

PENINGKATAN MINAT ANAK MENKONSUMSI MAKANAN TINGGI PROTEIN MELALUI PROGRAM “KREASI PANGAN LOKAL” DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

Nurfitri^{1*}, Muhammad Hatta², Renaldi M³, Jufri²

¹Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

³Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Alamat Korespondensi: ns.nurfitri@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Pengurangan stunting pada anak merupakan tujuan pertama dari enam tujuan dalam target gizi global untuk tahun 2025. Prevalensi stunting secara global pada tahun 2022 pada semua anak yang berusia kurang dari 5 tahun berkisar 22.3%. Prevalensi stunting pada anak di Indonesia masih tetap tinggi selama satu dekade terakhir, dan pada tingkat nasional adalah sekitar 37%. Edukasi dan pemilihan pangan yang tepat sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak pada masa ini guna mencegah terjadinya stunting.

Tujuan: Kreasi pakan lokal untuk meningkatkan minat anak mengkonsumsi makanan tinggi protein dalam upaya pencegahan stunting.

Metode: Program kreasi makanan lokal menggunakan metode demonstrasi pembuatan makanan berupa puding daun kelor, bubur jagung manis, bakso ikan tenggiri dan puding kacang hijau.

Hasil: Kegiatan yaitu kreasi pangan lokal dilakukan di empat wilayah kerja puskesmas tamalatea kabupaten jeneponto, demonstrasi kreasi pangan lokal meliputi pembuatan makanan berupa puding daun kelor, bubur jagung manis, bakso ikan tenggiri dan puding kacang hijau yang dihadiri oleh para kader, ibu hamil dan ibu yang memiliki bayi dan balita. Kreasi bentuk makanan sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak. Bekal kreasi membentuk makanan yang terdiri menu-menu dengan gizi yang seimbang, akan menambah pengetahuan dan pemahaman anak, sehingga anak akan lebih senang memakan makanan sehat serta menghindari makanan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Selain itu, implementasi pengenalan gizi seimbang melalui kreasi bentuk makanan menunjukkan dampak baik pada perkembangan dan pertumbuhan anak.

Kesimpulan: Para kader dan ibu berpartisipasi aktif dalam pembuatan kreasi pangan lokal ini dan menjadi lebih sadar akan manfaat pangan lokal untuk diolah makanan untuk meningkatkan minat anak mengkonsumsi makanan tinggi protein dalam upaya pencegahan stunting.

Kata kunci: Stunting, Kreasi pangan lokal, Balita

PENDAHULUAN

Pengurangan stunting pada anak merupakan tujuan pertama dari enam tujuan dalam target gizi global untuk tahun 2025 dan merupakan indikator kunci dalam tujuan pembangunan berkelanjutan yang kedua yaitu Nol Kelaparan (Beal, Tumilowicz, Sutrisna, Izwardy, & Neufeld, 2018). Prevalensi stunting secara global pada tahun 2022 pada semua anak yang berusia kurang dari 5 tahun berkisar 22.3% (World Health Organization, 2023). Prevalensi stunting pada anak di Indonesia masih tetap tinggi selama satu dekade terakhir, dan pada tingkat nasional adalah sekitar 37%. Tidak jelas apakah pendekatan yang ada saat ini untuk mengurangi stunting pada anak sejalan dengan bukti ilmiah di Indonesia. Faktor-faktor penentu stunting pada anak di Indonesia dan di mana kesenjangan data yang masih ada. Bukti yang konsisten menunjukkan pemberian ASI non-eksklusif pada 6 bulan pertama,

status sosial-ekonomi rumah tangga yang rendah, kelahiran prematur, panjang badan lahir yang pendek, dan rendahnya tinggi badan serta pendidikan ibu merupakan faktor-faktor penentu stunting pada anak di Indonesia (Beal et al., 2018).

Pemberian makanan pendamping ASI yang tidak memadai meliputi kualitas makanan yang buruk, pemberian makanan yang tidak memadai termasuk kualitas mikronutrien yang buruk, keragaman makanan yang rendah dan asupan pangan hewani, kandungan antinutrisi, dan energi rendah kandungan makanan pendamping ASI (Beal et al., 2018). Beberapa jenis pangan yang baik diberikan pada anak untuk mencegah stunting yaitu ikan tenggiri, jagung, kacang hijau dan daun kelor. Ikan tenggiri memiliki protein yang tinggi di setiap 100 gram mengandung 19 gram makronutrien termasuk sembilan asam amino esensial, tinggi asam lemak omega-3, tinggi vitamin B-12 dan vitamin D (Frey, 2022). Manfaat jagung untuk Balita melancarkan pencernaan, membantu menambah berat badan, mengoptimalkan perkembangan otak, melindungi sel darah dan meningkatkan fungsi penglihatan. Kacang hijau (*Phaseolus Radiatus*) memiliki kandungan nutrisi diantaranya karbohidrat dan mengandung 20-25% protein serta memiliki daya cerna sekitar 77%. Dan pada daun kelor sebanyak 100 gram daun kelor kering mengandung protein dua kali lebih tinggi dari yoghurt, vitamin A tujuh kali lebih tinggi dari wortel, kalium tiga kali lebih tinggi dari pisang, kalsium empat kali lebih tinggi dari susu, dan vitamin C tujuh kali lebih tinggi dari jeruk (BKKBN Bengkulu, 2023). Edukasi dan pemilihan pangan yang tepat sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak pada masa ini guna mencegah terjadinya malnutrisi yang dapat berujung pada stunting. Sehingga pada pengabdian masyarakat KKN Tematik STIK Makassar melaksanakan demonstrasi kreasi pangan lokal bertujuan untuk meningkatkan minat anak mengkonsumsi makanan tinggi protein dalam upaya pencegahan stunting.

METODE

Pengabdian masyarakat kreasi pangan lokal merupakan salah satu rangkaian kegiatan KKN Tematik STIK Makassar 2023 yang dilaksanakan pada tanggal 5-14 Juni 2023, di empat Wilayah Puskesmas Tamalatea Kabupaten Jeneponto diantaranya yaitu Kelurahan Tamanroya Alukka, Kelurahan Tamanroya Ling. Masjid Nurul Jihad Kelurahan Bontotangga, dan Pamanjengan Desa Karelayu, dusun layu. Target peserta pada kegiatan ini adalah Kader puskesmas Tamalatea, ibu hamil dan ibu yang memiliki bayi dan balita. Alat dan bahan yang digunakan yaitu alat masak berupa kompor, panci, wajan, piring, cup makanan dan lainnya, LCD dan spanduk, bahan yang digunakan untuk pembuatan puding daun kelor yaitu daun kelor, susu, agar-agar, gula pasir, air, santan dan garam, bahan untuk bubur jagung manis yaitu Jagung manis, susu kental manis, gula, garam, tepung beras, santan dan air, bahan untuk bakso ikan tenggiri yaitu ikan tenggiri, bawang merah, bawang putih, tepung tapioca, telur ayam, garam, lada bubuk, dan air, dan bahan untuk puding kacang hijau yaitu kacang hijau, susu kental manis, agar-agar gula, garam, santan dan air. Metode yang digunakan pada program kreasi makanan lokal yaitu metode demonstrasi pembuatan makanan berupa puding

daun kelor, bubur jagung manis, bakso ikan tenggiri dan puding kacang hijau. Pada pengabdian masyarakat ini ibu hamil dan ibu yang memiliki bayi dan balita distimulus meningkatkan kreativitas dalam mengolah makanan tinggi protein yang menarik minat dan meningkatkan nafsu makan anak serta bahan utama yang digunakan merupakan bahan lokal yang mudah didapatkan di lingkungannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat kreasi pangan lokal dilakukan di empat wilayah kerja puskesmas tamalatea kabupaten jeneponto. Demonstrasi kreasi pangan lokal yang dilakukan yaitu pembuatan puding daun kelor, bubur jagung manis, bakso ikan tenggiri dan puding kacang hijau.

Tahap I, sebelum melakukan demonstrasi kreasi pangan lokal, para peserta diberikan edukasi pentingnya pemberian makanan tinggi protein pada anak usia dini, jenis pangan lokal yang dapat diolah beserta manfaatnya untuk tumbuh kembang anak mencegah kejadian stunting pada anak beserta prosedur pembuatan puding daun kelor, bubur jagung manis, bakso ikan tenggiri dan puding kacang hijau. Ikan tenggiri memiliki protein yang tinggi di setiap 100 gram mengandung 19 gram makronutrien termasuk sembilan asam amino esensial, tinggi asam lemak omega-3, tinggi vitamin B-12 dan vitamin D (Frey, 2022). Manfaat jagung untuk Balita melancarkan pencernaan, membantu menambah berat badan, mengoptimalkan perkembangan otak, melindungi sel darah dan meningkatkan fungsi penglihatan. Kacang hijau (*Phaseolus Radiatus*) memiliki kandungan nutrisi diantaranya karbohidrat dan mengandung 20-25% protein serta memiliki daya cerna sekitar 77%. Dan pada daun kelor sebanyak 100 gram daun kelor kering mengandung protein dua kali lebih tinggi dari yoghurt, vitamin A tujuh kali lebih tinggi dari wortel, kalium tiga kali lebih tinggi dari pisang, kalsium empat kali lebih tinggi dari susu, dan vitamin C tujuh kali lebih tinggi dari jeruk (BKKBN Bengkulu, 2023)

Tahap II, mendemonstrasikan pembuatan puding daun kelor, bubur jagung manis, bakso ikan tenggiri dan puding kacang hijau.

1. Demontasi pembuatan bubur jagung manis dilaksanakan pada hari senin, 05 Juni 2023 di Kelurahan Tamaroya Ling. Tamanroya Alluka Kecamatan Tamalatea Kabupaten Jeneponto



Gambar 1. Edukasi kreasi pakan pembuatan bubur jagung manis



Gambar 2. Demonstrasi kreasi pakan pembuatan bubur jagung manis



Gambar 3. Pembagian bubur jagung manis

2. Demontasi pembuatan bakso ikan tenggiri dilaksanakan pada hari selasa, 06 Juni 2023 di Kelurahan Tamanroya, Ling. Tamanroya Selatan Alluka Kecamatan Tamalatea Kabupaten Jeneponto



Gambar 4. Edukasi dan demonstrasi pembuatan bakso ikan tenggiri

- Demontasi pembuatan puding daun kelor dilaksanakan pada hari senin, 13 Juni 2023 di masjid Nurul Jihad Kelurahan Bontotangga Pamanjengan Alluka Kecamatan Tamalatea Kabupaten Jeneponto



Gambar 5. Edukasi dan demonstrasi pembuatan puding daun kelor

- Demontasi pembuatan puding kacang hijau dilaksanakan pada hari rabu, 14 Juni 2023 di Desa Karelayu dusun layu Alluka Kecamatan Tamalatea Kabupaten Jeneponto



Gambar 6. Edukasi dan demonstrasi pembuatan puding kang hijau

Para kader dan ibu berpartisipasi aktif dalam pembuatan kreasi pakan lokal ini, beberapa diantaranya ikut memperagakan secara langsung pembuatannya. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan interaksi dan kreativitas para kader dan ibu.

Tahap III, Evaluasi kegiatan kreasi pakan lokal. Para kader, ibu hamil dan ibu yang memiliki anak bayi dan balita sangat berantusias mengikuti kegiatan ini. Ibu hamil mempersiapkan diri untuk meningkatkan pengetahuannya dalam pembuatan MPASI saat anaknya lahir, sehingga tidak bingung dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi anaknya. Pada ibu yang memiliki bayi balita meningkatkan kreatifitasnya dalam mengolah makanan yang praktis, menarik dan bergisi sedangkan pada para kader mempeluas jangkauan edukasi untuk masyarakat lainnya. Para kader dan ibu berpartisipasi aktif dalam pembuatan kreasi pangan lokal ini dan menjadi lebih sadar akan manfaat pangan lokal untuk

diolah makanan dalam menunjang gizi balita. Selain itu, para peserta lebih antusias dan memberikan penilaian baik bahwa mereka telah memperoleh pengetahuan baru dan keterampilan. Peserta yang hadir juga berkomitmen untuk meneruskan hasil pelatihan yang akan datang diteruskan ke ibu hamil dan memiliki bayi dan balita yang tidak sempat hadir dalam kegiatan ini. Dari para ibu ditemukan keluhan anak-anak tidak menyukai ikan dan sayur, sehingga dengan adanya kegiatan ini para ibu bisa berkreasi dan meningkatkan minat dan nafsu makan anak serta mencegah ibu stress menghadapi anak yang GTM (Gerakan Tutup Mulut). Kreasi bentuk makanan sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak. Bekal kreasi membentuk makanan yang terdiri menu-menu dengan gizi yang seimbang, akan menambah pengetahuan dan pemahaman anak, sehingga anak akan lebih senang memakan makanan sehat serta menghindari makanan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Selain itu, implementasi pengenalan gizi seimbang melalui kreasi bentuk makanan menunjukkan dampak baik pada perkembangan dan pertumbuhan anak (Kholifah, Hasanah, Setiasih, & PGRI Garuda Mangunjaya, 2023).

KESIMPULAN

Para kader dan ibu berpartisipasi aktif dalam pembuatan kreasi pangan lokal ini dan menjadi lebih sadar akan manfaat pangan lokal untuk diolah makanan dalam menunjang gizi balita. Selain itu, para peserta lebih antusias dan memberikan penilaian baik bahwa mereka telah memperoleh pengetahuan baru dan keterampilan. Peserta yang hadir juga berkomitmen untuk meneruskan hasil pelatihan yang akan datang diteruskan ke ibu hamil dan memiliki bay dan balita yang tidak sempat hadir dalam kegiatan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih sebesar-sebesarnya diberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan Pengabdian Masyarakat ini, serta kepada adik-adik mahasiswa KKN Profesi Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar yang telah berpartisipasi dari awal hingga akhir pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition, 14*(4), 1–10. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- BKKBN Bengkulu. (2023). Daun Kelor Miliki Kandungan Protein Berfungsi Cegah Stunting. Retrieved August 31, 2023, from <https://bengkulu.bkkbn.go.id/daun-kelor-miliki-kandungan-protein-berfungsi-cegah-stunting/>
- Frey, M. (2022). Mackerel Nutrition Facts and Health Benefits. Retrieved August 31, 2023,

from <https://www.verywellfit.com/mackerel-nutrition-facts-and-health-benefits-5074868>
Kholifah, A., Hasanah, L., Setiasih, T., & PGRI Garuda Mangunjaya, T. (2023).
Implementasi Pengenalan Gizi Seimbang Anak Melalui Kreasi Bentuk Makanan. *Jurnal
Ilmiah Perkembangan Anak Usia Dini*, 2(1), 71. Retrieved from
<https://ejournal.alfarabi.ac.id/index.php/jos/>
World Health Organization. (2023). *Joint child malnutrition estimates*. Retrieved August 31,
2023, from [https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-
estimates-unicef-who-wb](https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb)