

Prevention of Stunting Through Incorporation of Indigenous Nutritional Ingredients in the Family Menu in Nagari Katapiang, Padang Pariaman

Melindra Mulia^{#1}, Hardeli^{#1}, Wiwik Indrayeni ^{#1}, Iswendi^{#1}, Iryani^{#1}, Desy Kurniawati ^{#1}

¹Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka, Padang, 25171, Indonesia

*wandamulia06@gmail.com; Tel.: +6281374477496

Diterima 29 Februari 2024, Disetujui 3 Maret 2024, Dipublikasikan 31 Maret 2024

Abstract – The prevalence rate of stunting in Nagari Katapiang, Batang Anai District, Padang Pariaman Regency was still very high. Therefore, addressing this issue through counseling and training in creating additional processed foods from local ingredients for family menus was necessary. The aim of enacting this community service initiative is to enhance the overall health and well-being of children affected with stunting in Nagari Katapiang. The community service method was carried out through socialization, training and demonstrations on making additional food preparations based on local food ingredients. The results of this service activity showed that we have successfully provided education on the importance of children's nutrition and training in making processed food from local ingredients. The results obtained shows that family partners are able to identify local ingredients that are full of nutrients and are able to process them into family menus. In addition, the partner communities began to be moved by the importance of health and efforts to deal with stunting in children.

Keywords — Stunting, Local Food, Family Menu

Pendahuluan

Katapiang merupakan salah satu nagari yang terdapat dalam kecamatan Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman, Provinsi Sumatra Barat. Jumlah bayi dan Balita yang ada di nagari ini cukup besar, begitu juga dengan jumlah ibu yang berusia produktif. Bayi dan balita tersebut sangat rentan terhadap *stunting*. Untuk pencegahan, seorang ibu memegang peranan penting dalam keluarga, khususnya pada penyediaan menu makanan sehari-hari.

Pentingnya sumber makanan berbasis kearifan lokal mempengaruhi asupan makanan sehari-hari masyarakat nagari Katapiang. Pemanfaatan menu sehat dan bergizi serta perilaku hidup bersih dan sehat sangat diperlukan bagi pertumbuhan dan

perkembangan anak, terutama pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) [1] Periode yang dimulai sejak masa kehamilan hingga 2 tahun setelah kelahiran. Usaha pemenuhan gizi seimbang penting distimulasi sejak kehamilan.

Kasus kejadian balita dengan *stunting* merupakan salah satu masalah gizi yang dialami oleh balita di Kabupaten Padang Pariaman saat ini khususnya di nagari Katapiang. *Stunting* merupakan sebuah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, hal ini menyebabkan adanya gangguan dimasa yang akan datang yakni mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal [2].

Berdasarkan hasil dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) terbaru, angka persentase prevalensi *stunting* di Kabupaten Padang Pariaman mencapai 25%, Pasaman 28,9%, Pessel 29,8%, Sijunjung 30%, Solok Selatan 31,7%, Kepulauan Mentawai 32%, dan Pasaman Barat 35,5%. Berdasarkan data ini, dapat disimpulkan bahwa Kabupaten Padang Pariaman masih termasuk dalam kelompok angka prevalensi yang tinggi [3].

Prevalensi *stunting* di Kab. Padang Pariaman tinggi. Survei di Nagari Katapiang menunjukkan ibu-ibu kesulitan memasak makanan sehat dan bergizi karena mahalnya bahan makanan. Padahal sumber bahan pangan berbasis kearifan lokal yang mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) serta zat gizi mikro (zat besi, zinc, dan kalsium) cukup kaya di nagari Katapiang untuk diolah menjadi menu sehat bergizi [4]. Hal ini berkorelasi dengan solusi permasalahan yang akan diberikan oleh tim melalui edukasi dan pelatihan pada kegiatan ini.

Dari analisis situasi, masyarakat nagari Katapiang perlu dibekali pengetahuan mengenai sumber nutrisi yang dibutuhkan untuk mencegah *stunting* yaitu zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) serta zat gizi mikro (zat besi, zinc dan kalsium), yang berasal dari bahan pangan lokal serta bagaimana pengolahannya sehingga lebih menarik dan disukai keluarga khususnya anak-anak. Luaran dari kegiatan ini adalah suatu produk berupa Publikasi Ilmiah suatu artikel terindeks SINTA di Jurnal Pengabdian Pelita Eksakta, Video Kegiatan, dan Publikasi media massa online di <https://www.beritaminang.com/>. Kegiatan direncanakan berupa penyampaian materi oleh narasumber, dilanjutkan dengan praktek langsung pengolahan bahan pangan lokal yang murah dan mudah didapat menjadi menu keluarga oleh peserta workshop.

Berdasarkan latar belakang secara keseluruhan, tim pelaksana dari departemen Kimia FMIPA UNP, sesuai dengan Dharma ketiga dari Tri Dharma Perguruan Tinggi bekerja sama melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di nagari Katapiang dalam bentuk kegiatan PKM Pencegahan *Stunting* Melalui Penggunaan Bahan Pangan Lokal Sarat Gizi Pada Menu Makanan Keluarga yang dimodifikasi di Nagari Katapiang Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Solusi/Teknologi

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra, maka solusi yang ditawarkan pengusul melalui program PKM ini adalah:

1. Memberikan edukasi bagaimana mencegah *stunting* melalui perbaikan menu keluarga yang sehat dan bergizi. Serapan informasi ini dapat diukur melalui pengambilan data melalui pengisian angket sebelum dan sesudah kegiatan.
2. Memberikan informasi dan pengetahuan mengenai berbagai sumber bahan pangan lokal yang mengandung zat gizi makro dan mikro
3. Memberikan pelatihan bagaimana mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan sehat bergizi yang dimodifikasi menjadi menu keluarga. Efektifitas pelatihan ini dapat dikonfirmasi setelah kegiatan selesai, yang digali melalui butir-butir pertanyaan dari angket yang diberikan.
4. Merealisasikan menu-menu olahan bahan pangan lokal pada menu makan keluarga dalam kehidupan sehari-hari secara terbimbing dan mandiri dengan difasilitasi oleh tim di Nagari Katapiang Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Dengan diterapkan menu-menu olahan bahan pangan lokal

sehat bergizi ini secara mandiri dapat menjawab persoalan mahalanya bahan pangan yang sehat dan bergizi.

Cara penerapan IPTEK dilakukan dalam bentuk workshop yaitu:

1. Penyampaian materi dan edukasi oleh narasumber tentang bagaimana mencegah *stunting* melalui perbaikan menu keluarga yang sehat dan bergizi menggunakan bahan pangan lokal, seperti salah satunya penambahan *superfood* daun kelor pada berbagai menu makanan
2. Praktek terbimbing penerapan kimia terapan kepada masyarakat nagari Katapiang mengenai bagaimana mengolah bahan pangan lokal yang dimodifikasi menjadi menu keluarga yang sehat dan bergizi.
3. Praktek mandiri berupa penerapan kimia terapan kepada masyarakat nagari Katapiang mengenai bagaimana mengolah bahan pangan lokal yang dimodifikasi menjadi menu keluarga yang sehat dan bergizi.

Kegiatan pelatihan kepada masyarakat direncanakan dengan tahap-tahap persiapan sebagai berikut:

1. Melaksanakan pertemuan/diskusi antara tim pelaksana pelatihan dengan mitra untuk merumuskan langkah-langkah dalam pelaksanaan pelatihan ini, terutama yang berhubungan dengan penetapan jadwal, pembagian tugas dan menentukan materi pelatihan. Tujuan pertemuan dan diskusi ini adalah dalam rangka pemantapan rencana dan mencari masukan baru yang berhubungan dengan pelatihan yang dilaksanakan.
2. Perwakilan mitra berperan memfasilitasi tempat kegiatan dan menentukan peserta kegiatan serta mengundang ibu-ibu majlis taklim dan ibu-ibu PKK nagari Katapiang sebagai peserta untuk menghadiri kegiatan
3. Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dengan penyampain materi informasi dan sosialisasi gizi untuk asupan keluarga oleh narasumber pertama yaitu Dra. Iryani, M.S. Kemudian dilanjutkan dengan Sosialisasi dan edukasi mengenai sumber gizi pada makanan yang disampaikan oleh narasumber kedua yaitu Drs. Iswendi, M.S. Kegiatan selanjutnya yaitu praktek pembuatan produk secara terbimbing. Setelah itu lanjut dengan praktek mandiri, dan dimonitor melalui instruktur lapangan.

4. Evaluasi
Setelah semua rangkaian kegiatan terlaksana, dilanjutkan evaluasi kegiatan melalui tanya jawab langsung dan meminta tanggapan masyarakat serta tanggapan mengenai topik dan pelaksanaan kegiatan. Serta mengambil datanya melalui instrumen angket. Untuk tindak lanjut, membuka komunikasi terbuka jika diperlukan dan menunjuk salah seorang perwakilan mitra sebagai penanggung jawab untuk diskusi lebih lanjut mengenai solusi permasalahan dikemudian hari.

Hasil dan Diskusi

Sebelum edukasi diberikan oleh narasumber, terlebih dahulu dilakukan penilaian tingkat pengetahuan sasaran tentang materi yang akan diberikan melalui pengisian angket awal (*Pre-test*). Penilaian dilakukan dengan menggunakan angket yang berisi 10 pertanyaan seputar materi. Setelah diberikan pengetahuan kepada sasaran ditanyakan kembali 10 pertanyaan yang sama berupa pengisian angket akhir (*Post-test*) guna mengetahui tingkat keterserapan materi edukasi oleh sasaran. Pembahasan terhadap data angket awal dan akhir disajikan di bawah ini.

Table 1. Respon peserta dari sebaran angket awal

Pertanyaan	Jawaban		Persentase	
	Ya	tidak	(%)	(%)
1. Apakah anda pernah mendengar tentang <i>Stunting</i> ?	8	8	50	50
2. Apakah anda mengetahui tentang <i>Stunting</i> ?	10	6	62	38
3. Apakah anda mengetahui tentang tinggi anak dibawah rata-rata tinggi anak seusianya tergolong gangguan tumbuh kembang pada anak?	6	10	37	63
4. Apakah anda mengetahui tentang apa penyebab gangguan tumbuh kembang pada anak?	4	12	25	75
5. Apakah anda mengetahui bahwa gangguan tumbuh kembang anak dapat menyebabkan berbagai dampak serius?	10	6	62	38
6. Apakah anda mengetahui sumber bahan pangan yang dapat dijadikan makanan yang bermanfaat sebagai sumber asupan gizi anak?	11	5	69	31
7. Apakah anda mengetahui tentang variasi	6	10	37	63

dan kombinasi olahan bahan pangan yang kaya akan sumber gizi?				
8. Apakah menurut anda makanan bergizi harus dikonsumsi secara bervariasi untuk mendapatkan manfaat dan khasiatnya?	13	3	81	19
9. Apakah menurut anda makanan bergizi dikonsumsi setiap hari?	13	3	81	19
10. Apakah menurut anda makanan bergizi perlu dikonsumsi oleh semua usia	14	2	87	13

Table 2. Respon peserta dari sebaran angket akhir

Pertanyaan	Jawaban		Persentase	
	Ya	tidak	(%)	(%)
1. Apakah anda pernah mendengar tentang <i>Stunting</i> ?	16	0	100	0
2. Apakah anda mengetahui tentang <i>Stunting</i> ?	16	0	100	0
3. Apakah anda mengetahui tentang tinggi anak dibawah rata-rata tinggi anak seusianya tergolong gangguan tumbuh kembang pada anak?	16	0	100	0
4. Apakah anda mengetahui tentang apa penyebab gangguan tumbuh kembang pada anak?	16	0	100	0

5. Apakah anda mengetahui bahwa gangguan tumbuh kembang anak dapat menyebabkan berbagai dampak serius?	16	0	100	0
6. Apakah anda mengetahui sumber bahan pangan yang dapat dijadikan makanan yang bermanfaat sebagai sumber asupan gizi anak?	16	0	100	0
7. Apakah anda mengetahui tentang variasi dan kombinasi olahan bahan pangan yang kaya akan sumber gizi?	16	0	100	0
8. Apakah menurut anda makanan bergizi harus dikonsumsi secara bervariasi untuk mendapatkan manfaat dan khasiatnya?	16	0	100	0
9. Apakah menurut anda makanan bergizi dikonsumsi setiap hari?	16	0	100	0
10. Apakah menurut anda makanan bergizi perlu dikonsumsi oleh semua usia	16	0	100	0

A. Informasi Stunting

Pengetahuan mengenai istilah stunting masih belum tersebar luas di kalangan masyarakat. Hal ini terbukti dari hasil pre-test yang menunjukkan bahwa hanya 50% sasaran yang memiliki pengetahuan tentang *stunting*. Namun, setelah dilakukan post-test, persentase sasaran yang menyatakan telah

mengetahui tentang istilah *stunting* meningkat hingga mencapai 100%. Pengetahuan tentang *stunting* sangat diperlukan oleh masyarakat [5]. Sebanyak 62% sasaran pada saat *pre-test* sudah mengetahui informasi tersebut. Dan data ini meningkat menjadi 100 % pada saat *post-test*.

B. Pengetahuan Tentang Dampak *Stunting*

Salah satu indikasi *stunting* yaitu bisa dilihat dari rata-rata tinggi anak [6]. Ketika ditanyakan kepada sasaran pada saat *pre-test* tentang pengetahuan tinggi anak yang menderita *stunting* hanya sebanyak 37% sasaran menyatakan bahwa telah mengetahui mengenai informasi ini. Namun, setelah diberi penyuluhan tentang jawaban sasaran pada waktu dilakukan *post-test* memperlihatkan adanya peningkatan persentase sasaran yaitu menjadi 100%.

Stunting dapat menyebabkan gangguan tumbuh kembang pada anak [7]. Ketika ditanyakan kepada sasaran didapatkan data hanya 25% yang menjawab sudah tahu mengenai informasi dampak *stunting* ini. Setelah diberikan edukasi persentase sasaran yang mengetahui meningkat menjadi 100%.

Dampak *stunting* dapat mengakibatkan gangguan kesehatan yang serius pada anak. Dari data angket diperoleh hanya 62% sasaran sudah mengetahui informasi ini. Jumlah ini meningkat menjadi 100% ketika edukasi selesai diberikan.

C. Pembuatan Olahan Pangan Sarat Gizi

Anjuran Mengonsumsi Makanan Bergizi. *Stunting* dapat dicegah dengan cara mengonsumsi makanan bergizi [8]. Ketika ditanyakan kepada sasaran didapatkan data hanya 69% yang menjawab sudah tahu mengenai informasi sumber makanan bergizi yang dapat dikonsumsi sebagai upaya pencegah *stunting*. Setelah diberikan edukasi

persentase sasaran yang mengetahui sumber makanan bergizi menjadi 100%. Tidak hanya sekadar sumber makanan bergizi, kombinasi makanan juga harus diperhatikan, karena hal ini juga mempengaruhi perbaikan gizi pada ini. Ketika ditanyakan pada sasaran terdapat 37% yang sudah mengetahui informasi ini. Setelah edukasi terjadi peningkatan menjadi 100% sasaran sudah mengetahui informasi ini.

D. Anjuran Mengonsumsi makanan bergizi

Dari sebaran angket yang diberikan terdapat data bahwa 81% sasaran telah mengetahui tentang anjuran konsumsi variasi makanan bergizi, serta sebanyak 81% telah mengetahui juga bahwa makanan bergizi harus dikonsumsi setiap hari dan sebanyak 87% sasaran setuju bahwa makanan bergizi ini harus dikonsumsi oleh segala usia. Setelah selesai diberikan edukasi semua sasaran (100%) telah mengetahui informasi anjuran tentang makanan bergizi ini.



Gambar 1. Penyampaian Materi dari Narasumber 1

1996/UN35.15/PM/2023. Selain itu, tim pengabdian juga mengucapkan terima kasih



Gambar 2. Penyampaian Materi dari Narasumber 2



Gambar 3. Foto Bersama

Kesimpulan

Kegiatan ini memberi dampak yang positif yang mana dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mencegah kejadian *stunting* sedari dini dengan memperhatikan asupan gizi keluarga. Diharapkan kedepannya peserta kegiatan dapat menularkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah berbagai bahan makanan sarat gizi kepada ibu-ibu lingkungan disekitar tempat tinggal sehingga dapat menekan kejadian angka *stunting* khususnya di daerah tempat tinggal sasaran.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada LP2M UNP yang telah memfasilitasi kegiatan ini dengan adanya pendanaan PNBPN dengan nomor kontrak

kepada para narasumber dan Ibu-Ibu PKK di Nagari Katapiang Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Pustaka

- [1]Muthia, G., Edison, E., & Yantri, E. (2020). Evaluasi pelaksanaan program pencegahan *stunting* ditinjau dari intervensi gizi spesifik gerakan 1000 HPK di Puskesmas Pegang Baru Kabupaten Pasaman. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(4).
- [2]Dasman, H. (2019). Empat dampak *stunting* bagi anak dan negara Indonesia. *The Conversation*, 1.
- [3]republika.co.id. Wagub: Prevalensi Stunting di Sumbar 25,2 Persen. Diakses pada 8 April 2023. Dari <https://news.republika.co.id/berita/rp90uy451/wagub-prevalensi-stunting-di-sumbar-252-persen>
- [4]Ayuningtyas, A., Simbolon, D., & Rizal, A. (2018). Asupan zat gizi makro dan mikro terhadap kejadian stunting pada balita. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 445-450.
- [5]Laili, U., & Andriani, R. A. D. (2019). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 5(1), 8-12.
- [6]Djalaluddin, N. A. (2019). Penyuluhan Mengenal Stunting dan Efeknya pada Pertumbuhan Anak. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 1(1), 19-21.
- [7]Ruswati, R., Leksono, A. W., Prameswary, D. K., Pembajeng, G. S., Inayah, I., Felix, J., ... & Ashanty, A. (2021). Risiko Penyebab Kejadian Stunting pada Anak. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskemas)*, 1(2).
- [8]Ningrum, N. P., Hidayatunnikmah, N., & Rihardini, T. (2020). Cegah stunting sejak dini dengan makanan bergizi untuk ibu hamil. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(4), 550-555.