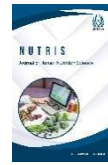




Journal of Human Nutrition Science
NUTRIS JOURNAL

Vol. 1, No. 2, Juli 2026 pp. 9-17

Journal page is available at: <https://ejournal.lppmunsaka.ac.id/index.php/nutris>



Pengetahuan Tentang Sumber Bahan Makanan Bergizi Sebagai Dasar Pencegahan Stunting Pada Balita: Tinjauan Literatur Dan Data Kabupaten Tangerang

Meilita Dwi Paundrianagari¹, Kamila Dwi Febrianti², Maharani Kusuma Dewi³, Alya Suha Zhafira⁴

^{1,2,3,4}Universitas Salakanagara

Email Korespondensi: meilita@unsaka.ac.id

ABSTRAK

Pengetahuan keluarga mengenai sumber bahan makanan bergizi merupakan salah satu komponen penting dalam praktik pemberian makan anak, terutama pada periode pemberian makanan pendamping ASI. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengetahuan mengenai sumber bahan makanan yang dapat digunakan untuk mendukung pencegahan stunting, dengan menempatkan pangan lokal sebagai sumber bahan makanan yang terjangkau, mudah diperoleh, dan dapat diolah sesuai kebutuhan anak. Penelitian menggunakan desain tinjauan literatur naratif dengan memanfaatkan artikel dan dokumen yang dilampirkan, meliputi kajian pemanfaatan pangan lokal, pemberian makanan tambahan, edukasi bahan pangan lokal, serta Profil Kesehatan Kabupaten Tangerang Tahun 2025. Analisis dilakukan secara deskriptif melalui identifikasi tema, pengelompokan sumber pangan berdasarkan kelompok zat gizi, dan sintesis hubungan antara pengetahuan keluarga, pemilihan bahan makanan, praktik pemberian makan, dan dukungan terhadap pencegahan stunting. Hasil telaah menunjukkan bahwa sumber pangan yang berulang dalam literatur meliputi protein hewani seperti ikan, telur, udang rebon; protein nabati seperti tempe, tahu, kacang-kacangan; sumber karbohidrat seperti ubi, jagung, singkong, sagu dan jagung; serta sayur dan buah, termasuk daun kelor. Literatur juga menunjukkan bahwa keterbatasan pengetahuan mengenai nilai gizi dan pengolahan pangan lokal menjadi salah satu hambatan optimalisasi pangan lokal. Data Kabupaten Tangerang menunjukkan prevalensi stunting 7,3% pada tahun 2025 dan cakupan MP-ASI beragam 85,3%, tetapi kualitas konsumsi dan kesenjangan antardaerah masih perlu diperhatikan. Edukasi yang mengajarkan identifikasi sumber protein, energi, vitamin, dan mineral serta cara mengombinasikannya dalam menu anak perlu diperkuat melalui keluarga, Posyandu, Puskesmas, dan kader. Pengetahuan yang baik tidak berdiri sendiri sebagai pencegah stunting, tetapi menjadi dasar pengambilan keputusan pangan yang mendukung kecukupan gizi dan pertumbuhan anak.

Kata Kunci: *bahan pangan, balita, pengetahuan gizi, pangan lokal, stunting*

ABSTRACT

Knowledge of nutritious food sources is an important component of family feeding practices, particularly during the complementary feeding period. This study aimed to analyze knowledge about food sources that can support stunting prevention by positioning local foods as affordable, accessible, and adaptable ingredients for children. A narrative literature review was conducted using the attached articles and the 2025 Tangerang Regency Health Profile, covering local food utilization, supplementary feeding, education on local food ingredients, and community-based stunting prevention. The analysis was descriptive and thematic, focusing on food sources by nutrient group and the relationship between family knowledge, food selection, feeding practices, and stunting prevention. The reviewed literature repeatedly identified animal-source foods such as fish, eggs, and rebon shrimp; plant-source proteins such as tempeh, tofu, and legumes; carbohydrate sources such as tubers, maize, cassava, sago, and

jagaq; and vegetables and fruits, including moringa leaves. Limited knowledge of the nutritional value and processing of local foods was identified as a barrier to maximizing their use. The Tangerang Regency data reported a stunting prevalence of 7.3% in 2025 and diverse complementary feeding coverage of 85.3%, while food quality and inter-area disparities still require attention. Nutrition education should therefore strengthen families' ability to identify protein, energy, vitamin, and mineral sources and combine them into age-appropriate meals. Knowledge alone does not prevent stunting, but it provides a basis for food-related decisions that support adequate nutrition and child growth.

Keywords: food ingredients, local food, nutrition knowledge, stunting, toddlers

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah pertumbuhan yang berkaitan dengan kekurangan gizi kronis dan berbagai faktor yang saling berinteraksi. Dalam periode awal kehidupan, kecukupan asupan energi dan zat gizi menjadi salah satu fondasi pertumbuhan. Literatur yang dilampirkan menempatkan pola pemberian makan, kecukupan protein dan zat gizi mikro, kondisi kesehatan, sanitasi, serta kapasitas keluarga sebagai bagian penting dalam pencegahan stunting. Dengan demikian, upaya pencegahan tidak cukup hanya menginformasikan bahwa anak harus makan bergizi, tetapi perlu menjelaskan kepada keluarga bahan makanan apa yang merupakan sumber zat gizi tertentu dan bagaimana bahan tersebut dikombinasikan dalam menu sehari-hari.

Profil Kesehatan Kabupaten Tangerang Tahun 2025 menunjukkan prevalensi stunting berdasarkan indikator tinggi badan menurut umur sebesar 7,3%, terdiri atas 2,1% sangat pendek dan 5,2% pendek. Beberapa wilayah kerja puskesmas memiliki prevalensi yang jauh lebih tinggi, antara lain Mauk 23,1%, Gunung Kaler 17,9%, Tigaraksa 17,4%, dan Legok 16,5%. Dokumen tersebut menunjukkan bahwa masalah stunting masih memerlukan perhatian melalui intervensi spesifik dan sensitif, termasuk pelayanan kesehatan ibu dan anak, pemantauan pertumbuhan, pemberian makanan tambahan, edukasi gizi seimbang, serta perbaikan sanitasi dan air bersih.

Pada saat yang sama, Kabupaten Tangerang telah mencapai cakupan anak usia 6–23 bulan yang mendapatkan makanan pendamping ASI beragam sebesar 85,3% pada tahun 2025. Makanan beragam dalam dokumen tersebut mencakup sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah sesuai usia. Namun, masih terdapat perbedaan antar puskesmas; Pakuhaji tercatat 40,6% dan Pagedangan 58,4%. Profil kesehatan juga mengidentifikasi keterbatasan variasi pangan, kurangnya pengetahuan orang tua mengenai pemberian MP-ASI sesuai usia, pola pemberian makan yang belum optimal, dan kondisi sosial ekonomi sebagai faktor yang perlu diperhatikan.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa keberadaan bahan pangan belum otomatis menghasilkan praktik makan yang optimal. Keluarga perlu memiliki pengetahuan fungsional, yaitu kemampuan mengenali kelompok bahan pangan, memahami fungsi zat gizinya, memilih bahan yang tersedia dan terjangkau, mengolahnya secara aman, serta menyesuaikan tekstur dan porsi dengan usia anak. Dalam konteks ini, pengetahuan mengenai sumber bahan makanan menjadi jembatan antara ketersediaan pangan dan perilaku makan.

Artikel review tentang pemanfaatan pangan lokal Indonesia menunjukkan bahwa Indonesia memiliki beragam sumber pangan seperti sagu, jagung, ubi jalar, tempe, kelor, kacang-kacangan, sayuran hijau, kelapa, labu kuning, udang rebon, dan berbagai bahan lainnya. Review tersebut menemukan bahwa intervensi pangan lokal dapat meningkatkan status gizi anak pada berbagai konteks, tetapi salah satu tantangan yang berulang adalah kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai nilai gizi dan pengolahan pangan lokal.

Artikel mengenai pencegahan stunting melalui optimalisasi bahan pangan lokal di Desa Dukuhturi memperlihatkan bahwa program edukasi dan pelatihan diarahkan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu dalam menyediakan makanan bergizi bagi balita. Program tersebut melibatkan ibu balita, ibu hamil, anak, orang tua, dan kader Posyandu.

Kegiatan tidak berhenti pada penyampaian informasi, tetapi dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan MP-ASI dan camilan sehat, sehingga pengetahuan dikaitkan langsung dengan keterampilan.

Literatur pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal juga memperlihatkan pentingnya kombinasi sumber zat gizi. Protein hewani dapat berasal dari ikan, telur, dan udang rebon, sedangkan protein nabati dapat berasal dari tempe, tahu, kacang-kacangan, dan bahan sejenis. Sumber karbohidrat dapat berasal dari ubi, jagung, singkong, sagu, dan sereal lokal. Sayuran dan buah melengkapi pola makan dengan vitamin, mineral, serat, serta komponen pangan lain. Karena itu, pendidikan gizi sebaiknya tidak menyederhanakan pencegahan stunting menjadi satu bahan makanan tertentu.

Penelitian ini penting karena diskusi mengenai pangan lokal sering berfokus pada produk atau intervensi makanan tambahan, sementara kemampuan keluarga untuk mengenali sumber bahan makanan merupakan tahap awal sebelum intervensi tersebut dapat diterapkan secara konsisten. Pengetahuan yang baik diharapkan membantu keluarga memilih bahan makanan sesuai fungsi gizi, memanfaatkan bahan yang tersedia di lingkungan, dan menyusun makanan yang lebih beragam.

Artikel ini bertujuan menganalisis pengetahuan tentang sumber bahan makanan bergizi sebagai dasar pencegahan stunting pada balita berdasarkan literatur yang dilampirkan dan data Kabupaten Tangerang. Secara khusus, artikel membahas sumber bahan makanan berdasarkan kelompok zat gizi, alasan pengetahuan keluarga menjadi komponen penting, bukti dari intervensi pangan lokal dan edukasi, serta implikasi hasil telaah untuk edukasi gizi di tingkat keluarga, Posyandu, dan Puskesmas.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur naratif. Sumber utama berasal dari review pemanfaatan pangan lokal Indonesia, review pemberian makanan tambahan pangan lokal untuk balita, studi literatur formulasi makanan berbasis daun kelor, artikel mengenai keluarga dan bahan pangan lokal, artikel terkait intervensi pangan lokal, serta Profil Kesehatan Kabupaten Tangerang Tahun 2025. Pemilihan sumber dilakukan berdasarkan kesesuaian tema dengan pengetahuan gizi, sumber bahan makanan, pangan lokal, pemberian makanan tambahan, dan pencegahan stunting.

Analisis dilakukan dalam empat tahap, yaitu identifikasi informasi yang relevan, pengelompokan bahan makanan berdasarkan fungsi dan kelompok zat gizi, sintesis temuan mengenai pengetahuan, edukasi, dan praktik pemberian makan, serta interpretasi implikasi bagi pencegahan stunting. Data angka dari Profil Kesehatan Kabupaten Tangerang diperlakukan sebagai data sekunder resmi, sedangkan angka hasil penelitian dari artikel yang dilampirkan digunakan sebagai bukti dari studi terdahulu dan tidak dianggap sebagai data penelitian baru.

Karena artikel ini merupakan tinjauan literatur, tidak dilakukan pengambilan data primer dari ibu, balita, atau kader. Oleh sebab itu, artikel tidak menyimpulkan tingkat pengetahuan masyarakat Kabupaten Tangerang secara langsung. Tingkat pengetahuan lokal perlu diukur melalui penelitian primer menggunakan kuesioner yang tervalidasi apabila akan dilakukan penelitian lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN**1. Gambaran Situasi Stunting dan Pemberian Makan Di Kabupaten Tangerang****Tabel 1.** Gambaran Stunting dan pemberian Makan di Kabupaten Tangerang

Indikator	Capaian 2025	Makna untuk edukasi
Stunting berdasarkan TB/U	7,3%	Masih memerlukan penguatan intervensi gizi dan sensitif
Sangat pendek	2,1%	Kelompok dengan masalah pertumbuhan yang perlu perhatian
Pendek	5,2%	Menunjukkan masih adanya gangguan pertumbuhan kronis
MP-ASI beragam usia 6–23 bulan	85,3%	Keragaman cukup baik, tetapi kualitas dan pemerataan perlu diperkuat
Kenaikan berat badan N/D	63,8%	Di bawah target nasional 70%; perlu penguatan pemantauan dan asupan
ASI eksklusif usia 6 bulan	70,1%	Sudah memenuhi target menurut profil, tetapi variasi antarwilayah tetap ada

Data Kabupaten Tangerang memperlihatkan dua pesan penting. Pertama, indikator cakupan program tidak selalu identik dengan optimalnya pertumbuhan seluruh anak. Cakupan MP-ASI beragam yang tinggi merupakan modal penting, tetapi kualitas pangan, kecukupan zat gizi, porsi, frekuensi, dan praktik pemberian makan tetap harus diperhatikan. Kedua, capaian N/D sebesar 63,8% masih di bawah target nasional 70%, sehingga edukasi keluarga mengenai pemilihan makanan dan pemantauan pertumbuhan tetap relevan.

Profil Kesehatan Kabupaten Tangerang juga menegaskan bahwa keterbatasan pengetahuan orang tua mengenai MP-ASI sesuai usia dan kebiasaan konsumsi yang kurang beragam, termasuk rendahnya protein hewani pada sebagian masyarakat, menjadi faktor yang perlu diperhatikan. Dengan demikian, edukasi yang hanya menggunakan pesan umum “makan bergizi” perlu dikembangkan menjadi edukasi yang konkret mengenai sumber bahan makanan.

2. Pengetahuan Sumber Bahan Makanan Sebagai Kompetensi Gizi Keluarga

Pengetahuan gizi yang relevan untuk pencegahan stunting bukan sekadar kemampuan menyebutkan makanan sehat. Pengetahuan yang lebih fungsional mencakup kemampuan mengidentifikasi sumber zat gizi, membedakan sumber protein hewani dan nabati, mengenali sumber energi, memilih sayur dan buah, memahami kebutuhan variasi, serta mengetahui pengolahan yang aman dan sesuai usia. Literatur yang dilampirkan menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang nilai gizi dan pengolahan pangan lokal menjadi hambatan pemanfaatan pangan lokal.

Dalam praktik sehari-hari, keluarga dapat memulai dari prinsip sederhana, seperti setiap makan utama anak memiliki sumber karbohidrat sebagai sumber energi, sumber protein hewani dan/atau nabati, serta sayur dan/atau buah sesuai usia dan toleransi anak. Protein hewani seperti ikan, telur, ayam, dan udang rebon berulang kali muncul dalam literatur sebagai bahan yang dapat digunakan dalam makanan tambahan. Protein nabati seperti tempe, tahu, kacang-kacangan, dan kedelai juga dapat menjadi bagian menu. Sumber karbohidrat dapat berasal dari beras, jagung, singkong, ubi, sagu, dan bahan lokal lain.

Pengetahuan juga perlu mencakup aspek substitusi. Keluarga tidak harus bergantung pada satu bahan pangan mahal. Jika ikan tersedia, ikan dapat digunakan sebagai sumber protein hewani, jika telur lebih mudah diperoleh, telur dapat menjadi alternatif, tempe dan tahu dapat menjadi sumber protein nabati, kacang-kacangan dapat digunakan sebagai bahan pendamping, sedangkan sayuran dan buah disesuaikan dengan ketersediaan lokal. Pendekatan ini sesuai dengan temuan *review* bahwa pangan lokal memiliki keunggulan dari sisi ketersediaan, keterjangkauan, dan kesesuaian dengan kebiasaan makan masyarakat.

3. Peta Sumber Bahan Makanan Yang Perlu dikuasai Keluarga

Tabel 2. Pengelompokan Bahan Makanan dan Target Pemahaman Keluarga

Kelompok	Contoh bahan dari literatur	Fokus pengetahuan keluarga	Implikasi
Protein hewani	Ikan, telur, udang rebon, ayam	Kenali sebagai sumber protein dan mineral mikro. Pilih yang aman dan sesuai usia	Mendukung pertumbuhan dan kepadatan gizi menu
Protein nabati	Tempe, tahu, kedelai, kacang-kacangan	Kenali sebagai sumber protein nabati dan bahan yang mudah dimodifikasi	Alternatif terjangkau dan mendukung diversifikasi
Karbohidrat	Beras, jagung, singkong, ubi, sagu, jagaq	Kenali sebagai sumber energi dan pilih variasi lokal	Menjamin kecukupan energi dalam menu
Sayuran	Kelor, sayuran hijau, labu kuning	Kenali sumber vitamin, mineral, serat dan cara pengolahan	Melengkapi kualitas diet
Buah	Buah lokal/tersedia setempat	Kenali variasi buah dan penyajian sesuai usia	Melengkapi vitamin, mineral, dan serat
Bahan kaya mikronutrien	Kelor, ikan, udang rebon, produk susu sesuai kebutuhan	Kenali bahan yang dapat memperkaya kalsium, zat besi, zinc, dan mineral mikro lain	Mendukung kepadatan zat gizi makanan

Tabel tersebut merupakan sintesis dari bahan makanan yang muncul dalam sumber yang dilampirkan. Pengelompokan bukan berarti setiap bahan memiliki kandungan zat gizi yang sama atau dapat saling menggantikan sepenuhnya. Kebutuhan anak tetap ditentukan oleh usia, kondisi kesehatan, jumlah makanan, frekuensi makan, dan keseluruhan pola makan.

4. Bukti Dari Intervensi Pangan Lokal

Review Mita Ariani,dkk., melaporkan bahwa dari 17.300 artikel yang ditemukan, 10 artikel dipilih sesuai kriteria kajian. Bahan yang ditemukan mencakup jagung, ubi kayu, kacang, sayuran hijau, kelapa, labu kuning, tempe, udang rebon, dan kelor. Review tersebut menyimpulkan bahwa intervensi pangan lokal dapat meningkatkan status gizi anak, tetapi kebiasaan konsumsi dan kurangnya pengetahuan mengenai pengolahan pangan lokal menjadi tantangan.

Review Restu Ayu Lestari dan Ratih Kurniasari terhadap 16 studi pemberian makanan tambahan pangan lokal menyatakan bahwa peningkatan berat badan dan tinggi badan ditemukan ketika makanan tambahan diberikan sekurang-kurangnya 30 hari pada berbagai penelitian yang ditelaah. Review tersebut juga menekankan tempe, udang rebon, dan kelor sebagai bahan yang mudah tersedia dan relatif terjangkau. Namun, hasil antara penelitian tidak selalu seragam pada semua indikator pertumbuhan, sehingga makanan tambahan perlu dipahami sebagai bagian dari intervensi gizi yang lebih luas.

Beberapa hasil yang dirangkum dalam *review* menunjukkan bahwa pemberian nugget tempe selama 30 hari pada studi Susianto et al. dikaitkan dengan pertambahan tinggi badan rerata 1,23 cm dan perbedaan tinggi badan yang signifikan. Pada studi Sustanti et al., kombinasi bubur kacang hijau dan telur rebus selama 30 hari dikaitkan dengan peningkatan berat badan 0,65 kg dan tinggi badan 0,37 cm, tetapi perubahan tinggi badan tidak signifikan secara statistik. Pada studi Wiyono et al., makanan tambahan tinggi protein hewani, kalsium, dan zinc selama 60 hari menghasilkan pertambahan panjang badan 0,41 cm dan berat badan 0,21 kg, dengan perubahan berat badan yang tidak signifikan. Temuan yang beragam ini memperlihatkan pentingnya desain intervensi, durasi, jumlah makanan, karakteristik subjek, dan kecukupan diet keseluruhan.

Dari sudut pandang pengetahuan keluarga, temuan tersebut memberi pelajaran bahwa keluarga perlu memahami bukan hanya nama produk, tetapi bahan penyusunnya dan fungsi zat gizinya. Nugget tempe, misalnya, dapat dipahami sebagai bentuk pengolahan tempe sebagai sumber protein nabati; bubur kacang hijau dan telur menggabungkan sumber nabati dan hewani; sedangkan produk berbasis udang rebon mengintegrasikan sumber protein hewani ke dalam makanan yang lebih mudah diterima anak.

5. Bukti Bahwa Edukasi Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan

Artikel Safana Aulia dan kolega mengenai edukasi dan pelatihan bahan lokal di Desa Dukuhturi menggunakan pendekatan Asset Based Community Development. Kegiatan diikuti 70 anak beserta orang tua dan kader Posyandu. Kegiatan mencakup edukasi, demonstrasi, dan praktik pembuatan MP-ASI serta camilan sehat. Hasil monitoring menyatakan bahwa ibu-ibu memahami kondisi stunting, jenis makanan bergizi, dan menerapkan hasil pelatihan pembuatan MP-ASI serta camilan sehat.

Pada salah satu kegiatan, peserta diperkenalkan pada contoh MP-ASI untuk kelompok usia berbeda, seperti puding kentang ayam dan telur untuk usia 6–8 bulan, nasi tim ikan telur sayuran untuk usia 9–11 bulan, dan nasi telur puyuh bola tahu ayam untuk usia 12–24 bulan. Contoh ini menunjukkan bahwa pengetahuan sumber bahan makanan perlu disertai pemahaman tentang usia, tekstur, bentuk makanan, dan cara penyajian.

Artikel tersebut juga menunjukkan bahwa pelatihan lebih mudah diterapkan ketika bahan pangan lokal diterjemahkan menjadi menu konkret. Dalam konteks edukasi, penyampaian pesan “protein penting untuk pertumbuhan” akan lebih bermakna apabila diikuti dengan contoh bahwa ikan, telur, ayam, udang rebon, tempe, tahu, dan kacang-kacangan dapat menjadi pilihan sumber protein yang tersedia di lingkungan keluarga.

6. Protein dan Mineral Mikro Sebagai Fokus Pengetahuan

Salah satu artikel literatur mengenai formulasi makanan dengan daun kelor menekankan protein dan kalsium sebagai zat gizi penting dalam pertumbuhan balita. Review tersebut menganalisis 12 artikel dan menemukan bahwa substitusi daun kelor dalam berbagai formulasi berpengaruh terhadap karakteristik produk dan kandungan protein serta kalsium, dengan kontribusi yang juga dipengaruhi bahan penunjang seperti tepung kedelai, ikan kembung, tulang ikan lele, dan kerang.

Temuan tersebut memperkuat gagasan bahwa keluarga perlu memahami konsep “kombinasi bahan”, bukan hanya mencari satu bahan *superfood*. Daun kelor dapat menjadi salah satu komponen, tetapi tetap perlu dipadukan dengan sumber energi dan protein lain. Demikian pula tempe, telur, ikan, atau kacang-kacangan dapat menjadi bagian dari menu, bukan pengganti keseluruhan pola makan.

Literatur yang dilampirkan juga menyebut protein, kalsium, zinc, zat besi, dan vitamin sebagai komponen penting dalam mendukung pertumbuhan dan kesehatan anak. Dalam edukasi keluarga, informasi tersebut sebaiknya diterjemahkan ke bentuk yang praktis: “mana bahan sumber protein?”, “mana bahan sumber energi?”, “mana sayur dan buah?”, “bagaimana menggabungkannya?”, dan “bagaimana menyesuaikan tekstur dengan usia anak?”. Dengan demikian, pengetahuan menjadi keterampilan memilih pangan.

7. Pangan Lokal dan Keterjangkauan Sebagai Strategi

Pemanfaatan pangan lokal memiliki keuntungan karena bahan dapat lebih mudah diperoleh dan disesuaikan dengan kebiasaan masyarakat. Review pangan lokal Indonesia menyatakan bahwa bahan seperti jagung, ubi kayu, kacang, tempe, kelor, dan bahan lainnya berpotensi mendukung perbaikan status gizi. Artikel mengenai keluarga dan bahan pangan lokal juga menekankan bahwa pangan lokal dapat menjadi solusi yang terjangkau, bergizi, dan mudah diakses.

Keterjangkauan menjadi penting karena edukasi pencegahan stunting yang hanya

mengandalkan bahan pangan mahal berisiko sulit diterapkan secara berkelanjutan. Pengetahuan keluarga perlu dibangun dengan prinsip substitusi dan variasi. Misalnya, sumber protein hewani dapat disesuaikan dengan bahan yang paling tersedia dan terjangkau, protein nabati dapat melengkapi menu, sumber karbohidrat lokal dapat digunakan sesuai kebiasaan, sayur dan buah dapat dipilih berdasarkan musim dan ketersediaan.

Namun, keterjangkauan tidak boleh mengabaikan mutu gizi. Bahan pangan lokal perlu dipilih berdasarkan kontribusi zat gizi, keamanan, kebersihan, dan kesesuaian usia. Dengan demikian, konsep pangan lokal bukan sekadar menggunakan bahan yang ada, tetapi mengoptimalkan bahan yang ada untuk memenuhi kebutuhan gizi anak.

8. Model Pengetahuan Yang Disarankan Untuk Edukasi Keluarga

Tabel 3. Pengetahuan Dasar Bahan Makanan Bagi Keluarga

Kompetensi	Pertanyaan yang harus dapat dijawab keluarga	Contoh aktivitas edukasi
Identifikasi sumber protein	Mana sumber protein hewani dan nabati?	Kartu gambar bahan makanan dan permainan klasifikasi
Identifikasi sumber energi	Mana bahan makanan sumber karbohidrat?	Mengelompokkan beras, jagung, ubi, singkong, sagu
Identifikasi sayur dan buah	Apa fungsi sayur dan buah dalam menu anak?	Menyusun satu piring/menu beragam
Kombinasi menu	Bagaimana menggabungkan sumber pangan dalam satu menu?	Demonstrasi menu sederhana
Pengolahan	Bagaimana bahan diolah agar sesuai usia anak?	Praktik memasak dan modifikasi tekstur
Keamanan	Apa yang harus diperhatikan dalam kebersihan dan penyimpanan?	Simulasi cuci tangan, penyimpanan, dan kebersihan alat
Pemantauan	Bagaimana mengetahui anak tumbuh sesuai standar?	Latihan membaca KMS/Buku KIA dan kunjungan Posyandu

Model tersebut dapat digunakan sebagai kerangka penyuluhan di Posyandu atau Puskesmas. Pendekatan ini menggeser edukasi dari hafalan menuju kemampuan mengambil keputusan. Keluarga tidak hanya diberi daftar makanan, tetapi dilatih mengidentifikasi, memilih, mengombinasikan, mengolah, dan memantau hasil pemberian makanan.

9. IMPLIKASI UNTUK KABUPATEN TANGERANG

Konteks Kabupaten Tangerang menunjukkan bahwa intervensi berbasis pengetahuan masih relevan. Profil kesehatan mencatat adanya wilayah dengan capaian MP-ASI beragam yang jauh di bawah rata-rata kabupaten serta menyebut kurangnya pengetahuan orang tua sebagai salah satu faktor yang perlu diperhatikan. Hal ini memberikan dasar untuk penguatan edukasi yang lebih terarah pada wilayah dengan capaian rendah.

Intervensi edukasi dapat dikembangkan melalui kelas ibu balita, konseling PMBA, pendampingan kader Posyandu, demonstrasi menu MP-ASI lokal, dan kunjungan rumah bagi keluarga dengan balita bermasalah gizi. Materi sebaiknya menggunakan bahan yang mudah ditemukan di Kabupaten Tangerang dan memperlihatkan alternatif sumber protein hewani maupun nabati. Edukasi juga perlu memasukkan prinsip variasi pangan sehingga keluarga tidak terpaku pada satu produk atau satu bahan.

Data Kabupaten Tangerang menunjukkan N/D sebesar 63,8% dan masih di bawah target nasional 70%. Kondisi ini menguatkan pentingnya menghubungkan edukasi pengetahuan bahan makanan dengan pemantauan pertumbuhan. Edukasi seharusnya tidak berhenti setelah penyuluhan, tetapi diikuti dengan pemantauan apakah keluarga menerapkan pengetahuan, apakah anak menerima makanan yang lebih beragam, dan apakah pertumbuhan anak dipantau secara rutin.

Pada tingkat kelembagaan, kolaborasi antara tenaga gizi, bidan, kader Posyandu, pemerintah desa/kelurahan, dan keluarga menjadi penting. Profil kesehatan Kabupaten

Tangerang sendiri menempatkan edukasi gizi, pemberian makanan tambahan, pemantauan pertumbuhan, dan penguatan kapasitas kader sebagai bagian dari upaya perbaikan gizi. Dengan demikian, penguatan pengetahuan sumber bahan makanan dapat diintegrasikan ke dalam program yang sudah berjalan.

KESIMPULAN

Pengetahuan mengenai sumber bahan makanan bergizi merupakan komponen penting dalam mendukung pencegahan stunting karena membantu keluarga mengubah ketersediaan pangan menjadi keputusan makan yang lebih tepat. Berdasarkan literatur yang ditelaah, sumber makanan yang relevan meliputi protein hewani seperti ikan, telur, ayam, dan udang rebon; protein nabati seperti tempe, tahu, kedelai, dan kacang-kacangan; sumber karbohidrat seperti beras, jagung, ubi, singkong, dan sagu; serta sayur dan buah, termasuk bahan lokal seperti kelor dan labu kuning. Intervensi pangan lokal dalam berbagai penelitian menunjukkan potensi memperbaiki berat badan dan/atau pertumbuhan, meskipun hasil antara penelitian tidak selalu konsisten pada semua indikator.

Data Kabupaten Tangerang Tahun 2025 menunjukkan prevalensi stunting 7,3%, cakupan MP-ASI beragam 85,3%, dan kenaikan berat badan N/D 63,8%. Profil kesehatan juga mengidentifikasi kurangnya pengetahuan orang tua mengenai pemberian MP-ASI sesuai usia sebagai salah satu faktor yang perlu diperhatikan. Oleh karena itu, edukasi sebaiknya diarahkan pada kompetensi praktis, seperti mengenali sumber zat gizi, memilih bahan lokal yang terjangkau, mengkombinasikan bahan menjadi menu beragam, mengolah makanan sesuai usia, menjaga keamanan pangan, dan memantau pertumbuhan anak.

Keterbatasan artikel ini adalah tidak adanya pengukuran primer mengenai tingkat pengetahuan keluarga di Kabupaten Tangerang. Oleh sebab itu, hasil tidak dapat digunakan untuk menyatakan bahwa pengetahuan keluarga di wilayah tersebut sudah baik atau kurang. Penelitian lapangan dengan instrumen terukur diperlukan untuk menguji hubungan atau pengaruh edukasi pengetahuan sumber bahan makanan terhadap praktik pemberian makan dan indikator pertumbuhan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, M., Fevria, R., Muliza, R., Fatiha, F. D., Maulina, A. R., & kolega. (2024). Artikel review: Pemanfaatan pangan lokal Indonesia untuk peningkatan status gizi masyarakat. *Prosiding SEMNASBIO 8 2024*, 417–425.
- Anton, S. S., Bukhari, A., Baso, A. J. A., & Erika, K. A. (2022). Effect of rebon shrimp-based supplementary feeding on height of stunted children. *Journal of International Conference Proceedings*, 5(1), 236–241. <https://doi.org/10.32535/jicp.v5i1.1473>
- Aulia, S., Putri, N. N. H., Mubarakah, I., Fitriana, S. N., Khasanah, A. H., Badriyah, L., Septiani, A. R., Millati, S., Sonhaji, A., Wahyudin, A., & Laksono, G. E. (2024). Pencegahan stunting melalui optimalisasi bahan pangan lokal di Kabupaten Brebes. *Solidaritas: Jurnal Pengabdian*, 4(2), 143–154. <https://doi.org/10.24090/sjp.v4i1.12505>
- Dewi, R. N., Kalsum, U., & Siregar, N. (2023). The effect of giving jagaq porridge on body weight and height of stunted toddlers aged 12–24 months in the work area of the Depar Health Center. *Formosa Journal of Science and Technology*, 2(2), 525–544. <https://doi.org/10.55927/fjst.v2i2.2799>
- Fitriah, R. R., Anggraini, Y., & Erpidawati. (2023). Kenaikan berat badan balita usia 12–24 bulan setelah pemberian makanan tambahan berbasis kearifan lokal di Jorong Pahambatan Kenagarian Balingka Kabupaten Agam Tahun 2023. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(6), 8421–8435. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i6.6690>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Petunjuk teknis pemberian makanan tambahan (PMT) berbahan pangan lokal untuk balita dan ibu hamil.

- Lestari, R. A., & Kurniasari, R. (2024). Literature review: Pengaruh PMT pangan lokal pada balita sebagai upaya pencegahan stunting. *SEHATI: Jurnal Kesehatan*, 4(2), 85–90. <https://doi.org/10.52364/sehati.v4i2.64>
- Muda, T. S. S., Adi, A. C., Oktaviani, D. A., & kolega. (2024). Pengaruh pemanfaatan daun kelor dalam formulasi makanan untuk pencegahan stunting: Studi literatur. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 341–349.
- Mursyida, R., Budi, S., & Huzaimah. (2023). Perbedaan berat badan sebelum dan sesudah pemberian makanan tambahan berbahan pangan lokal pada kejadian stunting di wilayah kerja Kecamatan Blang Mangat Kota Lhokseumawe. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 1081–1090. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i2.3597>
- Pontang, G. S., Alia, A. P., & Setiyaningsih, S. (2024). Perbedaan status gizi sebelum dan sesudah pemberian makanan tambahan berbahan pangan lokal pada balita stunting di Desa Kalijambe dan Desa Tanjung Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang. 6(1), 53–67. <https://doi.org/10.55606/sinov.v6i1.801>
- Ramadhani, C., & Adi, A. C. (2024). Penggantian tepung kacang merah dan tepung lele dalam semprong: Dampak terhadap daya terima, kandungan gizi, dan nilai ekonomi sebagai makanan tambahan balita. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.30867/gikes.v5i1.1300>
- Solikhah, L. S., Sarani, F., Tullah, H., Andryani, I., Arfiani, I., Jurana, J., Djiha, K. K., Ramadhani, S., Rizkiyanti, U., & Karmila, Y. (2023). Pengenalan dan pemberian makanan tambahan puding kelor sebagai upaya pencegahan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA)*, 3(2), 64–69. <https://doi.org/10.31004/abdira.v3i2.275>
- Susianto, S., Iswarawanti, D. N., Mamlukah, M., Khaerudin, M. W., & Mahendra, D. (2023). Pengaruh pemberian makanan tambahan nugget tempe sebagai pangan lokal terhadap berat badan dan tinggi badan balita stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(02), 309–316. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i02.850>
- Sustanti, M., Kalsum, U., & Siregar, N. (2023). The effect of giving PMT combination of mung bean porridge and boiled eggs on changes in weight and height of stunting toddlers at the Barong Tongkok Health Center. *Formosa Journal of Science and Technology*, 2(2), 655–670. <https://doi.org/10.55927/fjst.v2i2.2641>
- Wiyono, S., Muntikah, & Meilinasari. (2023). Suplementasi makanan tambahan tinggi protein hewani, kalsium dan zinc pada anak umur 6–24 bulan sebagai upaya peningkatan panjang badan anak. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 6(4), 354–364. <https://doi.org/10.33096/woh.vi.459>
- Zhou, Y., et al. (2024). Non-starch polysaccharides from kidney beans: Comprehensive insight into their extraction, structure and physicochemical and nutritional properties. *Food & Function*. <https://doi.org/10.1039/D3FO03801G>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang. (2026). Profil Kesehatan Kabupaten Tangerang Tahun 2025. Dinas Kesehatan Kabupaten Tangerang.