

Memanfaatkan Produk Lokal Alpukat dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Cang Duri, Kecamatan Ketol, Kabupaten Aceh Tengah

Mahmudin Marbun¹, Zakir Husin², Azhar³, Zuhrahmi DE⁴, Zulyaden⁵

^{1,2,3,5} Universitas Teuku Umar Aceh Barat, Indonesia

⁴ Institut Seni Budaya Indonesia Aceh, Jantho, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Mahmudin Marbun

E-mail: mahmudin.marbun@utu.ac.id

Abstrak

Cang Duri merupakan salah satu desa yang terletak di kecamatan Ketol, Kabupaten Aceh Tengah, provinsi Aceh, Indonesia. Melihat banyaknya penghasilan komoditi buah alpukat di desa Cang Duri, maka dapat dimanfaatkan dengan baik sebagai makanan tambahan guna mencegah permasalahan stunting pada anak-anak. Tujuan dari kegiatan ini ialah agar masyarakat lebih memahami terkait pentingnya pengelolaan bahan pangan dari produk lokal yang nantinya mampu mengurangi masalah stunting. Produk lokal seperti alpukat yang terdapat di desa Cang Duri memiliki berbagai manfaat. Buah alpukat memiliki manfaat untuk mencegah anemia, pembentukan sel darah merah, mengandung serat dan berbagai manfaat baik lainnya. Dengan berbagai manfaat baik inilah diharapkan masyarakat mampu berbagai olahan dari bahan pangan lokal. Pada kegiatan peraktek kerja nyata di kampung cang duri mahasiswa membuat olahan dari Buah alpukat menjadi beberapa produk yaitu (1) pembuatan pudding alpukat, (2) pembuatan selai alpukat sebagai pelapis roti tawar, dan (3) pembuatan selai sebagai isian roti goreng alpukat. Kegiatan ini sangat baik untuk mengatasi dan membantu permasalahan pencegahan stunting di desa cang duri kecamatan ketol kabupaten aceh tengah.

Kata kunci - Produk olahan dari alpukat, pencegahan stunting, pangan lokal, gizi anak

Abstract

Cang Duri is a village located in Ketol sub-district, Central Aceh district, Aceh province, Indonesia. Seeing the large amount of income from the avocado fruit commodity in Cang Duri village, it can be put to good use as a food supplement to prevent stunting problems in children. The purpose of this activity is so that the community understands more about the importance of managing food from local products which will be able to reduce the problem of stunting. Local products such as avocados found in Cang Duri village have many benefits. Avocados have the benefit of preventing anemia, forming red blood cells, containing fiber and various other good benefits. With these various good benefits, it is hoped that the community will be able to make various preparations from local food ingredients. In practical activities in Kampung Cang Duri, students made processed avocado into several products, namely (1) making avocado pudding, (2) making avocado jam as a coating for white bread, and (3) making jam as a filling for fried avocado bread. This activity is very good for overcoming and helping the problem of stunting prevention in Cang Duri village, Ketol sub-district, Central Aceh district. Keywords: Processed products from avocado.

Keywords - products from avocado, stunting prevention, local food, child nutrition

PENDAHULUAN

Gampong Cang Duri merupakan salah satu Gampong yang ada di Kecamatan Ketol, Kabupaten Aceh Tengah, Aceh, Indonesia. Cang Duri adalah salah satu desa yang terletak di kecamatan Ketol, Kabupaten Aceh Tengah, provinsi Aceh, Indonesia. Luas wilayah desa Cang Duri 300 Ha dengan batas wilayah sebelah timur berbatasan dengan desa Simpang Juli, sebelah barat berbatasan dengan desa Jerata, sebelah utara berbatasan dengan Kute Gelime dan sebelah selatan berbatasan dengan Arul Relem/Kec. Silih Nara.

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk seusianya. Kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan masa awal setelah bayi lahir, namun stunting akan terlihat gejalanya setelah bayi berusia 2 tahun. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak usia di bawah lima tahun akibat dari kekurangan gizi kronis, sehingga anak terlalu pendek untuk usianya (Pem, 2016). Stunting disebabkan oleh kurang gizi kronis yang terjadi dalam 1000 hari kehidupan.. Secara umum, beberapa penyebab dari stunting ialah pola asuh yang kurang baik, kurangnya pengetahuan terkait kesehatan, gizi sebelum dan pada masa kehamilan serta setelah ibu melahirkan. Memanfaatkan produk lokal yang mengandung banyak gizi baik bagi indeks pertumbuhan balita. Masyarakat harus mampu mengelola bahan pangan lokal dan tidak hanya sebagai mata pencarian dan kenaikan perekonomian. Produk lokal seperti alpukat dan kopi yang terdapat di desa Cang Duri memiliki bebagi manfaat. Sebagai contoh buah alpukat memiliki manfaat untuk mencegah anemia, pembentukan sel darah merah, mengandung serat dan berbagai manfaat baik lainnya. Dengan berbagai manfaat baik inilah diharapkan masyarakat mampu berbagai olahan dari bahan pangan lokal. Kualitas manusia ditentukan sejak masih berupa janin, sehingga ibu hamil harus menjaga asupan gizi agar pembentukan pertumbuhan dan perkembangan janin optimal (Trisnawati et al., 2016).

Alpukat merupakan tanaman buah-buahan yang berasal dari daerah tropis di Amerika. Ahli botani dari Uni Soviet mengatakan, alpukat berasal dari Meksiko bagian selatan dan Amerika Tengah, kemudian menyebar ke berbagai negara yang beriklim tropik. Tanaman alpukat adalah tanaman buah yang memiliki pohon berkayu yang tumbuh menahun. Tanaman alpukat umumnya tumbuh setinggi 3 – 10 m, dengan bentuk batang berlekuk-lekuk dan bercabang banyak, serta memiliki daun yang rimbun. Tanaman alpukat di Indonesia mulanya berkembang di pulau Jawa, namun sekarang sudah menyebar hampir ke seluruh provinsi di Indonesia. Tanaman alpukat merupakan salah satu komoditas bernilai ekonomi tinggi, karena diperdagangkan pada pasar dalam negeri dan luar negeri (Rahmawati, 2010).

Pembudidayaan alpukat dapat dilakukan dengan menggunakan dua cara yaitu vegetative dan generative, pembudidayaan menggunakan cara vegetative lebih cepat berbuah (± 4 tahun) dan buah yang dihasilkan memiliki rasa sama dengan induknya dibandingkan dengan pembudidayaan menggunakan cara generative. (Rahmawati, 2010).

Alpukat memiliki banyak sekali manfaat bagi manusia, diantaranya. Lemak monosaturated (tak jenuh) yang terdapat didalam buah alpukat mengandung aleic acid yang terbukti mampu meningkatkan kadar lemak sehat dalam tubuh, dan mengontrol diabetes. Alpukat juga memiliki banyak gizi, 3-30 persen minyak dengan komposisi yang sama dengan minyak zaitun dan banyak mengandung vitamin B. Dalam daging buah alpukat terkandung protein, mineral Ca, Fe, vitamin A, B, dan C (Samson, 2000).

METODE

Metode pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dilaksanakan di Kampung Cang Duri Kecamatan Ketol Kabupaten Aceh Tengah, waktu pelaksanaan di lakukan pada tanggal 10 juli 2023. Metode pelaksanaan yang dilakukan sebagai berikut:

1. Proses pembuatan puding alpukat

Alat dan bahan yang diperlukan dalam pembuatan produk diatas yaitu: Alat berupa

mixer, baskom, sendok teh, sendok makan, sendok goreng, kuili, kompor, piring, pisau, spatula, panci, cup, sendok plastik, gunting dan parutan keju. Sedangkan bahan yang digunakan buah alpukat matang, gula, mentega, keju, susu, tepung meizena, tepung agar-agar, misisseres, tepung roti, tepung parnir, air, minyak, garam, coklat, dan susu milo.

Cara pembuatan puding alpukat pertama kupas 10 kg alpukat kemudian di hancurkan menggunakan mixer kemudian ditambahkan 40 sendok makan gula pasir dalam alpukat yang sudah dihaluskan, campurkan 2 kotak susu UHT ukuran 1 liter dan 3 saset bubuk agar-agar kedalam alpukat kemudian . hingga mendidih, angkat dan masukan kedalam cup.

Untuk lapisan kedua masukan 10 saset milo kedalam 2 liter susu UHT, kemudian tambahkan 3 saset tepung agar-agar lalu panaskan dengan api kecil hingga mendidih, setelah itu angkat puding yang telah masak, kemudian masukan kedalam cup yang telah terisi puding alpukatnya.

Untuk lapisan ketiga parut 2 kotak keju batang serta tambahkan susu kental manis dan air putih 1 gelas panaskan hingga mendidih, ketika sudah mendidih tambahkan larutan mezena aduk hingga merata sekitar 5 menit setelah kira-kira adonan tersebut merata barulah di angkat kemudian di masukan ke cup yang telah terisi puding alpukat lalu diamkan hingga lapisan ketiga dingin sehingga puding alpukat tertata sempurna. kemudian untuk toping penyempurna puding alpukat parutkan keju batang sebagus mungkin.

2. pembuatan selai alpukat sebagai pelapis roti tawar

Cara pembuatan selai alpukat sebagai pelapis roti tawar pertama kupas 10 kg alpukat kemudian di hancurkan menggunakan mixer lalu ditambahkan 40 sendok makan gula pasir dalam alpukat yang sudah dihaluskan, kemudian dimasak menggunakan api yang kecil sambil di aduk hingga mendidih dan masukan larutan tepung mezena lalu di aduk sampai 5 menit kira-kira sampai mezenanya tercampur rata lalu di angkat dan diamkan sampai selainya dingin, setelah dingin dan mejadi selai barulah selai tersebut di oleskan ke roti tawar secara merata sehingga roti tawar selai alpukat siap disaji.

3. pembuatan selai alpukat sebagai isian roti goreng

Cara pembuatan selai alpukat sebagai isian roti goreng langkah pertama roti tawar di pinyit menggunakan gelas sehingga roti tersebut mejadi tipis selanjutnya masukan selai alpukat yang caranya pembuatannya ada di tata cara ke 2 ,lipatkan 2 roti tawarnya setelah itu celupkan ke dalam adonan telur yang telah di pecahkan kuningnya hingga basahnya merata setelah habis itu campurkan roti tersebut dengan tepung pannir lalu goreng sampai berubah warna kuning ke coklatan, setelah itu lalu di tiriskan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Pembuatan Puding Alpukat

Salah satu upaya dalam pencegahan stunting yaitu dengan cara pengolahan makanan lokal yang kaya akan manfaat contohnya produk lokal dari buah alpukat yang di gunakan sebagai bahan dasar pembuatan puding. Pembuatan produk puding ini di lakukan secara langsung di kampung cang duri. Setelah melakukan proses pengolahan selanjutnya mahasiswa/i KKN melakukan sosialisasi mengenai stunting dengan mengundang ibu hamil dan balita serta pemateri dari puskesmas. Adapun tema yang di ambil yaitu: kegiatan pemberian makanan tambahan (pmt) pemulihan 30 hari upaya cegah stunting dengan pemanfaatan produk lokal alpukat di desa cang duri, kecamatan ketol, kabupaten aceh tengah. Kegiatan ini sekaligus untuk pembagian puding kepada ibu hamil dan balita.



Gambar 1.
sosialisasi upaya cegah stunting



Gambar 2.
Pembagian pudding

Proses pembuatan selai alpukat sebagai pelapis roti tawar

Pembuatan produk selai ini di lakukan secara langsung di kampung cang duri. Setelah melakukan proses pengolahan selanjutnya mahasiswa/i KKN melakukan pembagian roti yang telah di olesi selai. Pembagian dilakukan dengan mendatangi rumah masyarakat yang mempunyai anak balita serta ibu hamil.



Gambar 3.
pembagian roti kerumah masyarakat



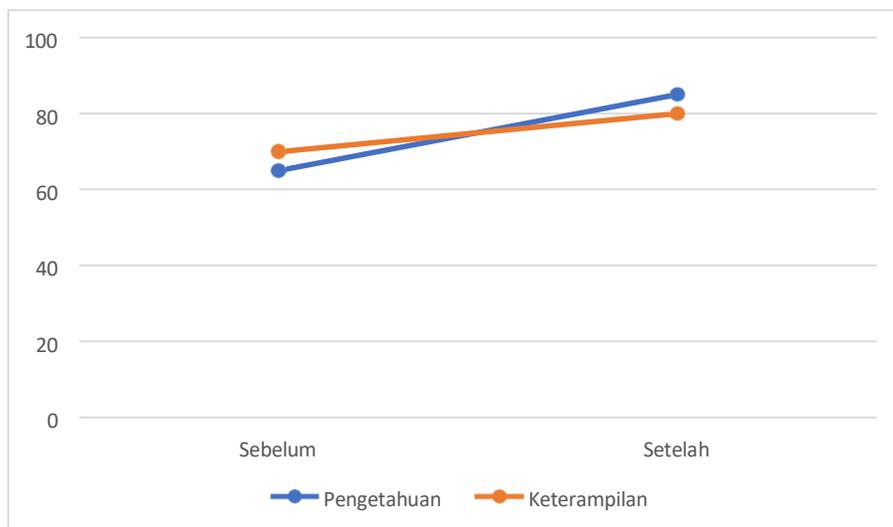
Gambar 4.
sosialisasi upaya cegah stunting

Proses pembuatan selai alpukat sebagai isian roti goreng

Pembuatan produk selai ini di lakukan secara langsung di kampung cang duri. Setelah melakukan proses pengolahan selanjutnya mahasiswa/i KKN melakukan pembagian roti goreng. Pembagian dilakukan pada anak sekolah tingkat Paud dan TK



Gambar 5.
pembagian roti ke TK dan PAUD



Gambar 6.
Grafik Peningkatan keterampilan hasil pelatihan

KESIMPULAN

Bedasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan tentang kegiatan pemberian makanan tambahan (pmt) pemulihan 30 hari upaya cegah stunting dengan pemanfaatan produk lokal alpukat, dengan diadakan kegiatan tersebut masyarakat dapat menerapkan dan melanjutkan kegiatan yang telah dilakukan guna untuk pencegahan dan pemulihan stunting. Selain itu masyarakat juga bisa melakukan berbagai inovasi pembuatan produk berbasis bahan lokal. Tidak hanya menggunakan bahan lokal alpukat namun masih banyak bahan lokal lainnya yang dapat di gunakan sebagai produk yang baik untuk kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Firmansyah, F., Nugraha, F. M., Akbar, G., Oktaviana, V., Farida, N. C., Kholis, M. N., ... & Ulfa, S. (2024). Pemanfaatan Komoditas Pangan Lokal: Puding Alpukat sebagai Solusi Inovatif dalam Pencegahan Stunting. *Prosiding Webinar Pengabdian Masyarakat*.
- Marchamah, D. N. S., Kusumo, W. E. G., Maudlunah, S., & Khoirizza, F. (2024). Pemanfaatan Komoditas Pangan Lokal Berupa Puding Alpukat Sebagai Pemberian Makanan

- Tambahan (PMT) Bagi Balita Stunting. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 2115-2123.
- Pem, D. (2016). Factors affecting early childhood growth and development: Golden 1000 days. *Advanced Practices in Nursing*, 01(01),1-4.
- Rahmawati, R.2010. *Khasiat dan cara olah alpukat*. Pustaka baru press, yogyakarta.
- Samson , j.a. 1986. Tropical fruits, 2nd edition. Longman scientific & technical: Hamil EnglandTrisnawati, Y., Purwanti, S. dan Retnowati, M. (2016). Studi Deskriptif Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan di Puskesmas Sokaraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Kebidanan*, VIII, (2), 175-182.