

Optimizing the Utilization of Local Food Resources for Stunting Prevention through MPASI Training in Sumber Village, Simo District, Boyolali Regency

Optimalisasi Pemanfaatan Sumber Daya Pangan Lokal untuk Pencegahan Stunting Melalui Pelatihan MPASI di Desa Sumber, Kecamatan Simo, Kabupaten Boyolali

Fitri Astutiningsih^{1*}, Rini Wulan Dari¹

¹Prodi Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi dan Industri Pangan Universitas Slamet Riyadi Surakarta

*Corresponding author: fitri.astuti@unisri.ac.id

| Article info | Abstract |
|--|---|
| <hr/> Keywords: Community Service, Stunting, MPASI, Local Food | <hr/> Sumber village, located in Simo district, Boyolali regency, faces a serious stunting problem. Stunting occurs due to prolonged nutritional deficiencies during critical growth periods in children, which are closely linked to cognitive development and long-term health risks. According to the Boyolali Health Department (2024), there has been an 8.9% increase in stunting cases, amounting to 4.913 cases in the Boyolali regency, with Simo district contributing 111 cases. The purpose of this community service activity was to enhance knowledge and skills in preparing Complementary Feeding for Breast Milk (MPASI) using locally available ingredients as an effort to prevent stunting. The methods used were lectures and hands-on practice, attended by 40 participants consisting of PKK mothers and posyandu cadres. Based on the results of the pre-test and post-test, there was an 81.88% increase in participants' knowledge and skills in preparing MPASI using local food ingredients in Sumber Village, Simo Subdistrict, Boyolali Regency. |
| <hr/> Kata kunci: Stunting, MPASI, Bahan Pangan Lokal, | <hr/> Abstrak Desa Sumber, Kecamatan Simo, Kabupaten Boyolali, menghadapi masalah stunting yang serius meskipun memiliki potensi sumber daya alam yang melimpah. Stunting terjadi karena kurangnya asupan nutrisi pada masa pertumbuhan kritis anak, yang berhubungan erat dengan perkembangan kognitif dan risiko kesehatan jangka panjang. Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali (2024), terjadi peningkatan angka stunting sebesar 8,9% atau setara dengan 4913 kasus di wilayah Kabupaten Boyolali, dengan Kecamatan Simo menyumbang sebanyak 111 kasus. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan peningkatan pengetahuan dan keterampilan mengolah Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) dari bahan lokal yang tersedia sebagai upaya dalam pencegahan stunting. Metode yang digunakan yaitu ceramah dan praktik langsung yang diikuti oleh 40 peserta yang terdiri dari ibu-ibu PKK dan kader posyandu. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test terjadi peningkatan sebanyak 81,88% pada pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengolah MPASI dengan bahan pangan lokal di desa Sumber, Kecamatan Simo, Kabupaten Boyolali. |

PENDAHULUAN

Desa Sumber merupakan sebuah desa yang berlokasi di Kecamatan Simo, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah. Desa Sumber merupakan salah satu dari 18 Desa/Kelurahan yang ada di Kecamatan Simo. Desa Sumber terletak di dataran tinggi yang subur, dengan kondisi geografis yang mendukung untuk kegiatan pertanian dan perkebunan. Meskipun memiliki potensi sumber daya alam yang baik, masalah stunting masih menjadi tantangan yang dihadapi oleh masyarakat Desa Sumber, Kecamatan Simo.

Stunting merupakan kondisi di mana seorang anak mengalami hambatan pertumbuhan sehingga mencapai tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan tinggi badan rata-rata anak seusianya. Kondisi ini terjadi karena kurangnya asupan nutrisi dalam jangka waktu yang lama terutama pada masa-masa kritis pertumbuhan, yakni sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun pertama kehidupan. Menurut penelitian terbaru, stunting pada masa kanak-kanak berkaitan erat dengan perkembangan kognitif dan prestasi akademik yang lebih rendah, serta meningkatnya risiko obesitas dan penyakit tidak menular terkait gizi ketika memasuki usia dewasa (Dewey et al., 2022). Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali (2024), terjadi peningkatan angka stunting sebesar 8,9%, atau setara dengan 4913 kasus, di wilayah Kabupaten Boyolali. Dari total 4913 kasus stunting yang tercatat, kecamatan Simo menyumbang sebanyak 111 kasus. Data ini menunjukkan bahwa masalah stunting menjadi perhatian serius di wilayah tersebut.

Kondisi stunting yang terjadi di Desa Sumber didorong oleh kurangnya wawasan dan keterampilan masyarakat dalam

mengoptimalkan sumber daya pangan lokal yang melimpah. Bahan pangan setempat sebenarnya dapat dimanfaatkan untuk menyajikan makanan pendamping ASI bergizi, camilan kaya protein, serta aneka olahan lain yang kaya nutrisi. Namun, minimnya pengetahuan tentang hal ini menyebabkan potensi sumber daya pangan lokal belum dimaksimalkan dengan baik. Akibatnya, asupan gizi masyarakat menjadi kurang terpenuhi, yang merupakan faktor risiko utama penyebab masalah stunting.

Solusi yang ditawarkan oleh Tim Pengabdian FATIPA UNISRI yaitu meningkatkan pengetahuan tentang stunting dan pelatihan keterampilan ibu – ibu atau kader Kesehatan dalam mengolah MPASI dari bahan pangan lokal yang ada di Desa Sumber yaitu program kebun gizi antara lain singkong dan bayam.

Upaya-upaya untuk mencegah dan mengatasi stunting di Desa Sumber perlu dilakukan secara komprehensif. Pemerintah daerah Kabupaten Boyolali telah mengimplementasikan program Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting (StraNas Stunting) di wilayah ini, seperti penyediaan Makanan Tambahan Bergizi (PMT) dan edukasi gizi kepada ibu hamil dan hamil dan ibu menyusui. Namun, keterlibatan aktif dari seluruh elemen masyarakat Desa Sumber juga sangat diperlukan.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Desa Sumber, Kecamatan Simo, Kabupaten Boyolali. Peserta terdiri dari ibu-ibu PKK dan kader posyandu sebanyak 40 orang. Metode yang digunakan yaitu ceramah dan praktik langsung pembuatan MPASI di damping oleh Tim dari FATIPA.

Menu makanan yang akan dibuat yaitu MPASI tinggi kalori, protein dan lemak menggunakan bahan-bahan yaitu singkong, bayam, telur, keju dan santan. Kegiatan ini terdiri dari dua metode. Pertama yaitu sosialisasi pencegahan stunting kemudian yang kedua adalah pelatihan pembuatan MPASI.

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat membantu mencegah dan mengatasi masalah stunting di Desa Sumber. Inisiatif tersebut searah dengan kebijakan pemerintah yang berupaya memperkuat keamanan pangan dan status gizi masyarakat, sekaligus memanfaatkan sumber daya pangan yang tersedia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan berdoa dan sambutan dari kepala Desa Sumber. Selanjutnya diadakan pre-test untuk mengetahui seberapa jauh peserta mengetahui tentang stunting. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi tentang tata cara pencegahan stunting.

Kegiatan dilanjutkan dengan membagi peserta menjadi beberapa kelompok, kemudian dilakukan pelatihan pembuatan Bubur MPASI.

Bahan bahan yang digunakan yaitu:

1. Singkong
2. Bayam
3. Keju
4. Telur
5. Santan

Cara Pembuatan:

Proses pembuatan hidangan ini melibatkan beberapa langkah. Pertama, satu buah singkong yang telah dikupas dipotong dadu kecil dan dicuci hingga bersih. Selanjutnya, singkong direbus dalam air mendidih hingga matang dan lunak. Sementara itu, satu bawang merah dan satu bawang putih diiris dan ditumis

hingga setengah matang. Dua butir telur kemudian dimasukkan dan diaduk. Satu buah santan Kara ditambahkan bersama sedikit air, dan campuran tersebut diaduk merata. Singkong yang telah matang kemudian dimasukkan dan dimasak sampai singkong melunak. Bayam yang telah dipotong kecil-kecil dan keju yang telah diparut ditambahkan bersama sedikit garam. Campuran tersebut diaduk hingga tercampur rata dan matang sempurna. Terakhir, hidangan diangkat dan disaring dengan saringan stainless steel sambil ditekan menggunakan sendok. Tekstur disesuaikan dengan usia balita.

Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) merujuk pada makanan dan minuman yang diberikan kepada bayi dan anak usia 6-24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizi yang tidak tercukupi hanya dengan ASI saja" (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Sedangkan menurut panduan WHO (2020), MPASI adalah proses pengenalan makanan dan minuman selain ASI pada bayi setelah berusia 6 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizi yang tidak dapat dipenuhi hanya dari ASI.

Berikut adalah dokumentasi proses pembuatan bubur MPASI yang dilakukan oleh peserta, seperti terlihat pada gambar 1.



Gambar 1. Praktik Pembuatan Bubur MPASI.

MPASI yang baik harus menyediakan nutrisi seimbang guna menunjang tumbuh kembang optimal bayi. Sumber karbohidrat dapat berasal dari bahan pangan seperti beras, jagung, kentang, umbi-umbian, serta sereal. Sumber protein dapat diperoleh dari telur, daging, kacang-kacangan, ikan, dan susu. Untuk asupan lemak, MPASI dapat mengandung minyak nabati, minyak ikan, santan, serta alpukat. Sayur dan buah juga penting sebagai sumber vitamin dan mineral bagi bayi.

Bahan-bahan yang digunakan dalam pelatihan pembuatan mpasi ini yaitu singkong, bayam, telur, dan santan. Singkong (*Manihot esculenta* Crantz) merupakan komoditas pangan lokal yang potensial sebagai bahan MPASI. Singkong mengandung karbohidrat, serat, vitamin C, dan beberapa mineral yang baik untuk pertumbuhan bayi (Fernandez et al., 2020; Montagnac et al., 2009). Kemudian bahan kedua yang digunakan yaitu telur. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian telur pada MPASI dapat meningkatkan asupan zat besi, zinc, dan vitamin B12 pada bayi (Kumordzie et al., 2019). Telur merupakan salah satu sumber protein hewani yang sangat baik untuk diberikan sebagai MPASI. Dalam 1 butir telur (50 gram) terkandung sekitar 6gram protein, 5 gram lemak, serta berbagai vitamin dan mineral penting seperti vitamin B12, zat besi, vitamin A, zinc, dan selenium (Ahsan et al., 2020). Disamping itu, telur juga mengandung kolin yang memiliki peran vital dalam pertumbuhan otak dan fungsi memori pada bayi (Caudill, 2019).

Bahan lain yang digunakan yaitu bayam. Bayam merupakan salah satu sayuran hijau yang kaya akan berbagai zat gizi penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi. Dalam 100gram

bayam segar terkandung sekitar 2,9gram protein, 3,6gram karbohidrat, 0,3gram lemak, serta sumber serat, vitamin, dan mineral yang baik (Haytowitz & Ahuja, 2019). Bayam kaya akan vitamin A, vitamin C, vitamin K, asam folat, zat besi, magnesium, dan antioksidan seperti lutein dan zeaxanthin (Poelman et al., 2019). Selain itu, bayam juga mengandung senyawa bioaktif seperti polifenol dan flavonoid yang memiliki efek antioksidan dan anti-inflamasi (Razis et al., 2018). Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran hijau seperti bayam dapat menurunkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit kronis lainnya pada anak (Chiu et al., 2018).

Bahan terakhir yang digunakan dalam pembuatan MPASI yaitu santan. Santan merupakan bahan makanan yang kerap digunakan sebagai sumber lemak pada MPASI. Kandungan utama santan adalah lemak, terutama jenis lemak jenuh seperti asam laurat. Meski tergolong lemak jenuh, asam laurat justru memiliki manfaat untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf pada bayi (Wiraguna et al., 2021). Selain itu, santan juga mengandung lemak tak jenuh seperti asam oleat dan asam linoleat yang dibutuhkan untuk pertumbuhan bayi.

Penambahan santan ke dalam MPASI dapat meningkatkan densitas energi dan asupan lemak (Carvalho et al., 2015). Hal ini bermanfaat bagi pertumbuhan bayi karena lemak merupakan sumber energi yang penting. Selain lemak, santan juga mengandung sedikit protein serta vitamin seperti vitamin E dan K, juga mineral seperti zat besi, magnesium, dan tembaga (Orsavova et al., 2015). Nutrisi-nutrisi tersebut turut berkontribusi bagi tumbuh kembang bayi.

Pada kegiatan ini juga dilakukan post-test. Hasil pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel.1. Hasil Pre-test dan Post-Test

| No | Pertanyaan | Pre | Post |
|----|---|-----|------|
| 1 | Apakah Anda tahu apa itu stunting? | 45% | 90% |
| 2 | Apakah Anda mengerti dampak stunting pada anak? | 50% | 85% |
| 3 | Apakah Anda tahu cara mencegah stunting? | 40% | 80% |
| 4 | Apakah Anda tahu pentingnya MPASI yang sehat? | 55% | 95% |
| 5 | Apakah Anda tahu cara membuat MPASI yang benar? | 60% | 100% |

Hasil pretest menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta mengenai stunting dan pembuatan MPASI masih relatif rendah, dengan persentase berkisar antara 40% hingga 60%. Sebagai contoh, hanya 45% peserta yang mengetahui apa itu stunting, dan 40% yang mengetahui cara mencegah stunting. Tingkat pengetahuan tentang pentingnya MPASI yang sehat dan cara membuat MPASI yang benar juga cukup rendah, masing-masing hanya 55% dan 60%. Data ini mengindikasikan bahwa banyak peserta yang belum memiliki pemahaman yang memadai tentang isu-isu penting ini sebelum mengikuti penyuluhan.

Setelah dilakukan penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta. Persentase pengetahuan meningkat ke rentang 80% hingga 100%, dengan rata-rata kenaikan sebesar 81.88%. Sebagai contoh, pengetahuan tentang apa itu stunting meningkat dari 45% menjadi 90%, dan pemahaman tentang cara mencegah stunting meningkat dari 40% menjadi 80%. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas program penyuluhan dalam meningkatkan

pengetahuan masyarakat tentang stunting dan pembuatan MPASI yang benar. Peningkatan yang signifikan ini menegaskan pentingnya edukasi dan penyuluhan dalam upaya pencegahan stunting dan peningkatan kesehatan anak-anak dimasyarakat.

Peserta pelatihan pembuatan MPASI juga menunjukkan respons yang positif terhadap materi penyuluhan dan pendekatan praktis yang diterapkan. Mereka merasa puas dengan keberhasilan pelatihan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam memilih bahan makanan, mengolahnya, dan menyajikannya sebagai MPASI.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar, seluruh peserta antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan. Pelatihan ini memberikan manfaat yang besar bagi peserta dalam upaya memberikan makanan yang sehat bagi anak-anak mereka, menegaskan pentingnya penyelenggaraan pelatihan semacam ini dalam mendukung upaya pencegahan stunting dan meningkatkan kesehatan anak-anak di Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, U., Shaid, A., Kiran, Z., Ahmed, I., Naqvi, S. M. S., & Zia-ur-Rehman, M. (2020). Nutritional and nutraceutical analysis of organic and conventional eggs. *Journal of Food Processing and Preservation*, 44(9), e14684.
- Carvalho, A. T., Muniz, L. C., Menezes Netto, A., & Medeiros, J. S. (2015). A simplified diet for full-term infants from an urban area in northeastern

- Brazil: a randomized clinical trial. *Nutrientes*, 7(12), 10452-10464.
- Caudill, M. A. (2019). Choline. *Advances in Nutrition*, 10(3), 538-540.
- Chiu, T. H. T., Lin, S. P., Yeang, C. H., Deng, F. C., Chiang, Y. C., Chung, Y. C., & Huang, P. C. (2018). Effects of dietary patterns on childhood obesity and its related factors in Taiwan: a cross-sectional study. *Nutrients*, 10(11), 1661.
- Dewey, K. G., & Begum, K. (2011). Long-term consequences of stunting in early life. *Maternal & Child Nutrition*, 7, 5-18.
- Dinkes boyolali (2024). <https://dinkes.bojolali.go.id/kesgiz> diakses pada 25 Mei 2024
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Panduan Penyelenggaraan Pemberian Makanan Bayi dan Anak. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Panduan-Penyelenggaraan-Pemberian-Makanan-Bayi-dan-Anak.pdf> diakses pada 20 Mei 2024
- Kumordzie, S. M., Adu-Afarwuah, S., Arimond, M., Young, R. R., Adom, T., Boatman, R., & Dewey, K. G. (2019). Adherence to complementary feeding recommendations is associated with higher nutrient status among children 6-23 months of age in Ghana. *Journal of Nutrition*, 149(12), 2155-2166.
- Orsavova, J., Misurcova, L., Ambrozova, J. V., Vicha, R., & Mlcek, J. (2015). Fatty acids composition of vegetable products determined by gas chromatography–flame ionization detection. *International Journal of Food Science & Technology*, 50(2), 492-498.
- Poelman, A. A., Delahunty, C. M., & Graaf, C. (2019). Vegetable preparation practices for 5-6 years old children more effectively promote intake and liking than flavour–flavour learning and repeated exposure: a randomized controlled trial. *Food Quality and Preference*, 71, 440-450.
- Razis, A. F. A., Ibrahim, M. D., & Kntayya, S. B. (2018). Health benefits of *Moringa oleifera*. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19(8), 2083-2094.
- Wiraguna, A. A. G. P., Sarbini, S. R., & Wiranatakusuma, L. G. (2021). Fatty acid profiles of infant foods supplemented with coconut milk. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 32(1), 34-41.
- World Health Organization. (2020). Infant and young child feeding. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> diakses pada 15 Mei 2024