

PEMANFAATAN SUMBER DAYA LOKAL DALAM KEGIATAN
DEMONSTRASI MASAK DAN PMT UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI
KELURAHAN PANJI SARI

*Use Of Local Resources In Cooking and PMT Demonstration Activities For
Stunting Prevention In Panji Sari District*

Hesti Soptiana¹, Hari Tri Prasetyo Anggraeny Putri², Lalu Alfian Mugni
Agisna³, Annida Puteri Naajiha Rusyda⁴, Elyatul Hasanah⁵, Fauziah
Afriani⁶, Luqyana Salsabila Atikha⁷, Nathanael Lucky Hadi Putra⁸,
Maslihul Umam⁹, Lasmi Sufrasti¹⁰

Program Studi Sosiologi Universitas Mataram¹, Program Studi Manajemen
Universitas Mataram², Program Studi Ilmu Hukum Universitas Mataram³,
Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Mataram⁴, Program Studi
Sosiologi Universitas Mataram⁵, Program Studi Ilmu Hukum Universitas
Mataram⁶, Program Studi Ekonomi Pembangunan Universitas Mataram⁷,
Program Studi Teknik Informatika, Universitas Mataram⁸, Program Studi
Peternakan Universitas Mataram⁹, Program Studi Peternakan Universitas
Mataram¹⁰

Jalan Majapahit No. 62 Mataram, Nusa Tenggara Barat

Informasi artikel	
Korespondensi	: lalualfan28@gmail.com
Tanggal Publikasi	: 5 September 2024
DOI	: https://doi.org/10.29303/wicara.v2i5.5557

ABSTRAK

Program Kerja Nyata Masyarakat (KKN PMD) merupakan program pendidikan yang memberikan pengalaman langsung kepada mahasiswa dalam mengidentifikasi dan mengatasi masalah masyarakat dengan mempraktikkan ilmu yang sudah di dapatkan di kampus. Dalam program ini, mahasiswa Universitas Mataram melaksanakan proyek "Pemanfaatan Sumber Daya Lokal untuk Pencegahan Stunting" di Desa Panji Sari, Lombok Tengah. Stunting merupakan masalah kesehatan utama di Panji Sari, dengan prevalensi tinggi sebesar 30,8% di antara anak-anak di bawah lima tahun. Program ini bertujuan untuk mengurangi stunting melalui sosialisasi dan penyediaan makanan bergizi atau PMT dengan memanfaatkan sumber daya lokal, khususnya ikan nila dari bendungan desa. Program ini dilaksanakan dengan melakukan demonstrasi memasak dan pemberian makanan tambahan (PMT) bagi ibu hamil dan anak-anak dengan stunting. Demonstrasi memasak mengajarkan peserta cara memasak makanan bergizi menggunakan ikan nila, serta memberi mereka PMT/paket makanan sehat. Program KKN PMD yang dilaksanakan di Desa Panji Sari, Lombok Tengah, untuk menanggulangi stunting melalui edukasi dan pemberian PMT dengan memanfaatkan sumber daya lokal. Program ini meliputi demonstrasi memasak dan penyediaan makanan tambahan (PMT) bagi ibu hamil dan anak-anak terindikasi stunting. Sebanyak 35 peserta mengikuti demonstrasi memasak dan menerima paket PMT. Peserta terlibat aktif dalam proses memasak dan

menghargai kesederhanaan dan keterjangkauan resep tersebut serta aktif dalam Tanya jawab mengenai makanan sehat untuk mengatasi stunting. Paket PMT ini mengandung sekitar 223,1 kkal protein, 9,8 g lemak, dan 8,9 g karbohidrat. Program ini menunjukkan optimalisasi pemanfaatan sumber daya lokal di Panji Sari dalam mengatasi masalah stunting dan mempromosikan kebiasaan makan sehat di masyarakat.

Kata Kunci : sumber daya lokal, ikan bendungan, demonstrasi memasak, PMT, stunting

ABSTRACT

The Community Real Work Program (KKN PMD) is an educational program that provides students with direct experience in identifying and overcoming community problems by practicing the knowledge they have gained on campus. In this program, Mataram University students implemented the "Utilization of Local Resources to Prevent Stunting" project in Panji Sari Village, Central Lombok. Stunting is a major health problem in Panji Sari, with a high prevalence of 30.8% among children under five years old. This program aims to reduce stunting through outreach and providing nutritious food or PMT by utilizing local resources, especially tilapia from village dams. This program is implemented by conducting cooking demonstrations and providing additional food (PMT) for pregnant women and children with stunting. The cooking demonstration taught participants how to cook nutritious food using tilapia, as well as providing them with PMT/healthy food packages. The PMD KKN program is implemented in Panji Sari Village, Central Lombok, to tackle stunting through education and providing PMT by utilizing local resources. This program includes cooking demonstrations and providing additional food (PMT) for pregnant women and children diagnosed with stunting. A total of 35 participants took part in a cooking demonstration and received PMT packages. Participants were actively involved in the cooking process and appreciated the simplicity and affordability of the recipe and were active in asking questions and answers about healthy food to overcome stunting. This PMT package contains around 223.1 kcal of protein, 9.8 g of fat and 8.9 g of carbohydrates. This program shows the optimal use of local resources in Panji Sari in overcoming the problem of stunting and promoting healthy eating habits in the community.

Keywords: local resources, dam fish, cooking demonstration, PMT, stunting

PENDAHULUAN

Kelurahan Panji Sari merupakan salah satu dari Sembilan kelurahan di Kecamatan Praya, Kabupaten Lombok Tengah, Provinsi Nusa Tenggara Barat, Indonesia dengan luas wilayah sebesar ± 118,33 ha. Lingkup wilayah Kelurahan Panji Sari mencakup 6 lingkungan, yakni Lingkungan Harapan Baru, lingkungan Gelondong, lingkungan Kemulah, lingkungan Bukal Malang, lingkungan Darul Falah Selatan dan lingkungan Darul Falah Utara. Kelurahan Panji Sari memiliki banyak organisasi masyarakat yang berperan aktif dalam penyampaian informasi masyarakat dalam setiap proses pembangunan desa pada masyarakat, sehingga organisasi- organisasi tersebut menjadi suatu aset dan potensi dari Kelurahan Panji Sari. Selain potensi tersebut, terdapat beberapa masalah utama yang dihadapi oleh Kelurahan Panji Sari, yakni permasalahan kesehatan berupa tingkat penderita stunting yang masih tinggi dan kesadaran akan kebersihan lingkungan masih tergolong rendah. Pola asuh anak juga merupakan permasalahan yang cukup krusial menjadi faktor penyebab stunting di Kelurahan Panji Sari.

Stunting adalah sebuah kondisi gagal pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak-anak akibat kurangnya asupan gizi dalam waktu lama, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai, terutama pada 1.000

Hari Pertama Kehidupan (HPK). Stunting memiliki dampak jangka panjang yang sangat terkait dengan rendahnya kualitas sumber daya manusia, seperti rendahnya kecerdasan, peningkatan risiko penyakit tidak menular, dan stunting pada usia dewasa (BKKBN, 2021). Masalah ini sangat serius dan mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan anak, terutama di negara-negara berkembang. Di Indonesia, prevalensi stunting masih tinggi dibuktikan dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang menunjukkan prevalensi stunting pada anak di bawah lima tahun (balita) sebesar 30,8% dan menurun menjadi 27,67% pada tahun 2019 (Survei Status Gizi Indonesia (SSGI), 2019), selanjutnya menjadi 24,4% pada tahun 2021 (SSGI, 2021).

Berdasarkan Laporan TNP2K pada tahun 2017 dijelaskan bahwa terdapat 4 (empat) faktor yang mempengaruhi terjadinya stunting: 1) Praktek pengasuhan yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan orang tua tentang kesehatan gizi sebelum dan pada masa kehamilan serta sesudah melahirkan; 2) Pelayanan ANC Antenatal Care dan PostNatal Care yang kurang berkualitas; 3) Akses ke makanan bergizi yang masih kurang, karena harga makanan bergizi yang relatif mahal; 4) dan kurangnya akses ke air bersih dan sanitasi yang dapat mempengaruhi terjadinya infeksi berulang yang berdampak pada perkembangan anak. Merujuk kepada faktor-faktor penentu yang mempengaruhi terjadinya stunting, oleh karena itu penting untuk melaksanakan intervensi yang dapat meningkatkan asupan gizi secara efektif dan menyeluruh. Studi yang dilakukan oleh Bhardwaj *et al.*, menyatakan bahwa langkah yang bisa dilakukan untuk mengatasi permasalahan kekurangan gizi adalah program belajar yang mengarah pada perbaikan status gizi. Program belajar yang dilakukan disarankan berhubungan dengan peningkatan pengetahuan pengasuh balita yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui kegiatan demonstrasi masak menu sehat dan pemberian makanan tambahan (PMT), yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan serta aksesibilitas terhadap makanan bergizi. Dalam konteks ini, ibu hamil dan anak-anak yang mengalami stunting menjadi fokus utama intervensi ini.

Demonstrasi masak menu sehat merupakan salah satu metode efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang cara menyiapkan makanan bergizi. Aktivitas ini tidak hanya mempraktikkan cara memasak tetapi juga memberikan edukasi mengenai prinsip-prinsip nutrisi yang benar. Melalui demonstrasi dengan mengikutsertakan kader posyandu setiap lingkungan di Panji Sari, diharapkan masyarakat dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dan menyediakan makanan yang lebih bergizi bagi keluarga mereka. Sedangkan PMT adalah intervensi langsung yang memberikan tambahan asupan makanan bergizi kepada individu, terutama kelompok yang rentan seperti anak-anak stunting dan ibu hamil. PMT bertujuan untuk memastikan bahwa anak-anak dan ibu hamil mendapatkan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan. Dalam mengimplementasikan program ini, KKN PMD UNRAM di Kelurahan Panji Sari memanfaatkan sumber daya lokal yang ada yaitu Ikan Nila Bendungan.

Ikan Nila Bendungan dipilih sebagai bahan utama dalam program Demonstrasi Masak Menu Sehat oleh KKN PMD di Kelurahan Panji Sari karena beberapa alasan strategis. Pertama, jumlah ikan nila di Kelurahan Panji Sari cukup melimpah, menjadikannya sumber protein yang mudah diakses dan terjangkau bagi masyarakat setempat. Keberadaan ikan nila yang melimpah ini memberikan keuntungan dari segi ketersediaan bahan baku, yang memungkinkan pemanfaatan sumber daya lokal secara optimal. Kedua, ikan nila memiliki kandungan gizi yang sangat bermanfaat dalam upaya pencegahan

stunting. Beberapa kandungan nutrisi penting dalam ikan nila meliputi protein yang tinggi, vitamin B12, vitamin D, selenium, dan fosfor serta kandungan lemak jenuh yang rendah.

Dengan memanfaatkan ikan nila sebagai bahan utama dalam pembuatan "Nugget Sayur Ikan Nila", program ini tidak hanya memberikan alternatif makanan yang bergizi tetapi juga mendukung keberdayaan ekonomi lokal. Pengolahan ikan nila menjadi nugget sayur adalah cara yang efektif untuk mengedukasi masyarakat mengenai penyajian makanan bergizi dengan cara yang menarik dan praktis. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menyiapkan makanan bergizi, serta memberikan akses kepada makanan yang dapat membantu mencegah stunting di Kelurahan Panji Sari.

METODE KEGIATAN

1. Lokasi dan waktu
Kegiatan pembuatan PMT dilakukan di posko KKN PMD Universitas Mataram dan kegiatan demonstrasi masak dilaksanakan di aula kantor lurah Panji Sari, pada hari Minggu, 21 Juli 2024 pada pukul 08.00 – 10.00.
2. Alat dan bahan nugget sayur ikan nila
 - a. Alat-alat
Alat yang digunakan yaitu chopper, pisau, timbangan, kompor, wajan, piring, sutil, kukusan, wadah, sendok, cetakan nugget.
 - b. Bahan-bahan
Bahan yang dibutuhkan yaitu 250 gr fillet ikan nila, 2 siung bawang merah, 2 siung bawang putih, 1/4 buah bawang bombai, 1 butir telur, 1 sdm tepung roti, 2 sdm tapioka, 1 sdt kaldu jamur, 1/2 sdt garam, 1/2 sdt gula, 50 gr wortel parut, 30 gr buncis, 1 butir telur ayam, 50 gr tepung terigu, 100 gr tepung roti.
3. Metode
 - a. Menyiapkan alat dan bahan
 - b. Bersihkan dan fillet ikan nila
 - c. Haluskan filet ikan Nila, bawang merah, bawang putih, dan bawang bombai dengan chopper
 - d. Campurkan semua bahan menjadi satu, kemudian aduk rata
 - e. Siapkan kukusan. Kemudian tuangkan adonan pada Loyang, dan kukus hingga matang
 - f. Setelah matang, potong-potong nugget sesuai selera, dan siapkan tepung pembalur
 - g. Masukkan satu persatu ke dalam tepung terigu, kemudian kocokkan telur, kemudian terakhir di tepung roti. Simpan dalam freezer. Jika akan di makan bisa dikeluarkan kemudian goreng sampai warna kecoklatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program demonstrasi masak menu sehat dan PMT ini berlangsung sukses yang diadakan di Aula Kantor Lurah Panji Sari pada tanggal 21 Juli 2024, diikuti oleh 35 peserta yang terdiri dari ibu hamil, ibu anak stunting, dan kader posyandu disetiap lingkungan di Kelurahan Panji Sari. Kegiatan ini dipandu oleh kelompok KKN PMD UNRAM yang mendemonstrasikan cara membuat "Nugget Sayur Ikan Nila" menggunakan sumber daya lokal yaitu ikan dari bendungan. Peserta terlibat aktif dalam proses memasak, baik dengan bertanya maupun mencatat.



Gambar 1. Demostrasi Masak dan Tanya Jawab

Tidak hanya demonstrasi masak menu sehat, program tersebut juga dipadu padankan dengan kegiatan PMT. Sebanyak 35 paket PMT dibagikan kepada anak terindikasi stunting dan ibu hamil di Kelurahan Panji Sari. Setiap paket PMT, berisikan 2 potong “Nugget Sayur Ikan Nila”, yang menyediakan sekitar 223,1 kkal protein 9,8 gr lemak 8,9 gr, 1 telur rebus, 1 buah pisang, dan Sayur sop serta dilengkapi juga dengan nasi.



Gambar 2. Menu PMT

Masyarakat memberikan tanggapan positif terhadap kegiatan demonstrasi menu sehat dan PMT. Para peserta memuji kesederhanaan dan keterjangkauan resep, serta nilai gizi “Nugget Sayur Ikan Nila”. Kader posyandu menyatakan kesediaan mereka untuk melaksanakan kegiatan serupa di lingkungan masing-masing. Para ibu dari anak-anak yang terindikasi stunting melaporkan peningkatan kepercayaan diri dalam menyiapkan makanan bergizi untuk anak-anak mereka.



Gambar 3. Foto Bersama dengan Peserta

KESIMPULAN DAN SARAN

Program demonstrasi masak menu sehat dan pemberian makanan tambahan (PMT) yang dilaksanakan oleh KKN PMD Universitas Mataram di Kelurahan Panji Sari terbukti efektif dalam mengatasi masalah stunting dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi. Dengan memanfaatkan sumber daya lokal, yaitu ikan nila bendungan, program ini tidak hanya menyediakan alternatif makanan bergizi berupa "Nugget Sayur Ikan Nila," tetapi juga memberikan edukasi praktis kepada masyarakat tentang cara menyiapkan makanan sehat.

Kegiatan ini berhasil melibatkan 35 peserta yang terdiri dari ibu hamil, ibu anak stunting, dan kader posyandu, serta mendapatkan tanggapan positif dari masyarakat. Respon peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam menyiapkan makanan bergizi. Selain itu, pemberian paket PMT yang mengandung makanan bergizi juga mendukung kebutuhan nutrisi anak-anak stunting dan ibu hamil di Kelurahan Panji Sari.

Secara keseluruhan, program ini menegaskan pentingnya pendekatan berbasis komunitas dalam upaya pencegahan stunting. Dengan melibatkan sumber daya lokal dan edukasi langsung, kegiatan ini berkontribusi pada perbaikan status gizi dan kesehatan masyarakat. Implementasi serupa di masa depan dapat terus memperkuat kesadaran dan praktik gizi yang baik, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat di daerah lain.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2022). *Buku Pegangan Seri 1 Mahasiswa Peduli Stunting*. Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan. Jakarta: BKKBN
- BKKBN. (2021). *Modul Kebijakan dan Strategi Penurunan Stunting di Indonesia*. Pusat Pendidikan dan Pelatihan kependudukan dan Keluarga Berencana. Jakarta: BKKBN
- Bhardwaj, R., Avasthi, R. D., Tripathi, N. A. (2017). Study To Assess The Effectiveness Of Structured Teaching Programme On The Knowledge Of Mothers Of "Under Five Children" On Malnutrition in Pratap Nagar Jaipur. *Int J Nurs Edu Res*, 5, 225–8.
- Status Survei Gizi Indonesia (2018). Survei Kesehatan dan Gizi Nasional. Dikutip pada tanggal 24 Agustus 2024 pada <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2018/>
- Status Survei Gizi Indonesia (2019). Survei Kesehatan dan Gizi Nasional. Dikutip pada tanggal 24 Agustus 2024 pada <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi->

status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2019/
Status Survei Gizi Indonesia (2021). Survei Kesehatan dan Gizi Nasional. Dikutip
pada tanggal 24 Agustus 2024 pada
[https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-
status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021/](https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021/)
Sukartono. (2023). *Panduan Kuliah Kerja Nyata Pemberdayaan Masyarakat
Desa (PMD) dan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Universitas
Mataram*. Mataram: LPPM Unram Press.