

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pangan Lokal

1. Defenisi Pangan Lokal

Menurut UU Pangan (Undang-undang No 18 Tahun 2012), pangan lokal didefinisikan sebagai makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat di suatu daerah berdasarkan potensi dan kearifan lokalnya. Istilah "lokal" merujuk pada keterkaitan antara sumber daya pangan dan tradisi makan masyarakat setempat (Annisha and Husna, 2024). Dengan demikian, suatu bahan pangan dapat disebut pangan lokal jika diproduksi menggunakan sumber daya daerah tersebut dan dikonsumsi secara turun-temurun, baik dalam bentuk segar maupun olahan yang mencerminkan budaya dan kearifan lokal, sehingga menjadi makanan khas daerah (Mayasari *et al.*, 2022).

Dalam konteks Indonesia, pangan lokal mencakup berbagai jenis makanan yang berasal dari sumber daya alam setempat, seperti umbi-umbian, sayuran hijau, biji-bijian, dan hasil laut. Contohnya termasuk singkong dan ubi jalar sebagai sumber karbohidrat, ikan laut seperti kembung dan teri sebagai sumber protein dan omega-3, serta sayuran hijau seperti bayam dan daun kelor yang kaya akan vitamin dan mineral. Pangan lokal ini tidak hanya memiliki nilai gizi tinggi, tetapi juga mudah diakses, terjangkau, dan menjadi bagian dari budaya kuliner masyarakat di berbagai daerah di Indonesia (Susanti *et al.*, 2022).

Pemanfaatan pangan lokal juga berkontribusi pada keberlanjutan lingkungan dan pemberdayaan ekonomi masyarakat. Bahan makanan yang diproduksi di daerah setempat tidak membutuhkan proses distribusi panjang, sehingga lebih segar dan ramah lingkungan. Dengan mengolah pangan lokal, masyarakat dapat mempertahankan tradisi kuliner sekaligus mendukung gizi keluarga.

Gizi seimbang merupakan aspek fundamental dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada masa balita. Pada fase ini, anak-anak memerlukan asupan gizi yang beragam untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang optimal. Data menunjukkan bahwa di Indonesia, prevalensi stunting masih menjadi masalah serius, dengan sekitar 30,8% anak balita mengalami stunting. Hal ini menandakan perlunya perhatian yang lebih besar terhadap pemenuhan kebutuhan gizi anak, terutama melalui pendidikan gizi yang tepat bagi ibu.

Kekurangan gizi pada masa balita dapat mengakibatkan dampak jangka panjang yang serius, termasuk stunting, yang merupakan kondisi di mana anak memiliki tinggi badan yang lebih rendah dari standar usianya. Stunting tidak hanya mempengaruhi pertumbuhan fisik, tetapi juga dapat mengganggu perkembangan kognitif dan kemampuan belajar anak. Penelitian menunjukkan bahwa anak yang mengalami stunting cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dan produktivitas yang lebih rendah di masa dewasa. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan status gizi balita sangat penting untuk memastikan masa depan yang lebih baik bagi generasi mendatang

2. Keunggulan Pangan Lokal untuk Gizi Balita

Pangan lokal memiliki peranan penting dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi balita. Kandungan gizinya yang melimpah, seperti protein, vitamin, dan mineral, menjadikan pangan lokal sebagai sumber makanan yang esensial untuk menunjang pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Sebagai contoh, tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati berkualitas tinggi, sedangkan ikan kembung kaya akan omega-3 yang mendukung perkembangan otak balita (Susanti *et al.*, 2022). Pangan lokal juga bersifat ekonomis karena harga yang terjangkau dan mudah diakses, terutama di daerah pedesaan dengan ketersediaan sumber daya lokal yang melimpah. Hal ini menjadikan pangan lokal sebagai solusi praktis dalam mendukung ketahanan pangan keluarga sekaligus pemenuhan gizi anak-anak.

Pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan status gizi balita. Pangan lokal, seperti jagung, kacang hijau, ubi jalar, sayuran hijau, dan buah-buahan, memiliki potensi besar dalam menyediakan nutrisi yang dibutuhkan oleh anak-anak. Misalnya, jagung sebagai sumber karbohidrat dan serat dapat diolah menjadi berbagai produk yang bergizi. Dalam program pengabdian masyarakat yang dilakukan, pelatihan pengolahan pangan lokal diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu

Pangan lokal juga dapat diolah menjadi berbagai variasi menu yang menarik, seperti jus buah lokal (pepaya dan pisang) atau olahan tempe berbumbu (Baho *et al.*, 2024). Pengolahan ini tidak hanya meningkatkan daya tarik konsumsi pada anak melalui warna, tekstur, dan rasa yang menarik, tetapi juga membantu memenuhi kebutuhan gizi harian balita. Variasi menu yang dibuat dari pangan lokal berperan penting dalam memastikan anak tidak bosan dengan makanan yang sama, sehingga asupan gizinya dapat terpenuhi secara optimal. Pengolahan pangan lokal menjadi

menu yang lebih menarik juga dapat membantu ibu mengenalkan makanan sehat sejak dini, yang berkontribusi dalam membangun pola makan yang baik. Dengan demikian, pemanfaatan pangan lokal berperan langsung dalam mendukung perkembangan anak melalui peningkatan kualitas asupan gizi.

B. Pengetahuan Ibu tentang Pangan Lokal dan Gizi Balita

Pengetahuan adalah hasil dari proses pembelajaran yang melibatkan pemahaman, pengamatan, dan pengalaman seseorang. Dalam konteks keluarga, ibu memiliki peran utama sebagai pengasuh dan penyedia makanan, sehingga pengetahuan ibu tentang gizi menjadi salah satu kunci dalam mendukung tumbuh kembang balita. Menurut Marmi (2013), peran ibu mencakup mendidik, mengasuh, dan merawat anak dengan kasih sayang, termasuk memastikan kebutuhan nutrisi anak terpenuhi sejak masa kehamilan hingga usia dewasa.

Dalam hal pemenuhan gizi balita, ibu memiliki tanggung jawab utama dalam membentuk pola makan anak, menciptakan suasana makan yang menyenangkan, serta menyajikan makanan yang menarik. Proses ini melibatkan berbagai aktivitas, seperti menyusun menu, membeli bahan makanan, memberikan makanan, hingga mengatur pola makan dan frekuensi makan anak. Pengetahuan ibu tentang pangan lokal juga menjadi aspek penting, karena dapat memengaruhi pola konsumsi anak serta keberagaman makanan yang diberikan.

Pangan lokal didefinisikan sebagai makanan yang diproduksi dan dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai dengan potensi dan kearifan lokal daerah tersebut (Baho *et al.*, 2024). Contohnya adalah tempe dan tahu sebagai sumber protein nabati, ikan kembung sebagai sumber omega-3, serta sayuran hijau seperti daun kelor yang kaya akan zat besi. Pemanfaatan pangan lokal memiliki keunggulan dalam hal ketersediaan yang melimpah, harga yang terjangkau, dan kandungan nutrisi yang sesuai untuk mendukung kebutuhan gizi balita (Susanti *et al.*, 2022).

Namun, meskipun ibu memiliki akses terhadap pangan lokal, penerapannya sering kali terhambat oleh kurangnya pengetahuan tentang cara pengolahan bahan pangan tersebut. Sebagai contoh, sebanyak 57% ibu balita yang disurvei mengaku kesulitan dalam membuat variasi menu berbasis pangan lokal (Di *et al.*, 2024). Hambatan ini dapat menyebabkan pola makan balita yang monoton dan kurang bergizi, yang pada akhirnya memengaruhi status gizi anak.

Pengetahuan gizi ibu juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, akses informasi, dan lingkungan sosial. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mudah memahami informasi tentang pentingnya gizi seimbang untuk anak.

Sebaliknya, ibu dengan tingkat pendidikan rendah sering kali memilih makanan berdasarkan kebiasaan atau pengaruh iklan, yang dapat menyebabkan pola makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi balita (Susanti *et al.*, 2022).

Untuk itu, edukasi gizi menjadi langkah penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang manfaat pangan lokal dan cara pengolahannya. Dengan pemahaman yang lebih baik, ibu dapat memilih dan menyajikan makanan bergizi yang berbasis pangan lokal, sehingga membantu mencegah stunting dan mendukung pertumbuhan anak secara optimal. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis pangan lokal, seperti pelatihan memasak dan penyuluhan gizi, dapat meningkatkan kualitas asupan balita secara signifikan (Baho *et al.*, 2024).

C. Sikap Ibu Terhadap Pemanfaatan Pangan Lokal untuk Gizi Balita

Sikap ibu terhadap pemanfaatan pangan lokal memainkan peran penting dalam pemenuhan gizi balita. Sikap adalah respon yang dipelajari oleh individu terhadap suatu objek, baik positif maupun negatif, yang mencakup tiga dimensi utama: kognitif (pengetahuan), afektif (perasaan), dan konatif (perilaku). Dalam konteks ini, sikap ibu mencerminkan cara mereka merespons kebutuhan anak dengan memperhatikan nilai gizi, kebiasaan keluarga, dan upaya menciptakan pengalaman makan yang positif.

1. Komponen Sikap Ibu

Sikap ibu terdiri dari beberapa dimensi yang saling berkaitan. Dimensi-dimensi ini mencerminkan bagaimana ibu memahami, merasakan, dan bertindak dalam memanfaatkan pangan lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi balita. Tiga dimensi utama yang sering digunakan untuk menganalisis sikap adalah:

- Kognitif (Pengetahuan): Pemahaman ibu tentang manfaat pangan lokal untuk gizi balita, seperti kandungan nutrisinya dan bagaimana bahan pangan lokal dapat diolah menjadi makanan bergizi (Putri, Ernalina and Syuryadi, 2023).
- Afektif (Perasaan): Pandangan atau perasaan ibu terhadap pentingnya memanfaatkan pangan lokal, seperti kepercayaan bahwa pangan lokal mampu memenuhi kebutuhan gizi anak (Putri, Ernalina and Syuryadi, 2023).
- Konatif (Perilaku): Niat atau kecenderungan ibu untuk menggunakan dan mengolah pangan lokal menjadi makanan yang sehat untuk balita (Pratiwi, Martini and Nyandra, 2021).

2. Faktor yang Mempengaruhi Sikap Ibu

Sikap ibu terhadap pemanfaatan pangan lokal dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor-faktor ini dapat memengaruhi bagaimana ibu

merespons pangan lokal, baik secara positif maupun negatif. Berikut adalah beberapa faktor yang paling signifikan (Pratiwi, Martini and Nyandra, 2021; Putri, Ernalina and Syuryadi, 2023):

1. Pengetahuan dan Kesadaran:

Ibu yang memiliki pemahaman baik tentang nilai gizi pangan lokal cenderung lebih terbuka untuk menggunakannya sebagai bahan makanan utama balita .

2. Kebiasaan Makan dan Dukungan Sosial:

Kebiasaan keluarga dan dukungan lingkungan, seperti tradisi memasak pangan lokal, memengaruhi sikap ibu dalam memanfaatkan bahan makanan lokal.

3. Akses dan Ketersediaan Pangan Lokal:

Ketersediaan bahan pangan lokal yang mudah diakses dan terjangkau meningkatkan minat ibu untuk menggunakannya.

4. Kreativitas dalam Penyajian:

Ibu yang kreatif dan inovatif dalam mengolah bahan pangan lokal cenderung menciptakan menu yang menarik dan meningkatkan minat anak terhadap makanan bergizi.

D. Pentingnya Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemanfaatan Pangan Lokal untuk Gizi Balita

Dalam upaya mengatasi masalah stunting, peran ibu sebagai pengasuh dan pemberi makanan utama bagi balita sangatlah krusial. Pengetahuan ibu tentang gizi dan pangan lokal dapat mempengaruhi pilihan makanan yang diberikan kepada anak-anak mereka. Menurut penelitian oleh Wahidah et al. (2023), ibu yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi cenderung lebih mampu memilih makanan yang bergizi dan seimbang untuk anak-anak mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi bagi ibu sangat penting untuk meningkatkan status gizi balita.

Selain pengetahuan, sikap ibu terhadap pemanfaatan pangan lokal juga berpengaruh signifikan. Sikap positif terhadap pangan lokal dapat mendorong ibu untuk lebih sering menggunakan bahan-bahan yang tersedia di sekitar mereka, yang tidak hanya lebih terjangkau tetapi juga kaya akan nutrisi. Frisnoiry et al. (2024) menekankan bahwa sikap ibu yang mendukung penggunaan pangan lokal dapat meningkatkan keberhasilan program PMT, karena ibu akan lebih termotivasi untuk mengolah dan menyajikan makanan yang bergizi bagi anak-anak mereka.

Oleh karena itu, penting untuk tidak hanya memberikan informasi tentang gizi, tetapi juga membangun sikap positif ibu terhadap pangan lokal. Program sosialisasi

dan edukasi yang melibatkan ibu dalam proses pembuatan makanan tambahan dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mereka. Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta perubahan perilaku yang signifikan dalam pemilihan dan penyajian makanan bagi balita, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan angka stunting di masyarakat.

E. Kebijakan Pemerintah dalam Ketahanan Pangan di Deli Serdang

Pemerintah Kabupaten Deli Serdang memiliki kebijakan yang fokus pada ketahanan pangan dan penanggulangan stunting, terutama untuk balita. Kebijakan ini melibatkan berbagai program dan inisiatif yang dirancang untuk meningkatkan akses pangan bergizi serta mendukung pemenuhan gizi anak-anak di wilayah tersebut. Kebijakan pemerintah dan program edukasi gizi juga berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan gizi ibu. Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) yang berbasis pada pangan lokal dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan asupan gizi anak. Selain itu, kader posyandu diharapkan dapat memberikan pendampingan yang lebih intensif kepada ibu, tidak hanya saat kegiatan posyandu berlangsung, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pengetahuan gizi ibu dapat meningkat, dan diharapkan dapat mengurangi angka stunting di masyarakat.

Salah satu kebijakan utama adalah melalui Dinas Ketahanan Pangan Kabupaten Deli Serdang, yang aktif memberikan pelatihan pencegahan stunting kepada kader Posyandu dan PKK. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader dalam menangani masalah stunting dan menyediakan makanan tambahan yang bergizi bagi balita (Diskominfo, 2024b). Sebagai contoh, kegiatan pelatihan pencegahan stunting telah diadakan di Kecamatan Gunung Meriah pada 14-15 November 2024, dengan melibatkan 60 peserta dari 12 desa (Diskominfo, 2024a). Inisiatif ini menunjukkan komitmen pemerintah daerah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal.

Pemerintah juga mengembangkan strategi Sinergi Pengendalian Inflasi, yang bertujuan untuk menangani inflasi, stunting, dan kemiskinan ekstrem secara bersamaan (Diskominfo, 2024c). Melalui kolaborasi antara kelompok tani, UMKM, dan lembaga keuangan, pemerintah menciptakan ekosistem yang mendukung efisiensi dan efektivitas produksi pangan lokal. Inisiatif ini diharapkan dapat meningkatkan daya saing usaha lokal sekaligus memperkuat ketahanan pangan keluarga. Melalui kebijakan ini, pemerintah Deli Serdang

menunjukkan komitmennya dalam mendukung pemenuhan gizi balita melalui pemanfaatan pangan lokal, pemberdayaan masyarakat, dan pemberian edukasi gizi secara berkelanjutan.

F. Menu Pangan Lokal untuk Balita

Pangan lokal memiliki peranan penting dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi balita. Kandungan nutrisinya yang tinggi, ketersediaannya yang melimpah, serta harga yang ekonomis menjadikannya pilihan ideal untuk memenuhi kebutuhan gizi anak-anak. Contoh pangan lokal seperti tempe, tahu, ikan kembung, dan sayuran hijau dapat diolah menjadi berbagai menu yang menarik dan bernutrisi bagi balita (Susanti *et al.*, 2022; Baho *et al.*, 2024).

1) Contoh olahan dari bahan Pangan Lokal untuk Balita

Beberapa contoh menu pangan lokal yang kaya akan nutrisi meliputi:

1. Nasi Jagung: Sebagai alternatif dari nasi putih, nasi jagung mengandung lebih banyak serat dan nutrisi. Jagung juga merupakan sumber karbohidrat yang baik, yang dapat memberikan energi yang dibutuhkan oleh anak-anak.
2. Bubur Kacang Hijau: Kacang hijau kaya akan protein nabati, serat, dan vitamin. Bubur kacang hijau dapat menjadi pilihan sarapan yang bergizi dan mengenyangkan bagi balita.
3. Ubi Jalar Rebus: Ubi jalar merupakan sumber karbohidrat yang kaya akan vitamin A dan serat. Mengolah ubi jalar menjadi camilan sehat dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi anak.
4. Sayur Lodeh: Sayur lodeh yang terbuat dari berbagai sayuran lokal, seperti labu, terong, dan kacang panjang, dapat memberikan asupan vitamin dan mineral yang penting untuk pertumbuhan anak.
5. Puding Buah Lokal: Menggunakan buah-buahan lokal seperti pisang, pepaya, atau mangga untuk membuat puding dapat menjadi cara yang menyenangkan bagi anak-anak untuk mendapatkan asupan vitamin dan serat.

Bahan pangan lokal tersebut mudah ditemukan, ekonomis, dan kaya akan nutrisi yang penting untuk mendukung tumbuh kembang balita. Pemanfaatan pangan lokal juga dapat membantu meningkatkan keberagaman makanan sekaligus mendukung ketahanan pangan di tingkat keluarga.

2) Keunggulan Menu Berbasis Pangan Lokal

Menu berbasis pangan lokal tidak hanya menyediakan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan balita tetapi juga membantu memperkenalkan cita rasa makanan tradisional sejak dini. Penggunaan bahan lokal seperti ubi, singkong, dan pisang juga mendukung keberlanjutan lingkungan dengan mengurangi ketergantungan pada makanan olahan atau impor (Badriyah *et al.*, 2023).

3) Kreativitas dalam Penyajian Menu

Variasi dalam penyajian makanan sangat penting untuk meningkatkan nafsu makan balita. Penyajian dengan warna, tekstur, dan rasa yang menarik dapat membantu balita menikmati makanan sehat dengan lebih baik. Misalnya, sayuran hijau dapat diolah menjadi sup bening, sementara buah-buahan seperti mangga atau pepaya bisa diolah menjadi jus tanpa tambahan gula. Dengan cara ini, pangan lokal dapat menjadi pilihan utama yang mendukung pemenuhan gizi balita secara optimal (Baho *et al.*, 2024).

G. Kerangka Konsep

Gambaran Pengetahuan Ibu tentang pangan lokal • Tingkat pengetahuan • Sikap
--

H. Defenisi Operasional

Tabel.1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Skala Pengukuran
1	Pengetahuan Ibu Tentang Pemanfaatan Pangan Lokal	Tingkat pemahaman ibu balita tentang pemaanfaatan pangan lokal untuk mendukung pemenuhan gizi balita. Pengetahuan ibu diukur menggunakan kuesioner dengan 30 pertanyaan pilihan ganda yang mencakup aspek jenis pangan lokal, manfaat pangan lokal, serta cara pengolahannya untuk gizi balita. Setiap jawaban benar diberi skor 1, sedangkan jawaban salah diberi skor 0. Skor pengetahuan akan dikategorikan menjadi: • Baik: skor ≥ 23. • Cukup: skor 17-22. • Kurang: skor <17.	Ordinal
2	Sikap ibu tentang pemanfaatan pangan lokal	Cara ibu merespons atau menilai pentingnya menggunakan bahan pangan lokal untuk makanan anak. Pertanyaan dengan jawaban setuju diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Skor sikap dikategorikan menjadi: • Positif: Jika skor ≥ 8. • Netral: Jika skor 6-7. • Negatif : Jika skor < 6.	Ordinal

(R.Utami and Mugianti, 2020)