

PEMANFAATAN BAHAN MAKANAN LOKAL SEBAGAI SUMBER NUTRISI UNTUK ANAK USIA DINI DI DESA MARGAMUKTI KECAMATAN PANGALENGAN

Dea Amelia¹, Fairuz Afra Rafifah², Jihan Fauziah³, Zulfa Syarifah⁴, Asep Kurnia Jayadinata⁵,
Idat Muqodas⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini,
Universitas Pendidikan Indonesia Purwakarta
e-mail: deaamelia028@upi.edu

Abstrak

Pemanfaatan bahan makanan lokal sebagai sumber nutrisi untuk anak usia dini memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya di Desa Margamukti, kecamatan Pangalengan. Desa Margamukti memiliki potensi besar dalam menghasilkan sayur-sayuran seperti kentang, wortel, dan lainnya, yang dapat menjadi sumber nutrisi penting bagi anak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemanfaatan bahan makanan lokal sebagai sumber nutrisi melalui edukasi dan pelatihan masyarakat. Metode yang digunakan meliputi pelatihan, workshop, wawancara dan pendampingan ibu rumah tangga dalam pengolahan bahan lokal menjadi makanan menarik, seperti bento. Hasil menunjukkan bahwa kegiatan ini bisa meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya makanan lokal dalam mencegah stunting dan mendukung tumbuh kembang anak. Selain itu, kreativitas dalam pengelolaan bahan makanan lokal mampu membuat anak tertarik untuk mengkonsumsinya.

Kata kunci: Tumbuh Kembang Anak, Nutrisi, Bahan Makanan Lokal, Stunting

Abstrak

The utilization of community staple foods as a source of early childhood nutrition has an important role in supporting child development, especially in Margamukti City, Pengalengan District. Margamukti City has enormous potential in producing vegetables such as potatoes, carrots, and others that can be an important source of nutrition for early childhood. This study aims to assess the utilization of community staple foods as a source of nutrition through community counseling and training. The methods used include training, workshops, interviews, and mentoring housewives in processing staple food ingredients into attractive foods, such as bento. The results obtained show that this activity can increase community understanding of the importance of basic community nutrition in anticipating obstacles and supporting child development. In addition, creativity in managing basic community food ingredients can make children interested in consuming them.

Keywords: Child Development, Nutrition, Local Food Ingredients, Stunting

PENDAHULUAN

Tumbuh kembang adalah istilah yang mencakup dua proses yang berbeda namun saling berkaitan, yaitu pertumbuhan dan perkembangan, yang berlangsung sejak anak lahir hingga dewasa. Pertumbuhan mengacu pada peningkatan ukuran dan jumlah sel dalam tubuh, yang berdampak pada bertambahnya ukuran fisik anak. Proses ini dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan, seperti asupan nutrisi, status kesehatan, serta kondisi hidup (Amini, N., & Naimah, N. 2020). Konsep tumbuh kembang bayi dan balita mencakup berbagai aspek, seperti perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional, yang terjadi pada usia 0-5 tahun. Salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi proses tumbuh kembang bayi dan balita adalah asupan nutrisi. Nutrisi yang tepat tidak hanya berperan dalam mendukung pertumbuhan tubuh tetapi juga mempengaruhi perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak secara keseluruhan (Rahmidini, A., ST, S., & Keb, M., 2020).

Menurut Rahmi (2019) menjelaskan bahwa kebutuhan nutrisi setiap orang berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, dan aktifitas. Nutrisi yang dibutuhkan anak usia dini lebih banyak dari orang dewasa, karena anak usia dini masih berada dalam fase tumbuh kembang yang memerlukan asupan nutrisi yang baik dan seimbang. Menurut Sholehudin., dkk (2024) nutrisi yang baik menjadi dasar penting bagi tumbuh kembang anak yang optimal. Dengan asupan nutrisi yang memadai dan seimbang, anak dapat mengalami pertumbuhan fisik yang sehat, perkembangan otak yang maksimal, serta kesehatan emosional dan sosial yang baik. Oleh sebab itu, orang tua dan pengasuh memiliki peran penting untuk memastikan anak mendapatkan makanan yang bernutrisi dan

seimbang setiap hari. Nutrisi yang diperoleh anak berasal dari pemberian makanan sehari-hari yang mempunyai peranan penting dalam pertumbuhan anak saat ini dan masa yang akan datang.

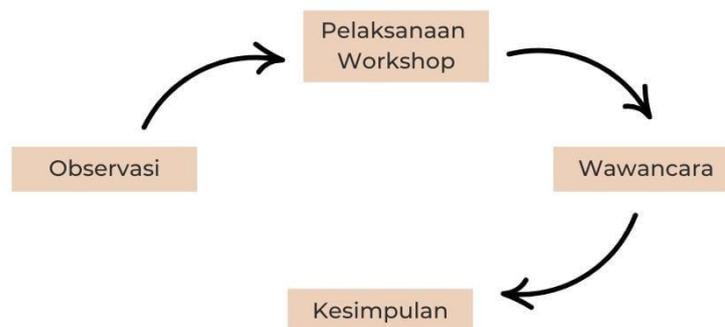
Pemenuhan nutrisi yang baik sangat bergantung pada pengolahan bahan pangan lokal secara tepat. Pangan lokal adalah makanan yang dihasilkan dan dikembangkan berdasarkan potensi serta sumber daya yang tersedia di wilayah tertentu (Baho., dkk. 2024). Bahan makanan lokal umumnya mengandung nutrisi penting yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan pengolahan yang baik, kandungan nutrisi tersebut dapat tetap terjaga atau bahkan meningkat. Proses pengolahan yang tepat juga berperan dalam memastikan makanan lokal menjadi lebih aman dan nikmat untuk dikonsumsi sekaligus membuat makanan lebih menarik dan mudah diterima oleh anak-anak. Langkah ini secara keseluruhan mendukung kesehatan dan perkembangan anak secara optimal (Sholehudin., dkk 2024).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Desa Margamukti, Kecamatan Pangalengan, Kabupaten Bandung, makanan lokal yang tersedia yaitu berupa sayur-sayuran. Desa Margamukti memiliki kondisi geografis berupa dataran tinggi dengan iklim sejuk. Hal ini menjadikan desa Margamukti memiliki potensi besar dalam produksi makanan lokal, khususnya sayur-sayuran. Beberapa jenis sayuran yang banyak dibudidayakan di wilayah Desa Margamukti yaitu wortel, kubis, brokoli, kentang, hingga daun bawang. Potensi besar dalam produksi sayur-sayuran ini tidak hanya memenuhi kebutuhan pangan masyarakat setempat, tetapi juga menjadi sumber penghasilan utama bagi banyak keluarga di Desa Margamukti. Budidaya sayur-sayuran di desa ini didukung oleh praktik pertanian tradisional dan modern yang selaras dengan kondisi alam dan budaya masyarakat setempat. Selain itu sayur-sayuran yang dihasilkan dapat menjadikan sumber nutrisi penting bagi anak-anak. Konsumsi rutin sayur-sayuran lokal ini dapat mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta meningkatkan daya tahan tubuh anak-anak.

Sebagai bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat, telah dilakukan demonstrasi pembuatan salah satu makanan sehat yang berasal dari pengolahan bahan makanan lokal yaitu pembuatan makanan bento. Menurut Dinda, A. Y. (2023) Bento adalah sebuah cara penyajian makanan yang praktis, higienis, dan menarik, dirancang untuk mempermudah konsumsi makanan di luar rumah. Bento juga mencerminkan kreativitas dan perhatian pembuatnya terhadap detail, baik dari segi rasa maupun tampilan. Kami melihat makanan lokal berupa sayur-sayuran yang sangat berlimpah di Desa Margamukti Pangalengan ini, kami menggunakan bahan makanan lokal tersebut untuk dijadikan makanan dalam pembuatan bento ini. Dengan adanya pengabdian ini dapat mengedukasi orang tua untuk membuat makanan lokal menjadi makanan yang menarik untuk anak usia dini khususnya.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pelatihan dan pendampingan kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu rumah tangga di desa Margamukti kecamatan Pangalengan dalam pengolahan bahan makanan lokal menjadi makanan bento sebagai sumber nutrisi yang baik bagi anak usia dini. Pengabdian ini diadakan oleh mahasiswa program studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia kampus daerah di Purwakarta. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk kegiatan workshop, yang dimana didalamnya ada sesi penerangan dari mahasiswa, demo masak, serta perlombaan yang diikuti

oleh masyarakat. Peserta dari masyarakat Desa Margamukti yang hadir merupakan ibu rumah tangga yang memiliki anak usia dini serta anggota ibu PKK setempat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki tema “Gerakan Mahasiswa Cerdas Gizi: Kolaborasi dengan Masyarakat untuk Pencegahan Stunting Berbasis Edukasi dan Aksi. Kegiatan ini berupa workshop demo masak pembuatan makanan Bento yang dilaksanakan di 4 titik yaitu dusun 1, dusun 2, dusun 3, dan dusun 4 desa Margamukti kecamatan Pangalengan kabupaten Bandung. Dalam kegiatan workshop ini terdapat sesi pematerian mengenai stunting dan pemenuhan nutrisi anak, demo masak pengolahan bahan makanan lokal, dan perlombaan menghias hasil pengolahan bahan makanan lokal menjadi makanan Bento yang menarik. Kegiatan ini yang diikuti oleh ibu-ibu disetiap dusun yang ada di desa Margamukti yang dilaksanakan pada hari Jum’at, 15 November 2024 pukul 08.00 s.d selesai. Pelaksanaan kegiatan workshop ini digambarkan dalam beberapa dokumentasi dibawah ini:



Gambar 2,3,4. Dusun 1



Gambar 5,6,7. Dusun 2



Gambar 8,9,10. Dusun 3



Gambar 11, 12, 13. Dusun 4

Kegiatan workshop ini memiliki dua tujuan yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pencegahan stunting, dengan menekankan pentingnya gizi seimbang, terutama bagi anak usia dini, ibu hamil, dan ibu menyusui. Adapun tujuan khusus dari kegiatan ini yaitu bertujuan untuk mengidentifikasi bahan makanan lokal apa saja yang ada di desa Margamukti serta pengolahan bahan makanan lokal menjadi makanan bernutrisi yang baik untuk kebutuhan tumbuh kembang anak usia dini.

Hasil akhir dari kegiatan workshop pengolahan bahan makanan lokal menjadi makanan Bento dapat lebih jelas dilihat pada gambar dokumentasi berikut ini:



Gambar 14. Hasil bento dusun 2



Gambar 15. Hasil bento dusun 3



Gambar 16. Hasil bento dusun 4

Melalui kegiatan workshop pengolahan bahan makanan lokal menjadi makanan Bento ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pemenuhan nutrisi anak serta keterampilan masyarakat dalam mengolah bahan makanan lokal yang tersedia. Dengan demikian, bahan makanan lokal tidak hanya dimanfaatkan secara biasa saja tetapi juga dapat diubah menjadi makanan yang menarik, variatif, dan kaya nutrisi untuk mendukung kebutuhan gizi anak usia dini, sehingga berkontribusi pada tumbuh kembang anak yang sehat dan seimbang dan anak tidak mudah bosan dalam mengonsumsi bahan makanan lokal tersebut.

Adapun hasil wawancara terkait kegiatan workshop yang telah dilaksanakan :

No.	Pertanyaan	Responden 1	Responden 2	Responden 3	Responden 4	Responden 5
1.	Seberapa seringkah anak-anak disini mengonsumsi makanan lokal (sayuran dan buah)?	Hampir setiap hari, teh. Di sini kan banyak kebun sayur dan buah. Jadi, anak saya sering minta di masakan sop atau	Ya, sering banget. Dulu, nenek saya sering cerita kalau makanan tradisional itu bikin badan sehat. Jadi, saya coba	Sebenarnya sering, tapi kadang kalau lagi ada acara atau pas lagi malas masak, ya jadinya beli makanan jadi.	Kalau hari biasa sering, tapi kalau pas akhir pekan, suka jajan di luar."	Sejujurnya, anak saya lebih suka makanan instan. Susah ngajak makan sayur.

		capcay.	terapkan ke anak saya.			
2.	Makanan lokal (sayuran dan buah) apa saja yang paling sering dikonsumsi?	Sayuran seperti bayam, kangkung, dan sawi. Buah-buahannya ya pisang, pepaya, dan jambu air. Terus, ikan dari sungai juga sering kita makan.	Anak saya suka banget sama tumis oncom, sayur oyong dan pepes tahu. Itu kan makanan tradisional Sunda.	Biasanya saya masak sayur asem, tumis buncis, dan ikan asin. Itu menu favorit keluarga.	Anak saya suka banget sama bubur sumsum dan kolak pisang. Itu kan makanan tradisional yang manis.	Nasi timbel sama lauk pauknya itu paling sering. Tapi, anak saya lebih suka makan nasi goreng.
3.	Menurut Bapak/Ibu, apa saja manfaat mengonsumsi makanan lokal (sayuran dan buah) bagi tumbuh kembang anak?	Banyak manfaatnya, teh. Anak jadi lebih sehat, jarang sakit, dan badannya lebih kuat. Selain itu, makanan lokal kan lebih alami dan tidak banyak bahan pengawetnya.	Dulu, orang tua kita kan jarang sakit. Itu karena makanannya alami semua. Saya yakin, kalau anak-anak sering makan makanan lokal, tubuhnya juga akan lebih kebal terhadap penyakit.	Selain bergizi, makanan lokal juga bisa meningkatkan imunitas anak. Terus, bisa jadi ajang untuk memperkenalkan budaya kita kepada anak-anak.	Saya rasa, makanan lokal itu lebih enak rasanya. Jadi, anak-anak jadi lebih lahap makan.	Kalau dari segi gizi, saya kurang tahu. Tapi, yang jelas makanan lokal itu lebih murah.
4.	Apa saja kendala yang dihadapi dalam memberikan makanan lokal (sayuran dan buah) kepada anak-anak?	Kadang anak-anak suka bosan kalau makanannya itu-itu aja. Terus, sekarang banyak makanan instan yang lebih menarik buat anak-anak.	Susah nyari bahan-bahan segar, apalagi kalau lagi musim hujan. Terus, anak-anak sekarang lebih suka makanan yang praktis.	Butuh waktu yang lebih lama untuk menyiapkan makanan lokal dibandingkan makanan instan.	Anak saya lebih suka jajan di luar. Padahal, jajanan itu kan banyak mengandung bahan pengawet.	Saya kurang kreatif dalam mengolah makanan lokal. Jadi, anak-anak kurang tertarik.
5.	Bagaimana cara mengatasi anak-anak yang kurang menyukai makanan?	Saya biasanya bikin makanan	Saya sering cerita tentang manfaat	Saya coba bikin variasi makanan	Saya batasi jajannya, dan lebih sering	Saya mengikuti kelas memasak

	lokal (sayuran dan buah)?	lokal itu jadi lebih menarik, misalnya dibentuk-bentuk lucu atau dicampur dengan makanan kesukaannya.	makanan lokal supaya anak-anak jadi lebih tertarik. Terus, saya juga ajak mereka ke kebun untuk memetik sayur sendiri.	lokal. Misalnya, sayur asem bisa dibuat dengan tambahan daging atau tempe.	masak makanan kesukaan anak-anak dengan bahan-bahan lokal.	makanan tradisional untuk menambah ilmu.
6.	Program apa saja yang menurut Bapak/Ibu perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya makanan lokal (sayuran dan buah)?	Bagus kalau ada penyuluhan tentang gizi dan cara mengolah makanan lokal yang lebih variatif. Selain itu, bisa juga dibuat lomba masak makanan tradisional	Pemerintah bisa bikin program kebun sekolah atau kebun keluarga untuk menanam sayur dan buah.	Bisa dibuat acara-acara yang memperkenalkan makanan tradisional, misalnya festival kuliner	Sekolah bisa mengadakan kegiatan belajar tentang makanan sehat dan gizi.	Media sosial bisa dimanfaatkan untuk menyebarkan informasi tentang manfaat makanan lokal

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 responden dari salah satu peserta workshop yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan beberapa hal terkait konsumsi makanan lokal dan tumbuh kembang anak:

1. Tingkat konsumsi makanan lokal: Mayoritas responden menyatakan bahwa anak-anak mereka sering mengonsumsi makanan lokal, terutama sayuran. Namun, terdapat juga beberapa responden yang menyebutkan bahwa anak-anak mereka lebih menyukai makanan instan atau jajanan.
2. Jenis makanan lokal yang disukai: Makanan lokal yang paling sering dikonsumsi adalah sayuran seperti bayam, kangkung, dan sawi. Selain itu, buah-buahan seperti pisang, pepaya, dan jambu air juga populer. Beberapa responden juga menyebutkan makanan olahan tradisional seperti tumis oncom, pepes tahu, dan sayur asem.
3. Manfaat yang dirasakan: Responden umumnya menyadari manfaat konsumsi makanan lokal bagi tumbuh kembang anak, seperti meningkatkan kesehatan, daya tahan tubuh, dan memperkenalkan budaya lokal.
4. Kendala yang dihadapi: Kendala utama dalam memberikan makanan lokal adalah anak-anak cenderung bosan dengan makanan yang itu-itu saja dan lebih tertarik pada makanan instan yang lebih menarik. Selain itu, kurangnya kreativitas dalam mengolah makanan lokal juga menjadi kendala.
5. Cara mengatasi: Responden memiliki berbagai cara untuk mengatasi kendala tersebut, seperti membuat makanan lokal lebih menarik, menceritakan manfaatnya, melibatkan anak dalam proses memasak, dan membuat variasi makanan.

6. Program yang diharapkan: Responden berharap adanya program-program yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya makanan lokal, seperti penyuluhan gizi, lomba masak, dan kebun sekolah.

Dari hasil wawancara ini dapat disimpulkan secara umum bahwa masyarakat di Desa Margamukti menyadari pentingnya makanan lokal untuk tumbuh kembang anak. Namun, masih ada beberapa tantangan yang perlu diatasi untuk meningkatkan konsumsi makanan lokal. Pentingnya edukasi dan promosi mengenai manfaat makanan lokal serta kreativitas dalam pengolahan makanan lokal menjadi kunci untuk mengatasi tantangan tersebut.

SIMPULAN

Tumbuh kembang anak merupakan proses kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah nutrisi. Nutrisi yang adekuat sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kesehatan secara keseluruhan pada anak. Makanan lokal, yang dihasilkan dari sumber daya alam setempat, memiliki potensi besar untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak.

Studi kasus di Desa Margamukti menunjukkan bahwa ketersediaan bahan makanan lokal yang kaya nutrisi, seperti sayuran, dapat mendukung tumbuh kembang anak. Namun, tantangan seperti preferensi anak terhadap makanan instan dan kurangnya kreativitas dalam mengolah makanan lokal menjadi kendala yang perlu diatasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa workshop pengolahan makanan lokal menjadi bento berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan keterampilan dalam mengolah makanan lokal. Hal ini menunjukkan bahwa dengan edukasi yang tepat, masyarakat dapat mengubah kebiasaan makan anak-anak menjadi lebih sehat dan bergizi. Selain itu, peserta mendapatkan pemahaman mengenai pentingnya menyediakan nutrisi untuk mencegah stunting, dan dari hasil tersebut peserta mampu membuat makanan bento yang menarik, variatif, dan kaya nutrisi untuk anak.

SARAN

1. Disarankan kepada ibu-ibu di Desa Margamukti mengikuti sering mengikuti workshop memasak untuk mengolah bahan makanan lokal menjadi berbagai macam hidangan yang menarik bagi anak-anak mereka.
2. Pemerintah di desa Margamukti lebih didorong untuk bekerja sama dengan Posyandu dalam menyediakan makanan tambahan berbahan dasar lokal secara berkala bagi anak-anak usia dini.
3. Memperbanyak program edukasi gizi yang melibatkan orang tua dan ibu PKK untuk memastikan anak memiliki sumber makanan lokal yang bergizi dan sehat.
4. Kegiatan edukasi yang melibatkan ibu-ibu PKK dan Posyandu harus difokuskan pada pengenalan nilai gizi makanan lokal untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kebiasaan makan yang sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Desa Margamukti, Kecamatan Pangalengan, atas izin dan dukungannya sehingga kami dapat menyelenggarakan workshop dan webinar tentang stunting dan pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai sumber gizi bagi anak usia dini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada ibu-ibu PKK yang telah meluangkan waktu untuk hadir dan berpartisipasi aktif dalam lokakarya pembuatan bekal bento. Kami berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat di Desa Margamukti.

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, N., & Naimah, N. (2020). Faktor Hereditas Dalam Mempengaruhi Perkembangan Intelligensi Anak Usia Dini. *Jurnal Buah Hati*, 7(2), 108-124.
- Baho, G. P., Indriyati, I., Kaha, H. L., Nyong, F., Peten, Y. P., Lawalu, S. P., & Silae, A. (2024). Pentingnya Peningkatan Gizi Anak Berbasis Pangan Lokal. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 2(3), 58-63.
- Bintoro, M. D. U., Nurlathifa, A., Rahmi, M., Cursiva, M., Prameswari, M. A., Rezkania, G. K., ... & Ardyansyah, G. (2024). Sosialisasi Inovasi Pangan sebagai Upaya Pencegahan Stunting dengan Pemanfaatan Tahu dan Jamur. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 2(5), 220-229.

- Dinda, A. Y. (2023). SIKAP, POLA KONSUMSI, DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI KONSUMEN PADA RESTAURANT CEPAT SAJI (FAST FOOD) DI BANDAR LAMPUNG.
- Rahmidini, A., ST, S., & Keb, M. (2020, April). Stunting LITERATUR REVIEW: HUBUNGAN STUNTING DENGAN PERKEMBANGAN MOTORIK DAN KOGNITIF ANAK. In JURNAL SEMINAR NASIONAL (Vol. 2, No. 01, pp. 90-104).
- Solehudin, S., Herliana, I., Koto, Y., Lestari, N. E., & Lannasari, L. (2024). Nutrisi Seimbang dan Pengolahan Pangan Lokal Untuk Anak. FUNDAMENTUM: Jurnal Pengabdian Multidisiplin, 2(3), 01-08.
- Uce, L. (2018). Pengaruh asupan makanan terhadap kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak, 4(2), 79-92.
- Prayitno, G., Hasyim, A. W., Subagiyo, A., Dinanti, D., & Roziqin, F. (2022). Ruang Berketahanan Pangan: Menjawab Tantangan Produksi Pangan Berkelanjutan dengan Optimasi Keruangan Menuju Indonesia Berdaulat. Universitas Brawijaya Press.