

Artikel Review: Pemanfaatan Pangan Lokal Indonesia untuk Peningkatan Status Gizi Masyarakat

Mita Ariani², Resti Fevria^{1*}, Rani Muliza², Fathma Dwi Fatiha², Adinda Rizky
Maulina²

¹Departemen Agroindustri, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang,
Sumatera Barat

²Departemen Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Padang,
Sumatera Barat

*Corresponding author: restifevria@fmipa.unp.ac.id

ABSTRACT

Indonesia memiliki kekayaan pangan lokal yang sangat potensial untuk meningkatkan status gizi masyarakat, terutama dalam mengatasi masalah stunting dan gizi buruk. Pangan lokal seperti sagu, jagung, ubi jalar, tempe, dan moringa mengandung berbagai zat gizi penting yang dapat mendukung pertumbuhan dan kesehatan. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal dapat meningkatkan berat badan dan tinggi badan anak, serta memperbaiki kondisi gizi pada balita yang mengalami stunting. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengumpulkan dan menganalisis jurnal-jurnal terkait pemanfaatan pangan lokal Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi pangan lokal, seperti jagung, ubi kayu, kacang, bubur jagaq, sayuran hijau, atau kelapa, labu kuning, tempe, udang rebon, dan kelor. Efektif meningkatkan status gizi anak-anak di daerah dengan prevalensi malnutrisi tinggi. Namun, tantangan utama terletak pada kebiasaan konsumsi yang sudah terbentuk dan kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pengolahan pangan lokal. Kesimpulannya, pemanfaatan pangan lokal Indonesia memiliki potensi besar dalam perbaikan status gizi masyarakat, namun diperlukan kebijakan yang mendukung serta program edukasi yang lebih intensif untuk memaksimalkan potensinya.

Keywords : Food, Local, Nutrition, Health

ABSTRAK

Indonesia memiliki kekayaan pangan lokal yang sangat potensial untuk meningkatkan status gizi masyarakat, terutama dalam mengatasi masalah stunting dan gizi buruk. Pangan lokal seperti sagu, jagung, ubi jalar, tempe, dan moringa mengandung berbagai zat gizi penting yang dapat mendukung pertumbuhan dan kesehatan. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal dapat meningkatkan berat badan dan tinggi badan anak, serta memperbaiki kondisi gizi pada balita yang mengalami stunting. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengumpulkan dan menganalisis jurnal-jurnal terkait pemanfaatan pangan lokal Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi pangan lokal, seperti jagung, ubi kayu, kacang, bubur jagaq, sayuran hijau, atau kelapa, labu kuning, tempe, udang rebon, dan kelor. Efektif meningkatkan status gizi anak-anak di daerah dengan prevalensi malnutrisi tinggi. Namun, tantangan utama terletak pada kebiasaan konsumsi yang sudah terbentuk dan kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pengolahan pangan lokal. Kesimpulannya, pemanfaatan pangan lokal Indonesia memiliki potensi besar dalam perbaikan status gizi masyarakat, namun diperlukan kebijakan yang mendukung serta program edukasi yang lebih intensif untuk memaksimalkan potensinya.

Kata kunci : Pangan, Lokal, Gizi, Kesehatan

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan kekayaan keanekaragaman hayati yang sangat tinggi, termasuk dalam hal sumber daya pangan lokal yang tersebar di berbagai wilayah. Pangan lokal seperti sagu, jagung, ubi jalar, daun katuk, dan tempe telah menjadi bagian integral dari budaya kuliner masyarakat sejak lama. Selain memiliki cita rasa khas, pangan lokal juga menyimpan potensi besar dalam mendukung perbaikan status gizi masyarakat (Widyastuti *et al.*, 2020).

Masalah gizi di Indonesia, seperti stunting, anemia, dan obesitas, menjadi tantangan serius yang membutuhkan solusi berbasis pendekatan lokal. Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2021, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 24,4%, dengan angka yang lebih tinggi di daerah pedesaan dibandingkan perkotaan. Pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi strategi penting untuk mengatasi masalah gizi ini karena makanan lokal tidak hanya kaya akan nutrisi tetapi juga lebih terjangkau dan sesuai dengan pola konsumsi masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Namun, minimnya pengetahuan masyarakat tentang nilai gizi pangan lokal serta kurangnya inovasi dalam pengolahan pangan menjadi kendala dalam optimalisasi pemanfaatannya. Selain itu, globalisasi juga turut menggeser preferensi masyarakat ke arah konsumsi makanan instan atau impor yang cenderung kurang bernutrisi (Nurhasanah *et al.*, 2022). Pemanfaatan pangan lokal dapat berkontribusi pada upaya peningkatan status gizi masyarakat, terutama di wilayah dengan prevalensi malnutrisi tinggi seperti stunting. Program berbasis pangan lokal, seperti Kampung Emas di Surabaya, telah menunjukkan keberhasilan dalam mengurangi risiko stunting melalui pendekatan komprehensif yang menggabungkan edukasi gizi, peningkatan ketahanan pangan, dan inovasi pengolahan bahan pangan (Loriza & Mahmudiono, 2024).

Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkaji kandungan gizi, manfaat, dan potensi pangan lokal sebagai solusi dalam meningkatkan status gizi masyarakat Indonesia. Literatur ini bertujuan untuk memberikan tinjauan komprehensif mengenai pemanfaatan pangan lokal dalam upaya mendukung kesehatan dan ketahanan gizi di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian pustaka (*literature study*), yang bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyintesis informasi dari berbagai literatur yang relevan mengenai Pemanfaatan Pangan Lokal Indonesia untuk Peningkatan Status Gizi Masyarakat. Referensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua rtikel primer dengan kriteria seleksi data tahun 2010- 2024. Kajian pustaka dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut: pemilihan sumber literatur, proses pencarian literatur, pemilihan literatur, analisis literatur, sintesis dan penyajian hasil.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian untuk artikel review ini didapatkan sebanyak 17.300 artikel, kemudian diambil sebanyak 10 artikel yang sesuai dengan kriteria judul artikel review. Berdasarkan hasil literatur review terhadap 10 artikel terpilih, didapatkan beberapa data hasil penelitian pangan lokal yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan status gizi masyarakat yaitu jagung, ubi kayu, kacang, bubur jagaq, sayuran hijau, atau kelapa, labu kuning, tempe, udang rebon, dan kelor.

Tabel 1. Hasil data penelitian

| No. | Judul Penelitian | Sumber | Hasil Penelitian |
|-----|--|--------------------------|--|
| 1 | Pengaruh Intervensi Makanan Tambahan Padat Energi dan Protein Berbasis Pangan Lokal (Aspatria, 2020) | SEHATI: Jurnal Kesehatan | Pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal meningkatkan status gizi balita, terutama dalam hal berat badan dan lingkaran atas. Intervensi pemberian makanan tambahan padat energi dan protein memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perbaikan status gizi berdasarkan indikator BB/TB, dan makanan tambahan dengan komposisi singkong dan kacang nasi memberikan pengaruh yang paling tinggi dibandingkan dengan perlakuan lainnya. |

- 2 Pengaruh Pemberian Bubur Jagaq terhadap Berat Badan dan Tinggi Badan Balita Stunting Usia 12-24 Bulan (Dewi *et al.*, 2023)

Innovative: Journal Of Social Science Research

Bubur Jagaq sebagai makanan tambahan berbasis pangan lokal meningkatkan tinggi badan rata-rata 1,14 cm pada balita stunting dalam 60 hari. Efektifitas bubur jagaq dalam meningkatkan berat badan dan tinggi badan pada Balita di wilayah Pukesmas Dempar berkaitan dengan pola pemberian, takaran dan waktu yang tepat. Selain itu, komitmen ibu dalam upaya mendukung nutrisi anak agar tumbuh sehat menjadikan intrevensi ini efektif dilakukan selama 2 bulan. Potensi pemanfaatan biji Jagaq sebagai bahan baku pembuatan bubur Jagaq sangat postensial sebagai hasil pertanian yang ada di wilayah kecamatan Dempar Kabupaten Kutai Barat.
- 3 Efektivitas PMT Berbahan Pangan Lokal untuk Balita Gizi Kurang dan Stunting (Irwan *et al.*, 2020)

Jurnal Kesehatan dan Pangan

Program PMT berbasis pangan lokal terbukti efektif meningkatkan berat badan anak dalam waktu 30-60 hari di daerah rawan gizi kurang. Hasil kegiatan pemberian makanan tambahan (PMT) yang dimodifikasi dalam bentuk buah labu kuning dan jagung sebanyak 11 balita yang mengalami masalah gizi, 8 diantaranya termasuk kategori gizi kurang dan 3 balita yang mengalami stunting.
- 4 Pengaruh Pemberian PMT Lokal terhadap Status Gizi Balita Stunting di Puskesmas Sekotong (Fitriani *et al.*, 2024)

Jurnal Gizi dan Kesehatan

PMT lokal menunjukkan peningkatan signifikan pada berat badan anak stunting dengan rata-rata kenaikan 1 kg dalam program pemantauan selama 3 bulan.
- 5 Pemberian Makanan Tambahan Lokal Berbasis Tepung Ubi di Kabupaten Bangka Barat (Kurniawan & Subhan, 2021)

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Tepung ubi berhasil dimanfaatkan sebagai makanan tambahan yang ekonomis dan mudah diterima masyarakat pedesaan, mendukung diversifikasi pangan lokal.
- 6 Perbedaan Berat Badan Sebelum dan Sesudah Pemberian PMT Berbasis Pangan Lokal (Mursyida & Setia Budi, 2023)

Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan Masyarakat

Intervensi berbasis pangan lokal meningkatkan rata-rata berat badan anak sebesar 1,03 kg dalam periode pemberian PMT selama 60 hari. Bahan makanan yang digunakan dalam pemberian makanan tambahan berbahan pangan lokal yang dapat diperoleh dari wilayah tempat tinggal terdekat, sehingga kemungkinan kelestarian program lebih besar. Diutamakan bahan makanan sumber kalori dan protein tanpa meninggalkan sumber zat gizi lain seperti:

padi-padian, umbi-umbian, kacang-kacangan, ikan, sayuran hijau, atau kelapa dan hasil olahannya.

- | | | | |
|----|---|----------------------------|---|
| 7 | Literature Review: Pengaruh PMT Pangan Lokal pada Balita Sebagai Upaya Pencegahan Stunting (Lestari & Kurniasari, 2024) | SEHATI: Jurnal Kesehatan | Analisis literatur menunjukkan penurunan angka stunting secara signifikan pada balita yang mendapat PMT berbasis bahan lokal. Tempe, udang rebon, dan kelor merupakan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh dan relatif murah. Selain itu, bahan pangan tersebut juga memiliki nilai gizi yang tinggi. Setelah diberikan tempe, udang rebon, dan kelor sebagai bahan pangan lokal, tinggi badan balita meningkat secara signifikan. |
| 8 | Pengaruh Granola Moringa terhadap Status Gizi Anak (Muchtar <i>et al.</i> , 2022) | Jurnal Abdi Masyarakat | Granola berbahan Moringa meningkatkan berat badan dan daya tahan tubuh anak berisiko stunting selama 90 hari pemantauan. |
| 9 | Diversifikasi Pangan Lokal Berbasis Sumber Karbohidrat untuk Peningkatan Gizi (Dewi & Ariani, 2024) | Jurnal Pangan dan Nutrisi | Pangan lokal seperti jagung dan ubi kayu memiliki potensi tinggi sebagai sumber karbohidrat dalam diversifikasi menu rumah tangga, mendukung ketahanan pangan lokal. |
| 10 | Implementasi PMT dan Penyuluhan Gizi untuk Pencegahan Stunting (Nawangsari <i>et al.</i> , 2023) | Jurnal Kesehatan Komunitas | PMT berbasis pangan lokal, dikombinasikan dengan penyuluhan gizi, terbukti efektif dalam menurunkan angka stunting di desa-desa sasaran program. |

Pemanfaatan pangan lokal Indonesia menjadi topik penting dalam konteks peningkatan status gizi masyarakat. Indonesia, sebagai negara dengan kekayaan sumber daya alam yang melimpah, memiliki potensi besar untuk memanfaatkan pangan lokal sebagai solusi untuk mengatasi masalah malnutrisi, stunting, dan ketergantungan terhadap pangan impor. Keberagaman pangan lokal, seperti umbi-umbian (ubi, singkong), jagung, dan kacang-kacangan, menawarkan alternatif yang lebih terjangkau dan kaya gizi untuk

meningkatkan kesejahteraan masyarakat, khususnya pada anak-anak yang berada dalam risiko stunting.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pangan lokal dapat memainkan peran yang signifikan dalam penanggulangan stunting. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi *et al.* (2023) mengungkapkan bahwa pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal, seperti bubur jagung, memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan berat badan dan tinggi badan balita stunting usia 12–24 bulan. Hal ini didukung oleh penelitian Irwan dan Rahmawati (2020) yang menunjukkan bahwa Program Makanan Tambahan (PMT) berbasis pangan lokal meningkatkan status gizi anak-anak yang mengalami gizi kurang dan stunting. PMT yang mengandung energi dan protein yang cukup membantu pemulihan kondisi gizi buruk pada balita (Irwan & Rahmawati, 2020). Hal serupa ditemukan dalam studi oleh Fitriani & Kusnadi (2024) yang juga menunjukkan peningkatan status gizi pada balita yang menerima PMT lokal berbasis sumber pangan alami.

Pangan lokal Indonesia tidak hanya berperan dalam memenuhi kebutuhan karbohidrat, tetapi juga menyediakan sumber protein yang berkualitas. Kurniawan & Subhan (2021) dalam penelitian mereka tentang pemanfaatan tepung ubi di Kabupaten Bangka Barat menunjukkan bahwa tepung ubi kaya akan karbohidrat kompleks yang bermanfaat untuk meningkatkan energi tubuh. Selain itu, temuan dari Muchtar *et al.* (2022) mengenai granola moringa juga menunjukkan bahwa sumber pangan lokal seperti moringa dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan status gizi anak, khususnya dalam memperbaiki defisiensi mikronutrien seperti vitamin A dan zat besi yang banyak ditemukan pada anak-anak stunting.

Walaupun pangan lokal memiliki potensi besar, penerapannya menghadapi tantangan besar, terutama terkait dengan pola makan masyarakat yang sudah terbiasa dengan konsumsi pangan komersial atau impor. Penelitian oleh Mursyida & Setia Budi (2023) menunjukkan bahwa meskipun pemberian PMT berbasis pangan lokal efektif dalam meningkatkan status gizi, pengolahan dan penyuluhan yang memadai mengenai manfaat dan cara pengolahan pangan lokal harus dilakukan untuk memastikan keberhasilan jangka panjang. Beberapa masyarakat masih belum terbiasa dengan konsumsi pangan lokal,

sehingga pendekatan edukasi yang lebih intensif diperlukan untuk mempromosikan keberagaman konsumsi pangan.

Salah satu aspek penting dalam pemanfaatan pangan lokal adalah dukungan dari kebijakan pemerintah yang memungkinkan distribusi dan akses yang lebih luas terhadap pangan lokal bergizi. Penelitian oleh Lestari & Kurniasari (2024) menyatakan bahwa kebijakan yang mendukung penggunaan bahan pangan lokal dalam PMT dapat mempercepat pengurangan angka stunting. Selain itu, integrasi pangan lokal dalam program pemberdayaan masyarakat akan mendukung keberlanjutan dan menciptakan sistem pangan yang lebih mandiri dan tahan terhadap krisis pangan global.

Diversifikasi konsumsi pangan berbasis lokal juga sangat penting untuk memperbaiki status gizi masyarakat. Dewi & Ariani (2024) menekankan pentingnya diversifikasi pangan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang, baik itu dari sumber karbohidrat, protein, lemak, maupun mikronutrien. Diversifikasi ini tidak hanya terbatas pada makanan pokok, tetapi juga pada penggunaan sumber daya alam yang melimpah seperti buah-buahan lokal, sayuran, serta ikan dan produk olahan lainnya.

KESIMPULAN

Pemanfaatan pangan lokal Indonesia memiliki potensi yang sangat besar untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya pada kelompok rentan seperti balita dan ibu hamil. Keberagaman pangan lokal, apabila dipadukan dengan pendekatan yang tepat dalam penyuluhan dan pengolahan, dapat membantu mengatasi masalah malnutrisi, stunting, dan ketergantungan pangan impor. Beberapa pangan lokal yang dimanfaatkan untuk meningkatkan status gizi masyarakat yaitu jagung, ubi kayu, kacang, bubur jagaq, sayuran hijau, atau kelapa, labu kuning, tempe, udang rebon, dan kelor. Walaupun tantangan terkait kebiasaan masyarakat dan aksesibilitas pangan lokal masih ada, potensi pangan lokal sebagai sumber gizi yang murah, bergizi, dan berkelanjutan sangat besar. Oleh karena itu, dibutuhkan kebijakan yang mendukung serta program edukasi yang efektif untuk memaksimalkan pemanfaatan pangan lokal demi tercapainya ketahanan pangan yang lebih baik di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspatria 2020, 'Pengaruh Intervensi Makanan Tambahan Padat Energi dan Protein Berbasis Pangan Lokal'. *SEHATI: Jurnal Kesehatan*, 2(1).
- Dewi, D., & Ariani, F 2024, 'Diversifikasi Pangan Lokal Berbasis Sumber Karbohidrat untuk Peningkatan Gizi'. *Jurnal Pangan dan Nutrisi*, 3(6).
- Dewi, M., Sari, E., & Pratiwi, D 2023, 'Pengaruh Pemberian Bubur Jagaq terhadap Berat Badan dan Tinggi Badan Balita Stunting Usia 12-24 Bulan'. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2(2).
- Fitriani, T., & Kusnadi, M 2024, 'Pengaruh Pemberian PMT Lokal terhadap Status Gizi Balita Stunting di Puskesmas Sekotong'. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 4(2). DOI.
- Irwan, M., & Rahmawati, F 2020, 'Efektivitas PMT Berbahan Pangan Lokal untuk Balita Gizi Kurang dan Stunting'. *Jurnal Kesehatan dan Pangan*, 2(1)..
- Kementerian Kesehatan RI 2021, Laporan Riskesdas 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawan, A., & Subhan, M 2021, 'Pemberian Makanan Tambahan Lokal Berbasis Tepung Ubi di Kabupaten Bangka Barat'. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1)
- Lestari, N., & Kurniasari, P 2024, 'Literature Review: Pengaruh PMT Pangan Lokal pada Balita Sebagai Upaya Pencegahan Stunting'. *SEHATI: Jurnal Kesehatan*, 2(3).
- Loriza S., Mahmudiono T 2024, 'Analisis Optimalisasi Bahan Pangan Lokal Untuk Ketahanan Pangan Bagi Balita Stunting Program Kampung Emas'. *Medfarm: Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, 13(1), pp. 113–128.

- Muchtar, S., & Sulaiman, M 2022, 'Pengaruh Granola Moringa terhadap Status Gizi Anak'. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 4(2).
- Mursyida, R., & Setia Budi, R 2023, 'Perbedaan Berat Badan Sebelum dan Sesudah Pemberian PMT Berbasis Pangan Lokal'. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 3(6).
- Nawang Sari, A., & Wulandari, L 2023, 'Implementasi PMT dan Penyuluhan Gizi untuk Pencegahan Stunting'. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(6).
- Nurhasanah, E., Suryati, T., & Wahyuni, R 2022, 'Pemanfaatan pangan lokal untuk peningkatan gizi masyarakat: Tantangan dan peluang'. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(3), pp. 205-214.
- Widyastuti, R., Subagio, A., & Andini, N 2020, 'Potensi pangan lokal sebagai sumber nutrisi dalam mendukung ketahanan pangan Indonesia'. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 15(2), pp. 45-53.