



Analisis Status Gizi Anak dan Rekomendasi Pemanfaatan Daun Katuk (*Sauropus androgynus*) untuk Pencegahan Stunting di Desa Aikmel Utara

Audi Miftahul Aulia¹

¹ Chemistry Study Program, Faculty of Mathematics and Natural Sciences, University of Mataram.

Article history

Received: 5 Oktober 2024

Accepted: 15 November 2024

Published: 30 November 2024

*Corresponding Author: Audi Miftahul Aulia, University of Mataram, Mataram, Indonesia; Email: audimiftahulaulia@gmail.com

Abstract: Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di Desa Aikmel Utara, Kecamatan Aikmel, Kabupaten Lombok Timur, yang berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak akibat kekurangan gizi kronis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis status gizi balita dan mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian stunting sebagai dasar perumusan inovasi berbasis pangan lokal. Penelitian menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan observasional yang dilaksanakan selama kegiatan posyandu melalui pengukuran antropometri (tinggi badan menurut umur/TB-U berdasarkan standar WHO), wawancara terstruktur kepada orang tua balita, serta telaah data sekunder dari posyandu. Responden dipilih secara purposive berdasarkan data balita yang terindikasi stunting atau berisiko stunting. Hasil penelitian menunjukkan masih terdapat balita dengan kategori stunting, yang dipengaruhi oleh rendahnya keberagaman konsumsi pangan, dominasi asupan karbohidrat, serta rendahnya konsumsi protein hewani dan mikronutrien. Selain itu, keterbatasan literasi gizi orang tua menjadi faktor dominan, meskipun sebagian keluarga memiliki kondisi ekonomi yang relatif cukup. Berdasarkan temuan tersebut, direkomendasikan pemanfaatan daun katuk (*Sauropus androgynus*) sebagai sumber pangan lokal yang kaya protein dan mikronutrien untuk mendukung perbaikan kualitas asupan gizi anak. Pendekatan berbasis potensi lokal ini diharapkan menjadi strategi preventif yang aplikatif, ekonomis, dan berkelanjutan dalam mendukung upaya pencegahan stunting di tingkat desa.

Keywords: Stunting, Status Gizi, Literasi Gizi, Daun Katuk, Pangan Lokal, Pencegahan Stunting.

Pendahuluan

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak yang ditandai dengan tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari -2 standar deviasi berdasarkan standar pertumbuhan WHO. Kondisi ini terjadi akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama dan sering kali dimulai sejak masa kehamilan hingga dua tahun pertama kehidupan anak (Black et al., 2020). Stunting tidak hanya memengaruhi pertumbuhan fisik, tetapi juga berdampak pada perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas anak saat dewasa.

Periode yang paling menentukan dalam pencegahan stunting adalah 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu sejak anak dalam kandungan hingga usia 24 bulan. Pada masa ini, kebutuhan zat gizi seperti protein, zat besi, seng, vitamin A, dan asam folat sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh, termasuk otak (Black et al., 2020). Kekurangan asupan gizi pada periode ini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan yang bersifat permanen.

Secara nasional, prevalensi stunting di Indonesia masih menjadi perhatian. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menunjukkan bahwa prevalensi stunting pada tahun 2023 sebesar 21,5% dan menurun menjadi 19,8% pada tahun 2024. Meskipun terjadi penurunan, angka tersebut masih berada di atas batas yang direkomendasikan WHO, yaitu di bawah 20%. Hal ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan stunting perlu terus diperkuat, terutama di daerah pedesaan dan wilayah timur Indonesia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stunting tidak hanya disebabkan oleh faktor ekonomi, tetapi juga oleh rendahnya kualitas pola makan dan kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang (Wahyuningrum & Utari, 2023). Anak yang mengonsumsi makanan kurang beragam dan didominasi karbohidrat, dengan asupan protein hewani serta mikronutrien yang rendah, memiliki risiko lebih tinggi mengalami stunting. Selain itu, faktor sanitasi, pola asuh, serta akses layanan kesehatan juga berperan dalam memengaruhi status gizi anak (Black et al., 2020).

Salah satu pendekatan yang saat ini banyak dikembangkan adalah intervensi berbasis pangan lokal (*local food-based interventions*). Pendekatan ini mendorong pemanfaatan bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar sebagai sumber zat gizi untuk keluarga. Beberapa studi menunjukkan bahwa penggunaan pangan lokal yang kaya protein dan mikronutrien dapat membantu meningkatkan kualitas asupan gizi balita serta lebih mudah diterima oleh masyarakat karena sesuai dengan kebiasaan konsumsi setempat (Suharni et al., 2024; Kristianingrum et al., 2023). Selain itu, intervensi berbasis pangan lokal dinilai lebih berkelanjutan karena tidak bergantung pada bantuan eksternal dan dapat memperkuat ketahanan pangan keluarga (Prastia et al., 2023). Salah satu bentuk konkret penerapan intervensi berbasis pangan lokal adalah pemanfaatan tanaman yang mudah tumbuh dan tersedia di lingkungan masyarakat sebagai sumber zat gizi tambahan bagi balita. Daun katuk (*Sauropus androgynus*) merupakan tanaman lokal yang banyak ditemukan di wilayah pedesaan dan dikenal memiliki kandungan protein, zat besi, kalsium, serta vitamin A dan C yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan daya tahan tubuh anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa daun katuk memiliki potensi sebagai bahan pangan tambahan untuk meningkatkan kualitas asupan gizi keluarga,

terutama dalam bentuk olahan sederhana yang dapat dikonsumsi sehari-hari (Santoso, 2020). Dengan mempertimbangkan ketersediaan, kandungan gizi, serta kemudahan pengolahan, pemanfaatan daun katuk dapat menjadi alternatif strategi preventif stunting yang sesuai dengan konsep *local food-based intervention*. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya menganalisis kondisi status gizi balita di Desa Aikmel Utara, tetapi juga merumuskan rekomendasi inovasi berbasis pemanfaatan daun katuk sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting yang kontekstual dan berkelanjutan.

Pendekatan ini juga sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat, di mana keluarga dilibatkan secara aktif dalam memilih, mengolah, dan menyediakan makanan bergizi bagi anak. Edukasi gizi yang dikombinasikan dengan pemanfaatan bahan pangan lokal terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik pemberian makan pada orang tua (Kristianingrum et al., 2023). Desa Aikmel Utara, Kecamatan Aikmel, Kabupaten Lombok Timur, merupakan salah satu wilayah yang masih menghadapi permasalahan stunting. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kajian yang menganalisis status gizi balita dan faktor-faktor yang memengaruhinya, sekaligus merumuskan strategi pencegahan yang sesuai dengan potensi lokal desa. Salah satu alternatif yang dapat dikembangkan adalah pemanfaatan tanaman lokal yang memiliki kandungan protein dan mikronutrien untuk mendukung perbaikan kualitas asupan gizi anak. Dengan pendekatan ini, diharapkan upaya pencegahan stunting dapat dilakukan secara lebih kontekstual, aplikatif, dan berkelanjutan.

Metode

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan dalam penelitian ini adalah keluarga yang memiliki balita di Desa Aikmel Utara, khususnya orang tua sebagai pihak yang berperan langsung dalam pengambilan keputusan terkait pola makan dan pola asuh anak. Orang tua menjadi fokus utama karena hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas asupan makanan anak sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan praktik pemberian makan dalam keluarga.

Selain orang tua, sasaran kegiatan juga mencakup kader posyandu dan perangkat desa sebagai pihak yang memiliki peran strategis dalam

penyebaran informasi kesehatan dan pendampingan masyarakat. Kader posyandu dapat menjadi penghubung dalam memberikan edukasi praktis mengenai pemanfaatan pangan lokal bergizi serta pemantauan pertumbuhan anak secara berkala. Dengan menjadikan keluarga dan komunitas lokal sebagai sasaran utama, inovasi yang diusulkan diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan dan sesuai dengan kondisi sosial ekonomi masyarakat Desa Aikmel Utara.



Gambar 1. Kegiatan Posyandu.

Inovasi yang Digunakan

Inovasi yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah pendekatan pencegahan stunting berbasis pemanfaatan pangan lokal, khususnya daun katuk (*Sauropus androgynus*), sebagai alternatif sumber gizi tambahan bagi anak. Inovasi ini berangkat dari temuan bahwa permasalahan stunting di Desa Aikmel Utara lebih banyak dipengaruhi oleh kualitas pola makan dan rendahnya variasi konsumsi protein serta mikronutrien, bukan semata-mata oleh keterbatasan ekonomi keluarga. Oleh karena itu, solusi yang diusulkan tidak bergantung pada bantuan eksternal, melainkan memanfaatkan sumber daya yang tersedia dan mudah diperoleh masyarakat.

Daun katuk dipilih karena memiliki kandungan protein, zat besi, kalsium, serta vitamin yang mendukung pertumbuhan dan pembentukan sel tubuh anak. Inovasi ini menekankan pada pengolahan daun katuk menjadi menu keluarga yang sederhana dan mudah diterapkan dalam pola makan sehari-hari, seperti sayur bening, campuran bubur, atau olahan makanan pendamping lainnya. Pendekatan ini bersifat aplikatif, ekonomis, dan berkelanjutan karena dapat diintegrasikan langsung

dalam kebiasaan konsumsi keluarga tanpa memerlukan biaya tambahan yang signifikan.

Dengan demikian, inovasi yang diusulkan dalam penelitian ini bukan berupa intervensi sesaat, melainkan model rekomendasi berbasis potensi lokal yang dapat menjadi strategi preventif jangka panjang dalam upaya menekan angka stunting di Desa Aikmel Utara.

Metode Penerapan Inovasi

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan observasional lapangan untuk menggambarkan kondisi status gizi anak serta faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya stunting di Desa Aikmel Utara. Penelitian dilaksanakan dalam rangka program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Aikmel Utara, Kecamatan Aikmel, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Subjek penelitian meliputi anak balita yang terdata mengalami stunting atau berisiko stunting berdasarkan data posyandu, serta orang tua atau wali anak sebagai responden wawancara. Pemilihan responden dilakukan secara purposive sampling dengan mempertimbangkan data status gizi yang tersedia di desa.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung pada kegiatan posyandu yang berlangsung selama pelaksanaan KKN di Desa Aikmel Utara. Observasi ini bertujuan untuk melihat proses penimbangan, pengukuran tinggi badan dan berat badan anak, serta kondisi umum balita yang hadir. Selain itu, dilakukan wawancara kepada orang tua untuk memperoleh informasi mengenai pola makan anak, variasi konsumsi makanan, pola asuh, serta tingkat pemahaman tentang gizi seimbang. Pengukuran antropometri digunakan untuk menentukan status gizi berdasarkan indikator tinggi badan menurut umur sesuai standar pertumbuhan anak. Dokumentasi berupa data status gizi dari posyandu dan arsip desa turut digunakan sebagai data pendukung.

Penelitian ini tidak melaksanakan intervensi langsung seperti sosialisasi, pemberian makanan tambahan (PMT), maupun pelatihan khusus kepada masyarakat. Fokus kegiatan berada pada identifikasi kondisi aktual status gizi anak dan analisis faktor penyebab stunting. Hasil analisis tersebut kemudian digunakan sebagai dasar untuk merumuskan rekomendasi upaya pencegahan stunting berbasis pemanfaatan pangan lokal, termasuk potensi daun katuk (*Sauropus*

androgynus) sebagai alternatif sumber gizi yang mudah diakses masyarakat. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan guna mengidentifikasi faktor dominan yang memengaruhi status gizi anak di Desa Aikmel Utara.

Alat dan Bahan Kegiatan

Alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi timbangan digital untuk mengukur berat badan balita, alat ukur tinggi badan (*microtoise* atau *stadiometer*) untuk mengukur tinggi badan anak, serta lembar pencatatan data untuk merekam hasil pengukuran antropometri. Selain itu, digunakan pedoman wawancara sebagai instrumen untuk menggali informasi terkait pola makan, pola asuh, dan tingkat pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang. Dokumentasi dilakukan menggunakan alat tulis dan perangkat pendukung sederhana untuk mencatat serta menyimpan data hasil observasi selama kegiatan posyandu berlangsung.

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer hasil pengukuran antropometri dan wawancara dengan orang tua, serta data sekunder yang diperoleh dari catatan posyandu dan arsip desa terkait status gizi anak. Penelitian ini tidak menggunakan bahan perlakuan atau intervensi khusus, karena fokus kegiatan berada pada observasi, pengumpulan data, serta analisis kondisi status gizi anak di Desa Aikmel Utara.



Gambar 2. Pengukuran lingkaran kepala anak sebagai bagian dari pemeriksaan antropometri di Posyandu Desa Aikmel Utara.

Hasil dan Pembahasan

Hasil observasi melalui kegiatan posyandu di Desa Aikmel Utara menunjukkan bahwa masih terdapat balita dengan kategori stunting

berdasarkan indikator tinggi badan menurut umur (TB/U). Berdasarkan hasil pengukuran antropometri yang mengacu pada standar WHO, ditemukan balita dengan nilai Z-score TB/U < -2 SD yang termasuk kategori stunting. Temuan ini menunjukkan bahwa permasalahan gangguan pertumbuhan kronis masih terjadi di tingkat desa dan memerlukan perhatian berkelanjutan. Penggunaan indikator TB/U dinilai relevan karena mencerminkan kekurangan gizi jangka panjang yang terjadi sejak periode awal kehidupan (WHO, 2023).

Hasil wawancara dengan orang tua menunjukkan bahwa pola makan anak cenderung kurang beragam dan didominasi oleh sumber karbohidrat seperti nasi. Konsumsi protein hewani seperti telur, ikan, dan daging masih terbatas, sementara konsumsi sayur dan buah belum dilakukan secara rutin. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa rendahnya keberagaman pangan dan kurangnya konsumsi protein hewani berhubungan signifikan dengan kejadian stunting pada balita (Beal et al., 2020). Protein hewani memiliki kandungan asam amino esensial dan mikronutrien penting seperti zat besi dan seng yang berperan dalam pertumbuhan linear anak (Black et al., 2020).

Selain faktor pola makan, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa pemahaman orang tua mengenai prinsip gizi seimbang masih terbatas. Sebagian besar orang tua belum memahami pentingnya kombinasi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam satu menu harian. Praktik pemberian makan cenderung mengikuti kebiasaan keluarga tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizi sesuai usia anak. Kondisi ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa literasi gizi keluarga merupakan salah satu determinan penting dalam pencegahan stunting (Wahyuningrum & Utari, 2023). Edukasi gizi yang kurang optimal dapat menyebabkan kesalahan dalam pemilihan dan pengolahan makanan bagi anak.

Menariknya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak seluruh keluarga dengan anak stunting berada dalam kondisi ekonomi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa faktor ekonomi bukan satu-satunya determinan stunting. Studi literatur menyebutkan bahwa peningkatan pendapatan keluarga tidak selalu diikuti dengan perbaikan kualitas konsumsi pangan apabila tidak dibarengi dengan peningkatan pengetahuan gizi dan

perubahan perilaku (Beal et al., 2020). Dengan demikian, intervensi yang hanya berfokus pada bantuan ekonomi tanpa edukasi gizi berisiko kurang efektif dalam menurunkan prevalensi stunting.

Dalam konteks pencegahan, periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) menjadi fase yang sangat menentukan. Kekurangan zat gizi makro dan mikro pada periode ini dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan yang bersifat permanen (Black et al., 2020). Oleh karena itu, intervensi yang dilakukan perlu diarahkan pada peningkatan kualitas konsumsi pangan balita serta edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya asupan protein dan mikronutrien sejak usia dini. Temuan lapangan juga menunjukkan bahwa Desa Aikmel Utara memiliki potensi sumber daya pangan lokal yang belum dimanfaatkan secara optimal untuk mendukung perbaikan gizi anak. Pendekatan *local food-based intervention* dinilai relevan karena memanfaatkan bahan pangan yang tersedia di lingkungan masyarakat dan sesuai dengan kebiasaan konsumsi lokal (Kristianingrum et al., 2023). Intervensi berbasis pangan lokal terbukti dapat meningkatkan kualitas asupan gizi serta lebih berkelanjutan dibandingkan program yang bergantung pada bantuan eksternal (Suharni et al., 2023).

Pemanfaatan tanaman lokal yang kaya protein dan mikronutrien dapat menjadi alternatif strategi preventif stunting. Pendekatan tersebut sejalan dengan konsep diversifikasi pangan untuk meningkatkan kecukupan zat gizi anak secara kontekstual dan ekonomis (Beal et al., 2020). Selain meningkatkan asupan gizi, strategi ini juga dapat memperkuat ketahanan pangan keluarga dan pemberdayaan masyarakat desa. Daun katuk (*Sauropus androgynus*) memiliki potensi sebagai sumber pangan lokal bergizi karena mengandung protein, zat besi, kalsium, vitamin A (β -karoten), dan vitamin C (Santoso et al., 2020). Kandungan protein berperan dalam sintesis hormon pertumbuhan dan pembentukan jaringan tubuh, sehingga mendukung pertumbuhan linear anak (Black et al., 2020). Asupan protein yang cukup sangat penting pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan karena kekurangan protein dalam jangka panjang dapat menghambat pertumbuhan tulang dan tinggi badan.

Zat besi dalam daun katuk berfungsi dalam pembentukan hemoglobin dan distribusi oksigen ke

jaringan tubuh, termasuk tulang yang sedang tumbuh. Defisiensi zat besi dapat menyebabkan anemia dan gangguan pertumbuhan (WHO, 2020). Selain itu, vitamin C dalam daun katuk membantu meningkatkan penyerapan zat besi non-heme, sehingga pemanfaatannya dalam tubuh menjadi lebih optimal (Santoso et al., 2020). Meskipun demikian, konsumsi daun katuk perlu dalam jumlah wajar dan diolah dengan cara dimasak, karena konsumsi berlebihan dalam bentuk mentah atau ekstrak pekat dapat menimbulkan efek samping tertentu (WHO, 2020). Oleh karena itu, pemanfaatan daun katuk sebagai sayuran dalam menu sehari-hari dapat menjadi pelengkap sumber protein dan mikronutrien, bukan pengganti protein hewani. Jika dikombinasikan dengan edukasi gizi dan peningkatan keberagaman pangan, pendekatan ini berpotensi mendukung strategi pencegahan stunting berbasis potensi lokal yang lebih berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permasalahan stunting di Desa Aikmel Utara lebih dominan dipengaruhi oleh kualitas pola makan dan rendahnya literasi gizi keluarga dibandingkan faktor ekonomi semata. Oleh karena itu, strategi pencegahan perlu difokuskan pada edukasi gizi yang praktis, peningkatan keberagaman konsumsi pangan, serta optimalisasi pemanfaatan sumber pangan lokal sebagai bagian dari upaya preventif yang berkelanjutan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian stunting di Desa Aikmel Utara masih dipengaruhi terutama oleh rendahnya keberagaman konsumsi pangan dan terbatasnya pemahaman orang tua mengenai prinsip gizi seimbang, bukan semata-mata oleh faktor ekonomi. Hasil pengukuran antropometri berdasarkan indikator tinggi badan menurut umur (TB/U) mengidentifikasi adanya balita dengan kategori stunting, sementara hasil wawancara menunjukkan pola makan yang didominasi karbohidrat dengan asupan protein hewani dan mikronutrien yang belum optimal. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan literasi gizi keluarga serta peningkatan kualitas pola makan pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan. Pemanfaatan daun katuk (*Sauropus androgynus*) sebagai sumber pangan lokal yang mengandung protein dan mikronutrien

direkomendasikan sebagai strategi preventif yang kontekstual dan berkelanjutan, dengan tetap dikombinasikan dengan sumber protein lain dan edukasi gizi. Penelitian ini terbatas pada pendekatan deskriptif tanpa intervensi langsung, sehingga diperlukan penelitian lanjutan berbasis uji coba intervensi untuk mengukur efektivitas pemanfaatan pangan lokal dalam menurunkan risiko stunting secara kuantitatif.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian di Desa Aikmel Utara.

Daftar Pustaka

- Black, M. M., Trude, A. C. B., & Lutter, C. K. (2020). All children thrive: Integration of nutrition and early childhood development. *Annual Review of Nutrition*, 40(1), 375–406.
- Kristianingrum, D. Y., Barir, B., Shofiyah, S., Yosin, E. P., & Sandi, D. F. (2023). Strengthening nutrition sources based on local food as an effort to prevent stunting. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(Special Issue), 692–697.
- Prastia, T. N., et al. (2023). Community empowerment through local food diversification to prevent stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(2), 85–92.
- Santoso, U., et al. (2020). Nutritional composition and health benefits of katuk (*Sauropus androgynus*) leaves: A review. *Food Research Journal*, 4(5), 1521–1529.
- Suharni, S., Nurtanny, N., & Ardian, R. (2024). Nutrition intervention for undernourished children based on local food. *Journal Pemberdayaan Kesehatan Komunitas*, 5(1), 1–9.
- Wahyuningrum, M. R., & Utari, D. M. (2023). Peran keragaman pangan terhadap stunting pada balita di Indonesia: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 210–218.
- World Health Organization. (2023). *WHO child growth standards and the identification of severe acute malnutrition in infants and children*. WHO.