

PEMANFAATAN AVOCADO DESSERT SEBAGAI MAKANAN TAMBAHAN PADA BALITA DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA PASEKAN KECAMATAN AMBARAWA

Salma Nafis Sani¹, Gipta Galih Widodo², Marsela Sri Rejeki³, Fatimatuz Zahro⁴,
Iga Rosi Retnawati⁵, Alfiatur Rohmani'ah⁶, Nabilla az-zahra⁷, Muhammad Ramdhani⁸,
Ellysa Destiar P.W⁹, Ismerdiana Wenda¹⁰, Septian Sinar Aji Nugroho¹¹, Aprillyandhitra F.W¹²
^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12} Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

*Korespondensi : fatimatuzhro246@gmail.com

ABSTRACT

Stunting is a condition of growth failure in toddlers where the child's height is shorter than children of the same age as measured by Height for Age (H/A) or Length for Age (H/A) with the result being less than 2 standard deviations (<2SD). In Ambarawa District, the number of short toddlers (H/A) in 2024 was recorded at 51 toddlers, while the prevalence of malnutrition (W/A) reached 101 toddlers. The impact of stunting is not only felt in childhood, but also continues into adulthood. Children who experience stunting are at risk of not reaching their maximum potential physically, mentally, and intellectually. One innovation in utilizing avocado is by processing it into a dessert as a nutritious supplementary food (PMT). Pasekan Village has potential that is considered quite prospective and has high economic value in the development of nutritious food in Pasekan Village, namely avocado. Efforts to prevent stunting require a comprehensive approach and active community participation, including through socialization aimed at increasing knowledge and skills in processing avocados into avocado desserts. The method used is socialization regarding stunting and the benefits of avocados. The avocado dessert training method was conducted to develop product innovations to prevent stunting. The introduction of avocado dessert received a very positive response from participants. Participants were very active in following the avocado dessert-making process and actively engaged in discussions with the team.

Keywords: *Stunting, Avocado Dessert, Training, Cadres, Integrated Health Post.*

ABSTRAK

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada usia balita dimana tinggi badan anak lebih pendek pada anak-anak disekelilingnya yang di ukur dengan Tinggi badan menurut umur (TB/U) atau panjang badan menurut umur (PB/U) yang hasilnya kurang dari 2 tandard Deviasi (<2SD). Di Kecamatan Ambarawa, jumlah balita pendek (TB/U) pada tahun 2024 tercatat sebanyak 51 balita, sedangkan prevalensi gizi kurang (BB/U) mencapai 101 balita. Dampak stunting tidak hanya dirasakan pada masa kanak-kanak, tetapi juga berlanjut hingga dewasa. Anak yang mengalami stunting berisiko tidak mencapai potensi maksimal secara fisik, mental, maupun intelektual. Salah satu inovasi pemanfaatan alpukat adalah dengan mengolahnya menjadi dessert sebagai makanan tambahan (PMT) bergizi. Desa Pasekan memiliki potensi yang dinilai cukup prospektif dan bernilai ekonomi tinggi dalam pengembangan pangan bergizi di Desa Pasekan yaitu buah alpukat. Upaya pencegahan stunting memerlukan pendekatan menyeluruh dan partisipasi aktif masyarakat, termasuk melalui sosialisasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengolahan alpukat menjadi dessert alpukat. Metode yang digunakan yaitu sosialisasi mengenai stunting dan manfaat alpukat. Metode pelatihan pengolahan dessert alpukat dilakukan untuk menghasilkan inovasi produk dalam rangka upaya pencegahan stunting. Kegiatan pengenalan avocado dessert ini mendapat respons yang sangat positif dari peserta. Para peserta sangat aktif mengikuti proses pembuatan avocado dessert dan peserta aktif berdiskusi kepada tim.

Kata Kunci: Stunting, Dessert Alpukat, Pelatihan, Kader, Posyandu

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak serius pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Hal ini biasanya ditandai dengan tinggi atau panjang badan dan berat badan anak tidak sesuai dengan umur (Nurrahmawati & Sap, 2024). Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada usia balita dimana tinggi badan anak lebih pendek pada anak-anak disekelilingnya yang diukur dengan Tinggi badan menurut umur (TB/U) atau panjang badan menurut umur (PB/U) yang hasilnya kurang dari 2 tandard Deviasi ($<2SD$). (Pradina, 2022)

Di Kecamatan Ambarawa, jumlah balita pendek (TB/U) pada tahun 2024 tercatat sebanyak 51 balita, sedangkan prevalensi gizi kurang (BB/U) mencapai 101 balita.

Data Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) menyebutkan bahwa secara nasional, status gizi balita stunting pada tahun 2021 sebesar 24,4%, di Provinsi Jawa Tengah untuk prevalensi balita stunting pada tahun 2021 sebesar 20,9%, dan untuk Provinsi Jawa Tengah berada pada 28 dari 34 provinsi di Indonesia. (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan Global Nutrition Report pada 2018 menunjukkan Prevalensi Stunting Indonesia dari 132 negara berada pada peringkat ke-108, sedangkan di kawasan Asia Tenggara prevalensi stunting Indonesia tertinggi ke dua setelah Kamboja (Khotimah, 2023)

Menurut data dinas kesehatan tahun 2022 Adapun untuk jumlah anak penderita stuntin di Kabupaten Semarang tahun 2020 sebanyak 3.817 orang anak atau 5,31 persen dari total jumlah populasi anak. (Kab.semarang, 2021). Menurut Kepala Bidang kesehatan masyarakat Dinkes kabupaten semarang Bambang Pujiyanto menjelaskan, ada 3.930 orang balita yang menderita stunting dan tersebar di kecamatan banyubiru, pringapus, sumowono, pabelan, dan bawen. Prevalensi balita stunting di Kabupaten Semarang ini tentunya tidak lepas dari upaya dari berbagai pihak agar berjalannya pelayanan kesehatan yang optimal terhadap ibu hamil untuk memeriksakan kehamilannya secara rutin. (Junaedi, 2022)

Penyebab utama stunting di Indonesia antara lain kurangnya pengetahuan ibu mengenai 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. Selain itu, kebiasaan yang kurang tepat seperti menyusui terlalu dini, kurangnya variasi makanan, serta konsumsi makanan yang tidak sesuai frekuensi maupun tekstur juga turut berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi stunting (Yani et al., 2025). Untuk mengatasi hal ini, diperlukan intervensi berbasis pangan lokal yang mudah diakses dan terjangkau untuk memenuhi kebutuhan gizi anak.

Salah satu inovasi pemanfaatan alpukat adalah dengan mengolahnya menjadi dessert sebagai makanan tambahan (PMT) bergizi. Dessert alpukat dinilai lebih mudah diterima anak-anak karena rasanya yang lezat sekaligus tetap mempertahankan kandungan gizi. Melalui pengolahan menjadi kudapan sehat, konsumsi alpukat diharapkan meningkat sehingga mampu berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting. Selain itu, inovasi ini berpotensi memberikan nilai tambah ekonomi bagi masyarakat melalui pengembangan usaha berbasis pangan lokal.

Dampak stunting tidak hanya dirasakan pada masa kanak-kanak, tetapi juga berlanjut hingga dewasa. Anak yang mengalami stunting berisiko tidak mencapai potensi maksimal secara fisik, mental, maupun intelektual. Kekurangan gizi pada 1.000 hari pertama kehidupan terbukti dapat menghambat pertumbuhan linear serta perkembangan sel-sel otak (Mumtaza, 2023)

Lebih lanjut, stunting meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, menghambat perkembangan kognitif, serta menurunkan produktivitas di masa depan (Fadila, 2024). Ancaman ini semakin besar dengan adanya perubahan iklim yang diperkirakan akan menambah jumlah anak stunting hingga 40 juta kasus dan wasting sebanyak 28 juta kasus pada tahun 2050 (Bill & Melinda Gates Foundation). Dengan demikian, intervensi melalui pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal bergizi seimbang, seperti alpukat, menjadi langkah penting dalam menurunkan angka stunting.

Pada anak yang mengalami stunting ketika masa-masa awal kehidupan sampai usia lima tahun ditakutkan tidak dapat mencapai potensi fisik dan mental serta kecerdasan yang maksimal pada saat masa dewasa. Sebab, hal ini dikarenakan kekurangan gizi ketika pada masa 1.000 hari pertama kehidupan bisa mengakibatkan gangguan pada pertumbuhan linear (tinggi/panjang badan) dan gangguan perkembangan pada sel-sel otak. (Mumtaza, 2023) Pembangunan fisik dan mental

anak dapat terhambat jika mereka mengalami stunting pada tahun-tahun awal kehidupan hingga usia lima tahun, Kekurangan gizi dalam rentang 1.000 hari pertama kehidupan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan tinggi badan dan perkembangan sel-sel otak, yang mengakibatkan mereka tidak dapat mencapai potensi maksimal saat dewasa. (Pipit Mulyah, 2020)

Stunting dapat meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, menghambat perkembangan kognitif, serta menurunkan produktivitas di masa depan. (Fadila, 2024). Malnutrisi dan masalah kesehatan anak lainnya diperkirakan akan meningkat sebagai akibat dari perubahan iklim. 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.

METODE

Pada tanggal 2 Agustus 2025, telah dilaksanakan kegiatan pelatihan pembuatan *Avocado Dessert* sebagai makanan tambahan pada balita sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan ini bertempat di rumah kepala dusun pluwang dan diikuti oleh kader posyandu desa Pasekan sekitar 35 peserta. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan bahan lokal, khususnya alpukat sebagai sumber pangan bergizi sekaligus sebagai peluang usaha rumahan. Metode yang digunakan yaitu sosialisasi dan pelatihan pembuatan *avocado dessert*.

Berikut adalah tahapan dalam kegiatan pelatihan pembuatan *Avocado Dessert*:

A. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan beberapa kegiatan yaitu:

1. Koordinasi dengan bidan desa mengenai perizinan, waktu, dan tempat pelaksanaan kegiatan
2. Penyusunan materi pelatihan mencakup manfaat alpukat dan tata cara pembuatan *avocado dessert*
3. Penyediaan bahan dan alat pelatihan

B. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Penyuluhan tentang manfaat alpukat dan kandungan gizi alpukat sebagai bahan lokal yang mudah didapatkan
2. Pelatihan pembuatan makanan tambahan berbahan dasar alpukat. Pelatihan meliputi proses pengolahan sampai menjadi dessert yang menarik, mudah dibuat, higienis.
3. Diskusi dan tanya jawab

C. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui umpan balik dari peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) dalam upaya pencegahan stunting melalui olahan makanan lokal berbahan dasar alpukat berdasarkan sumber daya alam yang ada di Desa Pasekan yang dijadikan sebagai pemberian makanan tambahan untuk balita. Kegiatan ini dilaksanakan pada saat perkumpulan kader posyandu di Desa Pasekan dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan pembuatan *avocado dessert*. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kader posyandu dalam pembuatan makanan berbahan dasar alpukat yang digunakan sebagai makanan tambahan untuk balita.

Pelaksanaan program kerja pelatihan pembuatan *avocado dessert* sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Pasekan dilaksanakan pada tanggal 2 Agustus 2025 dan diikuti oleh bidan dan kader posyandu sebanyak 35 orang. Kegiatan ini diawali dengan observasi terkait prevalensi kejadian stunting dan pengamatan tentang potensi desa yang bisa dijadikan sebagai olahan makanan. Dari hasil observasi terlihat bahwa potensi bahan makanan yang bergizi yaitu alpukat. Hal ini dikarenakan alpukat banyak ditemukan di Desa Pasekan.

Sosialisasi Stunting dan Manfaat Alpukat

Sosialisasi dilakukan dengan pemberian informasi mengenai pengertian singkat dari stunting. Para peserta yang mengikuti kegiatan menyimak secara seksama apa yang disampaikan oleh tim penyuluh. Selain stunting, tim penyuluh juga memberikan informasi mengenai manfaat dan kandungan gizi alpukat yang dapat digunakan sebagai salah satu upaya pencegahan stunting.

Pelatihan Pembuatan *Avocado Dessert*

Salah satu upaya dalam pencegahan stunting yaitu dengan cara pengolahan makanan lokal yang kaya akan manfaat contohnya produk lokal dari buah alpukat yang digunakan sebagai bahan dasar pembuatan puding.

Pelatihan pembuatan *avocado dessert* dipandu secara langsung oleh tim pelaksana. Dimulai dari menyiapkan alat, bahan sampai dengan tahap proses pembuatan. Bahan baku utama berupa buah alpukat didapatkan secara langsung dari Desa Pasekan. Setelah pelatihan pembuatan *avocado dessert* selesai, ibu kader posyandu dapat mencicipi dessert alpukat yang sudah siap dikonsumsi agar mengetahui rasa dari dessert alpukat itu sendiri.

Adapun kegiatan pelatihan pembuatan *avocado dessert* yaitu sebagai berikut:

Alat

1. Kompor
2. Pisau
3. Pengaduk
4. Baskom
5. Sendok
6. Pisau
7. Panci
8. Cup dan penutupnya

Bahan

1. Buah alpukat
2. Biskuit mariregal
3. Susu UHT
4. Santan
5. Gula pasir
6. Garam
7. Tepung maizena

Proses Pembuatan

1. Pilih alpukat yang sudah matang dan potong alpukat, sisihkan daging dari kulitnya
2. Haluskan alpukat, kemudian tambahkan gula secukupnya
3. Siapkan panci
4. Masukkan susu UHT, santan, dan tepung maizena sebanyak 2 sendok makan tambahkan sejumput garam
5. Rebus dengan api kecil dan aduk hingga mendidih
6. Setelah mendidih, tunggu adonan susu menjadi hangat kuku
7. Siapkan baskom dan hancurkan biskuit regal hingga teksturnya menyerupai remah halus
8. Siapkan cup saji. Untuk lapisan pertama, masukkan biskuit regal yang sudah dihaluskan
9. Lapisan kedua diisi dengan alpukat yang sudah dihaluskan
10. Tambahkan lapisan ketiga berupa campuran susu, santan, dan tepung maizena
11. *Avocado dessert* siap disajikan dan dinikmati sebagai makanan tambahan yang lezat dan bergizi

Ketersediaan buah alpukat yang melimpah di Desa Pasekan memudahkan kader posyandu dalam membuat *avocado dessert*. Kegiatan pengenalan *avocado dessert* ini mendapat respons yang sangat positif dari peserta. Para peserta sangat aktif mengikuti proses pembuatan *avocado dessert* dan peserta aktif berdiskusi menanyakan cara pembuatan.

Melalui pelatihan ini, peserta mendapatkan wawasan baru tentang cara pemanfaatan alpukat menjadi *avocado dessert*, yang tidak hanya bergizi tetapi juga memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai produk usaha rumahan. Dengan adanya pelatihan ini, kader posyandu diharapkan mampu memanfaatkan alpukat sebagai dessert yang sehat yang dapat mendukung perbaikan gizi keluarga sekaligus membuka peluang usaha baru.



Gambar 1. Avocado Dessert
(Sumber: Dokumentasi KKN 2025)



Gambar 2. Kader mencoba avocado dessert
(Sumber: Dokumentasi KKN 2025)



Gambar 3. Foto Bersama Kader Posyandu
(Sumber: Dokumentasi KKN 2025)

SIMPULAN

Kegiatan pelatihan pembuatan *avocado dessert* pada kader posyandu Desa Pasekan menunjukkan keberhasilan yang positif. Melalui kegiatan ini, para peserta telah memperoleh wawasan dan kemampuan baru dalam menciptakan olahan buah alpukat yang kaya nutrisi. Sikap semangat, antusias, dan partisipasi aktif yang diperlihatkan selama sesi pelatihan memberikan harapan akan keberlangsungan program di masa mendatang. Harapannya, mitra tidak hanya memahami manfaat alpukat untuk kesehatan, tetapi juga mampu menciptakan produk olahan yang memiliki nilai jual yang lebih tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan segala kerendahan hati, kami mengucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo atas dukungan dana yang telah diberikan. Bantuan ini sangat bermanfaat dan berharga dalam menunjang kelancaran serta kesuksesan dalam pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini. Kami berharap kontribusi ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kualitas pendidikan di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadila, S. N. (2024). *Dampak Stunting Terhadap Perkembangan Kognitif Anak*. <https://paudpedia.kemdikbud.go.id/galeri-ceria/ruang-artikel/dampak-stunting-terhadap-perkembangan-kognitif-anak?ref=MTQ4Mi0wZmI4YWVkbkMA==&ix=NDctNGJkMWM0YjQ=>
- Junaedi. (2022). *Pemkab Semarang Targetkan Stunting di Bawah 5,8 Persen*. <https://jatengprov.go.id/beritadaraah/pemkab-semarang-targetkan-stunting-di-bawah-58-persen/Kab.semarang>, D. (2021). *Penanganan Stunting Diprioritaskan di Sepuluh Desa*. <https://main.semarangkab.go.id/penanganan-stunting-diprioritaskan-di-sepuluh-desa/>
- Kemenkes RI. (2022). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. *Kemenkes*, 1–150.
- Khotimah, H. (2023). Pengaruh Pendidikan dan Penghasilan Keluarga terhadap Stunting pada Balita.

Jurnal Obstetika Scienta, 11(2), 101–120.

- Mumtaza, Q. A. (2023). *Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 0-2 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Jaken, Kabupaten Pati. November 2022.*
- Nurrahmawati, E., & Sap, A. (2024). Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Kegiatan Cegah dan Tangani Stunting Untuk Meningkatkan Kesehatan Anak di Desa Eka Mulya (Mesuji Timur) Community Service Through Activities to Prevent and Handle Stunting to Improve Children's Health in Eka Mulya Villa. *Jurnal Pengabdian Dan Perubahan Sosial*, 1(3), 147–155. <https://doi.org/10.62951/karya.v1i3.468>
- Pipit Mulyah, D. A. (2020). Buku Stunting. In *Journal GEEJ* (Vol. 7, Issue 2).
- Pradina, N. putu anggi. (2022). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA ANAK USIA 3-5 TAHUN DI DESA MENGANI 2021. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.