



Penyuluhan Pencegahan Stunting Bagi Balita Melalui Pemanfaatan Pangan Lokal

La Aso ^{1)*}, Wa Ode Sifatu ²⁾, Wa Ode Rulia ³⁾, Alamsyah ⁴⁾

¹Program Studi Sastra Inggris, Universitas Halu Oleo. Kendari, Indonesia.

²Jurusan Antropologi, Universitas Halu Oleo. Kendari, Indonesia.

^{3,4}Program Studi Magister Kajian Budaya, Universitas Halu Oleo. Kendari, Indonesia.

Diterima: 13 November 2024

Direvisi: 23 November 2024

Disetujui: 30 November 2024

Abstrak

Generasi penerus bangsa harus sehat sehingga akan menjadi generasi yang menunjang kesuksesan pembangunan bangsa. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemanfaatan pangan lokal bergizi tinggi dalam mencegah stunting. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini mencakup ceramah dan diskusi interaktif. Sasaran utama adalah ibu-ibu rumah tangga, kader posyandu, kader KB, dan pengurus Dasawisma yang berperan dalam mengatur pola makan Balita. Pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal dengan harga terjangkau bila dibandingkan dengan makanan olahan pabrik. Indikator keberhasilan penyuluhan dievaluasi dengan membandingkan pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan. Hasil penyuluhan ini menunjukkan keberhasilan karena tingkat pengetahuan peserta meningkat menjadi cukup baik. Sebagai kesimpulan, penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat di Kelurahan Kambu mengenai stunting, pentingnya gizi seimbang bagi tumbuh kembang anak dan pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting.

Kata kunci: balita; gizi seimbang; pangan lokal; stunting.

Counseling on Stunting Prevention for Toddlers through the Utilization of Local Food

Abstract

Indonesian's next generation must be healthy so that they will support the success of national development. Stunting is a condition of failure to thrive in children under five due to chronic malnutrition, especially in the first 1,000 days of life (HPK). This activity aims to increase public knowledge and awareness about the importance of using local, highly nutritious food in preventing stunting. The methods used include lectures and interactive discussions. The main targets are housewives, posyandu cadres, family planning cadres, and Dasawisma administrators who play a role in regulating toddlers' diets. This service succeeded in increasing public understanding and awareness regarding the importance of balanced nutrition and the use of local food at affordable prices compared to factory processed food. Indicators of the success of the extension are evaluated by comparing community knowledge before and after the extension is carried out. The results of this counseling showed success because the participants' level of knowledge increased to quite good. In conclusion, this outreach succeeded in increasing knowledge and awareness of the community in Kelurahan Kambu regarding stunting, the importance of balanced nutrition for children's growth and development and the use of local food to prevent stunting.

Keywords: *toddlers; balanced nutrition; local food; stunting;.*

* Korespondensi Penulis. E-mail: laaso@uho.ac.id

PENDAHULUAN

Generasi penerus bangsa harus sehat, cerdas, kreatif, dan produktif. Jika anak-anak terlahir sehat, tumbuh dengan baik dan didukung oleh pendidikan yang berkualitas maka mereka akan menjadi generasi yang menunjang kesuksesan pembangunan bangsa. Sebaliknya, jika anak-anak terlahir dan tumbuh dalam situasi kekurangan gizi kronis, mereka akan menjadi anak kerdil (*stunting*) (TNP2K, 2019). *Stunting* merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kondisi gagal tumbuh pada anak balita disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu lama serta terjadinya infeksi berulang, dan kedua faktor penyebab ini dipengaruhi oleh pola asuh yang tidak memadai terutama dalam 1.000 HPK. Anak tergolong *stunting* apabila panjang atau tinggi badan menurut umurnya lebih rendah dari standar nasional yang berlaku (BKPK, 2023). Istilah *stunting* digunakan untuk mendefinisikan anak yang secara antropometri lebih pendek dari rata-rata tinggi badan normal anak-anak seusianya (secara tegas dalam standar WHO 2005 disebutkan bila berada dibawah -2 *Z-score* untuk *stunted*/pendek dan dibawah -3 *Z-score* untuk *severe stunted*/sangat pendek) (*World Health Organization*, 2018).

Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi pada anak umur 0-23 bulan (Baduta) di Provinsi Sulawesi Tenggara sebesar 9,1% berstatus *severely stunting* dan 15,7% berstatus *stunting* (BKPK, 2023). Kelurahan Kambu yang merupakan pusat kota di Kota Kendari, seharusnya masyarakat tidak terpapar *stunting*. Namun, hal itu terjadi karena adanya kesalahan pola pikir, pola asuh, dan pola makan yang mengabaikan penggunaan pangan lokal. Untuk itu, perlu dilakukan edukasi dan pemberdayaan masyarakat yang lebih baik. Penyuluhan mengenai pemanfaatan pangan lokal telah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan tentang manfaat pangan lokal dalam pencegahan *stunting* (Rohmah, Putriana, & Safitri, 2022; Syafira et al., 2023).

Kekurangan gizi dapat terjadi sejak dalam kandungan atau pada masa awal setelah bayi lahir, tetapi kondisi *stunting* baru tampak setelah bayi berumur 2 tahun. Kondisi *stunting* bisa membuat anak berisiko lebih tinggi menderita penyakit tidak menular saat dewasa seperti diabetes melitus, kanker, jantung, hipertensi, dan lain-lain. *Stunting* dapat dicegah dengan memenuhi kebutuhan gizi anak yang sesuai pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) anak, pemenuhan kebutuhan asupan nutrisi bagi ibu hamil, konsumsi protein pada menu harian untuk balita usia di atas 6 bulan dengan kadar protein sesuai dengan usianya, menjaga kebersihan sanitasi dan memenuhi kebutuhan air bersih, rutin membawa balita ke Posyandu minimal satu bulan sekali. Namun, berdasarkan hasil survei pada masyarakat di Provinsi Sulawesi Tenggara menunjukkan hanya 71,1% yang memiliki pengetahuan yang benar tentang anak *stunting* dan sebanyak 11,0% beranggapan *stunting* tidak memberi dampak pada kesehatan anak (BKPK, 2023).

Tanaman kelor (*Moringa Oleifera Lam*) merupakan salah satu sumber pangan lokal di Provinsi Sulawesi Tenggara dan perlu disosialisasikan pemanfaatannya kepada seluruh masyarakat. Tanaman kelor penting dibudidayakan dan dikonsumsi karena memiliki banyak kandungan gizi yang dapat memperbaiki status gizi masyarakat (Sifatu et al., 2022). Sebagai sumber pangan lokal, selain memiliki nilai budaya yaitu sebagai pangan leluhur, tanaman kelor mudah diperoleh, mudah dibudidayakan, mudah diolah dan memiliki nilai gizi tinggi. Daun kelor mengandung protein, mineral, serat makanan, asam folat, dan kandungan lipidnya yang rendah. Daun kelor juga merupakan sumber mineral Kalsium, Kalium, dan zat

Besi. Konsentrasi senyawa fenolik dan aktivitas antioksidan pada daun kelor cukup dianggap sebagai sumber antioksidan sehingga berpotensi untuk mengatasi masalah kekurangan zat besi dan mencegah berbagai penyakit termasuk osteoporosis dan gangguan kardiovaskular (Peñalver et al., 2022). Adanya kandungan senyawa alkaloid, asam fenolik, glikosida, sterol, glukosinolat, flavonoid, dan terpen menjadikan kelor sebagai tanaman yang memiliki efek terapeutik. Kandungan senyawa seperti vitamin, mikronutrien, dan karotenoid pada kelor juga semakin meningkatkan nilai gizi yang dikandungnya. Studi farmakologi menunjukkan bahwa kandungan aktif pada kelor telah efektif menyembuhkan berbagai penyakit seperti nyeri neuropatik, kanker, hipertensi, diabetes, dan obesitas (Pareek et al., 2023).

Suatu studi yang dilakukan oleh (Andriani et al., 2023) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata berat badan anak setelah diberikan *granola moringa*, yang berarti ada pengaruh pemberian pangan lokal (*granola moringa*) sebagai makanan tambahan pencegah stunting pada balita gizi kurang dan keefektifan pemberian granola moringa sebesar 0,4 (efektifitas dengan kategori sedang) (Andriani et al., 2023). Suatu program pengabdian kepada masyarakat menunjukkan pengembangan inovasi pangan berbasis sumber daya lokal berupa biskuit fortifikasi tepung daun kelor berpotensi meningkatkan asupan gizi masyarakat (Daulay et al., 2023). Adapun pada program pengabdian kepada masyarakat ini, penyuluhan inovasi pangan lokal yang diajarkan ialah berupa pembuatan martabak daun kelor. Penggunaan daun kelor segar dipilih karena lebih mudah untuk diolah menjadi menu makanan sehari-hari menggunakan peralatan sederhana yang dimiliki oleh masyarakat dibandingkan pengolahan menjadi tepung daun kelor.

Upaya memperbaiki perilaku yang selama ini keliru bukan perkara mudah terutama berkenaan dengan upaya merubah kebiasaan makan seseorang. Walau pun demikian, hal itu harus terus diupayakan. Pemerintah Provinsi Sulawesi Tenggara telah dan sedang menangani stunting melalui berbagai upaya seperti edukasi dan bantuan makanan hasil olahan dari pabrik kepada anggota masyarakat kelompok usia balita, ibu hamil, dan ibu nifas, namun belum berhasil menurunkan angka stunting, termasuk di Kelurahan Kambu. Melalui artikel ini penulis menawarkan cara lain pencegahan stunting melalui pemanfaatan pangan lokal berupa inovasi menu MP-ASI balita yaitu martabak daun kelor. Tujuan pelaksanaan penyuluhan ini yaitu sebagai upaya pencegahan stunting melalui perbaikan pola hidup masyarakat yang selama ini telah berubah dari konsumsi pangan lokal ke pangan hasil olahan pabrik dengan memanfaatkan potensi sumber pangan lokal.

METODE

Sasaran kegiatan ini adalah Ibu-ibu PKK, Ibu-ibu peserta Posyandu, Ibu-ibu dasawisma, khususnya mereka yang memiliki anak Balita, dan aparat Kelurahan Kambu. Media yang digunakan dalam kegiatan adalah slide Power Point dan Poster. Lokasi kegiatan di Aula Kantor Kelurahan Kambu. Peserta penyuluhan berjumlah 20 (Dua puluh) orang ibu-ibu yang berasal dari Kelompok Dasawisma, Ibu-ibu PKK, Kader Posyandu anak, masyarakat umum, dan ASN di Kelurahan Kambu..

Pada kegiatan ini, Pemerintah Kelurahan Kambu terlibat dalam mempersiapkan peserta, waktu pelaksanaan, tempat pelaksanaan, aula, kursi, dan keperluan sarana dan pra sarana. Pengabdian berperan dalam menyiapkan materi dan media penyuluhan serta melaksanakan penyuluhan. Pengabdian dan Pemerintah Kelurahan Kambu berbaur, berkolaborasi, dan bertatap muka dengan para peserta penyuluhan. Kegiatan bertujuan tidak hanya membentuk pengetahuan peserta penyuluhan, tetapi juga membentuk sikap dan keterampilan peserta penyuluhan.

Pemerintah Kelurahan Kambu membuka kegiatan penyuluhan, menyampaikan laporan audit stunting di Kelurahan Kambu kemudian mempersilahkan pengabdian menyampaikan materi penyuluhan mengenai stunting. Pengabdian menyampaikan materi penyuluhannya dengan tahapan: (1) Memperlihatkan gambar-gambar pangan lokal dari petani, nelayan, dan peternak yang masih bebas dari pengawet, penyedap, pewarna, dan pemanis. Memberikan penjelasan mengenai kandungan gizi masing-masing dan risiko bagi kesehatan tubuh jika kekurangan kandungan gizi tersebut. Dengan materi awal itu diharapkan terbangun kesadaran para peserta akan pentingnya memperhatikan kandungan gizi makanan dan potensi gizi pangan lokal; (2) Membangun kesadaran Ibu-ibu untuk mengkreasikan berbagai menu makanan sehari-hari bagi anggota keluarga menggunakan sumber pangan lokal dan menginformasikan berbagai variasi menu makanan sehari-hari menggunakan sumber pangan local; (3) Melakukan diskusi tanya jawab dengan peserta penyuluhan; (4) Melakukan evaluasi keberhasilan program.

Indikator keberhasilan penyuluhan yaitu adanya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stunting meliputi perbaikan pola pikir, pemahaman yang benar mengenai pola makan, pemahaman yang benar mengenai pola asuh, dan pemahaman yang benar mengenai sanitasi lingkungan tempat tinggal. Peningkatan pengetahuan dievaluasi dengan membandingkan pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kelurahan Kambu merupakan salah satu kelurahan dari empat kelurahan di Kecamatan Kambu Kota Kendari. Empat kelurahan yang dimaksud adalah Kelurahan Kambu, Kelurahan Padaleu, Kelurahan Lalolara, dan Kelurahan Mokoau. Kelurahan Kambu berdiri pada tahun 2020. Kelurahan Kambu merupakan tempat berkedudukannya Universitas Halu Oleo sebagai universitas negeri terbesar dan tertua di Sulawesi Tenggara. Secara geografis, Kelurahan Kambu terletak pada posisi 30°-58'39"- 40°0'33" Lintang Selatan dan 122°03'39"- 122°30'39" Bujur Timur dengan batas wilayah sebagai berikut: sebelah utara berbatasan dengan, sebelah Timur berbatasan dengan, Sebelah Selatan berbatasan dengan Kelurahan Mokoau, sebelah Barat berbatasan dengan Lalolara. Jumlah penduduk di Kelurahan Kambu Tahun 2024 belum tersedia. Namun jumlah penduduk di Kota Kendari Tahun 2024 sebesar 355.670 jiwa.

Kegiatan penyuluhan diawali dengan penyampaian sambutan dari Lurah Kambu yang diwakili Sekretaris Lurah Kambu yang menyampaikan pentingnya kegiatan ini kepada peserta dan pemateri serta laporan audit stunting di Kelurahan Kambu. Selanjutnya perkenalan para pemateri, dan paparan materi melalui *slide Power Point*, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab dari peserta kepada pemateri dan diakhiri dengan evaluasi pengetahuan peserta penyuluhan oleh pemateri. Pada laporan audit stunting di Kelurahan Kambu, ditemukan tujuh kasus stunting dan diyakini penyebabnya bukan masalah ekonomi melainkan masalah budaya. Kasus stunting yang ditemukan yaitu pada keluarga pada kelompok menengah ke atas yang selama ini anak-anak mereka hanya diberikan konsumsi susu dan makanan tambahan hasil olahan pabrik. Adapun aspek sanitasi lingkungan tempat tinggal tidak bermasalah di Kelurahan Kambu. Secara sosial tidak terdapat batas antara penyuluh dan peserta yang didukung oleh Lurah Kambu.



Gambar 1. Pemateri Memaparkan Materi

Alasan Pemilihannya

1. Pangan leluhur
2. Mudah Didapat
3. Gampang diolah
4. Bernilai Gizi tinggi
5. Mudah tumbuh

A collage of three images. The top left image shows a large pile of fresh green leafy vegetables. The top right image shows a bowl containing red chili peppers and other ingredients. The bottom image shows a plate of green martabak, a traditional Indonesian flatbread, with a green filling.

Dr. Wa Ode Sifatu, M. Si

Gambar 2. Materi Penyuluhan Inovasi Pangan Lokal Berupa Martabak Daun Kelor

Setelah penyampaian materi dilakukan, peserta penyuluhan sangat antusias berbagi pengalaman dengan pemateri mengenai permasalahan dalam membudidayakan tanaman kelor di pekarangan rumah. Peserta juga menyampaikan kepada pemateri mengenai pengalaman dalam mengelola pangan keluarga selama ini. Mereka menyampaikan hal-hal yang menjadi kesulitan dalam mengajak anak-anak untuk mengkonsumsi sayuran hijau dan buah-buahan dan mempertanyakan solusinya.

Pemateri menyampaikan pengalaman membudidayakan pohon kelor berbeda antara di Jazirah Sulawesi Tenggara dengan di Sulawesi Tenggara Kepulauan. Di Kepulauan Muna dan Buton, bibit kelor langsung ditanam dan hidup. Fisik tanah di Pulau Muna pada umumnya bertipe tanah gembur, tanah berbatu-batu, batu berkapur, batu bertanah, dan pasir sehingga tidak mengalami hambatan dalam membudidayakan kelor (Sifatu et al., 2022). Sedangkan di Jazirah Sulawesi Tenggara harus diawali dengan bibit kelor disandarkan di pohon lain atau di tembok lalu ditunggu hingga akarnya tumbuh. Jika akar kelor mulai tumbuh, bibit kelor siap ditanam melalui perlakuan yang serius. Media tanam berupa tanah yang digali sedalam minimal satu sampai satu setengah jengkal tangan orang dewasa lalu diisi dengan sedikit pasir, kemudian bibit kelor dimasukkan ke dalam media

tanam lalu ditimbun dengan pasir. Tujuan menunggu akar tumbuh sebelum ditanam ke media tanam adalah agar bibit kelor tidak membusuk karena jamur, dan tidak stres karena sering digeser atau disenggol (Sofyani et al., 2022).

Pemateri juga menjelaskan bahwa selain protein, konsumsi buah dan sayur sangat penting dalam mencegah stunting. Adanya variasi genetik dalam kepekaan terhadap rasa pahit (diklasifikasikan berdasarkan pengecap/bukan pengecap 6-n-propylthiouracil) mungkin berperan dalam perkembangan penerimaan dan konsumsi sayuran pada anak usia dini (Taylor & Emmett, 2019). Karakteristik sensorik sayuran (terutama warna dan rasa) serta kebiasaan konsumsi di lingkungan keluarga berperan besar dalam penerimaan atau penolakan anak terhadap sayuran (Raggio & Gámbaro, 2018). Kebiasaan konsumsi sayur dan buah di lingkungan keluarga akan membentuk keteladanan dimana orang tua yang menunjukkan perilaku di depan anak-anak mereka, baik disengaja atau tidak, selanjutnya perilaku tersebut diadopsi oleh anak-anaknya (Beals, Deierlein, & Katzow, 2023). Selain itu, orang tua dapat menyajikan 2 pilihan jenis sayur dan menyediakan sendok berukuran besar untuk mengambil sayur tersebut (Millen et al., 2019). Orang tua juga dapat meningkatkan paparan sayur dan buah terhadap anak dengan cara selalu menyediakan buah dan sayuran segar di tempat yang mudah dan sering terlihat oleh anak atau menanam buah dan sayur di pekarangan rumah (Hendrie et al., 2017). Strategi lainnya yang dapat dilakukan yaitu merubah tampilan buah dan sayur menjadi bentuk sajian yang lain seperti es krim pisang yang dihaluskan, es krim jeruk, agar-agar anggur, mie bayam, mie daun kelor, kue wortel, pancake labu, dan sebagainya (Chung & Fong, 2018). Alternatif lainnya yaitu dengan membiasakan membacakan anak buku bergambar sayur-sayuran dan buah-buahan sehingga anak familiar dengan sayur dan buah. Selain itu, orang tua dapat memberikan stiker penghargaan setiap kali anak mengkonsumsi sayur atau buah (Pontes et al., 2022). Penyuluhan ini dianggap berhasil karena tingkat pengetahuan peserta meningkat menjadi cukup baik. Peserta juga cukup antusias dan berpartisipasi aktif mengikuti kegiatan ini sampai akhir.



Gambar 3. Pemateri Foto Bersama Peserta Penyuluhan

Penyuluhan ini disampaikan dalam tahapan komprehensif dengan memperhatikan dan mengemukakan empat aspek penyebab stunting di Indonesia, yaitu masalah kesalahan pola pikir, kesalahan pola asuh, kesalahan pola makan dan masalah sanitasi lingkungan tempat tinggal. Proses pelaksanaannya sebagai berikut.

Pertama, Perbaiki Pola Pikir. Memberikan informasi untuk meluruskan pemahaman yang keliru mengenai stunting dan sumber pangan yang bergizi, cara mencegah stunting, dan cara memanfaatkan sumber pangan lokal untuk mencegah stunting. Contoh kekeliruan pemahaman mengenai stunting yaitu stunting hanya terjadi pada orang miskin dan stunting tidak berdampak pada tumbuh kembang anak. Selain itu, makanan olahan dari pabrik dianggap makanan bergengsi dan menganggap makanan lokal sebagai makanan yang mencerminkan status sosial rendah.

Pola pikir demikian dapat diperbaiki dengan cara memberikan informasi mengenai beberapa hal berikut: (1) Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu lama serta terjadinya infeksi berulang, dan kedua faktor penyebab ini dipengaruhi oleh pola asuh yang tidak memadai terutama dalam 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Kekurangan gizi dapat terjadi sejak dalam kandungan dan pada masa awal setelah bayi lahir, tetapi kondisi stunting baru tampak setelah bayi berumur 2 tahun. Kondisi stunting bisa membuat anak berisiko lebih tinggi menderita penyakit tidak menular saat dewasa seperti diabetes melitus, kanker, jantung, hipertensi, dan lain-lain; (2) pemahaman tentang masalah stunting harus dicegah sejak calon ibu masih remaja. Itulah sebabnya saat ini, KUA bekerja sama dengan Puskesmas untuk mempersiapkan calon pengantin (Catin). Catin yang diperhatikan oleh Puskesmas adalah lingkaran lengannya, kadar protein urin, berat badan, dan kadar hemoglobin darah. Jika salah satunya kurang dari standar, maka acara pengantin ditunda selama tiga bulan. Catin ditangani dengan memperbaiki status gizinya. Catin dapat diberikan informasi mengenai pemenuhan kebutuhan gizi melalui konsumsi pangan lokal karena kualitas pangan masih segar, bergizi, menyehatkan, harga terjangkau, dan dapat dibudidayakan di pekarangan rumah masing-masing; (3) pada umumnya masyarakat beranggapan bahwa pangan hasil olahan pabrik lebih bergengsi dan menunjukkan status sosial tinggi. Masyarakat belum menyadari pentingnya pangan lokal karena dianggap menunjukkan status sosial yang rendah. Padahal, pangan lokal seperti ubi jalar, ubi kayu/singkong, dan jagung, dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat harian. Selain karbohidrat, pangan lokal tersebut juga mengandung mikronutrien lain yang diperlukan tubuh seperti vitamin dan mineral tertentu. Untuk itu, sangat penting untuk dilakukan sosialisasi pentingnya konsumsi makanan yang beraneka ragam untuk memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang dengan memanfaatkan sumber pangan lokal karena lebih sehat, ramah lingkungan, dan harga yang lebih terjangkau dibandingkan produk pangan hasil olahan pabrik.

Kedua, Perbaiki Pola Makan. Pencegahan stunting dapat dilakukan dengan memenuhi kebutuhan gizi anak yang sesuai pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) anak, pemenuhan kebutuhan asupan nutrisi bagi ibu hamil, konsumsi protein pada menu harian untuk balita usia di atas 6 bulan dengan kadar protein sesuai dengan usianya. Oleh sebab itu, disarankan beberapa hal sebagai berikut: (a) Menggunakan pangan lokal yang kaya nutrisi sebagai bahan dasar makanan ibu hamil dan MP-ASI bagi balita merupakan salah satu cara untuk mencukupi kebutuhan gizi harian. Pangan lokal seperti jagung, sagu, umbi-umbian, kacang-kacangan, ikan, daun kelor, daun ubi jalar, daun singkong, dan sayuran hijau lainnya memiliki kandungan gizi yang tinggi dan dapat diolah menjadi makanan yang lezat dan sehat; (b) Jadwal makan Balita tidak sama dengan jadwal makan untuk orang dewasa. Hal ini dikarenakan anak-anak membutuhkan asupan nutrisi dengan porsi yang lebih sedikit dibanding orang dewasa namun frekuensi makan yang lebih sering untuk membantu pertumbuhan dan perkembangannya; (c) Bagi para orang tua direkomendasikan untuk memvariasikan menu makanan untuk balitanya sehingga nafsu

makan balita tetap terjaga namun tetap memperhatikan kandungan gizi dari varian menu tersebut. Pada penyuluhan ini direkomendasikan sumber pangan lokal berupa daun kelor yang diolah menjadi martabak daun kelor sebagai pilihan alternatif varian menu makanan bergizi tinggi untuk balita.

Ketiga, Perbaiki Pola Asuh. Beberapa kesalahan pola asuh yang dapat berkontribusi dalam kejadian stunting yaitu bayi tidak lagi diberi ASI dan ASI eksklusif karena beranggapan ASI dapat digantikan dengan susu formula atau ASI tidak diberikan hingga usia 2 tahun. Selain itu konsumsi MP-ASI buatan pabrik sering dilakukan karena dinilai lebih praktis. Kesalahan pola asuh lainnya ialah tidak rutin membawa balita ke Posyandu minimal satu bulan sekali karena beranggapan bahwa jika imunisasi sudah cukup tidak perlu lagi ke Posyandu. Keempat, Sanitasi Lingkungan Tempat Tinggal. Menjaga kebersihan / sanitasi lingkungan tempat tinggal dan memenuhi kebutuhan air bersih penting untuk dilakukan karena salah satu faktor penyebab stunting adalah adanya infeksi berulang pada anak.

KESIMPULAN

Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat di Kelurahan Kambu mengenai stunting, pentingnya gizi seimbang bagi tumbuh kembang anak dan pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting. Melalui penyuluhan ini, masyarakat memahami bahwa pangan lokal kaya nutrisi dan dapat menjadi alternatif yang sehat dibandingkan makanan produk olahan pabrik. Selain itu, penyuluhan juga berhasil meruntuhkan mitos-mitos tentang pengasuhan anak yang selama ini berkembang di masyarakat. Dengan demikian diharapkan masyarakat dapat menerapkan pola asuh dan pola makan yang lebih baik, sehingga generasi penerus dapat tumbuh sehat, cerdas, dan berkualitas. Keberhasilan penyuluhan ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang lebih komprehensif dalam penanganan stunting, yaitu tidak hanya melalui program-program besar di perkotaan, tetapi juga melalui pemberdayaan masyarakat di tingkat lokal. Tidak terdapat tantangan dalam melakukan penyuluhan metode tatap muka dengan partisipasi masyarakat ini karena diciptakan situasi kebersamaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, M., Hairunis, M. N., Qamarya, N., Faturahmah, E., & Juniarti, W. (2023). Pangan Lokal (Granola Moringa) sebagai Makanan Tambahan Pencegah Stunting pada Balita Gizi Kurang di Puskesmas Dompus Barat Kabupaten Dompus. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 7(1), 64-74. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.4010>
- Beals, E., Deierlein, A., & Katzow, M. (2023). Clinical Interventions to Increase Vegetable Intake in Children. *Current Opinion in Pediatrics*, 35(1), 138-146. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000001203>
- BKPK. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Chung, L. M. Y., & Fong, S. S. M. (2018). Appearance Alteration of Fruits and Vegetables to Increase Their Appeal To and Consumption by School-Age Children: A Pilot Study. *Health Psychology Open*, 5(2), 1-10. <https://doi.org/10.1177/2055102918802679>

- Daulay, E., Mahendra, A., Rizky, I. N., & Aridzki, A. N. (2023). Inovasi Pangan Lokal untuk Mendukung Gizi Optimal dan Pencegahan Stunting. *Journal of Human and Education*, 3(1), 331-340.
- Hendrie, G. A., Lease, H. J., Bowen, J., Baird, D. L., & Cox, D. N. (2017). Strategies to Increase Children's Vegetable Intake in Home and Community Settings: A Systematic Review of Literature. *Maternal and Child Nutrition*, 13(1), 1-22. <https://doi.org/10.1111/mcn.12276>
- Millen, L., Overcash, F., Vickers, Z., & Reicks, M. (2019). Implementation of Parental Strategies to Improve Child Vegetable Intake: Barriers and Facilitators. *Global Pediatric Health*, 6, 1-10. <https://doi.org/10.1177/2333794X19855292>
- Pareek, A., Pant, M., Gupta, M. M., Kashania, P., Ratan, Y., Jain, V., Pareek, A., & Chaturgoon, A. A. (2023). Moringa Oleifera: An Updated Comprehensive Review of Its Pharmacological Activities, Ethnomedicinal, Phytopharmaceutical Formulation, Clinical, Phytochemical, and Toxicological Aspects. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(3), 1-36. <https://doi.org/10.3390/ijms24032098>
- Peñalver, R., Zamora, M. L., Lorenzo, J. M., Ros, G., & Nieto, G. (2022). Nutritional and Antioxidant Properties of Moringa oleifera Leaves in Functional Foods. *Foods*, 11(8), 1-13. <https://doi.org/10.3390/foods11081107>
- Pontes, B. C., Dias, S. S., Lages, M., Guarino, M. P., & Graça, P. (2022). Nutrition Education Strategies to Promote Vegetable Consumption in Preschool Children: The Veggies4myHeart Project. *Public Health Nutrition*, 25(4), 1061-1070. <https://doi.org/10.1017/S1368980021004456>
- Raggio, L., & Gámbaro, A. (2018). Study of The Reasons for The Consumption of Each Type of Vegetable Within a Population of School-Aged Children. *BMC Public Health*, 18(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6067-4>
- Rohmah, F. N., Putriana, D., & Safitri, T. A. (2022). Berdayakan Masyarakat Cegah Stunting dengan Mengolah Bahan Pangan Potensi Lokal. *Masyarakat Berdaya dan Inovasi*, 3(2), 114-117.
- Sifatu, O. W., Sofyani, O. W., Kendari, K., Faculty, P. H., & Kendari, K. (2022). Orang Muna di Jazirah Tenggara Pulau Sulawesi dan Pohon Kelor Muna People in the Peninsula of Sulawesi Island and the Moringa Tree. *Jurnal Agrinamex*, 2(2), 135-141.
- Sofyani, O. W., Sifatu, O. W., Tridharma, B. K., Kambu, A., Kendari, K., & Tenggara, S. (2022). Budidaya Tanaman Kelor (Moringa Oleifera L) di Masyarakat Wolio. *Jurnal Agrimanex*, 2(2), 165-174. <https://doi.org/10.35706/agrimanex.v2i2.6617>
- Syafira, T., Novianti, F., Susanti, E. D., & Suwarni, L. (2023). Penyuluhan Pencegahan Stunting melalui Pemanfaatan Pangan Lokal dalam Olahan Mp-Asi pada Generasi Z. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 5(4), 721-728. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v5i4.1487>
- Taylor, C. M., & Emmett, P. M. (2019). Picky Eating in Children: Causes and Consequences. *Proceedings of the Nutrition Society*, 78(2), 161-169. <https://doi.org/10.1017/S0029665118002586>

TNP2K. (2019). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting) Periode 2018-2024. In Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan, Sekretariat Percepatan Pencegahan Stunting, Sekretariat Wakil Presiden Indonesia (pp. 1-110).

World Health Organization. (2018). *Reducing Stunting in Children: Equity Considerations for Achieving the Global Nutrition Targets 2025*. World Health Organization.