

Pemanfaatan Komoditas Pangan Lokal: Puding Alpukat Sebagai Solusi Inovatif dalam Pencegahan Stunting

Fajar Maulana Nugraha¹, Givari Akbar², Vindiani Oktaviana³, Nurul Chotamil Farida⁴, Mohammad Nur Kholis⁵, Fidela Zadaristu⁶, Fadila Selvina⁷, Ernita Dirahmad⁸, Satini Ulfa⁹, Firmansyah¹⁰

¹ Department of Informatic Engineering, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

² Department of Tasawuf and Psychotherapy, Universitas Muhammadiyah Cirebon, Indonesia

³ Department of Public Health, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁴ Department of Health and Scicence Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

³ Department of Primary School Teacher Education, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

⁶ Department of Law, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

⁷ Department of Primary School Teacher Education, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

⁸ Department of Primary School Teacher Education, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

⁹ Department of Management, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

¹⁰ Department of Health and Nutrition, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

✉ fir790@ums.ac.id

Abstract

Desa Karangpandan in Karanganyar Regency, Central Java, faces a serious issue with stunting among children. According to the World Health Organization (WHO), stunting is a condition of impaired growth in young children caused by chronic nutritional deficiencies, repeated infections, and inadequate psychosocial stimulation during the first 1,000 days of life. In this village, the stunting rate stands at 4.1%, necessitating immediate intervention. One of the efforts made is the innovation of supplementary feeding programs (PMT) such as avocado pudding to improve children's nutritional intake. However, the utilization of avocado, a locally abundant nutritional resource in Karangpandan, remains suboptimal. Avocados, rich in healthy fats, folic acid, fiber, and essential vitamins and minerals, hold significant potential for stunting prevention. This article proposes the use of avocado as an innovative PMT ingredient to address this gap. Avocado pudding is expected to increase the consumption of nutritious foods and, ultimately, reduce the stunting rate in the village. The objective of this study is to evaluate the effectiveness of avocado-based PMT innovation in reducing stunting rates and improving children's nutritional quality in Desa Karangpandan.

Keywords: Stunting, Pudding, Avocado

Pemanfaatan Komoditas Pangan Lokal: Puding Alpukat Sebagai Solusi Inovatif dalam Pencegahan Stunting

Abstrak

Desa Karangpandan di Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah, menghadapi masalah serius terkait stunting pada anak-anak. Menurut World Health Organization (WHO), stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada balita akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, dan kurangnya stimulasi psikososial dalam 1.000 hari pertama kehidupan. Di desa ini, angka stunting mencapai 4,1%, sehingga memerlukan intervensi segera. Salah

satu upaya yang telah dilakukan adalah inovasi Pemberian Makanan Tambahan (PMT) seperti puding alpukat untuk meningkatkan asupan gizi anak-anak. Namun, pemanfaatan alpukat sebagai sumber gizi lokal yang melimpah di Karangpandan belum optimal. Alpukat, yang kaya akan lemak sehat, asam folat, serat, serta vitamin dan mineral penting, memiliki potensi besar untuk membantu mencegah stunting. Artikel ini menawarkan pemanfaatan alpukat sebagai bahan PMT yang inovatif untuk mengatasi kekosongan tersebut. Puding alpukat diharapkan dapat meningkatkan konsumsi makanan bergizi dan, pada akhirnya, menurunkan angka stunting di desa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas inovasi PMT berbasis alpukat dalam menurunkan angka stunting dan meningkatkan kualitas gizi anak-anak di Desa Karangpandan.

Kata kunci: *Stunting, Pudding, Alpukat*

1. Pendahuluan

Desa Karangpandan di Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah menghadapi permasalahan serius dalam kesehatan anak, khususnya stunting. Stunting menurut definisi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) adalah suatu kondisi pada anak – anak berusia kurang dari 5 tahun yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi yang berlangsung lama, infeksi yang terjadi berulang kali, atau kurangnya rangsangan psikososial yang tidak memadai, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan pertumbuhan. Kondisi ini diukur dari tinggi badan anak yang jauh lebih rendah dari standar pertumbuhan normal untuk anak seusianya. Di Desa Karangpandan, permasalahan stunting sudah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Proporsi anak yang mengalami stunting adalah sekitar 4,1%. Angka stunting di Desa Karangpandan menunjukkan bahwa permasalahan ini memerlukan intervensi yang lebih serius. Stunting tidak hanya menghambat pertumbuhan fisik anak, tetapi juga mempengaruhi perkembangan kognitifnya, yang pada akhirnya berdampak pada kemampuan belajar dan produktivitasnya di masa depan. Selama bertahun-tahun, berbagai inisiatif telah dilakukan di Desa tersebut untuk mengurangi angka stunting. Salah satu inovasi yang dikembangkan adalah terciptanya Persembahan Makanan Tambahan (PMT) seperti *Puding Alpukat*. Inovasi ini diharapkan dapat membantu meningkatkan asupan gizi anak dengan lebih menarik dan terjangkau.

Namun kecanggihan menunjukkan bahwa meskipun inovasi PMT telah diterapkan, namun pemanfaatan buah alpukat yang melimpah di Desa Karangpandan masih kurang dimanfaatkan oleh pelaksana sebelumnya. Meski alpukat merupakan buah dalam negeri yang kaya nutrisi, namun pemanfaatannya dalam menurunkan stunting masih terbatas. Konsep baru yang diusulkan untuk mengisi kesenjangan ini adalah penggunaan buah-buahan lokal yang bergizi seperti alpukat sebagai PMT. Alpukat mengandung lemak sehat, folat, serat, serta beberapa vitamin dan mineral penting yang mendukung tumbuh kembang anak. Menjadikan alpukat sebagai bahan utama dalam PMT, khususnya dalam bentuk produk populer seperti puding alpukat, diharapkan dapat meningkatkan asupan makanan bergizi pada anak. Tujuan utama dari inisiatif ini adalah untuk menurunkan angka stunting di Desa Karangpandan melalui inovasi PMT berbasis buah-buahan lokal seperti alpukat. Strategi ini

diharapkan dapat meningkatkan status gizi anak dan menurunkan angka stunting di Desa secara signifikan.

2. Literatur Review

Berdasarkan 20 jurnal yang diambil hanya terdapat 5 jurnal yang relevan dengan penelitian diatas dikarenakan penelitian dari 5 jurnal yang dijelaskan oleh peneliti sebelumnya telah mencantumkan hasil yang relevan terhadap jurnal ini.

3. Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan Literatur Review dengan cara mencari dan menganalisis penelitian yang telah dilakukan oleh orang lain kemudian di bandingkan atau di samakan untuk mendapatkan sumber informasi yang akurat. Sumber informasi yang digunakan dalam pencarian ini menggunakan kata kunci :stunting, pudding, alpukat Dalam pembuatan pudding alpukat memerlukan teknik yang lebih teliti dikarenakan terdapat hubungan antara proses pembuatan pudding dengan zat gizi yang terkandung didalamnya. Langkah yang pertama (Gambar 1.1) yakni menghaluskan 20 buah alpukat untuk menghasilkan 55 cup pudding alpukat.



Gambar 1.1

Langkah yang kedua (Gambar 1.2) yakni rebus air hingga mendidih, yang akan digunakan untuk memasak agar-agar plain.



Gambar 1.2

Langkah yang ketiga (Gambar 1.3) yakni tuangkan agar-agar plain ke dalam air mendidih lalu aduk hingga tercampur rata.



Gambar 1.3

Langkah yang ke empat (Gambar 1.4) yakni menambahkan alpukat yang sudah dihaluskan ke dalam panci yang berisi agar-agar plain.



Gambar 1.4

Langkah yang ke lima (Gambar 1.5) yakni memasukkan susu UHT ke dalam campuran alpukat di dalam panci.



Gambar 1.5

Langkah yang terakhir (Gambar 1.6) yakni memasukkan pudding alpukat ke dalam cup yang sudah di sediakan, tunggu hingga mengeras dan PMT siap untuk di hidangkan oleh TIM KKN-Mas Kelompok 129.



Gambar 1.6

Hasil penyuluhan dan edukasi melalui leaflet dan pembagian PMT di Posyandu Klatak (Gambar 1.7).



Gambar 1.7

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan inovasi serta sosialisasi yang dilakukan TIM KKN-MAs Kelompok 129 terhadap kader posyandu yang ada di Desa Karangpandan menghasilkan beberapa manfaat bagi desa. Diantaranya adanya PMT atau Pemberian Makan Tambahan bagi balita di Desa Karangpandan. Selain itu, pembagian leaflet yang berisi cara pembuatan pudding alpukat juga telah mengedukasi kader posyandu, yang harapannya adalah kader posyandu bisa membagikan ilmu atau wawasan yang telah didapat kepada warga Desa Karangpandan. Antusias kader, warga, serta balita pun terlihat saat mencoba memakan pudding alpukat yang dibuat. Adanya antusias ini menimbulkan perasaan percaya bahwasannya apa yang kelompok 129 inovasikan membuahkan hasil, yaitu meningkatnya pengetahuan kader posyandu serta ibu balita yang ada di Desa Karangpandan.

5. Kesimpulan

Inovasi puding alpukat yang dikembangkan oleh kelompok 129 telah mengoptimalkan pemanfaatan komoditas alpukat di Desa Karangpandan. Alpukat, sebagai potensi lokal yang signifikan di desa ini, dapat memberikan dampak positif pada ekonomi desa jika terus dikembangkan. Peningkatan perputaran ekonomi yang dihasilkan dari pengembangan potensi lokal ini dapat berkontribusi pada pengurangan angka kemiskinan dan, pada gilirannya, membantu menekan angka stunting di Desa. Selain itu, alpukat kaya akan lemak sehat, asam folat, vitamin, mineral, serat, dan karbohidrat kompleks yang mendukung pertumbuhan optimal anak dan mencegah stunting. Melalui inovasi puding alpukat, upaya edukasi mengenai stunting dan manfaat alpukat telah berhasil dilakukan kepada kader posyandu dan ibu balita di desa tersebut, memperluas pengetahuan dan praktik kesehatan masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini TIM KKN-Mas Kelompok 129 mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada anggota kelompok KKN 129 atas kerja sama, dedikasi, dan inovasi yang telah mereka berikan dalam pengembangan puding alpukat sebagai solusi untuk menekan angka stunting. Kami juga menyampaikan penghargaan yang mendalam kepada Pak Firman selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) kelompok, yang telah memberikan bimbingan dan dukungan yang sangat berharga selama pelaksanaan program berlangsung.

Kami juga mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada Ibu Bidan Hartini atas bantuan dan kerjasamanya dalam menyediakan informasi dan dukungan di lapangan. Kami juga sangat menghargai kontribusi kader Posyandu Desa Karangpandan yang telah aktif terlibat dalam edukasi dan implementasi inovasi ini, serta kepada ibu balita yang telah berpartisipasi dengan antusias dalam program ini. Keberhasilan penelitian ini tidak lepas dari dukungan serta kontribusi dari seluruh pihak yang terlibat.

Referensi

- [1] Y. Anggraini and N. F. Romadona, "Review of Stunting in Indonesia," vol. 454, no. Ecep 2019, pp. 281–284, 2020, doi: 10.2991/assehr.k.200808.055.
- [2] Anik Supriani *et al.*, "Pemeriksaan Kesehatan Serta Sosialisasi Peningkatan Kesehatan Ibu dan Anak untuk Mencegah Stunting," *J. Pengabd. Ilmu Kesehat.*, vol. 2, no. 3, pp. 63–71, 2022, doi: 10.55606/jpikes.v2i3.704.
- [3] J. Aurima, S. Susaldi, N. Agustina, A. Masturoh, R. Rahmawati, and M. Tresiana Monika Madhe, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita di Indonesia," *Open Access Jakarta J. Heal. Sci.*, vol. 1, no. 2, pp. 43–48, 2021, doi: 10.53801/oajjhs.v1i3.23.
- [4] G. W. Bender, "Strategi Komunikasi Kampanye Sadar Stunting 2021 Melalui Kol," *J. Pariwara*, vol. 1, no. 1, pp. 14–24, 2022, [Online]. Available: <https://jurnal.bsi.ac.id/index.php/pariwara>
- [5] E. Fitriahadi *et al.*, "Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Tentang Stunting Sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Stunting," *J. Masy. Madani Indones.*, vol. 2, no. 4, pp. 410–415, 2023, doi: 10.59025/js.v2i4.154.
- [6] T. Hidayat and F. N. Syamsiyah, "Langkah Tepat Cegah Stunting Sejak Dini Bersama Mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Jember," *JIWAKERTA J. Ilm. Wawasan Kuliah Kerja Nyata*, vol. 2, no. 2, pp. 73–78, 2021, doi: 10.32528/jiwakerta.v2i2.6736.
- [7] D. Kartono, N. Fuada, dan Budi Setyawati, P. Teknologi Intervensi Kesehatan Masyarakat, B. Litbangkes, and P. Teknologi Terapan Kesehatan dan Epidemiologi Klinik, "Stunting anak usia sekolah di Indonesia," *Penelit. Gizi dan Makanan*, vol. 36, no. 2, pp. 121–126, 2013.
- [8] P. T. Kurniati, "Penyuluhan Tentang Pencegahan Stunting Melalui Pemenuhan Gizi pada Wanita Usia Subur," *J. Altifani Penelit. dan Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 2, pp. 113–118, 2021, doi: 10.25008/altifani.v1i2.125.
- [9] M. E. Putra *et al.*, "Efektifitas Aplikasi Edukasi Gizi Remaja Berbasis Android Untuk Pencegahan Stunting," *J. Endur.*, vol. 6, no. 2, pp. 443–451, 2022, doi: 10.22216/jen.v6i2.357.
- [10] S. Rahmadani and S. Lubis, "Evaluasi peran pemerintah dalam menentukan angka stunting berdasarkan perpres 72 tahun 2021," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 9, no. 1, p. 188, 2023, doi: 10.29210/1202322804.
- [11] K. Rahmadhita, "Permasalahan Stunting dan Pencegahannya," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 11, no. 1, pp. 225–229, 2020, doi: 10.35816/jiskh.v11i1.253.
- [12] F. N. Ramadhani, E. N. Djuwarno, and N. A. R. Yusuf, "Upaya Peningkatan Status Gizi Anak sebagai Pencegahan Stunting di Desa Mongiilo Utara Bone Bolango," *J. Pengabd. Masy. Farm. Pharmacare Soc.*, vol. 1, no. 3, pp. 85–91, 2022, doi: 10.37905/phar.soc.v1i3.18286.

- [13] Rochmatun Hasanah, Fahimah Aryani, and B. Effendi, "Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak Balita," *J. Masy. Madani Indones.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–6, 2023, doi: 10.59025/js.v2i1.54.
- [14] F. N. Rohmah, D. Putriana, and T. A. Safitri, "Berdayakan Masyarakat Cegah Stunting dengan Mengolah Bahan Pangan Potensi Lokal," *Masy. Berdaya dan Inov.*, vol. 3, no. 2, pp. 114–117, 2022, [Online]. Available: <https://mayadani.org/index.php/MAYADANI/article/view/97>
- [15] N. Rusliani, W. R. Hidayani, and H. Sulistyoningsih, "Literature Review: Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita," *Bul. Ilmu Kebidanan dan Keperawatan*, vol. 1, no. 01, pp. 32–40, 2022, doi: 10.56741/bikk.v1i01.39.
- [16] M. A. Sugianto, "Analisis Kebijakan Pencegahan Dan Penanggulangan Stunting Di Indonesia: Dengan Pendekatan What Is The Problem Represented To Be?," *J. EMBISS*, vol. 1, no. 3, pp. 197–209, 2021, [Online]. Available: <https://www.embiss.com/index.php/embiss/article/view/28>
- [17] E. A. Suryana and M. Azis, "the Potential of Economic Loss Due To Stunting in Indonesia," *J. Ekon. Kesehat. Indones.*, vol. 8, no. 1, p. 52, 2023, doi: 10.7454/eki.v8i1.6796.
- [18] A. S. Vinci, A. Bachtiar, and I. G. Parahita, "Efektivitas Edukasi Mengenai Pencegahan Stunting Kepada Kader: Systematic Literature Review," *J. Endur.*, vol. 7, no. 1, pp. 66–73, 2022, doi: 10.22216/jen.v7i1.822.
- [19] Z. Wardani, D. Sukandar, Y. F. Baliwati, and H. Riyadi, "Sebuah Alternatif: Indeks Stunting Sebagai Evaluasi Kebijakan Intervensi Balita Stunting Di Indonesia," *Gizi Indones.*, vol. 44, no. 1, pp. 21–30, 2021, doi: 10.36457/gizindo.v44i1.535.
- [20] A. Widiyanto, J. T. Atmojo, and A. T. Darmayanti, "Pengaruh Faktor Kerawanan Pangan Dan Lingkungan Terhadap Stunting," *Interes. J. Ilmu Kesehat.*, vol. 8, no. 1, pp. 2016–2021, 2019, doi: 10.37341/interest.v8i1.118.
- [21] Moh. Muhajir, L. Khoirin, and Sugito, "Pendampingan Legalitas Usaha dan Produk UMKM Anggota BMT NU Singgahan", *Warta LPM*, vol. 26, no. 2, pp. 218–226, Apr. 2023, doi: 10.23917/warta.v26i2.1620.
- [22] I. K. B. M. Aryawan, P. D. Y. Utami, and S. Hatiningsih, "Penguatan Produk Pangan Tradisional Serta Literasi Hukum Pada Kelompok Wanita Tani (KWT) Sari Tunjung Mekar", *Warta LPM*, vol. 25, no. 1, pp. 57–69, Jan. 2022, doi: 10.23917/warta.v25i1.598.

