

PENYUSUNAN BUKU RESEP OLAHAN LABU SIAM BERBASIS PANGAN LOKAL UNTUK PENCEGAHAN STUNTING

Sania Dwi Andini¹, Diana Pangestu Tuti², Musdalifah³, Pipin Pintawati Ary Pamungkas⁴

saniadwiandin806@students.unnes.ac.id¹, dianahidayat21@students.unnes.ac.id²

Universitas Negeri Semarang^{1,2,3}, DP3AKB Provinsi Jateng⁴

ABSTRAK

Penelitian dilatarbelakangi berdasarkan tingginya kasus stunting di Indonesia serta belum optimalnya pemanfaatan pangan lokal, khususnya labu siam, sebagai sumber gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan buku resep olahan labu siam berbasis pangan lokal sebagai media edukasi dalam pencegahan stunting serta mengetahui tingkat kelayakannya. Pendekatan metodenya berupa R&D berdasarkan model ADDIE dengan tahapan analisis, desain, pengembangan, implementasi, serta evaluasi. Subjek penelitian berupa ahli materi (gizi) serta pengguna yaitu masyarakat atau ibu rumah tangga. Teknik mengumpulkan data dengan wawancara, pengamatan, serta angket, kemudian dianalisis dengan kualitatif. Hasil memperlihatkan buku resep yang dikembangkan memuat variasi menu berbahan dasar labu siam yang mudah diolah, dilengkapi informasi gizi, serta langkah pembuatan yang sederhana. Hasil validasi ahli menyatakan bahwa produk layak dengan beberapa perbaikan, sedangkan respon pengguna menunjukkan bahwa buku resep mudah dipahami, menarik, dan bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan serta keterampilan pengolahan pangan lokal. Dengan demikian, buku resep ini layak digunakan sebagai media edukasi dalam upaya pencegahan stunting.

Kata Kunci: Buku Resep, Labu Siam, Pangan Lokal, Stunting.

PENDAHULUAN

Masalah stunting masih menjadi salah satu persoalan gizi utama di Indonesia yang memerlukan perhatian serius. Masalah gizi kronis yang bermula dari kandungan hingga anak berumur dua tahun (1.000 hari pertama kehidupan) dikenal sebagai stunting. Sutarto et al. (2018) menjelaskan bahwa identifikasi masalah ini didasarkan pada pengukuran antropometri yang melibatkan usia, jenis kelamin, dan tinggi badan balita. Efek stunting tampak pendek, pengaruh perkembangan kognitif, imunitas, serta produktivitas diperiode mendatang (Surasno et al., 2022). Upaya pencegahan stunting perlu dilakukan secara komprehensif, salah satunya melalui pemenuhan gizi yang optimal berbasis sumber pangan yang mudah dijangkau oleh masyarakat.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam pencegahan stunting adalah pemanfaatan pangan lokal. Unggulnya pangan lokal disebabkan mudah didapat, relatif murah, serta selaras budaya konsumsi masyarakat. Bahan pangan lokal dengan potensi dikembangkan merupakan labu siam. Labu siam tumbuh baik di Indonesia serta berpotensi dalam memberikan nilai ekonomis untuk masyarakat (Yani & Srimulat, 2023). Labu siam mengandung berbagai zat gizi seperti serat, vitamin C, vitamin B, serta mineral berguna menyokong bertumbuh-kembang anak. Namun demikian, pemanfaatan labu siam dalam konsumsi sehari-hari masih cenderung terbatas pada olahan sederhana sehingga nilai tambahnya belum optimal.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa diversifikasi pangan berbasis bahan lokal dapat meningkatkan kualitas asupan gizi masyarakat. Penelitian yang dilakukan Suharni, et al. (2025), memberikan hasil intervensi gizi menggunakan olahan Ipomoea batatas L serta Sechium edule menunjukkan adanya perubahan positif pada pertumbuhan fisik anak. Kemudian penelitian lain oleh Novi, et al. (2024), menunjukkan

hasil bahwa makanan lokal dengan olahan labu siam lezat serta bernutrisi guna pertumbuhan serta perkembangan anak berdampak pencegahan stunting. Selain itu, media edukasi seperti buku resep oleh Hermawan, et al. (2023), menunjukkan bahwa pengembangan media edukatif berbasis pangan lokal memiliki potensi besar dalam mendukung program perbaikan gizi.

Meskipun demikian, masih terdapat kesenjangan antara potensi pangan lokal dan pemanfaatannya pada kehidupan tiap hari. Mayoritas masyarakat belum memiliki wawasan serta kompetensi mengelolah bahan pangan lokal menjadi menu yang menarik, khususnya yang ditujukan untuk pencegahan stunting. Selain itu, ketersediaan media edukasi yang praktis, menarik, dan mudah dipahami oleh masyarakat masih terbatas. Buku resep yang ada umumnya belum secara spesifik mengangkat bahan pangan lokal tertentu dengan tujuan peningkatan gizi untuk pencegahan stunting.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki urgensi untuk mengembangkan sebuah media edukasi berupa buku resep olahan labu siam yang tidak hanya menyajikan variasi menu, tetapi juga mempertimbangkan aspek gizi yang relevan dengan pencegahan stunting. Penelitian ini berada pada tahap pengembangan produk yang mengintegrasikan aspek pangan lokal, edukasi gizi, serta kemudahan penggunaan bagi masyarakat. Dengan demikian, penelitian berfokus mengelolah makanan, serta meningkatkan literasi gizi masyarakat secara praktis.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada pengembangan buku resep yang secara khusus mengangkat labu siam sebagai bahan utama dengan pendekatan pencegahan stunting. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak berfokus pada pengolahan pangan atau edukasi secara umum, penelitian ini mengkombinasikan keduanya dalam satu produk yang aplikatif. Selain itu, buku resep yang disusun dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan masyarakat, baik dari segi kemudahan bahan, cara pengolahan, maupun nilai gizi yang terkandung dalam setiap menu.

Bertujuan menyusun serta mengembangkan buku resep olahan labu siam berbasis pangan lokal yang layak digunakan sebagai media edukasi dalam pencegahan stunting. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui tingkat kelayakan pengembangan buku resep berdasarkan penilaian ahli dan respon pengguna, sehingga ekspektasinya berkontribusi meningkatkan gizi masyarakat dan pencegahan stunting secara berkelanjutan.

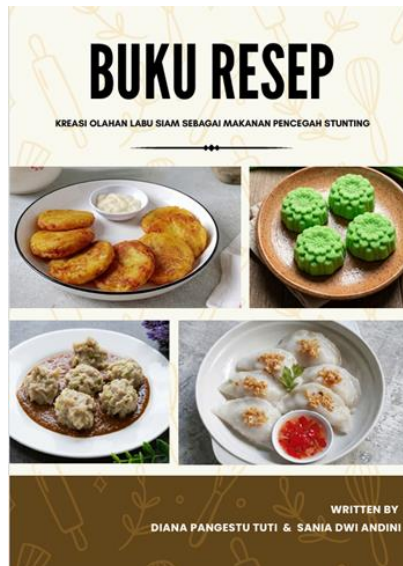
METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan jenis R&D difokuskan mengembangkan produk serta pengujian efektivitasnya guna memastikan kualitas dan manfaat produk tersebut (Sugiono, 2010). Metode ini bertujuan untuk mengembangkan buku resep olahan labu siam berbasis pangan lokal sebagai media edukasi dalam pencegahan stunting. Model mengembangkannya dengan perencanaan pendekatan ADDIE (Arini & Febriyatna, 2019). Produk yang dikembangkan berupa buku resep yang memuat variasi olahan labu siam dengan mempertimbangkan nilai gizi dan kemudahan penerapan oleh masyarakat.

Subjek penelitian terdiri dari ahli materi (gizi), dan pengguna yaitu masyarakat atau ibu rumah tangga. Teknik mengumpulkan data dilaksanakan melalui wawancara, observasi, dan angket. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar validasi ahli dan angket respon pengguna untuk menilai kelayakan produk. Menghasilkan analisis data dengan kualitatif. Analisisnya digunakan untuk menentukan kelayakan buku resep sebagai media edukasi dalam pencegahan stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasilnya berupa produk buku resep olahan labu siam berbasis pangan lokal yang dikembangkan sebagai media edukasi dalam pencegahan stunting. Buku resep yang dihasilkan memuat berbagai variasi menu berbahan dasar labu siam yang dikombinasikan dengan bahan pangan lain yang mudah diperoleh di lingkungan masyarakat. Setiap resep dilengkapi dengan bahan, langkah pembuatan yang sederhana, serta informasi nilai gizi secara umum sehingga dapat membantu pengguna dalam memahami pentingnya asupan gizi seimbang. Tampilan dalam buku resep untuk memudahkan para pembaca dalam mengaplikasikannya.



Gambar 1. Cover Buku



Gambar 2. Kandungan Gizi



Gambar 3. Contoh Bahan dan Cara Membuat

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tahap awal, diketahui bahwa pemanfaatan labu siam di masyarakat masih terbatas pada olahan sederhana seperti tumis atau sayur bening. Selain itu, sebagian besar ibu rumah tangga belum mengetahui secara optimal kandungan gizi labu siam dan manfaatnya dalam mendukung pertumbuhan anak. Memperlihatkan kebutuhan media edukasi praktis dan mudah dipahami untuk meningkatkan variasi pengolahan pangan lokal sekaligus kesadaran gizi.

Hasil validasi oleh ahli materi (gizi) menunjukkan bahwa secara umum isi buku resep sudah sesuai dengan prinsip gizi seimbang dan relevan dengan upaya pencegahan stunting. Ahli memberikan beberapa masukan, seperti penambahan informasi porsi penyajian, penyederhanaan istilah gizi agar lebih mudah dipahami, serta penekanan pada kombinasi bahan yang dapat meningkatkan nilai protein. Perbaikan tersebut dilakukan untuk meningkatkan kualitas isi buku agar lebih aplikatif bagi masyarakat.

Selanjutnya, hasil uji coba kepada pengguna yaitu ibu rumah tangga menunjukkan bahwa buku resep dinilai mudah dipahami dan menarik untuk digunakan. Pengguna menyatakan bahwa variasi resep yang disajikan membantu mereka dalam mengolah labu siam menjadi menu yang lebih beragam dan tidak membosankan. Selain itu, langkah-langkah yang disusun secara sistematis memudahkan pengguna dalam mempraktikkan resep di rumah. Dari segi tampilan, buku resep juga dinilai cukup menarik dan komunikatif.

Secara kualitatif, respon pengguna menunjukkan bahwa buku resep ini memberikan manfaat dalam mendorong wawasan serta kompetensi mengelola pangan lokal. Pengguna juga menyatakan lebih termotivasi untuk mencoba menu baru yang lebih bergizi bagi keluarga, khususnya anak-anak. Memperlihatkan buku resep berfungsi panduan memasak, serta media edukasi gizi efektif.

Pembahasan memperlihatkan pengembangan buku resep berdasarkan pangan lokal bisa berubah salah satu opsi strategi pencegahan stunting. Hal ini sejalan dengan konsep pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber gizi yang terjangkau dan berkelanjutan. Dengan adanya inovasi dalam bentuk variasi olahan, bahan pangan seperti labu siam dapat memiliki nilai tambah dan lebih diterima oleh masyarakat.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya belum dilakukan uji efektivitas secara langsung terhadap penurunan angka stunting, serta jumlah responden yang masih terbatas. Disarankan menguji pengaruh penggunaan buku resep terhadap perubahan perilaku konsumsi gizi masyarakat dalam jangka waktu tertentu. Meskipun demikian, secara keseluruhan buku resep yang dikembangkan dinilai layak digunakan

sebagai media edukasi dalam pencegahan stunting.

KESIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan produk berupa buku resep olahan labu siam berbasis pangan lokal yang dirancang sebagai media edukasi dalam pencegahan stunting. Buku resep dikembangkan sudah terpenuhinya kriteria kelayakan atas hasil validasi ahli materi serta respon pengguna. Produk ini dinilai mampu membantu masyarakat, khususnya ibu rumah tangga, dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengolah pangan lokal menjadi menu lebih variatif serta bergizi. Selain itu, buku resep ini juga berfungsi sebagai media edukasi yang praktis dan mudah dipahami dalam mendukung upaya peningkatan gizi keluarga.

Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama belum dilakukan uji efektivitas terhadap penurunan angka stunting secara langsung. Disarankan menguji pengaruh penggunaan buku resep terhadap perubahan perilaku konsumsi gizi masyarakat dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, Y. P., & Febriyatna, A. (2019, December). Pengembangan Buku Resep MP-ASI Sebagai Media Edukasi Gizi Terkait PMT Pemulihan Balita Gizi Kurang Untuk Kader Posyandu. In *Prosiding Seminar Nasional INAHCO 2019* (Vol. 1).
- Hermawan, D., Kurniasari, D., Listyaningsih, E., Winahyu, D. A., Furqoni, P. D., Herawati, K., ... & Yulistiani, A. (2023). BUKU RESEP SEDERHANA MENU DAPUR SEHAT ATASI STUNTING (DASHAT) OLAHAN DAUN KELOR & PROTEIN HEWANI. Penerbit Tahta Media.
- Novi, S. L., Mahira, C. B., Suraya, R., & Said, N. B. (2024). Pemanfaatan Pangan Lokal Dalam Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak di Desa Lorong Pisang. *Journal of Gender and Social Inclusion in Muslim Societies*, 5(2), 133-139.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- SUHARNI, S., Nurtanny, N., & Ardian, R. (2025). Intervensi Gizi Pada Anak Indikasi Kurang Gizi Berbasis Pangan Lokal Di Wilayah Kayu Jati Tembilahan Hulu: Gizi Kurang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 5(1), 1-10.
- Surasno, D. M., Mansur, S., Rahayu, A., Andiani, A., Musiana, M., Kurniawan, D., & Supriatni, N. (2022). Edukasi Pemanfaatan Makanan Berbasis Pangan Lokal di Kelurahan Gubukusuma Kota Tidore Kepulauan Tahun 2022. *Jurnal Biosainstek*, 4(2), 57-60.
- Sutarto, S. T. T., Mayasari, D., & Indriyani, R. (2018). Stunting, Faktor ResikodanPencegahannya. *Agromedicine Unila*, 5(1), 540-545.
- Yani, J., & Srimulat, F. E. (2023). *Administrasi pendidikan*. CV. Tatakata Grafika.