



## **Pemanfaatan Alpukat (*Persea americana*) Sebagai Sumber Pangan Lokal di Desa Aikmel Utara untuk Pencegahan Stunting**

**Suzana Hasmi<sup>1</sup>**<sup>1</sup> *Food Science and Technology, Faculty of Food Technology and Agroindustry, University of Mataram***Article history**

Received: 18 Juli 2024

Accepted: 5 Agustus 2024

Published: 30 Agustus 2024

\*Corresponding Author:  
Suzana Hasmi, University of  
Mataram, Mataram, Indonesia;  
Email:  
[suzanahasmi20@gmail.com](mailto:suzanahasmi20@gmail.com)

**Abstract:** Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, ditandai dengan tinggi atau panjang badan di bawah standar. Dalam kondisi berulang (sepanjang siklus hidup), anak yang kekurangan gizi di awal kehidupan (1000 hari pertama) membawa risiko penyakit tidak menular di masa dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis potensi penggunaan alpukat (*Persea americana*) sebagai makanan lokal untuk mencegah stunting di Desa Aikmel Utara. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif melalui wawancara, observasi, studi dokumentasi, dan referensi ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa alpukat mengandung lemak sehat, vitamin C, asam folat, kalium, serta energi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan anak dan kesehatan ibu hamil. Alpukat dapat diolah menjadi berbagai produk seperti jus, smoothie, tepung biji alpukat, puding, dan sebagainya. Studi ini menyimpulkan bahwa alpukat dapat dimanfaatkan sebagai makanan lokal yang mendukung program pengurangan stunting di Desa Aikmel Utara melalui pendidikan gizi dan inovasi pengolahan makanan.

**Keywords:** Stunting, Pangan Lokal, Alpukat, Gizi, Aikmel Utara.

### **Pendahuluan**

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar. Bila masalah ini bersifat kronis, maka akan mempengaruhi fungsi kognitif yakni tingkat kecerdasan yang rendah dan berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Pada kondisi berulang (dalam siklus kehidupan) makanan yang mengalami kurang gizi di awal kehidupan (periode 1000 HPK) memiliki risiko penyakit tidak menular pada usia dewasa (Kemenkes, 2022).

Indonesia merupakan salah satu negara yang masuk kedalam lima besar negara dengan jumlah anak dibawah lima tahun yang mengalami stunting tertinggi. Terdapat 7,2 juta anak terdata di Indonesia mengalami stunting. Provinsi Nusa Tenggara Barat berada pada urutan tertinggi ketiga prevalensi stunting di Indonesia dengan proporsi stunting 45,3% (Riskedas,2013). Prevalensi

stunting di Nusa Tenggara Barat meningkat, didapatkan 2 kabupaten dengan tingkat stunting tertinggi yaitu Lombok utara 40,3% dari 21.578 balita dan Lombok timur 34,6% dari 119.052 balita. Aikmel Utara merupakan salah satu desa di Kabupaten Lombok Timur yang angka stuntingnya cukup tinggi.

Salah satu faktor utama penyebab stunting adalah pemenuhan nutrisi yang masih kurang selama kehamilan dan masa menyusui. Asupan gizi yang tidak seimbang dan optimal dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan otak anak. Selain itu, kekurangan gizi juga menurunkan sistem kekebalan tubuh yang beresiko rentan terhadap infeksi penyakit. Pangan lokal adalah salah satu alternatif upaya pencegahan stunting. Sumber pangan lokal sarat dengan tradisi dan kebiasaan masyarakat, tersebar di seluruh lingkungan, mudah didapat, harga terjangkau, dan bergizi. Desa Aikmel Utara memiliki potensi pangan lokal yang dapat dimanfaatkan untuk

mencegah stunting. Alpukat (*Persea americana*) merupakan komoditas pangan lokal di Desa Aikmel utara yang memiliki nilai gizi tinggi. Alpukat dapat digunakan sebagai sumber pangan tambahan bagi ibu hamil, ibu menyusui dan balita.

Salah satu pendekatan yang direkomendasikan dalam pencegahan stunting adalah optimalisasi pemanfaatan pangan lokal bergizi (FAO, 2021). Pangan lokal tidak hanya mudah diakses dan terjangkau, tetapi juga berpotensi meningkatkan ketahanan pangan rumah tangga. Desa Aikmel Utara memiliki komoditas alpukat (*Persea americana*) yang cukup melimpah. Alpukat mengandung lemak tak jenuh tunggal, vitamin C, folat, serta kalium yang berperan dalam pertumbuhan jaringan dan perkembangan sistem saraf anak (Draher & Davenport, 2021). Namun, pemanfaatannya masih terbatas pada konsumsi segar dan belum dikembangkan secara inovatif dalam bentuk olahan yang sesuai untuk ibu hamil, ibu menyusui, dan balita.

Beberapa kegiatan sebelumnya lebih banyak berfokus pada sosialisasi umum mengenai stunting tanpa diikuti pelatihan pengolahan pangan lokal secara aplikatif. Kesenjangan antara pengetahuan dan praktik inilah yang menjadi dasar perlunya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengintegrasikan edukasi gizi dengan pelatihan pengolahan alpukat sebagai pangan lokal bergizi. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan literasi gizi dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan alpukat sebagai alternatif pangan bergizi guna mendukung percepatan penurunan stunting di Desa Aikmel Utara.

## Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Aikmel Utara, Kabupaten Lombok Timur. Sasaran kegiatan adalah ibu balita, ibu hamil, kader posyandu, dan perangkat desa dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang. Pemilihan sasaran didasarkan pada kelompok yang memiliki peran langsung dalam pemenuhan gizi keluarga dan pencegahan stunting pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif, yaitu model pemberdayaan masyarakat yang mengintegrasikan penyuluhan, pelatihan praktik, dan refleksi bersama. Pendekatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan literasi

kesehatan masyarakat karena melibatkan partisipasi aktif peserta dalam proses pembelajaran (WHO, 2021). Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama sebagai berikut:

### 1. Tahap Perencanaan

Tahap ini meliputi:

- Koordinasi dengan pemerintah desa dan kader posyandu
- Identifikasi jumlah balita stunting berdasarkan data posyandu terbaru
- Analisis kebutuhan edukasi gizi masyarakat
- Penyusunan materi sosialisasi dan modul pengolahan alpukat
- Persiapan alat dan bahan demonstrasi

Analisis kebutuhan dilakukan secara sederhana melalui diskusi awal dengan kader untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman ibu balita mengenai gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal. Pendekatan berbasis kebutuhan lokal direkomendasikan dalam program intervensi gizi berbasis komunitas agar lebih kontekstual dan berkelanjutan (FAO, 2022).

### 2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dalam bentuk kegiatan tatap muka selama satu hari dengan alur sebagai berikut:

#### a. Sosialisasi dan Edukasi Gizi

Materi mencakup:

- Pengertian dan dampak stunting
- Pentingnya pemenuhan gizi pada periode 1.000 HPK
- Peran makronutrien dan mikronutrien dalam pertumbuhan anak
- Kandungan gizi alpukat dan relevansinya terhadap pencegahan stunting

#### b. Demonstrasi dan Praktik Pengolahan Alpukat

Peserta dilibatkan secara langsung dalam pengolahan alpukat menjadi: smoothie alpukat, puding alpukat dan puree alpukat sebagai MP-ASI. Metode demonstrasi dipilih karena terbukti efektif meningkatkan keterampilan praktis dalam program edukasi kesehatan masyarakat (Glanz et al., 2021).

#### c. Diskusi Interaktif

Sesi ini bertujuan menggali kendala peserta dalam pemenuhan gizi keluarga serta merumuskan solusi berbasis potensi lokal desa.

### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui:

- Pre-test dan post-test sederhana berupa pertanyaan lisan untuk mengukur peningkatan

pemahaman peserta terkait stunting dan gizi alpukat

- Observasi partisipasi aktif selama kegiatan
- Refleksi bersama mengenai kemungkinan penerapan hasil pelatihan dalam kehidupan sehari-hari

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi: 1) Peningkatan pemahaman peserta minimal 70% berdasarkan respons pre-post test; 2) Peserta mampu mempraktikkan minimal satu jenis olahan alpukat secara mandiri; 3) Komitmen kader posyandu untuk memasukkan edukasi pangan lokal dalam agenda rutin. Model evaluasi berbasis perubahan pengetahuan dan keterampilan direkomendasikan dalam program pengabdian masyarakat sebagai indikator dampak jangka pendek (UNICEF, 2023).

## Hasil dan Pembahasan

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan tinggi badan anak yang tidak sesuai dengan usianya dan menyebabkan pertumbuhannya terhambat. Hal ini disebabkan oleh gizi buruk jangka panjang. Menurut WHO (2021), stunting adalah kekurangan gizi dan infeksi yang berulang sehingga menyebabkan terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak. Stunting dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain asupan gizi ibu dan anak, status kesehatan balita, lingkungan sosial dan kesehatan, lingkungan pemukiman, kemiskinan dan ketahanan pangan. Ciri-ciri anak yang mengalami stunting yaitu pertumbuhan gigi terhambat, pertumbuhan terhambat, tanda-tanda pubertas terlambat, daya ingat belajar yang buruk, anak lebih pendiam dan jarang melakukan kontak mata pada usia 8-10 tahun, dan wajah tampak lebih muda dari usianya.

Provinsi Nusa Tenggara Barat berada pada urutan tertinggi ketiga prevalensi stunting di Indonesia dengan proporsi stunting 32,7% pada tahun 2022. Dari data tahun 2021 angka stunting di Nusa Tenggara Barat naik 1,3%. Tingginya angka kejadian stunting dan gizi buruk tersebut menunjukkan bahwa kondisi kesehatan balita di Nusa Tenggara Barat sangat memprihatinkan dan diperlukan perhatian yang serius karena akan berimbas pada kualitas generasi penerus dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Dari data tingginya angka pertumbuhan stunting dapat dikatakan bahwa 1 (satu) dari 3 (tiga) anak di Nusa

Tenggara Barat rentan mengalami stunting dan gizi buruk (Asmawati et al., 2021).

Aikmel Utara merupakan salah satu desa di Kabupaten Lombok Timur yang terdapat banyak anak rentan mengalami stunting. Tahap perencanaan diawali dengan koordinasi bersama pemerintah desa dan kader posyandu untuk memvalidasi data balita stunting. Berdasarkan data pengukuran status gizi balita usia 0-59 bulan di Desa Aikmel Utara, diperoleh jumlah balita yang tercatat sebanyak 74 anak. Menurut data dari total 74 anak, sebanyak 9 anak termasuk kategori sangat pendek dan 65 anak termasuk kategori pendek. Hal ini menunjukkan bahwa 74 anak yang tercatat berada dalam kategori stunting. Kondisi ini menunjukkan perlu adanya intervensi gizi untuk menurunkan angka stunting di Desa Aikmel Utara.

**Tabel 1.** Data Stunting di Desa Aikmel Utara

No	Kategori TB/U	Jumlah Anak	Persentase
1	Sangat Pendek	9 anak	12,2%
2	Pendek	65 anak	87,8%

Hasil diskusi awal menunjukkan bahwa sebagian besar ibu balita belum memahami konsep 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) secara komprehensif dan belum mengetahui bahwa alpukat dapat menjadi sumber lemak sehat dan folat yang penting untuk pertumbuhan anak. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa rendahnya literasi gizi keluarga merupakan determinan utama stunting di Indonesia (Beal et al., 2020). Pendekatan berbasis kebutuhan lokal pada tahap perencanaan menjadi penting karena intervensi gizi yang kontekstual terbukti lebih efektif dibandingkan pendekatan yang bersifat umum (FAO, 2022). Dengan demikian, tahap perencanaan tidak hanya bersifat administratif, tetapi juga strategis dalam menentukan relevansi program terhadap kebutuhan masyarakat.

Pemenuhan gizi seimbang seperti makronutrien dan mikronutrien sangat penting dalam mendukung pertumbuhan optimal anak. Asupan energi yang cukup dari karbohidrat, protein, dan lemak sehat dapat menunjang pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Zat gizi makro seperti protein, karbohidrat dan lemak berhubungan langsung dengan status gizi (TB/U). Semakin kurang protein maka dapat berisiko 1,6 kali lebih besar untuk mengalami stunting. Pada umumnya fungsi protein adalah untuk pertumbuhan, pembentukan antibodi dan pembentukan komponen struktural. Selain protein,

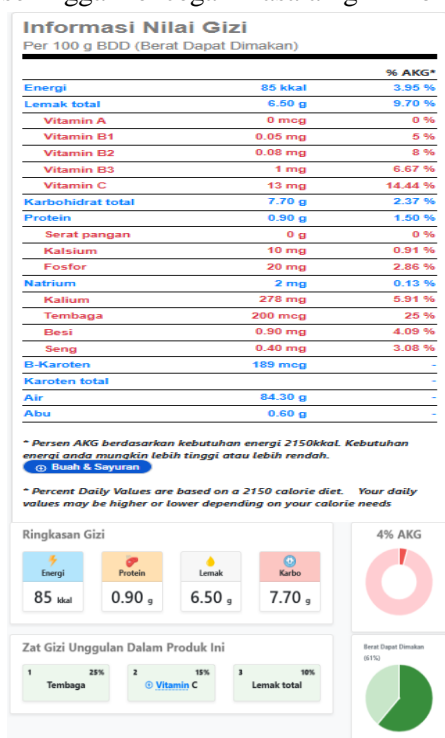
lemak juga berhubungan langsung dengan status gizi (TB/U) dikarenakan dalam lemak terdapat asam lemak esensial yang memiliki peran dalam mengatur kesehatan. Penyimpanan energi dapat diperoleh dari konsumsi lemak. Selain itu, lemak juga berperan sebagai alat pengangkut dan pelarut vitamin dalam tubuh yang dapat mempengaruhi pertumbuhan pada balita. Semakin kurang konsumsi lemak maka berisiko 1,7 kali lebih besar untuk mengalami stunting. Karbohidrat merupakan zat gizi utama yang menyuplai energi untuk tubuh agar dapat melakukan aktivitas. Pencegahan stunting dapat dilakukan dengan pemanfaatan potensi lokal yang mengandung banyak karbohidrat, protein dan lemak.

Buah alpukat (*Persea americana*) merupakan salah satu potensi pangan lokal di Desa Aikmel Utara. Alpukat mengandung lemak tak jenuh tunggal yang sangat baik untuk perkembangan otak anak. Alpukat juga kaya akan serat, kalium, vitamin E dan asam folat. Kandungan gizi dalam buah alpukat mendukung kebutuhan gizi anak dalam mencegah stunting. Menurut Food and Agriculture Organization (FAO), pemanfaatan pangan lokal yang memiliki gizi tinggi adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan ketahanan pangan sehingga mencegah masalah gizi kronis.

Berdasarkan tabel Informasi Nilai Gizi alpukat per 100 gram bagian yang dapat dimakan (BDD), alpukat mengandung energi sebesar 85 kkal atau sekitar 3,95% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG). Kandungan lemak total alpukat mencapai 6,50 gram (9,70% AKG), hal ini menunjukkan bahwa alpukat merupakan sumber lemak yang cukup signifikan, terutama lemak sehat. Kandungan karbohidrat total alpukat sebesar 7,70 gram (2,37% AKG) dan protein sebesar 0,90 gram (1,50% AKG). Vitamin yang terkandung dalam alpukat antara lain vitamin C sebesar 13 mg (14,44% AKG), vitamin B3 sebesar 1 mg (6,67% AKG), vitamin B2 sebesar 0,08 mg (8% AKG), dan vitamin B1 sebesar 0,05 mg (5% AKG). Alpukat mengandung kalium cukup tinggi yaitu 278 mg (5,91% AKG), fosfor 20 mg (2,86% AKG), kalsium 10 mg (0,91% AKG), zat besi 0,90 mg (4,09% AKG), seng 0,40 mg (3,08% AKG), serta tembaga 200 mcg (25% AKG). Kandungan natrium sangat rendah, yaitu 2 mg (0,13% AKG), sehingga baik untuk menjaga keseimbangan tekanan darah. Selain itu, terdapat beta-karoten sebesar 189 mcg, air sebanyak 84,30 gram, dan abu 0,60 gram, yang menunjukkan kadar air cukup tinggi. Grafik berat dapat dimakan (BDD) alpukat sebesar 61% yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah bagian buah alpukat dapat dikonsumsi, sehingga efisien sebagai sumber pangan.

Alpukat dapat diolah menjadi berbagai beragam produk yang menarik dan memiliki nilai gizi yang tinggi. Beberapa olahan alpukat seperti tepung biji alpukat, smoothie, puding, dan sebagainya. Tepung biji alpukat dapat digunakan sebagai bahan komposisi pangan yang kaya akan antioksidan. Kadar antioksidan pada tepung biji alpukat sebesar 84% sehingga dapat dimanfaatkan sebagai bahan alami antioksidan pada makanan (Lidi et al., 2021). Alpukat dapat diolah menjadi smoothie dengan tambahan susu atau madu. Alpukat dapat dijadikan puree atau campuran MP-ASI karena memiliki tekstur yang lembut dan mudah dicerna. Alpukat dapat menjadi pangan lokal di Desa Aikmel Utara untuk dikembangkan menjadi pangan fungsional yang mendukung kesehatan dan pemenuhan gizi masyarakat.

Pemanfaatan alpukat sebagai pangan lokal bergizi dapat diterapkan secara praktis oleh masyarakat. Alpukat diketahui mengandung lemak tak jenuh tunggal, vitamin C, vitamin E, dan folat



**Gambar 1.** Nilai gizi alpukat per 100 gram bagian yang dapat dimakan (BDD)

yang berperan dalam pertumbuhan jaringan dan perkembangan otak anak. Optimalisasi pangan lokal sebagai strategi intervensi sensitif direkomendasikan dalam upaya percepatan penurunan stunting karena meningkatkan ketahanan pangan rumah tangga sekaligus mendorong kemandirian gizi keluarga (FAO, 2021).

Evaluasi dilakukan melalui analisis pre-post test, observasi partisipasi, dan refleksi akhir kegiatan. Peserta menyatakan bahwa sebelumnya mereka belum pernah mendapatkan pelatihan pengolahan alpukat secara khusus untuk pencegahan stunting. Dari hasil refleksi, kader posyandu menyatakan komitmen untuk mengintegrasikan edukasi pemanfaatan pangan lokal dalam kegiatan rutin posyandu. Hal ini menunjukkan adanya potensi keberlanjutan program. Secara teoretis, perubahan pengetahuan merupakan indikator dampak jangka pendek, sedangkan perubahan praktik konsumsi memerlukan pendampingan berkelanjutan (WHO, 2020). Oleh karena itu, kegiatan ini perlu ditindaklanjuti dengan monitoring berkala agar dampaknya lebih optimal terhadap penurunan risiko stunting.



**Gambar 2.** Kegiatan Pelaksanaan

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif berbasis potensi lokal efektif dalam meningkatkan literasi gizi dan keterampilan pengolahan pangan bergizi. Hasil ini konsisten dengan rekomendasi global yang menekankan pentingnya intervensi berbasis komunitas dalam percepatan penurunan stunting. Namun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan pada durasi pelaksanaan yang relatif singkat dan belum mengukur dampak jangka panjang terhadap perubahan status gizi balita. Oleh karena itu,

diperlukan integrasi program dengan kebijakan desa dan pendampingan berkelanjutan.

## Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Aikmel Utara menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif berbasis pemanfaatan alpukat sebagai pangan lokal bergizi efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita serta kader posyandu dalam upaya pencegahan stunting. Optimalisasi potensi pangan lokal terbukti memberikan solusi kontekstual dan aplikatif dalam mendukung percepatan penurunan stunting di tingkat desa. Namun, untuk menghasilkan dampak yang lebih berkelanjutan terhadap status gizi balita, diperlukan pendampingan lanjutan dan integrasi program dalam kegiatan rutin posyandu.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian di Desa Aikmel Utara.

## Daftar Pustaka

- Asmawati, A.S.D., Ihromi,S., dan Nurhayati, P.S. 2021. Cegah Stunting dan Gizi Buruk Pada Balita Dengan Edukasi Gizi Bagi Tumbuh Kembang Anak Di Desa Banyumulek, Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Agro Dedikasi Masyarakat*. 2(2): 7-12.
- Dreher, M. L., & Davenport, A. J. (2021). Hass Avocado Composition and Potential Health Effects. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 61(12), 2021–2036.
- Food and Agriculture Organization. (2021). *The State of Food Security and Nutrition in the World*. Rome: FAO.
- Food and Agriculture Organization. (2022). *Community-based nutrition education strategies*. Rome: FAO.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2021). *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (5th ed.).
- Kementerian Kesehatan. 2022. *Mengenal apa itu stunting*. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan
- Lidi, M.I., Milka, M.M., Fransiska, T.K., dan Karina, L. 2021. Penambahan Tepung Biji Alpukat sebagai Sumber Antioksidan pada

- Makanan Sereal . *Journal of Human Health*. 1(1): 9-14.
- UNICEF. (2023). *Community engagement for nutrition programming*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2020). *Improving maternal and child nutrition*. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). 2021. *Global nutrition report 2021: Stunting and its impact on development*. World Health Organization .