



PENCEGAHAN BAHAYA STUNTING MELALUI PENGAYAAN KONSUMSI SAYURAN MICROGREEN

PREVENTION OF STUNTING HAZARDS THROUGH ENRICHMENT

Ronni Assafaat Hadi¹, Alawi Prasetya Hidayat², Ananda Septiani Putri³, Elya Kiki Supriatini⁴, Fiqri Hisam Anzorulloh⁵, Hanna Amelia Putri⁶, Lia Ernawati⁷, Lia Yulianti⁸, M. Aji Maulana⁹, Nadia Maftuhatusnisa¹⁰

¹ Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian Universitas Winaya Mukti, Jl. Bandung S umedang No.29. Gunungmanik, Tanjungari, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

² Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Winaya Mukti, Jl. Turangga No.25 Bandung JawaBarat, Indonesia

³ Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Winaya Mukti, Jl. Turangga No.25 Bandung Jawa Barat, Indonesia

¹roni.assafaat.hadi@gmail.com, ²alawiprasetya217@gmail.com, ³anandaseptianiputri87@gmail.com,

⁴eliyakiki62@gmail.com, ⁵jajanr9@gmail.com, ⁶hannaamelia2001@gmail.com, ⁷liaerns09@gmail.com,

⁸316yulian09@gmail.com, ⁹majimaulana89@gmail.com, ¹⁰maftuhanadia@gmail.com

Article history

Received : 1 Oktober 2024

Revised : 5 Oktober 2024

Accepted : 11 Oktober 2024

Kata kunci : Stunting, Gizi seimbang, Microgreen

Keywords : Stunting, Balanced nutrition, Microgreens

Abstrak

Stunting merupakan masalah kesehatan serius yang berdampak pada tumbuh kembang anak, terutama di negara berkembang khususnya di Desa Cihawuk. Berbagai program telah dilakukan oleh pemerintahan, namun stunting menjadi masalah yang masih dan terus menjadi ancaman cukup besar bagi perkembangan hidup masyarakat terutama anak-anak. Salah satu upaya pencegahan stunting adalah melalui pengayaan pola konsumsi yang kaya gizi, termasuk sayuran microgreen. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi, menyediakan akses terhadap sumber makanan bergizi, serta memberdayakan masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya lokal untuk mengatasi masalah gizi. Metode yang digunakan mencakup survei untuk mengidentifikasi prevalensi stunting, edukasi gizi, serta pelatihan budidaya dan pengolahan microgreen. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang serta keberhasilan dalam implementasi program budidaya microgreen, dengan partisipasi aktif warga dalam pelatihan dan praktik. Tantangan yang dihadapi termasuk keterbatasan akses terhadap bahan-bahan untuk menanam microgreen dan rendahnya kesadaran awal masyarakat tentang pentingnya pola makan bergizi. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya memperluas jangkauan edukasi dan melibatkan lebih banyak kelompok sasaran, serta mencari solusi lebih lanjut untuk memastikan ketersediaan bahan-bahan budidaya secara berkelanjutan. Penelitian ini berkontribusi signifikan dalam menambah wawasan masyarakat tentang pentingnya gizi dan menawarkan solusi yang praktis dan terjangkau dalam mengatasi stunting.

Abstract

Stunting is a serious health issue that affects child growth and development, particularly in developing countries, including the village of Cihawuk. Various government programs have been implemented, but stunting remains a significant and ongoing threat to the community, especially children. One prevention strategy for stunting is enhancing dietary habits with nutrient-rich foods, such as microgreen vegetables. The main objective of this study is to increase community knowledge about nutrition, provide access to nutritious food sources, and empower the community to utilize local resources to address nutritional issues. The methods used include surveys to identify the prevalence of stunting, nutrition education, and training in the cultivation and processing of microgreens. The study results show an improvement in



	<p><i>community knowledge about the importance of balanced nutrition and the successful implementation of the microgreen cultivation program, with active participation from residents in training and practice. Challenges faced include limited access to materials for growing microgreens and the initially low awareness of the importance of a nutritious diet. Therefore, it is recommended that future research expand educational outreach and involve more target groups, as well as explore further solutions to ensure sustainable access to cultivation materials. This study significantly contributes to raising community awareness of the importance of nutrition and offers practical and affordable solutions to address stunting.</i></p>
	<p>© 2024 Some rights reserved</p>

PENDAHULUAN

Desa Cihawuk merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Kertasari, Kabupaten Bandung, Jawa Barat yang memiliki luas wilayah sekitar 932,35 Ha yang terletak di ketinggian sekitar 1.524 diatas permukaan laut dengan kondisi jalanan yang naik turun serta berliuk. Desa ini memiliki jumlah penduduk sebanyak 6.809 jiwa yang terdiri dari 3.510 penduduk berjenis kelamin laki-laki, dan 3.299 berjenis kelamin perempuan.

Stunting adalah masalah kesehatan global yang mempengaruhi jutaan anak di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang. Stunting, yang didefinisikan sebagai kegagalan pertumbuhan pada anak-anak di bawah usia lima tahun, dapat berdampak signifikan pada perkembangan fisik dan kognitif mereka. Kondisi ini sering disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, yang melibatkan kekurangan asupan energi dan nutrisi penting selama periode pertumbuhan kritis. Sebenarnya, permasalahan Stunting ini tidak hanya terjadi di Indonesia, namun juga di berbagai negara. WHO mengestimasi jumlah keseluruhan kasus penyakit yang terjadi pada suatu waktu tertentu di suatu wilayah (prevalensi) Stunting (balita kerdil) di seluruh dunia sebesar 22 persen atau sebanyak 149,2 juta jiwa pada tahun 2020. Di Indonesia, berdasarkan data Asian Development Bank, pada tahun 2022 persentase Prevalence of Stunting Among Children Under 5 Years of Age di Indonesia sebesar 31,8 persen. Jumlah tersebut, menyebabkan Indonesia berada pada urutan ke-10 di wilayah Asia Tenggara. Selanjutnya pada tahun 2022, berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, angka stunting Indonesia berhasil turun menjadi 21,6 persen.



.Gambar 1 Dokumentasi Survei Mengenai Kasus Stunting di Desa Cihawuk

Masalah stunting bukan hanya isu kesehatan individu, tetapi juga masalah pembangunan sosial dan ekonomi. Anak-anak yang mengalami stunting berisiko lebih tinggi mengalami gangguan belajar, keterlambatan perkembangan, dan peningkatan kerentanan terhadap penyakit. Pada tingkat masyarakat dan negara, stunting dapat menghambat pertumbuhan ekonomi dan pembangunan karena anak-anak yang terkena dampak mungkin tidak mencapai potensi produktif penuh mereka di masa depan. Untuk menangani stunting, pendekatan yang holistik dan terintegrasi diperlukan. Strategi yang telah diterapkan meliputi perbaikan akses dan kualitas makanan, peningkatan pelayanan kesehatan, serta program pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan gizi di kalangan orang tua. Namun, tantangan masih besar, terutama dalam menyediakan sumber makanan yang bergizi secara konsisten di berbagai lingkungan.

Di sinilah peran sayuran microgreen dapat menjadi sangat relevan. Microgreen adalah tanaman sayuran muda yang dipanen pada tahap awal pertumbuhannya, biasanya setelah 7 hingga 21 hari. Meskipun ukurannya kecil, microgreen dikenal mengandung konsentrasi nutrisi yang sangat tinggi, termasuk vitamin, mineral, dan antioksidan. Penelitian menunjukkan bahwa beberapa jenis microgreen memiliki kadar vitamin dan mineral yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan

sayuran dewasa, menjadikannya sumber nutrisi yang sangat padat. Keuntungan lain dari microgreen adalah kemudahan budidayanya. Microgreen dapat ditanam di rumah dengan perlengkapan yang sederhana dan dalam waktu yang singkat. Kemampuan untuk dibudidayakan secara lokal dan bahkan di lingkungan urban membuat microgreen menjadi pilihan yang praktis dan terjangkau untuk meningkatkan asupan nutrisi di berbagai komunitas

Program ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi microgreen dalam pencegahan stunting dengan menilai kandungan nutrisinya dan menilai bagaimana integrasi microgreen dalam diet anak-anak dapat membantu mengatasi kekurangan gizi. Dengan mempertimbangkan manfaat nutrisi dan kemudahan budidayanya, artikel ini akan membahas bagaimana microgreen dapat menjadi komponen kunci dalam strategi pencegahan stunting dan kontribusinya terhadap kesehatan anak secara keseluruhan. ertujuan untuk mengeksplorasi potensi microgreen dalam pencegahan stunting dengan menilai kandungan nutrisinya dan menilai bagaimana integrasi microgreen dalam diet anak-anak dapat membantu mengatasi kekurangan gizi. Dengan mempertimbangkan manfaat nutrisi dan kemudahan budidayanya, artikel ini akan membahas bagaimana microgreen dapat menjadi komponen kunci dalam strategi pencegahan stunting dan kontribusinya terhadap kesehatan anak secara keseluruhan.

Bahan dan Metode Penanaman Sayuran Microgreen

Praktik penanaman sayuran microgreen dilaksanakan pada 3 september 2024 yang bertempat di halaman rumah warga di Kp Pinggirsari RT.02/RW.8 Desa Cihawuk memiliki bsuhu rata-rata 18-21° C pada siang hari dan turun pada malam hari antara 1316o C.

Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam praktikum ini adalah:

1. Benih microgreen: Pilih benih sayuran yang cocok untuk microgreen, seperti bayam, selada, brokoli, atau lobak. Kami memilih benih tanaman kangkung yang akan kami praktikan dalam penanaman tanaman microgreen di desa cihawuk
2. Media tanam: Bisa menggunakan tanah organik, cocopeat, atau kertas tisu lembab sebagai media tumbuh. Untuk media tanamnya kami menggunakan cocopeat
3. Pupuk organik: pupuk yang kami gunakan adalah pupuk kandang ayam yang sudah di komposkan

4. Tray atau wadah: Wadah dangkal atau tray yang berlubang di bagian bawah untuk drainase. Untuk wadahnya kami menggunakan mika plastic
5. Air: Untuk menjaga kelembapan media tanam.
6. Cahaya: Sinar matahari untuk fotosintesis.
7. Plastik penutup (opsional): Untuk menjaga kelembapan awal.



Gambar 2 Persiapan Media Tanam

Metode

1. Persiapan Benih: Rendam benih selama 6-12 jam (tergantung jenis benih). Ini membantu mempercepat proses perkecambahan
2. Persiapan Media Tanam: Siapkan tray atau wadah, isi dengan media tanam hingga ketebalan sekitar 2-3 cm. Ratakan permukaan media dan campurkan dengan pupuk organik dengan perbandingan 2:1
3. Penanaman Benih: Taburkan benih secara merata di atas media tanam tanpa menumpuknya. Setelah itu, siram dengan air secukupnya hingga media lembab (tidak terlalu basah).
4. Menjaga Kelembapan: Tutup tray dengan plastik penutup atau tempatkan di tempat yang gelap selama 2-3 hari untuk mendorong perkecambahan. Semprotkan air secara berkala agar kelembapan tetap terjaga.
5. Pemeliharaan:

Setelah benih berkecambah (biasanya setelah 23 hari), buka penutup dan tempatkan tray di bawah sinar matahari atau grow light. Lanjutkan penyiraman menggunakan semprotan air untuk menjaga kelembapan.

6. Panen:

Microgreens biasanya bisa dipanen dalam 7-14 hari setelah benih berkecambah, saat daun sejati pertama mulai tumbuh. Gunakan gunting bersih untuk memotong microgreen tepat di atas permukaan media tanam.

Tips: Jangan biarkan media terlalu basah karena bisa menyebabkan jamur.

Gunakan air bersih untuk penyiraman agar hasil lebih higienis.

Dengan metode ini, Anda bisa menikmati microgreens segar dan kaya nutrisi yang tumbuh dengan cepat di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan dan penyuluhan program kerja di bidang pertanian yaitu mengenai pencegahan bahaya stunting melalui pengayaan konsumsi sayuran microgreen yang dilaksanakan pada hari Selasa, 03 September 2024 secara langsung/tatap muka dan dihadiri oleh 40 orang peserta ini berlangsung di lapangan Kp. Pinggir sari RW 08 Desa Cihawuk. Kegiatan pelatihan dan penyuluhan ini diawali dengan pemaparan materi utama oleh mahasiswa dan dosen dibidang pertanian. Dengan materi yang disampaikan yaitu pengenalan stunting dan masalah gizi, manfaat sayuran microgreen dan teknik Budaya microgreen. Para peserta yang datang cukup bersemangat untuk mengikuti pelatihan dan penyuluhan ini. Hal ini dapat dipahami karena peserta hadir dari berbagai kalangan usia yang memiliki keinginan untuk menambah pengetahuan dan wawasan serta dapat mengembangkan keterampilan dalam menanam dan merawat sayuran microgreen secara praktis. Desa cihawuk ini memiliki potensi yang besar dalam mengembangkan pertanian microgreen karena tanah yang subur, ketersediaan sumber daya, keterlibatan petani, dan potensi pasar yang besar. Setelah diberikan materi mengenai penanaman microgreen, pelatihan dan penyuluhan di Desa Cihawuk dilanjutka dengan praktik membuat tanaman microgreen bersama-sama.



Gambar 3 pemaparan materi penanaman microgreen



Gambar 4 praktek pembuatan microgreen bibit kangkung

Microgreen adalah tanaman sayuran muda yang dipanen pada tahap awal pertumbuhannya, biasanya 7 hingga 21 hari. Meskipun ukurannya kecil, microgreen dikenal mengandung konsentrasi nutrisi yang sangat tinggi, termasuk vitamin, mineral, dan antioksidan.

Manfaat dari penanaman microgreen ini yaitu : 1) meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat tentang bahaya stunting dan cara mengatasinya bisa menggunakan sayuran microgreen yang memiliki kandungan mineral, vitamin, dan betakaroten yang lebih tinggi dibanding sayuran dewasa. Mereka juga kaya akan protein, serat, dan rendah kalori, membuatnya sangat cocok bagi anak-anak dan balita untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pertumbuhan dan mencegah stunting ; 2) penyuluhan ini tidak hanya memberikan informasi namun bisa memberdayakan masyarakat serta ibu ibu pkk dengan edukasi dan mengelola microgreen hal ini bisa meningkatkan kemampuannya dalam menanam dan mengelola microgreen yang dapat digunakan sebagai salah satu upaya pemenuhan zat besi untuk mencegah stunting ; 3) peningkatan kesehatan dan kualitas hidup penyuluhan ini membantu individu dan keluarga memahami gizi yang baik dan bersih serta bisa memilah mana yang baik akan pertumbuhan dan kesehatan. hal ini dapat mengarah kepada masalah kesehatan dan kualitas hidup pada masyarakat ; 4) edukasi dan pelatihan memberikan edukasi kepada orang tua tentang pentingnya nutrisi, perawatan, dan stimulasi

dapat membantu mereka memahami bagaimana merawat anak-anak dengan lebih baik.

Dengan adanya kegiatan ini menunjukkan bahwa masyarakat Desa Cihawuk memiliki pengetahuan yang meningkat tentang stunting dan cara pencegahannya melalui konsumsi sayuran microgreens.

KESIMPULAN

Program kerja KKN di bidang pertanian dengan fokus pencegahan stunting melalui pengayaan konsumsi sayuran microgreen di Kp. Pinggirsari RT 08, Desa Cihawuk, berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang manfaat microgreen dalam menurunkan risiko stunting. Antusiasme warga terlihat dari keaktifan mereka dalam mempraktikkan cara menanam microgreen yang dapat ditanam di halaman rumah tanpa memerlukan banyak ruang.

Dalam pelaksanaannya, praktik ini menggunakan bibit kangkung sebagai tanaman microgreen, wadah dangkal dari plastik yang telah dilubangi serta penggunaan media tanam seperti cocopeat yang bisa menggantikan tanah dalam penanamannya.

Secara keseluruhan, kegiatan KKN ini berhasil mempromosikan konsumsi sayuran microgreen sebagai langkah pencegahan stunting. Namun, beberapa kendala muncul, seperti pengaturan kelembaban yang memerlukan perhatian khusus dan keterbatasan pengetahuan masyarakat tentang perawatan tanaman. Selain itu, kurangnya persiapan mengakibatkan tidak adanya contoh sayuran microgreen yang sudah tumbuh. Untuk mengatasi hal ini, disarankan agar program kerja KKN mendatang menyertakan pelatihan mendalam tentang perawatan microgreen dan pemantauan lebih intensif selama fase awal penanaman. Dengan perbaikan tersebut, diharapkan program ini dapat lebih efektif dalam meningkatkan konsumsi sayuran bergizi dan mencegah stunting. tolong ubah menjadi kalimat yang efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam menyelesaikan jurnal ini.

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Roni Assafaat Hadi S. P., M. P selaku Dosen Pembimbing Lapangan atas bimbingan, arahan, dan masukannya yang sangat berarti dalam penyelesaian jurnal ini.
2. Untuk Universitas Winaya Mukti dan Desa Cikawuk terutama Dusun Pinggirsari RW 08 yang telah menyediakan fasilitas dan sumber daya

yang di perlukan untuk kelancaran penelitian ini.

3. Keluarga dan Rekan-rekan kelompok yang memberikan semangat, do'a,dukungan dan kontribusi yang sangat berarti.

Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang tidak bias disebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam berbagai bentuk selama proses penulisan jurnal ini.

Semoga karya ini dapat memberikan manfaat, bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan menjadi inspirasi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Permasalahan Stunting di Indonesia dan Penyelesaiannya. Retrieved from <https://www.djkn.kemenu.go.id/kpkn/> pontianak

Badan Kesehatan Dunia (WHO). (2024). Stunting and its impact on health and development. Diakses pada 15 September 2024, dari <https://www.who.int/nutrition/stunting>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Strategi Nasional Penanganan Stunting 2018-2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Pertamina, PT. (2024). Program pencegahan stunting melalui pemanfaatan sayuran microgreen (Laporan Akhir, Desa Cihawuk, Kecamatan Kertasari, Kabupaten Bandung).

WHO. (2024). Malnutrition in children: Stunting. Diakses pada 15 September 2024, dari <https://www.who.int/malnutrition>.