

EDUKASI GIZI: KACANG MERAH SEBAGAI STIMULASI NUTRISI DALAM PENCEGAHAN STUNTING

Chaerul Anam, Tria Purwaning Tias, Irgi Rido Alfarabi, Azfa Abrilla Syaharani, Siska Yulia Nita, Laelatul Ismiyah, Labibatul Aldila Makarimah, Muhammad Fatih Attabi, Nurul Afit Fadillah, Firda Intani, Laily Liddini

Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
chaerulaanam068@gmail.com

Abstract

Stunting is a chronic nutritional problem that affects children's growth and development. One of the prevention efforts is through nutrition education by introducing nutritious food sources, such as red beans, which are rich in protein, fiber, and iron. This study aims to assess the effectiveness of giving red kidney beans as nutritional stimulation in the stunting socialization program. The method used was an educational approach through counseling and practice of feeding red bean-based food to children in the target area. The results showed that after the socialization program, there was an increase in parents' understanding of the importance of balanced nutrition and children's interest in consuming red beans. Local food-based nutrition education proved to be an effective strategy in increasing community awareness of stunting prevention.

Keywords: nutrition education, red bean, stunting, child nutrition, socialization

Abstrak

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Salah satu upaya pencegahan adalah melalui edukasi gizi dengan memperkenalkan sumber pangan bergizi, seperti kacang merah, yang kaya akan protein, serat, dan zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pemberian kacang merah sebagai stimulasi nutrisi dalam program sosialisasi stunting. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif melalui penyuluhan dan praktik pemberian makanan berbasis kacang merah kepada anak-anak di wilayah sasaran. Hasil menunjukkan bahwa setelah program sosialisasi, terdapat peningkatan pemahaman orang tua tentang pentingnya gizi seimbang dan minat anak dalam mengonsumsi kacang merah. Edukasi gizi berbasis pangan lokal terbukti menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan stunting.

Kata kunci: edukasi gizi, kacang merah, stunting, nutrisi anak, sosialisasi

Pendahuluan

Desa Sendangsari, yang terletak di Kecamatan Garung, Kabupaten Wonosobo, merupakan salah satu wilayah pedesaan yang memiliki karakteristik unik dalam hal geografis, sosial, dan ekonomi. Sebagai bagian dari wilayah pegunungan, Desa Sendangsari menghadapi berbagai tantangan pembangunan, termasuk akses terbatas terhadap layanan kesehatan, pendidikan, dan informasi. Salah satu permasalahan kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius di desa ini adalah prevalensi stunting, yaitu kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan. Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga pada perkembangan kognitif dan kemampuan produktifnya di masa depan (Hartati & Wahyuningsih, 2021).

Berdasarkan data kesehatan nasional, Kabupaten Wonosobo termasuk dalam wilayah dengan angka stunting yang cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan dan penanganan stunting di Desa Sendangsari menjadi sangat penting. Namun, upaya tersebut sering kali terkendala oleh kurangnya pemahaman masyarakat tentang stunting, rendahnya kesadaran akan pentingnya gizi seimbang, serta keterbatasan akses terhadap informasi dan layanan kesehatan yang memadai. Selain itu, faktor budaya dan pola asuh yang kurang mendukung juga turut berkontribusi terhadap tingginya angka stunting di wilayah ini. Oleh karena itu, sosialisasi tentang stunting di Desa Sendangsari menjadi suatu kebutuhan yang mendesak.

Sosialisasi ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyebab, dampak, dan cara pencegahan stunting, tetapi juga untuk mendorong perubahan perilaku dalam hal pola asuh, pemenuhan gizi, dan praktik sanitasi yang lebih baik. Dengan adanya sosialisasi yang efektif, diharapkan masyarakat Desa Sendangsari dapat lebih memahami pentingnya pencegahan stunting dan mengambil langkah-langkah konkret untuk mengatasi masalah ini (Khanifa et al., 2022).

Melalui artikel ini, penulis akan membahas pentingnya sosialisasi stunting serta strategi yang dapat diimplementasikan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam upaya penurunan angka stunting di Desa Sendangsari, Kecamatan Garung, Kabupaten Wonosobo. Stunting, atau kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, masih menjadi masalah kesehatan global yang memerlukan perhatian serius, terutama di negara berkembang seperti Indonesia.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), stunting tidak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berdampak negatif pada perkembangan kognitif, kemampuan belajar, dan produktivitas di masa dewasa. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia mencapai 30,8%, yang menandakan bahwa hampir satu dari tiga anak balita mengalami kondisi ini. Upaya penurunan stunting memerlukan intervensi gizi yang tepat, salah satunya melalui pemberian makanan bergizi yang kaya akan protein, zat besi, dan mikronutrien esensial lainnya (World Health Organization, 2018).

Kacang merah (*Phaseolus vulgaris*) merupakan salah satu sumber pangan lokal yang memiliki potensi besar sebagai stimulasi nutrisi untuk anak. Kacang merah kaya akan protein nabati, serat, zat besi, folat, dan berbagai vitamin serta mineral yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak (Messina, 2014). Kandungan zat

besi dalam kacang merah dapat membantu mencegah anemia, salah satu faktor risiko stunting, sementara proteinnya mendukung pertumbuhan jaringan dan otot (Gibson et al., 2006). Selain itu, kacang merah relatif terjangkau dan mudah ditemukan di Indonesia, sehingga dapat menjadi solusi berkelanjutan untuk meningkatkan asupan gizi anak-anak, terutama di daerah dengan keterbatasan ekonomi.

Edukasi gizi tentang pemanfaatan kacang merah sebagai sumber nutrisi penting perlu menjadi bagian integral dari program sosialisasi stunting. Sosialisasi yang efektif dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang sejak dini, serta mendorong perubahan perilaku dalam pola konsumsi keluarga (Bhutta et al., 2013). Namun, tantangan utama dalam implementasi program ini adalah kurangnya pemahaman masyarakat tentang cara pengolahan kacang merah yang tepat untuk memaksimalkan manfaat gizinya, serta mitos-mitos yang beredar tentang konsumsi kacang-kacangan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran edukasi gizi tentang pemberian kacang merah dalam upaya pencegahan stunting, serta efektivitasnya dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi masyarakat.

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah metode ABCD (*Asset-Based Community Development*). Metode ini menekankan pentingnya potensi dan aset yang dimiliki masyarakat dalam merancang solusi atas permasalahan yang dihadapi. Dengan tahapan *discovery*, *dream*, *design*, *define*, dan *destiny*. Pendekatan ini memungkinkan partisipasi aktif masyarakat dalam setiap tahap program, sekaligus mendorong keberlanjutan edukasi gizi pasca intervensi.

Metode

Metode yang digunakan dalam program ini adalah metode ABCD (*Asset-Based Community-Driven*). Metode ABCD merupakan metode pemberdayaan berkelanjutan yang dilandaskan pada aset, kekuatan, dan potensi masyarakat. Akibatnya, dalam hal ini masyarakatlah yang bertanggung jawab atas pembangunan tersebut (Arifah et al., 2023). Dalam tahapan Pelaksanaan Program Stunting yaitu:

1. *Discovery* (Menemukan)

Pada tahap ini, kami melakukan wawancara dengan posyandu terkait permasalahan yang dihadapi dalam penanganan stunting. Berdasarkan hasil diskusi dengan posyandu, permasalahan utama yang ditemukan adalah kurangnya edukasi mengenai gizi seimbang bagi ibu hamil dan balita, serta rendahnya akses masyarakat terhadap makanan bergizi.

Untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, kami melakukan sosialisasi mengenai stunting dengan pendekatan berbasis komunitas. Sosialisasi dilakukan melalui pertemuan dengan ibu-ibu dan anak-anak, di mana kami memberikan edukasi tentang pentingnya gizi dalam 1000 hari pertama kehidupan anak. Selain itu, dalam kegiatan ini juga dilakukan pembagian wedang sari, yaitu minuman herbal berbasis bahan alami seperti jahe, kacang merah, dan temu lawak, yang berkhasiat meningkatkan daya tahan tubuh dan membantu penyerapan nutrisi pada anak-anak.

2. *Dream* (Mimpi)

Dalam diskusi dengan bidan desa, beberapa harapan mereka terhadap penanganan stunting di desa ini adalah:

- a. Meningkatkan kesadaran ibu hamil dan ibu menyusui tentang pentingnya gizi seimbang sejak masa kehamilan.
 - b. Memastikan setiap ibu memiliki akses terhadap informasi mengenai ASI eksklusif dan MPASI yang sesuai dengan standar gizi.
 - c. Memperkuat peran kader posyandu dalam monitoring pertumbuhan balita serta memberikan pendampingan yang lebih intensif kepada keluarga berisiko tinggi stunting.
 - d. Mendorong pemanfaatan sumber daya lokal, seperti tanaman herbal dan pangan bergizi, untuk meningkatkan asupan gizi bagi ibu dan anak.
3. *Design* (Merancang)
- Untuk mewujudkan impian bidan tersebut, kami merancang beberapa program intervensi berbasis komunitas, antara lain:
- a. Pelatihan pembuatan makanan tambahan berbasis pangan lokal (seperti olahan berbahan dasar tempe, ikan, dan sayuran lokal).
 - b. Edukasi tentang ASI eksklusif dan MPASI sehat bagi ibu hamil dan menyusui
 - c. Pendampingan keluarga dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang.
 - d. Penguatan peran kader posyandu dalam monitoring pertumbuhan anak dengan metode yang lebih partisipatif.
4. *Define* (Menentukan)
- Sasaran utama program ini adalah keluarga dengan anak balita yang mengalami stunting. Selain itu, kader posyandu dan tokoh masyarakat juga dilibatkan dalam program ini untuk memastikan keberlanjutan edukasi dan pendampingan setelah program KKN selesai.
5. *Destiny* (Lakukan)
- Implementasi program dilakukan melalui beberapa kegiatan, seperti:
- a. Sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat mengenai gizi seimbang dan pola asuh anak yang baik.
 - b. Demonstrasi pembuatan makanan tambahan berbasis pangan lokal. Pelaksanaan posyandu dengan pendekatan edukatif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan ibu dan anak.
 - c. Pemberian wedang sari secara rutin sebagai bagian dari pola konsumsi sehat bagi ibu dan anak.

Hasil dan Pembahasan

Peningkatan pemahaman orang tua tentang gizi seimbang setelah mengikuti program sosialisasi stunting yang menekankan pada edukasi gizi berbasis pangan lokal, terutama kacang merah, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang. Hal ini terlihat dari kemampuan mereka dalam mengidentifikasi sumber-sumber nutrisi yang baik untuk anak dan pemahaman tentang dampak stunting pada tumbuh kembang anak. Peningkatan minat anak dalam mengonsumsi kacang merah program sosialisasi berhasil meningkatkan minat anak-anak dalam mengonsumsi kacang merah. Melalui praktik pemberian makanan berbasis kacang merah yang menarik dan lezat, anak-anak menjadi lebih tertarik untuk mencoba dan menyukai kacang merah.

Efektivitas edukasi gizi berbasis pangan lokal edukasi gizi yang berbasis pada pemanfaatan pangan lokal, seperti kacang merah, terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan stunting. Potensi kacang merah sebagai stimulasi nutrisi kacang merah memiliki kandungan protein, serat, zat besi, dan mikronutrien esensial lainnya yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan anak. Kandungan zat besi dalam kacang merah sangat penting dalam mencegah anemia, sedangkan protein nabati mendukung pertumbuhan jaringan dan otot. Pentingnya intervensi gizi yang tepat upaya penurunan stunting memerlukan intervensi gizi yang tepat, termasuk pemberian makanan bergizi yang kaya akan protein, zat besi, dan mikronutrien esensial lainnya.

Tantangan dalam implementasi program tantangan utama dalam implementasi program adalah kurangnya pemahaman masyarakat tentang cara pengolahan kacang merah yang tepat serta adanya mitos yang beredar mengenai konsumsi kacang-kacangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah program sosialisasi, terdapat peningkatan pemahaman orang tua tentang pentingnya gizi seimbang dan minat anak dalam mengonsumsi kacang merah. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis pangan lokal terbukti menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan stunting.

Edukasi gizi yang berbasis pada pangan lokal memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan pendekatan berbasis produk olahan atau suplemen. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang, tetapi juga mendorong pemanfaatan sumber daya lokal yang lebih ekonomis dan berkelanjutan. Kacang merah, misalnya, merupakan sumber protein nabati yang mudah didapat dan memiliki kandungan nutrisi yang kaya, termasuk zat besi, serat, dan mikronutrien lainnya yang mendukung pertumbuhan anak. Dalam praktiknya, peningkatan minat anak terhadap kacang merah menunjukkan bahwa intervensi berbasis makanan dapat lebih efektif dibandingkan hanya dengan penyuluhan teori. Anak-anak lebih mudah menerima makanan baru jika disajikan dengan cara yang menarik, misalnya dalam bentuk olahan yang sesuai dengan selera mereka. Hal ini juga diperkuat oleh keterlibatan orang tua dalam program edukasi, yang membuat mereka lebih sadar akan pentingnya gizi dan lebih mampu menyediakan makanan bergizi bagi anak-anak mereka.

Lebih lanjut, edukasi gizi berbasis pangan lokal dapat memberikan dampak yang lebih luas dalam jangka panjang. Selain membantu mencegah stunting, pendekatan ini juga dapat memperkuat ketahanan pangan masyarakat dengan mendorong pemanfaatan bahan pangan lokal. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik mengenai gizi, masyarakat dapat lebih mandiri dalam mencukupi kebutuhan nutrisi keluarganya tanpa harus bergantung pada produk impor atau olahan yang mungkin lebih mahal. Namun, terdapat beberapa tantangan dalam implementasi program ini, terutama terkait dengan kebiasaan makan masyarakat dan mitos yang beredar tentang kacang merah. Beberapa orang masih memiliki anggapan bahwa kacang-kacangan sulit dicerna atau dapat menyebabkan gangguan pencernaan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi tentang cara mengolah kacang merah dengan benar agar lebih mudah dicerna dan tetap kaya nutrisi.

Kesimpulan

Refleksi hasil pendampingan dalam program sosialisasi stunting menunjukkan adanya peningkatan pemahaman orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang dan minat anak dalam mengonsumsi kacang merah sebagai sumber nutrisi. Pendekatan edukasi berbasis pangan lokal terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pencegahan stunting. Namun, tantangan masih ada, terutama dalam mengubah kebiasaan makan dan mengatasi mitos seputar konsumsi kacang-kacangan. Oleh karena itu, rekomendasi utama adalah melanjutkan edukasi gizi dengan metode yang lebih interaktif, memperkuat peran kader posyandu dalam pendampingan keluarga, serta mendorong pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai solusi berkelanjutan dalam pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, S. A., Nurhasanah, & Suryandari, M. (2023). The Importance Of Applying The Abcd Method (Asset-Based Community Development) To Enhance Public Speaking Skills In Community Service Programs At Mahad Al-Zaytun. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1335–1343. <https://idm.or.id/JSER/index>.
- Bhutta, Z. A., Das, J. K., Rizvi, A., Gaffey, M. F., Walker, N., Horton, S., Webb, P., Lartey, A., & Black, R. E. (2013). Evidence-based interventions for improvement of maternal and child nutrition: What can be done and at what cost? *The Lancet*, 382(9890), 452–477. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60996-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60996-4)
- Gibson, R. S., Perlas, L., & Hotz, C. (2006). Improving the bioavailability of nutrients in plant foods at the household level. *Proceedings of the Nutrition Society*, 65(2), 160–168. <https://doi.org/10.1079/pns2006489>
- Hartati, L., & Wahyuningsih, A. (2021). Hubungan Kejadian Stunting dengan Perkembangan Anak Usia 24-59 Bulan di Desa Wangen Polanharjo. *INVOLUSI: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 11(1), 28–34. <https://doi.org/10.61902/involusi.v11i1.173>
- Khanifa, N. K., Mutmainah, K., Khoiri, A., Sanjaya, M. R., Ashari, S., & Roihan, Z. F. (2022). *Pendampingan Penurunan Stunting Melalui Gong*. 3(2), 1–4.
- Messina, V. (2014). Nutritional and health benefits of dried beans. *American Journal of Clinical Nutrition*, 100(SUPPL. 1). <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.071472>
- World Health Organization. (2018). *World Health Organization. Reducing stunting in children: equity considerations for achieving the Global Nutrition Targets 2025*. World Health Organization; 2018.
- Alodokter. (2024, April 26). Pahami Penyebab Stunting dan Dampaknya pada Kehidupan Anak. Diambil kembali dari Alodokter: <https://www.alodokter.com/bayi-lahir-stunting-faktor-penyebab-dan-risiko>
- Azizah, R. E. (2023, Maret 31). Stunting Permasalahan Pahit Yang Harus Diatasi. Diambil kembali dari Kementerian Keuangan : <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/artikel/baca/16037/Stunting-Permasalahan-Pahit-yang-Harus-Diatasi.html>
- Cahyati, N., & Islami, C. C. (2022). Pemahaman Ibu Mengenai Stunting dan Dampak Terhadap Tumbuh Kembang Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan dan Anak Usia Dini*, 179-180.
- Dinas Kesehatan Aceh. (2023, Juli Jumat). Cegah Stunting, Orang Tua Harus Rajin

Pantau Tumbuh Kembang Anak. Diambil kembali dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh:
[https://dinkes.acehprov.go.id/detailpost/cegah-stunting-orang tua-harus-rajinpantau-tumbuh-kembang-anak](https://dinkes.acehprov.go.id/detailpost/cegah-stunting-orang-tua-harus-rajinpantau-tumbuh-kembang-anak)

Jariah, N., Arfa, U., Fajhriani, D. N., Sari, Y. N., & Januarti, U. D. (2024). Dampak Stunting Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 35.

Nestle. (2024). Ketahuilah Masalah Stunting dan Cara Mengatasi Stunting. Diambil kembali dari Nestle Health Science: <https://www.nestlehealthscience.co.id/artikel/masalah-stunting-anak>