

Edukasi Pemilihan Pangan Lokal Bergizi Pencegah Stunting Di Paniki Atas, Minahasa Utara

Hosea Jaya Edy*, Karlah Lifie Riani Mansauda¹, Ezrani Tasiam¹

¹Program Studi Farmasi, Fakultas MIPA, Universitas Sam Ratulangi Manado
Email: hosea@unsrat.ac.id

ABSTRACT

Stunting remains a chronic nutritional problem faced by communities in Indonesia, including those in Paniki Atas, North Minahasa Regency. This community service activity aimed to enhance public understanding of stunting prevention through the utilization of nutritious local food resources. The method employed was counseling and interactive discussion involving pregnant women, breastfeeding mothers, and community health cadres, with materials covering the introduction of local nutritious foods, balanced menu planning, and healthy food processing practices. The results indicated high participant enthusiasm and a significant increase in knowledge, with the average score improving from 50% before the session to 90% after the counseling. This program contributes to raising nutritional awareness and fostering community self-reliance in utilizing local food resources as a sustainable effort to prevent stunting in the Paniki Atas area.

Keywords: stunting, local food, nutrition education, community service, North Minahasa

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang masih dihadapi masyarakat Indonesia, termasuk di Paniki Atas, Kabupaten Minahasa Utara. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan stunting melalui pemanfaatan pangan lokal bergizi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan diskusi interaktif kepada ibu hamil, ibu menyusui, dan kader kesehatan dengan materi mencakup pengenalan pangan lokal, penyusunan menu seimbang, serta praktik pengolahan makanan bergizi. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta serta peningkatan pengetahuan yang signifikan, dari nilai rata-rata pretest 50% menjadi 90% setelah penyuluhan. Kegiatan ini berkontribusi dalam peningkatan kesadaran gizi dan mendorong kemandirian masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya pangan lokal untuk mencegah stunting secara berkelanjutan di wilayah Paniki Atas.

Katakunci: stunting, pangan lokal, penyuluhan gizi, pengabdian masyarakat, Minahasa Utara

1. PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Stunting merupakan bentuk kegagalan pertumbuhan pada anak yang disebabkan oleh defisiensi gizi kronis dalam jangka waktu Panjang. Kondisi stunting berdampak pada keterlambatan pertumbuhan fisik, dan juga memengaruhi perkembangan kognitif serta potensi produktivitas anak. Prevalensi stunting di Indonesia cukup tinggi dan menjadi perhatian pemerintah untuk diturunkan dan segera diatasi. Provinsi Sulawesi Utara mencatat prevalensi stunting sekitar 21,6 % pada tahun 2022, jauh di atas target nasional 14 % (Ulfasari et al. 2023; Fitri et al. 2022). Target nilai prevalensi stunting di Provinsi Sulawesi Utara menjadi 19% pada tahun 2024. Kabupaten Minahasa Utara tahun 2023/2024 dilaporkan memiliki prevalensi stunting sekitar 10,9%, lebih baik dari batas nilai prevalensi stunting nasional (Tirayoh, et al. 2024).

Pencegahan stunting perlu dilaksanakan dari keluarga yang berperan secara aktif melalui pemberian asupan gizi yang mencakup karbohidrat, lemak, protein, serta mikronutrien seperti zat besi, kalsium, seng, dan vitamin. Asupan protein dan kalsium yang lebih tinggi ditemukan pada diri anak-anak sehat dibandingkan anak yang menderita stunting dengan nilai protein dan kalsium jauh lebih rendah (Syahbi et al., 2024 ; Pandanwangi et al., 2025). Sumber pangan lokal seperti umbi-umbian (singkong, ubi jalar), sayuran dan buah-buahan merupakan alternatif yang sangat potensial

Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi (Syagata et al., 2024).

Wilayah Paniki Atas di Kabupaten Minahasa Utara memiliki tanah yang sangat subur sehingga potensial untuk mendukung pertumbuhan tanaman pangan lokal seperti singkong, ubi jalar, dan sayuran, yang selain sumber karbohidrat dan serat juga mengandung mikronutrien penting. Olahan berbahan dasar umbi-umbian, seperti ubi jalar dan singkong, mampu meningkatkan asupan gizi ibu hamil karena mengandung karbohidrat kompleks, vitamin, mineral, dan serat yang berperan penting dalam pertumbuhan janin serta pencegahan stunting (Ngura, 2022). Inovasi camilan berbahan ubi jalar (lempok) terbukti disukai oleh anak-anak dan berpotensi sebagai intervensi gizi lokal (Lulianthy et al., 2024). Konsumsi sayur yang konsisten dalam rumah tangga mampu berkontribusi pada penurunan risiko terjadinya kasus stunting (Munawar et al., 2024). Edukasi pengenalan bahaya stunting dan pemanfaatan pangan lokal menjadi salah satu strategi dalam mencegah terjadinya stunting.

Permasalahan Mitra

Masyarakat di Paniki Atas, Minahasa Utara, memiliki tingkat pemahaman yang terbatas mengenai stunting dan cara pencegahannya, baik kalangan orang tua maupun generasi muda. Pengetahuan tentang pentingnya asupan gizi seimbang, terutama yang bersumber dari bahan pangan lokal di sekitar tempat tinggal juga belum banyak dipahami dan diterapkan dalam mencegah terjadinya stunting. Kondisi ini menunjukkan perlunya kegiatan pengabdian yang bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi dan stunting, termasuk penyebab, dampak, serta cara pencegahannya di lingkungan keluarga. Diperlukan pengetahuan tentang pemanfaatan dan pengolahan bahan pangan lokal menjadi makanan bergizi yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber energi, peningkat daya tahan tubuh, serta upaya pencegahan stunting pada anak.

Tujuan dan Manfaat Kegiatan

PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat di Paniki Atas, Minahasa Utara, mengenai definisi dan ciri-ciri dan bahaya dari stunting. Edukasi juga meliputi pentingnya pencegahan melalui pemenuhan gizi seimbang berbasis pangan lokal. PKM juga bertujuan untuk memberikan solusi praktis bagi masyarakat dalam memanfaatkan bahan pangan yang tersedia di sekitar lingkungan tempat tinggal. Penyuluhan tentang alternatif cara mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan bergizi yang dapat menunjang tumbuh kembang anak dan menurunkan risiko terjadinya stunting juga diberikan kepada masyarakat.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan setelah mendapat materi dari Tim Pengabdian. Peserta diberikan beberapa pertanyaan dalam bentuk pretest dan posttest untuk mengukur pemahaman mereka terhadap materi yang diberikan.

Program Kemitraan Masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan kombinasi metode penyuluhan dan pelatihan aplikatif. Metode penyuluhan digunakan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pengertian, ciri, serta pencegahan stunting melalui pemanfaatan pangan lokal bergizi. Sementara itu, metode pelatihan aplikatif dilakukan dengan menampilkan video dan foto proses pengolahan bahan pangan lokal menjadi makanan bergizi agar peserta lebih memahami langkah-langkah penerapannya.

Kegiatan PKM meliputi tahapan identifikasi kebutuhan masyarakat, penyiapan bahan baku pangan lokal, penyusunan materi dan penentuan narasumber, pelaksanaan penyuluhan, praktik pengolahan pangan lokal, serta pemberian bantuan bahan pangan lokal kepada masyarakat untuk diolah sebagai upaya peningkatan gizi keluarga.

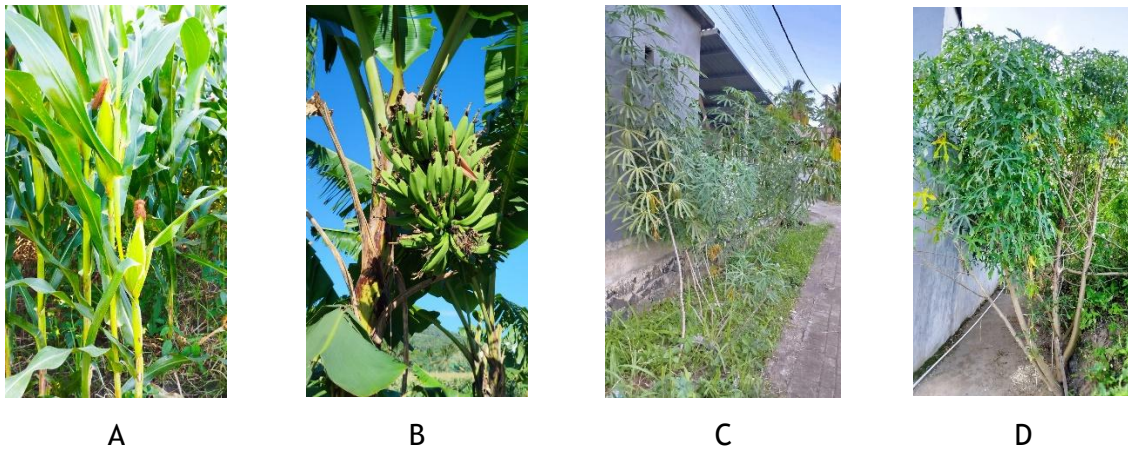
Kegiatan ini diakhiri dengan sesi diskusi interaktif dan evaluasi untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Evaluasi dilakukan pada tahap awal pelaksanaan penyuluhan dengan melakukan pretest dan tahap akhir pelaksanaan penyuluhan dengan melakukan posttest, peserta diberikan pertanyaan singkat terkait stunting.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dosen Universitas Sam Ratulangi selalu mendapat dukungan dan fasilitas dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Sam Ratulangi secara berkelanjutan untuk melaksanakan salah satu Tridarma perguruan tinggi yaitu Program Kemitraan Masyarakat (PKM) sebagai bentuk penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) untuk menjawab berbagai permasalahan di masyarakat. Kegiatan PKM di Paniki Atas, Minahasa Utara ini diawali dengan survei lapangan guna mengidentifikasi jenis tanaman pangan lokal yang banyak tumbuh di sekitar

pekarangan rumah warga serta potensi pemanfaatannya sebagai sumber pangan bergizi. Survei ini menjadi dasar dalam perencanaan kegiatan penyuluhan dan pelatihan pengolahan pangan lokal untuk pencegahan stunting. Tim PKM dari Universitas Sam Ratulangi yang merupakan dosen dari program studi farmasi berkolaborasi dengan masyarakat setempat dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari persiapan survey dan pengadaan bahan baku pangan lokal, hingga pelaksanaan penyuluhan dan demonstrasi pengolahan makanan bergizi.

Hasil survey tanaman pangan lokal yang tumbuh subur di pekarangan rumah warga Paniki atas diantaranya adalah : Ubi kayu atau singkong, Jagung manis yang dikenal dengan nama daerah yaitu milu, pisang goroho, pohon gedi dengan nama latin *Abelmoschus manihot* (L.) Medik. Berikut adalah foto beberapa jenis tanaman yang tumbuh subur di sekitar pekarangan warga Paniki atas.



Gambar 1. Tanaman pangan lokal yang banyak tumbuh di Paniki atas

Keterangan :

- A : Tanaman jagung manis
- B : Tanaman pisang goroho
- C : Tanaman singkong
- D : Tanaman gedi

Pemateri PKM menyampaikan edukasi mengenai konsep dasar stunting, termasuk karakteristik dan dampak yang ditimbulkan terhadap pertumbuhan serta perkembangan anak. Penyuluhan juga menekankan pentingnya upaya pencegahan stunting melalui optimalisasi pemanfaatan pangan lokal bergizi yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Peserta diberikan contoh penerapan sederhana dalam pengolahan bahan pangan lokal agar lebih menarik dan sesuai dengan kebutuhan gizi keluarga. Kegiatan diskusi atau penyuluhan diakhiri dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.



Gambar 2. Diskusi dalam kelompok oleh narasumber dengan peserta

Pemateri memberikan contoh jenis-jenis tanaman sebagai bahan baku pangan lokal yang banyak tumbuh disekitar rumah masyarakat. Hasil dari tanaman pangan lokal tersebut juga sangat mudah ditemukan di pasar maupun petani yang menjual hasil panennya di sekitar Paniki Atas. Kandungan gizi dan manfaat dari setiap bahan pangan tersebut dipaparkan dan disampaikan secara komprehensif kepada peserta agar mudah dimengerti dan semakin paham. Pemateri juga mengajarkan cara mengolah bahan pangan lokal agar menjadi makanan yang bergizi dan disukai oleh anak-anak sehingga dapat mengurangi resiko stunting. Berikut adalah contoh bahan pangan lokal dan hasil pengolahan bahan pangan lokal menjadi kudapan yang siap dikonsumsi.



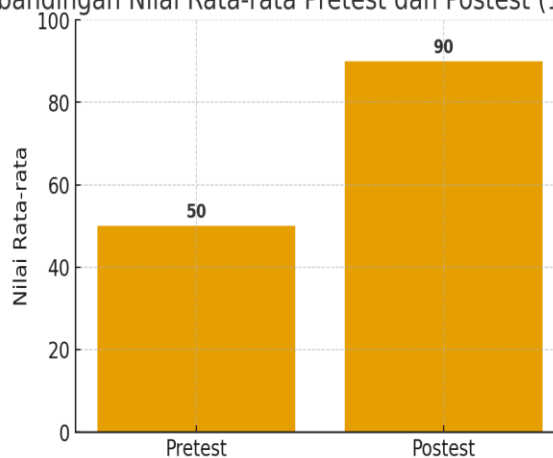
A B
Gambar 3. Bahan pangan lokal dan hasil pengolahannya

Keterangan :

- A : Bahan pangan lokal
- B : Hasil pengolahan bahan pangan lokal

Kegiatan PKM diakhiri dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman dan pengetahuan peserta. *Post test* dilakukan untuk mengukur pemahaman dan peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Dari 10 peserta yang mengikuti *pretest* sebelum diskusi memperoleh rerata nilai sebesar 50. Soal *pretest* diberikan kembali sebagai soal *Post test* dan dilakukan setelah penyuluhan sesi diskusi berlangsung. Nilai akhir dari *Post test* seluruh peserta memiliki rerata nilai 90, sehingga mengalami peningkatan pemahaman berdasarkan nilai yang diperoleh sebesar 80%.

Perbandingan Nilai Rata-rata Pretest dan Posttest (10 Peserta)



Gambar 4. Perbandingan rerata nilai *pre test* dengan nilai *post test*

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Peserta program PKM mengikuti kegiatan dengan penuh antusiasme, memberikan respon dan melaksanakan diskusi dengan penuh semangat dan berinteraksi secara positif dengan pemateri.

Terjadi peningkatan pengetahuan peserta berdasarkan kenaikan rerata nilai *pretest* yang dibandingkan dengan nilai *Post test* sebesar 80%.

Saran

Pendampingan pengolahan pangan dari bahan pangan lokal harus terus dilakukan oleh pihak terkait agar upaya pencegahan stunting dapat tercapai dan juga mampu menggerakkan ketahanan pangan keluarga dengan menanam tanaman sumber bahan pangan lokal di pekarangan sekitar rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PKM berterimakasih atas kegiatan yang telah didanai oleh Pimpinan Universitas Sam Ratulangi Manado melalui LPPM Universitas Sam Ratulangi Manado, dengan SKIM Program Kemitraan Masyarakat Klaster 2 (PKM K_2) dana PNBK tahun anggaran 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Ulfasari, W., Sabilu, Y., & Irma, I. (2023). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita di Daerah Pesisir Wilayah Kerja Puskesmas Wakorumba Utara, Kabupaten Buton Utara*. *Endemis Journal*, 2023.
- Fitri, R., Huljannah, N., & Rochmah, T. (2022). *Stunting Prevention Program in Indonesia: A Systematic Review*. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 17(3), 281-292.
- Tirayoh, J., Tulus, F., & Pombengi, J. (2024). *Implementasi Program Pencegahan Stunting di Kabupaten Minahasa Utara (Studi Kasus di Kecamatan Wori)*. *Jurnal Administrasi Publik*, 9(4).
- Syahbi, A. S., Dewi, D. A. K., Nugroho, A., Fauzia, F. R., Nur Rohmah, F., Khairani, K., & Arifah, S. (2024). *Deficit Consumption of Protein and Calcium on Children Aged 2-5 Years Old in Yogyakarta Indonesia*. *Journal of Global Nutrition*, 4(2).
- Pandanwangi, S., Akrom, A., Nurkhasanah, N., & Zuniarto, A. A. (2025). Comparative analysis of macronutrient, vitamin, and mineral intake between stunted and non-stunted children in Cirebon. *Jurnal Gizi Indonesia*, 13(2), 162-169.
- Syagata, A. S., Dewi, D. A. K., Nugroho, A., Fauzia, F. R., Nur Rohmah, F., Khalisa, K., & Arifah, S. (2024). *Deficit Consumption of Protein and Calcium on Children Aged 2-5 Years Old in Yogyakarta, Indonesia*. *Journal of Global Nutrition*, 4(2), 374-381.
- Ngura, E. T. (2022). *Upaya Pencegahan Stunting melalui Pemanfaatan Pangan Lokal Ubi untuk Meningkatkan Asupan Gizi Ibu Hamil*. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 4(1), 292-303.
- Lulianthy, E., Febrianti, E., Asnawati, A., Nurdianti, N., & Aulia, N. V. (2024). *Edukasi Inovasi Lempok Ubi Jalar sebagai Camilan Sehat Cegah Stunting*. *Jurnal Inovasi dan Terapan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 42-49.
- Munawar, A., Salsabila, S., Lisnawaty, L., Az Zahra, V., & Vilsa Safey. (2024). *Utilization of Family Farming in Sufficient Family Vegetable Intake to Prevent Stunting*. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia (JPPMI)*, Vol.4 No.1.