

ASET PENTING

ASMAN SOPET PEDULI STUNTING





PEMERINTAH KABUPATEN SITUBONDO
KECAMATAN JANGKAR
KANTOR KEPALA DESA SOPET

Jl Proyek Sampeyan Baru No 09 Kode Pos 68372 Hp. 082330831333

1. NAMA INOVASI

ASET PENTING (ASMAN SOPET PEDULI STUNTING)

2. LATAR BELAKANG

Stunting merupakan masalah kesehatan yang sudah lama terjadi, hal ini disebabkan oleh gizi buruk, terserang infeksi berkali-kali, kelahiran prematur, dan berat badan lahir rendah. Namun, penyebab stunting yang paling banyak adalah karena kekurangan gizi. ciri-ciri stunting lain adalah sebagai berikut:

- Tumbuh kembangnya lambat.
- Wajah tampak lebih muda dari anak seusianya.
- Berat badan tidak naik bahkan akan cenderung menurun.
- Kemampuan fokus dan memori belajarnya tidak baik.
- Anak cenderung lebih pendiam.
- Fase pertumbuhan gigi pada anak melambat.
- Dalam jangka panjang, bagi anak perempuan berpotensi telat menstruasi pertama.
- Anak lebih mudah terserang/terinfeksi berbagai penyakit

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada anak ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih pendek dari rata-rata anak seusianya. hal ini terjadi disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, baik pada ibu selama masa kehamilan maupun pada anak saat sedang dalam masa pertumbuhan. Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup membahayakan sehingga kita harus mengetahui penyebab dari cara mengatasi stunting. Salah satu cara untuk mengatasi stunting yaitu memberikan asupan gizi yang baik untuk ibu dalam masa kehamilan dan anak dalam masa pertumbuhan. Asupan gizi yang baik salah satunya dapat diperoleh dengan cara Memberikan makanan yang cukup dan bergizi, seperti protein hewani, sayuran, dan buah. Untuk bayi prematur, berikan human milk fortifier untuk meningkatkan kandungan zat gizi dalam ASI, salah satu cara untuk mendapatkan protein

hewani dan sayuran yaitu memanfaatkan lingkungan sekitar seperti penanaman tanaman obat keluarga (TOGA).

TOGA adalah tanaman yang dibudidayakan di rumah dan dapat digunakan sebagai obat herbal. Tanaman toga dapat ditanam di halaman rumah, pekarangan, atau kebun, sehingga mudah dijangkau dan dimanfaatkan oleh keluarga. Salah satu contoh tanaman TOGA yaitu Jahe, Kunyit, daun salam, kencur dan katuk yang sangat memiliki banyak manfaat yaitu daunnya sering dikonsumsi. Selain sering dijadikan urap, sayur, daun muda tanaman katuk juga bermanfaat untuk kesehatan. Daun katuk kaya akan vitamin A, B1, C, dan mengandung kalori, protein, serta karbohidrat. Daun katuk memiliki manfaat untuk membersihkan darah, merangsang asi ibu menyusui, hingga obat untuk peluruh kencing. Selain tanaman obat keluarga, tanah pekarangan juga dapat dimanfaatkan untuk menanam berbagai macam sayuran yang dapat digunakan untuk memenuhi asupan gizi. Salah satu tanaman yang bisa ditanam dipekarangan rumah yaitu bayam hijau, bayam merah, sawi, pakcoy, kangkung dan kembang kol. Sayuran tersebut juga dapat dimanfaatkan untuk pemberian PMT.

3. TUJUAN INOVASI

tujuan dari inovasi ASET PENTING yaitu :

- Pemanfaatan lahan agar dapat lebih produktif
- Meningkatkan kesadaran masyarakat pentingnya tanaman TOGA
- Kesadaran untuk Menurunkan tingkat stunting dengan memanfaatkan lingkungan sekitar
- Menciptakan olahan makanan dari pemanfaatan tanaman TOGA contoh untuk PMT POSYANDU

4. RENCANA INOVASI

Rancang bangun tanaman obat keluarga adalah upaya untuk merancang dan mengembangkan penggunaan pekarangan rumah sebagai tempat untuk menanam berbagai jenis tanaman obat yang bermanfaat bagi kesehatan. Tanaman obat tidak hanya memiliki manfaat medis, tetapi juga dapat mempercantik lingkungan rumah dan mendukung keberlanjutan melalui pertanian mandiri. Rencana pemanfaatan tanah pekarangan ini untuk semua kalangan di desa sopet agar pekarangan dapat

diamanfaatkan dengan baik. Tanaman obat dan sayuran ini dapat ditanam secara langsung dan dengan polybag.

Berikut adalah beberapa tanaman obat yang bisa ditanam di pekarangan rumah:

- Kunyit (*Curcuma longa*): Tanaman rimpang yang kaya akan manfaat, terutama untuk kesehatan pencernaan dan peradangan.
- Jahe (*Zingiber officinale*): Rimpang jahe banyak digunakan untuk mengatasi mual, masalah pencernaan, dan meredakan nyeri.
- Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*): Tanaman obat yang sering digunakan untuk meningkatkan kesehatan hati dan sistem pencernaan.
- Kelor (*Moringa oleifera*): Daun kelor kaya akan nutrisi dan dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan kulit.
- Sambiloto (*Andrographis paniculata*): Dikenal sebagai tanaman yang memiliki sifat anti-inflamasi dan antibakteri.
- Daun Mint (*Mentha spp.*): Digunakan untuk membantu masalah pencernaan, seperti perut kembung atau mual.
- Lidah Buaya (*Aloe vera*): Sangat berguna untuk mengobati luka bakar ringan dan perawatan kulit.
- Serai (*Cymbopogon citratus*): Tanaman ini digunakan untuk mengatasi masalah pencernaan, serta memiliki efek menenangkan pada tubuh.

Sayur-sayuran yang ditanam di pekarangan rumah memberikan banyak manfaat, baik untuk konsumsi keluarga, kesehatan, hingga keindahan halaman. Berikut adalah beberapa jenis sayur yang rencana ditanam di pekarangan beserta manfaatnya:

- Bayam
Manfaat: Bayam kaya akan zat besi, vitamin A, C, dan K, serta folat. Bayam baik untuk menjaga kesehatan mata, meningkatkan produksi sel darah merah, dan mendukung sistem imun.
- Kangkung
Manfaat: Kangkung mengandung banyak vitamin A, C, dan zat besi yang baik untuk kesehatan kulit dan mata. Selain itu, kangkung juga memiliki efek anti-inflamasi dan membantu mengatur tekanan darah.
- Sawi

Manfaat: Sawi merupakan sumber vitamin A, C, dan K, serta mineral seperti kalsium dan zat besi. Sawi memiliki manfaat untuk memperkuat tulang, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mencegah anemia.

- Cabai

Manfaat: Cabai mengandung capsaicin yang bermanfaat untuk meningkatkan metabolisme tubuh dan memiliki efek anti-inflamasi. Cabai juga baik untuk memperlancar sirkulasi darah dan menjaga kesehatan jantung.

- Tomat

Manfaat: Tomat kaya akan likopen, yang merupakan antioksidan kuat yang baik untuk mencegah kerusakan sel dan mengurangi risiko kanker. Tomat juga mengandung vitamin C, yang penting untuk kekebalan tubuh.

- Bawang Daun (Daun Bawang)

Manfaat: Bawang daun kaya akan vitamin A dan C yang membantu meningkatkan kesehatan mata, serta mendukung sistem kekebalan tubuh. Bawang daun juga dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan pencernaan.

- Terong

Manfaat: Terong mengandung banyak serat dan antioksidan, serta memiliki efek positif untuk mengatur kadar kolesterol dan menjaga kesehatan jantung. Terong juga dapat membantu mencegah diabetes tipe 2.

- Brokoli

Manfaat: Brokoli kaya akan vitamin C, K, dan folat, serta mengandung senyawa anti-kanker yang dapat melindungi tubuh dari berbagai jenis kanker. Brokoli juga membantu meningkatkan kesehatan pencernaan dan menjaga kesehatan jantung.

**DOKUMENTASI PEMANFAATAN TANAH PEKARANGAN UNTUK TOGA
DESA SOPET KECAMATAN JANGKAR KABUPATEN SITUBONDO**

