

## Pengembangan Produk Olahan daun Pegagan Sebagai Makanan Pokok Tambahan (MPT) Pencegahan Stunting dan Peningkatan Ekonomi

*Product Development From Pegagan Leaves as Additional Staple Food for Stunting Prevention and Economic Improvement*

Author(s): Annisa Lutfi Alwi <sup>1\*</sup>, Refa Firgiyanto <sup>1</sup>, Vera Elfina <sup>1</sup>, Hermin Antika <sup>1</sup>, Siti Masyaroh <sup>1</sup>, Dewindawati <sup>1</sup>, Nurul Nafila <sup>1</sup>, Rizky Nirmala Kusumaningtyas <sup>1</sup>, Cherry Triwidiarto <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Produksi Pertanian, Politeknik Negeri Jember

\*Corresponding author: [annisa.lutfi@polije.ac.id](mailto:annisa.lutfi@polije.ac.id)

Submitted: Januari 11, 2023

Accepted: Maret 12, 2023

Published: April 28, 2023

### ABSTRAK

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi dalam waktu yang lama. Sehingga anak lebih pendek dari anak normal seusianya. Salah satu daerah di Indonesia dengan tingkat stunting yang tinggi adalah Jember. Daerah Jember yang mengalami stunting adalah di Desa Bagon, Kecamatan Puger. Berdasarkan data posyandu Desa Bagon mempunyai 84 balita, terdapat 5 anak yang mengalami masalah stunting. Menyadari bahwa stunting adalah masalah kesehatan yang berisiko tinggi dan dapat mempengaruhi pertumbuhan anak hingga dewasa dalam pencegahannya dapat mengkonsumsi makanan yang memiliki sumber protein serta asupan buah dan sayur. Pegagan merupakan salah satu sayuran yang banyak manfaatnya dalam mengatasi stunting. Dalam mengkonsumsi pegagan sebagai pemenuhan gizi dan upaya mencegah stunting diperlukan suatu terobosan yaitu dengan mengolah daun pegagan menjadi bubur instan, nugget, dan cookies. Kegiatan ini berlangsung 4 bulan yang dilakukan satu bulan sekali diposyandu Lemuru 78 Desa Bagon. Tahapan pelaksanaan meliputi sosialisasi program pada bulan pertama sampai bulan keempat. Hasil yang dicapai dapat menambah pengetahuan kader posyandu terkait stunting dan cara pencegahannya, meningkatkan pengetahuan terkait manfaat dan cara budidaya pegagan, meningkatkan pengetahuan terkait pembuatan dan pengolahan MPT berbahan dasar daun pegagan sebagai upaya pencegahan stunting, meningkatkan keterampilan terkait cara pemasaran produk olahan daun pegagan sebagai peningkatan taraf ekonomi.

### Kata Kunci:

Kader posyandu, Pegagan, Stunting.

### ABSTRACT

**Keywords:** *Stunting is a condition of failure to thrive in children due to malnutrition for a long time, so the children are shorter than normal children in their age. One of the areas in Indonesia with a high stunting rate is Jember. The Jember area that experienced stunting was in Bagon Village, Puger District. Based on data from the Integrated Healthcare Center, Bagon Village has 84 toddlers and five children experience stunting problems. Realizing that stunting is a high-risk health problem and can affect the growth of children until they are adults, prevention is needed by consuming foods with protein sources, fruit and vegetable intake. Pegagan leaf is a vegetable that has many benefits in overcoming stunting. To consume pegagan leaf as a fulfillment of nutrition and efforts to prevent stunting a breakthrough is needed by processing pegagan leaves into instant porridge, nuggets, and cookies. This activity lasted for four months and was held once a month at the Lemuru 78 Integrated Healthcare Center, Bagon Village. The implementation stages include program socialization from the first to the fourth month. The results achieved can increase the knowledge of Integrated Healthcare Center cadres related to stunting and how to prevent it, increase knowledge regarding the benefits and methods of cultivating pegagan leaves, increase knowledge related to the manufacture and processing of MPT made from gotu kola as an effort to prevent stunting, improve.*



## 1. Introduction

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak yang terjadi akibat kekurangan gizi. Kegagalan pertumbuhan atau *growth faltering* diakibatkan karena kekurangan nutrisi dalam jangka waktu yang lama [1]. Stunting yang dialami anak dapat disebabkan oleh tidak terpaparnya periode 1000 hari pertama kehidupan mendapat perhatian khusus karena menjadi penentu tingkat pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan produktivitas seseorang di masa depan.

Stunting dapat pula disebabkan tidak melewati periode emas yang dimulai 1000 hari pertama kehidupan yang merupakan pembentukan tumbuh kembang anak pada 1000 hari pertama. Selain itu pada masa tersebut nutrisi yang diterima bayi saat didalam kandungan dan menerima ASI memiliki dampak jangka panjang terhadap kehidupan saat dewasa, sehingga pemberian ASI eksklusif menjadi faktor yang menentukan terjadinya stunting pada anak-anak dan status gizi yang kurang [2].

Pandemi Covid-19 menyebabkan banyaknya masyarakat yang kehilangan pekerjaannya, sehingga berdampak pada permasalahan ekonomi dan juga kesejahteraan masyarakat khususnya pemenuhan nutrisi dari makanan yang sehat serta bergizi yang diberikan orang tua kepada keluarganya. Sebelum adanya Covid-19, Indonesia juga sudah menghadapi masalah gizi yang tinggi. Lebih dari tujuh juta anak balita mengalami stunting.

Salah satu daerah di Indonesia dengan tingkat stunting yang tinggi adalah Kabupaten Jember. Gubernur Jawa Timur, Khofifah Indar Parawansa menjelaskan bahwa permasalahan stunting ini adalah persoalan serius harus segera diselesaikan [3]. Salah satu daerah di Jember yang masih mengalami stunting adalah di Desa Bagon, Kecamatan Puger. Berdasarkan data di posyandu Desa Bagon yang mempunyai jumlah kepala keluarga (KK)

85 dan memiliki jumlah 84 balita salah satu masalah kesehatan yang dihadapi adalah stunting. Pencegahan Stunting Tingkat Desa terhadap Sasaran Rumah Tangga 2021 di Desa Bagon terdapat 5 anak yang mengalami masalah stunting. Hasil pengukurantakar pertumbuhan (deteksi dini stunting) berada pada risiko stunting kuning (25%) [4].

Menyadari bahwa stunting adalah masalah kesehatan yang berisiko tinggi dan dapat memengaruhi pertumbuhan anak hingga dewasa, diperlukan upaya untuk mencegah dan mengatasi masalah stunting pada anak. Untuk mencegah stunting bisa dilakukan dengan konsumsi makanan yang memiliki gizi seimbang.

Pada anak-anak yang tengah berada dalam masa pertumbuhan, disarankan untuk banyak mengonsumsi makanan sumber protein. Selain itu konsumsi buah dan sayuran yang sehat juga merupakan hal yang penting. Salah satu jenis sayuran yang memiliki banyak manfaat termasuk dalam mengatasi stunting adalah pegagan. Namun belum banyak orang yang mengetahui khasiat pegagan bagi kesehatan tubuh.

Pegagan (*Centella asiatica (L.) Urban*) merupakan tanaman liar yang mempunyai prospek cukup baik sebagai tanaman obat. Tanaman pegagan banyak dimanfaatkan sebagai tanaman obat, sayuran segar, lalapan atau dibuat jus. Pegagan mengandung beberapa senyawa bioaktif seperti asiatikosida berupa glikosida. Asiatikosida berkhasiat meningkatkan vitalitas dan daya ingat yang berkaitan erat dengan asam nukleat [5]

Selain itu antioksidan dapat menangkal oksidan serta berkontribusi mengaktifkan diferensiasi osteoblast dan proses mineralisasi. Terdapat bukti epidemiologis menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara asupan nutrisi yang berisi antioksidan dengan Kesehatan tulang. Dengan demikian CA yang mengandung bahan aktif dan nutrisi yang tinggi dapat

menjadi alternatif pilihan herba yang dimanfaatkan untuk mencegah stunting [6].

Salah satu cara untuk mempermudah masyarakat mengkonsumsi daun pegagan sebagai pemenuhan gizi dan upaya mencegah serta mengatasi stunting di daerah Jember tepatnya di Desa Bagon, Kecamatan Puger adalah dengan membuat alternatif lain selain dikonsumsi langsung. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah mengolah daun pegagan tersebut menjadi produk diversifikasi olahan lain, seperti bubur instan, nugget dan cookies.

Desa Bagon, Kecamatan Puger merupakan daerah kurang produktif dan memiliki posyandu balita. Banyak orang tua yang memiliki balita dan mereka belum memahami dampak dan cara pencegahan stunting serta gizi buruk bagi kondisi anak. Selain itu orang tua juga belum begitu mengenal manfaat daun pegagan bagi kesehatan anak. Oleh karena itu perlu adanya pelatihan pembuatan olahan dari daun pegagan pada masyarakat di daerah Desa Bagon supaya terdapat diversifikasi produk olahan dari daun pegagan sehingga makanan yang diberikan lebih beragam, bergizi dan aman. Melalui kegiatan pengabdian ini akan diadakan pelatihan pembuatan olahan daun pegagan yang dilaksanakan oleh kader posyandu dari daerah tersebut untuk meningkatkan keterampilan membuat makanan yang sehat dan bergizi serta meningkatkan nilai ekonomis daun pegagan.

## 2. Method

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Bagon, Kecamatan Puger, Jember, Jawa Timur. Pelaksanaannya kegiatan ini dilakukan secara daring dengan menggunakan aplikasi Zoom Meeting dan WhatsApp serta dilaksanakan secara langsung dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan yang ketat.

Metode ini yang dilaksanakan pada kegiatan pengembangan produk olahan daun pegagan sebagai makanan pokok tambahan ini terdiri menjadi beberapa tahapan, yaitu: (1) Meninjau lokasi sasaran serta melakukan observasi lapangan, (2) Persiapan penyusunan materi sosialisasi yang didalamnya termasuk materi terkait pengenalan stunting, cara pencegahannya, pengetahuan terkait manfaat daun pegagan, pembuatan berbagai produk olahan dari tanaman pegagan serta pemasaran produk yang telah dihasilkan (3) Sosialisasi program kepada para kader posyandu, (4) Pendampingan pembuatan produk olahan dari pegagan dan pemasaran produk yang dihasilkan dan (5) Evaluasi

## 3. Result and discussion

Realisasi dari kegiatan pengembangan produk olahan daun pegagan sebagai makanan pokok tambahan ini adalah sebagai berikut:

### 3.1 Meninjau lokasi sasaran dan observasi lapangan

Untuk gambaran tata pelaksanaan program yang dilaksanakan, langkah pertama yang dilakukan adalah meninjau lokasi sasaran dan melakukan observasi lapangan. Pada tahapan ini tim pengabdian melakukan identifikasi lingkungan dan juga masyarakat sekitar yang akan menjadi objeknya. Selain itu juga tim telah mengidentifikasi daerah di sekitar penduduk yang ditumbuhi tanaman pagagan. Hasil menunjukkan daerah sekitar memiliki banyak tanaman pegagan yang tumbuh dengan subur. Selain itu pada tahapan selanjutnya tim mengurus terkait perizinan tempat-tempat tertentu misalnya posyandu untuk melaksanakan kegiatan di daerah sasaran.



Gambar 1. Observasi Desa Bagon

### 3.2 Persiapan penyusunan materi sosialisasi

Pada tahapan ini disusunlah beberapa materi terkait dengan bahan atau materi apa saja yang akan dijelaskan pada tahapan sosialisai. Materi yang disusun meliputi : pengenalan stunting, cara pencegahannya, pengetahuan terkait manfaat daun pegagan, pembuatan berbagai produk olahan dari tanaman pegagan serta pemasaran produk yang telah dihasilkan. Selain itu juga ditambahkan materi terkait persiapan dan pembelian segala perlatan yang dibutuhkan untuk menunjang pelaksanaan kegiatan.

### 3.3 Sosialisasi program kepada kader posyandu

Sosialisasi kegiatan ini dilakukan kepada para kader posyandu yang mana nantinya para kader posyandu ini akan menjadi perantara kepada masyarakat khususnya ibu-ibu yang memiliki balita di Desa Bagon, Kecamatan Puger, Jember, Jawa Timur. Materi yang disampaikan oleh narasumber seperti bidan menjelaskan dengan detail terkait stunting, dimulai dari pengertian stunting, bagaimana justifikasi balita terkena stunting, serta bagaimana pencegahan stunting pada anak.

Selain itu berbagai macam hal telah dilakukan oleh pemerintah salah satunya melalui 5 pilar penanganan stunting sebagai upaya untuk menanggulangi terjadinya stunting, yaitu (1) Komitmen dan visi pimpinan tertinggi Negara, (2) Kampanye nasional berfokus pada

pemahaman, perubahan perilaku, komitmen politik dan akuntabilitas, (3) Konvergensi, koordinasi dan konsolidasi program nasional, daerah dan masyarakat, (4) Mendorong kebijakan “nutritional food security” dan (5) Pemantauan dan evaluasi [7]. Selain hal-hal diatas narasumber juga menjelaskan berbagai produk diversifikasi yang dapat diolah dari daun pegagan dan cara pembuatannya, misalnya bubur instan, cookies dan nugget. Diversifikasi produk olahan atau pengembangan produk pangan ini memberikan nilai tambah tetapi masih dapat menyesuaikan dengan selera konsumen. Tahapan terakhir narasumber menjelaskan terkait metode pemasaran yang dapat diaplikasikan oleh responden, misalnya menggunakan berbagai media social yang dengan mudah dapat diakses dan dijangkau oleh semua kalangan.



Gambar 2. Sosialisasi oleh narasumber

### 3.4 Pendampingan kegiatan pembuatan produk olahan dari daun pegagan dan pemasaran produk yang dihasilkan

Kegiatan yang dilakukan setelah sosialisasi atau penyampaian materi adalah implementasi atau aplikasi dari materi yang telah disampaikan. Peserta mengaplikasikan atau mempraktikan pengembangan produk dari daun pegagan yang dibuat menjadi berbagai inovasi produk, yaitu bubur instan, nugget dan cookies daun pegagan. Sebelum melakukan proses pembuatan produk seperti cookies, bubur instan dan nugget peserta diingatkan untuk menjaga

kebersihan dan pnegrjaanya sesuai dengan prosedur yang telah disampaikan.

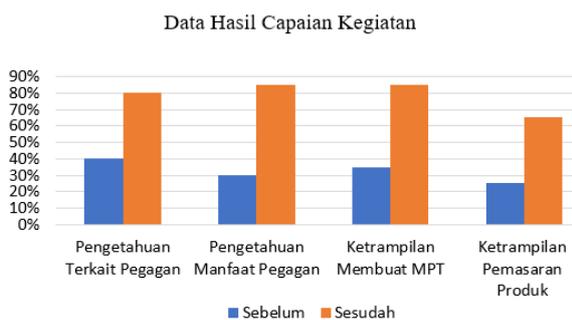


Gambar 3. Proses Pendampingan Pembuatan Bubur Instan



Gambar 4. Produk Diversifikasi Olahan

### 3.5 Evaluasi kegiatan



Gambar 5. Hasil evaluasi melalui pengisian kuisisioner

Hasil pengisian kuisisioner oleh kader posyandu ditunjukkan pada gambar 3. Gambar 3 menunjukkan pengetahuan kader posyandu sebelum dan sesudah diadakan sosialisasi terkait materi yang disampaikan. Kuisisioner berisi pertanyaan

terkait 1) pengetahuan terkait stunting, 2) pengetahuan manfaat apa saja yang ada pada daun pegagan, 3) ketrampilan dan olahan dalam membuat MPT dari daun pegagan serta 4) ketrampilan dan tata cara terkait pemasaran produk yang dihasilkan dari daun pegagan.

Berdasarkan data diatas para responden berupa kader posyandu sebelum pemberian materi atau sosialisasi memiliki pengetahuan kurang dari 50% terkait stunting, pegagan, produk diversifikasi dan pemasaran produk. Responden memiliki pengetahuan tertinggi sebesar 40% pada bidang stunting. Hal tersebut dikarenakan kader posyandu sudah memiliki basic pengetahuan atau ilmu dasar terkait permasalahan tersebut. Setelah dilakukan sosialisasi terkait materi diatas, responden menunjukkan peningkatan pengetahuan sampai dengan 80%. Para kader posyandu mulai memahami terkait manfaat daun pegagan dan pengembangan produk atau diversifikasi produk dari daun pegagan. Diversifikasi atau keanekaragaman produk pangan dapat memberikan pola konsumsi pada masyarakat yang mana memebrikan jenis dan gizi yang lebih baik. Selain itu pengembangan produk lokal dapat dikembangkan sehingga dapat memenuhi selera konsumen dan juga hal tersebut bisa berkaitan erat dengan lingkungan sekitarnya [8].

Setelah melakukan kegiatan ini, terdapat beberapa kegiatan tambahan terkait keberlanjutan program. Keberlanjutan dari program ini direncanakan dengan tujuan agar kegiatan ini nantinya tidak terhenti sampai disini. Kegiatan tersebut meliputi :

- a. Pendampingan Iptek yang mencakup cara pemasaran secara online dengan menggunakan media sosial, Strateginya yaitu menggunakan media pemasaran berupa media sosial berupa Instagram dan Facebook dengan nama akun @lemuru78. Selain itu produk yang dihasilkan seperti cookies, bubur instan dan nugget dimasukkan ke dalam situs

belanja yang sedang banyak di gunakan seperti shopee atau tokopedia dengan nama akun lemuru 78.



Gambar 6. Shoopee Lemuru 78

- b) Pembentukan Tim Penanggung Jawab Pengolahan dimana tim ini memiliki tugas untuk mengawasi dan mengatur proses pengolahan sehingga setiap Langkah prduksi berjalan lancar dan sesuai SOP. c) Pembentukan Tim Pemasaran Produk yang mana nantinya masyarakat dapat memasarkan produk yang dihasilkan ini.

#### 4. Conclusion

Hasil pelaksanaan Kegiatan Pengabdian di Desa Bagon menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu-ibu kader posyandu terkait stunting dan cara pencegahannya, serta pengetahuan kader posyandu terkait manfaat daun pegagan yang bisa digunakan sebagai MPT pencegah stunting. Dengan adanya kegiatan pelatihan pengolahan dan pemasaran produk menambah keterampilan kader posyandu dalam mengolah daun pegagan menjadi MPT yang bergizi berupa produk olahan seperti cookies, nugget, dan bubur instan sekaligus dapat memasarkan produk melalui media social sehingga dapat meningkatkan perekonomian kader posyandu.

#### 5. Acknowledgements (Optional)

Penulis mengucapkan terima kasih seluruh Tim PKM-PM dan kepada Politeknik Negeri Jember selaku satuan kerja tempat penulis bernaung untuk segala dukungan selama proses terselenggaranya kegiatan Pengabdian masyarakat.

#### 6. Reference

- [1] W. Mustika and D. Syamsul, "Analisis Permasalahan Status Gizi Kurang Pada Balita di Puskesmas Teupah Selatan Kabupaten Simeuleu," *Jurnal Kesehatan Global*, vol. 1, no. 3, p. 127, 2018, doi: 10.33085/jkg.v1i3.3952.
- [2] Z. Zurhayati and N. Hidayah, "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita," *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, vol. 6, no. 1, pp. 1–10, 2022, doi: 10.36341/jomis.v6i1.1730.
- [3] I. F. Ulfah and A. B. Nugroho, "Menilik Tantangan Pembangunan Kesehatan di Indonesia: Faktor Penyebab Stunting di Kabupaten Jember," *JURNAL SOSIAL POLITIK*, vol. 6, no. 2, pp. 201–213, Oct. 2020, doi: 10.22219/sospol.v6i2.12899.
- [4] A. Alkaff and A. Adim, "Efektivitas Pengelolaan Alokasi Dana Desa (ADD) Dalam Pembangunan Desa Bagon Kecamatan Puger Kabupaten Jember," *Paradigma Madani*, vol. 9, no. 1, pp. 49–51, 2022, doi: <https://doi.org/10.56013/jpm.v9i1.1495>.
- [5] S. Sutardi, "Kandungan Bahan Aktif Tanaman Pegagan dan Khasiatnya untuk Meningkatkan Sistem Imun Tubuh," *Jurnal Penelitian dan*



*Pengembangan Pertanian*, vol. 35, no. 3, p. 121, 2017, doi: 10.21082/jp3.v35n3.2016.p121-130.

- [6] E. Zahara *et al.*, “Ekstrak etanol pegagan (*Centella asiatica*) meningkatkan osifikasi tulang dan panjang badan larva zebrafish (*Danio rerio*) model stunting usia 9 hari pasca fertilisasi,” *Action: Aceh Nutrition Journal*, vol. 3, no. 2, p. 95, Nov. 2018, doi: 10.30867/action.v3i2.87.
- [7] L. Yulaikhah, R. Kumorojati, D. Puspitasari, and Eniyati, “Upaya Pencegahan Stunting Melalui Deteksi Dini Dan Edukasi Orangtua Dan Kader Posyandu Di Dukuh Gupak Warak Desa Sendangsari Pajangan Bantul Yogyakarta,” *Journal of Innovation in Community Empowerment*, vol. 2, no. 2, pp. 71–78, 2020, doi: 10.30989/jjice.v2i2.520.
- [8] R. A. Putri, I. D. Kumalasari, and B. Utama, “Implementasi Program Diversifikasi Produk Pangan Lokal Di Dinas Ketahanan Pangan Provinsi Jawa Tengah,” *Mediagro*, vol. 18, no. 1, pp. 10–22, 2022, doi: 10.31942/mediagro.v18i1.4973.