

PENGUATAN PEMAHAMAN KELUARGA PASANGAN MUDA DALAM PEMENUHAN ASUPAN NUTRISI HARIAN BERBASIS SUMBERDAYA PANGAN LOKAL UNTUK PENINGKATAN NUTRISI BALITA

Anisa Puspa Rani*, Saipul Hamdi, Dwi Setiawan Chaniago

Program Studi Sosiologi Fakultas Hukum Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

Jl. Majapahit No. 62, Mataram

Korespondensi: anisapusparani@unram.ac.id

Artikel history :	Received	: 10 September 2025	DOI : https://doi.org/10.29303/pepadu.v7i2.9293
	Revised	: 27 Desember 2025	
	Published	: 30 Juni 2026	

ABSTRAK

Pemenuhan nutrisi dalam konsumsi harian menjadi salah satu persoalan krusial yang bermuara pada sejumlah masalah kesehatan. Hal ini berkaitan dengan kebiasaan makan dalam keluarga. Namun kemampuan keluarga membentuk pola makan pada anak dipengaruhi oleh profil keluarga itu sendiri. Proses pembentukan kebiasaan makan pada anak dapat dimulai sejak usia muda. Di usia muda, memungkinkan bagi orang tua untuk menanamkan konsepsi makan yang sehat dengan gizi seimbang bagi anak. kebiasaan makan yang ditanamkan pada anak-anak terinternalisasi hingga mereka dewasa. Persoalan ini juga tidak terlepas dari masih tingginya angka pernikahan usia muda di Kabupaten Lombok Timur. Kurangnya pemahaman terkait kesehatan melalui asupan gizi pada makanan akan berdampak pada persoalan kesehatan seperti stunting. Tingginya angka prevalensi stunting di Nusa Tenggara Barat pada umumnya maupun secara khusus di Lombok Timur menjadi salah satu tantangan bagi akademisi termasuk sosiolog untuk dapat memahami faktor determinis yang menjadi penyebab anomaly masih tingginya angka stunting di tengah massifnya upaya promotive dan intervensi institusional yang dilakukan oleh pemerintah. Berangkat dari persoalan serta potensi yang sosio-kultural tersebut kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mencoba untuk memberikan wawasan dan pemahaman baru dalam upaya membentuk pola *eating habit* yang baik di masyarakat dengan menjadikan pasangan usia muda tidak hanya sebatas obyek intervensi namun juga subyek penting sebagai agensi dalam penanganan persoalan pemenuhan nutrisi dan penanganan stunting. Kegiatan ini dilakukan dengan mengadakan FGD bersama keluarga pasangan muda dan juga kades kesehatan di tingkat UKBM. Kegiatan ini dilakukan di Desa Telong ELong Kecamatan Jerowaru Kabupaten Lombok Timur. Dengan adanya kegiatan sosialisasi dan FGD terdapat transfer of knowlagde terkait pengetahuan makan lokal yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber konsumsi harian yang baik untuk pemenuhan nutrisi keluarga dan balita.

Kata Kunci: Pasangan Muda, Nutrisi Balita, Sumberdaya Pangan Lokal

PENDAHULUAN

Pemenuhan nutrisi dalam konsumsi harian menjadi salah satu persoalan krusial yang dapat bermuara pada sejumlah masalah kesehatan seperti kekurangan nutrisi, stunting dan lain sebagainya. Praktik pengasuhan orang tua terkait kebiasaan makan sangat penting karena berkaitan langsung dengan kemampuan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak. Perilaku dan kebiasaan makan di dalam keluarga bersifat protektif terhadap perilaku makan sehat bagi remaja karena pola pengasuhan orang tua dalam hal konsumsi turut berperan menyediakan rutinitas, membangun komunikasi dan konektivitas (Berge, dkk 2013).

Disamping dalam perannya sebagai penyedia makanan, orang tua juga menjadi penentu dalam mensosialisasikan nilai-nilai, aturan dan pengetahuan bagi anak dan anggota keluarga. Kurangnya aturan orang tua mengatur pola makan berimplikasi pada sejumlah perilaku makan tidak sehat seperti tidak melakukan sarapan, kurangnya asupan sayuran, konsumsi permen dan minuman ringan dan rendahnya konsumsi buah pada remaja baik laki-laki maupun perempuan (Holubcikova, dkk 2016). Proses pembentukan kebiasaan makan pada anak dapat dimulai sejak usia muda. Di usia muda, memungkinkan bagi orang tua untuk menanamkan konsepsi makan yang sehat dengan gizi seimbang bagi anak. kebiasaan makan yang ditanamkan pada anak-anak terinternalisasi hingga mereka dewasa (Backer, 2012).

Kendati demikian, kemampuan suatu keluarga dalam membentuk pola makan pada anak salah satunya ditentukan oleh profil keluarga. Profil keluarga dapat mempengaruhi kualitas makanan dan status gizi dalam keluarga, membentuk kebiasaan makan keluarga, pola pemberian makan oleh orang tua, pengetahuan gizi orang tua dan karakteristik sosiodemografi (Villalobos, dkk 2022). Beberapa penelitian menempatkan orang tua sebagai subyek penting dalam membentuk kebiasaan makan dikarenakan kemampuannya dalam membentuk seperangkat nilai terkait makanan yang baik dan sehat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menyoroti profil keluarga dari tipologi pernikahan usia muda. Hal ini tidak terlepas dari situasi masih tingginya angka pernikahan usia muda di Kabupaten Lombok Timur secara khusus maupun Provinsi Nusa Tenggara Barat secara umum. Sejak tahun 2020, persentase kasus pernikahan anak relatif tinggi dengan tren yang fluktuatif. Di tahun 2020 pernikahan anak sebanyak 16,61 % dan menurun di tahun 2021 menjadi 16,59 %. Kasus pernikahan anak kembali turun di tahun 2022 menjadi sebesar 16,23 % namun kembali meningkat di tahun 2023 menjadi menjadi 17,32 % (Data Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana 2023). Melihat persentase kasus pernikahan anak yang masih di atas angka 15 % menunjukkan besarnya demografi keluarga pasangan menikah usia muda.

Tipologi keluarga dari pasangan muda yang menikah di usia anak dapat bermuara pada persoalan problematis kesehatan. Tingginya angka prevalensi stunting disinyalir terjadi akibat kontribusi dari tipologi pasangan menikah muda yang kemudian memiliki anak balita dan dianggap belum memiliki kapasitas pengasuhan khususnya dalam bentuk *food knowledge* yang baik dalam upaya memenuhi konsumsi harian pada anak balita yang lahir dari keluarga yang memiliki riwayat menikah di usia muda. Belum lagi jika dilihat dari kondisi ekonomi dan mata pencaharian dari pasangan menikah usia muda yang belum stabil dan masih mengandalkan dukungan anggota keluarga sehingga memperbesar resiko peningkatan kondisi malnutrisi pada anak balita yang mereka miliki.

Apa lagi di saat bersamaan, Provinsi Nusa Tenggara Barat juga menghadapi realitas masih tingginya angka prevalensi stunting. Di tahun 2022, prevalensi stunting di Provinsi NTB sebesar 32,7 % (Survei Status Gizi Indonesia, 2022). Meskipun angka tersebut mengalami penurunan yang cukup signifikan di tahun 2023 menjadi 24,6 %, namun angka tersebut masih di atas angka prevalensi stunting nasional yakni 21,5 % (Survei Kesehatan Indonesia 2023). Situasi prevalensi stunting dalam kasus Provinsi Nusa Tenggara Barat dikaitkan pula dengan situasi tingginya angka perkawinan anak yang menggiring pada isu kemampuan keluarga muda

dalam pemenuhan konsumsi anak balita yang mereka miliki sebagai dampak dari pernikahan usia muda.

Kondisi yang dipaparkan tersebut menjadi gambaran problematik dan urgensya kebutuhan penanganan persoalan stunting pada balita karena secara langsung berkaitan dengan kapabilitas orang tua yang merupakan pasangan muda dalam memberikan pengasuhan terkait pembentukan perilaku makan dan pemenuhan asupan yang baik bagi balita. Situasi tersebut dapat lebih kompleks lagi jika dilihat potensi interseksi persoalan pengasuhan terkait konsumsi pasangan muda dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi balita dari aspek kemampuan ekonomi, dukungan sosial dan pengetahuan pasangan muda. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mencoba mensintesis kemampuan pengasuhan dalam pembentukan kebiasaan makan serta persoalan kesehatan anak khususnya terkait stunting. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul “Penguatan Pemahaman Keluarga Pasangan Muda dalam Pemenuhan Asupan Nutrisi Harian Berbasis Sumberdaya Pangan Lokal Untuk Peningkatan Nutrisi Balita” diharapkan dapat meningkatkan wawasan terkait *food knowledge* dan literasi pangan bersumberdaya lokal untuk membentuk pola *eating habit* yang relevan dalam pemenuhan nutrisi balita dalam penanganan stunting.

METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui kegiatan sosialisasi dan *Focus Group Discussion* (FGD) bersama keluarga pasangan muda dan kader kesehatan di tingkat Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM). Adapun rencana kegiatan meliputi:

- a. Kegiatan sosialisasi tentang situasi persoalan kekurangan nutrisi dan stunting pada Balita serta upaya yang dapat dilakukan oleh keluarga dalam merespon persoalan tersebut. Melalui kegiatan sosialisasi tersebut juga dilakukan pemaparan materi terkait pembentukan pola *eating habit* yang baik dalam pengasuhan konsumsi untuk balita, *food knowledge* dan literasi pangan serta pengenalan potensi pengetahuan sosial dan budaya dalam bentuk sumber pangan lokal yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber konsumsi harian yang baik dalam pemenuhan nutrisi keluarga dan balita.
- b. Kegiatan FGD dilakukan bersama pihak kader kesehatan di tingkat UKBM untuk menghimpun informasi dan mengidentifikasi seputar hambatan, tantangan dan intervensi yang dilakukan oleh pemerintah mendorong akselerasi perbaikan nutrisi dalam penanganan kekurangan nutrisi dan stunting.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Dusun Telong Elong, Desa Jerowaru, Kabupaten Lombok Timur. Adapun yang menjadi peserta dalam kegiatan ini meliputi pasangan keluarga muda yang memiliki anak balita serta kader kesehatan UKBM di tingkat desa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingginya angka prevalensi stunting di Nusa Tenggara Barat pada umumnya maupun secara khusus di Lombok Timur menjadi salah satu tantangan bagi akademisi termasuk sosiolog untuk dapat memahami faktor determinis yang menjadi penyebab anomaly masih tingginya angka stunting di tengah massifnya upaya promotive dan intervensi institusional yang dilakukan oleh pemerintah. Secara khusus, tim melihat bahwa ada persoalan yang luput diberikan perhatian khususnya kondisi lokalitas dimana angka pernikahan usia anak yang masih tinggi. Tingginya angka perkawinan usia anak bermuara pada lahirnya keluarga pasangan muda yang belum memiliki kemampuan pengasuhan khususnya dalam pemenuhan asupan bagi anak balita yang mereka miliki. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan

oleh tim di Lombok Timur dalam periode waktu bulan juli 2025 diketahui sejumlah permasalahan yang dihadapi oleh keluarga pasangan muda, yakni:

NO	PERMASALAHAN YANG DIHADAPI
1	Usia Pertama Mengasuh Anak cenderung muda, yakni rata-rata di usia 17-19 tahun, artinya jika di usia 17 tahun sudah harus mengasuh anak maka memiliki riwayat pernikahan usia muda dan riwayat kehamilan beresiko tinggi (kehamilan di bawah usia 20 tahun secara medis dikategorikan sebagai resiko tinggi-resti).
2	Mayoritas informan penelitian dari ibu muda yang memiliki anak balita mengungkapkan bahwa mereka belum siap secara pengetahuan dan pengalaman serta masih memerlukan bimbingan anggota keluarga khususnya orang tua/mertua dalam menunjang pemenuhan asupan pada balita yang mereka miliki.
3	Rata-rata informan mengungkapkan anak mereka hanya mengonsumsi makanan pokok sebanyak 2 kali sehari dan hal tersebut disebabkan anak kurang memiliki nafsu makan yang baik.
4	Informan ibu muda mengungkapkan bahwa anak pertama cenderung mengalami situasi malnutrisi akibat susah makan dan beberapa mengalami picky eater atau memilih-milih jenis makanan.

Kompilasi data penelitian terkait *Eating Habit* pada keluarga pasangan muda

Berdasarkan kondisi permasalahan tersebut, salah satu persoalan yang ingin diintervensi oleh tim adalah melakukan penguatan pemahaman keluarga pasangan muda melalui sosialisasi agar memiliki kapasitas pemenuhan asupan balita yang lebih baik dalam upaya mereduksi potensi malnutrisi dan stunting pada balita. Melihat situasi sosio-kultural yang menjadi konteks dalam persoalan pemenuhan asupan nutrisi harian balita, tim memberikan perhatian khusus pada keluarga pasangan muda sebagai sasaran dan juga melibatkan mitra upaya kesehatan bersumberdaya masyarakat, khususnya kader kesehatan desa serta orang tua/mertua yang menjadi salah satu tim *supporting* yang mengambil peran kolektif dalam mendukung secara materiil maupun nonmaterial keluarga pasangan muda.

Desa Jerowaru merupakan salah desa percontohan ramah perempuan dan peduli anak. Sebagai desa percontohan Desa Jerowaru telah mendapatkan sejumlah intervensi yang memungkinkan telah terbentuknya wawasan, pengetahuan dan kesadaran terkait isu kesehatan perempuan dan anak. Hal tersebut menjadi modalitas penting bagi kegiatan ini untuk menjamin terbukanya partisipasi masyarakat yang akan diintervensi. Selain itu, Desa Jerowaru merupakan daerah dengan potensi sumberdaya alam yang telah lama dikenal sebagai penghasil sumberdaya pangan dengan protein tinggi dari hasil perikanan dan kelautan. Desa Jerowaru menjadi sentral bagi budidaya rumput laut dan lobster sehingga sangat potensial untuk bisa dikembangkan menjadi berbagai panganan yang dapat menjadi asupan penting dalam pemenuhan nutrisi dan penanganan stunting.

Berangkat dari persoalan serta potensi yang sosio-kultural tersebut kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mencoba untuk memberikan wawasan dan pemahaman baru dalam upaya membentuk pola *eating habit* yang baik di masyarakat dengan menjadikan pasangan usia muda tidak hanya sebatas obyek intervensi namun juga subyek penting sebagai agensi dalam penanganan persoalan pemenuhan nutrisi dan penanganan stunting. Apalagi jika dilihat dari potensi Desa Jerowaru baik sebagai desa percontohan dan sentra pengembangan produk yang menjadi sumber protein tinggi memungkinkan tim untuk dapat menavigasi sumberdaya tersebut dalam mengatasi isu pemenuhan nutrisi dan stunting melalui pembentukan *eating habit* yang baik.



Gambar: Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui kegiatan sosialisasi dan *Focus Group Discussion* (FGD) bersama keluarga pasangan muda dan kader kesehatan di tingkat Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM). Adapun rencana kegiatan meliputi:

- c. Kegiatan sosialisasi tentang situasi persoalan kekurangan nutrisi dan stunting pada Balita serta upaya yang dapat dilakukan oleh keluarga dalam merespon persoalan tersebut. Melalui kegiatan sosialisasi tersebut juga dilakukan pemaparan materi terkait pembentukan pola *eating habit* yang baik dalam pengasuhan konsumsi untuk balita, *food knowledge* dan literasi pangan serta pengenalan potensi pengetahuan sosial dan budaya dalam bentuk sumber pangan lokal yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber konsumsi harian yang baik dalam pemenuhan nutrisi keluarga dan balita.
- d. Kegiatan FGD dilakukan bersama pihak kader kesehatan di tingkat UKBM untuk menghimpun informasi dan mengidentifikasi seputar hambatan, tantangan dan intervensi yang dilakukan oleh pemerintah mendorong akselerasi perbaikan nutrisi dalam penanganan kekurangan nutrisi dan stunting.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Dusun Telong Elong, Desa Jerowaru, Kabupaten Lombok Timur. Adapun yang menjadi peserta dalam kegiatan ini meliputi pasangan keluarga muda yang memiliki anak balita serta kader kesehatan UKBM di tingkat desa.

Target ipteks yang ingin diimplementasikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu memberikan pemahaman baru, kapasitas dan wawasan *foods knowledge* berbasis sumberdaya pangan lokal pada pasangan muda untuk dapat memenuhi kebutuhan nutrisi balita dalam mereduksi resiko stunting. Target tersebut juga diharapkan dapat mendorong upaya intervensi dalam mengatasi isu stunting di masyarakat dengan.

- a. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kontribusi akademisi dalam mengejawantahkan komitmen Universitas Mataram dalam mereduksi persoalan stunting dan peningkatan literasi kesehatan masyarakat.
- b. Membantu masyarakat di Dusun Telong Elong, Desa Jerowaru, khususnya perempuan pesisir dalam meningkatkan *food knowledge* dan literasi pangan dalam menunjang pemenuhan kebutuhan konsumsi harian dalam keluarga.
- c. Memberikan intervensi wawasan dalam membentuk pola *eating habit* yang baik berbasis sumber pangan lokal yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber konsumsi harian dalam pemenuhan nutrisi keluarga dan balita.

Melalui kegiatan tersebut diharapkan dapat memberikan kebermanfaatan bagi mitra pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk:

- a. Mendorong masyarakat khususnya dari kalangan keluarga pasangan muda untuk memperoleh wawasan baru tentang pola *eating habit* yang baik dalam memenuhi kebutuhan nutrisi balitanya.
- b. Memperkuat peran agensi perempuan muda dalam upaya penangana masalah kesehatan stunting dan pemenuhan nutrisi pada balita.
- c. Membangun kemitraan inklusif antara akademisi, kader kesehatan dan masyarakat dalam menyikapi sejumlah isu dalam persoalan konsumsi keluarga khususnya terkait pemenuhan nutrisi dalam menangani stunting.
- d. Terciptanya masyarakat yang berkualitas dengan *food knowledge* dan literasi pangan yang baik dalam mereduksi angka stunting.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan sejumlah rangkaian kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan beberapa hal berikut.

- a. Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilakukan oleh Tim dosen dari Program Studi Sosiologi, Fakultas Hukum Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Matara mini mendapatkan dukungan dan apresiasi dari para pihak dan mitra yang terlibat dalam acara kegiatan. Selain itu, kehadiran tim pengabdian juga mempertegas keberpihakan sebagai insan akademik terhadap keluarga pasangan muda sebagai salah satu komunitas rentan yang perlu diberikan dukungan agar dapat keluar dari situasi-situasi resiko akibat persoalan kesehatan khususnya dalam menghadapi situasi stunting dan malnutrisi pada anak balita mereka.
- b. Mitra kesehatan, ibu muda dan orang tua yang terlibat secara langsung dalam membentuk pemahaman dan pola *eating habit* dalam pemenuhan nutrisi balita di Dusun Telong Elong telah memberikan wawasan baru bagi Tim Pengabdian bahwa tipologi komunitas ini memiliki mekanisme sosio-kultural yang membentuk jaringan kolektif dalam upaya menopang upaya-upaya promosi kesehatan di tingkat desa khususnya dalam pemenuhan asupan makanan bernutrisi pada balita dari keluarga pasangan muda.
- c. Melalui kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian dapat berefleksi terkait kapasitas pemenuhan asupan balita pada keluarga pasangan muda yang termanifestasi tidak hanya dari sisi pengetahuan personal ibu dalam memenuhi asupan namun juga didukung secara kolektif baik dari anggota keluarga maupun melalui peran kader kesehatan desa dalam memberikan pemahaman kesehatan terkait asupan makanan yang baik khususnya dalam mereduksi situasi stunting dan malnutrisi.

Kegiatan pengabdian ini merupakan rintisan awal bagi upaya mempromosikan upaya-upaya dalam peningkatan kualitas kesehatan masyarakat khususnya dalam penguatan pemahaman keluarga pasangan muda dalam pemenuhan asupan nutrisi untuk balita dengan mengandalkan sumberdaya pangan lokal. Kedepannya diperlukan upaya yang lebih massif untuk mengarusutamakan upaya kolaboratif khususnya dalam upaya mereduksi angka stunting di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Hukum, Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mataram atas dukungan pendanaan melalui skema PNPB tahun 2025, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, U. W. (2022). Hubungan pernikahan usia dini terhadap kejadian stunting di Kecamatan Anreapi. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 5(3), 291-297.

- Berge, J. M., Hoppmann, C., Hanson, C., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Perspectives about family meals from single-headed and dual-headed households: a qualitative analysis. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(12), 1632-1639.
- De Backer, C. J. (2013). Family meal traditions. Comparing reported childhood food habits to current food habits among university students. *Appetite*, 69, 64-70.
- Holubcikova, J., Kolarcik, P., Madarasova Geckova, A., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2016). Lack of parental rule-setting on eating is associated with a wide range of adolescent unhealthy eating behaviour both for boys and girls. *BMC Public Health*, 16, 1-8.
- Hoque, K. E., Kamaluddin, M. A., Razak, A. Z. A., & Wahid, A. A. A. (2016). Building healthy eating habits in childhood: a study of the attitudes, knowledge and dietary habits of schoolchildren in Malaysia. *PeerJ*, 4, e2651.
- <https://ntbprov.go.id/post/progres-tertinggi-se-indonesia-stunting-ntb-menurun-81-persen>
- Lee, Y., Kim, T., & Jung, H. (2022). The relationships between food literacy, health promotion literacy and healthy eating habits among young adults in South Korea. *Foods*, 11(16), 2467.
- Mude, W., & Nyanhanda, T. (2023). Food behaviours and eating habits among Sub-Saharan African migrant mothers of school-aged children in South Australia. *Journal of Migration and Health*, 7, 100149.
- Schnettler, B., Rojas, J., Grunert, K. G., Lobos, G., Miranda-Zapata, E., Lapo, M., & Hueche, C. (2021). Family and food variables that influence life satisfaction of mother-father-adolescent triads in a South American country. *Current Psychology*, 40, 3747-3764.
- Villalobos, B., Miranda, H., & Schnettler, B. (2022). Satisfaction with food: profiles of two-parent families with adolescent children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16693.
- Yuasa, K., Sei, M., Takeda, E., Ewis, A. A., Munakata, H., Onishi, C., & Nakahori, Y. (2008). Effects of lifestyle habits and eating meals together with the family on the prevalence of obesity among school children in Tokushima, Japan: a cross-sectional questionnaire-based survey. *The Journal of Medical Investigation*, 55(1, 2), 71-77.