



Upaya Keluarga Mengolah Makanan Bergizi dengan Bahan Pangan Lokal dalam Mencegah Stunting

Ravika Virnanda^{1*}, Solfema Solfema², Lili Dasa Putri³

¹⁻³Pendidikan Non Formal, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat : Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Bar., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat
25171

Korespondensi Penulis : ravikavirnanda239@gmail.com

Abstract: *This article examines family efforts to prevent stunting through nutritious food processing based on local food ingredients. Stunting, as a result of chronic malnutrition in the first thousand days of life, threatens the quality of physical growth, cognitive development, and long-term productivity. The utilization of local food ingredients such as vegetables, fruits, animal protein, and regional carbohydrates is considered a strategic solution that is affordable, nutritious, and easily accessible. Through a literature review method, this article explores the economic and health benefits of local foods and the importance of creativity in their processing. The study emphasizes the role of families in creating a balanced diet, encouraging healthy eating habits and supporting a stunting-free generation. The conclusion of this article highlights the importance of a multisectoral approach to sustainable stunting prevention, in order to create a healthier and more productive future for the nation.*

Keywords: *Stunting, Local, Foodstuffs, Family, Nutrition.*

Abstrak: Artikel ini mengkaji upaya keluarga dalam mencegah stunting melalui pengolahan makanan bergizi berbasis bahan pangan lokal. Stunting, sebagai dampak kekurangan gizi kronis dalam seribu hari pertama kehidupan, mengancam kualitas pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan produktivitas jangka panjang. Pemanfaatan bahan pangan lokal seperti sayuran, buah-buahan, protein hewani, dan karbohidrat khas daerah dianggap sebagai solusi strategis yang terjangkau, bergizi, dan mudah diakses. Melalui metode studi literatur, artikel ini mengeksplorasi manfaat ekonomi dan kesehatan dari bahan pangan lokal serta pentingnya kreativitas dalam pengolahannya. Studi ini menekankan peran keluarga dalam menciptakan pola makan seimbang, mendorong kebiasaan makan sehat, dan mendukung generasi bebas stunting. Kesimpulan artikel ini menyoroti pentingnya pendekatan multisektoral untuk pencegahan stunting secara berkelanjutan, demi menciptakan masa depan bangsa yang lebih sehat dan produktif.

Kata Kunci: Stunting, Bahanpangan, Lokal, Gizi, Keluarga.

1. PENDAHULUAN

Pemberdayaan masyarakat melalui pendidikan nonformal berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial masyarakat dengan membekali mereka pengetahuan dan keterampilan yang relevan sesuai kebutuhan lokal (Liyana Sofyan, 2024). Pendidikan nonformal, atau pendidikan masyarakat, dirancang untuk memperkokoh kemampuan masyarakat agar dapat lebih mandiri dan berdaya saing, sehingga mendukung kesehatan yang optimal. Kesehatan, sebagai prasyarat kehidupan produktif, ditingkatkan melalui pemahaman yang diperoleh dari pendidikan ini, yang memungkinkan masyarakat lebih sadar akan praktik hidup sehat, memperbaiki kondisi sosial-ekonomi, serta membentuk lingkungan yang lebih mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan bersama. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan tidak hanya berarti terbebas dari penyakit atau

kecacatan, tetapi juga meliputi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, kesehatan didefinisikan sebagai keadaan yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, spiritual, dan sosial, sehingga memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan yang produktif di segala aspek. Salah satu persoalan kesehatan yang mengkhawatirkan di Indonesia adalah stunting, dimana kondisi ini terjadi akibat kurangnya asupan gizi yang berkelanjutan yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Stunting umumnya terjadi dalam periode 1.000 hari pertama kehidupan, mulai dari masa kehamilan hingga anak mencapai usia dua tahun, yang akan mempengaruhi pertumbuhan fisik dan kognitif anak.

Kondisi stunting menyebabkan pertumbuhan fisik anak tidak optimal, yang mana dapat menyebabkan anak mengalami pertumbuhan tubuh yang lebih pendek daripada anak seusianya. Selain berdampak pada fisik, stunting juga berpengaruh terhadap perkembangan otak anak yang dapat mengurangi kemampuan kognitif, prestasi akademik, serta meningkatkan risiko penyakit metabolik di masa dewasa. Keadaan ini mencerminkan kekurangan asupan nutrisi penting seperti protein, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk pertumbuhan anak yang optimal. Dalam hal kesehatan masyarakat, upaya mencegah stunting tidak hanya menitikberatkan pada peningkatan gizi, melainkan juga mempertimbangkan peningkatan akses terhadap pelayanan kesehatan, sanitasi yang memadai, serta pembelajaran tentang gaya hidup sehat.

2. METODE

Artikel ini menggunakan metode studi literatur untuk mengeksplorasi peran keluarga dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan bergizi guna mencegah stunting. Studi literatur adalah metode penelitian yang mengandalkan analisis terhadap karya tulis, baik yang telah diterbitkan maupun yang belum. Dengan pendekatan kualitatif, metode ini menelaah berbagai referensi yang relevan dengan topik, termasuk buku, jurnal, dan artikel ilmiah. Pengumpulan data dilakukan melalui identifikasi dan analisis literatur yang telah tersedia sebelumnya. Sumber data utama berasal dari buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang sesuai dengan isu yang menjadi fokus penelitian ini.

3. PEMBAHASAN

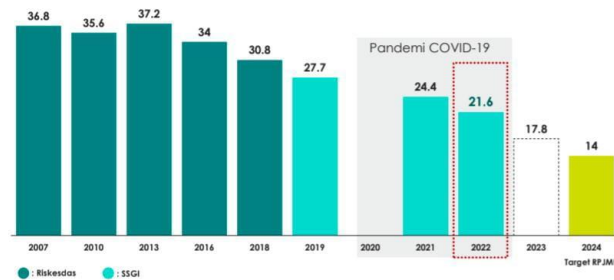
Kesehatan adalah hal yang paling penting bagi semua orang di dunia, oleh karena itu, menjaga kebutuhan kesehatan merupakan hal yang sangat penting. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 22 juta anak di seluruh dunia mengalami kekurangan gizi, sementara sekitar 150 juta anak di usia di bawah lima tahun terkena stunting. Stunting merupakan kondisi di mana pertumbuhan dan perkembangan optimal anak terhambat akibat kurang gizi dan sering terkena infeksi, terutama selama 1.000 hari pertama kehidupannya. Kondisi ini diukur melalui perbandingan tinggi atau panjang tubuh terhadap usia, dengan nilai z-score kurang dari dua standar deviasi (SD). Indonesia berada di peringkat kedua di kawasan Asia Tenggara dan peringkat kelima di tingkat global dalam hal kasus stunting. Perlu diperhatikan secara serius karena berpotensi memberikan dampak negatif bagi masa depan bangsa, seperti meningkatkan risiko angka kesakitan dan angka kematian (Ramadhian et al., 2023).

Kualitas pembangunan nasional sangat dipengaruhi oleh keberadaan sumber daya manusia (SDM) yang unggul dalam segi fisik, mental, dan pengetahuan. Kekurangan asupan gizi bisa jadi penghalang serius dalam perkembangan suatu negara, karena berdampak pada kesejahteraan mental, kemampuan berpikir, serta produktivitas jangka panjang. Selain itu, akibat jangka panjang dari kekurangan gizi, seperti stunting, adalah menurunnya kualitas sumber daya manusia dan meningkatnya risiko penyakit degeneratif saat dewasa. Pemerintah Indonesia telah menunjukkan tekadnya dalam mengatasi masalah stunting dengan memberlakukan berbagai kebijakan, seperti Undang-Undang Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009 dan Peraturan Presiden Nomor. Undang-Undang Nomor 43 Tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi. Pedoman ini ditetapkan untuk membimbing pemerintah daerah dalam menerapkan langkah-langkah desentralisasi dalam menangani stunting. Stunting di Indonesia berdampak serius pada kualitas kehidupan yang akan datang, karena anak-anak yang mengalami keterlambatan pertumbuhan berpotensi memiliki produktivitas rendah saat dewasa nanti. Isu ini pun menantang sektor kesehatan nasional dan dibutuhkan strategi berkelanjutan untuk menyelesaikannya dengan baik.

Strategi Nasional dan Tantangan dalam Menurunkan Prevalensi Stunting di Indonesia

Stunting adalah salah satu tantangan signifikan terkait masalah gizi yang dihadapi oleh anak-anak balita di berbagai negara di dunia. Menurut laporan UNICEF tahun 2019, sekitar 21,9% anak balita di seluruh dunia mengalami stunting, artinya satu dari empat anak di bawah usia lima tahun terpengaruh. Ada 149 juta anak di seluruh dunia yang terpengaruh oleh situasi

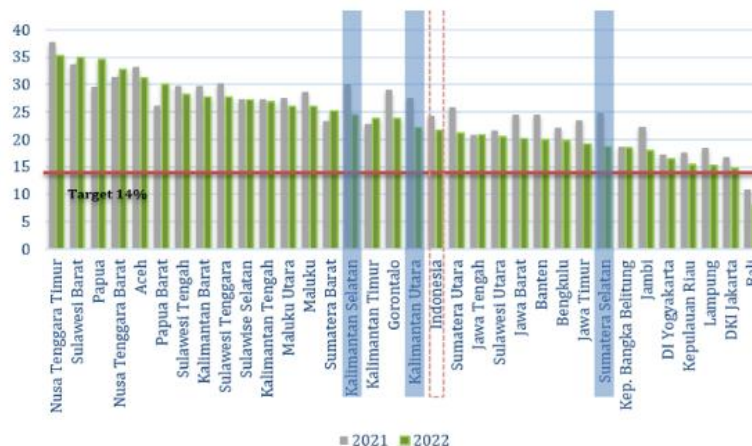
ini, dan lebih dari separuh dari kasus stunting global terjadi di Asia (55%). Di tahun 2022, angka kejadian stunting pada anak balita di seluruh dunia masih cukup tinggi, mencapai 22,3%. Artinya, lebih dari 20% anak di bawah usia lima tahun mengalami gangguan pertumbuhan. Terjadi penurunan sedikit pada jumlah total anak yang terdampak oleh stunting di seluruh dunia, mencapai 148,1 juta dibandingkan dengan angka 149 juta pada tahun 2019. Berdasarkan informasi yang dikumpulkan oleh WHO, Indonesia termasuk di antara negara-negara dengan tingkat stunting tertinggi di Asia Tenggara (Subratha dan Pratiwi, 2020). Menurut WHO, Indonesia menempati peringkat ketiga di Asia dalam jumlah kasus stunting yang tinggi.



Gambar 1. Diagram Angka Stunting SSGI 2022

Sumber: Hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Sejak tahun 2018 hingga 2022, data menunjukkan tren penurunan yang konsisten dalam prevalensi masalah yang mungkin berkaitan dengan kesehatan, seperti stunting atau gizi buruk. Pada tahun 2018, prevalensi tercatat sebesar 30,8%, yang kemudian menurun menjadi 27,7% pada tahun 2019. Penurunan ini berlanjut meskipun dunia dilanda pandemi COVID-19, dengan prevalensi mencapai 24,4% pada tahun 2020-2021. Pandemi tampaknya berdampak pada penanganan masalah ini, tetapi tren penurunan tetap berlanjut hingga tahun 2022, di mana prevalensi tercatat sebesar 21,6%. Meski demikian, ada sorotan khusus pada tahun ini, mungkin dikarenakan dampak pandemi yang signifikan. Proyeksi untuk tahun 2023 dan 2024 menunjukkan target yang lebih ambisius, dengan prevalensi diharapkan turun menjadi 17,8% pada tahun 2023 dan mencapai target RPJMN sebesar 14% pada tahun 2024. Secara keseluruhan, data ini mencerminkan upaya yang berkelanjutan untuk mengurangi prevalensi masalah kesehatan ini, meskipun pandemi membawa tantangan tersendiri.



Gambar 2. Diagram Angka Stunting SSGI 2022 Setiap Provinsi

Sumber: Hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Penting untuk memberikan perhatian yang mendalam terhadap status gizi masyarakat sambil secara serius melakukan tindakan untuk menangani kasus stunting. Komitmen ini sejalan dengan tuntutan internasional agar setiap negara mengambil tindakan serius dalam penanggulangan masalah stunting. Berdasarkan data yang ada, terdapat tiga provinsi di Indonesia yang mencatat penurunan angka stunting yang signifikan antara tahun 2021 dan 2022, yaitu Kalimantan Selatan, Kalimantan Utara, dan Sumatera Selatan. Namun, terdapat peningkatan angka stunting di lima provinsi selama periode tersebut, yaitu Sulawesi Barat, Papua, Nusa Tenggara Barat (NTB), Papua Barat, dan Sumatera Barat. Secara keseluruhan di tingkat nasional, angka kejadian stunting mengalami penurunan dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% pada tahun 2022, namun tetap terdapat beberapa daerah yang membutuhkan perhatian ekstra. Di Sumatera Barat, contohnya, terdapat sekitar 19,4% anak yang mengalami stunting, dengan persentase remaja bertubuh pendek mencapai 7,2%, remaja sangat pendek 1,9%, serta remaja sangat kurus sebesar 7,6%. Data ini menyoroti betapa pentingnya campur tangan dalam gizi dan kesehatan untuk semua kelompok usia, terutama pada anak-anak dan remaja.

Tingkat stunting di Indonesia masih cukup signifikan, yakni mencapai 21,6% berdasarkan data dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022. Walaupun terjadi penurunan dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang mencapai 24,4%, namun perlu dilakukan upaya yang signifikan guna mencapai target penurunan angka stunting menjadi 14% pada tahun 2024. Stunting dapat terjadi sejak sebelum bayi lahir, seperti yang terungkap dalam data SSGI 2022 yang menunjukkan bahwa 18,5% bayi dilahirkan dengan panjang tubuh kurang

dari 48 cm. Ini menyoroti betapa pentingnya asupan gizi yang optimal bagi ibu saat mengandung. Hasil survei yang sama menunjukkan bahwa risiko stunting meningkat 1,6 kali dari usia 6-11 bulan ke usia 12-23 bulan, dengan prevalensi yang naik dari 13,7% menjadi 22,4%. Keadaan ini menunjukkan bahwa terdapat kekurangan dalam memberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang sesuai, baik dari segi usia, frekuensi, jumlah, tekstur, maupun variasi makanan. Maka saat ini menjadi waktu yang sangat penting untuk memastikan bahwa anak-anak mendapatkan asupan energi dan protein yang cukup agar dapat mencegah terjadinya stunting.

Pentingnya Asupan Gizi dalam Pencegahan Stunting

Peran penting asupan gizi sangatlah signifikan dalam mencegah stunting, terutama selama seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) yang meliputi periode dari kehamilan hingga usia dua tahun anak. Stunting adalah kondisi di mana pertumbuhan anak terhambat akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, serta kurangnya perhatian dalam pola asuh, menyebabkan tinggi badan anak menjadi lebih rendah dari yang seharusnya pada usianya (Hasriani et al. , 2023). Pengaruh stunting tidak hanya berdampak pada fisik belaka, namun juga terkait dengan perkembangan kognitif dan meningkatnya risiko penyakit kronis pada masa dewasa, yang pada akhirnya turut mempengaruhi kualitas hidup dan tingkat produktivitas individu. Memastikan asupan nutrisi yang seimbang adalah hal yang sangat penting untuk mencegah pertumbuhan yang terhambat. Ketika sedang hamil, ibu disarankan untuk menjaga asupan makanan yang tinggi zat besi, protein, asam folat, serta kalsium guna mendukung perkembangan janin dengan baik. Saat bayi baru lahir, memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama adalah tindakan penting. ASI mengandung semua nutrisi esensial yang dibutuhkan bayi, termasuk antibodi yang melindungi dari infeksi. Setelah melewati enam bulan, saatnya mengenalkan makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang kaya gizi dan sesuai dengan usia si kecil untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisinya yang semakin bertambah. Penting untuk diketahui bahwa protein hewani seperti daging, ikan, telur, dan susu memiliki peran yang signifikan dalam mencegah stunting karena mengandung asam amino penting yang mendukung pertumbuhan tubuh (Nurapipah et al. , 2023). Terlebih lagi, tubuh membutuhkan mikronutrien seperti zinc, zat besi, dan vitamin A agar dapat menjaga daya tahan tubuh serta mendukung pertumbuhan otak. Kekurangan zat gizi mikro seringkali menjadi pemicu utama terjadinya stunting di berbagai negara berkembang.

Sanitasi dan kebersihan juga memiliki hubungan erat dengan pencegahan stunting. Kondisi lingkungan yang buruk, seperti sanitasi yang tidak memadai dan air yang terkontaminasi, dapat menyebabkan infeksi berulang, seperti diare, yang menghambat penyerapan nutrisi. Oleh karena itu, selain meningkatkan kualitas gizi, memperbaiki sanitasi, memastikan akses terhadap air bersih, dan memberikan edukasi tentang kebersihan juga merupakan bagian integral dari upaya pencegahan stunting. Pendekatan multisektoral juga diperlukan untuk mengatasi stunting, termasuk melalui program pemerintah seperti suplementasi gizi, peningkatan layanan kesehatan ibu dan anak, serta kampanye edukasi tentang pentingnya pola makan sehat. Berbagai inisiatif, seperti intervensi fortifikasi pangan dan pemberian suplemen zat besi untuk ibu hamil, telah terbukti efektif dalam menekan angka stunting di berbagai negara. Dengan memastikan asupan gizi yang memadai sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, kita tidak hanya mencegah stunting, tetapi juga mendukung terciptanya generasi yang lebih sehat, cerdas, dan produktif. Investasi dalam gizi adalah investasi dalam masa depan bangsa, karena generasi bebas stunting merupakan kunci untuk mencapai potensi maksimal sumber daya manusia di suatu negara.

Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal

Pemanfaatan bahan pangan lokal seperti sayur, buah, protein hewani (ikan, telur), protein nabati (tempe, tahu), serta sumber karbohidrat (ubi, jagung, sagu) memiliki banyak kelebihan, baik dari segi ekonomi maupun kesehatan. Kelebihan pertama adalah harganya yang relatif murah karena bahan-bahan tersebut biasanya dihasilkan secara lokal tanpa biaya transportasi atau impor yang tinggi. Harga yang terjangkau membuat bahan pangan lokal dapat diakses oleh berbagai lapisan masyarakat, sehingga mendukung perbaikan gizi keluarga, khususnya di wilayah pedesaan dan daerah terpencil. Selain itu, dengan mendukung konsumsi bahan lokal, masyarakat turut memperkuat perekonomian petani dan produsen lokal, sehingga menciptakan keberlanjutan ekonomi daerah. Kemudahan mendapatkan bahan lokal juga menjadi keunggulan. Bahan seperti ubi, jagung, sagu, dan berbagai jenis sayur-mayur tersedia melimpah di berbagai wilayah di Indonesia yang memiliki keanekaragaman hayati tinggi. Hal ini memungkinkan masyarakat untuk memanfaatkan hasil pertanian di sekitar mereka tanpa bergantung pada bahan impor. Dengan memanfaatkan bahan lokal, keluarga dapat memastikan ketersediaan makanan sehat di meja makan tanpa menghadapi kendala pasokan, terutama di musim tertentu. Sayur dan buah lokal, seperti bayam, kangkung, pepaya, dan pisang, mudah ditemukan di pasar tradisional atau bahkan dapat ditanam di pekarangan rumah, sehingga meningkatkan kemandirian pangan (Rohmah et al., 2020).

Dari segi nilai gizi, bahan pangan lokal juga tidak kalah dengan bahan pangan impor. Sumber protein seperti tempe kaya akan asam amino esensial dan serat, sedangkan ikan lokal seperti ikan kembung memiliki kandungan omega-3 yang tinggi untuk mendukung perkembangan otak anak. Sumber karbohidrat seperti ubi, jagung, dan sagu mengandung serat alami serta vitamin yang baik untuk pencernaan dan menjaga energi. Pemanfaatan bahan ini dapat diolah menjadi makanan sederhana namun bergizi, seperti bubur kacang hijau untuk sumber protein nabati dan zat besi, nugget tempe sebagai cemilan sehat kaya protein, atau jus buah lokal seperti jus jambu biji untuk asupan vitamin C. Pengolahan bahan lokal secara kreatif tidak hanya membantu memenuhi kebutuhan gizi keluarga tetapi juga mendorong pelestarian warisan kuliner daerah.

Studi yang dilakukan oleh Headey dan rekan-rekannya. Pada tahun 2018, telah terbukti adanya keterkaitan yang signifikan antara stunting dengan asupan pangan dari sumber hewani, seperti daging, ikan, telur, susu, keju, dan yoghurt. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mendiversifikasi asupan protein hewani memiliki keuntungan yang lebih signifikan daripada hanya mengonsumsi satu jenis sumber protein hewani. Evaluasi kondisi gizi masyarakat dapat dilakukan dengan memperhatikan tingkat kecukupan energi dan protein sebagai indikator yang relevan. Pedoman untuk menentukan asupan kalori dan protein yang tepat per individu setiap harinya di Indonesia mengikuti panduan dari Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) edisi ke-11 tahun 2018. WNPG menetapkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) sebesar 2.100 kkal dan 57 gram protein per hari. Tetapi, menurut data dari Food and Agriculture Organization (FAO), tingkat konsumsi telur, daging, susu, dan produk olahannya di Indonesia tergolong rendah jika dibandingkan dengan negara lain. Secara umum, orang biasanya mengonsumsi sekitar 4-6 kg telur setiap tahun, kurang dari 40 gram daging per hari, dan hanya sekitar 0-50 kg susu serta produk turunannya per tahun.

Menurut data Susenas 2022, konsumsi protein per orang di Indonesia sudah melebihi standar nasional, yakni mencapai 62,21 gram setiap harinya. Meskipun demikian, konsumsi protein hewani masih tergolong rendah, yaitu dengan asupan sebesar 9,58 gram dari ikan/udang/cumi/kerang, 4,79 gram dari daging, dan 3,37 gram dari telur serta susu setiap harinya. Konsumsi daging di Indonesia masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan negara-negara lain di Asia Tenggara. Tak hanya karena harga yang tinggi, tapi juga karena daya beli masyarakat yang rendah. Penggunaan kalori paling tinggi dari daging terjadi di Provinsi Kepulauan Riau dengan jumlah 124,20 kkal, sementara yang paling rendah terdapat

di Provinsi Maluku Utara, yakni 23,08 kkal. Telur adalah sumber nutrisi penting seperti protein, asam amino, dan lemak sehat, sementara susu mengandung kandungan tinggi protein dan kalsium. Konsumsi kalori tertinggi berasal dari telur dan susu teramati di Provinsi Kepulauan Riau yang mencapai 94,45 kkal per kapita, sementara yang terendah tercatat di Provinsi Nusa Tenggara Timur hanya sebesar 24,93 kkal. Meningkatkan asupan gizi masyarakat, terutama selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), dengan mengonsumsi berbagai makanan bergizi yang mengandung protein hewani setiap saat dapat berperan dalam menurunkan angka stunting. Sang bayi harus diberikan Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif selama enam bulan pertama hidupnya, dengan menerapkan inisiasi menyusui dini (IMD) dan memberikan ASI sesuai kebutuhan bayi (on demand). (Kebijakan et al., n.d.).

Kreativitas dalam Pengolahan Makanan

Kreativitas dalam pengolahan makanan sangat penting untuk menciptakan variasi yang dapat mencegah kebosanan pada anak dan memastikan mereka tetap tertarik untuk makan. Anak-anak cenderung memiliki preferensi makanan yang berubah-ubah dan mudah bosan jika disajikan menu yang sama setiap hari. Oleh karena itu, variasi makanan tidak hanya berfungsi untuk menjaga minat anak, tetapi juga membantu memastikan mereka mendapatkan asupan gizi yang beragam dari berbagai jenis bahan pangan. Menggabungkan berbagai warna, tekstur, dan rasa dalam menu harian dapat membuat makanan lebih menarik secara visual dan sensorik, sehingga anak lebih antusias untuk mencicipinya. Variasi makanan juga penting untuk memenuhi kebutuhan gizi anak yang terus berkembang. Setiap jenis makanan memiliki kandungan nutrisi yang unik, seperti vitamin, mineral, protein, dan serat. Dengan memberikan berbagai pilihan makanan, orang tua dapat memastikan bahwa anak mendapatkan semua nutrisi penting yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang optimal. Misalnya, menyajikan lauk dari bahan protein nabati seperti tempe pada hari tertentu, lalu bergantian dengan sumber protein hewani seperti ikan bakar atau telur dadar pada hari lainnya, dapat memberikan variasi sekaligus keseimbangan gizi (Amalia et al., 2022).

Selain itu, kreativitas dalam mengolah makanan juga membantu memperkenalkan anak pada berbagai jenis bahan pangan sejak dini, yang pada akhirnya dapat membentuk kebiasaan makan sehat.

Adapun contoh kreativitas makanan dengan bahan pangan lokal untuk meningkatkan nafsu makan anak yaitu sebagai berikut:

1. Nugget Tempe

Nugget tempe adalah inovasi kreatif dari bahan lokal yang kaya akan protein nabati. Tempe yang merupakan sumber protein, serat, dan zat besi, dapat diolah dengan mencampurkannya bersama sayuran seperti wortel atau bayam untuk meningkatkan kandungannya. Tempe dihaluskan, dicampur dengan telur, tepung, dan bumbu sederhana, kemudian dibentuk sesuai selera, dilapisi tepung roti, dan digoreng atau dipanggang (Humairoh et al., 2023). Nugget tempe menjadi pilihan cemilan bergizi yang disukai anak-anak karena teksturnya yang renyah dan rasa yang gurih.

2. Es Krim dari Buah Lokal

Es krim dari buah lokal seperti mangga, pisang, atau pepaya adalah alternatif sehat untuk jajanan anak. Buah-buahan tersebut dapat dihaluskan bersama yogurt atau susu rendah gula, lalu dibekukan dalam cetakan es krim. Kandungan vitamin dan serat dalam buah-buahan lokal membantu mendukung kesehatan pencernaan dan meningkatkan asupan mikronutrien yang penting untuk pertumbuhan anak. Rasa manis alami dari buah membuatnya lezat tanpa perlu tambahan gula berlebih.

3. Permen dari Buah-Buahan Lokal

Permen buah lokal merupakan cara kreatif untuk mengenalkan anak pada camilan sehat. Buah-buahan seperti jambu biji, nanas, atau mangga dapat dijadikan bahan dasar dengan cara dihaluskan, dimasak hingga kental, lalu dicetak menjadi permen. Permen ini kaya akan vitamin C dan serat, serta dapat diolah tanpa tambahan pewarna atau pemanis buatan, sehingga lebih aman dan bergizi untuk anak-anak.

4. Sate Sayur

Sate sayur adalah cara menarik untuk menyajikan sayuran kepada anak-anak. Sayuran seperti wortel, brokoli, buncis, dan jagung muda dipotong kecil-kecil, direbus sebentar, kemudian ditusuk dengan tusukan sate. Sate ini bisa disajikan dengan saus kacang atau keju leleh untuk menambah rasa. Dengan tampilan yang menarik dan cara makan yang menyenangkan, sate sayur membantu anak lebih terbuka terhadap konsumsi sayur dalam menu harian.

5. Es Krim Ubi Ungu

Ubi ungu yang kaya akan serat dan antioksidan bisa diolah menjadi es krim yang sehat dan lezat. Ubi ungu dikukus hingga empuk, kemudian dihaluskan dan dicampur dengan susu serta madu sebagai pemanis alami. Campuran ini dibekukan untuk menghasilkan es krim bertekstur lembut dengan warna ungu yang menarik. Es krim ini tidak hanya mengandung karbohidrat kompleks, tetapi juga vitamin dan mineral yang mendukung pertumbuhan anak.

6. Puding Daun Kelor

Daun kelor, yang dikenal sebagai "superfood" karena kandungan zat besi, protein, dan vitamin A-nya, dapat diolah menjadi puding sehat. Daun kelor dihaluskan dan dicampur dengan agar-agar, susu, serta sedikit gula. Puding ini memberikan variasi yang menarik dan menyenangkan bagi anak-anak sekaligus menjadi sumber gizi yang baik untuk mencegah stunting.

7. Pancake Jagung

Jagung manis dapat diolah menjadi pancake dengan mencampurnya bersama tepung, telur, dan susu. Pancake ini kaya akan karbohidrat, serat, dan vitamin B, yang mendukung kebutuhan energi anak. Agar lebih menarik, pancake dapat disajikan dengan topping seperti buah segar atau madu.

8. Bakso Ikan

Ikan lokal seperti ikan tenggiri atau ikan kembung, yang kaya akan protein dan omega-3, dapat diolah menjadi bakso ikan. Daging ikan dihaluskan, dicampur dengan tepung tapioka, bumbu, dan telur, lalu dibentuk bulat. Bakso ikan ini bisa disajikan dalam sup sayur untuk menambah kandungan nutrisinya.

9. Donat Ubi Jalar

Ubi jalar yang kaya akan beta-karoten dapat diolah menjadi donat. Ubi yang telah dikukus dihaluskan, lalu dicampur dengan tepung, telur, dan ragi. Setelah digoreng atau dipanggang, donat ini dapat disajikan dengan taburan keju atau madu sebagai alternatif gula, menjadikannya camilan sehat dan lezat.

10. Smoothie Buah dan Sayur

Smoothie yang menggabungkan buah lokal seperti jambu biji, mangga, dan pisang dengan sayur seperti bayam atau kale, menjadi minuman bergizi untuk anak. Smoothie ini kaya akan vitamin, serat, dan antioksidan, yang penting untuk mendukung daya tahan tubuh dan pertumbuhan optimal. Rasanya yang segar dan warnanya yang menarik membuatnya disukai anak-anak.

Dengan kreativitas dalam mengolah bahan pangan lokal, anak-anak dapat menikmati makanan yang tidak hanya enak tetapi juga bergizi, membantu mencegah stunting dan mendukung pertumbuhan yang optimal.

4. KESIMPULAN

Stunting merupakan persoalan kesehatan yang penting dengan konsekuensi yang besar terhadap pertumbuhan tubuh, perkembangan pikiran, dan kualitas hidup anak pada masa mendatang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya nutrisi yang berlangsung dalam jangka panjang selama 1.000 hari pertama kehidupan, dimulai dari saat ibu hamil hingga anak mencapai usia dua tahun. Agar terhindar dari stunting, kita perlu memastikan asupan gizi tercukupi dengan seimbang, utamanya melalui protein hewani, vitamin, dan mineral yang cukup. Selain hal itu, penting bagi kita untuk memberikan ASI eksklusif, makanan pendamping ASI yang bergizi, serta menjalani gaya hidup sehat dan menjaga kebersihan untuk mencegah terjadinya stunting. Pemanfaatan bahan pangan lokal yang terjangkau, berkualitas gizi tinggi, dan mudah didapatkan merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kesehatan keluarga, terutama di wilayah dengan keterbatasan finansial. Dengan kecerdikan dalam memanfaatkan bahan pangan lokal seperti tempe, ubi ungu, dan buah-buahan khas daerah, kita bisa memberikan anak-anak makanan yang lezat sekaligus menyehatkan, menunjang pertumbuhan dan perkembangan mereka. Untuk mencegah stunting, diperlukan pendekatan yang melibatkan berbagai sektor seperti pemerintah, masyarakat, dan keluarga guna meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi gizi yang seimbang serta sanitasi. Dengan menerapkan strategi yang terus-menerus berkembang dan inovatif, kita dapat mengurangi angka stunting, sehingga akan terwujud generasi yang lebih sehat, produktif, dan berkualitas untuk masa depan negara ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, P., Mua'fi, A., Ariska, N., Komang, N., & Fatmawati, A. (2022). Pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dan suplemen kesehatan untuk mencegah stunting pada siswa SD Negeri 1 Panjang Utara. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati*, 5(2).
- Hasriani, D., Nugroho, A., & Pratiwi, N. (2023). Asupan gizi dan dampaknya terhadap stunting: Perspektif kesehatan ibu dan anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 21(3), 15–29.
- Humairoh, F., Firdaus, F. A., Firdaus, F. A., Gustiani, F., Saputri, D., Aprina, D., Nurdianti, L., Oloan, N. N., Ramadhan, A. N., & Ananda, S. (2023). Nugget tempe: Inovasi makanan pencegah stunting. *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 273–277.

- Kebijakan, B., Kesehatan, P., & Ri, K. K. (n.d.). Buku saku hasil survei status gizi Indonesia (SSGI) 2022.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Hasil survei status gizi Indonesia (SSGI) 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Liyana Sofyan, M. (2024). Pemberdayaan masyarakat melalui pendidikan nonformal untuk kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 12(1), 44–58.
- Liyana Sofyan, V. (2024). Bank sampah sebagai wadah pemberdayaan masyarakat (Studi kasus bank sampah Pancadaya Kecamatan Kuranji Kota Padang). *Jurnal Fenomena Ekonomi*, 4(1), 450–458. <https://doi.org/10.24036/jfe.v4i1.202>
- Ramadhian, A., Siregar, S., & Dwiatmi, H. (2023). Tantangan dalam penurunan stunting di Indonesia: Peran pemerintah dan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Global*, 19(4), 50–64.
- Ramadhian, F. N., Putri, I. A., Ariany, R., & Putera, R. E. (2023). Penanganan stunting di provinsi Sumatera Barat dalam perspektif sound governance. *Jurnal Manajemen Dan Ilmu Administrasi Publik (JMIAP)*, 5(3), 328–323. <https://doi.org/10.24036/jmiap.v5i3.758>
- Rohmah, F. N., Putriana, D., & Safitri, T. A. (2020). Berdayakan masyarakat cegah stunting dengan mengolah bahan pangan potensi lokal. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 3(2), 114–117. <https://doi.org/10.33292/mayadani.v3i2.97>
- Subratha, L., & Pratiwi, S. (2020). Stunting di Indonesia: Analisis dan solusi terhadap prevalensi yang tinggi. *Jurnal Gizi Indonesia*, 16(2), 33–47.
- World Health Organization. (2019). Global nutrition report 2019. Retrieved from <https://www.who.int>
- World Health Organization. (2022). Stunting and child development: A global overview. Retrieved from <https://www.who.int>