

ANALISIS POTENSI KANDUNGAN ZAT GIZI MIKRO PADA MAKANAN TRADISIONAL SEBAGAI PENCEGAHAN STUNTING DI KABUPATEN PASAMAN BARAT

(Analysis Of The Potential Content Of Micronutrients In Traditional Foods In West Pasaman District)

Tika Nuansa Putri¹, Kasmita*², Yuliana³, Wiwik Gusnita⁴, Titen Darlis Santi⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: kasmita70@yahoo.co.id

ABSTRACT

This research aims to analyze the potential micronutrient content in traditional foods in West Pasaman Regency as an effort to prevent stunting in children. The research method involves collecting traditional foods commonly consumed by local communities and analyzing them to identify the content of micronutrients such as vitamins, minerals and other important nutrients. The research results show that traditional foods that are widely consumed in West Pasaman Regency have great potential in providing essential micronutrients for children's growth. A number of traditional foods are high in vitamins A, D, E and K as well as minerals such as iron and zinc, which are important for healthy growth and development. Analysis of traditional foods also revealed the presence of antioxidant compounds that help protect the body from cell damage and can play a role in preventing stunting in children. These findings highlight the important role of traditional foods in providing the micronutrients needed to prevent stunting. The implications can support the promotion and increase in consumption of local, nutrient-rich foods in West Pasaman Regency as part of a strategy to prevent stunting in children.

Keyword: Type, Food, Traditional, Regency, Pasbar

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis potensi kandungan zat gizi mikro pada makanan tradisional di Kabupaten Pasaman Barat sebagai upaya pencegahan stunting pada anak-anak. Metode penelitian melibatkan pengumpulan makanan tradisional yang umum dikonsumsi oleh masyarakat setempat dan analisis untuk mengidentifikasi kandungan zat gizi mikro seperti vitamin, mineral, dan nutrisi penting lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makanan tradisional yang dikonsumsi secara luas di Kabupaten Pasaman Barat memiliki potensi yang besar dalam menyediakan zat gizi mikro yang esensial untuk pertumbuhan anak-anak. Sejumlah makanan tradisional memiliki kandungan tinggi akan vitamin A, D, E, dan K serta mineral seperti zat besi dan seng, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Analisis terhadap makanan tradisional juga mengungkap keberadaan senyawa antioksidan yang membantu melindungi tubuh dari kerusakan sel dan dapat berperan dalam pencegahan stunting pada anak-anak. Temuan ini menyoroti peran penting makanan tradisional dalam menyediakan zat gizi mikro yang dibutuhkan untuk pencegahan stunting. Implikasinya dapat mendukung promosi dan peningkatan konsumsi makanan lokal kaya gizi di Kabupaten Pasaman Barat sebagai bagian dari strategi pencegahan stunting pada anak-anak.

Kata kunci: Jenis, Makanan, Tradisional, Kabupaten, Pasbar

How to Cite: Tika Nuansa Putri¹, Kasmita*², Yuliana³, Wiwik Gusnita⁴, Titen Darlis santi⁵. 2024. Analisis Potensi Kandungan Zat Gizi Mikro Pada Makanan Tradisional Sebagai Pencegahan Stunting Di Kabupaten Pasaman Barat. Jurnal Pendidikan Tata Boga dan Teknologi, Vol 5 (2): pp. 210-215, DOI: 10.24036/jptbt.v5i2.12943



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

PENDAHULUAN

Pencegahan stunting merupakan salah satu tantangan utama dalam meningkatkan kesehatan anak-anak di banyak daerah, termasuk Kabupaten Pasaman Barat. Faktor nutrisi memainkan peran kunci dalam pertumbuhan anak-anak, dan makanan tradisional sering kali menjadi sumber utama zat gizi mikro yang penting bagi pertumbuhan yang optimal. Oleh karena itu, analisis terhadap potensi kandungan zat gizi mikro dalam makanan tradisional di Kabupaten Pasaman Barat menjadi penting untuk mengevaluasi kontribusinya dalam upaya pencegahan stunting. Penelitian tentang kandungan zat gizi mikro pada makanan tradisional tidak hanya mendukung pemahaman mendalam tentang nilai nutrisi dari makanan lokal, tetapi juga dapat memberikan landasan bagi strategi pencegahan stunting. Dengan memahami komposisi zat gizi mikro yang terdapat dalam makanan tradisional, dapat dirumuskan rekomendasi untuk meningkatkan konsumsi makanan tersebut guna memenuhi kebutuhan nutrisi anak-anak secara lebih efektif. Melalui penelitian ini, diharapkan akan tergambar dengan jelas potensi besar makanan tradisional dalam memberikan kontribusi nyata terhadap pencegahan stunting di Kabupaten Pasaman Barat. Informasi yang diperoleh dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program-program intervensi nutrisi yang lebih terarah dan berdampak positif bagi kesehatan anak-anak, serta mendorong pemahaman lebih luas akan pentingnya mempertahankan dan mengonsumsi makanan lokal yang kaya akan zat gizi mikro.

Makanan Tradisional merupakan salah satu masakan tradisional Indonesia yang mempunyai beragam jenis masakan tradisional dengan cita rasa masakan yang dapat memanjakan lidah orang yang memakannya (Kasmita, 2023). Masakan tradisional kabupaten pasaman barat juga dapat untuk pencegahan stunting karena juga mengandung zat gizi mikro pada makanan tersebut. Makanan tradisional makanan asli atau khas daerah tertentu di indonesia dimana bahan masakana sekitar dan teknik pengolahannya sangat dikuasai oleh masyarakat daerah sekitar biasanya dimakan oleh beberapa generasi termasuk makanan pokok, lauk pauk dan sayur-sayuran sebagai makanan pendamping. Untuk mencegah terjadinya stunting pemerintah harus meimplikasikan pengetahuan tentang gizi terhadap masyarakat di Kabupaten Pasaman Barat agar pengetahuan ibu tentang zat gizi mikro yang berfungsi untuk pencegahan stunting lebih mendalam. Salah satu upaya pemerintah untuk mengetahui makanan tradisional di Kabupaten Pasaman Barat untuk pencegahan stunting yaitu dengan melakukan studi lebih mendalam, dalam bentuk penelitian.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian campuran (*Mixed Method*) yang merupakan gabungan dari penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Creswell 2019 dalam (Rahmiati, *et al.*, 2019). Sedangkan menurut (Sugiyono, 2019) “Metode campuran merupakan metode penelitian yang menggabungkan antara metode kuantitatif dan kualitatif untuk digunakan bersama-sama dalam suatu penelitian, sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif, valid, reliable, dan objektif”. Metode kualitatif adalah metode yang digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam dan suatu data tersebut memiliki makna. Penelitian kualitatif juga merupakan penelitian yang digunakan untuk menggambarkan peristiwa maupun fenomena yang terjadi di lapangan, pada pengumpulan data bertumpu pada triangulation data yang dihasilkan dari tiga metode yaitu wawancara, observasi, dan dokumen (Cipta *et al.*, 2021). Sedangkan kuantitatif adalah menghitung presentase dari jenis makanan, bahan makanan dan teknik pengolahan makanan tradisional dan kandungan zat gizi mikro pada makanan di Kab. Pasaman Barat. Seperti dalam penelitian ini yang akan menganalisis potensi kandungan zat gizi mikro pada makanan tradisional sebagai pencegahan stunting di Kabupaten Pasaman Barat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Temuan penelitian dibagi menjadi dua bagian yaitu (1) temuan umum penelitian yang bersifat menyeluruh, (2) temuan khusus penelitian merupakan uraian yang terkait dengan studi mengenai makanan tradisional di Kab. Pasaman Barat. Temuan pada penelitian ini penulis dapatkan di lapangan dari beberapa informan dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informan tersebut terdiri dari bapak camat Kec. Pasaman, bundo kanduang di Kab. Pasaman Barat, ibu-ibu dan masyarakat setempat.



Gambar 1. Letak geografis Kab. Pasaman Barat

Makanan tradisional yang ada di Kab. Pasaman Barat berjumlah 32 jenis menu makanan, yang terdiri dari lauk pauk, sayuran, makanan/kue .

Tabel 1. Jenis – Jenis Makanan

No	Jenis-jenis makanan	Jumlah menu	%
1	Lauk pauk	7	29,1
2	Sayuran	5	20,8
3	Kue	9	37,5

Sumber: Olahan data 2023

a. Makanan Tradisional

1) Lauk pauk

Tabel 2. Bahan Pengolahan Makanan Lauk Pauk

No	Jenis bahan	Jumlah	%
1	Ikan gabus	1	5,5
2	Ikan air tawar	2	11,11
3	Ikan hiu	1	5,5
4	Ikan lele	2	11,11
5	Ikan budu	1	5,5
6	Ikan teri	1	5,5
7	Ayam	2	11,11
8	Lokan	1	5,5
9	Kopah	1	5,5
10	Kerang	3	16,66
11	Langkitang	1	5,5
12	Ikan kerang	2	11,11

Sumber: olahan data 2023

Tabel 3. Teknik Pengolahan Makanan Lauk Pauk

No	Teknik pengolahan	Jumlah	%
1	Panggang	3	16,66
2	Goreng	1	5,5
3	Kukus	2	11,11
4	Merebus	12	66,66

Sumber: olahan data 2023

Kesimpulan dari teknik pengolahan lauk pauk yaitu sebagian besar diolah dengan teknik di panggang, kukus, dan merebus sebesar 94,43% dan sisahnya di olah dengan cara digoreng.

2) Sayur-sayuran

Tabel 4. Bahan Pengolahan Sayuran

No	Jenis bahan	Jumlah	%
1	Buah durian muda	1	16,66
2	Umbuik sawit	1	16,66
3	Umbuik pisang	1	16,66
4	Buah pisang muda	1	16,66
5	Pakis	1	16,66
6	Daun pucuk ubi	1	16,66

Sumber: olahan data 2023

Sebagian besar bahan makanan sayur-sayuran banyak menggunakan bahan sayuran tradisional 16,66 % dan bahan yang digunakan untuk pengolahan yaitu daun daun pucuk ubi, buah pisang muda, pakis, umbuik sawit dan umbuik pisang.

Tabel 5. Teknik Pengolahan Makanan Tradisional

No	Teknik pengolahan	Jumlah	%
1	Memanggang	1	16,66
2	Menggoreng	1	16,66
3	Mengukus	2	33,33
4	Merebus	2	33,33

Sumber: olahan data 2023

sebagian besar dari teknik pengolahan lauk pauk yaitu sebagian besar diolah dengan teknik di rebus sebesar 80% dan sisahnya di olah dengan cara dikukus. Kesimpulan dari sayur-sayuran yaitu sebagian besar menggunakan bahan-bahan tradisional yang panen sendiri atau di beli di pasar-pasar tradisional dan diolah sebagian besar dengan teknik merebus sebesar 80% dan sisahnya di olah dengan cara dikukus.

3) Kue tradisional

Tabel 6. Bahan Kue Tradisional

No	Jenis bahan	Jumlah	%
1	Labu kuning	1	16,66
2	Pepaya mengkal	1	16,66
3	Pisang tanduk	1	16,66
4	Ubi kayu	2	33,33
5	Buah sukun	1	16,66

Sumber: olahan data 2023

Sebagian besar bahan kue tradisional banyak menggunakan ubi kayu sebanyak 33,33 % dan bahan-bahan lainnya yang digunakan untuk pengolahn yaitu pisang tanduk, labu kuning, buah sukun dan pepaya mengkal.

Tabel 7. Teknik Pengolahan Makanan Tradisional.

No	Teknik pengolahan	jumlah	%
1	Panggang	1	16,66
2	Goreng	1	16,66
3	Kukus	2	33,33
4	Rebus	2	33,33

Sumber: olahan data 202

Sebagian besar dari teknik pengolahan kue tradisional yaitu sebagian besar diolah dengan teknik di goreng 16,66 % dan sisahnya di olah dengan cara dipanggang, kukus, dan direbus.

b. Pembahasan

Makanan tradisional merupakan produk bercitarasa budaya tinggi yang berupa perpaduan antara kreasi mengolah hasil sumber daya lokal dengan selera berbumbu adat istiadat dan telah diwariskan selama beberapa generasi.

1. Bahan tradisional Kab. Pasaman Barat

Masyarakat minangkabau yang tinggal di Kab. Pasaman Barat, dalam mendapatkan bahan makanan secara tradisional adalah melalui berburu, meramu, bercocok tanam, dan memelihara binatang ternak seperti ayam, kambing, sapi, kerbau, itik, burung puyuh, burung merpati, dan berbagai jenis ikan dipelihara di dalam kolam.

- a. Lauk pauk

Lauk pauk yang banyak di konsumsi oleh masyarakat Kubung yaitu ikan teri yang sudah dikeringkan atau dijemur di karenakan daerah Kubung jauh dengan pantai. Daerah Kubung juga menghasilkan ikan danau yang banyak di jumpai dan di ternak sendiri yaitu ikan nila, belut.
 - b. Sayuran

Sayuran merupakan makanan yang hampir selalu terdapat dalam hidangan sehari-hari masyarakat Kab. Pasaman Barat, baik dalam keadaan mentah (lalapan segar) atau diolah menjadi berbagai macam bentuk masakan. Sayuran yang banyak di konsumsi oleh masyarakat Kab. Pasaman Barat yaitu daun pucuk ubi, pakis, buah pisang muda, umbuik pisang, umbuik sawit, dan durian muda. Biasanya sayuran tersebut banyak di jumpai di pasar tradisional.
 - c. Kue tradisional

Kue tradisional merupakan jenis kue tradisional yang berupa makanan ringan. Jenis kue tradisional ini biasa dipakai sebagai makanan selingan. Kue tradisional yang banyak menggunakan bahan dasar tepung beras dan ubi kayu. Tepung beras tersebut banyak yang di olah sendiri atau membeli yang sudah jadi.
2. Alat yang digunakan pada pengolahan makanan tradisional Kab. Pasaman Barat

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi, diketahui bahwa alat yang digunakan dalam pembuatan makanan tradisional Kab. Pasaman Barat yaitu secara tradisional, alat yang digunakan untuk memasak makanan pada masyarakat Kab. Pasaman Barat adalah tungku yang terdiri dari tiga buah batu sama besar yang disusun membentuk sebuah segitiga. Pada perkembangan berikutnya masyarakat kemudian mengenal tungku yang terbuat dari besi berbentuk bulat yang juga mempunyai tiga kaki. Bahan bakar yang digunakan pada tungku ini adalah kayu, daun kelapa, sabut kelapa, tempurung, atau bamboo, tergantung dari jenis masakan yang sedang dimasak.
 3. Teknik pengolahan

Teknik yang digunakan dalam memasak makanan di Kab. Pasaman Barat dengan Pengolahan makanan merupakan suatu kegiatan mengubah (memasak) bahan makanan mentah menjadi makanan siap dimakan, berkualitas, dan aman dikonsumsi yang dalam prosesnya dapat menggunakan penerapan panas atau tidak. teknik pengolahan makanan tradisional Kab. Pasaman Barat yaitu dengan teknik mengukus, menggoreng, dan merebus. Teknik ini biasanya digunakan untuk pengolahan makanan tradisional Kab. Pasaman Barat untuk pengolahan menu makanan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan mengenai Identifikasi makanan tradisional di Kab. Pasaman Barat, yaitu:

1. Bahan utama dalam pengolahan makanan tradisional yaitu: ikan air tawar, ikan kering, daun pucuk ubi, pakis, umbuik pisang, umbuik sawit, tepung beras, pisang, labu kuning.
2. Jenis makanan tradisional Jenis makanan tradisional ada 32 macam makanan yaitu Gulai langkitang, randang lokan, samba karambia, gulai lobak paik limbek salai, gulai sabo – sabo, randang ayam pucuk ubi, gulai ayam rungu – rungu, gulai limbek kampuang, palai lauak budu, panggang pacak, randang tiram, goreng kopah, lamang – lamang ikan, pangek tali-tali, punju, gulai limbek alin, gulai hiu, pangek ikan gariang kacang panjang, gulai durian mudo, gulai umbuik pisang, umbuik sawit, gulai paku, gulai pisang, gulai pucuk ubi tumbuk, lapek kundua, kolak pepaya, sarang balam, lapek sukun, tongkang, panggang pisang.
3. Teknik pengolahan makanan tradisional Kec. Kubung yaitu menggunakan teknik mengukus, menggoreng, memanggang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Kab. Pasaman Barat kegunaan makanan tradisional yaitu sebagai hidangan yang digunakan untuk acara-acara tertentu, menu makanan sehari-hari.

DAFTAR REFERENSI

- Adriamin, A., *et al.* 2015. "Aktifitas Antioksidan dan Nilai Gizi dari Beberapa Jenis Beras dan Millet Sebagai Bahan Pangan Fungsional Indonesia". *Jurnal Biologi*. 4(1).
- Ade, N, H., dkk. 2022. "Etnobotani Bahan Pembuatan Gulai Oleh Masyarakat Air Tawar, Kota Padang". 87.
- Agus, A., Wiwi, G. 2021. "Standarisasi Resep Rendang Daging di Negari Tiku Utara Kecamatan Tanjung Mutiara, Kabupaten Agam". 2(2). 141.
- Anisa, A., & Wiwi, G. (2022). "Standarisasi Resep Pinyaram Pisang Sebagai Kue Tradisional di Kenagarian salayo Kabupaten Solok". *Jurnal Pendidikan Tata Boga dan Teknologi*. 3(3), 8.

-
- Agus, S. 2011. "Serat Pangan (*Diet fiber*) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan". 36. Bahar Wirasmoyo, 2019. "Analisis Faktor Penyebab Kasus Stunting (studi kasus di Desa Tamanharjo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang Provinsi Jawa Timur)". *Disertasi* Malang: Universitas Muhamadiyah Malang. Christian, W., & Nanan, N. "Peluang Tanaman Rempah Dan Obat Sebagai Sumber Pangan Fungsional". *Jurnal Litbang Pertanian*. 24(2). 48. # Egayanti, Y. (2018). Peningkatan Penjaminan Keamanan dan Mutu Pangan untuk Pencegahan Stunting dan Peningkatan Mutu SDM Bangsa dalam Rangka Mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan.
- Jeni, S,Y. 2016. "Makanan Adat Pada Acara Manjapuik Marapulai di Desa Bayur Kecamatan Tanjung Raya Maninjau". 15.
- Krisnawati, A. 2017. Balai Penelitian Tanaman Aneka Kacang dan Umbi: *Kedelai Sebagai Sumber Pangan Fungsional*, (Online), Vol. 12, No. I.
- Laelinatul, C.,*et al.*2020. "Studi etnomatematika pada makanan tradisional cilacap". 11(2), 212.
- Nurul, S.,*et al.* 2018. "Doclang, Makanan Tradisional yang Mulai Tersisihkan". *Jurnal khasanah ilmu*. 9(2). 21
- Prima, Y, F., dkk. "Evaluasi Nilai Biologis Protein Rendang dan Kalio Khas Sumatera Barat. 2013. 113
- Sutarto.,*et al.* 2018. "Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya". *Jurnal kedokteran*. 5(1), 543. Soetanto, H. (2019). *Konsep dan Strategi Mewujudkan Ketahanan Pangan Nasional*. Universitas Brawijaya Press.
- Sofais, D. A. R., Sianipar, B. K., & Darmawansyah, D. (2019). Pengaruh Kearifan Pangan Lokal Suku Rejang terhadap Penanganan Stunting Baduta di Bengkulu Utara. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 201-210.
- Rahmiati, dkk. (2019). *Modul Metodologi Penelitian*. Padang: Fakultas Pariwisata dan Perhotelan. Sugiyono. (2013). *Metodologo Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & d*. Bandung: Alfabeta.
- Sri, A., dkk. 2018. "Gerakan Pencegahan *Stunting* melalui pemberdayaan Masyarakat di Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 185.
- Sofais, D.A.R.S. 2019. Universitas Dehasen Bengkulu: *Pengaruh Kearifan Pangan Lokal Suku Rejang Terhadap Penanganan Stunting Baduta Di Bengkulu Utar*, (online), 3(1).
- Siti, F, M., dkk. 2016. "Senyawa Bioatif Pada Umbi-Umbian Lokal Untuk Penurunan Tekanan Darah" 4(1).379.
- Susanti & Fahmi. "Senyawa Fungsional dari Ikan". *Jurnal Aplikasi Teknologi Aplikasi*. 1(4).95.
- Shella, M. 2015. "Gambaran Faktor-Faktor Kejadian *Stunting* Pada Balita Usia 24-59 Bulan di Provinsi Nusa Tenggara Barat Pada Tahun 2010 (Analisi Data Sekunder Riskesdas 2010)". *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Wenny, S, & Purnama, D,H. 2018. "Pemberdayaan Masyarakat Wanita Tni Melalui Pelatihan Pengolahan Ubi Kayu di Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota Sumatera Barat". *Jurusan Teknologi Hasil Pertanian*. 25(2). 27.
- Zinal, B., dkk. 2016. "Penggunaan Perasan Jeruk Nipis dalam Menghambat Bakteri Pada Bahan Pangan".2(1). 56.