

INOVASI BAHAN PANGAN LOKAL UNTUK MEMENUHI KEBUTUHAN GIZI SEIMBANG

Dewi Sri Kuning^{1*}, Venty Meilasari², Sri Widayati³, Fhela Vhantoria⁴, Muinah⁵, Dewi Sartipa⁶

dewisrikuning@gmail.com¹, venty.meilasari@umko.ac.id², sri.widayati@umko.ac.id³,
riavhantoria@gmail.com⁴, muinah@umko.ac.id⁵, dewisartipa51@gmail.com⁶

¹⁻⁶Universitas Muhammadiyah Kotabumi
*Korespondensi: dewisrikuning@gmail.com

Abstract: *Stunting is still a serious issue in every region of Indonesia, especially in North Lampung. Stunting is a problem related to long-term nutritional deficiency and nutrition. Stunting can be addressed by developing locally available food ingredients that can be easily obtained and made by the community. This community service activity is conducted in the form of providing outreach to prevent stunting in Sawojajar Village followed by 29 peoples.. The aim of this program is to develop innovation in utilizing local food resources, namely cassava and corn. With this outreach, the local community can utilize local food ingredients to meet their needs for balanced nutrition and can also increase the community's knowledge and abilities regarding balanced nutrition which can be obtained from local food which is abundant in the area around Sawojajar Village.*

Keywords: *Stunting, Food, Innovation, Nutrition*

Abstrak: Stunting masih menjadi masalah serius di setiap daerah di Indonesia, terutama di Lampung Utara. Stunting adalah masalah yang berhubungan dengan kekurangan nutrisi dan gizi dalam jangka panjang. Stunting dapat diatasi dengan mengembangkan bahan pangan lokal yang mudah didapatkan dan dibuat oleh masyarakat. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk memberikan sosialisasi untuk mencegah stunting di desa Sawojajar pada Kader Aisyiyah yang diikuti oleh 29 orang. Tujuan program ini adalah mengembangkan inovasi dalam memanfaatkan sumber daya pangan lokal yaitu dari bahan singkong dan jagung. Dengan sosialisasi ini masyarakat sekitar dapat memanfaatkan bahan pangan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang dan dapat juga meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat tentang gizi seimbang yang biasa di dapat dari pangan lokal yang banyak berada di wilayah sekitar Desa Sawojajar.

Kata Kunci: Stunting, Pangan, Inovasi, Gizi

PENDAHULUAN

Anak-anak mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan dari periode prenatal dan proses pembelajaran pascanatal. Pada proses pertumbuhan dapat diukur dalam satuan panjang dan berat, karena proses pertumbuhannya adalah ukuran sel-ke-sel, jumlah sel, dan ukuran fisik dan struktur tubuh (Laily et al., 2023).

Malnutrisi pada anak-anak merupakan masalah berkelanjutan pada banyak negara berkembang. Salah satu malnutrisi dengan prevalensi tertinggi di Indonesia adalah stunting pada bayi (Adityaningrum et al., 2023).

Stunting adalah masalah yang berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi dan gizi dalam jangka

panjang (Mayasari et al., 2018). Selain itu, stunting dapat diartikan sebagai sebuah kondisi yang berkaitan dengan kurangnya gizi pada anak-anak yang ditandai dengan terjadinya infeksi kronis yang menyebabkan tinggi badan anak terlihat tidak normal pada umumnya (Fauziah et al., 2024). Stunting terjadi akibat kurangnya gizi yang diperoleh anak dari makanan yang mereka makan. Kekurangan protein dan energi dalam asupan anak sangat berkontribusi terhadap penyebab terjadinya stunting (Fauziah et al., 2024).

Stunting juga dapat diartikan sebagai masalah kurang gizi menahun yang disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya kandungan Zinc dalam darah, yang mengakibatkan sistem kekebalan tubuh melemah. Akibatnya, anak-anak di bawah usia lima tahun menjadi lebih mudah terserang penyakit infeksi, terutama infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan diare, yang pada akhirnya memperlambat perkembangan fisik mereka (Wasting & Anak, 2024). Kondisi ini dapat muncul akibat malnutrisi yang dialami oleh ibu selama kehamilan, atau oleh anak itu sendiri pada masa pertumbuhannya. Salah satu indikator stunting adalah tingginya anak yang lebih rendah dibandingkan dengan standar yang seharusnya sesuai dengan usianya (Huljannah et al., 2022).

Malnutrisi ini dapat terjadi pada anak setelah dilahirkan oleh ibunya di masa awal kehidupannya dan dapat dilihat ketidaknormalannya sampai anak berusia 2 tahun (Alfarisi et al., 2019). Pemahaman mengenai nutrisi untuk anak usia di bawah lima tahun merupakan fondasi penting bagi

orang tua dalam menyediakan makanan yang sesuai dengan keperluan tumbuh kembang si kecil. Rendahnya wawasan orang tua, terutama ibu, tentang hal ini bisa mengakibatkan asupan makanan yang kurang bergizi dan berpotensi menyebabkan masalah stunting pada anak (Di & Cempaka, 2024). Masalah stunting ini merupakan masalah serius dan perlu diperhatikan dengan baik oleh pemerintah karena masalah ini membawa akibat yang besar dalam jangka panjang terhadap kehidupan generasi muda khususnya anak-anak, bisa menyebabkan potensi tersendatnya pertumbuhan kognitif dan fisik mereka apabila tidak ditandai dengan serius.

Prevalensi stunting pemerintah Kabupaten Lampung Utara pada tahun 2023 sebesar 23,50% sedangkan target pemerintah sebesar 14%. Jadi, stunting masih jadi pekerjaan rumah yang panjang. Selanjutnya Pemerintah Kabupaten Lampung Utara berhasil mengurangi angka stunting dari 845 penderita menurun menjadi 558 balita. Penurunan stunting tersebut menjadi langkah awal yang baik, untuk segera dievaluasi agar hasil dikemudian hari lebih maksimal. Salah satu upaya untuk mencegah stunting adalah mendapatkan asupan gizi seimbang dan lingkungan yang bersinergi untuk lebih peka terhadap tumbuh kembang sehat anak (Saputri, 2019).

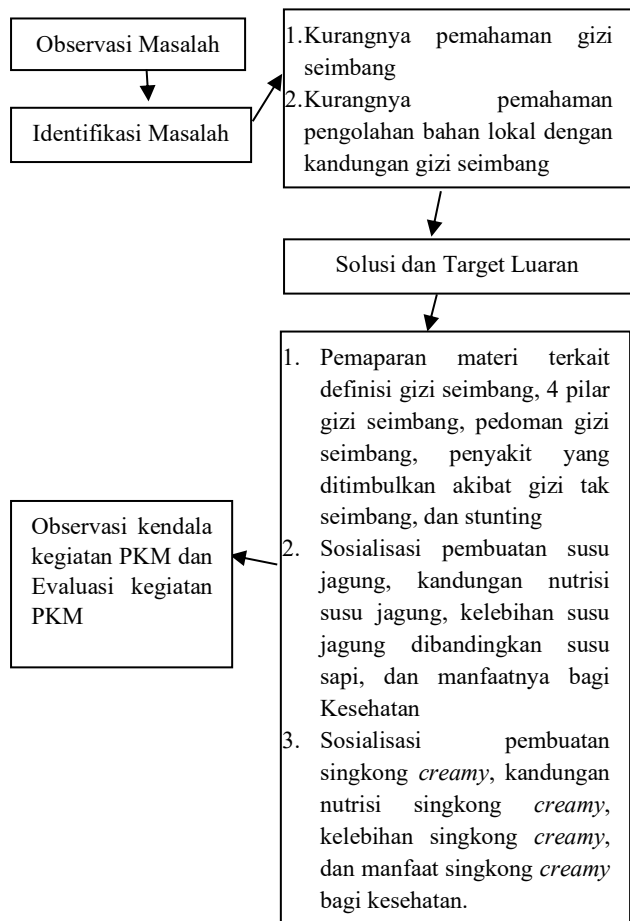
Masyarakat dan Ibu-ibu cabang Aisyiyah Kotabumi utara khususnya yang berada di lingkungan Desa Sawojajar selalu punya komitmen untuk kajian rutin untuk membahas hal yang penting untuk ditindak lanjuti. Salah satunya adalah masalah

stunting dan cara pencegahannya. Masalah yang dihadapi di sini adalah terkait pemahaman yang kurang tentang ciri-ciri anak terkena stunting dan cara pencegahannya. Selain itu, makanan dari bahan lokal yang tidak diolah dengan baik sehingga kandungan nutrisinya yang kurang dapat diserap baik oleh anak khususnya balita. Langkah-langkah yang sangat efektif dalam pencegahan stunting sangat diperlukan.

Adapun upaya yang telah dilaksanakan oleh pihak terkait khususnya pemerintah Indonesia untuk mengurangi gejala-gejala dan akibat dari stunting ini adalah melalui intervensi gizi, yang mencakup langkah-langkah intervensi gizi sensitive serta intervensi gizi spesifik (Atmojo et al., 2020). Berikut rumusan masalah berdasarkan analisis situasi yang di alami oleh mitra adalah “bagaimana pemahaman tentang pentingnya pola hidup sehat gizi seimbang dengan bahan pangan lokal yang ada di sekitar lingkungan masyarakat desa Sawojajar?” Untuk itu kami mengambil judul inovasi bahan pangan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Adapun pentingnya pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya memiliki pola hidup sehat beserta gizi seimbang dengan bahan pangan lokal yang ada disekitar lingkungan masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara langsung dengan menggunakan metode sosialisasi. Sosialisasi ini tentang inovasi bahan pangan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Gizi yang seimbang sangat penting untuk merawat kesehatan, mendukung perkembangan, dan memastikan fungsi organ tubuh berjalan dengan baik (Bachmida et al., 2025). Dengan sosialisasi ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat tentang gizi seimbang yang bisa didapatkan dari pangan lokal yang banyak dibudidayakan di wilayah sekitar khususnya desa Sawojajar. Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu di Desa Sawojajar Lampung Utara yang telah dilaksanakan pada November 2024. Adapun sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah para Kader Aisyiyah dan masyarakat Desa Sawojajar. Target peserta partisipasi sebanyak 29 Orang. Kerangka metode pelaksanaan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Pelaksanaan PKM

Tahapan kegiatan

Dalam kegiatan sosialisasi ini terdiri dari 3 tahapan, yaitu:

Tahap 1:

Pemaparan materi gizi seimbang : Sosialisasi definisi gizi seimbang, 4 pilar gizi seimbang, pedoman gizi seimbang, penyakit yang ditimbulkan akibat gizi tak seimbang, stunting.

Tahap 2 :

Pemaparan inovasi bahan pangan lokal guna memenuhi gizi seimbang. Sosialisasi pembuatan susu jagung, kandungan nutrisi susu jagung, kelebihan susu jagung dibanding susu sapi, dan manfaat bagi kesehatan. Selain itu, sosialisasi pembuatan singkong *creamy*, kandungan nutrisi singkong *creamy*,

kelebihan singkong *creamy*, dan manfaat bagi kesehatan (Ikhrum et al., 2022).

Tahap 3:

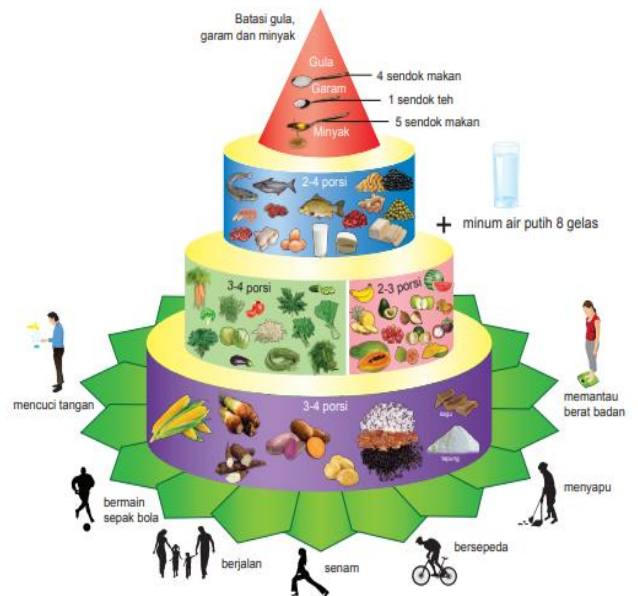
Peningkatan pemahaman gizi seimbang. Peningkatan pemahaman masyarakat tentang pembuatan susu jagung dan singkong *creamy* sebagai inovasi bahan pangan lokal dengan gizi seimbang sehingga terbentuk pola hidup sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketahanan pangan adalah cara memenuhi kebutuhan makanan, baik dalam jumlah dan kualitas. Upaya untuk meningkatkan ketahanan pangan ini adalah dari makanan. Untuk mengetahui ketahanan pangan di desa Sawojajar ini adalah dengan mengadakan kegiatan sosialisasi. Manfaat dari kegiatan sosialisasi ini secara tidak langsung, masyarakat membantu pemerintah turut mengurangi stunting. Selain itu, pemahaman dan kemampuan masyarakat dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi gizi seimbang. Dalam hal ini, masyarakat desa Sawojajar mayoritas adalah petani, dan bahan lokal yang sangat familiar dihasilkan adalah jagung dan juga singkong. Oleh karena itu sosialisasi ini untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang pengolahan bahan lokal yang bisa dijadikan makanan bernilai gizi tinggi untuk mencegah stunting di masyarakat.

Gizi seimbang adalah pengaturan harian mengenai makanan yang dikonsumsi setiap harinya, yang memiliki nutrisi tentang jenis dan jumlah yang sesuai dengan kepentingan tubuh tentang makanan,

kegiatan fisik, perilaku kehidupan bersih dan pemantauan berat badan secara teratur, berat badan normal untuk mengalami masalah makanan secara teratur (Wirapuspita, n.d.). Bahan pangan lokal diolah menjadi lebih tinggi nutrisinya dengan diinovasikan menggunakan bahan lainnya. Bahan pangan lokal adalah makanan yang dimakan oleh penduduk setempat sesuai dengan kemampuan dan kearifan tradisional (Nasional et al., 2011). Diversifikasi pangan seharusnya memiliki peran baik dalam upaya menjadikan produk-produk pangan lokal memiliki nilai tambah, yang menjadikan produk pangan lokal yang dihasilkan menarik minat konsumen. Upaya diversifikasi pangan dilakukan dengan tujuan menghadirkan pilihan pengganti makanan utama, sehingga konsumsi tidak terpaku hanya pada satu sumber karbohidrat saja (Sutrisno & Dewi, 2023). Dengan memanfaatkan teknologi dan pengolahan yang tepat singkong dapat dijadikan inovasi pangan yang baik dan diunggulkan sebagai sebuah peluang dalam pembentukan diversifikasi pangan lokal (Ikhrum et al., 2022).



Gambar 2. Pedoman Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah beberapa jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari yang memiliki kandungan gizi yang baik sesuai dengan porsi yang diperlukan tubuh berdasarkan *gender*, usia, dan keadaan kesehatan saat itu (Ii et al., 2018). Adapun empat pilar dalam keseimbangan gizi yaitu:

1. Keberagaman dalam mengonsumsi makanan.
2. Selalu membiasakan diri dengan pola hidup yang bersih
3. Kegiatan fisik selalu dilakukan
4. Menjaga dan melihat keadaan Berat Badan (BB) normal

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) memiliki tujuan yaitu untuk mempersiapkan pedoman cara makan dan berkaktivitas yang baik dan sehat untuk seluruh warga negara sesuai dengan pedoman diversifikasi pangan, membiasakan diri dengan pola hidup yang bersih, kegiatan fisik dan menjaga keadaan BB dalam keadaan yang normal. Apabila seseorang tidak mendapatkan gizi yang seimbang maka akan menyebabkan stunting terutama bagi anak-anak. Stunting

merupakan suatu keadaan di mana tinggi badan anak lebih rendah dari rata-rata untuk usianya karena kekurangan nutrisi yang berlangsung dalam jangka waktu panjang. Ini dikarenakan karena kurangnya nutrisi asupan vitamin dan gizi pada ibu-ibu hamil atau pada masa anak-anak mengalami pertumbuhan (Ri, n.d.)

Dalam pemenuhan gizi seimbang dapat dilakukan dengan membuat inovasi bahan pangan lokal, salah satunya adalah pembuatan susu jagung. Adapun bahan dalam pembuatan susu jagung antara lain: jagung manis, flavor yang disukai, garam, gula pasir dan air. Proses pembuatannya, yaitu (Mudal & Tanggunharjo, 2022):

- a. jagung manis direbus kemudian dipipil;
- b. jagung yang sudah dipipil kemudian diblender menggunakan air dan kemudian disaring sehingga menghasilkan filtrat jagung;
- c. filtrat jagung kemudian direbus tambahkan garam, gula pasir, dan flavor yang disukai.
- d. susu jagung siap dinikmati.

Ada banyak manfaat dari pengolahan susu yang berasal dari jagung, diantaranya: pembuatannya yang sederhana dan tidak sulit; menggunakan peralatan seadanya; dapat digunakan sebagai pengobatan bagi anak-anak yang tidak bisa (alergi) susu; dan dapat digunakan oleh khalayak ramai yang sudah berusia lanjut dikarenakan tidak ada kolesterol yang terkandung dalam susu jagung ini. Kemudian, perbandingan susu jagung ini jika dibandingkan dengan susu lainnya seperti susu kedelai dan susu sapi

yaitu dari bahan baku yang mudah diperoleh dan harga yang sangat murah dan terjangkau bagi semua kalangan dalam pencegahan stunting (Mudal & Tanggunharjo, 2022).



Gambar 3. Susu Jagung

Selain pembuatan susu jagung, inovasi bahan pangan lokal yang dapat dibuat adalah pembuatan singkong *creamy*. Adapun bahan dalam pembuatan singkong *creamy* antara lain: singkong, air, santan, gula, garam, dan daun pandan. Proses pembuatannya, yaitu (Maghfiroh & Pasuruan, 2020):

- a. potong singkong sesuai selera;
- b. singkong yang sudah dipotong direbus dengan santan dan daun pandan sampai singkong merekah;
- c. tambahkan gula dan garam;
- d. setelah mendidih singkong *creamy* siap dinikmati.

Adapun singkong *creamy* memiliki banyak sekali manfaat, yaitu : memiliki banyak vitamin terutama vitamin K yang berguna dalam menjaga tubuh manusia terutama kekuatan tulang sehingga mampu untuk menghindari penyakit tulang (osteoporosis); mengandung vitamin B kompleks dan juga vitamin lainnya yaitu piridoksin (vitamin B-6), ribovlafin, thiamin, folates, dan mengandung kalium beserta asam folat sebagai pengatur tekanan darah dan menjaga dalam pembentukan sel

tubuh;serta dapat mencegah jumlah kolesterol jahat di dalam darah yang dapat mencegah penyakit jantung , kanker usus terutama usus esar, dan juga stroke. Oleh karena itu, dengan adanya pengolahan dalam penginovasian singkong *creamy* ini dapat membuat masyarakat yang tidak menyukai singkong dapat tertarik untuk mencoba produk olahan singkong yang kaya akan vitamin (Atma et al., 2021).



Gambar 4. Singkong *creamy*

Berdasarkan masalah yang dialami mitra maka solusi yang ditawarkan guna menyelesaikan masalah adalah sosialisasi tentang inovasi bahan pangan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Dengan sosialisasi ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat tentang gizi seimbang yang bisa didapatkan dari pangan lokal yang banyak dibudidayakan di wilayah sekitar khususnya desa Sawojajar. Manfaat dari kegiatan sosialisasi ini secara tidak langsung, masyarakat membantu pemerintah turut mengurangi stunting. Selain itu, pemahaman dan kemampuan masyarakat dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi gizi seimbang. Bahan pangan lokal diolah menjadi lebih tinggi nutrisinya dengan diinovasikan menggunakan bahan lainnya.



Gambar 5. Sambutan oleh Pimpinan Daerah Aisyiyah Lampung Utara



Gambar 6. Pemaparan narasumber



Gambar 7. Contoh hasil inovasi pangan lokal



Gambar 8. Peserta sosialisasi

KESIMPULAN

"Inovasi bahan pangan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang" yang dilaksanakan di Desa Sawojajar telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam upaya mengatasi tantangan stunting melalui pendekatan berbasis masyarakat dan sumber daya lokal. Berangkat dari urgensi permasalahan stunting di Indonesia, program ini berhasil mengembangkan intervensi yang kontekstual dan potensial berkelanjutan. Melalui metode pelaksanaan yang komprehensif dan partisipatif, program ini berhasil mengidentifikasi dan memanfaatkan potensi pangan lokal yang selama ini kurang teroptimalkan. Pemetaan sumber daya pangan lokal mengungkapkan kekayaan

nutrisi dari bahan-bahan seperti singkong dan jagung yang kemudian menjadi basis pengembangan produk pangan inovatif. Proses pengembangan inovasi pangan yang melibatkan masyarakat secara aktif tidak hanya menghasilkan produk yang bernilai gizi tinggi, tetapi juga memiliki tingkat penerimaan yang baik di masyarakat. Sosialisasi pembuatan susu jagung dan juga singkong *creamy* ini berjalan lancar dan diharapkan hasil dari program pengabdian kepada masyarakat ini dapat diaplikasikan dan bermanfaat bagi warga desa Sawojajar, untuk berinovasi serta dapat meningkatkan perekonomian masyarakat, dan juga dapat mencegah stunting khususnya untuk generasi selanjutnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Adityaningrum, A., Arsad, N., Jusuf, H., Statistika, D., Matematika, J., Gorontalo, U. N., Masyarakat, J. K., & Gorontalo, U. N. (2023). *FAKTOR PENYEBAB STUNTING DI INDONESIA : ANALISIS DATA SEKUNDER DATA SSGI TAHUN 2021 FACTORS CAUSING STUNTING IN INDONESIA : 2021 SSGI SECONDARY DATA*. 3(1), 1–10.
- Alfarisi, R., Nurmalasari, Y., Nabilla, S., Dokter, P. P., Kedokteran, F., Malahayati, U., Dokter, P. P., Kedokteran, F., Malahayati, U., Dokter, P. P., Kedokteran, F., & Malahayati, U. (2019). *STATUS GIZI IBU HAMIL DAPAT MENYEBABKAN*. 5(3), 271–278.
- Atma, U., Yogyakarta, J., Babarsari, J., Depok, K., Sleman, K., & Istimewa, D. (2021). *Pengolahan Tanaman Singkong Menjadi Produk Es Krim Untuk Masyarakat Desa Kepek Kecamatan Saptosari Kabupaten Gunungkidul*. 1(5), 548–551.
- Atmojo, J. T., Handayani, R. T., Tengah, J., & Darmayanti, A. T. (2020). *Intervensi Gizi dalam Penanganan dan Pencegahan Stunting di Asia : Tinjauan Sistematis*. June. <https://doi.org/10.37341/jkg.v5i1.90>
- Bachmida, E. A., Afni, N., Widyastuti, S., Alamsyah, A., Rien, B., Handito, D., Ariyana, M. D., Cicilia, S., Amaro, M., & Isti, T. (2025). *Sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang " Isi Piringku " di Desa Pakuan , Kecamatan Narmada , Kabupaten Lombok Barat*. 5(3). <https://doi.org/10.59818/jpm.v5i3.1628>
- Di, P. C.-, & Cempaka, P. (2024). *Jurnal Riset Ilmiah*. 1(7), 418–434.
- Fauziah, J., Trisnawati, K. D., Rini, K. P. S., & Putri, S. U. (2024). *Stunting : Penyebab , Gejala , dan Pencegahan*. 2, 1–11.
- Huljannah, N., Rochmah, T. N., & Garuda, P. (2022). *PROGRAM PENCEGAHAN STUNTING*

DI INDONESIA : 17(3), 281–292.

- Ii, B. A. B., Teori, A. L., & Pembelajaran, M. (2018). *11 poltekkes kemenkes yogyakarta*. 11–27.
- Ikhram, A., Chotimah, I., & Pangan, I. (2022). *SINGKONG*. 6(1).
- Laily, L. A., Indarjo, S., & Artikel, I. (2023). *HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH Literature Review : Dampak Stunting terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan*. 7(3), 354–364.
- Maghfiroh, K., & Pasuruan, U. Y. (2020). *Diversifikasi pengolahan singkong untuk peningkatan kesejahteraan masyarakat*. November. <https://doi.org/10.35891/tp.v10i2.1647>
- Mayasari, D., Indriyani, R., Ikkom, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Tanjungkarang, P. K., & Lampung, B. (2018). *Stunting , Faktor Resiko dan Pencegahannya Stunting , Risk Factors and Prevention*. 5, 540–545.
- Mudal, S., & Tanggunharjo, K. (2022). *Pengenalan dan pembuatan susu jagung sebagai salah satu jenis susu nabati yang baik untuk memenuhi kebutuhan gizi anak di desa sugihmanik*. 1, 12–14.
- Nasional, S., Indonesia, W., Ptbb, J., & Uny, F. T. (2011). *Seminar Nasional 2011 “Wonderful Indonesia” Jurusan PTBB FT UNY, 3 Desember 2011*. 1. 1–15.
- Ri, K. K. (n.d.). *Pedoman gizi seimbang*.
- Saputri, R. A. (2019). *Upaya pemerintah daerah dalam penanggulangan stunting di provinsi kepulauan bangka belitung*. 2(2), 152–168.
- Sutrisno, E., & Dewi, D. O. (2023). *Diversifikasi Pangan Lokal untuk Ketahanan Pangan : Perspektif Ekonomi*, (Issue December). <https://doi.org/10.55981/brin.918>
- Wasting, D. A. N., & Anak, P. (2024). *No Title*. 4(3), 1463–1476.
- Wirapuspita, G. R. (n.d.). *EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN PENERAPAN “ ISI PIRINGKU SEKALI MAKAN ” PADA IBU RUMAH TANGGA (IRT)*.