

# Pemanfaatan *Avocado Dessert* sebagai Makanan Tambahan pada Balita dalam Upaya Pencegahan *Stunting* di Desa Segene Balik Kecamatan Kute Panang Aceh Tengah

Fitri Yani<sup>1</sup>, Irawani<sup>2</sup>, Yuda Fajriah<sup>3</sup>, Desi Sarfika<sup>4</sup>, Annizar<sup>5</sup>, Muktari<sup>6</sup>,  
\*Mirna Ria Andini<sup>7</sup>, Sanusi<sup>8</sup>, Cukri Rahmi Niani<sup>9</sup>, Hayatun Maghfirah<sup>10</sup>

<sup>1,4</sup>Fakultas Pertanian, Universitas Teuku Umar, Alue Peunyareng, Aceh Barat, 23615, Indonesia

<sup>2,7,8,9,10</sup>Fakultas Teknik, Universitas Teuku Umar, Alue Peunyareng, Aceh Barat, 23615, Indonesia

<sup>3</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Alue Peunyareng, Aceh Barat, 23615, Indonesia

<sup>5,6</sup>Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Teuku Umar, Alue Peunyareng, Aceh Barat, 23615, Indonesia

\*Corresponding author: mirna@utu.ac.id

## Abstrak

*Stunting* adalah kondisi ketika pertumbuhan dan perkembangan seorang anak terhambat akibat malnutrisi kronis, perawatan yang tidak memadai, dan kondisi kehidupan yang buruk. Kondisi ini biasanya terjadi pada tahun-tahun awal kehidupan, terutama sebelum usia lima tahun. *Stunting* sering ditandai dengan tinggi badan yang rendah untuk usia tertentu, yang mengindikasikan bahwa tinggi badan anak tersebut jauh di bawah tinggi rata-rata untuk kelompok usianya, terlebih lagi di negara berkembang seperti Indonesia. Terdapat beberapa daerah yang memiliki masalah *stunting* yang sangat mudah ditemui, contohnya di Aceh Tengah. Aceh Tengah memiliki peringkat *stunting* yang cukup tinggi di beberapa daerahnya. Kondisi geografis dan akses terhadap pangan bergizi menjadi tantangan tersendiri dalam mengatasi permasalahan ini. Gizi merupakan faktor yang perlu kita jaga karena memiliki peran penting bagi tubuh kita dan pertumbuhan serta perkembangan anak yang optimal. Kekurangan gizi pada 1.000 hari pertama kehidupan dapat berdampak jangka panjang pada kualitas hidup anak. Buah alpukat mengandung nutrisi dan lemak tak jenuh yang baik untuk bayi, yang dibutuhkan untuk mendukung perkembangan otak dan tubuhnya. Buah alpukat juga mengandung nutrisi yang tinggi untuk bayi seperti vitamin dan mineral. Beberapa di antaranya adalah vitamin C, A, K, E, dan B6, serta folat, tiamin, kalsium, zat besi, kalium, dan natrium. Pemanfaatan alpukat sebagai PMT (Pemberian Makanan Tambahan) merupakan upaya pencegahan *stunting* di Desa Segene Balik. Metode yang digunakan pada pengabdian ini yaitu metode sosialisasi dengan membagikan brosur untuk mengenalkan salah satu olahan alpukat yang dapat bermanfaat mencegah *stunting*, yaitu dessert alpukat. Hasil dari kegiatan ini adalah ibu-ibu kader mampu mengolah alpukat untuk mencegah *stunting* di Desa Segene Balik.

**Kata Kunci:** *Stunting*; Desa Segene Balik; Alpukat; Bayi

## 1. PENDAHULUAN

*Stunting* adalah gagal tumbuh yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi jangka panjang, terutama selama seribu hari pertama kehidupan. Saat ini sangat penting karena menentukan kualitas tumbuh kembang anak di masa depan. Pada tahap ini, kekurangan gizi menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif, penurunan daya tahan tubuh, dan peningkatan risiko penyakit infeksi [1]. Data Riskesdas 2021 menunjukkan bahwa tingkat *stunting* di Indonesia mencapai 24,4%, turun dari 30,8% pada tahun 2018, tetapi masih tinggi di Asia Tenggara [2]. Pengetahuan ibu tentang pola asuh dan gizi yang buruk, sanitasi lingkungan yang buruk, asupan nutrisi yang tidak mencukupi, dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan adalah beberapa penyebab utama *stunting* di Indonesia [3]. Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa kebiasaan buruk, seperti menyusui terlalu dini, kurangnya variasi makanan, dan konsumsi makanan yang tidak sesuai frekuensi atau tekstur, juga berkontribusi pada peningkatan prevalensi *stunting* [4]. Untuk memastikan kebutuhan nutrisi anak terpenuhi dengan mudah dan murah, intervensi berbasis pangan lokal diperlukan untuk mencegah *stunting*.

Alpukat (*Persea americana Mill.*) adalah salah satu bahan pangan lokal yang dapat membantu mencegah stunting. Buah tropis ini kaya akan zat gizi seperti lemak sehat, protein, vitamin, dan mineral yang penting untuk pertumbuhan anak. Alpukat juga mengandung asam lemak esensial dan antioksidan yang membantu pertumbuhan sistem kekebalan dan otak [5]. Produksi alpukat di Indonesia telah meningkat dari 304.938 ton pada tahun 2016 menjadi 609.649 ton pada tahun 2020 [6]. Konsumsi alpukat terus meningkat.

*Dessert* alpukat diperkenalkan sebagai makanan tambahan (PMT) yang sehat dan mudah disukai anak-anak untuk meningkatkan konsumsi alpukat. *Dessert avocado* tidak hanya memiliki rasa yang lezat, tetapi juga memiliki nilai gizi tinggi yang membantu pertumbuhan anak Anda berkembang dengan baik. Diolah menjadi kudapan seperti *dessert*, alpukat dapat mempertahankan nutrisi dan tetap menarik sebagai pilihan makanan keluarga [7]. Diharapkan bahwa inisiatif ini akan meningkatkan pemanfaatan alpukat sebagai bahan makanan lokal dan memberi tahu orang tentang pentingnya nutrisi untuk mencegah stunting. Selain itu, program berbasis alpukat ini dapat membangun peluang bisnis baru, yang akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan ekonomi masyarakat.

Stunting adalah gagal tumbuh yang disebabkan oleh kekurangan gizi dan infeksi berulang, terutama selama 1.000 hari pertama kehidupan. Anak-anak yang menderita stunting berisiko mengalami masalah pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan penurunan produktivitas dalam jangka panjang [8]. Stunting di Indonesia masih menjadi masalah besar, dan program intervensi gizi nasional berfokus pada masalah ini [9]. Faktor-faktor seperti pengalaman sebelumnya, persepsi manfaat dan hambatan, dan pengaruh situasional memengaruhi perilaku pencegahan stunting. Penelitian di Puskesmas Tanah Kali Kedinding, Surabaya, menemukan bahwa perilaku sebelumnya, persepsi manfaat tindakan, hambatan yang dirasakan, efek terkait aktivitas, dan pengaruh pribadi dan situasional sangat memengaruhi perilaku pencegahan stunting [10]. Intervensi berbasis digital, seperti edukasi kesehatan dan pemantauan pertumbuhan anak, telah terbukti efektif dalam mencegah stunting.

Malnutrisi dan masalah kesehatan anak lainnya diperkirakan akan meningkat sebagai akibat dari perubahan iklim. Laporan dari Bill & Melinda Gates Foundation menyatakan bahwa perubahan iklim dapat menyebabkan tambahan 40 juta anak mengalami penurunan pertumbuhan (stunting) dan 28 juta mengalami wasting pada tahun 2050. Wasting menghambat perkembangan fisik dan mental dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit [13]. Salah satu metode khusus yang dapat membantu balita memenuhi kebutuhannya akan zat gizi, khususnya energi, protein, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk pertumbuhan, adalah pemberian makanan tambahan (PMT) yang bergizi seimbang. Apabila PMT diberikan secara teratur dan sesuai dengan kebutuhan nutrisi anak, dapat membantu mengurangi angka stunting [14]. Intervensi berbasis makanan meningkatkan pertumbuhan linear anak di bawah lima tahun, menurut tinjauan sistematis dan meta-analisis [15].

Literatur menunjukkan bahwa pemberdayaan keluarga melalui teknologi digital dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang cara mencegah stunting serta memungkinkan pemantauan pertumbuhan anak yang lebih efektif [11]. Faktor sosial dan ekonomi, seperti status ekonomi keluarga dan pendidikan orang tua, berperan dalam risiko stunting. Studi oleh [12] mengembangkan model jalur faktor risiko pencegahan stunting di Indonesia, yang menekankan betapa pentingnya intervensi yang mempertimbangkan konteks sosial dan ekonomi lokal.

Alpukat adalah buah yang kaya akan energi dan lemak sehat (khususnya asam lemak tak jenuh tunggal), vitamin E, vitamin K, vitamin C, folat, kalium, dan serat pangan. Karena mudah dicerna, alpukat dapat dimakan bersama dengan makanan lain untuk meningkatkan densitas nutrisi makanan [16].

## 2. METODE

Pada tanggal 7 Agustus 2023, telah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Posbindu Desa Segene Balik yang diikuti oleh sekitar 50 peserta, terutama ibu-ibu muda. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan bahan lokal, khususnya alpukat, sebagai sumber pangan bergizi sekaligus peluang usaha rumahan.

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari dua tahapan utama. Tahap pertama adalah penyuluhan yang meliputi pemberian edukasi mengenai manfaat alpukat, baik dari sisi kesehatan maupun nilai ekonomisnya, serta pembagian brosur untuk memperkuat pemahaman peserta. Tahap kedua adalah pelatihan pembuatan produk makanan berbahan dasar alpukat berupa avocado dessert. Pelatihan ini dirancang untuk memberikan keterampilan praktis kepada peserta sehingga dapat dikembangkan menjadi usaha kecil yang berpotensi meningkatkan kesejahteraan keluarga.

Selain itu, kegiatan ini juga terkait dengan penelitian yang memiliki kriteria inklusi, yaitu dilakukan di Indonesia dengan subjek anak-anak usia 24–59 bulan. Penelitian ini menyoroti beberapa variabel penting, seperti tingkat asupan energi, berat badan lahir, tingkat pendidikan ibu, tingkat pendapatan keluarga, pola asuh anak, dan keragaman pangan. Secara keseluruhan, kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat Desa Segene Balik, baik dalam peningkatan pengetahuan maupun kemampuan untuk menciptakan peluang usaha baru. Gambar 1 menampilkan kegiatan Posbindu Pembagian Brosur, dan gambar 2 menampilkan kegiatan pengukuran lingkaran kepala anak usia dibawah 6 tahun.



**Gambar 1.** Kegiatan Posbindu Pembagian Brosur



**Gambar 2.** Kegiatan Posbindu Pegukuran Lingkaran Kepala Anak Usia dibawah 6 Tahun

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan informasi yang disampaikan oleh bidan di Desa Segene Balik, tidak ditemukan kasus stunting di desa tersebut. Hal ini menjadi latar belakang bagi mahasiswa Universitas Teuku Umar (UTU) untuk melaksanakan kegiatan sosialisasi guna meningkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat dan kandungan gizi alpukat sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan ini bertujuan agar masyarakat, khususnya ibu-ibu muda di Desa Segene Balik, dapat memahami manfaat alpukat dan langsung mempraktikkan penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari. Sosialisasi dilakukan dengan memberikan materi kepada kader dan peserta mengenai manfaat alpukat, kandungan gizinya, serta cara mengolah alpukat menjadi produk makanan yang menarik, seperti *avocado dessert*.

Program ini selaras dengan kebijakan pemerintah melalui Gerakan Nasional 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK), yang menekankan pentingnya intervensi gizi spesifik dan gizi sensitif untuk mencegah stunting. Intervensi gizi spesifik mencakup berbagai kegiatan di sektor kesehatan, seperti imunisasi, Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk ibu hamil dan balita, pemantauan pertumbuhan balita di Posyandu, suplemen tablet zat besi untuk ibu hamil, promosi ASI eksklusif, hingga pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI). Intervensi ini bersifat jangka pendek dan memiliki hasil yang dapat dilihat dalam waktu relatif singkat.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi di Desa Segene Balik terdiri dari dua tahap utama. Tahap pertama adalah pemberian informasi mengenai manfaat dan kandungan alpukat sebagai PMT (Pemberian Makanan Tambahan) yang berperan dalam pencegahan stunting. Sosialisasi ini dilakukan secara lisan dan melalui pembagian brosur yang berisi informasi tentang manfaat alpukat serta panduan pembuatan *avocado dessert*. Selain itu, sesi diskusi dan tanya jawab juga diadakan untuk memastikan peserta memahami materi yang disampaikan. Tahap kedua adalah pengenalan praktik pengolahan alpukat menjadi *avocado dessert*, sehingga ibu-ibu muda dapat langsung mencoba dan menerapkan ilmu yang diperoleh di rumah masing-masing.

Dengan adanya sosialisasi ini, diharapkan masyarakat Desa Segene Balik semakin mengenal potensi alpukat sebagai sumber gizi yang mudah diolah dan bermanfaat dalam mendukung tumbuh kembang anak, khususnya dalam mencegah stunting. Program ini juga memperkuat kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemenuhan gizi sejak dini dalam upaya menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas.



Gambar 3. Sosialisasi yang Dilakukam dengan Pembagian Brouser Kepada Ibu Ibu Muda

Tahap kedua dari kegiatan pengabdian ini adalah pengenalan olahan alpukat berupa *avocado dessert* yang diharapkan dapat menjadi alternatif inovasi pangan lokal. Berikut bahan dan cara pembuatannya:

**\*\*Bahan:\*\***

- 1 buah alpukat matang
- 2 bungkus biskuit ATB
- 60 ml susu UHT atau susu biasa
- 1 sdm santan
- Gula pasir secukupnya
- Garam secukupnya

**\*\*Cara Pembuatan:\*\***

- Blender alpukat dengan susu UHT hingga halus, untuk dijadikan lapisan kedua.
- Di wadah terpisah, panaskan santan dan susu UHT dengan api kecil hingga mendidih.
- Haluskan biskuit ATB hingga teksturnya menyerupai remah halus.
- Siapkan cup saji. Untuk lapisan pertama, masukkan biskuit yang sudah dihaluskan.
- Lapisan kedua diisi dengan alpukat yang sudah dihaluskan (bisa disaring terlebih dahulu untuk bayi usia 6–7 bulan).
- Tambahkan lapisan ketiga berupa campuran susu dan santan.
- *Avocado dessert* siap disajikan dan dinikmati sebagai makanan tambahan yang lezat dan bergizi.

Kegiatan pengenalan *avocado dessert* ini mendapatkan respons yang sangat positif dari peserta penyuluhan, yakni ibu-ibu muda di Desa Segene Balik. Antusiasme terlihat dari keaktifan mereka selama sesi tanya jawab dan diskusi yang dipandu oleh mahasiswa KKN Universitas Teuku Umar (UTU). Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai manfaat alpukat dan potensi olahannya. Mereka mengaku bahwa selama ini alpukat hanya dikonsumsi dalam bentuk jus buah tanpa mengetahui bahwa alpukat dapat diolah menjadi berbagai produk makanan bernilai gizi dan ekonomi tinggi.

Melalui pelatihan ini, peserta mendapatkan wawasan baru tentang cara memanfaatkan alpukat menjadi *avocado dessert*, yang tidak hanya bergizi tetapi juga memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai produk usaha rumahan. Selain itu, pelatihan ini juga diharapkan dapat meningkatkan kreativitas ibu-ibu muda dalam mengolah bahan pangan lokal dan mendorong tumbuhnya jiwa kewirausahaan di masyarakat. Dengan adanya edukasi ini, ibu-ibu di Desa Segene Balik diharapkan mampu memanfaatkan alpukat tidak hanya sebagai jus, tetapi juga sebagai *dessert* sehat yang dapat mendukung perbaikan gizi keluarga sekaligus membuka peluang usaha baru.

#### **4. PENUTUP**

Kegiatan penyuluhan mengenai manfaat dan pengolahan alpukat menjadi *avocado dessert* di Desa Segene Balik berlangsung dengan sangat baik. Ibu-ibu muda yang menjadi peserta menunjukkan antusiasme tinggi sepanjang sesi penyuluhan, terutama saat diskusi dan tanya jawab berlangsung. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan para peserta dapat memanfaatkan alpukat sebagai bahan utama dalam membuat *avocado dessert*, yang tidak hanya bergizi tetapi juga efektif untuk mendukung pencegahan stunting pada anak-anak mereka.

Pelatihan ini juga dirancang untuk memberikan wawasan baru kepada peserta mengenai pengolahan bahan pangan lokal, khususnya alpukat. Harapannya, mitra tidak hanya memahami manfaat alpukat untuk kesehatan, tetapi juga mampu menciptakan produk olahan yang memiliki nilai jual lebih tinggi. Selain itu, pelatihan ini memotivasi peserta untuk mengembangkan

keterampilan pengemasan dan pemasaran, sehingga produk olahan yang dihasilkan dapat menjadi peluang usaha baru yang meningkatkan ekonomi keluarga.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa peserta mulai memanfaatkan bahan pangan lokal lainnya untuk berinovasi dalam membuat aneka olahan makanan ringan. Hal ini menjadi langkah positif menuju pemanfaatan sumber daya lokal secara optimal. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar kegiatan serupa dapat terus dilakukan dengan memperluas materi pelatihan, misalnya dengan memanfaatkan bahan lain seperti daun kelor untuk membuat produk inovatif lainnya yang juga mendukung pencegahan stunting. Dengan keberlanjutan program ini, diharapkan masyarakat Desa Segene Balik semakin kreatif dan mandiri dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi produk yang bermanfaat untuk kesehatan sekaligus mendukung kesejahteraan keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes RI, "Laporan Riskesdas 2021," Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2021.
- [2] Asian Development Bank, "Tackling Nutrition Challenges in Southeast Asia," ADB Report, 2022.
- [3] A. Annita et al., "Sanitation and Water Quality as Key Factors Influencing Stunting in Indonesia," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 18, no. 7, pp. 1-10, 2021.
- [4] R. Anggryni et al., "Maternal and Child Nutritional Practices and Their Role in Stunting Prevention," *Nutr. Health J.*, vol. 13, no. 4, pp. 85-92, 2021.
- [5] M. Mutia, "Nutritional Composition of Avocado and Its Potential in Preventing Stunting," *J. Food Res.*, vol. 10, no. 3, pp. 45-53, 2021.
- [6] Badan Pusat Statistik (BPS), "Statistik Produksi Alpukat Indonesia 2020," Jakarta, 2020.
- [7] S. Susilowati, "The Role of Local Food Processing in Improving Nutritional Quality of Traditional Desserts," *J. Culinary Innov.*, vol. 9, no. 2, pp. 33-40, 2020.
- [8] UNICEF. (2019). *Programming guide: Infant and young child feeding*. United Nations Children's Fund.
- [9] World Health Organization. (2020). *Levels and trends in child malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates*. WHO.
- [10] I. Purnamasari, D. Nasrullah, F. Firman, I. Choliq, and U. Hasanah, "Factors relating to stunting prevention behavior based on Health Promotion Model (HPM) theory in Tanah Kali Kedinding Community Health Center Surabaya," in *Proc. 5th Borobudur Int. Symp. Humanit. Soc. Sci.*, vol. 2023, pp. 567–583, 2024, doi: 10.2991/978-2-38476-273-6\_62.
- [11] M. Rohmah and R. T. Mufida, "Analysis of parental behavior about stunting prevention seen from fulfillment of nutritional needs in toddler age children based on Health Belief Model theory," *J. Midpro*, vol. 14, no. 2, pp. 123–130, 2022, doi: 10.30736/md.v14i2.445.
- [12] S. B. Syamsir, A. Setiawan, N. Kurwiyah, T. W. Naralia, H. Supriyatno, and N. A. Mar'ah, "Preventing stunting through digital family empowerment: A thematic literature review," *J. Keperawatan Komprehensif*, vol. 9, no. 4, pp. 603–610, 2023, doi: 10.33755/jkk.v9i4.603.
- [13] N. Fentiana, E. L. Achadi, et al., "A stunting prevention risk factors pathway model for Indonesian districts," *Kesmas: Nat. Public Health J.*, vol. 17, no. 3, pp. 123–130, 2023.
- [14] Reuters, "Climate change will escalate child health crisis due to malnutrition, says Gates," *Reuters.com*, Sep. 17, 2024.

- [15] M. L. Dreher and A. J. Davenport, "Hass avocado composition and potential health effects," *Crit. Rev. Food Sci. Nutr.*, vol. 53, no. 7, pp. 738–750, 2013, doi: 10.1080/10408398.2011.556759.
- [16] FAO, *Nutrition-Sensitive Agriculture and Food Systems in Practice: Options for Intervention*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2017.