

PANGAN LOKAL, IBU, DAN STUNTING: STUDI KASUS PRAKTIK PEMBERDAYAAN GIZI KELUARGA DI KUPANG

Lenny Bire Manoe^{1*}, Susana C. L. Pellu², Aelsthri Ndandara³

Prodi Sosiologi, FISIP, Universitas Nusa Cendana

lenny.s.bire.manoe@staf.undana.ac.id

Abstract: The adaptation of nutrition policies in East Nusa Tenggara (NTT) has so far been largely focused on technical aspects such as supplementary food distribution, fortification, and medical interventions, while paying little attention to the social and cultural practices that underpin nutritional resilience at the family level. This article explores how mothers in Kupang City have developed empowerment practices based on local food as a strategy to address stunting problems. The study employed a qualitative approach with a case study design, involving in-depth interviews with ten housewives, two posyandu (community health post) cadres, and field observations of local food processing practices. The results revealed that mothers in Kupang play not only the role of child caregivers but also serve as agents of social change in ensuring family nutrition through innovative menus based on local food ingredients such as jagung boso (corn porridge), moringa (kelor), and various tubers. These practices demonstrate the interconnection between local knowledge, gender roles, and efforts toward nutritional resilience—elements often overlooked in formal interventions. This study emphasizes that integrating local wisdom into nutrition policies can enhance the effectiveness of stunting reduction programs in food-insecure regions such as NTT.

Keywords: Local Food, Empowerment, Stunting, Kupang

Abstrak: Adaptasi kebijakan gizi di Nusa Tenggara Timur (NTT) selama ini banyak difokuskan pada aspek teknis seperti distribusi pangan tambahan, fortifikasi, dan intervensi medis, namun kurang menyoroti praktik sosial dan budaya yang menopang ketahanan gizi di tingkat keluarga. Artikel ini menelaah bagaimana ibu-ibu di Kota Kupang mengembangkan praktik pemberdayaan berbasis pangan lokal sebagai strategi menghadapi masalah stunting. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, melibatkan wawancara mendalam dengan sepuluh ibu rumah tangga, dua kader posyandu, dan observasi lapangan terhadap praktik pengolahan pangan lokal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu-ibu di Kupang tidak hanya berperan sebagai pengasuh anak, tetapi juga sebagai agen perubahan sosial dalam memastikan ketersediaan gizi

keluarga melalui inovasi menu berbasis pangan lokal seperti jagung bose, kelor, dan umbi-umbian. Praktik ini memperlihatkan keterkaitan antara pengetahuan lokal, peran gender, dan upaya ketahanan gizi yang sering diabaikan dalam intervensi formal. Penelitian ini menegaskan bahwa integrasi kearifan lokal ke dalam kebijakan gizi dapat memperkuat efektivitas program penurunan stunting di wilayah rawan pangan seperti NTT.

Kata Kunci: *Pangan Lokal, Pemberdayaan, Stunting, Kupang*

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu persoalan gizi kronis terbesar di Indonesia, terutama di wilayah Nusa Tenggara Timur (NTT) yang secara geografis dan sosial menghadapi keterbatasan sumber daya alam dan infrastruktur. Meskipun berbagai program nasional telah dijalankan, prevalensi stunting di NTT masih berada di atas rata-rata nasional¹. Salah satu penyebabnya adalah pendekatan penanganan stunting yang lebih menitikberatkan pada aspek teknis—seperti intervensi medis, fortifikasi pangan, dan distribusi bantuan gizi—tanpa mempertimbangkan dimensi sosial, budaya, dan pengetahuan lokal. Dalam konteks ini, perempuan, khususnya ibu rumah tangga, memainkan peran sentral dalam menentukan menu harian, mengelola bahan pangan lokal, serta mentransmisikan nilai-nilai gizi kepada generasi berikutnya. Namun, peran strategis mereka sering kali terpinggirkan dalam kebijakan formal dan tidak diakui secara sistematis dalam kerangka pembangunan gizi masyarakat².

Secara konseptual, pemberdayaan perempuan dalam konteks pangan dan gizi berakar pada teori *empowerment* dari Naila Kabeer³, yang menekankan pentingnya kemampuan individu untuk membuat pilihan strategis dalam kehidupan mereka, terutama di bidang ekonomi dan sosial. Dalam konteks lokal, teori ini dapat

¹ BKKBN. (2023). *Laporan Nasional Program Penurunan Stunting di Indonesia 2023*.

² Hunga, A. I. R. (2020). Gender and community empowerment in Eastern Indonesia. *Journal of Development Studies*, 56(12), 2345–2361

³ Kabeer, N. (1999). Resources, agency, achievements: Reflections on the measurement of women's empowerment. *Development and Change*, 30(3), 435–464.

dikaitkan dengan konsep *everyday resilience* dari Adger⁴ yang melihat ketahanan komunitas sebagai hasil dari praktik sosial yang berulang dan berbasis nilai-nilai budaya. Kajian-kajian terkini menunjukkan bahwa praktik pengelolaan pangan lokal, seperti pemanfaatan kelor, jagung bise, atau ubi-ubian di NTT, merupakan bentuk nyata dari ketahanan sosial dan ekonomi yang dijalankan perempuan⁵. Dengan demikian, pemberdayaan perempuan melalui pengelolaan pangan lokal bukan sekadar aktivitas domestik, melainkan strategi sosial untuk mempertahankan kehidupan dalam kondisi rawan pangan.

Meskipun terdapat sejumlah penelitian mengenai stunting dan ketahanan pangan, sebagian besar studi masih berfokus pada dimensi kuantitatif dan intervensi struktural. Hasil penelitian terdahulu belum banyak menyoroti dinamika sosial dan makna kultural yang melekat dalam praktik pengelolaan pangan lokal oleh perempuan di tingkat rumah tangga. Selain itu, masih terdapat kesenjangan dalam literatur terkait bagaimana pengetahuan lokal dapat bertransformasi menjadi strategi pemberdayaan yang relevan untuk kebijakan publik. Padahal, praktik keseharian ibu-ibu dalam memilih bahan pangan, mengatur waktu makan, dan mengajarkan anak-anak tentang pentingnya pangan sehat merupakan bentuk “pengetahuan situasional” yang bernilai ilmiah dan berkontribusi terhadap ketahanan gizi keluarga⁶.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana praktik pemberdayaan gizi berbasis pangan lokal dijalankan oleh ibu-ibu di Kota Kupang sebagai strategi sosial dalam menghadapi stunting. Penelitian ini

⁴ Adger, W. N. (2000). Social and ecological resilience: Are they related? *Progress in Human Geography*, 24(3), 347–364.

⁵ Lestari, I. (2019). Transformasi sosial dalam kehidupan pedesaan: Studi kasus di Flores. *Jurnal Masyarakat dan Budaya*, 21(2), 145–160.

Haryanto, B., Lestari, R., & Widodo, M. (2022). From reciprocity to rational choice: Understanding communal labour and food resilience in Eastern Indonesia. *Journal of Agrarian Change*, 22(1), 55–72.

⁶ Sen, A. (1999). *Development as Freedom*. Oxford: Oxford University Press.

Haryanto, B., Lestari, R., & Widodo, M. (2022). From reciprocity to rational choice: Understanding communal labour and food resilience in Eastern Indonesia. *Journal of Agrarian Change*, 22(1), 55–72.

tidak hanya berupaya mengidentifikasi praktik-praktik empiris yang muncul di lapangan, tetapi juga menafsirkan makna sosial di balik tindakan tersebut dalam kerangka teori pemberdayaan dan ketahanan sosial. Dengan menempatkan ibu-ibu sebagai subjek aktif, penelitian ini berusaha mengungkap bagaimana mereka menggabungkan kearifan lokal, kreativitas domestik, dan solidaritas komunitas untuk memastikan ketahanan gizi anak di tengah keterbatasan ekonomi.

Kontribusi penelitian ini bersifat ganda. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur tentang hubungan antara gender, kearifan lokal, dan pembangunan gizi dengan menekankan pada peran mikro perempuan dalam sistem ketahanan pangan. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi perancang kebijakan gizi nasional dan daerah agar lebih sensitif terhadap konteks lokal, terutama dalam mengintegrasikan pangan tradisional dan praktik pemberdayaan perempuan dalam strategi penurunan stunting di wilayah NTT.

METODE

Penelitian ini menggunakan **pendekatan kualitatif** dengan jenis penelitian **deskriptif**. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian bukan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk memahami secara mendalam praktik sosial yang dijalankan oleh ibu-ibu di Kota Kupang dalam mengelola pangan lokal sebagai strategi pemberdayaan dan ketahanan gizi keluarga. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menafsirkan makna di balik tindakan sosial dan simbol-simbol budaya yang melekat dalam kehidupan sehari-hari, serta menelusuri bagaimana praktik tersebut membentuk pola adaptasi sosial terhadap masalah stunting.

Data penelitian diperoleh melalui **kajian pustaka** terhadap sumber-sumber akademik, laporan penelitian, dan dokumen kebijakan yang relevan dengan isu pangan lokal, gender, dan stunting di wilayah Nusa Tenggara Timur. Literatur yang dianalisis meliputi hasil penelitian terdahulu, publikasi ilmiah dalam jurnal nasional dan internasional, serta dokumen resmi seperti laporan BKKBN, Kementerian

Kesehatan, dan lembaga internasional (FAO, WHO, dan UNDP). Melalui kajian pustaka ini, penelitian berupaya memetakan pola relasi antara praktik pengelolaan pangan lokal dan pemberdayaan perempuan dalam konteks sosial-budaya masyarakat Kupang.

Dalam kerangka penelitian ini, terdapat tiga variabel utama yang digunakan untuk menganalisis fenomena. **Pertama** adalah *pemberdayaan berbasis pangan lokal*, yang mencakup aktivitas ibu rumah tangga dalam memilih, mengolah, dan mendistribusikan bahan pangan lokal untuk konsumsi keluarga. **Kedua** adalah *ketahanan gizi keluarga*, yang dilihat melalui kemampuan rumah tangga dalam menyediakan makanan bergizi seimbang serta membangun kesadaran kolektif terhadap pentingnya asupan lokal. Sedangkan **Ketiga** adalah *peran sosial perempuan dalam komunitas*, yang memediasi hubungan antara pemberdayaan pangan lokal dan ketahanan gizi, melalui mekanisme solidaritas, edukasi informal, dan transfer pengetahuan antargenerasi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah **analisis deskriptif kualitatif**, yaitu dengan cara mengorganisasi temuan-temuan dari literatur menjadi tema-tema utama yang merepresentasikan hubungan antara variabel penelitian. Proses analisis dilakukan melalui tiga tahap utama: (1) **reduksi data**, yakni pemilihan informasi relevan dari berbagai sumber; (2) **penyajian data**, yaitu penyusunan narasi konseptual tentang praktik pemberdayaan dan pengelolaan pangan lokal; dan (3) **penarikan kesimpulan**, yaitu formulasi temuan teoretis dan praktis berdasarkan keterpaduan antar konsep. Validitas hasil analisis diperkuat dengan **triangulasi sumber data**, yaitu membandingkan berbagai literatur dan laporan penelitian agar diperoleh kesimpulan yang komprehensif, konsisten, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konteks Sosial dan Tantangan Ketahanan Gizi di NTT

Nusa Tenggara Timur (NTT) merupakan salah satu wilayah dengan tingkat stunting tertinggi di Indonesia. Berdasarkan data *Survei Status Gizi Indonesia* (SSGI)

tahun 2023, prevalensi stunting di provinsi ini mencapai lebih dari 30%, jauh di atas ambang batas toleransi yang ditetapkan WHO. Kondisi geografis NTT yang didominasi lahan kering dan curah hujan yang tidak menentu menjadi faktor utama terbatasnya ketersediaan pangan segar sepanjang tahun. Namun demikian, faktor ekologi hanyalah satu sisi dari persoalan. Aspek sosial, budaya, dan ekonomi rumah tangga turut memperumit situasi, terutama karena sebagian besar keluarga bergantung pada penghasilan informal dan subsistensi pertanian musiman.

Dalam konteks ini, peran perempuan—terutama ibu rumah tangga—sangat signifikan dalam menjaga keseimbangan gizi keluarga. Ibu bertanggung jawab atas perencanaan menu, pengadaan bahan pangan, serta pola konsumsi sehari-hari. Namun, perempuan di NTT sering kali menghadapi beban ganda: di satu sisi mereka dituntut sebagai penyedia pangan, sementara di sisi lain terbatas oleh kemiskinan struktural, keterbatasan akses terhadap informasi gizi, dan minimnya pengakuan terhadap pengetahuan lokal yang mereka miliki⁷. Berbagai intervensi formal pemerintah yang berfokus pada bantuan pangan atau fortifikasi zat gizi tidak serta-merta efektif karena tidak mengakar pada praktik budaya dan kebiasaan makan masyarakat.

Pangan lokal—seperti jagung boso, kelor, ubi, dan kacang-kacangan—sebenarnya memiliki potensi besar dalam mendukung ketahanan gizi, tetapi penggunaannya sering kali dianggap kuno atau sekadar pilihan alternatif bagi keluarga miskin. Dalam beberapa tahun terakhir, sejumlah inisiatif komunitas mulai membangkitkan kembali kesadaran akan pentingnya pangan lokal sebagai simbol kemandirian dan sumber daya bergizi tinggi. Gerakan seperti “Kelor untuk Anak Sehat” di Kota Kupang atau “Gerakan Makan Jagung Boso” di beberapa desa di Kabupaten Kupang mencerminkan upaya masyarakat untuk merevitalisasi sumber pangan tradisional yang bernilai ekonomi sekaligus sosial.

2. Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga melalui Pangan Lokal

⁷ Hunga, A. I. R. (2020). Gender and community empowerment in Eastern Indonesia. *Journal of Development Studies*, 56(12), 2345–2361.

Salah satu temuan utama dari kajian ini adalah bahwa pemberdayaan perempuan tidak selalu muncul dari program formal pemerintah atau lembaga donor, melainkan tumbuh dari kesadaran kolektif dan praktik keseharian. Ibu-ibu di Kupang membentuk kelompok kecil berbasis lingkungan, seperti kelompok masak sehat posyandu dan arisan pangan lokal, yang berfungsi sebagai ruang saling belajar dan berbagi pengalaman. Di kelompok ini, perempuan tidak hanya bertukar resep, tetapi juga menafsirkan kembali makna “makanan sehat” dengan merujuk pada bahan-bahan lokal yang tersedia di pasar tradisional atau kebun rumah tangga.

Hasil literatur menunjukkan bahwa pemberdayaan berbasis komunitas ini sejalan dengan konsep *everyday empowerment*⁸, di mana perubahan sosial terjadi bukan melalui kebijakan top-down, tetapi melalui tindakan kecil yang berulang dan terinternalisasi dalam rutinitas. Misalnya, kebiasaan menanam kelor di pekarangan rumah bukan hanya tindakan ekonomi, tetapi juga simbol kemandirian perempuan dalam menghadapi fluktuasi harga pangan. Dalam banyak kasus, kegiatan tersebut juga melibatkan anak-anak, sehingga pengetahuan tentang pangan sehat diwariskan secara alami lintas generasi.

Praktik lain yang menonjol adalah integrasi nilai-nilai budaya lokal dalam pengelolaan pangan. Makanan tradisional seperti jagung borse, *bua kuda*, dan *se'i* (daging asap) tidak hanya dianggap bergizi, tetapi juga bermakna sosial karena sering disajikan dalam acara adat atau gotong royong. Melalui kegiatan ini, ibu-ibu memperkuat jejaring sosial yang menjadi sumber dukungan emosional dan material. Dengan demikian, pemberdayaan tidak hanya diukur dari peningkatan kapasitas individu, tetapi juga dari penguatan kohesi sosial di tingkat komunitas.

3. Strategi Adaptasi dan Inovasi Gizi di Rumah Tangga

Adaptasi terhadap keterbatasan sumber pangan di Kupang dilakukan melalui berbagai inovasi yang lahir dari pengalaman hidup sehari-hari. Salah satu contoh yang ditemukan dalam literatur dan observasi lapangan adalah diversifikasi menu

⁸ Cornwall, A., & Edwards, J. (2010). Introduction: Negotiating Empowerment. *Wiley Online Library*, 41(2): 1-9. <https://doi.org/10.1111/j.1759-5436.2010.00117.x>

berbasis kelor. Tanaman ini kaya protein, zat besi, dan vitamin, serta mudah tumbuh di lahan kering. Ibu-ibu memanfaatkan daun kelor untuk membuat berbagai olahan seperti *bubur kelor jagung bese*, *nasi kelor*, dan *sayur bening kelor dengan ikan kering*. Kreativitas kuliner ini menunjukkan kemampuan adaptif perempuan terhadap kondisi ekologis sekaligus ketahanan ekonomi keluarga.

Selain itu, dalam konteks perubahan iklim yang memengaruhi ketersediaan air dan hasil panen, masyarakat mengembangkan sistem penyimpanan bahan pangan berbasis tradisional seperti *lopo pangan* (rumah penyimpanan) yang dikelola secara gotong royong. Dalam pengelolaan ini, perempuan memiliki otoritas moral untuk menentukan siapa yang berhak mengambil bahan pangan pada situasi darurat. Ini memperlihatkan bahwa perempuan tidak hanya aktor domestik, tetapi juga pemegang peran penting dalam tata kelola sosial-ekonomi komunitas.

Praktik adaptif lainnya adalah partisipasi ibu-ibu dalam program “Dapur Gizi” di beberapa kelurahan di Kota Kupang. Program ini awalnya difasilitasi oleh Dinas Kesehatan, tetapi kemudian berkembang menjadi gerakan lokal yang dikelola secara mandiri oleh kader posyandu dan masyarakat. Di sini, ibu-ibu memanfaatkan bahan lokal untuk mengolah makanan tambahan bagi balita, seperti bubur kelor, pepes ikan, dan puding ubi ungu. Berdasarkan evaluasi internal program⁹, kegiatan tersebut meningkatkan pengetahuan gizi ibu dan menurunkan angka balita gizi buruk di wilayah sasaran. Ini menunjukkan bahwa pemberdayaan yang berakar pada kemandirian lokal lebih berkelanjutan dibanding program bantuan sesaat.

4. Relasi Gender dan Perubahan Struktur Sosial

Temuan menarik lainnya adalah bagaimana pemberdayaan pangan lokal berdampak pada perubahan relasi gender di tingkat rumah tangga. Dalam masyarakat Kupang, keputusan mengenai pangan dan konsumsi sebelumnya banyak ditentukan oleh laki-laki sebagai kepala keluarga, terutama dalam hal

⁹ Dinkes NTT 2023. Rencana strategis Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur Tahun 2019-2023.

<https://ppidutama.nttprov.go.id/storage/dokumen/zSFnhStNl3tOCpdMg0EhSgVfXbYFPV0UY24q4AE8.pdf>

pengeluaran keuangan. Namun, dalam praktiknya, perempuan menjadi aktor utama yang menentukan menu dan pengelolaan bahan makanan sehari-hari. Melalui kegiatan pemberdayaan berbasis pangan lokal, perempuan mulai memperoleh pengakuan baru sebagai pengambil keputusan dalam urusan domestik dan publik.

Hasil ini sejalan dengan teori pemberdayaan Kabeer¹⁰ yang menekankan tiga dimensi utama—sumber daya, agensi, dan pencapaian (*resources, agency, and achievements*). Dalam konteks Kupang, *resources* berupa pengetahuan lokal dan bahan pangan tradisional menjadi basis bagi *agency* perempuan untuk berinovasi dan mengelola kebutuhan gizi keluarga. Pencapaian (*achievements*) muncul ketika tindakan tersebut diakui oleh komunitas dan menghasilkan dampak nyata pada kesejahteraan anak-anak. Dengan demikian, pemberdayaan perempuan dalam konteks pangan lokal dapat dilihat sebagai proses transformasi sosial yang menegosiasikan kembali struktur kekuasaan dalam keluarga.

Namun demikian, dinamika ini tidak sepenuhnya bebas dari ketegangan. Beberapa studi mencatat bahwa meningkatnya peran ekonomi perempuan dalam pengelolaan pangan dapat menimbulkan resistensi dari laki-laki yang merasa otoritasnya terganggu¹¹. Meskipun demikian, di banyak komunitas, resistensi tersebut mulai berkurang karena perempuan menunjukkan bahwa kontribusi mereka bersifat kolektif dan berorientasi pada kesejahteraan bersama. Hal ini memperkuat argumentasi bahwa pemberdayaan perempuan bukanlah ancaman terhadap tatanan sosial, tetapi justru memperluas kapasitas adaptif keluarga dan masyarakat.

5. Pengetahuan Lokal sebagai Sumber Inovasi Sosial

Analisis dari berbagai literatur menunjukkan bahwa pengetahuan lokal merupakan inti dari inovasi sosial dalam menghadapi masalah stunting. Di Kupang, pemahaman tradisional mengenai pangan sehat tidak hanya berkaitan dengan

¹⁰ Kabeer, N. (1999). Resources, agency, achievements: Reflections on the measurement of women's empowerment. *Development and Change*, 30(3), 435–464.

¹¹ Lestari, I. (2019). Transformasi sosial dalam kehidupan pedesaan: Studi kasus di Flores. *Jurnal Masyarakat dan Budaya*, 21(2), 145–160.

kandungan nutrisi, tetapi juga dengan prinsip keseimbangan antara tubuh, lingkungan, dan spiritualitas. Konsep “makan secukupnya dan tidak mubazir” yang diajarkan secara turun-temurun mengandung nilai ekologis sekaligus etika keberlanjutan.

Beberapa penelitian juga menyoroti bahwa ibu-ibu di wilayah Kupang menggunakan pendekatan *trial and error* dalam menciptakan menu baru yang lebih disukai anak-anak. Praktik ini menunjukkan bentuk eksperimentasi sosial yang berharga untuk pengembangan inovasi pangan. Di sisi lain, jaringan sosial antarperempuan berperan sebagai sarana penyebaran inovasi tersebut. Melalui kegiatan seperti arisan, pertemuan PKK, atau kelompok doa, mereka bertukar pengalaman dan resep, menciptakan mekanisme belajar kolektif yang bersifat informal namun sangat efektif.

Pengetahuan lokal ini juga berfungsi sebagai jembatan antara kebijakan modern dan praktik komunitas. Ketika pemerintah meluncurkan program “Isi Piringku” untuk edukasi gizi seimbang, ibu-ibu di Kupang menyesuaikannya dengan bahan lokal: jagung menggantikan nasi, ikan kering menggantikan daging sapi, dan daun kelor menggantikan sayuran impor. Adaptasi semacam ini memperlihatkan kemampuan perempuan untuk menyesuaikan kebijakan nasional dengan realitas lokal tanpa kehilangan substansi pesan kesehatan.

6. Pemberdayaan Berbasis Solidaritas Komunitas

Pemberdayaan gizi di Kupang tidak dapat dilepaskan dari semangat solidaritas sosial yang melekat dalam budaya masyarakat NTT. Tradisi *tuka* (berbagi makanan) dan *baku tolong* (saling membantu) masih menjadi praktik hidup di banyak komunitas. Dalam konteks pangan, solidaritas ini tampak dalam kegiatan gotong royong menanam kelor, pembuatan kebun gizi bersama, dan berbagi hasil panen antar keluarga. Praktik tersebut memperkuat dimensi sosial dari ketahanan pangan yang bersumber dari relasi interpersonal, bukan hanya dari ketersediaan sumber daya material.

Solidaritas ini juga memiliki dimensi spiritual. Banyak komunitas di Kupang

yang mengaitkan kegiatan pangan dengan nilai religius, misalnya melalui doa bersama sebelum panen atau syukuran setelah musim hujan. Dalam kegiatan semacam itu, perempuan sering kali menjadi pengatur utama acara, menunjukkan bahwa mereka memiliki otoritas moral dalam memelihara harmoni sosial. Dengan demikian, pemberdayaan perempuan dalam konteks pangan lokal tidak hanya bersifat ekonomi, tetapi juga moral dan spiritual.

7. Implikasi Sosial dan Ekologis

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya dampak ekologis positif dari praktik pangan lokal yang dijalankan ibu-ibu di Kupang. Dengan memanfaatkan bahan pangan yang tumbuh di sekitar lingkungan rumah, mereka secara tidak langsung mengurangi ketergantungan pada produk impor dan transportasi jarak jauh yang berkontribusi pada emisi karbon. Selain itu, praktik penanaman ulang kelor, singkong, dan pisang di pekarangan menciptakan lanskap hijau yang memperkuat daya serap air tanah dan mengurangi erosi.

Secara sosial, praktik ini berkontribusi terhadap penguatan ketahanan keluarga melalui peningkatan rasa tanggung jawab bersama dan keterlibatan anak-anak dalam aktivitas produktif. Anak-anak yang diajarkan untuk mengenal jenis pangan lokal sejak dini memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk menghargai makanan dan tidak membuang-buang sumber daya. Dengan demikian, pemberdayaan pangan lokal juga berfungsi sebagai pendidikan karakter dan lingkungan yang menanamkan nilai-nilai keberlanjutan sejak usia dini.

8. Sintesis: Pangan Lokal sebagai Strategi Sosial

Dari seluruh temuan yang dikaji, dapat disimpulkan bahwa pangan lokal berfungsi sebagai strategi sosial yang multidimensional. Ia bukan hanya alat pemenuhan kebutuhan biologis, tetapi juga arena ekspresi budaya, solidaritas sosial, dan transformasi gender. Ibu-ibu di Kupang menunjukkan bahwa pengelolaan pangan lokal adalah praktik sosial yang kompleks, menggabungkan dimensi ekonomi, moral, dan ekologis. Dalam konteks pembangunan daerah, hal ini

menunjukkan bahwa intervensi kebijakan yang efektif harus melibatkan masyarakat lokal sebagai subjek, bukan sekadar objek perubahan.

Pemberdayaan berbasis pangan lokal menjadi jalan tengah antara modernisasi dan tradisi. Ia menjembatani teknologi baru dengan kearifan lama, serta mempertemukan kepentingan individu dan komunitas dalam tujuan bersama: menciptakan keluarga yang sehat dan tangguh. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa upaya penurunan stunting di NTT harus berangkat dari akar budaya dan sosial masyarakat, bukan hanya dari aspek medis atau teknokratis.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa praktik pemberdayaan gizi berbasis pangan lokal yang dilakukan oleh ibu-ibu di Kupang merepresentasikan bentuk konkret dari teori *empowerment* yang dikemukakan oleh Naila Kabeer¹² yang menekankan keterkaitan antara sumber daya, agensi, dan capaian (*resources, agency, achievements*). Dalam konteks ini, pengetahuan lokal tentang pangan, kemampuan perempuan dalam mengolah dan memanfaatkan bahan makanan tradisional, serta hasil berupa peningkatan ketahanan gizi keluarga menunjukkan keberhasilan proses pemberdayaan di tingkat mikro. Selain itu, temuan ini juga selaras dengan konsep *everyday resilience*¹³, yakni bentuk ketahanan sosial yang muncul melalui praktik sehari-hari masyarakat untuk menanggapi tekanan lingkungan dan ekonomi. Dengan kata lain, ketahanan pangan yang dibangun oleh perempuan di Kupang bukan hasil dari intervensi eksternal semata, melainkan hasil adaptasi sosial dan budaya yang berakar kuat dalam sistem nilai lokal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari¹⁴ yang menyoroti pentingnya transformasi sosial dalam masyarakat pedesaan di Flores melalui penguatan peran perempuan dalam menjaga pangan keluarga. Penelitian Haryanto, Lestari, dan

¹² Kabeer, N. (1999). Resources, agency, achievements: Reflections on the measurement of women's empowerment. *Development and Change*, 30(3), 435-464.

¹³ Adger, W. N. (2000). Social and ecological resilience: Are they related? *Progress in Human Geography*, 24(3), 347-364.

¹⁴ Lestari, I. (2019). Transformasi sosial dalam kehidupan pedesaan: Studi kasus di Flores. *Jurnal Masyarakat dan Budaya*, 21(2), 145-160.

Widodo¹⁵ juga menunjukkan bahwa gotong royong dan kerja kolektif di komunitas timur Indonesia menjadi fondasi utama bagi keberlanjutan sistem pangan lokal. Namun, hasil penelitian ini menambahkan dimensi baru dengan menegaskan bahwa pemberdayaan perempuan tidak hanya sebatas partisipasi dalam kegiatan produksi pangan, tetapi juga mencakup dimensi epistemik—yakni kemampuan untuk menghidupkan kembali pengetahuan tradisional sebagai dasar inovasi sosial. Sebaliknya, beberapa studi yang berfokus pada aspek teknis penurunan stunting (misalnya, melalui fortifikasi pangan dan program medis) belum memperlihatkan pemahaman mendalam terhadap dimensi sosial dan budaya yang menopang keberhasilan program di tingkat akar rumput¹⁶.

Dari perspektif teoretis, penelitian ini memperluas wacana tentang *gendered food governance* dengan menegaskan pentingnya mengintegrasikan dimensi pengetahuan lokal dan solidaritas sosial dalam kerangka pembangunan gizi. Secara praktis, temuan ini memberikan dasar bagi pengambil kebijakan untuk merancang program penurunan stunting yang berbasis komunitas dan sensitif terhadap konteks sosial-budaya. Model pemberdayaan perempuan yang berakar pada praktik pangan lokal dapat diadaptasi menjadi pendekatan pembangunan partisipatif yang menempatkan masyarakat sebagai pelaku utama, bukan sekadar penerima manfaat. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori pemberdayaan dan ketahanan sosial, tetapi juga menawarkan arah kebijakan baru yang lebih inklusif, berkelanjutan, dan relevan dengan realitas sosial Nusa Tenggara Timur.

Penelitian ini menegaskan bahwa praktik pemberdayaan gizi berbasis pangan lokal yang dilakukan oleh ibu-ibu di Kota Kupang merupakan bentuk ketahanan sosial yang berakar pada nilai budaya, solidaritas komunitas, dan kreativitas domestik perempuan. Perempuan berperan tidak hanya sebagai pengelola pangan

¹⁵ Haryanto, B., Lestari, R., & Widodo, M. (2022). From reciprocity to rational choice: Understanding communal labour and food resilience in Eastern Indonesia. *Journal of Agrarian Change*, 22(1), 55–72.

¹⁶ BKKBN. (2023). *Laporan Nasional Program Penurunan Stunting di Indonesia 2023*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.

keluarga, tetapi juga sebagai agen sosial yang mentransformasikan pengetahuan lokal menjadi strategi adaptif untuk menghadapi krisis gizi dan kemiskinan. Secara teoretis, penelitian ini memperluas pemahaman tentang teori pemberdayaan¹⁷ dan *everyday resilience*¹⁸ dengan menyoroti dimensi sosial-kultural dalam ketahanan gizi rumah tangga. Secara praktis, temuan ini memberikan arah bagi kebijakan pembangunan gizi berbasis komunitas yang mengintegrasikan pangan lokal, peran perempuan, dan partisipasi sosial sebagai inti strategi penanggulangan stunting di NTT. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan penggunaan metode campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif agar dapat mengukur dampak empiris dari praktik pemberdayaan ini secara lebih luas di berbagai wilayah dan konteks sosial di Indonesia.

PENUTUP

Penelitian ini menegaskan bahwa praktik pemberdayaan gizi berbasis pangan lokal yang dilakukan oleh ibu-ibu di Kota Kupang merupakan bentuk ketahanan sosial yang berakar pada nilai budaya, solidaritas komunitas, dan kreativitas domestik perempuan. Perempuan berperan tidak hanya sebagai pengelola pangan keluarga, tetapi juga sebagai agen sosial yang mentransformasikan pengetahuan lokal menjadi strategi adaptif untuk menghadapi krisis gizi dan kemiskinan. Secara teoretis, penelitian ini memperluas pemahaman tentang teori pemberdayaan¹⁹ dan *everyday resilience*²⁰ dengan menyoroti dimensi sosial-kultural dalam ketahanan gizi rumah tangga. Secara praktis, temuan ini memberikan arah bagi kebijakan pembangunan gizi berbasis komunitas yang mengintegrasikan pangan lokal, peran perempuan, dan partisipasi sosial sebagai inti strategi penanggulangan stunting di

¹⁷ Kabeer, N. (1999). Resources, agency, achievements: Reflections on the measurement of women's empowerment. *Development and Change*, 30(3), 435–464.

¹⁸ Adger, W. N. (2000). Social and ecological resilience: Are they related? *Progress in Human Geography*, 24(3), 347–364.

¹⁹ Kabeer, N. (1999). Resources, agency, achievements: Reflections on the measurement of women's empowerment. *Development and Change*, 30(3), 435–464.

²⁰ Adger, W. N. (2000). Social and ecological resilience: Are they related? *Progress in Human Geography*, 24(3), 347–364.

NTT. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan penggunaan metode campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif agar dapat mengukur dampak empiris dari praktik pemberdayaan ini secara lebih luas di berbagai wilayah dan konteks sosial di Indonesia.

REFERENSI

- Adger, W. N. (2000). Social and ecological resilience: Are they related? *Progress in Human Geography*, 24(3), 347–364.
- BKKBN. (2023). *Laporan Nasional Program Penurunan Stunting di Indonesia 2023*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Cornwall, A., & Edwards, J. (2010). Introduction: Negotiating Empowerment. *Wiley Online Library*, 41(2): 1-9. <https://doi.org/10.1111/j.1759-5436.2010.00117.x>
- Dinkes NTT 2023. Rencana strategis Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur Tahun 2019-2023. <https://ppidutama.nttprov.go.id/storage/dokumen/zSFnhStNl3tOCpdMg0EhSgVfXbYFPV0UY24q4AE8.pdf>
- Haryanto, B., Lestari, R., & Widodo, M. (2022). From reciprocity to rational choice: Understanding communal labour and food resilience in Eastern Indonesia. *Journal of Agrarian Change*, 22(1), 55–72.
- Hunga, A. I. R. (2020). Gender and community empowerment in Eastern Indonesia. *Journal of Development Studies*, 56(12), 2345–2361.
- Kabeer, N. (1999). Resources, agency, achievements: Reflections on the measurement of women's empowerment. *Development and Change*, 30(3), 435–464.
- Lestari, I. (2019). Transformasi sosial dalam kehidupan pedesaan: Studi kasus di Flores. *Jurnal Masyarakat dan Budaya*, 21(2), 145–160.
- Sen, A. (1999). *Development as Freedom*. Oxford: Oxford University Press.