

Upaya Pencegahan Stunting Sejak Dini melalui Pemanfaatan Buah Alpukat di Desa Wih Bersih, Kecamatan Silih Nara

Oviana Lisa^{1*}, Putri Mustika Sari¹, Siti Aminah¹, Yulia Windi Tanjung²,
Mita Setyowati¹, Mustaqim Mustaqim³, Fadhil. Y⁴

¹Dosen Prodi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Teuku Umar

²Dosen Prodi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Teuku Umar

³Dosen Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Medan

⁴Mahasiswa Prodi Teknik Mesin Universitas Teuku Umar

Email korespondensi: ovianalisa@utu.ac.id

DOI:
10.51179/ajce.v3i1.2763

Article history

Received:
April 28, 2024

Revised:
April 30, 2024

Accepted:
May 04, 2024

Key Word:
stunting,
prevention,
avocado, village s



© 2023
Oleh authors. Aceh Journal of Community Engagement (AJCE). Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

Abstract: Stunting is a condition of abnormal growth and development process of toddlers due to malnutrition in the womb, so it is necessary to improve nutrition through the intake of food ingredients such as avocados. The aimed of this service activity was to increase the insight of pregnant women and expectant mothers about the importance of balanced nutrition for preventing stunting from an early age and skills in preparing healthy food. The service activities were carried out at the Wih Bersih Village Maternity Center (Polindes), Silih Nara sub-district, Central Aceh Regency using the method of socializing and demonstration. The results of this activity showed increasing knowledge of mothers and expectant mothers about stunting prevention and the community's ability to process avocados into pudding as additional nutritional intake for pregnant women. This knowledge and skills can be used as a business start-up to meet people's living needs, so that cases of stunting that occur can be minimized.

Abstrak: Stunting adalah kondisi gagal pada proses pertumbuhan dan perkembangan balita akibat kekurangan gizi sejak dalam kandungan sehingga diperlukan perbaikan gizi melalui asupan bahan makanan seperti buah alpukat. Tujuan kegiatan pengabdian untuk meningkatkan wawasan ibu hamil maupun calon ibu tentang pentingnya gizi seimbang untuk pencegahan stunting sejak dini dan keterampilan dalam mengolah makanan sehat. Pelaksanaan pengabdian dilakukan di Pondok Bersalin Desa (Polindes) Wih Bersih, kecamatan Silih Nara, Kabupaten Aceh Tengah dengan menggunakan metode sosialisasi serta demonstrasi. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu dan calon ibu tentang pencegahan stunting dan kemampuan masyarakat dalam mengolah buah alpukat mejadi puding sebagai tambahan asupan gizi bagi ibu hamil. Pengetahuan dan keterampilan tersebut dapat dijadikan sebagai rintisan usaha dalam memenuhi kebutuhan hidup masyarakat, sehingga kasus stunting yang terjadi dapat diminimalisir.

PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi kekurangan gizi kronis pada anak yang diukur berdasarkan indeks panjang badan atau tinggi badan terhadap usia (PB/U atau TB/U). Penyebab utama stunting adalah asupan gizi yang tidak memadai dalam jangka waktu lama, yang dapat dimulai sejak janin dalam kandungan dan terlihat saat anak

berusia dua tahun. Stunting dapat menghambat pertumbuhan motorik dan mental anak serta meningkatkan risiko penyakit dan kematian. Kondisi ini terjadi karena ketidakmampuan anak untuk mencapai pertumbuhan optimal, terutama jika kebutuhan gizi setelah lahir tidak terpenuhi dengan baik. Dalam jangka panjang stunting akan mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan ekonomi, meningkatkan kemiskinan dan memperbesar ketimpangan di suatu negara (Rahmadhita, 2020).

Di Indonesia, masalah anak bertubuh pendek sering dianggap disebabkan oleh faktor keturunan. Persepsi ini membuat penanganan stunting menjadi sulit. Padahal, faktor keturunan hanya menyumbang sekitar 15% dari kasus stunting. Faktor utama yang berkontribusi terhadap stunting adalah asupan nutrisi yang kurang, gangguan hormon pertumbuhan, dan seringnya infeksi pada bayi (Rahayu *et al.*, 2018).

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang menyatakan bahwa pemerintah pusat dan daerah bertanggung jawab atas penyelenggaraan gizi masyarakat. Pemerintah diharapkan dapat memenuhi gizi seimbang kepada masyarakat. Namun, di Indonesia, kemiskinan menjadi tantangan utama yang menghambat pemenuhan kebutuhan gizi, terutama selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) (Menkes RI, 2014).

Masalah stunting di Provinsi Aceh menjadi perhatian pemerintah, dengan hasil Rikesdas 2018 menunjukkan Aceh sebagai peringkat ketiga tertinggi prevalensi stunting pada anak balita di Indonesia, yaitu 37,3%, dibandingkan rata-rata nasional 30,8%. Hampir semua kabupaten di Aceh memiliki prevalensi stunting tinggi (>30%). Untuk menurunkan angka stunting, Pemerintah Aceh mengeluarkan Peraturan Gubernur Aceh Nomor 14 Tahun 2019 tentang Pencegahan dan Penanganan Stunting. Peraturan ini melibatkan institusi pemerintah, organisasi non pemerintah, institusi masyarakat, dan pelaku lain baik pada tingkat provinsi maupun kabupaten/kota untuk mewujudkan "Aceh Bebas Stunting Tahun 2022" (Rahmah *et al.*, 2022).

Salah satunya adalah institut perguruan tinggi yang memiliki peran penting dalam pencegahan stunting, yaitu Universitas Teuku Umar yang berkolaborasi antara dosen dan mahasiswa dalam menjalankan pengabdian masyarakat, bertepatan dengan pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) mahasiswa dengan mengangkat tema "Pemanfaatan Produk Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting" yang berlokasi di Desa Wih Bersih Kecamatan Silih Nara".

Upaya peningkatan asupan gizi anak dapat dilakukan dengan memanfaatkan hasil produk lokal. Terdapat beberapa hasil produk lokal desa Wih Bersih seperti kopi, dan alpukat. Salah satu hasil produk lokal yang memiliki kandungan gizi tinggi, sehingga bisa dimanfaatkan dalam meningkatkan gizi anak adalah alpukat. Menurut AB (2021), tanaman alpukat (*Persea americana* Mill) merupakan buah lokal yang sangat bermanfaat bagi ibu menyusui karena nilai gizinya yang tinggi. Setiap 100 gram daging buah alpukat mengandung kalori (136-150), protein (0,9 g), lemak (6,2 g), karbohidrat (10,5 g), kalsium (3,6-20,4 mg), fosfor (20,7-64,1 mg), serat (1,0-2,1 g), besi (0,38-1,28 mg), abu (0,46-1,68 g), vitamin C (13 mg), vitamin B1 (0,05 mg), vitamin B2 (0,06 mg), asam askorbat (4,5-21,3 mg), nitrogen (0,130-0,382 g), kadar air (65,7-87,7 g), dan vitamin A (70 RE). Kandungan vitamin A lebih tinggi pada daging buah yang berwarna kuning. Alpukat juga kaya akan lemak tak jenuh, sekitar 78%, termasuk asam oleat dan linoleat yang mudah dicerna dan bermanfaat untuk fungsi organ tubuh.

Beberapa jenis alpukat yang populer di Indonesia antara lain alpukat mentega, alpukat hass, alpukat fuerte, alpukat lokal, dan alpukat wina. Semua jenis alpukat ini mengandung nutrisi yang baik untuk ibu menyusui. Cara mengonsumsi alpukat bervariasi, mulai dari memakannya dalam bentuk segar hingga dijadikan campuran salad, jus, smoothie, atau makanan lainnya (Erizqianova *et al.*, 2023).

Di daerah kabupaten Aceh Tengah, khususnya Desa Wih Bersih, Alpukat mentega adalah jenis yang paling banyak dibudidayakan. Namun anak-anak kurang menyukai mengonsumsi langsung buah alpukat karena terkenal hambar. Diperlukan inovasi olahan buah alpukat untuk meningkatkan nilai konsumsi bagi anak-anak maupun ibu hamil. Buah alpukat selain diolah menjadi jus juga dapat dibuat menjadi puding. Di Desa Wih Bersih, pemanfaatan alpukat untuk membuat puding bisa meningkatkan nilai tambah produk lokal.

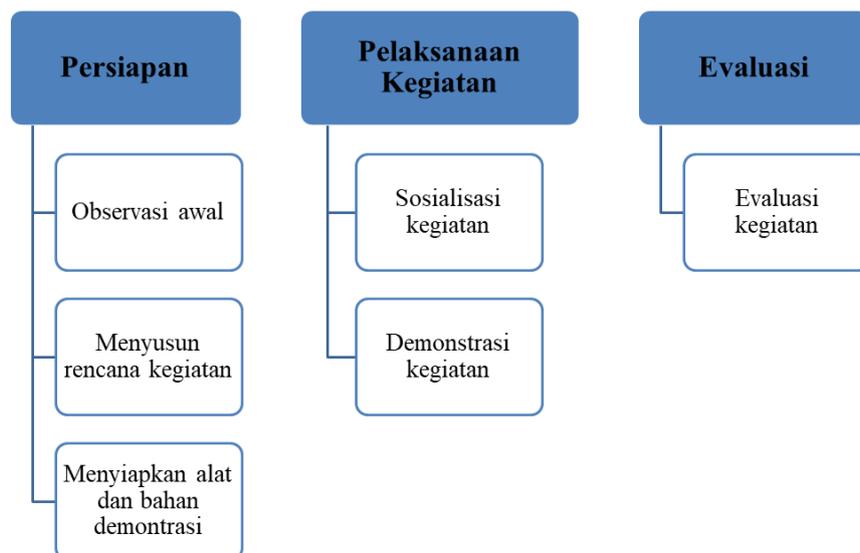
Dengan teknik pengolahan sederhana, masyarakat dapat belajar membuat puding alpukat yang bermanfaat bagi kesehatan dan meningkatkan nilai gizi pada anak maupun ibu hamil.

Tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu sangat berhubungan dengan pengetahuan gizi dan pemenuhan gizi keluarga, khususnya anak. Ibu dengan pendidikan rendah akan sulit menyerap informasi gizi, sehingga berisiko anak mengalami stunting. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik harus disertai dengan sikap, keterampilan, kemauan, dan praktik yang mendukung perbaikan gizi balita. Selain itu, ibu berpendidikan tinggi lebih mudah mendapatkan akses informasi mengenai gizi dan kesehatan (Tebi *et al.*, 2022). Diharapkan produk olahan puding alpukat ini selain dapat dikonsumsi sendiri, juga memungkinkan dijual untuk menambah pendapatan masyarakat desa.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2023 yang berlokasi di Pondok Bersalin Desa (Polindes) Wih Bersih, kecamatan Silih Nara, Kabupaten Aceh Tengah. Kelompok sasaran yang dituju pada kegiatan ini adalah ibu hamil dan calon ibu. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi cara pencegahan stunting dan gizi seimbang serta demonstrasi pengolahan buah lokal alpukat menjadi puding sebagai solusi inovasi makanan sehat untuk mencegah stunting.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, yakni tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi kegiatan (Gambar 1).



Gambar 1. Bagan alir kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Wih Bersih

Tahap persiapan merupakan tahapan analisis terhadap permasalahan yang terjadi pada masyarakat. Umumnya diawali dengan tahap observasi awal melalui pengumpulan data dan informasi ke posyandu tentang kesehatan anak dan balita. Kemudian pada tahap persiapan ini, tim mengidentifikasi masalah dan mencari upaya untuk membantu mengatasi masalah yang muncul.

Tahap kedua, yaitu pelaksanaan kegiatan berupa sosialisasi yang terbagi menjadi beberapa sesi diantaranya: sesi pertama merupakan sesi pembukaan dan dilanjutkan dengan sesi kedua yang merupakan sesi penyampaian materi tentang pencegahan stunting melalui pemenuhan gizi seimbang bagi balita, anak-anak, dan ibu hamil. Selanjutnya diikuti dengan demonstrasi pelatihan pembuatan puding alpukat.

Dan tahap ketiga, dilakukan evaluasi kegiatan melalui evaluasi terkait produk yang sudah jadi, mulai dari rasa, pengemasan, dan kekurangan dari produk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survei data posyandu diketahui bahwa Desa Wih Bersih merupakan salah satu desa di Kecamatan Silih Nara, Kabupaten Aceh Tengah, yang mempunyai data stunting tinggi dengan persentase mencapai 19,04%, dimana dari 21 anak dan balita terdapat 4 diantaranya yang terkena stunting (Gambar 2).



Gambar 2. *Observasi awal dan pengambilan informasi data stunting Desa Wih Bersih pada kegiatan Posyandu*

Stunting diukur sebagai status gizi dengan memperhatikan tinggi atau panjang badan, umur, dan jenis kelamin balita. Kebiasaan tidak mengukur tinggi atau panjang badan balita di masyarakat menyebabkan kejadian stunting sulit disadari. Persoalan stunting bukan hanya karena permasalahan kebersihan, namun juga ketahanan pangan dan perbaikan gizi yang menjadi unsur penting dalam perbaikan kualitas hidup manusia (Sutarto *et al.*, 2018).

Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan survei terhadap hasil produk lokal yang terdapat di Desa Wih Bersih. Berdasarkan Survei yang dilakukan pada tanggal 13 Juli 2023, terdapat banyak pohon alpukat disetiap perkebunan kopi warga. Hasil panen alpukat dipasarkan dengan harga Rp. 3500/kg. Alpukat yang masih muda langsung dijual pengepul untuk selanjutnya akan dijual keluar kota, sedangkan yang sudah matang dijual ke toko-toko buah.

Dipersiapkan berbagai alat dan bahan untuk pelaksanaan demonstrasi pembuatan pudding alpukat dengan membeli bahan utama langsung yaitu buah alpukat dari masyarakat desa. Alpukat memiliki kandungan gizi dan vitamin yang banyak, sehingga dipilih untuk diolah sebagai produk pencegah stunting. Inovasi pengolahan produk lokal merupakan salah satu upaya untuk mempertahankan kualitas nutrisi bahan pangan dalam berbagai produk olahan pangan (Yulmaniati *et al.*, 2022).

Kegiatan sosialisasi pada masyarakat dilakukan dengan koordinasi oleh Dosen Pengabdian dan dibantu mahasiswa KKN atas sepengetahuan aparat desa dan bidan desa, yang menyediakan polindes desa (Gambar 3).

Kegiatan ini juga melibatkan para mitra yang terdiri dari Ibu-ibu Rumah Tangga khususnya Ibu hamil dan menyusui, serta anak-anak yang berjumlah kurang lebih 15 orang. Sosialisasi diawali dengan melakukan penyuluhan tentang pencegahan stunting dan gizi anak pada peserta sosialisasi yang hadir. Penjelasan mengenai kandungan gizi yang dibutuhkan balita dijelaskan guna menambah pengetahuan dan meningkatkan kesadaran ibu mengenai gizi anak. Penjelasan mengenai tentang penyebab, ciri-ciri dan cara pencegahan tak luput juga dari sosialisasi ini. Pendekatan sosialisasi dilakukan untuk memudahkan penyampaian pesan kepada masyarakat mengenai masalah sosial yang sedang terjadi. Pendekatan ini menggunakan kata-kata yang komunikatif dan mudah dimengerti (Muzarohmah, 2021).



Gambar 3. Pemaparan materi sosialisasi tentang stunting dan pencegahannya

Setelah melakukan pengenalan produk, para peserta diajak untuk membuat puding bersama (Gambar 4). Alpukat akan diolah menjadi puding, karena anak-anak sendiri kurang suka dengan alpukat yang rasanya tidak terlalu enak jika dimakan langsung. Selain dimakan secara langsung alpukat juga sering kali dijadikan jus yang mana harganya lebih mahal, maka dari itu olahan puding dibuat agar semua kalangan dapat menikmatinya.

Puding alpukat dibuat dengan menggunakan bahan: susu cair, 1 bungkus agar-agar plain, 1 lembar daun pandan, dicuci, dan disimpulkan, gula pasir, alpukat dan garam. Pembuatan pudding alpukat dimulai dengan memblender buah alpukat yang dicampur dengan susu cair terlebih dahulu hingga halus. selanjutnya memasak larutan agar-agar, dicampur dengan susu cair dan daun pandan, lalu diaduk rata. Setelah itu gula pasir dan garam harus dimasukkan, setelah itu diaduk kembali, setelah adonan mendidih tunggu bersapa menit agar uap panasnya hilang. Selanjutnya setelah uap panas adonan hilang lalu alpukat yang sudah diblender dimasukkan terakhir supaya tidak terasa pahit, setelah itu diaduk rata dan tuang kedalam cetakan atau cup yang akan digunakan. Saat demonstrasi pembuatan puding alpukat, peserta sangat antusias memerhatikannya.

Kegiatan ditutup dengan membagikan puding alpukat yang telah dibuat pada anak-anak dan ibu-ibu yang hadir dalam kegiatan dan pembagian gizi berupa buah-buahan, kacang-kacangan, roti dan susu yang telah disiapkan oleh para anggota kelompok pengabdian di Desa Wih Bersih.



Gambar 4. Kegiatan demonstrasi pembuatan puding alpukat

Setelah sosialisasi dan pelatihan berhasil dilaksanakan, tim pelaksana memperkenalkan dan mengevaluasi produk puding alpukat kepada masyarakat lainnya. Evaluasi ini bertujuan untuk melihat kekurangan dan keberhasilan produk dari segi rasa, pengemasan, dan aspek lainnya. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa masyarakat lebih menyukai puding alpukat karena teksturnya mudah dikunyah dan rasanya manis. Namun,

diperlukan variasi rasa agar anak-anak tidak mudah bosan, dan rasa manis dapat diganti dengan madu untuk menghindari tingginya kadar gula. Kandungan gizi dalam puding alpukat diharapkan mampu memenuhi asupan gizi yang baik bagi penderita stunting dan menyediakan nutrisi yang bermanfaat bagi ibu hamil. Puding alpukat ini mengandung kalori (114), serat makanan (6 g), total gula (0,2 g), kalsium (345 mg), natrium (5,5 mg), magnesium (19,5 mg), dan vitamin A (Andini *et al.*, 2023).

SIMPULAN

Stunting merupakan salah satu masalah yang menjadi pusat perhatian pemerintah di Indonesia. penurunan tingkat stunting di Indonesia, dilakukan pemerintah dengan melakukan kerja sama dengan banyak lembaga untuk menjangkau daerah-daerah yang jauh dari pusat kota. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata dengan mengangkat tema “Pemanfaatan Produk Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting dan Penguatan Indeks Desa Membangun (IDM)” dilakukan sebagai upaya menurunkan tingkat stunting di Indonesia. Hasil produk lokal masyarakat Desa Wih Bersih, yaitu Alpukat yang dijual dengan harga murah juga menjadi salah satu masalah masyarakat desa. Pembuatan produk lokal dari alpukat bisa menjadi salah satu cara untuk menyelesaikan permasalahan stunting dan petani lokal. Alpukat diolah menjadi pudding yang memiliki banyak manfaat dan khasiat dalam kesehatan dapat menambah serta dapat dijadikan income masyarakat yang dapat menambah dan menaikkan ekonomi desa.

DAFTAR PUSTAKA

- AB, S. (2021). Pemberdayaan Budidaya Tanaman Alpukat Di Kampung Gayo Murni Kecamatan Atu Lintang. *Subhan. AB, 01(05)*, 15–21. <http://kridacendekia.com/index.php/jkc/article/view/58>
- Andini, M. R., Ardiansyah, M., Juliwardi, I., Yusmindra, A., Husna, L., & Andari, W. (2023). Pencegahan Stunting dengan Pemanfaatan Produk. *Jurnal Teknologi Pengabdian Masyarakat, 1(1)*, 25–28. <http://jurnal.utu.ac.id/teknodimas/article/view/8766>
- Erizqianova, Kholilah, Cahyaningtyas, D., Prihati, M., & Indriyani, T. (2023). Peranan Jus Alpukat dan Kurma Sebagai Booster Asi Pada Ibu Hamil dan Menyusui Di TPMB N Jakarta Barat. *Jurnal Peduli Masyarakat, 5(4)*, 1317–1322. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Muzarohmah, I. D. A. (2021). Realisasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat Melalui Sosialisasi Pentingnya Empati dan Rasa Bergotong-royong di Dusun Sambong Duran, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang. *18(2)*, 197–209.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2018). *Study Guide-Stunting dan Upaya Pencegahannya Bagi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. doi: 10.35816/jiskh.v10i2.253
- Rahmadhita, K. (2020). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada Permasalahan Stunting dan Pencegahannya Pendahuluan. 11(1)*, 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>
- Rahmah, M., Dahlawi, & Rahman, A. (2022). Peran Pemerintah Kota Banda Aceh dalam Pencegahan dan Penanganan Stunting Terintegrasi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah, 7(3)*, 25–32. <https://jim.usk.ac.id/FISIP/article/view/20603>
- Sutarto, Mayasari, D., & Indriyani, R. (2018). Stunting , Faktor Resiko dan Pencegahannya Stunting , Risk Factors and Prevention. *J Agromedicine, 5(1)*, 540–545. <http://repository.lppm.unila.ac.id/id/eprint/9767>
- Tebi, Dahlia, Arlini, W. E., Safei, I., Rahmawati, Juniarty, S., & Kadir, A. (2022). Literature Review Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Stunting pada Anak Balita. *Fakumi Medical Journal, 1(3)*, 234–240. <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj%0ALiterature>
- Yulmaniati, Y., Ainun, N. H., & Jailani, M. (2022). Pemanfaatan Hasil Pangan Lokal Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Bandar Baru, Kecamatan Sibolangit, Sumatera Utara. *Journal of Comprehensive Science (JCS), 1(2)*, 135–139. <https://doi.org/10.59188/jcs.v1i2.23>