

EDUKASI MENGENAI PEMANFAATAN PANGAN LOKAL YANG BERNUTRISI

Abdul Haris Nasution, Ayus Diningsih*, Indra Maulana, Olivia Feby Mon Harahap, Nur Arfah Nasution, Anwar Syahadat, Anggi Putri, Surung Fitrah Hadi Dasopang, Ahmad Suryanto, Al-Hilal Hamdi, Annisa Putri, Dumora Hasibuan, Frisca Ananda Safitri Siregar, Indah Nuraisyah Siregar, Juni Afriani Nasution, Nadya Faizah Siregar, Nova Tiodora Manalu, Rita Afriani, Teddy Syaputra, Yeni Khairani Siregar.

Universitas AuFa Royhan Di Kota Padangsidempuan
ayusdiningsih1990@gmail.com

ABSTRAK

Penurunan stunting penting dilakukan sedini mungkin untuk menghindari dampak jangka panjang yang merugikan seperti terhambatnya tumbuh kembang anak. Anak stunting berisiko lebih tinggi menderita penyakit kronis di masa dewasanya. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah stunting adalah meningkatkan asupan gizi utama Protein dengan memanfaatkan potensi sumber daya alam setempat, misalnya ikan yang kaya akan zat gizi Protein dan asam lemak esensial yang baik bagi kesehatan, diantaranya untuk membentuk dan membangun jaringan tubuh, berperan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat utamanya Ibu rumah tangga dalam mengolah ikan sehingga dapat menjadi alternatif makanan yang sehat untuk Balita dan juga keluarganya.

Kata kunci : Edukasi, Pangan, Lokal

ABSTRACT

It is important to reduce stunting as early as possible to avoid long-term detrimental impacts such as stunting children's growth and development. Stunted children are at higher risk of suffering from chronic diseases in their adulthood. One intervention that can be carried out to overcome the problem of stunting is to increase intake of the main nutrient Protein by utilizing the potential of local natural resources, for example fish which are rich in the nutrient Protein and essential fatty acids which are good for health, including for forming and building body tissue, play a role in the process of human growth and development. The aim of this activity is to provide education to increase public knowledge, especially housewives, in processing fish so that it can be a healthy food alternative for toddlers and their families.

Keywords : Education, Local Food

1. PENDAHULUAN

Kehidupan suatu bangsa erat sekali kaitannya dengan tingkat pendidikan. Pendidikan bukan hanya sekadar mempertahankan budaya dan meneruskannya dari generasi ke generasi, akan tetapi juga diharapkan dapat mengubah dan mengembangkan pengetahuan itu sendiri. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Pendidikan mempunyai tugas untuk menghasilkan generasi yang baik, manusia-manusia yang lebih berbudaya, dan manusia sebagai individu yang memiliki kepribadian yang lebih baik.

Pendidikan bukan hanya membicarakan mengenai keterampilan yang sudah dikenal atau yang sudah ada, tetapi harus mampu menciptakan keterampilan dan keahlian yang akan datang dan sekaligus menemukan cara yang tepat dan cepat supaya dapat dikuasai oleh anak didik. Salah satu jenjang pendidikan formal di Indonesia yang paling pertama adalah Pendidikan Anak Usia Dini. Dalam kurikulum 2013 dijelaskan bahwa Pendidikan Anak

Usia Dini adalah upaya pembinaan anak sejak lahir sampai usia 6 tahun melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan selanjutnya yang diselenggarakan pada jalur formal, nonformal, dan informal. Anak usia dini adalah sosok individu yang sedang menjalankan proses perkembangan dengan pesat dan sangat fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Pada usia dini 0-6 tahun, otak berkembang sangat cepat hingga 80 persen. Pada usia tersebut otak menerima dan menyerap berbagai macam informasi, tidak melihat baik dan buruk. Itulah masa-masa yang dimana perkembangan fisik, mental maupun spiritual anak akan terbentuk. Karena pada masa ini yang disebut masa emas atau golden age.

Untuk memastikan anak akan bertumbuh dan berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya, maka perlu diperhatikan gizinya mulai dari manusia atau anak itu masih menjadi embrio lalu berkembang menjadi janin didalam kandungan dan setelah itu dilahirkan ke dunia. Ibu hamil adalah salah satu kelompok manusia yang rawan terhadap kesehatan terutama masalah gizi. Ibu hamil memerlukan makanan yang berkualitas baik, tidak berlebihan dan tidak berkekurangan (Higginbottom, 2004). Terkadang makanan ibu hamil tergantung pada selera makannya saja namun itu tidak cukup baik untuk perkembangan janinnya. Ibu hamil dianjurkan untuk makan dilihat dari kebutuhan yang memenuhi kesehatannya.

Gizi seimbang untuk ibu hamil memberi petunjuk bahwa konsumsi makanan ibu hamil harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya dan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin/bayinya. Janin tumbuh dengan memakan zat-zat gizi dari makanan yang di konsumsi oleh ibunya dan dari simpanan zat gizi yang berada didalam tubuh ibunya. Saat masa kehamilan seorang ibu membutuhkan asupan makanan yang lebih banyak dibandingkan wanita yang tidak hamil. Namun, kandungan nutrisi dalam makanan ibu hamil harus tetap lengkap, beraneka ragam, dan seimbang. Selama kehamilan ibu hamil membutuhkan nutrisi yang cukup seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin seperti vit.c, asam folat dan zat besi. Pangan lokal adalah pangan baik sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral yang diproduksi dan dikembangkan sesuai dengan potensi sumber wilayah dan budaya setempat. Salah satu pangan lokal adalah umbi-umbian. Umbi-umbian merupakan sumber karbohidrat yang mempunyai potensi untuk

dikembangkan sebagai bahan pangan pengganti beras.

Berdasarkan pada tingkat produksinya, produksi ubi jalar memegang rata-rata peringkat lima terpenting pada komoditas pertanian di negara-negara berkembang seperti China, Jepang, Taiwan, Korea Selatan (Fuglie et al., 2006). Di Indonesia umbi-umbian adalah salah satu komoditas pertanian. Umbi-umbian merupakan sumber karbohidrat terutama pati. Contoh dari umbi-umbian adalah ubi jalar, ubi kayu, ketang, talas, dan gemili. Umbi-umbian memiliki berapa manfaat untuk asupan gizi ibu hamil yakni 1) Memiliki kandungan vitamin A.

Vitamin A sangat penting bagi calon ibu dan janin di dalam rahimnya. American Pregnancy Association menyatakan bahwa ibu hamil harus mengonsumsi 700 mg vitamin A setiap hari selama kehamilan; 2) Vitamin C dan zat besi. Vitamin C membantu penyerapan zat besi yang penting untuk kesehatan bayi selama kehamilan. Menurut National Institutes of Health, wanita harus mengonsumsi 80-85 mg vitamin C dan zat besi 27 mg selama kehamilan; 3) Penuh dengan nutrisi kalium; 4) Ubi mengandung banyak serat; 5) Ubi memiliki vitamin B6.

Manfaat dari umbi-umbian ini juga dapat membantu ibu hamil dalam pencegahan stunting yang sedang panas dibicarakan. Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita. Beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian stunting antara lain faktor maternal, faktor lingkungan rumah, kualitas makanan yang rendah, pemberian makan yang kurang, keamanan makanan dan minuman, pemberian ASI (fase menyusui), infeksi, ekonomi politik, kesehatan dan pelayanan kesehatan, pendidikan, sosial dan budaya, system pertanian dan pangan, air, sanitasi dan lingkungan.

Menurut Rahmadhita Kindanti (2020) bahwa prevalensi balita pendek selanjutnya akan diperoleh dari hasil Riskesdas tahun 2018 yang juga menjadi ukuran keberhasilan program yang sudah dan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin/bayinya. Janin tumbuh dengan memakan zat-zat gizi dari makanan yang di konsumsi oleh ibunya dan dari simpanan zat gizi yang berada didalam tubuh ibunya. Saat masa kehamilan seorang ibu membutuhkan asupan makanan yang lebih banyak dibandingkan wanita yang tidak hamil. Namun, kandungan nutrisi dalam makanan ibu hamil harus tetap lengkap, beraneka ragam, dan seimbang. Selama kehamilan ibu hamil membutuhkan nutrisi yang cukup seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin seperti vit.c, asam folat dan zat besi.

Pangan lokal adalah pangan baik sumber

karbohidrat, protein, vitamin dan mineral yang diproduksi dan dikembangkan sesuai dengan potensi sumber wilayah dan budaya setempat. Salah satu pangan lokal adalah umbi-umbian. Umbi-umbian merupakan sumber karbohidrat yang mempunyai potensi untuk dikembangkan sebagai bahan pangan pengganti beras. Berdasarkan pada tingkat produksinya, produksi ubi jalar memegang rata-rata peringkat lima terpenting pada komoditas pertanian di negara-negara berkembang seperti China, Jepang, Taiwan, Korea Selatan (Fuglie et al., 2006).

Di Indonesia umbi-umbian adalah salah satu komoditas pertanian. Umbi-umbian merupakan sumber karbohidrat terutama pati. Contoh dari umbi-umbian adalah ubi jalar, ubi kayu, ketang, talas, dan gemili. Umbi-umbian memiliki berapa manfaat untuk asupan gizi ibu hamil yakni 1) Memiliki kandungan vitamin A. Vitamin A sangat penting bagi calon ibu dan janin di dalam rahimnya. American Pregnancy Association menyatakan bahwa ibu hamil harus mengonsumsi 700 mg vitamin A setiap hari selama kehamilan; 2) Vitamin C dan zat besi. Vitamin C membantu penyerapan zat besi yang penting untuk kesehatan bayi selama kehamilan. Menurut National Institutes of Health, wanita harus mengonsumsi 80-85 mg vitamin C dan zat besi 27 mg selama kehamilan; 3) Penuh dengan nutrisi kalium; 4) Ubi mengandung banyak serat; 5) Ubi memiliki vitamin B6.

Manfaat dari umbi-umbian ini juga dapat membantu ibu hamil dalam pencegahan stunting yang sedang panas dibicarakan. Stunting disebabkan oleh faktor multi dimensi dan tidak hanya disebabkan oleh faktor gizi buruk yang dialami oleh ibu hamil maupun anak balita. Beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian stunting antara lain faktor maternal, faktor lingkungan rumah, kualitas makanan yang rendah, pemberian makan yang kurang, keamanan makanan dan minuman, pemberian ASI (fase menyusui), infeksi, ekonomi politik, kesehatan dan pelayanan kesehatan, pendidikan, sosial dan budaya, system pertanian dan pangan, air, sanitasi dan lingkungan. Menurut Rahmadhita Kindanti (2020) bahwa prevalensi balita pendek selanjutnya akan diperoleh dari hasil Riskesdas tahun 2018 yang juga menjadi ukuran keberhasilan program yang sudah diupayakan oleh pemerintah. Survei PSG diselenggarakan sebagai monitoring dan evaluasi kegiatan dan capaian program.

Berdasarkan hasil PSG tahun 2015, prevalensi balita pendek di Indonesia adalah 29%. Angka ini mengalami penurunan pada tahun 2016 menjadi 27,5%. Namun prevalensi

balita pendek kembali meningkat menjadi 29,6% pada tahun 2017. Pendapat lain menurut penelitian Ngura, dkk (2021) mengenai Kabupaten Ngada bahwa 1) persepsi masyarakat Ngada tentang stunting masih rendah baik dari segi sumber daya manusia maupun pendidikan, 2) profil stunting dengan persentase jumlah anak dan balita stunting 1.684 dari 12 Kecamatan di Kabupaten Ngada yaitu 15,46%, 3) faktor-faktor penyebab terjadinya stunting antara lain ketidaktahuan orang tua tentang stunting, asupan gizi ibu selama masa kehamilan yang tidak terpenuhi menyebabkan ibu kekurangan gizi kronik, faktor sosial ekonomi keluarga, pemberian ASI eksklusif yang tidak dilakukan secara benar, pemberian makanan pendamping ASI yang diberikan kepada anak tidak bervariasi, kurangnya akses air bersih dan sanitasi keluarga, 4) status gizi, jenis kelamin dan usia anak stunting terbukti memiliki hubungan terhadap perkembangan kognitif, sosial emosional, bahasa dan motorik anak.

2. METODE PELAKSANAAN

Program kegiatan inti pengabdian masyarakat ini adalah Melakukan pembuatan sup dan mpasi mengenai makanan siap Analisa kebutuhan program dilakukan dengan edukasi kepada mitra mengenai kondisi mitra dan kebutuhan edukasi kesehatan yang sesuai dengan kondisi mitra. Model atau pendekatan yang digunakan dalam menjalankan program menggunakan ceramah dan demonstrasi. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat desa sipenggang Kecamatan Batang Toru yang di laksanakan pada tanggal 5 Oktober 2023. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah kader, pihak BKKBN Kecamatan batang toru. Penyelesaian masalah dilapangan ataupun dilingkungan kegiatan pengabdian dilakukan melalui pemberian edukasi kesehatan dan demostrasi cara mengukur indikator kecukupan gizi serta mempraktikkan cara tersebut. Hasil yang diinginkan dalam menjalankan program adalah peningkatan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat desa sipenggang mengenai pembuatan sup dan mpasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini adalah edukasi pembuatan sup dan mpasi sebagai makana pangan lokal dan bernutrisi Analisa kebutuhan program dilakukan dengan edukasi kepada mitra mengenai kondisi mitra dan kebutuhan edukasi kesehatan yang sesuai dengan kondisi mitra. Model atau pendekatan yang digunakan dalam menjalankan program menggunakan penyuluhan dan demonstrasi. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat desa

sipenggang kecamatan Batangtoru. Peserta yang terlibat adalah kader, Ibu bidan desa sipenggang dan masyarakat sipenggang. Penyelesaian masalah dilapangan ataupun dilingkungan kegiatan pengabdian dilakukan melalui pemberian edukasi kesehatan dan demostrasi cara mempraktik tersebut. Hasil yang diinginkan dalam menjalankan program adalah peningkatan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat desa sipenggang mengenai makanan lokal dan bernutrisi Kegiatan demostrasi dan praktik langsung peserta pengabdian masyarakat aktif berpartisipasi, Kegiatan dilakukan pada tanggal 5 Oktober 2023 di Desa Sipenggang Kecamatan Batang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan ini adalah pemberian edukasi mengenai makanan siap saji dan terukur gizi dengan metode penyuluhan dan demostrasi telah terlaksana dengan baik. Terdapat peningkatan pengetahuan serta ketrampilan kader dan pengurus Desa Sipenggang Batang Toru terkait gizi seimbang.

Saran yang dapat kami berikan adalah Diharapkan untuk lebih meningkatkan promosi kesehatan berupa cara pembuatan pangan lokal dan bernutrisi

6. REFERENSI

Ani Margawati, Astri Mei Astuti. 2018. Pengetahuan Ibu, pola makan dan status gizi pada anak stunting usia 1 – 5 tahun di Kelurahan bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (Jurnal Gizi Indonesia)*, 6(2),e-ISSN : 2338-3119, p-ISSN: 1858-4942. Diakses tanggal 2 Februari 2022.

Aridiyah FO, N Rohmawati & M Ririanty, 2015. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stunting pada anak balita di wilayah pedesaan dan perkotaan. *Jurnal Kesehatan*. 3 (1): 163-170. Diambil dari :<https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/artikel/view/2520/2029>.

Berutu, Nurmala dkk. (2022). Pendampingan Remaja Catin Dalam Rangka Persiapan Ekonomi Keluarga Melalui Pembuatan Snack Pangan Lokal Nusantara Guna Percepatan Penurunan Stunting. Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat. September 2022, Seminar dalam Jaringan LPPM Universitas Negeri Meda.

Devi, Lufita dan Eva Fitriyaningsih. 2019. Pengaruh Penambahan Tepung Kacang Merah Ubi Jalar Ungu Terhadap Sifat Organoleptik Formula Instan Mp-Asi Bayi Usia 6-12 Bulan. *Poltekes Kemenkes Aceh*.

Marhaeni, Luluk Sutji. 2021. Daun Kelor (Maringa Oleifera) Sebagai Sumber Pangan Fungsional dan Antioksidan. *Jurnal Agrisia Vol. 13 No. 2*.

7. DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1. Pembuatan MP-ASI Kacang Merah



Gambar 2. Sup Kentang, wortel dan daun kelor