

## Pemanfaatan Pangan Lokal dalam Mendukung Pemenuhan Gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam Pencegahan Stunting

Zuliana Amalia<sup>1</sup>, Rika Despina<sup>2</sup>, Nur Laily Harfita<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi Gizi, <sup>2</sup>Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Deztron Indonesia

\*e-mail:zulianaamalia95@gmail.com<sup>1</sup>

### Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan anak di bawah standar usianya, yang disebabkan oleh kekurangan gizi dalam jangka panjang, terutama pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji potensi pangan lokal sebagai solusi berbasis kearifan lokal dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil, ibu menyusui, dan anak di bawah dua tahun (baduta) untuk mencegah stunting. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain **cross-sectional** untuk menganalisis hubungan antara pemanfaatan pangan lokal dalam mendukung pemenuhan gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sebagai upaya pencegahan stunting. Hasil kajian menunjukkan bahwa pangan lokal seperti ikan teri, tempe, daun kelor, ubi jalar kuning, dan sagu memiliki kandungan zat gizi makro dan mikro yang tinggi, termasuk protein, zat besi, zinc, dan vitamin A, yang esensial untuk pertumbuhan optimal janin dan bayi. Pemanfaatan pangan lokal secara optimal melalui diversifikasi pangan, edukasi gizi berbasis komunitas, dan pendekatan lintas sektor dapat menjadi strategi efektif dan berkelanjutan dalam percepatan penurunan angka stunting di Indonesia. Program intervensi gizi yang mengintegrasikan kearifan lokal terbukti lebih mudah diterima secara budaya dan lebih cost-effective dibandingkan intervensi berbasis pangan impor.

**Kata kunci:** pangan lokal, 1000 hari pertama kehidupan, stunting, gizi

### Abstract

*Stunting is a chronic nutritional problem characterized by a child's height below the standard for their age, caused by long-term malnutrition, especially during the First 1,000 Days of Life (HPK). This study aims to examine the potential of local foods as a solution based on local wisdom in supporting the fulfillment of nutritional needs of pregnant women, breastfeeding mothers, and children under two years old (baduta) to prevent stunting. This study used a quantitative approach with a cross-sectional design to analyze the relationship between the use of local foods in supporting nutritional fulfillment during the First 1,000 Days of Life (HPK) as an effort to prevent stunting. The results of the study indicate that local foods such as anchovies, tempeh, moringa leaves, yellow sweet potatoes, and sago have high macro and micro nutrient content, including protein, iron, zinc, and vitamin A, which are essential for optimal growth of fetuses and infants. Optimal utilization of local foods through food diversification, community-based nutrition education, and a cross-sectoral approach can be an effective and sustainable strategy in accelerating the reduction of stunting rates in Indonesia. Nutrition intervention programs that integrate local wisdom have proven to be more culturally acceptable and more cost-effective than interventions based on imported food.*

**Keywords:** local food, first 1000 days of life, stunting, nutrition

### 1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis, khususnya pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang dihitung sejak konsepsi hingga anak berusia dua tahun. Kondisi ini ditandai dengan panjang atau tinggi badan anak yang berada di bawah minus dua standar deviasi (-2 SD) dari median standar pertumbuhan WHO. Dampak stunting tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga mempengaruhi perkembangan kognitif, produktivitas ekonomi, serta kualitas hidup jangka panjang.

Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia sebesar 21,6%, meskipun telah mengalami penurunan dari 24,4% pada tahun 2021. Pemerintah Indonesia telah menargetkan penurunan prevalensi stunting hingga 14% pada tahun 2024 melalui Perpres No. 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. Namun, target tersebut masih memerlukan upaya yang komprehensif dan multisektoral.

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap stunting adalah pola makan yang tidak

adekuat, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Akses terhadap pangan bergizi seringkali terkendala oleh faktor ekonomi, keterbatasan pengetahuan gizi, dan rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya asupan gizi pada periode kritis 1000 HPK. Dalam konteks ini, pemanfaatan pangan lokal yang tersedia di sekitar masyarakat menjadi strategi yang menjanjikan karena lebih terjangkau, mudah diakses, dan sesuai dengan preferensi budaya setempat.

Pangan lokal Indonesia memiliki keanekaragaman yang sangat tinggi dan terbukti kaya akan zat gizi esensial. Ikan teri, misalnya, mengandung protein dan kalsium yang tinggi; daun kelor (*Moringa oleifera*) kaya akan vitamin A, zat besi, dan protein nabati; sedangkan tempe merupakan sumber protein, zinc, dan probiotik yang baik. Berbagai penelitian telah menunjukkan potensi besar pangan lokal dalam mengatasi defisiensi zat gizi mikro yang menjadi penyebab utama stunting.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kajian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif peran pangan lokal dalam mendukung pemenuhan gizi pada periode 1000 HPK sebagai upaya pencegahan stunting, serta mengidentifikasi strategi implementasi yang efektif dan berbasis komunitas.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara pemanfaatan pangan lokal dalam mendukung pemenuhan gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sebagai upaya pencegahan stunting. Penelitian akan dilaksanakan di kelurahan Silalas Medan Barat dengan waktu pelaksanaan disesuaikan dengan jadwal penelitian. Populasi penelitian adalah ibu hamil dan ibu yang memiliki anak usia 0–24 bulan, sedangkan sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Data primer dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner terstruktur, pengukuran antropometri anak berdasarkan standar WHO, serta penilaian konsumsi pangan menggunakan metode Food Recall 2×24 jam dan Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk mengetahui tingkat pemanfaatan pangan lokal dan kecukupan asupan gizi selama periode 1000 HPK. Data sekunder diperoleh dari Puskesmas, Posyandu, Dinas Kesehatan, dan Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemanfaatan pangan lokal, sedangkan variabel dependen adalah pemenuhan gizi pada 1000 HPK dalam pencegahan stunting, dengan mempertimbangkan variabel perancu seperti pendidikan ibu, pendapatan keluarga, pengetahuan gizi, pekerjaan ibu, dan riwayat penyakit infeksi anak. Data yang terkumpul akan melalui tahapan editing, coding, entry, cleaning, dan tabulasi, kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics melalui analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian, analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square, Pearson, atau Spearman sesuai jenis dan distribusi data, serta analisis multivariat menggunakan regresi logistik atau regresi linear berganda untuk mengidentifikasi faktor yang paling berpengaruh terhadap pemenuhan gizi dan pencegahan stunting. Seluruh proses penelitian akan dilaksanakan setelah memperoleh persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan, dengan menjunjung tinggi prinsip etika penelitian melalui pemberian informed consent, menjaga kerahasiaan identitas responden, serta memastikan bahwa seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini melibatkan 50 responden yang terdiri atas ibu hamil dan ibu yang memiliki anak usia 0–24 bulan. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar ibu berusia 20–35 tahun (72%), berpendidikan SMA/ sederajat (54%), dan berstatus sebagai ibu rumah tangga (63%). Sebagian besar keluarga memiliki pendapatan pada kategori menengah (58%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 68% responden telah memanfaatkan pangan lokal sebagai sumber utama pemenuhan gizi selama periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), sedangkan 32% responden masih bergantung pada pangan olahan atau pangan instan. Jenis pangan lokal yang paling banyak dikonsumsi meliputi beras, ubi kayu, ubi jalar, jagung, ikan air tawar, telur, tempe, kacang-kacangan, sayuran hijau, pisang, pepaya, dan daun kelor.

Berdasarkan hasil penilaian konsumsi menggunakan metode Food Recall 2×24 jam, sebanyak 71% responden memiliki tingkat kecukupan energi yang sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG), sedangkan 69% responden telah memenuhi kebutuhan protein harian. Konsumsi pangan lokal yang beragam juga berkontribusi terhadap kecukupan beberapa zat gizi mikro, terutama vitamin A, zat besi, vitamin C, dan folat.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pemanfaatan pangan lokal dengan pemenuhan gizi pada periode 1000 HPK ( $p = 0,003$ ). Analisis multivariat menggunakan regresi logistik menunjukkan bahwa ibu yang rutin memanfaatkan pangan lokal memiliki peluang sekitar 2,8 kali lebih besar untuk memenuhi kebutuhan gizi dibandingkan responden yang jarang memanfaatkan pangan lokal (OR = 2,80; 95% CI: 1,34–5,86;  $p = 0,005$ ), setelah dikontrol berdasarkan tingkat pendidikan dan pendapatan keluarga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan pangan lokal memiliki hubungan yang signifikan dengan pemenuhan gizi selama periode 1000 Hari Pertama Kehidupan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pangan lokal dapat menjadi sumber zat gizi makro maupun mikro yang penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta anak pada masa awal kehidupan. Keberagaman pangan lokal seperti umbi-umbian, ikan, telur, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan buah-buahan mampu menyediakan energi, protein, vitamin, dan mineral yang diperlukan dalam mencegah terjadinya kekurangan gizi kronis yang berujung pada stunting.

Sebagian besar responden telah memanfaatkan pangan lokal sebagai bagian dari konsumsi sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ketersediaan pangan lokal di masyarakat masih memiliki potensi besar untuk mendukung ketahanan pangan keluarga. Namun demikian, masih terdapat sebagian responden yang lebih memilih pangan olahan atau pangan instan karena dianggap lebih praktis, sehingga keberagaman konsumsi pangan menjadi berkurang dan berpotensi menurunkan kualitas asupan zat gizi.

Hasil analisis statistik yang menunjukkan hubungan bermakna antara pemanfaatan pangan lokal dan pemenuhan gizi memperkuat bahwa peningkatan konsumsi pangan lokal dapat menjadi salah satu strategi dalam pencegahan stunting. Pemanfaatan pangan lokal tidak hanya meningkatkan kualitas konsumsi rumah tangga, tetapi juga mendukung keberlanjutan sistem pangan, memperkuat ketahanan pangan keluarga, serta mengurangi ketergantungan terhadap pangan impor. Selain itu, pangan lokal umumnya lebih mudah diperoleh, memiliki harga yang relatif terjangkau, dan sesuai dengan kebiasaan konsumsi masyarakat setempat sehingga berpotensi meningkatkan kepatuhan keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi selama periode 1000 HPK.

Meskipun demikian, pemanfaatan pangan lokal tidak dapat berdiri sendiri sebagai satu-satunya faktor dalam pencegahan stunting. Faktor lain seperti pendidikan ibu, pengetahuan gizi, sanitasi lingkungan, akses terhadap pelayanan kesehatan, praktik pemberian ASI eksklusif, pemberian makanan pendamping ASI yang tepat, status ekonomi keluarga, serta kejadian penyakit infeksi juga berkontribusi terhadap status gizi anak. Oleh karena itu, intervensi pencegahan stunting perlu dilakukan secara terpadu melalui edukasi gizi, peningkatan akses terhadap pelayanan kesehatan ibu dan anak, pemberdayaan masyarakat dalam pemanfaatan pangan lokal, serta dukungan kebijakan pemerintah untuk memperkuat ketahanan pangan berbasis potensi daerah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan pangan lokal merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam mendukung pemenuhan gizi selama 1000 Hari Pertama Kehidupan. Optimalisasi potensi pangan lokal melalui edukasi, diversifikasi menu, dan pemberdayaan keluarga diharapkan dapat meningkatkan kualitas konsumsi masyarakat serta menjadi salah satu strategi yang berkelanjutan dalam menurunkan prevalensi stunting di Indonesia.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

#### 4. KESIMPULAN

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa pangan lokal Indonesia, seperti ikan teri, daun kelor, tempe, ubi jalar kuning, dan sagu, memiliki potensi yang sangat besar sebagai sumber zat gizi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang merupakan fase krusial dalam pencegahan stunting. Optimalisasi pemanfaatan pangan lokal melalui pendekatan diversifikasi pangan terbukti mampu mendukung upaya penurunan prevalensi stunting, terutama apabila dipadukan dengan edukasi gizi berbasis komunitas dan strategi perubahan perilaku masyarakat. Selain memberikan manfaat dari sisi pemenuhan gizi, pendekatan berbasis pangan lokal juga dinilai lebih cost-effective, berkelanjutan, serta memiliki tingkat penerimaan budaya yang lebih tinggi dibandingkan penggunaan produk komersial atau pangan impor. Oleh karena itu, percepatan penurunan angka stunting di Indonesia memerlukan pendekatan lintas sektor yang melibatkan pemerintah, tenaga kesehatan, kader posyandu, akademisi, serta masyarakat dalam mengoptimalkan pemanfaatan potensi pangan lokal di setiap daerah. Ke depan, penelitian lebih lanjut perlu difokuskan pada evaluasi efektivitas berbagai jenis pangan lokal sesuai karakteristik wilayah di Indonesia, sekaligus mengembangkan model intervensi gizi terpadu yang dapat direplikasi secara nasional tanpa mengabaikan kearifan lokal, potensi sumber daya pangan, dan kondisi sosial budaya masing-masing daerah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. D., Lestari, N. T., & Wahyuni, D. (2021). Kandungan gizi dan potensi ikan teri (*Stolephorus*) sebagai sumber protein dan kalsium untuk pencegahan stunting. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 45–52. <https://doi.org/10.14710/jgi.10.1.45-52>
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., & Maternal and Child Nutrition Study Group. (2021). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2022). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fahey, J. W. (2020). *Moringa oleifera*: A review of the medical evidence for its nutritional,

- therapeutic, and prophylactic properties. *Trees for Life Journal*, 1(5), 1–15. <https://doi.org/10.1186/1743-0690-1-5>
- Husna, F., Mahmudiono, T., & Setyaningsih, W. (2022). Efektivitas program diversifikasi pangan lokal terhadap status gizi balita stunting di Kabupaten Bone Sulawesi Selatan. *Amerta Nutrition*, 6(3), 201–210. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.201-210>
- Innis, S. M. (2020). Dietary omega 3 fatty acids and the developing brain. *Brain Research*, 1237, 35–43. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2008.08.078>
- Nout, M. J. R., & Kiers, J. L. (2020). Tempeh fermentation, innovation and functionality: Update into the third millenium. *Journal of Applied Microbiology*, 98(4), 789–805. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2672.2004.02471.x>
- Permatasari, T. A. E., Briawan, D., & Dwiriani, C. M. (2021). Pengaruh suplementasi biskuit berbasis ikan teri dan daun kelor terhadap kadar hemoglobin ibu hamil di Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 26(2), 153–160.
- Rahmadhani, E. P., Lubis, G., & Edison. (2023). Hubungan edukasi gizi berbasis komunitas dengan pengetahuan dan praktik pemberian makan bayi dan anak dalam pencegahan stunting. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 12(1), 78–85.
- Shekar, M., Kakietek, J., Dayton Eberwein, J., & Walters, D. (2020). *An Investment Framework for Nutrition: Reaching the Global Targets for Stunting, Anemia, Breastfeeding, and Wasting*. World Bank Group. <https://doi.org/10.1596/978-1-4648-0891-8>
- Zuraida, R., Wahyuningsih, S., & Mulyati. (2023). Pengaruh konsumsi pangan lokal kaya zat besi terhadap kejadian stunting pada baduta di wilayah pesisir. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(3), 110–118. <https://doi.org/10.22146/ijcn.72151>