SADEWA
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Volume 03, Nomor 02, Tahun 2025
ISSN: 2986-0652
(media online)

UPAYA PENINGKATAN GIZI DAN PENCEGAHAN STUNTING DENGAN PUDDING KROKOT GENERASI SEHAT DESA SARIMULYO KECAMATAN JOMBANG

[1]Akhmad Efrizal Amrullah*, [2]Sindy Agustin, Sesilia Stefani, Daniel Ganda Christianto, [3]Taufik Kurrohman, [4]Rois Syaifulloh, [4]Herlina Mustika Sari, [4]Muhammad Tajuddin, [4]Rizky NurAmaliya, [5]Seli Selvia, [5]Reza April Firmansyah, [5]Moh Al Amin, [6]Siti Fatimah, [6]Siti Fatimah, [6]Eka Weni Wulandari, [6]Lailatul Azizah, [6]Hestin Khofifah

[1]Universitas dr. Soebandi
[2]Universitas Jember,
[3]Universitas Moch. Sroedji,
[4]UIN KHAS Jember,
[5]Universitas Islam Jember,
[6]Universitas PGRI Argopuro

*email corresponding: sandan.efrizal@gmail.com

Received : **15-04-2025** Revised : 03-**07-2025** Acccepted : 30-**07-2025**

Keywords: *Stunting, Portulaca Oleracea*

ABSTRACT *This study was motivated by the stunting phenomenon in Sarimulyo Village, Jombang District. Stunting or stunted growth in children is often caused by malnutrition. The aim of this research is to determine the benefits and contents of the portulaca oleracea which is processed into pudding to prevent stunting. In this research, the type of data used is qualitative data. Primary data and secondary data are data sources used in research. The data collection methods used in this research are interviews, observation, document study and literature study. The population used in this research was portulacea oleracea from the garden of one of the residents of Sarimulyo Village, and for the sample two stalks of portulaca oleracea were used. The phenomenological method is an analytical method used in research. The results of this research show that portulaca oleracea which are processed into pudding can prevent stunting in Sarimulyo Village, Jombang District.*

PENDAHULUAN

Desa Sarimulyo berlokasi di Kecamatan Jombang, Kabupaten Jember yang kaya akan sumber daya alam. Bahan alami dapat ditemukan dari banyak tumbuhan yang tumbuh di alam. Namun masih ada tanaman yang belum dimanfaatkan oleh masyarakat sekitar. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman terhadap potensi tanaman krokot sehingga belum banyak dimanfaatkan oleh masyarakat. Krokot (*Portulaca oleracea l*) merupakan tanaman yang mengandung 93% air dan memiliki rasa yang pahit. Krokot mengandung berbagai macam zat senyawa seperti flavonoid, fenolik, alkaloid, asam lemak, asam organik, minyak atsiri, terpenoid, sterol, vitamin dan mineral, serta bebrapa senyawa kimia lain. Komponen terpenting dalam krokot kaya akan asam lemak omega-3 (Andi Setiawan, 2022) Kandungan senyawa pada krokot 5 kali lebih banyak dibandingkan bayam, sehingga krokot merupakan sumber pangan yang baik, karena bermanfaat bagi kesehatan dan menambah pengetahuan, menjaga imunitas dan mencegah pertumbuhan sel (Fitriani Soamoela, 2018).

Pengenalan krokot kepada masyarakat akan lebih efektif dalam bentuk tambahan bahan baku pangan yang dikenal masyarakat, seperti pudding krokot untuk pencegahan stunting, dimana di desa Sarimulyo ini terdapat beberapa anak yang terdeteksi stunting.Tanaman krokot selama ini hanya digunakan untuk pakan ternak atau sayuran, sehingga produknya belum mengalami modifikasi, sehingga tujuan pengolahan krokot

selain dimanfaatkan sebagai pudding adalah untuk pencegahan stunting dan menambah keanekaragaman pangan dan mengubahnya menjadi baru dan bernilai ekonomis (Claudia Angelina, 2023). Krokot juga dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit dan kaya akan Omega 3 yang sangat penting untuk pertumbuhan. Saat ini produk pudding yang beredar di pasaran hanyalah pudding tanpa campuran krokot sebagai sumber omega-3. Salah satu manfaat yg bisa diperoleh dari tanaman krokot yakni membantu program pangan khususnya mencegah gangguan pertumbuhan dan perkembangan.

Masalah stunting di Indonesia menduduki peringkat kelima dunia dalam hal angka kelahiran prematur pada bayi. Di Indonesia dikatakan *stunting* jika pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak mengalami gangguan. Perawakan pendek, yang ditandai dengan kurangnya tinggi badan untuk usia anak-anak, merupakan kelainan makan kronis. Seorang anak dapat rentan mengalami masalah kesehatan pada 1000 hari pertama setelah lahir karena banyak faktor, antara lain sosial ekonomi, gizi, penyakit, status gizi ibu, penyakit menular, defisiensi mikronutrien, dan lingkungan (Muhammad Husni Mubaroq, 2024). WHO secara singkat menyatakan bahwa anak di bawah usia lima tahun memiliki tinggi badan yang berbeda dibandingkan orang dewasa dengan usia yang sama (Priyono, 2020).

Dengan ini pemanfaatan tanamanan krokot menjadi pudding menjadi alternatif dalam pencegahan stunting, Kandungan Omega-3 yang paling penting bagi kesehatan manusia adalah: *Asam Aluminium* (ALA), *Asam Eicosapentaenoic* (EPA) dan *Asam Docosahexaenoic* (DHA). Omega-3 juga berperan sebagai penambah kekebalan tubuh, meningkatkan sensitivitas, berperan sebagai antioksidan, dan dapat menghambat pertumbuhan sel kanker (Mangile, Emil, 2023). Selainitu, terdapat nutrisi lain yaitu protein (kira-kira 2-2,5%), asam linoleat yang dapat menurunkan kolesterol dalam darah, dan vitamin A, B dan C (Sukma Sahreni, 2023). (Irmawati, 2017), tanaman krokot dapat memiliki harga beli yang tinggi dan kegunaan yang baik karena mempunyai kandungan nutrisi yang baik untuk kesehatan tubuh. Oleh karena itu, dalam kegiatan ini dimungkinkan dengan banyaknya penggunaan krokot dalam pembuatan makanan penutup yang kaya Omega 3. Dengan olahan pudding anak-anak akan lebih tertarik mencoba dibandingkan diolah menjadi sayuran yang masih berbentuk krokot utuh karena terkadang anak-anak tidak suka makan sayuran yang belum diolah atau masih berwujud sayuran aslinya (Rizqi Nur Azizah, 2023).

METODE

Data yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu data kualitatif yang berupa kata-kata dan tulisan, didapatkan dari perilaku yang diamati dan bukan berupa angka. Data kualitatif ini berisikan gambaran umum, manfaat, dan kandungan tanaman krokot, melalui proses wawancara yang berkaitan langsung dengan informasi yang digunakan sebagai bahan untuk mengetahui manfaat tanaman krokot sebagai solusi pencegah stunting.

Kegiatan ini menggunakan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari proses wawancara dengan narasumber. Sedangkan data sekunder didapat dari dokumen, literatur, jurnal, dan artikel yang berisikan informasi yang sesuai dengan topik kegiatan. Metode pengumpulan data dengan cara wawancara, observasi, studi dokumen dan studi kepustakaan.

Metode analisis memakai metode fenomenologi yang bertujuan mengamati dan memahami fenomena berdasarkan kejadian nyata yang terjadi di masyarakat. Analisis data digunakan untuk memudahkan menyampaikan hasil dari temuan yang nantinya diinformasikan kepada masyarakat luas. Berikut beberapa tahapan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu :

1. Tahapan pertama, melaksanakan observasi terkait objek yang akan diteliti
2. Tahapan kedua, mengumpulkan data-data sampel yang diperlukan

3. Tahapan ketiga, melakukan olah data sampel
4. Tahapan keempat, mengerjakan data yang diperoleh menggunakan metode fenomenologi guna mengetahui manfaat tanaman krokot untuk mencegah stunting
5. Tahapan keenam, menarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan ini, masyarakat diberikan penyuluhan dan praktik secara langsung dalam pembuatan pudding tanaman krokot. Kegiatan penyuluhan turut mengundang ibu PKK, kader Posyandu dan bidan yang ada di desa tersebut. Saat melakukan penyuluhan warga tampak memperhatikan penjelasan dengan seksama mengenai pemanfaatan tanaman krokot menjadi pudding sebagai upaya pencegahan stunting. Dan pada forum tersebut terjadi interaksi timbal balik antara warga dan pelaksana kegiatan.

Stunting atau pertumbuhan yang terhambat pada anak-anak sering kali disebabkan oleh kekurangan gizi dan malnutrisi, terutama dalam hal protein, vitamin, dan mineral. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi stunting secara langsung adalah penyakit infeksi dan kurangnya asupan gizi. Secara tidak langsung yaitu faktor sosial ekonomi meliputi pendapatan keluarga, dan jumlah anggota keluarga. Stunting juga disebabkan oleh kurangnya pengetahuan orang tua terhadap kebutuhan gizi anak dan tingkat pendidikan orang tua yang rendah. Oleh sebab itu, anak akan mengalami gangguan gizi yang mengganggu tumbuh kembangnya dan berisiko mengalami stunting.

Tanaman krokot (*Portulaca oleracea*) memiliki banyak kandungan yang baik untuk tubuh. Berdasarkan hasil dari pemanfaatan tanaman krokot yang dikenal memiliki nutrisi yang tinggi, seperti omega 3 yang terkandung dalam tanaman krokot yang bermanfaat untuk perkembangan otak dan fungsi kognitif dan dapat membantu dalam mencegah gangguan pertumbuhan, vitamin dan mineral yang terkandung yaitu vitamin A, C seperti kalsium dan zat besi yang mendukung kesehatan secara keseluruhan. Kandungan lainnya yaitu sebagai antioksidan yang dapat membantu mempengaruhi pertumbuhan dan kesehatan anak-anak. Antioksidan dapat mendukung sistem kekebalan tubuh dan mencegah penyakit yang dapat memperburuk risiko stunting. Antioksidan mempunyai kemampuan dalam mencegah radikal bebas yang menjadi penyebab kerusakan sel dan berbagai penyakit (Aura Iga Maharani, 2021). Selain itu, makanan yang mengandung antioksidan dapat menjaga sistem kekebalan imun pada tubuh sehingga dapat mencegah stunting pada balita.

Salah satu upaya pencegahan stunting yaitu dengan pembuatan pudding krokot sebagai makanan alternatif pemenuhan omega 3 untuk pencegahan stunting. Pudding dari tanaman krokot adalah salah satu cara kreatif untuk dimanfaatkan sebagai bahan makanan yang bergizi. Membuat pudding krokot bisa menjadi metode yang menyenangkan untuk memasukkan lebih banyak nutrisi terutama untuk anak-anak sebagai upaya dalam pencegahan stunting. Dengan mengintegrasikan tanaman krokot menjadi sebuah pudding, anak-anak bisa memperoleh tambahan nutrisi yang dibutuhkan dalam masa pertumbuhan mereka (Claudia Angelina, 2023).

Adapun cara dalam pembuatan pudding tanaman krokot dalam 1 sachet nutrijell yaitu tuangkan air sebanyak 500 ml kedalam panci, masukkan saripati daun krokot 100 ml, tambahkan bubuk nutrijell, tambahkan gula 75 gr, tambahkan sedikit garam dan aduk hingga tercampur rata, kemudian nyalakan kompor lalu aduk secara perlahan hingga mendidih, kemudian matikan kompor dan tunggu sampai nutrijell sedikit dingin, dan proses pencetakan di cup yang telah disediakan dan bisa ditambahkan potongan buah sebagai

pemanis pudding.

Gambar 1. Penyuluhan *stunting*

Gambar 2. Praktik pembuatan pudding krokot

KESIMPULAN

Stunting adalah masalah serius yang dihadapi oleh anak-anak, sering kali disebabkan oleh kekurangan gizi dan malnutrisi, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti penyakit infeksi, kondisi sosial ekonomi, dan kurangnya pengetahuan orang tua tentang kebutuhan gizi anak. Tanaman krokot *(Portulaca oleracea)* muncul sebagai solusi potensial karena kandungan nutrisinya yang tinggi, termasuk omega 3, vitamin, dan mineral. Melalui pengolahan tanaman krokot menjadi pudding, diharapkan anak-anak dapat memperoleh tambahan nutrisi yang dibutuhkan untuk mencegah stunting. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan yang dilakukan menunjukkan pentingnya edukasi dan keterlibatan masyarakat dalam upaya pencegahan stunting.

Disarankan untuk tindak lanjut kegiatan perlu dilakukan peninjauan kembali mengenai manfaat yang terkandung dalam tumbuhan krokot, perlu diadakan sosialisasi serta demonstrasi secara kontinyu yang berkaitan dengan pemanfaatan potensi sumber daya alam di sekitar, kolaborasi dengan beberapa pihak terkait untuk menciptakan program yang efektif dalam upaya pemberantasan stunting serta monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap program yang telah dibuat, dengan demikian kegiatan ini bisa membantu pemerintah dalam melaksanakan program edukasi dan peningkatan status gizi anak dalam upaya pencegahan dan penanganan stunting..

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepala Desa beserta staf dan masyarakat Desa Sarimulyo Kecamatan Jombang yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Andi Setiawan, E. a. (2022). Pengaruh Suplementasi Tepung Krokot (Portulaca Oleraceae L) Dengan Taraf Yang Berbeda Terhadap Kadar Total Protein Plasma, Albumin Dan Globulin Kambing Jawarandu (Capra aegagrus hircus). *Jurnal Riset Dan Inovasi Peternakan (Journal of Research and Innovation of Animals)*, *6*(2), 164-172. https://jrip.fp.unila.ac.id/index.php/JRIP/article/view/265

Aura Iga Maharani, E. a. (2021). *Peran Antioksidan Alami Berbahan Dasar Pangan Lokal dalam Mencegah Efek Radikal Bebas*. https://semnas.biologi.fmipa.unp.ac.id

Claudia Angelina, E. a. (2023). Pemanfaatan Daun Krokot (Portulaca Oleracea L) Menjadi Produk Selai Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Nilai Ekonomisnya. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *2*(11), 4722–4733. https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri/article/view/1806

Fitriani Soamoela, Z. A. (2018). Pengaruh pertumbuhan Gulma Krokot, Portulaco Oleracea Terhadap Pertumbuhan Dan Produksi Tanaman Bawang Merah Allium Ascalonium "TOPO". *Scripta Biologica*, *5*(1), 41–46.

Irmawati, E. a. (2017). KRONIKUS (Krokot Brownies Kukus): Pemanfaatan Tumbuhan Krokot (Portulaca Oleracea L.) Sebagai Camilan Sumber Omega-3. *Dinamika Pendidikan*, *22*(2), 150–156. https://journal.uny.ac.id/index.php/dinamikapendidikan/article/download/19777/10808

Mangile, Emil, E. a. (2023). Pudding Krokot (Portulaca Olaracea l.) Sebagai solusi alternatif kebutuhan omega 3. *JHP2M: Jurnal Hasil-Hasil Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat.*, *2*(1), 112–115. https://journal.unm.ac.id/index.php/JHP2M/article/view/133

Muhammad Husni Mubaroq, E. a. (2024). Upaya Pemerintah Daerah Kudus Dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat ITEKES Cendekia Utama Kudus.*, *12*(1), 66–76. https://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/JKM/article/view/2147

Priyono. (2020). Strategi Percepatan Penurunan Stunting Perdesaan. *Jurnal Good Governance Volume*, *16*(2), 149–174. https://jurnal.stialan.ac.id/index.php/gg/article/view/198/133

Rizqi Nur Azizah, E. a. (2023). Pendampingan Produksi Krokonies (Brownies Krokot Sehat) Dalam Upaya Diversifikasi Produk Pada Umkm Di Kecamatan Penakukkang Kota Makassar. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, *4*(2), 487-492. https://jurnal-pharmaconmw.com

Sukma Sahreni, E. a. (2023). Pengaruh Ekstrak Daun Krokot (Portulaca Oleracea) Terhadap Kadar Malonialdehide (Mda) Pada Tikus Yang Diinduksi Aloksan. *Jurnal Riset Ilmu Kedokteran (JURRIKE)*, *2*(1), 173–181. https://prin.or.id/index.php/JURRIKE/article/view/1920/1863