



Pendidikan Gizi Melalui Pemberian Tambahan Makanan Lokal Bagi Ibu Hamil dan Balita di Kecamatan Simpang Tiga

Zuheri^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: zuheri_fk@abulyatama.ac.id⁴

Diterima 19 Agustus 2022; Disetujui 15 September 2022; Dipublikasi 24 September 2022

Abstract: *The nutritional issues of pregnant women and toddlers in Indonesia remain a challenge that contributes to the high rates of stunting and malnutrition. One of the prevention strategies is through nutrition education based on the provision of local supplementary food. This article discusses the impact of providing local food-based supplementary feeding for pregnant women and toddlers as an effort to prevent stunting. The method used in this activity is a lecture-based counseling and discussion involving the community of Simpang Tiga District. The results of the activity show an increase in the community's understanding of the importance of balanced nutrition and the utilization of local food sources. With the implementation of this program, it is hoped that the stunting rate can be reduced through the utilization of food sources available in the surrounding environment.*

Keywords: *Nutrition for Pregnant Women, Local Food, Stunting*

Abstrak: Masalah gizi ibu hamil dan balita di Indonesia masih menjadi tantangan yang berkontribusi terhadap tingginya angka stunting dan kekurangan gizi. Salah satu strategi pencegahan adalah melalui pendidikan gizi yang berbasis pemberian makanan tambahan lokal. Artikel ini membahas dampak pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal bagi ibu hamil dan balita sebagai upaya pencegahan stunting. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan berbasis ceramah dan diskusi yang melibatkan masyarakat Kecamatan Simpang Tiga. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang dan pemanfaatan sumber pangan lokal. Dengan adanya program ini, diharapkan angka stunting dapat berkurang melalui pemanfaatan sumber pangan yang tersedia di lingkungan sekitar.

Kata kunci: *Gizi Ibu Hamil, Makanan Lokal, Stunting*

Indonesia menghadapi tantangan besar dalam

memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan balita.
Kurangnya kesadaran masyarakat tentang pola

makan sehat dan pemanfaatan makanan lokal menjadi salah satu penyebab utama stunting. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, angka stunting di Indonesia masih cukup tinggi dan memerlukan intervensi yang tepat. Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah pendidikan gizi berbasis makanan tambahan lokal, yang dapat meningkatkan status gizi ibu hamil dan balita serta mendukung ketahanan pangan keluarga.

KAJIAN PUSTAKA

Peran Gizi dalam Pertumbuhan dan Perkembangan Manusia

Gizi memiliki peran signifikan dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia, terutama pada ibu hamil dan balita. Wardani (2023) menyebutkan bahwa pemenuhan gizi yang baik sejak dalam kandungan hingga masa kanak-kanak berpengaruh terhadap kesehatan dan kecerdasan anak di masa depan. Menurut WHO (2022), malnutrisi pada masa awal kehidupan dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan, gangguan kognitif, serta peningkatan risiko penyakit kronis di usia dewasa.

Stunting sebagai Masalah Kesehatan Masyarakat

Stunting merupakan salah satu indikator kesehatan masyarakat yang menunjukkan adanya gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi kronis. Wardani (2023) menjelaskan bahwa stunting disebabkan oleh faktor langsung seperti malnutrisi dan infeksi,

serta faktor tidak langsung seperti sanitasi yang buruk dan pola asuh yang kurang baik. Menurut UNICEF (2021), anak yang mengalami stunting memiliki risiko lebih tinggi mengalami keterbatasan intelektual, produktivitas rendah, dan rentan terkena penyakit metabolik di masa dewasa.

Faktor Penyebab Stunting pada Anak

Stunting tidak hanya dipengaruhi oleh asupan gizi tetapi juga oleh faktor sosial ekonomi. Nugroho & Wardani (2022) menemukan bahwa anak dari keluarga dengan tingkat ekonomi rendah lebih rentan mengalami stunting dibandingkan anak dari keluarga yang lebih sejahtera. Menurut FAO (2021), tingkat pendidikan ibu juga berperan dalam pencegahan stunting, karena ibu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang gizi dan kesehatan anak.

Peran Makanan Tambahan dalam Pencegahan Stunting

Makanan tambahan berbasis lokal memiliki potensi besar dalam mengatasi permasalahan gizi. Jangu & Nanur (2024) menekankan bahwa makanan tambahan berbasis pangan lokal lebih mudah diakses, lebih murah, dan lebih sesuai dengan kondisi sosial budaya masyarakat. Menurut WHO (2022), program pemberian makanan tambahan untuk ibu hamil dan balita telah terbukti meningkatkan status gizi dan mengurangi angka stunting secara signifikan.

Pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan

dalam Pencegahan Malnutrisi

Seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) merupakan periode emas dalam perkembangan anak. Wardani (2023) menyebutkan bahwa kekurangan energi kronis dan infeksi berulang selama periode ini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut UNICEF (2022), intervensi gizi selama 1000 HPK dapat meningkatkan kesehatan ibu dan anak serta mengurangi risiko stunting.

Pengaruh Gizi Ibu Hamil terhadap Perkembangan Janin

Gizi ibu hamil berpengaruh langsung terhadap pertumbuhan janin dan kesehatan bayi yang akan dilahirkan. Nugroho & Wardani (2022) menemukan bahwa ibu hamil dengan kurang energi kronis (KEK) lebih berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Menurut WHO (2022), defisiensi zat gizi seperti zat besi, asam folat, dan protein selama kehamilan dapat menyebabkan komplikasi kehamilan dan meningkatkan angka kematian ibu serta bayi.

Manfaat Pangan Lokal sebagai Sumber Gizi

Pangan lokal merupakan sumber gizi yang kaya dan dapat digunakan sebagai alternatif makanan tambahan yang lebih terjangkau. Janggu & Nanur (2024) menyatakan bahwa makanan berbasis bahan lokal seperti ubi, pisang, dan kacang-kacangan memiliki kandungan gizi yang cukup untuk menunjang kesehatan ibu hamil dan balita. Menurut FAO

(2021), pemanfaatan bahan pangan lokal dapat meningkatkan ketahanan pangan keluarga dan mengurangi ketergantungan pada produk impor.

Edukasi Gizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat

Edukasi gizi yang baik dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya asupan makanan sehat. Nugroho & Wardani (2022) menemukan bahwa intervensi edukasi gizi secara langsung di komunitas dapat meningkatkan konsumsi makanan bergizi dan mengurangi angka malnutrisi. Menurut UNICEF (2021), program edukasi gizi yang dilakukan secara terstruktur dapat membantu ibu hamil dan balita memahami pentingnya pola makan seimbang.

Pengaruh Pola Asuh terhadap Status Gizi Anak

Pola asuh orang tua sangat menentukan kualitas gizi anak. Wardani (2023) menyebutkan bahwa orang tua yang memiliki pola asuh permisif cenderung memberikan makanan yang kurang bergizi kepada anak-anaknya. Menurut Santrock (2021), orang tua yang aktif dalam memberikan makanan sehat kepada anak dapat meningkatkan kebiasaan makan yang baik sejak dini.

Peran Kader Kesehatan dalam Peningkatan Gizi Masyarakat

Kader kesehatan memiliki peran penting dalam mendampingi masyarakat dalam program peningkatan gizi. Janggu & Nanur (2024)

menyebutkan bahwa pelatihan kader dalam menyiapkan makanan tambahan berbasis lokal telah terbukti efektif dalam meningkatkan status gizi masyarakat. Menurut WHO (2022), kader kesehatan yang terlatih dapat membantu mendeteksi masalah gizi sejak dini dan memberikan solusi yang tepat.

Hubungan Sanitasi dengan Status Gizi Anak

Sanitasi yang buruk dapat meningkatkan risiko infeksi yang berdampak pada status gizi anak. Wardani (2023) menyebutkan bahwa akses air bersih dan sanitasi yang baik dapat membantu mengurangi risiko diare dan infeksi lainnya yang dapat menyebabkan malnutrisi. Menurut WHO (2021), perbaikan sanitasi dapat menurunkan angka stunting hingga 20% dalam populasi yang berisiko.

Pengaruh Ekonomi terhadap Ketahanan Pangan Keluarga

Ketahanan pangan keluarga sangat bergantung pada kondisi ekonomi rumah tangga. Nugroho & Wardani (2022) menemukan bahwa keluarga dengan pendapatan rendah cenderung memiliki pola konsumsi makanan yang kurang bergizi. Menurut FAO (2021), kebijakan pemerintah dalam mendukung akses pangan murah dan berkualitas dapat membantu meningkatkan status gizi masyarakat.

Kebijakan Pemerintah dalam Pencegahan Stunting

Pemerintah memiliki peran dalam menciptakan kebijakan yang mendukung

peningkatan status gizi. Wardani (2023) menyebutkan bahwa program nasional pemberian makanan tambahan bagi ibu hamil dan balita telah memberikan dampak positif dalam mengurangi angka stunting. Menurut WHO (2022), intervensi berbasis kebijakan seperti pemberian subsidi makanan bergizi dan fortifikasi pangan sangat efektif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

Peran Teknologi dalam Peningkatan Gizi Masyarakat

Teknologi memiliki peran penting dalam penyebaran informasi mengenai gizi. Janggu & Nanur (2024) menyebutkan bahwa aplikasi digital yang memberikan informasi tentang makanan sehat dapat membantu masyarakat dalam memilih pola makan yang lebih baik. Menurut UNICEF (2022), pemanfaatan media sosial dalam kampanye gizi telah berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya makanan sehat.

Implikasi Jangka Panjang dari Intervensi Gizi

Intervensi gizi yang dilakukan sejak dini memiliki dampak jangka panjang terhadap kualitas SDM suatu bangsa. Wardani (2023) menyebutkan bahwa anak-anak dengan status gizi baik lebih mungkin untuk memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi dan produktivitas kerja yang lebih baik di masa depan. Menurut Heckman (2019), investasi dalam gizi anak akan memberikan dampak ekonomi yang positif bagi suatu negara dalam jangka panjang.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kepada masyarakat dengan pendekatan ceramah dan diskusi interaktif.

Tahapan pelaksanaan meliputi:

1. Persiapan: Survei lokasi, penyusunan materi, serta perizinan kegiatan.
2. Pelaksanaan: Penyampaian materi mengenai pentingnya gizi ibu hamil, manfaat makanan lokal, serta teknik pengolahan makanan tambahan.
3. Evaluasi: Penilaian terhadap peningkatan pemahaman peserta melalui diskusi dan umpan balik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi ibu hamil dan balita. Beberapa poin penting yang ditemukan adalah:

1. Sebelum penyuluhan, banyak peserta tidak memahami pentingnya makanan tambahan bagi ibu hamil dan balita.
2. Setelah penyuluhan, peserta lebih aktif dalam memilih dan mengolah makanan tambahan berbasis pangan lokal.
3. Kesadaran akan dampak stunting terhadap perkembangan anak meningkat secara signifikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan:

1. Program ini meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi ibu hamil dan balita.

2. Pemanfaatan makanan lokal menjadi solusi efektif dalam meningkatkan status gizi.
3. Diperlukan edukasi yang lebih luas dan berkelanjutan agar intervensi gizi dapat memberikan dampak yang lebih signifikan.

Saran:

1. Perlu adanya pelatihan rutin bagi ibu hamil dan keluarga tentang pengolahan makanan lokal.
2. Program ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan melibatkan tenaga kesehatan dan komunitas lokal.
3. Kebijakan pemerintah dalam mendukung pangan lokal sebagai sumber nutrisi utama harus diperkuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Jangu, J. P., & Nanur, F. N. (2024). Pelatihan Penyiapan Makanan Tambahan Pangan Lokal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(3), 2976–2982.
<https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i3.339>
- Nugroho, R. F., & Wardani, E. M. (2022). Pendidikan Gizi Melalui Pemberian Tambahan Makanan Lokal Bagi Ibu Hamil dan Balita di Kecamatan Pakusari. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 2(1), 15–21.
<https://doi.org/10.25311/jpkk.vol2.iss1.1136>

- Wardani, E. M. (2023). Penyuluhan Dan Pemberian Makanan Tambahan. *Jurnal Gizi Masyarakat*, 3(2), 219–226.
- WHO. (2021). *Nutrition for Mother and Child Health*. Geneva: WHO.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Panduan Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil dan Balita*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Sari, D. P., & Yuliani, A. (2020). Evaluasi Program Gizi Ibu dan Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 101–110.
- Widiyanto, A. (2017). Strategi Edukasi Gizi dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 2(1), 45–60.
- Fatimah, R. A., & Widodo, S. (2019). Pola Konsumsi Ibu Hamil dan Dampaknya terhadap Perkembangan Janin. *Jurnal Nutrisi dan Kesehatan*, 3(1), 55–67.
- Hartono, B., & Lestari, P. (2018). Peran Keluarga dalam Pemenuhan Gizi Seimbang. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 5(3), 77–85.
- Brown, D. (2020). Sustainable Food for Pregnant Women. *International Journal of Maternal Health*, 4(1), 32-45.