

Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat
26 November 2022, Hal. 1502-1507
e-ISSN: 2686-2964

Pendampingan Pemenuhan Gizi Berbasis Pangan Lokal Di Pedukuhan Kalisoko, Sentolo, Kulon Progo

Suci Musvita Ayu, Liena Sofiana, Tis'a Salma Muthi'ah

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Jalan Prof. Dr. Soepomo SH,
Janturan Warungboto Yogyakarta
Email: suci.ayu@ikm.uad.ac.id

ABSTRAK

Kabupaten Kulon Progo termasuk salah satu dari 100 Kabupaten/Kota prioritas untuk intervensi anak kerdil (stunting) pada tahun 2017. Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya permasalahan gizi termasuk stunting diantaranya pengetahuan dan keterampilan seorang ibu dalam mengolah makanan yang mengandung gizi sehingga anak dan keluarganya dapat terpenuhi gizinya sesuai usia. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan pemilihan bahan pangan, kandungan gizinya dan cara pengolahannya dapat ditingkatkan melalui pendampingan pemenuhan gizi berbasis pangan lokal. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pemenuhan gizi dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang tersedia disekitar masyarakat. Hasil dari kegiatan ini masyarakat antusias dan dapat memahami materi yang diberikan mengenai gizi dan cara pemenuhannya serta masyarakat memiliki keterampilan dalam mengolah makanan melalui praktek secara langsung dalam pengolahan makanan dari telur, ubi dan pisang. Penyuluhan dan praktek secara langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah makanan sebagai upaya pemenuhan gizi bagi anak dan anggota keluarga.

Kata kunci: Gizi, pangan lokal, penyuluhan, praktek.

ABSTRACT

Kulon Progo Regency is one of the 100 priority regencies/cities for stunting intervention in 2017. Many factors influence the occurrence of nutritional problems including stunting, including the knowledge and skills of a mother in processing nutritious food so that children and their families can be fulfilled. age-appropriate nutrition. Lack of knowledge and skills in selecting food ingredients, their nutritional content and processing methods can be improved through assistance in fulfilling local food-based nutrition. The purpose of this activity is to increase knowledge and skills in fulfilling nutrition by utilizing local food ingredients available around the community. The result of this activity is that the community is enthusiastic and can understand the material provided regarding nutrition and how to fulfill it and the community has skills in processing food through direct practice in processing food from eggs, sweet potatoes and bananas. Direct counseling and practice are effective in increasing the knowledge and skills of the community in processing food as an effort to fulfill nutrition for children and family.

Keywords : Nutrition, local food, counseling, practice.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan prevalensi stunting terbesar ketiga di kawasan Asia Tenggara/South-East Asia Regional (SEAR) pada tahun 2017, dengan rerata prevalensi stunting balita tahun 2005-2017 sebesar 36,4%¹. Sedangkan, berdasarkan data Pemantauan Status Gizi (PSG) 2017, balita yang mengalami stunting tercatat sebesar 26,6%, terdiri dari balita kategori sangat pendek sebesar 9,8% dan pendek sebesar 19,8%. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi stunting balita di Indonesia sebesar 30,8%, melebihi batas ambang yang ditetapkan World Health Organization (WHO), yakni sebesar 20%². Data tersebut menunjukkan bahwa satu dari tiga balita di Indonesia mengalami masalah gizi kronik yang ditandai dengan tinggi badan di bawah standar sesuai usianya³. Beberapa data di atas menunjukkan bahwa stunting masih menjadi permasalahan serius di Indonesia. Padahal, 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan periode emas seorang anak, tetapi data berbicara bahwa permasalahan gizi anak usia 0-59 bulan masih memerlukan perhatian⁴.

Kabupaten Kulon Progo termasuk salah satu dari 100 Kabupaten/Kota prioritas untuk intervensi anak kerdil (stunting) pada tahun 2017. Pemilihan tersebut mengacu pada tingginya data prevalensi stunting di Kulon Progo pada tahun 2013, yakni sebesar 26,31%⁵. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengusul, dari 729 balita di kalurahan Tuksono, Kulon Progo, sebanyak 274 balita diantaranya terindikasi stunting. Beberapa faktor risiko yang menyebabkan terjadinya stunting antara lain pengetahuan, sikap, dan tingkat pendidikan ibu, pendapatan keluarga, pola asuh, serta pemberian makanan tambahan yang tidak sesuai kecukupan gizi anak. Sedangkan, riwayat pemberian ASI eksklusif dan BBLR tidak berhubungan dengan kejadian stunting serta bukan merupakan faktor risiko.

Stunting pada balita perlu mendapat perhatian khusus, sebab dampak yang ditimbulkan pun dapat beragam, baik jangka pendek maupun panjang. Dampak jangankan pendek dari stunting yakni peningkatan resiko kesakitan dan kematian, perkembangan kognitif, motorik, dan verbal pada anak tidak optimal, gangguan perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, serta peningkatan biaya kesehatan⁶. Anak dengan kondisi stunting lebih rentan terkena penyakit infeksi karena penurunan imunitas tubuh. Sedangkan, dampak jangka panjang dapat berupa postur tubuh yang tidak optimal saat dewasa, peningkatan resiko obesitas dan penyakit degeneratif lainnya, penurunan kualitas kesehatan reproduksi, performa belajar yang kurang optimal saat masa sekolah, dan produktivitas serta kapasitas kerja yang rendah.

Stunting dapat ditanggulangi melalui intervensi gizi spesifik maupun sensitif. Salah satu bentuk intervensi gizi spesifik adalah pemenuhan kecukupan gizi anak melalui makanan tambahan. Kabupaten Kulon Progo memiliki potensi hasil pertanian umbi-umbian yang berkesinambungan pula dengan anjuran pemerintah kabupaten setempat untuk menggiatkan diversifikasi pangan. Pemanfaatan pangan lokal baik untuk dikonsumsi langsung sebagai makanan tambahan maupun diolah menjadi produk yang bernilai ekonomis, masih dapat terus diupayakan. Sehingga, potensi pangan lokal yang dimiliki wilayah setempat dapat memberi nilai manfaat lebih besar di kemudian hari.

Selain permasalahan stunting pada kelompok balita, masalah gizi pada kelompok lansia juga termasuk salah satu permasalahan yang dihadapi mitra dan membutuhkan penyelesaian. Permasalahan kesehatan yang dihadapi lansia umumnya dikarenakan penurunan sistem metabolisme tubuh, sehingga membuat lansia cenderung membatasi diri dalam mengonsumsi makanan. Pemahaman terkait gizi seimbang diperlukan untuk kelompok usia manapun, sebab prinsip utamanya adalah mengonsumsi makanan beranekaragam dan sesuai porsi. Sehingga, baik balita maupun lansia berpeluang untuk mendapatkan asupan makanan yang tepat dan sesuai kebutuhan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah pada

bidang kesehatan masyarakat, gizi, dan ekonomi yakni rendahnya pemenuhan gizi yang sesuai pada balita dan lansia, serta rendahnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah makanan dari bahan makanan lokal yang ada. Rendahnya tingkat ekonomi tidak menjadi penghalang ketercukupan pemenuhan gizi karena dapat menggunakan pangan lokal dari hasil pertanian masyarakat, dan pengolahan makanan ini juga dapat bernilai ekonomis bagi masyarakat..

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode dengan pendekatan melalui promosi kesehatan berupa penyuluhan, pendampingan pada kader dan Ibu-Ibu PKK dan praktek secara langsung dalam pembuatan olahan makanan dari pangan lokal yang ada di sekitar masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pemenuhan gizi untuk meminimalisir terjadinya defisiensi gizi dan stunting berbasis pangan lokal. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini dilaksanakan selama dua hari yaitu pada tanggal 11 dan 12 Agustus 2022 dengan bermitra pada Pimpinan Daerah Muhammadiyah sebagai pemberi rekomendasi kegiatan dan lokasi. Selain itu juga dalam pelaksanaannya bermitra dengan Pedukuhan dan Posyandu Kalisoko sebagai peserta dalam peningkatan kapasitas baik kader kesehatan maupun ibu-ibu PKK yang memiliki balita.

Tahapan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbagi dalam tiga tahapan yaitu pra pelaksanaan, pelaksanaan, dan pasca pelaksanaan.

1. Pra Pelaksanaan: pada tahap ini, pengusung kegiatan membuat perencanaan kegiatan yang meliputi menentukan dan mendapatkan surat tanggapan dari mitra, menentukan tujuan dari kegiatan, menentukan metode tepat yang akan digunakan sehingga sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan yaitu penyuluhan atau ceramah dan pelatihan melalui praktek langsung.
2. Pelaksanaan: pada tahap ini kegiatan terbagi dalam dua metode yaitu penyuluhan atau ceramah dan praktek secara langsung serta diskusi dan tanya jawab untuk melihat adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan.
3. Pasca Pelaksanaan: pada tahap ini pengusung melakukan evaluasi dari keseluruhan kegiatan sehingga dapat dilakukan rencana tindak lanjut untuk keberlanjutan dari kegiatan pengabdian yang dilakukan.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Dusun Kalisoko, Desa Tuksono, Kecamatan Sentolo, Kulon Progo pada tanggal 11 dan 12 Agustus 2022 dengan tema Pendampingan Pemenuhan Gizi Berbasis Pangan Lokal Di Kalisoko Kulonprogo. Peserta kegiatan ini adalah para kader posyandu dan ibu PKK yang memiliki balita sebanyak 20 orang di Pedukuhan Kalisoko Progo. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi dan edukasi serta menambah keterampilan kepada masyarakat terkait pemenuhan gizi kepada keluarga melalui bahan pangan yang tersedia di sekitar tempat tinggal atau berbasis pangan lokal sehingga dapat mewujudkan masyarakat yang sehat dengan makan-makanan yang bergizi dan tetap produktif. Materi yang disampaikan dengan menggunakan metode ceramah diantaranya penyuluhan mengenai gizi seimbang dan permasalahannya, keanekaragaman pangan lokal dengan kandungan gizinya, perilaku konsumsi makanan, pengenalan label kemasan makanan, dan pemenuhan gizi yang berimplikasi pada pemberian makanan tambahan seperti yang terlihat pada gambar 1. Selain itu edukasi juga dilakukan dengan metode praktek secara langsung meliputi pengukuran takaran makanan sesuai kebutuhan per hari dan pengolahan makanan berbasis pangan lokal dari ubi ungu dan pisang seperti yang terlihat pada gambar 2.

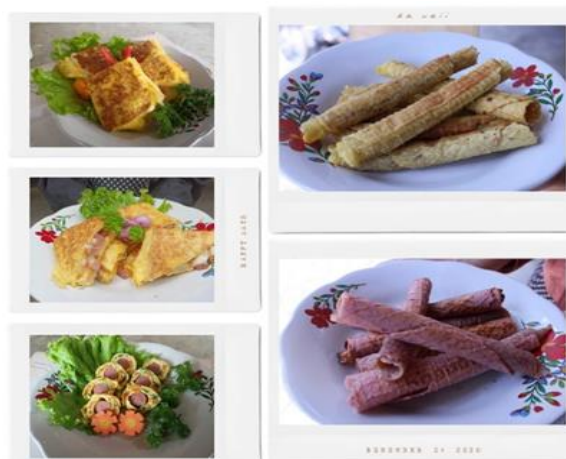


Gambar 1. Penyampaian Edukasi Gizi dan Pangan Lokal



Gambar 2. Praktik Pengolahan Makanan Bergizi Berbasis Pangan Lokal

Kegiatan ini diselenggarakan kepada para kader posyandu dan Ibu-Ibu PKK sejak beberapa tahun yang lalu dan masyarakat khususnya untuk posyandu balita dan lansia sangat berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Namun, sejak awal pandemi Covid 19 tahun 2020 kegiatan posyandu baik balita maupun lansia berangsur pasif. Sehingga tidak terkontrol terkait dengan makan makanan yang dikonsumsi baik oleh balita maupun lansia. Kegiatan ini dilaksanakan salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan kreatifitas ibu dalam menyajikan makanan, sehingga harapannya menu makanan walaupun dengan yang sederhana memiliki pemanfaatan besar dan mendapatkan sumber gizi yang baik. Hasil olahan dari yang dipraktikkan oleh peserta berupa olahan dari telur, ubi ungu dan pisang seperti pada gambar 3.



Gambar 3. Hasil Praktik Olahan Pangan Lokal

Kegiatan ini berjalan baik dan lancar tanpa kendala yang berarti dilapangan. Antusias dan banyaknya partisipasi dari kader dan lansia menjadi pendukung terbesar kegiatan ini. Sebagai rencana tindak lanjut dari kegiatan ini adalah akan adanya monitoring disetiap bulan yang bertepatan dengan pelaksanaan posyandu Balita dan lansia di Desa Kalisoko Tuksono Kulonprogo. Informasi yang didapatkan dari materi penyuluhan dan juga kegiatan praktek pengolahan makanan dari kearifan lokal ini dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan pada kader dan ibu-ibu PKK sebagai peserta kegiatan. Pelatihan pengolahan produk sebagai upaya meminimalisir terjadinya stunting dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pengaruh pangan terhadap gizi¹.

Selain peningkatan pengetahuan, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga dapat meningkatkan keterampilan bagi masyarakat dengan pendekatan praktik secara langsung yang dilakukan oleh peserta kegiatan. Metode praktek langsung lebih disukai oleh peserta, hal ini lebih mudah dipahami dan meningkatkan keterampilan². Suatu kegiatan dikatakan berhasil apabila didapatkan bertambahnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pengolahan makanan dan pengembangan produk jenis makanan³. Peningkatan keterampilan ini terlihat pada saat peserta mempraktekan. Pada awalnya hasil olahan makanan tidak sesuai dengan tekstur dan gagal, kemudian dengan mencoba berulang-ulang peserta mendapatkan hasil olahan makanan sesuai dengan yang semestinya.

Pemanfaatan bahan lokal sebagai alternatif bahan pokok pembuatan makanan dapat meningkatkan variasi makanan, selain itu juga dapat dioptimalkan menjadi produk usaha bagi masyarakat sehingga dapat bernilai ekonomis⁴. Pelatihan pemanfaatan pangan lokal kepada masyarakat dapat menjadi alternatif pencegahan stunting⁵. Pelatihan juga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam mengolah makanan secara konkrit untuk menjaga asupan gizi⁶.

SIMPULAN

Berdasarkan metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan dan praktek secara langsung, peserta lebih antusias dan merasa lebih mudah memahami sehingga hasil evaluasi adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah dilakukan pengelolaan bahan makanan berbasis kearifan lokal di Desa Tuksono Kulonprogo.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1). LPPM Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan dukungan pendanaan terhadap pelaksanaan kegiatan, 2). Pimpinan Daerah Muhammadiyah, Pedukuhan dan Posyandu Kalisoko yang telah memberikan rekomendasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dalam meningkatkan kapasitas pengetahuan dan keterampilan pengolahan makanan berbasis pangan lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurhayati, Asmawati, Ihromi S, Marianah, Saputrayadi A. Penyuluhan Gizi Dan Pelatihan Pengolahan Produk Berbasis Jagung Sebagai Upaya Meminimalisir Stunting Di Desa Labuapi Kabupaten Lombok Barat. *JMM (Jurnal Masy Mandiri)*. 2020;4(5):806–17.
- Miranti MG, Purwidiani N, Romadhoni IF, Ismawati R. Pemberdayaan Kesehatan Melalui Pelatihan Pengolahan Jajanan Sehat, Bergizi, dan Aman Berbasis Pangan Lokal. *J ABDI*. 2021;6(2):80–5.
- Saugi W, Sumarno S. Pemberdayaan Perempuan Melalui Pelatihan Pengolahan Bahan Pangan Lokal. *J Pendidik dan Pemberdaya Masy*. 2015;2(2):226–38.

- Fadiati A, Kandriasari A. Pelatihan Pemanfaatan Bahan Makanan Lokal di Wilayah Kelurahan Benda Baru Pamulang-Tangerang Selatan. *J Abditek*. 2021;01(01):11–21.
- Sutyawan, Novidiyanto, Wicaksono A. Optimalisasi Pemanfaatan Pangan Lokal yang Aman dan Bergizi dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Ibul Kabupaten Bangka Barat. *J Panrita Abdi*. 2022;6(3):565–77.
- \Nur A, Valensia Y, A Lobo MY. Pelatihan Pengolahan Pangan Lokal Sumber Protein Untuk Meningkatkan Status Gizi Balita Di Kampung Nelayan Oesapa Kupang. *To Maega J Pengabd Masy*. 2021;4(2):170–8.