengaruhi sikap

dan perilaku gizi ibu dalam upaya pencegahan stunting. Kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya sebaiknya mendemonstrasikan contoh menu pangan lokal bergizi untuk mencegah kejadian stunting.

## Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak terkait, masyarakat, dan pemerintahan Dusun 6 Sungai Pinang, Kecamatan Banyuasin, atas dukungan dan partisipasinya dalam terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## Referensi

- Afni Ramadhan, A., Maulidya, R., Salsabiila, P., Fawwaz Mu, M., Widayati, E., & Penulis Korespondensi, E. (n.d.). *Peningkatan Pemahaman Masyarakat Desa Sanganom dalam Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Gizi Seimbang*. 07, 2656–8144. <https://doi.org/10.36722/jpm.v7i1.3117>
- Fufa, D. A. (2022). Determinants of stunting in children under five years in dibate district of Ethiopia: A case-control study. *Human Nutrition and Metabolism*, 30(September), 200162. <https://doi.org/10.1016/j.hnm.2022.200162>
- Irawan, A. M. A., Yusuf, A. M., Umami, Z., Harna, H., & Swamilaksita, P. H. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Bina Keluarga Bebas Stunting Di Kecamatan Tanah Sareal, Kota Bogor Jawa Barat. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 5(2), 76. <https://doi.org/10.36722/jpm.v5i2.1106>
- Kemenkes RI. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. In *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Kemenkes RI.
- Kendra A Byrd et al. (2022). Fish and Fish-Based Products for Nutrition and Health in the First 1000 Days: A Systematic Review of the Evidence from Low and Middle-Income Countries. *American Society for Nutrition*, 13, 2458–2487. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/advances/nmac102>
- M. A. Rifat et al. (2023). Nutritional value of the marine fish in Bangladesh and their potential to address malnutrition: A review. *Helijon*, 9(e13385), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.helijon.2023.e13385>
- Masitah, R. (2022). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Berkaitan dengan Stunting, ASI Eksklusif dan MPASI. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(3), 673–678.
- Mulu, N., Mohammed, B., Woldie, H., & Shitu, K. (2022). Determinants of stunting and wasting in street children in Northwest Ethiopia: A community-based study. *Nutrition*, 94, 111532. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2021.111532>
- 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>
- Quamme, S. H., & Iversen, P. O. (2022). Prevalence of child stunting in Sub-Saharan Africa and its risk factors. *Clinical Nutrition Open Science*, 42(2022), 49–61. <https://doi.org/10.1016/j.nutos.2022.01.009>
- Rosidah, I. N., Arisandi, A., & Farid, A. (2022). Strategi Peningkatan Konsumsi Ikan Sebagai Upaya Penanggulangan Stunting Di Desa Baruh, Kecamatan Sampang, Kabupaten Sampang. *SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, 5(1), 35–44. <https://doi.org/10.31102/bidadari.2022.5.1.35-44>
- Saleh, A., Syahrul, S., Hadju, V., Andriani, I., & Restika, I. (2021). Role of Maternal in Preventing Stunting: a Systematic Review. *Gaceta Sanitaria*, 35, S576–S582. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.087>
- Saraswati, C. M., Borghi, E., Da Silva Breda, J. J. R., Flores-Urrutia, M. C., Williams, J., Hayashi, C., Frongillo, E. A., & McLain, A. C. (2022). Estimating Childhood Stunting and Overweight

- Trends in the European Region from Sparse Longitudinal Data. *Journal of Nutrition*, 152(7), 1773–1782. <https://doi.org/10.1093/jn/nxac072>
- Surasno, D. M., Mansur, S., Rahayu, A., Andiani, A., Musiana, M., Kurniawan, D., & Supriatni, N. (2022). Edukasi Pemanfaatan Makanan Berbasis Pangan Lokal di Kelurahan Gubukusuma Kota Tidore Kepulauan Tahun 2022. *Jurnal Biosainstek*, 4(2), 57–60. <https://doi.org/10.52046/biosainstek.v4i2.1124>
- 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(1), 113–122. <https://doi.org/10.37680/amalee.v3i1.1350>
- Sutiyawan; Novidiyanto; Wicaksono, A. (2022). Optimalisasi Pemanfaatan Pangan Lokal yang Aman dan Bergizi dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Ibul Kabupaten Bangka Barat Optimization the Utilization of Local Food that is Safe and Nutritious in Stunting Prevention Efforts in Ibul Village , West Ba. *Jurnal Panrita Abdi*, 6(3), 565–577.
- Tambunan, I., Mulyani, Y., Agung, I. G., Hari, A., Dirgahayu, I., & Sari, M. M. (2023). ABCDE pangkal penting cegah stunting Desa Melatiwangi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7, 2564–2568.
- Tamir, T. T., Techane, M. A., Dessie, M. T., & Atalell, K. A. (2022). Applied nutritional investigation spatial variation and determinants of stunting among children aged less than 5 y in Ethiopia: A spatial and multilevel analysis of Ethiopian Demographic and Health Survey 2019. *Nutrition*, 103–104, 111786. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2022.111786>
- Yuliani, E., Muzakkir, Yunding, J., Indrawati, Irwan, M., Immawanti, & Djalal, M. (2020). Age to start eating fish is a determinant factor of stunting in children age 25–60 months in Majene Regency, 2018. *Enfermeria Clinica*, 30, 466–469. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.139>