

Kiat Pengolahan Pangan Yang Tepat Sebagai Rahasia Anak Sehat Bebas Stunting

Suzila Ayuni, Ismaniar, Lili Dasa Putri

Universitas Negeri Padang

Padang, Sumatera Barat, Indonesia

email: suzilaayuni99@gmail.com, ismaniar.js.pls@fip.unp.ac.id, lilidasaputri@fip.unp.ac.id

Abstract

This article reviews tips for correct food processing as the secret to healthy, stunting-free children. This article is motivated by survey results which state that the prevalence of stunting is high both in Indonesia and the world. At the global level, WHO estimates that 22.0% or 149.2 million children under five will be affected by stunting in 2020. Of this number, more than half are in Asia (53%). Therefore, food processing tips emerge as a promising solution to overcome these problems. This is often caused by a lack of correct understanding of food processing, which can hinder the optimal use of nutrients from available food. If food processing is done in the wrong way, the nutrients in the food can be reduced. This can cause nutritional changes in food and impact the child's growth. Therefore, education about how to process food so as not to damage its nutritional content is very important to prevent stunting. This research discusses three discussions, namely: (1) stunting in early childhood, (2) the right way to process food ingredients based on type, and (3) tips for local-based food processing for early childhood in preventing stunting. The source of this article collects data using the literature study method. This article highlights the importance of education in food processing to maintain nutritional quality and prevent stunting. By increasing understanding of the correct way to process food, it is hoped that it can make a significant contribution to efforts to prevent stunting.

Keywords: *Tips, Food Processing, Stunting Prevention.*

ABSTRAK

Artikel ini mengulas tentang kiat pengolahan pangan yang tepat sebagai rahasia anak sehat bebas stunting. Artikel ini dilatar belakangi oleh hasil survei menyatakan bahwa prevalensi stunting menunjukkan angka tinggi baik di Indonesia maupun dunia. Di tingkat global, WHO telah memperhitungkan terdapat 22,0% atau sebanyak 149,2 juta balita yang terkena stunting pada tahun 2020. Dari angka itu sebagiannya berada di Asia yaitu (53%). Berdasarkan penelitian stunting ini disebabkan oleh seringkali kurangnya pemahaman yang benar tentang pengolahan bahan makanan sehingga dapat menghambat pemanfaatan nutrisi yang optimal dari makanan yang tersedia. Jika pengolahan bahan pangan dilakukan dengan cara yang salah, nutrisi yang ada dalam bahan pangan dapat berkurang. Hal ini dapat menyebabkan perubahan gizi pada makanan dan berdampak pada pertumbuhan anak. Oleh karena itu, edukasi mengenai cara mengolah makanan agar tidak merusak kandungan gizi sangat penting untuk mencegah stunting. Dengan demikian kiat pengolahan bahan pangan muncul sebagai solusi yang menjanjikan dalam upaya pencegahannya. Dalam kajian ini membahas tiga pembahasan, yaitu: (1) stunting pada anak usia dini, (2) Metode yang tepat pengolahan bahan pangan berdasarkan jenisnya, dan (3) kiat pengolahan makanan untuk anak usia dini berbasis lokal dalam mencegah stunting. Sumber dari artikel ini mengumpulkan data dengan metode studi literatur. Artikel ini menyoroti pentingnya edukasi dalam pengolahan makanan untuk menjaga kualitas gizi dan mencegah stunting. Dengan peningkatkan pemahaman tentang cara yang tepat dalam mengolah makanan, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam upaya pencegahan stunting.

Kata Kunci: Kiat, Pengolahan bahan Pangan, Pencegahan Stunting.

PENDAHULUAN

Stunting, atau pertumbuhan yang terhambat pada anak-anak, telah menjadi sorotan utama dalam konteks masalah kesehatan global. Dampak dari stunting pada perkembangan fisik dan mental anak-anak memiliki implikasi serius, yang tidak hanya memengaruhi individu, tetapi juga masyarakat dan ekonomi secara luas. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengungkapkan pada tahun 2020, lebih dari 149 juta balita, atau sekitar 22% dari jumlah tersebut, mengalami stunting di seluruh dunia, dengan lebih dari separuhnya terdapat di wilayah Asia. Penyebab stunting telah diidentifikasi oleh UNICEF, termasuk kekurangan gizi anak, kekurangan nutrisi ibu selama kehamilan, dan kondisi sanitasi yang buruk. Meskipun Indonesia memiliki target ambisius untuk mengurangi prevalensi stunting hingga 14% pada tahun 2024, hasil dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) di tahun 2022 menyatakan peningkatan jumlah stunting yang mengkhawatirkan.

Dalam upaya untuk mengatasi tantangan stunting ini, optimalisasi pengolahan bahan pangan muncul sebagai pendekatan yang menjanjikan. Pengolahan makanan dengan modifikasi yang tepat dapat meningkatkan nilai gizi tanpa mengorbankan cita rasa atau tekstur yang kita nikmati dalam makanan. Praktik pengolahan bahan pangan yang baik menjadi kunci dalam mencegah stunting dengan memastikan kandungan nutrisi makanan tetap terjaga. Namun, pemahaman yang kurang tepat tentang pengolahan bahan makanan sering menghambat pemanfaatan nutrisi yang optimal dari makanan yang tersedia.

Kesalahan dalam pengolahan dapat mengurangi kualitas gizi makanan dan berpotensi merugikan pertumbuhan anak-anak. Oleh karena itu, edukasi tentang cara yang benar dalam mengolah makanan menjadi krusial dalam upaya mencegah stunting. Dengan pengetahuan yang lebih baik tentang praktik pengolahan makanan yang benar, diharapkan kita dapat memberikan kontribusi berharga dalam menangani masalah serius stunting yang mempengaruhi jutaan anak di seluruh dunia serta dampaknya yang kompleks di berbagai aspek.

METODE

Penelitian ini merupakan tinjauan literatur yang menggunakan metode studi pustaka. Penulis melakukan perbandingan antara satu literatur dengan hasil penelitian lainnya dalam bidang yang

sama. Metode yang diterapkan adalah *Systematic Mapping Study*, di mana penulisan dilakukan secara sistematis dengan menyusun berbagai referensi untuk menentukan konten suatu masalah. Fokus penelitian adalah Kiat Pengolahan Pangan Yang Tepat Sebagai Rahasia Anak Sehat Bebas Stunting

PEMBAHASAN

A. Stunting Pada Anak Usia Dini

Stunting merupakan permasalahan pada anak dimana anak tersebut mengalami gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam periode yang panjang. Stunting ini jika dibiarkan pada periode yang cukup lama bisa mengalami keterbatasan pertumbuhan pada anak atau yang biasa disebut dengan gagal tumbuh serta ditandai dengan tinggi badan yang pendek. Tidak hanya itu akibat lain dari stunting selain perkembangan fisik yang terhambat perkembangan kognitif dari anak juga ikut terhambat. Hal ini bisa terjadi karena pertumbuhan anak itu dipengaruhi juga oleh faktor pertumbuhan dan kematangan dari fisik seseorang. Dengan demikian, jika pertumbuhan terhambat, maka perkembangan kognitifnya otomatis juga terhambat. LIPI mengatakan “stunting pada masa awal kehidupan anak bisa menyebabkan kegagalan permanen pada perkembangan kognitif, hal ini diikuti juga sama perkembangan motorik serta intelektual yang kurang optimal yang mengakibatkan yang menimbulkan konsekuensi di bidang pendidikan

Keterlambatan pertumbuhan kognitif di kemudian hari dapat menurunkan kemampuan intelektual anak, menyulitkannya memproses informasi, dan menyulitkan berkomunikasi. Hal ini tentu mempengaruhi proses belajar anak di sekolah dan di rumah, sehingga menyulitkan mereka berinteraksi dan bermain dengan teman sebayanya. Anak dengan gangguan tumbuh kembang cenderung mengalami kesulitan konsentrasi, mengingat, dan belajar. Hal ini disebabkan oleh kekurangan gizi, yang menyebabkan gangguan besar pada fungsi otak. Tubuh, khususnya otak, memerlukan nutrisi yang cukup agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Kebutuhan nutrisi pada masa anak usia dini sangatlah penting. Masa ini sangat penting bagi perkembangan dan pertumbuhan kehidupan manusia, oleh karena itu kekurangan gizi dan buruknya status gizi pada anak usia dini berdampak langsung pada perkembangan psikomotorik dan kognitif. Faktor lingkungan

mempengaruhi kejadian stunting hingga 90%, dan faktor genetik sebesar 10%. Oleh karena itu, mendukung ibu hamil dan anak kecil untuk memenuhi kebutuhan gizinya selama kehamilan dan masa nifas, sehingga dapat mengoptimalkan perkembangan kognitif anak, memerlukan kesadaran semua pemangku kepentingan, termasuk orang tua, tenaga kesehatan, dan lingkungan.

B. Metode yang tepat pengolahan bahan pangan yang mempertahankan Nutrisi Dalam Makanan

Dalam pengolahan makanan, kita dapat mengawalinya dengan mengklasifikasikan bahan makanan dan mempersiapkannya. Kemudian memilih cara memasak berdasarkan jenis dan sifat bahan makanan tersebut, mengikuti resep masakan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Pemilihan cara memasak yang tepat sangat penting karena akan mempengaruhi kualitas hidangan dari segi gizi, rasa, dan keamanan makanan. Namun, untuk beberapa jenis sayuran daun yang biasanya digunakan dalam salad dan dimakan mentah, metode memasak tidak diperlukan. Berikut adalah metode-metode pengolahan yang sesuai untuk setiap jenis bahan makanan:

- a. Sayuran: Metode yang cocok untuk sayuran adalah tumis, celup (*blanching*), rebus, dan kukus. Ingat untuk tidak memasak terlalu lama agar nutrisi dan kesegaran sayuran tetap terjaga.
- b. Unggas: Hidangan unggas bisa dimasak dengan metode tumis, menggoreng (*pan frying* atau *deep frying*), memanggang (*roasting* atau *grilling*), *braising*, dan *poaching*. Pastikan tidak memasak terlalu lama agar daging tidak rusak.
- c. Daging: Metode memasak yang cocok untuk daging termasuk tumis, menggoreng, memanggang, *baking*, *grilling*, *griddling*, *braising*, *stewing*, dan *smoking*. Hindari memasak terlalu lama dan hindari menekan daging saat memanggang.
- d. Ikan dan kerang: Metode yang sesuai untuk ikan dan kerang termasuk tumis, celup, rebus, *poaching*, dan *deep frying*. Pastikan untuk tidak memasak terlalu lama dan hindari mendidih air terlalu keras saat merebus.

C. Kiat Pengolahan Makanan Berbasis Lokal Dalam Mencegah Stunting

Olahan makanan Anak Usia Dini Berbasis Lokal adalah jenis makanan yang disiapkan dengan menggunakan bahan-bahan pangan yang tersedia daerah setempat. Hal ini menyoroti arti utama pemanfaatan sumber daya setempat dalam menyajikan makanan sehat dan kaya gizi kepada anak usia dini yang ditujukan untuk kelompok tertentu, sebagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan tingkat kesehatan. Pengolahan makanan Anak Usia Dini Berbasis Lokal merupakan konsep penting yang memanfaatkan bahan pangan lokal untuk menyediakan makanan sehat dan bergizi bagi anak-anak. Contoh olahan makanan berbasis lokal mencakup ubi jalar, ikan gabus, kacang hijau, telur puyuh, dan daun kelor dan masih banyak lagi bahan pangan lokal yang dapat diolah dengan mempertahankan gizi dan nutrisinya.

1. Olahan makanan dari bahan dasar Ubi Jalar “Puding Telor Ceplok Ubi Jalar”

Bahan dan alat yang digunakan: 400 gr ubi jalar, 3 Sct Susu kental manis, 2 Bungkus agar-agar, 250 gr gula, 8 Gelas air putih, Cetakan talam, dan Mika telur ceplok. Cara Membuat: (a) Bersihkan ubi jalar dan kukus hingga matang, (b) Haluskan ubi yang telah dikukus, kemudian sisihkan, (c) Campurkan 2 bungkus agar-agar dan gula kedalam 8 gelas air dalam satu wadah, (d) Ambil 5 gelas campuran agar-agar dan gula kemudian masukan ke dalam panci (e) Masukkan ubi yang telah dihaluskan tadi kedalam panci yang telah berisikan adonan agar-agar dan gula, (f) Masak adonan hingga mendidih masukan 1 sachet susu kental manis (g) Setelah mendidih masukkan kedalam cetakan talam, dan dinginkan adonan, (h) Setelah adonan dingin dan mengeras, pindahkan adonan ke dalam cetakan mika telur ceplok yang telah disediakan (j) Di wadah lain masak 3 gelas sisa campuran agar- agar dan gula hingga mendidih, (k) Setelah mendidih matikan api kompor lalu masukkan susu 2 sachet susu kental manis, (l) Tuangkan adonan putih kedalam adonan kuning yang telah disiapkan di dalam cetakan mika telur ceplok, (m) Dinginkan adonan hingga mengeras, (n) Puding telur ceplok ubi jalar siap dinikmati.



Gambar 1: Puding Telor Ceplok Ubi Jalar

Sumber: cookped.com

- 2. Olahan bahan makanan dari bahan dasar ikan “Nasi tim ikan gabus”** Bahan/Bumbu: (a) Gunakan sejumlah beras sesuai kebutuhan atau kombinasi beras hitam dan beras merah dengan perbandingan 1:1 (b) Tambahkan santan secukupnya (c) Siapkan ikan Gabus (d) Sediakan 2-3 potong brokoli atau wortel (e) Sejumput kacang merah, (f) Gunakan susu formula secukupnya. Langkah-Langkah Memasak: (a) Pertama, bersihkan ikan Gabus dan pisahkan dari bahan lainnya, (b) Cuci sayuran brokoli dengan baik, rendam dalam air garam, kemudian cuci kembali hingga bersih, (c) Cuci beras yang akan digunakan, lalu masak dengan api sedang, (d) Setelah beras setengah matang, tambahkan santan, (e) Selanjutnya, masukkan daging ikan Gabus yang telah dicincang, (f) Iris halus brokoli, wortel, atau kacang merah, dan tambahkan ke dalam adonan. Terus masak dengan api kecil, (g) Jika semua bahan sudah matang, bisa menggabungkannya menjadi satu dan menyaring sebelum memberikannya kepada anak. Namun, jika anak sudah memiliki gigi dan bisa mengunyah, bisa diberikan langsung jika sudah tidak terlalu panas.



Gambar 2: Nasi tim ikan gabus

Sumber: Mommyasia

- 3. Olahan makanan dari bahan dasar kacang hijau "Kue Buah Fantasi"** Bahan 1 (adonan): (a) 250 Kacang hijau kupas (Dikukus 30 menit), (b) 200 ml santan kental, (c) 250 gram gula

pasir, (e) Pewarna makanan (merah, kuning, hijau, oren, ungu, dll). Bahan 2 (bahan pencelup) : (a) 1 bungkus agar-agar merek swallow, (b) 2 sendok makan gula pasir, (c) 250 ml air. Cara membuat: (a) Blender/haluskan kacang hijau yang telah dikukus bersama dengan santan kental dan gula, (b) Masak adonan dalam wadah hingga adonan kalis, (c) Cetak/bentuk adonan sesuai selera, (d) Kemudian kasih pewarna makanan, (e) Di wadah lain masak bahan 2 dengan cara campur semua bahan hingga mendidih, (f) Celupkan adonan yang sudah dicetak dan diwarnai ke dalam bahan pencelup.



Kue buah fantasi

Sumber: Cookped.com

- 4. Olahan makanan dari bahan dasar telur puyuh dan makaroni “Sop sayuran telur puyuh makaroni”** Bahan: (a) Telur puyuh yg sudah d rebus dan d bersihkan kulitnya, (b) Makaroni, (c) Wortel, (d) Kentang, (e) Bawang Bombay, (f) Bawang putih, (g) Daun sop dan seledri, (h) Garam, (i) Air secukupnya. Cara Pembuatan: (a) Bersihkan dan potong dadu wortel, kentang, (b) Potong halus bawang Bombay, bawang putih, daun bawang dan seledri, (c) Tumis dg sedikit minyak bawang bombay dan bawang putih sampai wangi, (d) Tambahkan air masak hingga mendidih, (f) Masukkan sayuran dan telur puyuh, (g) Setelah separuh matang masukkan daun bawang, (h) Menjelang matang tambahkan makaroni tunggu 3 mnt lalu matikan api, (i) Sop siap di sajikan.



Sop makaroni telur puyuh

Sumber: Cookped.com

5. Olahan dengan bahan dasar Daun Kelor

“Puding zebra kelor” Bahan-bahan: (a) Menggunakan sekitar satu genggam daun kelor, (b) 50 gr Gula pasir, (c) 1 sendok makan agar-agar bubuk putih, (d) 400 cc Susu cair. Cara Membuat: (a) Mulailah dengan mencuci bersih daun kelor, lalu rebus daun kelor hingga air mendidih, kemudian angkat dan sisihkan. Pastikan untuk tidak membuang air rebusan daun kelor. (b) Haluskan daun kelor yang sudah direbus, lalu sisihkan, (c) Selanjutnya, rebus susu, sisa air rebusan daun kelor, agar-agar bubuk putih, dan gula dengan api kecil hingga mendidih. Masukkan daun kelor yang sudah dihaluskan sebentar, aduk hingga merata, lalu angkat dan biarkan uap keluar. (d) Setelah itu, masukkan campuran ini ke dalam cetakan, biarkan dingin dan membeku. Potong dan sajikan.



Puding Zebra kelor

Sumber: *Cookped.com*

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa Stunting dikatakan sebagai masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam periode yang cukup lama. Penggunaan metode yang tepat dalam pengolahan bahan pangan memegang peran penting dalam mempertahankan nutrisi dan gizi dalam makanan. Penggunaan bahan makanan lokal dalam olahan makanan anak usia dini adalah langkah positif dalam menyediakan makanan sehat, mendukung keberlanjutan lingkungan, dan mempromosikan warisan budaya makanan lokal. Banyak sekali olahan makanan berbasis lokal dalam mencegah stunting, diantaranya seperti puding telur ceplok ubi jalar, nasi tim ikan gabus, kue buah fantasi, sop sayuran telur puyuh makaroni, dan puding zebra kelor.

DAFTAR PUSTAKA

A. Sutyawan; Novidiyanto; Wicaksono, “Optimalisasi Pemanfaatan Pangan Lokal

yang Aman dan Bergizi dalam Upaya Pencegahan stunting di Desa Ibul Kabupaten Bangka Barat Optimization the Utilization of Local Food that is Safe and Nutritious in stunting Prevention Efforts in Ibul Village , West Ba,” *J. Panrita Abdi*, vol. 6, no. 3, pp. 565–577, 2022.

Cakrawati, D. & NH, M. Bahan Pangan Gizi dan Kesehatan. (Alfabeta, 2012).

Depkes RI. 2006. Status Gizi dan Imunisasi Ibu dan Anak di Indonesia. Jakarta : Departemen Kesehatan.

Ismaniar, Nur Hazizah, dan Syur'aini. 2019. *Pelatihan Pengolahan Bahan Makanan Untuk Mencegah stunting*. Padang: Jurusan Pendidikan Luar Sekolah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Ismaniar, “Knowledge and Skills in Processing of Food Materials Preventing Stunting in Early Childhood,” *Kolok. J. Pendidik. Luar Sekol.*, vol. 7, no. 1, pp. 36–40, 2019, doi: 10.24036/kolokium-pls.v7i1.23.

Kemenkes RI. Situasi Balita Pendek. Vol. ISSN 2442-, Pusat Data dan Informasi Kemnterian Kesehatan RI. 2016. 1–10 hal.

Kemenkes. (2018). Situasi Balita Pendek (*stunting*) di Indonesia. In Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kemenkes RI. Situasi Balita Pendek (*stunting*) di Indonesia. Buletin Jendela Duta dan Informasi Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.

Palupi, F. Zakaria, and E. Prangdimurti, “Pengaruh Pengolahan Terhadap Nilai Gizi Pangan,” *Modul e-Learning ENBP, Dep. Ilmu Dan Teknol. PAngan- Feteta-IPB*, vol. 8, pp. 1–14, 2007.

Rohmah, D. Putriana, and T. A. Safitri, “Berdayakan Masyarakat Cegah Stunting dengan Mengolah Bahan Pangan Potensi Lokal,” *Masy. Berdaya dan Inov.*, vol. 3, no. 2, pp. 114–117, 2022, [Online]. Available: <https://mayadani.org/index.php/MAYADAN I/article/view/97>

Safitri, T. M. M., Cholisoddin, I., & Setiawan, B. D. (2019). *Optimasi Kombinasi Bahan Makanan untuk Mencegah stunting pada Balita dengan menggunakan Algoritme Genetika*. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 3(8), 7817–7824. Diambil dari <https://j-ptiik.ub.ac.id/index.php/j-ptiik/article/view/5961>

- UNICEF, WHO & Group, W. B. Levels and Trends in Child Malnutrition. Joint Child Malnutrition (2018).
- Wahidah, and E. D. Ilham, “*PELATIHAN PENGOLAHAN BAHAN PANGAN BERNUTRISI UNTUK MENCEGAH STUNTING BAGI IBU-IBU PKK*”.
- Waliulu, D. Ibrahim, and M. T. Umasugi, “*Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Upaya Pencegahan Stunting Anak Usia Balita,*” *J. Penelit. Kesehat. Suara Forikes*, vol. 9, no. 4, pp. 269–272, 2018.
- Yuniastri, I. Ismawati, and R. D. Putri, “*Mikroorganisme Dalam Pangan,*” *J. Pertan. Cemara*, vol. 15, no. 2, pp. 15–20, 2018, doi: 10.24929/fp.v15i2.653.