

Nutrisi Seimbang dan Pengolahan Pangan Lokal Untuk Anak

Balanced Nutrition and Local Food Processing for Children

Solehudin, Irma Herliana, Yeni Koto, Nur Eni Lestari, Lannasari

Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia

Alamat : Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12610

Korespondensi email : solehsolehudin412l@gmail.com

Article History:

Received: Juni 01, 2024;

Revised: Juni 17, 2024;

Accepted: Juli 07, 2024;

Online Available: Juli 10, 2024;

Keywords: *Balanced Nutrition, Growth and Development, Local Food Processing*

Abstract: *Local food is often fresher and has a higher nutritional content. Local foods have usually adapted to local soil and climate conditions, which makes them easier to grow and process by local people. Local food consumption is often in harmony with the culture and traditions of local communities, which usually have recipes and processing methods that support nutritional balance. The purpose of writing the article is to understand the growth and development of babies and toddlers to grow into healthy children by providing a balanced diet. Community service activities are carried out by professional nurse lecturers who teach community and family nursing courses. Community service together with professional nursing students who are practicing community and family nursing. The counseling and simulation will be held on Friday 12 June 2024 at 09.00 – 12.00 WIB in the Madrasah Marga Jaya room RT 02 RW 05 Kertamaya Village, Bogor City. Local plant ingredients are very useful for maintaining nutritional balance in babies and toddlers. Increasing public interest in using local food ingredients as a source of nutrition requires a multifaceted and integrated approach..*

Abstrak. Pangan lokal sering kali lebih segar dan memiliki kandungan gizi yang lebih tinggi. Pangan lokal biasanya telah beradaptasi dengan kondisi tanah dan iklim setempat, yang membuatnya lebih mudah untuk ditanam dan diolah oleh masyarakat lokal. Konsumsi pangan lokal sering kali selaras dengan budaya dan tradisi masyarakat setempat, yang biasanya memiliki resep dan cara pengolahan yang mendukung keseimbangan nutrisi. Tujuan penulisan artikel untuk memahami tumbuh kembang bayi dan balita tumbuh menjadi anak yang sehat dengan memberikan makanan seimbang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh dosen profesi ners pengampu mata kuliah keperawatan komunitas dan keluarga. Pengabdian kepada masyarakat bersama dengan mahasiswa profesi ners yang sedang praktik keperawatan komunitas dan keluarga. Pelaksanaan penyuluhan dan simulasi dilaksanakan pada hari Jum'at 12 Juni 2024 pukul 09.00 – 12.00 wib di ruangan Madrasah Marga Jaya RT 02 RW 05 Kelurahan Kertamaya, Kota Bogor. Bahan tanaman lokal sangat bermanfaat untuk mempertahankan keseimbangan nutrisi pada bayi dan balita. Meningkatkan animo masyarakat dalam menggunakan bahan makanan lokal sebagai sumber nutrisi memerlukan pendekatan yang multifaset dan terintegrasi.

Kata Kunci: Nutrisi Seimbang, Pengolahan Pangan Lokal, Tumbuh Kembang

1. PENDAHULUAN

Tumbuh kembang merupakan istilah yang menggambarkan dua proses yang berbeda namun saling berkaitan, yaitu pertumbuhan (tumbuh) dan perkembangan (kembang) yang terjadi pada anak dari sejak lahir hingga dewasa. Pertumbuhan mengacu pada peningkatan ukuran dan jumlah sel dalam tubuh, yang menyebabkan peningkatan ukuran fisik anak. Pertumbuhan

* Solehudin, solehsolehudin412l@gmail.com

dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan, termasuk nutrisi, kesehatan, dan kondisi kehidupan. Perkembangan mengacu pada peningkatan kemampuan dan fungsi tubuh yang lebih kompleks, baik dari segi fisik, kognitif, emosional, dan sosial.

Konsep tumbuh kembang bayi dan balita mencakup berbagai aspek perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang terjadi selama usia 0 hingga 5 tahun. Banyak faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi dan balita, salah satunya nutrisi. Asupan gizi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Nutrisi memiliki peran yang sangat penting dalam proses tumbuh kembang anak. Nutrisi yang tepat dan seimbang tidak hanya mempengaruhi pertumbuhan fisik anak, tetapi juga perkembangan kognitif, emosional, dan sosial mereka.

Nutrisi yang baik adalah fondasi penting untuk tumbuh kembang anak yang optimal. Asupan nutrisi yang cukup dan seimbang mendukung pertumbuhan fisik yang sehat, perkembangan otak yang optimal, serta kesehatan emosional dan sosial yang baik. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memastikan anak-anak mendapatkan makanan yang bergizi dan seimbang setiap hari.

Nutrisi yang baik sangat terkait dengan pengolahan bahan makanan lokal yang tepat. Dengan memanfaatkan bahan makanan lokal, kita dapat memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi bergizi, terjangkau, dan sesuai dengan budaya setempat. Pengolahan yang tepat membantu mempertahankan atau meningkatkan nilai gizi, menjadikannya lebih menarik dan mudah diterima oleh masyarakat. Hal ini pada akhirnya mendukung kesehatan dan tumbuh kembang anak yang optimal.

Bahan makanan lokal umumnya lebih mudah diakses dan lebih terjangkau daripada makanan impor. Hal ini penting untuk memastikan bahwa semua lapisan masyarakat memiliki akses ke makanan yang bergizi. Menggunakan bahan makanan lokal mendukung petani dan produsen lokal, yang dapat meningkatkan ekonomi komunitas dan mendukung praktik pertanian berkelanjutan.

Bahan makanan lokal sering kali kaya akan nutrisi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Pengolahan yang tepat dapat mempertahankan atau meningkatkan kandungan nutrisi tersebut. Pengolahan bahan makanan lokal dengan cara yang benar dapat membantu mempertahankan atau meningkatkan kandungan nutrisinya, serta membuatnya lebih aman dan lezat untuk dikonsumsi. Menggunakan berbagai bahan makanan lokal dalam diet sehari-

hari membantu memastikan asupan nutrisi yang seimbang dan lengkap.

Tujuan penulisan artikel ini yaitu untuk memahami dan mendukung tumbuh kembang bayi dan balita tumbuh menjadi anak yang sehat, bahagia, dan siap menghadapi tantangan masa depan dengan memberikan makanan seimbang.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh dosen profesi ners pengampu mata kuliah keperawatan komunitas dan keluarga. Pengabdian kepada masyarakat bersama dengan mahasiswa profesi ners yang sedang praktik keperawatan komunitas dan keluarga. Tahapan pengabdian kepada masyarakat melalui tahapan sebagai berikut:

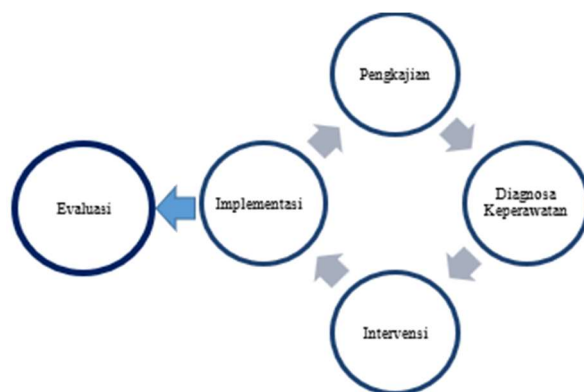


Diagram 1. Tahapan Asuhan Keperawatan

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk kegiatan penyuluhan kesehatan dan simulasi pembuatan makanan olahan dari bahan tanaman lokal yaitu singkong. Peserta anggota masyarakat yang hadir merupakan ibu rumah tangga yang memiliki bayi dan balita.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah penyuluhan kesehatan dan simulasi pengolahan makanan dari bahan tanaman lokal. Pelaksanaan penyuluhan dan simulasi dilaksanakan pada hari Jum'at 12 Juni 2024 pukul 09.00 – 12.00 wib di ruangan Madrasah Marga Jaya RT 02 RW 05 Kelurahan Kertamaya, Kecamatan Bogor Selatan, Kota Bogor, Jawa Barat. Pelaksanaan kegiatan di gambarkan dalam beberapa dokumentasi dibawah ini:



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan & Simulasi Pengolahan Makanan

4. DISKUSI

Bahan pangan lokal memiliki banyak manfaat untuk mempertahankan keseimbangan nutrisi pada bayi dan balita. Dengan memanfaatkan pangan lokal yang kaya akan nutrisi, kita dapat memastikan bahwa anak-anak mendapatkan asupan gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Terdapat beberapa alasan mengapa bahan pangan lokal bermanfaat untuk keseimbangan nutrisi pada bayi dan balita.

Bahan tanaman lokal umumnya mengandung berbagai macam nutrisi penting seperti vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang dibutuhkan untuk perkembangan anak. Bahan tanaman lokal lebih mudah diakses dan biasanya lebih murah dibandingkan dengan bahan makanan impor. Ini memastikan bahwa lebih banyak keluarga dapat menyediakan makanan bergizi untuk anak-anak mereka. Dengan menggunakan bahan pangan lokal, kita mendukung petani dan produsen lokal, yang dapat meningkatkan ekonomi komunitas dan mempromosikan praktik pertanian berkelanjutan.

Banyak tanaman lokal memiliki kandungan nutrisi yang sangat tinggi dan dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi bayi dan balita. Bahan pangan lokal sering kali diolah dengan cara yang sesuai dengan budaya dan tradisi setempat, sehingga lebih mudah diterima oleh anak-anak. Anak-anak yang tumbuh dengan mengonsumsi pangan lokal lebih cenderung memiliki sistem pencernaan yang lebih baik dalam menerima dan mencerna makanan tersebut, mengurangi risiko alergi dan intoleransi.

Untuk meningkatkan animo masyarakat dalam menggunakan bahan pangan lokal sebagai

sumber nutrisi, diperlukan strategi yang komprehensif yang melibatkan berbagai sektor, termasuk pendidikan, ekonomi, dan kebijakan pemerintah. Kampanye kesadaran publik; menggunakan televisi, radio, dan media sosial untuk menyebarkan informasi tentang manfaat bahan pangan lokal. Mengadakan acara yang mempromosikan pangan lokal dan memberikan contoh resep serta cara memasaknya. Program penyuluhan; memasukkan pendidikan tentang gizi dan pentingnya bahan makanan lokal ke dalam kurikulum sekolah. Mengadakan workshop tentang cara memasak makanan lokal yang bergizi.

Kebijakan dan regulasi; memberikan subsidi atau insentif kepada petani lokal untuk menanam tanaman yang bergizi dan kepada konsumen untuk membeli bahan pangan lokal. Memperkenalkan label yang menandakan bahwa produk tersebut berasal dari sumber lokal dan memiliki nilai gizi tinggi. Program pemerintah; memastikan bahwa sekolah, rumah sakit, dan pusat kesehatan menggunakan bahan pangan lokal dalam menu mereka. Mendukung usaha mikro, kecil, dan menengah yang bergerak di bidang pengolahan bahan pangan lokal.

Pengembangan ekonomi lokal; membuat pasar tradisional lebih menarik dan nyaman untuk berbelanja, sehingga masyarakat lebih memilih untuk membeli bahan pangan lokal. Mengatur ruang khusus di supermarket besar untuk produk-produk lokal. Mengembangkan produk olahan dari bahan pangan lokal yang memiliki nilai tambah dan menarik bagi konsumen. Meningkatkan branding dan kemasan produk lokal agar lebih menarik dan mudah dikenali.

Kemitraan dan kolaborasi; mengajak restoran dan hotel untuk menggunakan bahan pangan lokal dalam menu mereka. Bekerja sama dengan perusahaan makanan untuk mempromosikan produk lokal. Mendukung kelompok tani dan komunitas pertanian dalam produksi dan distribusi bahan pangan lokal. Bekerja sama dengan LSM dan organisasi kesehatan untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya bahan pangan lokal.

Teknologi dan inovasi; membangun platform e-commerce yang memfasilitasi penjualan produk lokal langsung dari petani kepada konsumen. Mengembangkan aplikasi yang menyediakan resep masakan berbahan dasar lokal, lengkap dengan informasi gizi. Menggunakan teknologi untuk memperpanjang umur simpan bahan pangan lokal, seperti pengeringan, pembekuan, atau pengalengan. Mengembangkan teknologi pengolahan yang mempertahankan nilai gizi bahan pangan lokal.

Promosi kesehatan; meluncurkan kampanye nasional yang menekankan pentingnya gizi seimbang dan peran bahan pangan lokal dalam diet sehat. Mendorong komunitas untuk

mengembangkan kebun komunitas dan mempromosikan konsumsi bahan pangan lokal. Mengadakan program distribusi bahan pangan lokal gratis atau subsidi untuk keluarga berpenghasilan rendah. Memberikan penilaian gizi dan konseling di pusat kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi masyarakat.

5. KESIMPULAN

Bahan tanaman lokal sangat bermanfaat untuk mempertahankan keseimbangan nutrisi pada bayi dan balita. Dengan memanfaatkan pangan lokal yang kaya akan nutrisi, kita dapat memastikan bahwa anak-anak mendapatkan asupan gizi yang mereka butuhkan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal. Selain itu, penggunaan bahan pangan lokal juga mendukung ekonomi lokal dan praktik pertanian berkelanjutan, serta meminimalkan risiko alergi dan intoleransi. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pengasuh untuk mengintegrasikan bahan pangan lokal dalam diet sehari-hari anak-anak mereka.

Meningkatkan animo masyarakat dalam menggunakan bahan pangan lokal sebagai sumber nutrisi memerlukan pendekatan yang multifaset dan terintegrasi. Edukasi yang efektif, dukungan pemerintah, pengembangan ekonomi lokal, kemitraan strategis, teknologi inovatif, dan promosi kesehatan semuanya berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung konsumsi bahan makanan lokal. Dengan strategi yang komprehensif ini, diharapkan masyarakat akan lebih sadar dan termotivasi untuk memanfaatkan bahan pangan lokal demi keseimbangan nutrisi dan kesehatan yang lebih baik.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam kegiatan praktik mahasiswa dan pengabdian kepada masyarakat. Sehingga kegiatan tersebut tidak ada kendala yang berarti

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, Sidderatul. "Formulasi Kebijakan Potensi Pertanian Dalam Pencegahan Stunting." *Jurnal Administrasi Publik Universitas Medan Area* 11, no. 2 (2023): 157–162.
- Asbanu, Dens, Anggraeni Liunokas, and Alfonsa Abi. "Pelatihan Pengelolaan Pangan Lokal Bagi Ibu Siswa PAUD Dalam Pemenuhan Nutrisi Anak Stunting Desa Tetaf." *Jurnal*

Pengabdian Cendikia 2, no. 3 (2023): 9–13.

Asmawati, Luluk. “Pencegahan Stunting Melalui Ketahanan Pangan Lokal Banten Dan Pengasuhan Digital.” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 6 (2023): 6915–6926.

Asykari, Hifni Ardhan, Siti Nuraini, Aliyah Nurhasanah, Laras Kartika, Ade Amalia, Andita Firly Saputri, Badriyatul Ariya Maldina, et al. “Pemberdayaan Pangan Lokal Melalui Inovasi Pengolahan MP-ASI Dan Modifikasi PMT Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Rejosari, Kangkung, Kendal.” *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia* 3, no. 6 (2023): 1677–1688.

Badriyah, Indah, Inggit Oktaviani, Revi Jeaneta, Rifky Aulia, Shifa Khaulan, and Muktiarni Muktiarni. “Peningkatan Keterampilan Ibu Rumah Tangga Dalam Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal Untuk Pengolahan Makanan Sehat Di Desa Ciherang Kabupaten Pacet Cianjur.” *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia* 3, no. 2 (2023): 445–450.

Basir, Basir, Milka Murua, Andi Aan Mugniyah, Andi Tania Yasni Aldini, Rabiatus Rafiah, Ummah Armita Katli, and Srifa Noevi Hasim. “Evaluasi Intervensi Pelatihan Pemanfaatan Pangan Lokal Dan Pembagian Es Krim Kelor Untuk Memenuhi Kebutuhan Gizi Anak Di Desa Sawakong, Kecamatan Galesong Selatan, Kabupaten Takalar.” *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* 2, no. 6 (2022): 507–515.

Fathi, Fahira Fidelia Citra, S Steven, Keysha Belynda Tyva Panggabean, and Dwi Desi Yayi Tarina. “Analisis Kebijakan Diversifikasi Pangan Lokal Dalam Mengatasi Kelaparan Guna Mengimplementasikan Visi Sustainable Development Goals (SDGs).” *Jurnal Sains Edukatika Indonesia*, no. June (2022): 20–31.

Hupunau, Rambu Eri, Retnayu Pradanie, and Tiya Kusumaningrum. “The Health Belief Model Theory Approach to Mother Behavior in Fulfilling Nutrition Needs for Toddler.” *Pedimatern Nursing Journal* 5, no. 1 (2019): 1.

Jatmika, Septian Emma Dwi, Siti Kurnia Widi Hastuti, and Khoiriyah Isni. “Pelatihan Dan Pendampingan Pembuatan Aneka Olahan Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Berbahan Pangan Lokal Kaya Nutrisi.” *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 2 (2019): 115.

Kamarudin, Anna Permatasari, Amna, Whin Themas Mico Saputra, Khadijah, and Ilma Fitri. “Penanganan Stunting Dengan Pemilihan Pangan Berbasis Pangan Lokal Di SDN 2 Kebayakan.” *Indonesian Journal of Community Services* 3, no. 1 (2023): 154–165.

Keytimu, Yosephina Maria Hawa, Maria Susana Ine Nona Ringgi, and Yustina Y Guru. “Pengaruh Pemanfaatan Pangan Lokal Dengan Metode Pis-Pk Untuk Meningkatkan Status Gizi Balita.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6, no. 1 (2022): 914–924.

Merita, Merita. “Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 Tahun.” *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 1, no. 2 (2019): 83.

- Muliani, Usdeka. “Edukasi Stunting Dan Pembuatan MP-Asi Dengan Pemanfaatan Pangan Lokal Di Desa Mekar Asri Kecamatan Baradatu Kabupaten Way Kanan.” *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (2022): 134–138.
- Papotot, Gianfranco S., Ronald Rompies, and Praevilla M. Salendu. “Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak.” *Jurnal Biomedik* 13, no. 3 (2021): 266.
- Rahmi, Putri. “Peran Nutrisi Bagi Tumbuh Dan Kembang Anak Usia Dini.” *Bunayya Jurnal Pendidikan Anak* 5, no. 1 (2019).
- Rohmah, Fayakun Nur, Dittasari Putriana, and Teti Anggita Safitri. “Berdayakan Masyarakat Cegah Stunting Dengan Mengolah Bahan Pangan Potensi Lokal.” *Masyarakat Berdaya dan Inovasi* 3, no. 2 (2022): 114–117.
- Saripudin, Aip. “Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini.” *Equalita: Jurnal Pusat Studi Gender dan Anak* 1, no. 1 (2019): 114.
- Sofais, Danur Azissah Roesliana, Berlian Kando Sianipar, and Darmawansyah Darmawansyah. “Pengaruh Kearifan Pangan Lokal Suku Rejang Terhadap Penanganan Stunting Baduta Di Bengkulu Utara.” *Jurnal Keperawatan Silampari* 3, no. 1 (2019): 201–210.
- Syafira, Tia, Fanny Novianti, Erni Diah Susanti, and Linda Suwarni. “Counseling On Stunting Prevention Through The Use Of Local Food In Processed Mp-Asi In Generation Z.” *Journal of Community Service* 5, no. 4 (2023): 721.
- Trisnawati, Reineldis Elsidianastika, Jayanthi P. Janggu, Putriatri K. Senudin, Christin F. M. Bebok, and Maria C. Mon. “Optimalisasi Pemanfaatan Pangan Lokal Dalam Pembuatan Makanan Sehat Balita Stunting.” *Jurnal Abdimas* 4, no. 2 (2023): 989–993.
- Wiliyanarti, Pipit Festi, Dede Nasruallah, Royyan Salam, and Idam Cholic. “Education of Additional Feeding Based on Local Materials for Stunting Toddlers with Animation.” *Media Gizi Indonesia*, no. 1 (2022): 104–111.
- Yusuf, Rini Novianti, Neng Siti Tazkia Aulia Al Khoeri, Gisna Sarlita Herdiyanti, and Eneng Deska Nuraeni. “Urgensi Pendidikan Anak Usia Dini Bagi Tumbuh Kembang Anak.” *Jurnal Plamboyan Edu (JPE)* 1, no. 1 (2023): 37–44. <https://jurnal.rakeyansantang.ac.id/index.php/plamboyan/article/view/320>.