

Pemanfaatan Bayam Merah (*Amaranthus Tricolor L*) Bahan Pangan Lokal Untuk Pencegahan *Stunting* pada Balita Di Desa Madu Sari

Sherly Angellina¹, Luluk Handayani², Margaretheta Ita³, Fera Febrianti⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak
Email korespondensi: driveshery@gmail.com

Abstrak

Masalah *stunting* menggambarkan masalah gizi kronis, dipengaruhi dari kondisi ibu/calon ibu, masa janin dan masa bayi/balita, termasuk penyakit yang diderita selama masa balita. Resolusi Majelis Kesehatan Dunia mendukung rencana implementasi komprehensif mengenai gizi ibu, bayi, dan anak kecil yang menetapkan enam target gizi global untuk tahun 2025 salah satunya menurunkan 40% jumlah anak di bawah usia 5 tahun yang mengalami *stunting*. Masalah *stunting* di Indonesia juga masih menjadi ancaman serius yang memerlukan penanganan yang tepat untuk meningkatkan kesehatan anak. Salah satu panganan lokal yang memiliki kandungan gizi yang baik untuk mencegah terjadinya *stunting* adalah bayam merah. Bayam merupakan sayuran yang kaya akan nitrat, bayam merah dapat mengurangi kejadian *stunting* karena didalam bayam merah banyak mengandung vitamin yang dibutuhkan oleh balita. Kegiatan ini dilakukan di Posyandu bayi dan balita di desa Madu Sari, Sungai Raya, Kubu Raya dengan peserta adalah kader posyandu bayi dan balita. Kegiatan diawali dengan memberikan materi kepada kader mengenai pemanfaatan daun bayam merah sebagai bahan pangan lokal materi berisikan tujuan, manfaat daun bayam dan pengolahan daun bayam menjadi berbagai jenis makanan salah satunya muffin.. Berdasarkan hasil kegiatan ini menunjukan bahwa bayam merah memiliki berbagai manfaat dan nilai gizi yang tinggi, pembuatan bayam merah yang telah diolah menjadi muffin memiliki rasa yang manis, tekstur yang empuk dan tidak keras sesuai selera balita.

Kata Kunci: Bayam Merah, Pangan Lokal, Kader Posyandu, Balita, *Stunting*

Abstract

The problem of *stunting* represents a chronic nutritional problem, influenced by the condition of the mother/mother-to-be, the fetal period and the infant/toddler period, including diseases suffered during the toddler period. The World Health Assembly resolution supports a comprehensive implementation plan on maternal, infant and young child nutrition that sets six global nutrition targets for 2025, one of which is to reduce the number of stunted children under the age of 5 by 40%. The problem of *stunting* in Indonesia is also still a serious threat that requires proper handling to improve children's health. One local food that has good nutritional content to prevent *stunting* is red spinach. Spinach is a vegetable rich in nitrates, red spinach can reduce the incidence of *stunting* because red spinach contains many vitamins needed by toddlers. This activity was carried out at the Posyandu for infants and toddlers in Madu Sari village, Sungai Raya, Kubu Raya with participants being cadres of posyandu for infants and toddlers. The activity begins by providing material to cadres regarding the utilization of red spinach leaves as local food ingredients. The material contains the purpose, benefits of spinach leaves and processing spinach leaves into various types of food, one of which is muffins. Based on the results of this activity, it shows that red spinach has various benefits and high nutritional value, making red spinach which has been processed into muffins has a sweet taste, soft and not hard texture according to the tastes of toddlers.

Keyword: Red Spinach, Local Food, Posyandu Cadres, Toddlers, *Stunting*

1. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), *stunting* adalah gangguan perkembangan pada anak yang disebabkan oleh gizi buruk, infeksi yang berulang, dan simulasi psikososial yang tidak memadai. Apabila seorang anak memiliki tinggi badan lebih dari -2 standar deviasi median pertumbuhan anak yang telah ditetapkan oleh WHO, maka ia dikatakan mengalami *stunting*. *Stunting* (pendek) merupakan salah satu permasalahan gizi yang sedang dihadapi di Indonesia selain obesitas dan gizi kurang. Masalah *stunting* menggambarkan adanya masalah akibat kurang gizi kronik yang terjadi akibat Pemenuhan gizi yang belum tercukupi baik sejak dalam kandungan hingga bayi lahir (Kemenkes RI, 2018).

Masalah *stunting* menggambarkan masalah gizi kronis, dipengaruhi dari kondisi ibu/calon ibu, masa janin dan masa bayi/balita, termasuk penyakit yang diderita selama masa balita. Balita adalah masa yang membutuhkan perhatian ekstra baik bagi orang tua maupun bagi tenaga kesehatan. Perhatian harus di berikan pada pertumbuhan dan perkembangan balita, status gizi balita. Orang tua dan tenaga kesehatan harus berfokus terhadap kondisi balitanya. Berdasarkan berbagai penelitian, masa depan seseorang akan sangat ditentukan dari kondisi pada saat balita (Marimbi & Kristiyanasari, 2010).

Resolusi Majelis Kesehatan Dunia mendukung rencana implementasi komprehensif mengenai gizi ibu, bayi, dan anak kecil yang menetapkan enam target gizi global untuk tahun 2025 salah satunya menurunkan 40% jumlah anak di bawah usia 5 tahun yang mengalami *stunting* (World Health Organization, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO), *stunting* merupakan gangguan perkembangan pada anak yang disebabkan oleh gizi buruk, infeksi yang berulang, dan simulasi psikososial yang tidak memadai. Balita *stunting* adalah balita pendek berdasarkan umurnya dengan panjang (PB/U) atau tinggi badan (TB/U) dibandingkan dengan standar pertumbuhan anak (Kemenkes RI, 2023).

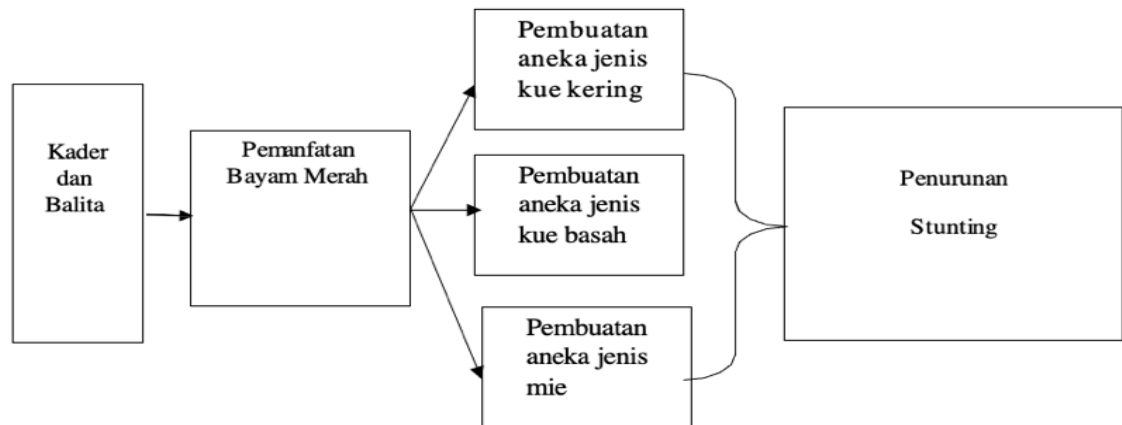
Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi global khususnya dinegara berkembang. Prevalensi balita yang mengalami stunting di dunia pada tahun 2019 menunjukkan ada sekitar 21,3% atau 144 juta anak balita yang masih mengalami stunting (UNICEF et al., 2020). Masalah stunting di Indonesia juga masih menjadi ancaman serius yang memerlukan penanganan yang tepat. Berdasarkan data Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI), *prevelensi* stunting di Indonesia sebesar 31,8% pada tahun 2020 turun menjadi 24,4% pada tahun 2021 dan mengalami penurunan menjadi 21,6% pada tahun 2022, namun angka tersebut masih sangat tinggi jika dibandingkan dengan ambang batas yang ditetapkan pemerintah sebesar 14%, sehingga pemerintah mengupayakan untuk menurunkan pravelensi 3,8% pertahunnya sampai tahun 2024 (Kemenkes RI, 2023).

Bayam adalah salah satu sayuran yang paling banyak di temui di Indonesia. Bayam merah (*Amaranthus tricolor* L.) merupakan salah satu jenis tanaman sayuran yang mengandung antonsianin. Antonsianin pada bayam merah berperan sebagai antioksidan yang mana berfungsi untuk mencegah pembentukan radikal bebas. Kandungan zat gizi bayam merah lebih tinggi dibandingkan dengan kandungan gizi bayam merah dalam 100 gram yaitu 16 kal, 0.9 protein, 0.4 lemak, 2.9g karbohidrat, 0.7 serat, 166 mg kalsium, 3.5 mg Fe, 41 mg Vitamin C (Danuarta et al., 2024). Sedangkan kandungan gizi dalam bayam merah dalam 100 grm bayam merah mengandung 41 kal, protein 2.2 gram, lemak 0,8 gr, karbohidrat 6,3 gr, serat 2,2 gr, kalsium 520 mg, Fe 7.0 miligram 16 Vitamin C 62 mg. Kandungan zat gizi tepung bayam merah dalam 100 gr tepung bayam merah didapatkan karbohidrat 7,56 %, protein 26.06 %, lemak 2,03 %, kalsium 15351,97 mg/kg dan Fe 77,82 mg/kg. Selain memiliki kandungan zat gizi lebih tinggi bayam merah juga banyak dan mudah ditemukan (Olivia Fehmi, 2014).

Bayam merupakan sayuran yang kaya akan nitrat, berdasarkan penelitian (Urokovich et al., n.d.) bayam merah dapat mengurangi kejadian stunting karrena didalam bayam merah banyak mengandung vitamin yang dibutuhkan oleh balita.(Sugiarto, 2021) zat mikro gizi pada bayam merah sangat diperlukan dalam hemopebesis yaitu pembentukan hemoglobin (Hb). Asupan zat besi yang kurang pada anak dapat menyebabkan pertumbuhan yang terhambat apabila dibiarkan akan menyebabkan stunting.

2. METODE

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode penyuluhan menggunakan *Pratisipativ Rural Appraisal* (PRA) yaitu terkait pengolahan bayam dari mulai teori hingga praktik pembuatan di Desa madu Sari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

a. Pembuatan Variasi Olahan Bayam

Dalam kegiatan ini, daun bayam merah diolah menjadi tepung bayam dan dibuat kue muffin, pemilihan muffin sebagai bahan makanan tambahan pada balita karena cemilan sehat yang mengandung gizi yang baik yaitu protein, karbohidrat, vitamin dan mineral. Memiliki rasa yang manis, tekstur yang empuk dan tidak keras sesuai selera balita.

Pembuatan Muffin Menggunakan Tepung Bayam Merah



Gambar 3.1 Olahan Tepung Bayam



Gambar 3.2 Proses Pembuatan Muffin



Gambar 3.3 Proses Pengukusan Muffin



Gambar 3.4 Olahan Tepung Bayam Merah Menjadi Muffin

b. Pameran Produk

Bayam merah yang sudah diolah dalam menjadi muffin juga dipamerkan dalam rangka pameran gizi Stikes Panca Bhakti agar lebih dikenal di masyarakat luas.



Gambar 3.5 Pameran bayam merah menjadi muffin dalam pencegahan stunting di STIKES Panca Bhakti

c. Hasil yang dicapai

Pengabdian ini berfokus pada gizi seimbang dalam pemanfaatan bayam merah sebagai bahan pangan lokal dalam pencegahan stunting pada balita. Terutama ibu-ibu desa dan kader posyandu, dengan mengajarkan pada masyarakat tentang manfaat daun bayam yang kaya akan nutrisi, diharapkan masyarakat desa Madu Sari dapat lebih sadar akan pentingnya pemenuhan gizi dalam pencegahan stunting. Pelatihan daun bayam merah menjadi muffin merupakan langkah yang kongkret dalam menyediakan alternatif pengolahan bahan pangan lokal yang mudah diakses.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 11 September 2024 didesa Madu Sari, Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Subjek dalam pengabdian ini adalah Kader Posyandu Bayi dan Balita. Adapun kegiatan sebagai berikut:

- 1) Memberikan materi kepada kader mengenai daun bayam sebagai bahan pangan lokal materi berisikan tujuan, manfaat daun bayam bayam merah dalam pecegahanan stunting.
- 2) Melakukan demonstrasi pengolahan bayam merah menjadi jenis makanan muffin karena muffin. Demonstrasi diawali dengan menjelaskan bahan-bahan yang digunakan, kemudian dilakukan proses pengolahan.



Gambar 3.6 Foto Kader Desa Madu Sari

B. PEMBAHASAN

Kandungan zat besi yang tinggi dalam bayam berperan penting dalam mencegah anemia, kondisi yang sering menghambat pertumbuhan dan perkembangan, terutama pada anak-anak dalam masa pertumbuhan pesat (Sari & Astriana, 2023). Bayam memiliki banyak gizi yang diperlukan tubuh, seperti protein, mineral kalsium, zat besi, dan vitamin. Zat besi dalam suplemen dapat merusak lapisan usus, menyebabkan pH tubuh berubah, syok, dan kegagalan hati jika dikonsumsi dalam jumlah besar dalam jangka waktu yang lama. Untuk memenuhi kebutuhan zat besi Anda, Anda dapat mengonsumsi sayuran yang mengandung zat besi, seperti bayam hijau (Amaranthus). Bayam memiliki peran penting dalam pembentukan hemoglobin (Fachrin et al., 2023).

Solusi dalam mengatasi stunting adalah dengan menyadari pentingnya peran gizi pada balita. Muffin bayam merah merupakan salah satu jenis yang dapat memperbaiki gizi. Bayam mengandung nutrisi seperti kalsium oksalat, zat warna, zat besi (Fe), vitamin A, C, K dan masih banyak lagi lainnya yang dapat memberikan kesehatan tubuh balita (Tanzil & Hafriani, 2021). Nilai gizi bayam sangat luas, mulai dari protein, vitamin, karbohidrat, dan mineral. Kandungan besi (Fe) dapat mencegah penurunan derajat deformasi. Berdasarkan analisis kandungan besi (Fe) bayam hijau dan merah. Bayam banyak mengandung zat besi (Fe). Rata-rata kandungan besi (Fe) kubis hijau adalah $0,0740 \pm 0,0032$ mg/100 g dan rata-rata kandungan besi (Fe) kubis merah adalah $2,0744 \pm 0,4273$ mg/100 g. Bayam menjadi salah satu alternatif bagi balita untuk mencegah stunting (Anjarwati et al., 2023).

Berdasarkan pemantauan angka *stunting* tahun 2021 di Kota Pontianak yaitu 12,4% dan tahun 2022 sebesar 15,8%. Jika disesuaikan dengan target yang tercantum dalam Rancangan Pembangunan Jangka Menengah Daerah (RPJMD) 2020-2024 Kota Pontianak harus menurunkan prevalensi *stunting* kurang lebih 2% sebelum 2024 (Bahasan, 2022). Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kubu Raya sejak tahun 2019 angka *stunting* mengalami penurunan 23,60% dan di tahun 2020 menjadi 13,40%. Pada tahun 2021 turun menjadi 5,5% namun mengalami kenaikan pada tahun 2022 sebesar 7,9% (Dinkes KKR, 2022).

Anak stunting akan mengalami pertumbuhan melambat, mempunyai performa buruk pada tes perhatian dan memori belajar, pada usia 8-10 tahun anak menjadi lebih pendiam dan kontak mata terbatas, serta terjadinya tanda pubertas yang melambat. Selain itu stunting juga memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang (Rachmadhani et al., 2024). Dampak *stunting* dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Dalam jangka panjang akibat buruk yang dapat ditimbulkan adalah menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan risiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua (Putri et al., 2021).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mencegah terjadinya *stunting* adalah melalui deteksi dini dan edukasi terhadap orang tua dan kader posyandu, sehingga diharapkan angka *stunting* dapat menurun (Fitri Irwanti et al., 2020). Bayam merupakan sayuran yang kaya akan nitrat, berdasarkan penelitian (Urokovich et al., n.d.) bayam merah dapat mengurangi kejadian stunting karena didalam bayam merah banyak mengandung vitamin yang dibutuhkan oleh balita. (Sugiarto, 2021) zat mikro gizi pada bayam merah sangat diperlukan dalam hemopebesis yaitu pembentukan hemoglobin (Hb). Asupan zat besi yang kurang pada anak dapat menyebabkan pertumbuhan yang terhambat apabila dibiarkan akan menyebabkan stunting.

4. KESIMPULAN

Kurang gizi (stunting) merupakan masalah gizi kronis yang dihadapi balita akibat kekurangan gizi dalam jangka waktu yang cukup lama, selain itu stunting juga disebabkan oleh kurangnya asupan zat gizi yang optimal. Dalam meningkatkan gizi pada balita di Desa Madu Sari dengan cara memanfaatkan bahan pangan lokal daun bayam merah dan mengolah menjadi muffin pada kader, karena bayam merah (*Amaranthus tricolor* L) untuk meningkatkan kadar nilai gizi rata-rata pada balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bidan Desa Madu Sari, Puskesmas Sui Durian, kader posyandu bayi dan balita Desa Madu Sari, Kecamatan Sungai Raya yang memberikan peluang bagi penulis untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat di Desa Madu Sari, Kecamatan Sungai Raya

DAFTAR PUSTAKA

- Anjarwati, A., Zalfa, S. A., Pramana, N. A. P., Ramadhani, F. E., Fredianto, A., & Riansyah, M. (2023). Pemanfaatan Bayam Merah (*Amaranthus tricolor* L.) Sebagai Alternatif Penurunan Stunting di Kelurahan Kademangan Probolinggo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(3), 2526–2530. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i2.1547>
- Danuarta, R., Setyaningias, B., Maharani, F., Muhammad, , Athallah, R., Rahmawati, M., Efendi, S. A., Rahmawati, L., Romdhoni, M. R., Andani, Y., & Kiai, I. (2024). Peran Inovasi Pangan Pencegah Stunting dengan “Mie Bayam” di Desa Tanjungrejo, Kabupaten Jember. *Universitas Al Falah As-Sunniyah*, 2(2), 340–345.
- Dinkes KKR. (2022). *Data Stunting*.
- Fachrin, S. A., Nurlinda, A., Alfina Baharuddin, K., Kajian Dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan masyarakat, P., & Selatan, S. (2023). Penerbit : Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI Cemilan Snack Stik Dan Nugget Bayam Solusi Masalah Gizi Pada Anak Untuk Mencegah Stunting Di Desa Pucak Kab Maros. *Window of Community Dedication Journal*, 04(01), 26–36.
- Fitri Irawanti, A., Lelly Rehkliana, E., & Sumarni. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Stunting Di Desa Cibentar Kecamatan Jatiwangi Kabupaten Majalengka Description Of The Knowledge Of Pregnant Women About Stunting In Cibentar Village, Jatiwangi District, Majalengka Regency. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 7(2), 32–36.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemendes RI. (2023). *Prevalensi Stunting di Indonesia*.
- Marimbi, H., & Kristiyanasari, W. (2010). *Tumbuh kembang, status gizi, dan imunisasi dasar pada balita*. Nuha Medika.
- Olivia Fehmi. (2014). *Keajaiban Antioksidan Bayam*. Elex media Komputindo.
- Putri, M. M., Mardiah, W., & Yulianita, H. (2021). Gambaran Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting Mother ' s Knowledge Toward Stunting In Toddler. *Journal of Nursing Care*, 4(2).
- Rachmadhani, R., Damayanti Wahyuningrum, A., & Arum Dewi Satiti, I. (2024). Peningkatan Berat Badan Balita Stunting dengan Pemberian Cookies Debamery. *JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI*, 5(3), 9289–9299.
- Sari, E. L., & Astriana. (2023). Manfaat Olahan Bayam Untuk Mencegah Stunting di 1000 Hari pertama Kehidupan, Anemia Pada Ibu Hamil, dan Memperlancar Asi pada Ibu Nifas. *Jurnal Perak Malahayati : Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 58–59.
- Sugiarto, T. (2021). *Ensiklopedi Makanan dan Gizi : Sayur-Mayur Bayam*. HikamPustaka.
- Tanzil, L., & Hafriani. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stunting Pada Balita Usia 24-59 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 25–31.
- UNICEF, WHO, & World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates. (2020). *Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2020 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates*. <https://www.who.int/publications/i/item/jme-2020-edition>
- Urokovich, S. A., Dilshoda, U., & Kizi, A. (n.d.). *Managing Blood Pressure Through Diet Synergy: Journl Of Ethics And Governance*.
- World Health Organization. (2020). *Global Nutrition Targets 2025 Stunting Policy Brief*.