

Upaya Pencegahan Stunting dengan Pemanfaatan Singkong sebagai Sumber Pangan Lokal

Julita Julita¹, Arief Riva'i Marwan², Dwi Anggraini³, Ibnu Mahidsa Vianto⁴, Isnaini Isnaini⁵, Lula Mutia Lestari⁶, M. Nur Rizky⁷, Nada Hidayatul Fitri⁸, Nurul Amalia⁹, Quinar Febriyani¹⁰, Syahrina Ramadhani¹¹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}Universitas Riau

*e-mail: julita@lecturer.unri.ac.id

Abstract

Stunting occurs due to malnutrition that occurs within 1000 days of a toddler's life. This malnutrition is due to the lack of public knowledge regarding the dangers of stunting and how to prevent it. This is something that cannot be underestimated, if we look at the sustainability impact of stunting. Two Puskesmas in Desa Pekan Kamis, they found 3 who were malnourished, which had to be prevented immediately. The method uses a participatory approach, both by holding socialization related to stunting and the use of local food to prevent stunting. Local food that is widely circulated in Pekan Kamis Village is cassava, which can be used Breast Milk Complementary Food (MPASI). The level of achievement obtained is how the people of Pekan Kamis Village can use processed cassava into MPASI, and the higher level of public understanding of the importance of preventing stunting in children.

Keywords: *Stunting, Local food source, Cassava, MP-ASI*

Abstrak

Stunting terjadi karena kekurangan gizi yang terjadi dalam masa 1000 hari kehidupan balita. Kekurangan gizi ini dikarenakan minimnya pengetahuan masyarakat terkait bahayanya stunting dan bagaimana mencegahnya. Hal ini merupakan hal yang tidak dapat dianggap remeh, jika kita melihat dampak keberlanjutan stunting ini. Di kedua puskesmas Desa Pekan Kamis, mendapati 3 yang mengalami kekurangan gizi, yang harus segera dicegah. Metode menggunakan pendekatan partisipatif baik dengan mengadakan sosialisasi terkait stunting dan pemanfaatan pangan lokal untuk mencegah stunting. Pangan lokal yang banyak beredar di Desa Pekan Kamis adalah singkong, yang dapat menjadi Makanan Pendamping ASI (MPASI). Tingkat pencapaian yang diperoleh ialah bagaimana masyarakat Desa Pekan Kamis dapat memanfaatkan olahan singkong ini menjadi MPASI, dan semakin tingginya tingkat pemahaman masyarakat akan pentingnya mencegah stunting pada anak.

Kata kunci: *Stunting, Singkong, Sumber Pangan Lokal, Singkong, MP-ASI*

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal pertumbuhan dan perkembangan balita yang ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih pendek dibandingkan anak seusianya. Masyarakat banyak yang menganggap normal seorang anak yang bertubuh pendek sehingga kasus stunting sering tidak dikenali. Berdasarkan standar WHO, stunting adalah keadaan indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) dengan z-score <-2 SD (standar deviasi). Kondisi stunting disebabkan oleh kekurangan gizi kronis yang terjadi pada masa 1000 hari kehidupan anak. Kekurangan gizi kronis menyebabkan anak mengalami gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan otak sehingga kesulitan berbicara, berjalan, rentan terkena infeksi penyakit hingga meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas karena penyakit degeneratif di kemudian hari. Kondisi ini dapat berakibat terhambatnya pertumbuhan ekonomi, meningkatkan kemiskinan, dan memperlebar ketimpangan. Jadi dapat dikatakan bahwa pertumbuhan dan perkembangan di masa balita menjadi masa yang penting dalam mempengaruhi kualitas sumber daya manusia.

Pada tahun 2021 Kementerian Kesehatan melakukan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) mendapati prevalensi stunting di Indonesia sebesar 24,4%, angka ini masih jauh di atas batas yang ditetapkan oleh WHO, yaitu di bawah 20%. Berdasarkan hasil SSGI tahun 2021 juga menunjukkan

prevalensi stunting di Provinsi Riau sebesar 23,3%. Sementara kabupaten Indragiri Hilir memiliki prevalensi stunting di atas rata-rata provinsi yaitu 28,4% di tahun 2021. Di desa Pekan Kamis sendiri, berdasarkan data balita di dua tempat posyandu yaitu posyandu Cendrawasih dan posyandu Dahlia didapatkan tiga kasus anak balita dengan status gizi kurang.

Gizi kurang pada kasus stunting dapat dipengaruhi oleh banyak keadaan. Secara langsung masalah gizi kurang dapat disebabkan oleh tidak adekuatnya konsumsi pangan. Hasil studi menyebutkan bahwa ketersediaan pangan secara berkelanjutan menjadi faktor yang sangat berpengaruh dalam rendahnya status gizi pada balita. Kandungan gizi dalam pangan ikut berperan dalam pengaruh status gizi balita.

Desa pekan kamsis mempunyai keberagaman sumber daya pangan, baik itu sumber energi maupun protein contohnya adalah singkong. Singkong yang terdapat di desa Pekan Kamis terbagi menjadi dua jenis, yaitu biasa disebut singkong kuning dan singkong putih. Kedua jenis singkong ini sama-sama mempunyai komponen nutrisi yang baik, dalam 100 g daging singkong zat gizi yang diperoleh yaitu protein 1 g; karbohidrat 36,8 g; lemak 0,1 g. Sedangkan tepung hasil fermentasi singkong yang bebas gluten atau biasa disebut tepung mocaf (modified cassava Flour) mengandung tinggi kalsium dan protein yang berguna dalam tumbuh kembang balita. Singkong maupun tepung mocaf dapat diolah secara optimal dan inovatif menjadi makanan pendamping ASI (MPASI) untuk pemenuhan gizi balita dalam upaya pencegahan stunting.

2. METODE

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode pendekatan partisipatif, artinya mitra binaan akan secara aktif dilibatkan dalam setiap tahap kegiatan yang dilakukan melalui sosialisasi cegah stunting, dan pembuatan olahan pangan lokal yaitu singkong menjadi alternatif kudapan MPASI yang murah dan bergizi dalam rangka pencegahan stunting.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

kegiatan pengabdian dilakukan dalam beberapa langkah, yaitu survei kasus stunting, penyuluhan cegah stunting dan edukasi pemilihan MPASI, dan Pembuatan olahan singkong menjadi alternatif kudapan MPASI. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan 2 tahap, yaitu pada tanggal 14 Juli 2022 dan 1 Agustus 2022.

i. Kasus stunting dan status gizi balita di desa Pekan Kamis

Dari hasil survei yang kami dapatkan melalui data yang dimiliki puskesmas pembantu) desa Pekan kamsis per tanggal 15 Juni 2022, didapatkan bahwa sebanyak 3 dari 64 balita yang terdaftar di dua posyandu mengalami gizi kurang. Hal ini telah ditegaskan oleh kepala puskesmas bahwa ketiga balita tersebut tidak masuk kategori stunting karena dilihat dari perkembangan kognitifnya masih baik. Namun meskipun begitu status gizi mereka harus selalu diperhatikan agar tidak berdampak ke tumbuh kembang selanjutnya.

ii. Penyuluhan kesehatan Cegah Stunting dan MPASI yang baik

Pemberian penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2022 di posyandu Cendrawasih dan tanggal 18 Juli 2022 di posyandu Dahlia. Peserta penyuluhan adalah para ibu yang membawa anaknya untuk imunisasi dan pemeriksaan rutin tiap bulannya di posyandu. Penyuluhan kesehatan yang bertema cegah stunting membahas tentang pengertian, penyebab, tanda, dampak, dan pencegahan stunting. Materi yang disampaikan disertai poster yang menggambarkan bentuk

nyata stunting. Stigma yang salah mengenai stunting yang hanya berpatok pada tinggi badan, tetapi dilihat juga apakah anak tersebut memiliki gizi kronis, infeksi berulang serta gangguan perkembangan kognitif juga telah dibahas. Penyampaian materi dan poster diikuti dengan antusias oleh para peserta. Dalam hal pencegahan stunting, dipaparkan juga mengenai MPASI yang baik bagi balita, baik itu makanan berat atau kudapannya. Kudapan yang dapat diberikan sebagai solusi pencegahan stunting adalah dengan menggunakan olahan pangan lokal yaitu singkong. Singkong yang mengandung karbohidrat, kalsium, dan protein dapat diolah menjadi berbagai macam kudapan yang enak dan bergizi, ditambah lagi jika singkong telah menjadi tepung mocaf yang bebas gluten. Penggunaannya juga dapat dikreasikan bersama protein hewani menambah nilai nutrisi bagi balita. Dari penyuluhan ini, banyak peserta yang semakin peduli mengenai kesehatan, kebutuhan nutrisi, dan perkembangan anak-anaknya demi mencegah stunting.

iii. Pengolahan singkong menjadi kudapan sehat balita

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 1 Agustus 2022. Kegiatan ini dilakukan bersama kelompok ibu-ibu PKK dari 5 RT yang ada di desa pekan kamis. Agar memastikan olahan makanan tetap aman bagi balita maka pada kegiatan ini dilakukan bekerjasama dengan pihak Pustu. Dari hasil kegiatan pembuatan kudapan singkong ini, hanya kelompok ibu-ibu PKK di 3 RT dari 5 RT yang dapat mengikutinya. Peserta kegiatan ini sangat berpartisipasi aktif dalam menuangkan ide-ide kudapan berbahan singkong yang dikuasainya. Kegiatan juga disaksikan oleh Kepala Desa Pekan Kamis sebagai bentuk dukungannya dalam upaya pencegahan stunting melalui inovasi makanan untuk balita.

Pemilihan singkong menjadi bahan dasar pembuatan kudapan disebabkan karena singkong merupakan salah satu jenis pangan lokal yang mudah dijumpai desa Pekan Kamis. Selain itu, singkong mengandung karbohidrat, kalori, protein, mineral, kalsium, zat besi, dan vitamin D sehingga sangat bermanfaat jika digunakan menjadi bahan kudapan balita. Singkong diolah menjadi berbagai kudapan yang tidak dicampur bahan pengawet maupun pewarna buatan. Selain dari daging singkong langsung, pembuatan kudapan juga menggunakan tepung mocaf yang bebas gluten. Produk kudapan dari bahan singkong ini ditujukan untuk anak di atas 9 bulan, karena tekstur dari makanan yang sesuai dengan anatomi dan fisiologi pencernaan usia anak tersebut. Berikut ini Kudapan dari singkong yang telah dibuat:

- a. Bolu ijo singkong: produk singkong yang diperkaya dengan margarin dan telur sebagai sumber protein serta dengan penggunaan pandan sebagai pewarna hijau pada bolu menjadikan makanan ini menarik bagi balita.
- b. Agar-agar singkong: agar-agar mengandung berbagai vitamin, protein, zat besi menjadi yang baik untuk dikonsumsi balita. Tekstur dari agar juga dapat melatih kemampuan motorik balita.
- c. Donat singkong: kudapan ini mengandung protein hewani yang didapat dari telur sebagai komposisinya sehingga menambah nilai nutrisi dari kudapan singkong. kudapan ini sangat diminati balita karena ditambah dengan meses di atasnya.

Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat;



Gambar 1 : Salah satu hasil olahan singkong sebagai sumber pangan pencegahan stunting



Gambar 2 : Foto bersama sosialisasi olahan singkong sebagai sumber pangan pencegahan stunting

4. KESIMPULAN

Program kegiatan dalam pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi dan pemanfaatan bahan lokal yaitu singkong merupakan kegiatan yang dilakukan dengan tujuan mencegah dan meningkatkan pengetahuan akan bahayanya stunting pada anak yang disebabkan

oleh kekurangan gizi. Hal ini dilatarbelakangi dari tingginya angka stunting di Indonesia, dan termasuk di dalamnya yaitu Desa Pekan Kamis. Pengabdian ini diharapkan mampu memberikan pengaruh yang baik untuk mencegah terjadinya stunting.

Melalui sumber pangan lokal, singkong dipilih berdasarkan mudahnya mendapatkannya di Desa Pekan Kamis dan memiliki syarat untuk menjadi MPASI. Selama kegiatan setidaknya 3 olahan yang dapat dipakai kedepannya yaitu bolu ijo singkong, agar-agar singkong, dan donat singkong yang semuanya dapat masyarakat olah sendiri. Sehingga melalui kegiatan ini, masyarakat tidak hanya tau akan bahayanya stunting, juga mengetahui bagaimana mengolah kudapan yang dapat digunakan sebagai MPASI melalui bahan pangan lokal yang mudah mereka dapatkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Riau dan Ibu Julita Saidi, S.E, M.Si, AK, CA selaku DPL yang telah memberi arahan dan masukkannya dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pihak Desa Pekan Kamis baik itu dari masyarakat maupun para pejabat desa yang telah memberi dukungan dengan membantu menyediakan tempat dan mempersiapkan waktu untuk dapat mengadakan acara-acara yang bersangkutan dalam artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Unayah, A., Wiwit, E., Uun, K. (2020). Use of Local Food Ingredients MOCAF (Modified Cassava Flour) and Rebon (Planktonic Shrimp) in Cookies as an Alternative Supplementary Food for Children, *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 13(2), 1035-1050.
- Duana, M dkk. (2022). Dampak Pernikahan Dini Pada Generasi Z Dalam Pencegahan Stunting, *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 195-200.
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225-229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>
- Putri, S. W. A., & Wikanstri, H. (2012). Kajian Kadar Protein, Serat, HCN, dan Sifat Organoleptik Prol Tape Singkong dengan Substitusi Tape Kulit Singkong, *Jurnal Pangan dan Gizi*, 3(6), 17-28.
- Indonesia. Badan Litbangkes Kementrian Kesehatan RI. (2021). Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021, Retrieved July 2, 2022, from <https://www.litbang.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021/>
- Kusnandar, V. B. (2022). Ini Wilayah dengan Prevalensi Balita Stunting Terbesar di Riau pada 2021. *Databooks*. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5708394/15-penulisan-daftar-pustaka-apa-style-mahasiswa-sudah-tahu> .
- Onis, M. D., & Francesco, B. (2016). Childhood stunting: a global perspective, *Material Child and Nutrition*, 12(S1), 12-26. <https://doi.org/10.1111/mcn.12231> .
- Badan Litbang Kesehatan, *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)* 2010. Jakarta: Badan Litbang Kesehatan. 2010.
- World Health Organization. (2014). *Childhood Stunting: Challenges and opportunities*. Report of a Promoting Healthy Growth and Preventing Childhood Stunting colloquium. WHO Geneva, 34.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1-200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>