

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia balita biasa disebut sebagai periode kritis dalam siklus kehidupan manusia yang mana pada tahap ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang begitu pesat. Pada masa ini pula mereka akan melewati masa emas atau *golden age*, sehingga kesehatan fisik yang buruk tentunya akan berdampak secara berkelanjutan pada kualitas hidup mereka di masa mendatang. Permasalahan kesehatan pada balita saat ini masih menjadi isu pokok yang perlu ditangani terutama kejadian stunting. Stunting adalah suatu kondisi balita yang memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang apabila dibandingkan dengan usianya. Stunting merupakan masalah kekurangan gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang tidak adekuat dalam jangka waktu yang cukup lama (Indriani *et al.*, 2023). Asupan gizi yang kurang tersebut bisa terjadi sejak masih dalam kandungan hingga setelah lahir atau biasa disebut dengan 1.000 hari pertama kehidupan. Apabila permasalahan ini tidak segera ditangani dengan baik maka akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang tidak optimal.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2025, menyatakan sebanyak 150 juta atau setara dengan 23,2% anak berusia di bawah 5 tahun di dunia mengalami stunting pada tahun 2024. Sementara berdasarkan data SSGI (2024), angka kejadian stunting secara nasional berada di angka 19,8% yang menandakan terjadinya penurunan sebanyak 1,8% dari yang sebelumnya 21,6% pada tahun 2022. Adapun target nasional ialah angka stunting menjadi 14% di akhir tahun 2024. Provinsi Jawa Timur berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 terdapat 14,7% balita mengalami stunting. Salah satu kabupaten yang menjadi kontributor tertinggi atas kasus stunting di Jawa Timur yaitu Kabupaten Jember dengan angka prevalensi sebesar 30,4%. Sementara pada wilayah Desa Karangpring, Kecamatan Sukorambi terdapat kasus stunting sebanyak 14,7% yang mana capaian ini masih di atas nilai target wilayah tersebut.

Faktor penyebab terjadinya stunting pun sangat beragam dan bersifat multifaktor yang terdiri dari faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yang berpengaruh besar diantaranya yaitu asupan makan anak, pemberian ASI eksklusif yang tidak optimal, dan riwayat penyakit infeksi yang pernah dialami anak. Adapun stunting juga dapat dipicu oleh faktor pendukung atau faktor tidak langsung seperti status gizi ibu sebelum dan selama hamil, kondisi sosial ekonomi, minimnya pengetahuan ibu mengenai gizi dan kesehatan, dan rendahnya akses sanitasi serta air bersih. Aspek praktik pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) yang kurang tepat atau tidak sesuai dengan kebutuhan gizi anak dinilai memberikan kontribusi yang besar (Sangadji, 2024). Oleh karena itu, ibu memegang peran yang krusial dalam mendukung upaya penanggulangan masalah gizi, salah satunya adalah dengan memperhatikan asupan gizi keluarga. Menyiapkan makanan yang bergizi serta mampu memilih bahan makanan yang berkualitas agar berdampak pada status gizi yang baik pula.

Bahan makanan yang cukup penting dalam membantu mengatasi masalah gizi terutama stunting adalah bahan dengan kandungan sumber protein hewani. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Suhaimi *et al.*, 2022), bahwa semakin tinggi tingkat konsumsi protein hewani pada balita maka kejadian stunting juga akan semakin menurun, demikian pula sebaliknya semakin rendah konsumsi protein hewani yang dikonsumsi balita maka kejadian stunting akan semakin meningkat. Protein merupakan zat gizi yang sangat diperlukan tubuh dalam proses pertumbuhan, membangun struktur dan jaringan tubuh yang telah rusak. Sama halnya ketika tubuh mengalami cedera maka protein dibutuhkan untuk mempercepat proses penyembuhan dengan membentuk sel-sel baru yang sehat (Rofidah *et al.*, 2024). Salah satu penyebab anak kurang dalam mengonsumsi protein hewani dan berdampak pada kejadian stunting dikarenakan anak balita cenderung hanya mengonsumsi makanan yang disukainya saja tanpa adanya variasi dalam jangka waktu yang lama. Tentu saja hal ini akan berdampak pada tingkat kecukupan gizi anak yang kurang dan pada akhirnya berkontribusi terhadap kejadian stunting termasuk meningkatnya angka mortalitas dan morbiditas (Haryani, 2024).

Kabupaten Jember sendiri memiliki beraneka ragam bahan pangan lokal yang tinggi akan protein hewani seperti hasil laut yang melimpah yaitu dengan total produksi ikan laut sebanyak 9.784,90 ton, sementara pada ikan air tawar memiliki total produksi 10.668,91 ton (Badan Pusat Statistik Jember, 2021). Dengan mengonsumsi bahan lokal yang kaya akan protein hewani selain mudah diakses dan harganya yang jauh lebih terjangkau juga dapat membantu memenuhi kebutuhan asupan gizi balita. Akan tetapi, karena kurangnya akses terhadap informasi mengenai pangan dan gizi turut mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam memilih bahan makanan yang sehat dan bergizi (Selvi *et al.*, 2022). Kurangnya pemahaman terkait pentingnya variasi asupan makanan khususnya protein hewani dapat menyebabkan pola konsumsi yang tidak seimbang. Ibu balita harus diberikan pemahaman mengenai berbagai alternatif sumber pangan lokal yang kaya akan protein hewani seperti ikan lele, ikan tongkol, ikan kembung, hati ayam, yang tentunya mudah diolah dan cocok untuk anak (Yarah *et al.*, 2024).

Untuk mendukung upaya penanggulangan stunting salah satu cara yang bisa dilakukan yaitu melalui edukasi serta penyediaan informasi yang memadai tentang resep makanan dengan gizi seimbang. Adanya informasi yang jelas serta praktis, diharapkan ibu balita dapat lebih mudah dalam merancang menu harian yang menjamin tercukupinya asupan protein hewani bagi anak, sehingga risiko stunting dapat ditekan. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh Pransiska (2024), yang menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media buku efektif untuk meningkatkan pengetahuan sasaran.

Banyak buku resep makanan pendamping ASI yang telah beredar, namun masih belum menyertakan saran atau alternatif pilihan bahan makanan dengan berbagai tingkat kandungan protein hewani, mulai dari yang tertinggi hingga terendah, serta variasi harga dari yang paling terjangkau hingga yang lebih mahal. Informasi mengenai rentang harga dan kandungan protein ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi ibu balita dalam memilih bahan makanan yang mudah diakses namun tetap kaya akan protein hewani. Selain itu, kelebihan dari media buku *protein booster* selain

menyediakan berbagai inovasi resep makanan untuk balita juga terdapat informasi seputar stunting dan beberapa rekomendasi alternatif bahan pangan lokal yang bisa dimanfaatkan.

Peneliti pernah mengembangkan produk sejenis dalam rangka Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) tahun 2024, yaitu sebuah buku resep MPASI cegah stunting berbasis *augmented reality* (AR). Media buku ini dirancang khusus sebagai media edukasi yang interaktif bagi ibu bayi/balita untuk membantu mereka dalam memahami pentingnya pemberian makanan pendamping ASI yang bergizi dalam upaya penanggulangan stunting. Melalui teknologi AR dapat membantu pengguna melihat visualisasi bahan makanan yang digunakan sebagai penyusun utama resep, khususnya bahan protein hewani. Bentuk visual yang ditampilkan berupa animasi 3 dimensi yang dikombinasikan dengan elemen suara atau *voice over*, sehingga proses edukasi menjadi lebih menarik dan informatif.

Akan tetapi, berdasarkan *review* penguji nasional ternyata produk tersebut masih terdapat beberapa kekurangan yaitu perlu menggali lebih dalam terkait potensi bahan pangan lokal lainnya yang juga bisa dimanfaatkan atau dalam artian menu resep MPASI diperbanyak. Hal ini dikarenakan pada produk sebelumnya hanya mengangkat tiga bahan pangan diantaranya daging ayam, telur, dan ikan lele. Setelah memperoleh evaluasi dari tim penguji, sehingga perlu dilakukan pengembangan lebih lanjut seperti memperbanyak inovasi resep masakan dan menggali lebih dalam terkait potensi bahan pangan lokal lainnya. Melalui masukan tersebut menjadi dasar untuk pengembangan lanjutan mengenai media edukasi buku resep ini, namun lebih difokuskan pada output akhir berupa peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu dalam menyiapkan menu makanan yang beragam dan bergizi seimbang untuk anaknya, bukan lagi pada pengembangan visualisasi media melalui *augmented reality*.

Pemilihan fokus pengembangan tersebut diperkuat oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan kader posyandu di wilayah Desa Karangpring, yang mana sebagian besar ibu balita memiliki minat baca yang tinggi. Oleh karena itu, penggunaan media edukasi dalam bentuk fisik berupa buku dinilai

lebih efisien dan efektif dalam menjangkau sasaran. Selain itu, buku dapat menjadi solusi yang efektif bagi sasaran yang memiliki keterbatasan akses internet. Efektivitas pendekatan ini juga didukung oleh pengalaman sebelumnya, di mana terdapat mahasiswa kuliah kerja nyata yang pernah memberikan program berupa buku resep MPASI di wilayah tersebut. Akan tetapi, buku hanya disediakan dua eksemplar dan diletakkan di polindes tanpa didistribusikan langsung kepada sasaran. Hal ini dinilai kurang optimal dalam menjangkau sasaran secara langsung.

Selain itu, melalui observasi langsung dan berdiskusi dengan bidan desa serta kader posyandu di wilayah Karangpring, dapat diketahui bahwa stunting masih menjadi isu kesehatan utama yang memerlukan penanganan berkelanjutan. Hal ini dibuktikan dengan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui kuesioner pendataan awal status gizi balita, diketahui bahwa dari 5 balita yang diukur status gizi seluruhnya mengalami stunting dengan indikator berdasarkan PB/U atau TB/U. Hasil *recall* mengenai asupan zat gizi makro balita, khususnya protein secara keseluruhan asupannya masih tergolong kurang atau defisit (mengacu pada WNPG, 2014). Mengenai akses bahan pangan seperti sumber protein hewani, bahkan hasil laut sekalipun, ibu balita masih dapat membelinya melalui tukang sayur yang berjualan keliling setiap pagi. Namun, tidak semua balita yang dikunjungi saat observasi mengonsumsi protein secara beragam karena alasan kurang menyukai.

Melalui diskusi lanjutan bersama pihak terkait, diberikan rekomendasi untuk membuat program yang bisa dirasakan hingga jangka panjang (*continue*) seperti menciptakan buku resep makanan sebagai panduan ibu-ibu dalam menyiapkan makanan bergizi untuk anaknya. Menindaklanjuti rekomendasi tersebut, penulis melihat peluang untuk mengembangkan buku “*Protein Booster*” berbasis bahan pangan lokal yang mudah diakses, harga terjangkau, tetapi masih kaya akan protein. Pengembangan buku resep ini diharapkan menjadi solusi yang tidak hanya mendukung pemenuhan gizi anak, namun juga memberdayakan masyarakat melalui penggunaan pangan lokal secara optimal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, khususnya di wilayah Desa Karangpring dengan kasus stunting tertinggi di Kecamatan Sukorambi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang buku resep makanan cegah stunting berbasis bahan pangan lokal dengan judul “Pengembangan Buku Resep *Protein Booster* Untuk Meningkatkan Keragaman Konsumsi Sumber Protein pada Balita di Desa Karangpring, Kecamatan Sukorambi, Kabupaten Jember”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengembangan buku resep *protein booster* untuk meningkatkan keragaman konsumsi protein pada balita di Desa Karangpring, Kecamatan Sukorambi, Kabupaten Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengembangkan buku resep *protein booster* untuk meningkatkan keragaman konsumsi protein pada balita di Desa Karangpring, Kecamatan Sukorambi, Kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Melakukan analisis masalah dan kebutuhan terhadap pengembangan buku resep *protein booster* melalui studi pendahuluan
- b) Melakukan perancangan konsep dan isi konten yang akan dimuat dalam buku resep *protein booster*
- c) Melakukan serangkaian pengembangan yang akan menghasilkan produk akhir yaitu buku resep *protein booster*
- d) Mengimplementasikan buku resep *protein booster* dengan dilakukan uji validasi ahli materi dan ahli media serta uji daya terima skala kecil
- e) Melakukan evaluasi kelayakan produk menggunakan analisis SWOT

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penulis

Meningkatkan pemahaman dan pengalaman penulis serta memperluas kemampuan dalam menerapkan ilmu yang telah dipelajari untuk bidang gizi masyarakat. Penelitian ini juga memberikan pengalaman langsung bagi penulis dalam mengembangkan sebuah media edukasi gizi, melatih keterampilan dalam penelitian terapan, dan inovasi pangan berbasis kebutuhan gizi sasaran.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi dan saran mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal sumber protein hewani sebagai menu makanan anak balita dengan menghadirkan buku resep yang aplikatif dan informatif. Melalui adanya buku ini diharapkan dapat memanfaatkan inovasi resep makanan yang telah diuji coba serta dapat meningkatkan keragaman konsumsi protein hewani pada balita terutama di Desa Karangpring, Kecamatan Sukorambi, Kabupaten Jember, Jawa Timur.

1.4.3 Bagi Institusi

Memberikan informasi dan data-data yang diperlukan sebagai pendukung program instansi terkait penanggulangan stunting pada balita. Memberikan referensi ilmiah atau model sebagai pengembangan media edukasi gizi di wilayah yang lain.