

# Edukasi Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal Kelakai pada Ibu Balita Dalam Upaya Pencegahan Stunting

## *Education on the Utilization of Local Kelakai Food Ingredients for Mothers of Toddlers in an Effort to Prevent Stunting*

Harlyanti Muthma'innah Mashar<sup>1\*</sup>, Sukmawati A. Damiti<sup>2</sup>, Dali<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

<sup>2</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

<sup>3</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kendari

Vol. 5 No. 2, Desember 2024



10.35311/jmpm.v5i2.445

Informasi Artikel:

Submitted : 08 September 2024

Accepted : 18 November 2024

\*Penulis Korespondensi :

Harlyanti Muthma'innah

Mashar Jurusan Gizi, Poltekkes  
Kemenkes Palangka Raya

E-mail :

harlyanti@polkesraya.ac.id

No. Hp : 085241687055

Cara Sitasi:

Mashar, H, M., Damiti, S, A., Dali.  
(2024). Edukasi Pemanfaatan  
Bahan Pangan Lokal Kelakai  
pada Ibu Balita Dalam Upaya  
Pencegahan Stunting. *Jurnal  
Mandala Pengabdian  
Masyarakat*, 5(2), 325-330  
<https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i2.445>

### ABSTRAK

Kelakai (*Stenochlaena palustris*) merupakan salah satu pangan lokal di Kalimantan Tengah yang kaya akan zat gizi dan sangat lazim dikonsumsi oleh masyarakat serta sangat mudah diperoleh disekitar rumah masyarakat. Pangan lokal yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar masyarakat dapat membantu untuk mengatasi kerawanan pangan dan kekurangan gizi sehingga dapat dimanfaatkan sebagai upaya untuk penanganan stunting, khususnya di Kalimantan Tengah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kereng Bangkirai tentang pemanfaatan bahan pangan lokal kelakai dalam pencegahan stunting. Metode pelaksanaan kegiatan yaitu dengan memberi edukasi untuk mencapai peningkatan pengetahuan sasaran dengan peserta sebanyak 15 orang. Evaluasi ketercapaian kegiatan yaitu dengan mengukur pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah diberi edukasi. Indikator keberhasilan jika lebih dari 75% peserta kegiatan telah memahami dengan baik materi yang disampaikan. Hasil yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta menjadi sebagian besar kategori baik setelah diberi penyuluhan (86,67%). Hasil ini menunjukkan keberhasilan pelaksanaan kegiatan dengan indikator peserta memperoleh kategori pengetahuan baik >75%. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan signifikan terhadap pengetahuan dengan nilai  $p=0,012$  ( $<0,05$ ).

**Kata kunci:** Stunting, pangan lokal, kelakai

### ABSTRACT

Kelakai (*Stenochlaena palustris*) is one of the local foods in Central Kalimantan that is rich in nutrients is very commonly consumed by the community and is very easy to obtain around people's homes. Local food that is easily obtained in the community environment can help overcome food insecurity and malnutrition so that it can be used to handle stunting, especially in Central Kalimantan. This activity aims to increase the knowledge of mothers of toddlers in the Kereng Bangkirai Health Center Work Area about the use of local kelakai food ingredients in preventing stunting. The method of implementing the activity is by providing education to increase target knowledge with 15 participants. Evaluation of the achievement of the activity is by measuring the knowledge of mothers of toddlers before and after being given education. The indicator of success is if more than 75% of the activity participants have understood the material presented well. The results obtained are then analyzed statistically. The results of the activity showed that there was an increase in participant knowledge of the majority of the good category after being given counseling (86.67%). These results indicate the success of the implementation of the activity with the indicator of participants obtaining a good knowledge category >75%. The results showed that there was a significant difference in knowledge with a p-value of 0.012 ( $<0.05$ ).

**Keywords:** Stunting, local food, kelakai

## PENDAHULUAN

Masa balita merupakan masa emas (*golden age*) sebagai upaya untuk membentuk sumber daya manusia (SDM) berkualitas pada masa akan datang. Pada masa ini, anak akan memasuki periode *growth spurth* sehingga pertumbuhan dan perkembangan otak pada anak akan terbentuk secara optimal. Sehingga

pada masa ini upaya perbaikan gizi pada anak sangat penting dilakukan agar dapat mencapai *growth spurth* yang optimal (Azis et al., 2020; Muliadi et al., 2021).

Terganggunya periode *growth spurth* dapat mempengaruhi periode tumbuh kembang anak sehingga dapat berpotensi



menyebabkan stunting. Dampaknya secara jangka pendek yaitu gangguan pertumbuhan, proses metabolisme dan perkembangan otak terganggu, dan mempengaruhi kecerdasan otak. Sedangkan dampak jangka Panjang dapat mengakibatkan pertumbuhan ekonomi menjadi terhambat, peningkatan angka kemiskinan, dan juga ketimpangan sosial pada suatu negara semakin besar (Iqbal & Yusran, 2021; Yulmaniati et al., 2022).

Pada tahun 2020 angka kejadian stunting menunjukkan sebanyak 22% (sekitar 149,2 juta) balita di dunia mengalami stunting (WHO, 2020). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022 menunjukkan angka stunting di Indonesia mengalami penurunan sebanyak 2,8% menjadi 21,6%. Angka kejadian stunting di Kalimantan Tengah juga menunjukkan penurunan menjadi 26,9%. Sementara itu di Kota Palangka Raya angka stunting sebesar 27,8%. Angka ini masih lebih tinggi dibanding pada tahun 2021, yaitu 25,2% (Kemenkes, 2023). Hal ini masih menjadi permasalahan serius karena angkanya masih berada di atas 20%.

Penyebab stunting antara lain yaitu karena kurangnya asupan yang diserap, serta masih kurangnya pengetahuan ibu mengenai zat gizi dan olahan pangan bergizi sehingga berpengaruh pada asupan anak sejak dalam kandungan hingga lahir (Handarini & Madyowati, 2021; Rahmawati S et al., 2021). Terbatasnya konsumsi pangan bergizi juga dapat dipengaruhi oleh faktor ekonomi, misalnya harga pangan, pendapatan, dan akses pangan keluarga (Beal et al., 2018). Terjadinya stunting pada anak sangat memerlukan perhatian khusus dan harus dicegah karena terkait dengan risiko penurunan kemampuan intelektual dan produktivitas anak, serta meningkatkan terjadinya risiko penyakit degeneratif pada saat dewasa (Amalia et al., 2023).

Perbaikan gizi melalui pemberian makanan merupakan salah satu upaya untuk menanggulangi stunting. Hal ini dapat dilakukan dengan pemanfaatan pangan lokal (Wijiniandnyah et al., 2022). Selain itu, pemanfaatan pangan lokal juga dapat menjadi alternatif dalam mengatasi keterbatasan akses pangan keluarga. Upaya ini dapat mendukung masyarakat dengan kelas ekonomi menengah ke bawah dapat meminimalkan pembelian pangan. Pangan lokal yang mudah diperoleh di

lingkungan sekitar masyarakat dapat membantu untuk mengatasi kerawanan pangan dan kekurangan gizi (Galhena et al., 2013; Sutyawan et al., 2022).

Salah satu pangan lokal khas Kalimantan adalah kelakai. Kelakai sangat sering dikonsumsi karena mudah diperoleh disekitar. Kelakai mengandung berbagai zat gizi yakni protein sebesar 2,36 %, serat kasar yaitu 4,44 %, lemak yaitu 0,11 %, air yaitu 89,09 %, dan vitamin, serta beberapa kandungan mineral seperti kalsium dan zat besi (Indrayanti et al., 2016). Nilai energi dari daun kelakai kering hampir setara dengan energi pada daun kelor kering yaitu sebesar 344,8 kkal. Daun kelor dalam bentuk bubuk merupakan alternatif pangan yang telah banyak dimanfaatkan dalam upaya dalam mengatasi stunting dan gizi buruk (Wijiniandnyah et al., 2022).

Hasil survei pendahuluan yang dilaksanakan pada Lokasi kegiatan menunjukkan banyak kelakai yang tumbuh di sekitar rumah Masyarakat. Namun, Masyarakat umumnya hanya mengetahui bentuk olahan kelakai dengan cara ditumis, dimasak, diolah menjadi keripik, kerupuk, dan peyek. Kelakai dapat diolah menjadi berbagai bentuk makanan yang menarik untuk meningkatkan minat balita untuk mengkonsumsi olahan kelakai tersebut sebagai salah satu Upaya pencegahan stunting.

Kelakai juga dapat dibuat dalam bentuk tepung. Tepung daun kelakai menghasilkan nilai gizi yang berkali-kali lipat lebih banyak dibandingkan bentuk segarnya. Tepung kelakai berpotensi sebagai pangan lokal dengan kandungan zat gizi yang baik dan dapat dimanfaatkan dalam upaya untuk penanganan stunting, khususnya di Kalimantan Tengah (Wijiniandnyah et al., 2022).

## METODE

### 1. Tahap persiapan

Tahap persiapan kegiatan meliputi:

- Tim pelaksana melakukan survei untuk mendapatkan informasi terkait ibu balita pada Wilayah Kerja Puskesmas Kereng Bangkirai.
- Melakukan studi Pustaka untuk proses penyusunan bahan atau materi kegiatan
- Melakukan koordinasi dengan pihak terkait yaitu Puskesmas Kereng Bangkirai, Kelurahan Kereng Bangkirai, dan Ketua RT.

### 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi:

- Melakukan penyuluhan dilakukan dengan media bantu Power Point dan leaflet, sehingga peserta dapat melihat secara langsung materi yang dipaparkan dan dapat membacanya kembali di rumah. Setelah diberikan penyuluhan, dilanjut dengan sesi diskusi dan tanya jawab.
- Evaluasi tercapainya hasil pelaksanaan kegiatan melalui kuesioner posttest dan pretest yang diberikan pada peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta terhadap materi yang diberikan. Indikator keberhasilan jika sebanyak >75% peserta dapat memahami materi dengan baik.
- Menganalisis pengaruh pemberian edukasi terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita.
- Melaporkan hasil pelaksanaan kegiatan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat pada Kamis, 25 Juli 2024 dengan evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan pada Senin, 19 Agustus 2024. Kegiatan ini melibatkan Dosen dan Mahasiswa Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Sasaran

kegiatan ini yaitu ibu balita yang berjumlah sebanyak 15 peserta yang tinggal di sekitar wilayah kerja Puskesmas Kereng Bangkirai. Lokasi kegiatan ini dilaksanakan di Aula Puskesmas Kereng Bangkirai, Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berkaitan dengan tujuan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita di wilayah kerja puskesmas Kereng Bangkirai melalui penyuluhan pemanfaatan bahan pangan lokal kelakai dalam pencegahan stunting. Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik peserta berdasarkan umur berada pada rentang umur 26-35 tahun sebanyak 9 orang (60%), umur <25 tahun yaitu 5 orang (33,33%) dan umur 36-45 tahun yaitu 1 orang (6,67%).

Semakin umur seseorang bertambah dan pengalaman maka akan semakin bertambah pengetahuan seseorang. Umur seseorang menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pengetahuan karena semakin bertambahnya umur maka seseorang akan lebih matang dan berkembang dalam daya tangkap, bekerja dan pola pikirnya (Nursa'iidah & Rokhaidah, 2022).

**Tabel 1.** Distribusi Peserta Berdasarkan Usia Dan Pendidikan

Karakteristik	n	%
<b>Umur</b>		
<25 Tahun	5	33,33
26 - 35 Tahun	9	60
36 - 45 Tahun	1	6,67
<b>Total</b>	15	100
<b>Pendidikan</b>		
SD	4	26,67
SMP	3	20
SMA	8	53,33
Perguruan Tinggi	0	0
<b>Total</b>	15	100

Berdasarkan tingkat pendidikan peserta menunjukkan bahwa mayoritas berada pada pendidikan tingkat SMA sebanyak 8 orang (53,33%), tingkat SD sebanyak 4 orang (26,67%) dan tingkat SMP sebanyak 3 Orang (20%), tingkat Pendidikan adalah sebuah proses untuk meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan, kemampuan dan mudah menentukan dalam penyerapan pengetahuan yang didapatkan.

Tingkatan dari pendidikan ada 3 (tiga) yaitu pendidikan dasar (SD dan SMP),

pendidikan menengah (SMA) dan pendidikan tinggi (Akademi/Perguruan Tinggi) (Syaadah et al., 2023). Tingkat pendidikan yang tinggi maka penerimaan informasi yang di dapatkan oleh seseorang akan semakin luas pengetahuannya, sebaliknya jika tingkat pendidikan rendah maka penerimaan informasi akan terhambat (Bongga, 2019).

Sebelum melakukan penyuluhan terlebih dahulu peserta diberi pre-test untuk mengukur pengetahuan peserta kegiatan

terhadap materi yang akan disampaikan. Setelah dilaksanakannya penyuluhan, dilakukan post-tes untuk melihat meningkatnya pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberi penyuluhan dari 15 peserta, sebanyak 3 peserta (20%)

pengetahuan baik dan 12 peserta (80%) pengetahuan kurang. Setelah diberikan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan peserta, sebanyak 13 peserta (86,67%) pengetahuan baik dan 2 peserta (13,33%) pengetahuan kurang.

**Tabel 2.** Hasil Pre-Test dan Post Test Pengetahuan

Kategori	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
<b>Pengetahuan</b>				
Baik	3	20	13	86,67
Kurang	12	80	2	13,33
<b>Total</b>	15	100	15	100

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta ada perbedaan signifikan terhadap pengetahuan peserta ( $p=0,012$ ) melalui pemanfaatan bahan pangan lokal kelakai

dalam pencegahan stunting. Sehingga terjadinya peningkatan pengetahuan ibu balita melalui penyuluhan pemanfaatan bahan pangan lokal kelakai.



**Gambar 1.** Tanaman Kelakai

Terjadinya peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat memacu minat ibu balita dalam memanfaatkan pangan lokal seperti kelakai. Kelakai (*Stenochlaena palustris*) adalah salah satu pangan lokal tumbuh subur di Kalimantan Tengah mudah dijumpai dan dapat diolah dalam berbagai olahan seperti sosis harati, bakso kelakai, mie kekar, biskuit kelakai, puding kelakai, keripik, peyek, dadar telur kelakai, martabak kelakai, stik, nugget kelakai, sirup, rolade, tempe mendoan kelakai, takoyaki telur kelakai, basreng, kerupuk, tepung kelakai atau ditumis (Wijiniindyah et al., 2022; Mashar et al., 2023).

Kelakai kaya akan memiliki kandungan gizi seperti Fe, asam folat, vitamin C, dan berbagai mineral esensial bagi tubuh dan kesehatan (Wahyunita et al., 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelakai dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi yang penting dan dalam mencegah terjadinya stunting. Kandungan zat gizi makro dan mikro pada kelakai yang paling mempengaruhinya stunting adalah protein, kalsium, seng dan zat besi (Wardhina et al., 2024).

#### **KESIMPULAN**

Tingkat pengetahuan peserta meningkat setelah diberikan sosialisasi tentang pemanfaatan bahan pangan lokal

kelakai pada ibu balita dalam upaya pencegahan stunting. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan ini memberi dampak positif terhadap peserta yang ditunjukkan sebanyak lebih dari 75% peserta memiliki tingkat pengetahuan yang baik setelah materi diberikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N., Setiani, O., & Darundati, Y. H. (2023). Environmental Factors Associated with Incidence of Stunting in Toddlers: Literature Review. *Jurnal Serambi Engineering*, 8(3), 6736–6743.
- Azis, S., Zubaidah, S., Mahanal, S., Batoro, J., & Sumitro, S. B. (2020). Local knowledge of traditional medicinal plants use and education system on their young of ammatoa kajang tribe in south sulawesi, indonesia. *Biodiversitas*, 21(9), 3989–4002.
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*, 14(4), 1–10.
- Bongga, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Gavidia I Tentang Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Di Puskesmas Sa'dan Kab. Toraja Utara Tahun 2018. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(2), 93–98.
- Galhena, D. H., Freed, R., & Maredia, K. M. (2013). Home gardens: a promising approach to enhance household food security and wellbeing. *Agriculture & Food Security*, 2(8), 1–13.
- Handarini, K., & Madyowati, S. O. (2021). Penyuluhan Gizi Seimbang dan Olahsan Pangan Lokal Pencegah Stunting Pada Ibu Paud Di Surabaya. *Jurnal Karya Abadi*, 5(3), 507–514.
- Indrayanti, A. L., Hidayati, N., & Hanafi, N. (2016). Studi Kasus Analisis Pendapatan Usaha Keripik Kalakai Imur di Kota Palangka Raya. *Daun: Jurnal Ilmiah Pertanian Dan Kehutanan*, 3(1), 1–6.
- Iqbal, M., & Yusran, R. (2021). Upaya Konvergensi Kebijakan Pencegahan Stunting Di Kota Padang. *Jurnal Manajemen Dan Ilmu Administrasi Publik (JMIAP)*, 3(2), 109–116.
- Kemenkes. (2023). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. 1–7.
- Muliadi, T., Khairunnas, K., & Syafiq, A. (2021). Pentingnya Intervensi Gizi Anak Usia Di Atas 24 Bulan Untuk Pertumbuhan Dan Perkembangan Kognitif (A Systematic Review). *Majalah Kesehatan*, 8(1), 54–63.
- Nursa'iidah, S., & Rokhaidah. (2022). Pendidikan, Pekerjaan dan Usia Dengan Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 9–18.
- Rahmawati S, Wulan A, & Utami N. (2021). Edukasi Pemberian Makanan Pendamping Asi ( MPASI ) Sehat Bergizi Berbahan Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Kalisari Kecamatan Natar Lampung Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwai Jurai*, 6(1), 47–50.
- Sutyawan; Novidiyanto; Wicaksono, A. (2022). 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. *Jurnal Panrita Abdi*, 6(3), 565–577.
- Syaadah, R., Ary, M. H. A. A., Silitonga, N., & Rangkuty, S. F. (2023). Pendidikan Formal, Pendidikan Non Formal Dan Pendidikan Informal. *Pema (Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(2), 125–131.
- Wahyunita, S., Rahman, A. N., Ramadhani, A., & Sidiq, A. (2024). Optimalisasi Tim Penyuluh Puskesmas untuk Pencegahan Risiko Anemia pada Ibu Hamil dengan Pangan Lokal. *Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 5(2), 1062–1068.
- Wardhina, F., Suryani, N., & Poernareksa, D. (2024). Pemberdayaan Masyarakat dalam Mengatasi Stunting Melalui Pelatihan Pengolahan Menu MP-ASI Berbahan Pangan Lokal. *Jurnal*

- Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) - Aphelion*, 6(2), 389–396.
- WHO. (2020). Stunting prevalence among children under 5 years of age (%) (model-based estimates). *Global Health Observatory Data Repository*, 35.
- Wijinindyah, A., Selvia, J., Husnul Chotimah, & Susan E Luman Gaol. (2022). Potential of Kelakai Leaf Flour (*Stenochlaena palutris* (Burn.f) Bedd) Acid Pretreatment As An Alternatife to Prevent Stunting. *Amerta Nutrition*, 6(1SP), 275–282.
- Yulmaniati, Y., Rahmah, M. E., Ainun, N. H., B. Lubis, S. A., & Jailani, M. (2022). Pemanfaatan Hasil Pangan Lokal Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Bandar Baru, Kecamatan Sibolangit, Sumatera Utara. *JCS - Journal of Comprehensive Science*, 1(2), 135–139.