

Pentingnya Peningkatan Gizi Anak Berbasis Pangan Lokal

Gordianus Pratama Baho¹, Indriyati Indriyati², Hendrikus L. Kaha³, Frans Nyong⁴,
Yasinta P. Peten⁵, Stephanie P.A Lawalu⁶, Marianus kleden⁷, Alfry Silae⁸

¹⁻⁷ Universitas Katolik Widya Mandira

Alamat: Jalan Jend Achmad Yani No.50-52, Merdeka, Lama City, Kupang City,
East Nusa Tenggara 85211

Email : romanadona92@gmail.com¹, indrisutrisno007@gmail.com², yasintapaten@gmail.com⁵,
fransipian@gmail.com⁴, ninalawalu@gmail.com⁶, kahahendrikus2@gmail.com³

Article History:

Received: 03, Juni 2024

Revised: 04, Juli 2024

Accepted: 31, Juli 2024

Keywords: Health, Local Food

Abstract. *The local-based program to improve nutrition for children is one of the efforts to strengthen families by maintaining local-based food security. This program aims to increase family knowledge and skills regarding the use of land or home gardens by planting local plants that contain high nutrients and processing locally based food ingredients. The program implementation method involves identifying the potential of village community land, identifying problems, socializing and training on desert management based on local fruit. The results of implementing the community work program can process local food ingredients and fruit into food menus that can improve children's nutrition, understand the nutritional content of local fruit, and prepare land for planting local fruit. Indirectly, this program can be useful in increasing the knowledge of mothers and children's initial step in preventing stunting.*

Abstrak. Program peningkatan gizi pada anak berbasis lokal, merupakan salah satu upaya penguatan keluarga dengan cara menjaga ketahanan pangan berbasis lokal. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan keluarga terhadap pemanfaatan lahan atau pekarangan rumah dengan menanam tanaman lokal yang mengandung nutrisi tinggi dan mengolah bahan makanan berbasis lokal. Metode pelaksanaan program dengan identifikasi potensi lahan masyarakat desa, identifikasi masalah, sosialisasi dan pelatihan pengelolaan desert berbahan dasar buah lokal. Hasil pelaksanaan program kerja masyarakat dapat mengolah bahan makanan dan buah lokal menjadi menu makanan yang dapat meningkatkan gizi pada anak, memahami kandungan nutrisi buah lokal, dan menyiapkan lahan guna penanaman buah lokal. Secara tidak langsung program ini dapat bermanfaat meningkatkan pengetahuan ibu dan anak sebagai langkah awal pencegahan stunting.

Kata kunci : Kesehatan, Pangan Lokal

PENDAHULUAN

Pangan lokal merupakan pangan yang diproduksi dan dikembangkan sesuai dengan potensi dan sumber daya wilayah setempat. Oleh karena itu jenis, jumlah serta kualitas produk pangan lokal akan sangat tergantung pada kondisi spesifik yang ada pada wilayah tersebut. Kondisi ini bukan hanya kesesuaian lahan, sifat tanah, iklim dan aspek budi daya yang mempengaruhi, tetapi juga kondisi sosial, ekonomi dan budaya masyarakat tersebut. Suhardi menyatakan bahwa pangan lokal mempunyai keunggulan dari segi kualitas, kuantitas dan juga fungsi untuk kelestariannya. Pangan lokal biasanya juga sedikit ketergantungan terhadap penggunaan tambahan dengan menggunakan gula untuk dapat dikonsumsi dengan rasa manis dan rasa khasnya yang sudah tidak terlalu banyak karena sudah ditambah dengan berbagai rasa, sehingga tidak memerlukan zat pewarna dan pengawet.¹ Menurut Suryana dengan pangan dan gizi yang cukup, serta kemampuan rumah tangga untuk mengolah dan mengkonsumsi agar menjaga perawatan kesehatan yang baik, karena setiap individu akan mempunyai status gizi yang baik untuk membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan produktif. Sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas merupakan kunci bagi produktivitas nasional dan bagi penguatan daya saing bangsa Indonesia di bidang ekonomi maupun sosial di era globalisasi yang semakin kompetitif. Masalah pangan dan gizi sangat berkaitan erat, karena gizi seseorang sangat tergantung pada kondisi pangan yang dikonsumsi.

Masalah pangan antara lain menyangkut ketersediaan pangan dan kerawanan konsumsi pangan yang dipengaruhi oleh kemiskinan, rendahnya pendidikan, dan adat kepercayaan yang terkait dengan jenis makanan.¹ Pujiati Utami, Sulistyani Budiningsih Potensi dan Ketersediaan Bahan Pangan Lokal Sumber Karbohidrat Non Beras di Kabupaten Banyumas hlm 152

2 Sementara permasalahan gizi tidak hanya terbatas pada kondisi kekurangan gizi, melainkan juga kecakupan kondisi kelebihan gizi.² Gizi merupakan rangkaian proses secara organik makanan yang di cerna oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan fungsi normal organ, serta mempertahankan kehidupan seseorang. Gizi di Indonesia sangat berkaitan erat dengan pangan, yaitu segala bahan yang dapat digunakan sebagai makanan. Makanan adalah bahan yang mengandung zat-zat gizi dan unsur-unsur ikatan kimia yang dapat direaksikan oleh tubuh menjadi suatu zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk mendapatkan energi³ Menurut Rusilanti kesehatan anak perlu diperhatikan sejak dini, karena kesehatan pada anak sangat penting dalam mendapatkan nutrisi yang baik, sehingga akan tumbuh menjadi manusia yang berkualitas di masa depan. Dalam zat gizi tersebut sangat berfungsi terhadap anak untuk mendapatkan energi. Kebutuhan gizi anak merupakan perkiraan jumlah yang dibutuhkan untuk memelihara kesehatan secara umum. Kebutuhan gizi anak harus sesuai dengan usia, jenis

kelamin, berat badan, dan tinggi badan. Sehingga, status gizi yang baik akan terlihat dari asupan yang diterima anak. Gizi yang diperoleh anak dari pemberian makanan sehari-hari mempunyai peranan yang sangat penting dalam pertumbuhan anak saat ini dan masa yang akan datang.

Pangan merupakan kebutuhan pokok bagi kehidupan manusia dengan berbagai jenis makanan yang dikonsumsi dan bentuk olahannya. Penyediaan makanan untuk anak tergantung pada penyusunan menu, seorang anak memiliki nafsu makannya yang terbentuk dari kebiasaan-kebiasaan yang ada di sekitarnya. Dalam pembentukan pola makan sehat terdapat tiga faktor pendukung utama yaitu orang tua, anak, dan lingkungan termasuk lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Desa Wataonel Kec. Witihama Kab. Flores Timur. Potensi 4 makanan lokal sangat tersedia dan tercukupi sebagai menu asupan dalam keluarga, Namun belum sepenuhnya dimanfaatkan sebagai makanan penyeimbang. Oleh karena itu, diharapkan dapat memaksimalkan pemenuhan gizi yang baik bagi anak, sehingga mampu memenuhi aspek-aspek tumbuh kembang anak. Pertumbuhan anak dalam pemberian makanan yang sehat sangat penting bagi fisik, karena makanan yang sehat mempunyai gizi yang cukup bagi tubuh anak dan makanan yang diperoleh merupakan sumber utama dalam memenuhi tumbuh kembang secara maksimal sehingga mencapai kesehatan yang paripurna. Berdasarkan uraian di atas peneliti mengangkat judul Pemanfaatan Pangan Lokal Sebagai Sumber Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini di Desa Wataone Kec. Witihama Kab. Flores Timur Dengan demikian dapat meningkatkan penyediaan makan yang sehat oleh orang tua dalam mencukupi kebutuhan anak dan keluarga, dengan memperkaya pengetahuan tentang bahan makanan yang sehat dengan memanfaatkan pangan lokal.

METODE

A. Waktu, alokasi dan peserta kegiatan

Kegiatan Pelatihan dan sosialisasi yang dilaksanakan selama dua hari yaitu tanggal 6 dan 7 Mei 2024. Hari Pertama bertempat di Polindes dan hari kedua Di Rumah Ibu kader Polindes. Sasaran utama kegiatan adalah ibu-ibu dan anak-anak.

B. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu sosialisasi dan pelatihan pengolahan pangan lokal untuk meningkatkan gizi pada anak. Sosialisasi dilaksanakan dalam bentuk ceramah, tanya jawab, diskusi, yang dilakukan pada saat proses pembawaan materi. pelatihan pengolahan pangan lokal dilakukan pada hari Selasa 7 Mei 2024 yang

melibatkan beberapa pihak diantaranya Mahasiswa/i peserta MBKM, ibu-ibu kader, serta orang tua dari anak-anak yang tergolong dalam kategori stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada saat sesi pemaparan materi, ibu-ibu dan anak-anak sangat antusias dalam mendengarkan materi yang di bawakan dan juga mereka memahami materi yang di paparkan terkait dengan peningkatan kesehatan gizi anak berbasis pangan lokal. Salah satu contoh pangan lokal yang dapat dimanfaatkan seperti Mengonsumsi pepaya secara rutin juga dapat menghindarkan anak-anak dari demam, batuk, dan flu yang umumnya menyerang tubuh dengan sistem imunitas rendah karena pepaya mengandung vitamin c yang baik untuk system kekebalan tubuh pada anak serta Mengonsumsi buah pisang secara rutin juga baik untuk kesehatan otak si kecil. Selain itu buah Pisang juga merupakan salah satu buah yang mampu meningkatkan produksi hormon serotonin bertugas untuk mengirim pesan antar sel di otak dan memiliki peran dalam mengendalikan *mood* yang baik. Edukasi gizi yang dilaksanakan pada kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan menggunakan materi yang telah di susun oleh pemateri yang di paparkan terkait manfaat pangan lokal bagi peningkatan kesehatan gizi anak. Dengan penjelasan yang sudah di paparkan pada saat sosialisasi terkait manfaat pangan lokal tersebut, ibu-ibu dapat memahami tentang pentingnya manfaat pangan lokal bagi gizi anak dan juga mereka antusias dalam memberikan pertanyaan.



1.1 gambar sosialisasi tentang pemanfaatan pangan lokal bagi gizi anak



1.2 Gambar sesi tanya jawab



1.3 Gambar proses pembuatan makanan lokal bersama ibu kader

Pelatihan pengelolaan pangan lokal dengan mengolah buah-buah lokal menjadi makanan yang sehat dan bergizi bagi anak di mana kami berkolaborasi dengan ibu-ibu kader dalam membuat makanan yang dalam proses pembuatan makanan tersebut di laksanakan di rumah ibu kader itu sendiri. kami mengolah buah-buahan lokal itu menjadi disert yang dapat menarik minat anak-anak untuk mengonsumsi makanan tersebut. Makanan yang dibuat adalah makanan yang mengandung nilai gizi dan memiliki banyak vitamin. Makanan yang di olah pun berupa buah-buahan yang bervariasi dan unik yaitu buah pepaya, alpukat, naga, pisang. Sebagai bahan pokok dari pembuatan makanan yang kami olah seperti Jus pepaya, Jus Pisang, Jus Naga, Jus alpukat dan Puding pisang, pepaya.



1.4 Gambar hasil dari mengolah pangan lokal

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan napsu makan anak terhadap makanan lokal bagus untuk langkah awal untuk mencegah stunting. Saran yang di berikan kepada ibu kader di wilayah setempat agar terus melakukan pendampingan edukasi gizi yang harus dilakukan sesering mungkin sehingga sasaran dapat mengetahui tentang pentingnya pemanfaatan pangan lokal bagi kesehatan dan gizi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji Saputra, R., Azizatul Nafi'ah, B., Dwi Yuliana, L., Vira Anggraini, A., & Annisah, K. (2023). Edukasi Pemberian Kudapan Berbasis Pangan Lokal Guna Meningkatkan Pemahaman Asupan Gizi Anak Di Desa Mentor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(3), 1746–1754. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i3.1198>
- Astika, T., Permatasari, E., Chadirin, Y., Yuliani, T. S., & Koswara, S. (2021). Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Fortikasi Pangan Organik Berbasis Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknik*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.24853/jpmt.4.1.1-10>
- Saleh, A. S., Hasan, T., & Saleh, U. K. (2023). Edukasi Penerapan Gizi Seimbang Masa Kehamilan Berbasis Pangan Lokal Sebagai Pencegahan Stunting. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 49–53. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v2i2.129>