

Pemanfaatan Sayur Bayam Sebagai Cemilan Sehat untuk Mengatasi Stunting di Desa Hatusua, Kab. Seram Bagian Barat, Provinsi Maluku

Utilization of Spinach as a Healthy Snack to Overcome Stunting in Hatusua Village, West Seram Regency, Maluku Province

Yusthinus Thobias Male^{*1}, Hanoch Julianus Sohilait¹, Serly Jolanda Sekewael¹, Imanuel Berly Delvis Kapelle¹, Hellna Tehubijuluw¹, Chaterina Manukpadang Bijang¹, Nikmans Hattu¹, Ivonne Telussa¹, Antho Netty Siahaya¹, Rosmawaty¹, Mario Rowan Sohilait¹

¹Program Magister Ilmu Kimia, Pascasarjana, Universitas Pattimura

*Corresponding author e-mail: yusmale@yahoo.com

Abstrak

Stunting merupakan masalah kesehatan yang berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Desa Hatusua, Seram Bagian Barat, akibat rendahnya konsumsi makanan bergizi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi serta memperkenalkan inovasi pengolahan sayur bayam sebagai cemilan sehat yang menarik bagi anak-anak. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup survei awal dan pelatihan pembuatan cemilan berbahan dasar bayam. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi, serta perubahan pola makan anak-anak yang lebih menerima cemilan berbahan dasar bayam. Selain itu, peserta antusias mengikuti pelatihan dalam pembuatan kripik bayam berbasis cemilan sehat sebagai peluang peningkatan ekonomi keluarga. Keberhasilan program ini mengindikasikan bahwa pendekatan berbasis pangan lokal dan keterlibatan masyarakat secara aktif dapat menjadi solusi efektif penanggulangan stunting. Program ini berpotensi dikembangkan lebih lanjut dengan dukungan pemerintah dan berbagai pihak terkait guna menciptakan keberlanjutan peningkatan kualitas gizi masyarakat.

Kata kunci: Bayam, Cemilan sehat, Kripik, gizi seimbang, Stunting

Abstract

Stunting is a health issue that affects children's physical growth and cognitive development. In Hatusua Village, located in West Seram, this problem is primarily caused by the low consumption of nutritious food. This community service initiative aimed to raise public awareness about the importance of nutrition and to introduce an innovation in spinach-based snack processing as a healthy and appealing option for children. The methods employed in this activity included an initial survey and a training session on making spinach-based snacks. The results indicated an increase in community understanding of the importance of consuming nutritious food, as well as a shift in children's eating habits toward greater acceptance of spinach-based snacks. Furthermore, participants showed high enthusiasm during the training, recognizing the potential of spinach chips as a healthy snack and an economic opportunity for families. The success of this program suggests that a community-based approach utilizing local food resources can be an effective solution for addressing stunting. With support from the government and relevant stakeholders, this program has the potential to be further developed to ensure the sustainability of nutritional improvements within the community.

Keywords: Spinach, Healthy snack, Chips, Balanced nutrition, Stunting

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi oleh Indonesia, terutama di daerah pedesaan

dengan akses terbatas terhadap pangan bergizi. Stunting, yang ditandai dengan keterlambatan pertumbuhan anak akibat kekurangan gizi kronis, tidak hanya berdampak pada kondisi fisik tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan

kognitif dan produktivitas individu di masa depan (Anjani dkk., 2024; Ariati dkk., 2019).

Oleh karena itu, berbagai upaya telah dilakukan untuk menekan angka stunting, termasuk pendekatan berbasis pangan lokal yang dapat meningkatkan kualitas gizi masyarakat secara berkelanjutan

Desa Hatusua, yang terletak di Seram Bagian Barat, merupakan salah satu wilayah yang menghadapi tantangan dalam pemenuhan gizi seimbang bagi anak-anak. Faktor ekonomi, kurangnya pemahaman mengenai pola makan sehat, serta terbatasnya variasi konsumsi pangan bergizi menjadi penyebab utama tingginya angka stunting di daerah ini. Walaupun angka stunting di Maluku mengalami penurunan dari 34,6% (2019) menjadi 26,1% (2022), namun, angka ini masih di atas batas yang ditetapkan WHO, yaitu 20% (Badan Pusat Statistik Maluku, 2022). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya bersifat edukatif tetapi juga aplikatif, sehingga masyarakat dapat dengan mudah mengadaptasi kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu bahan pangan lokal yang memiliki potensi besar dalam mengatasi masalah gizi adalah sayur bayam (*Amaranthus spp.*). Bayam kaya akan zat besi, vitamin A, C, K, serta berbagai mineral yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak (Handayani, 2021; Qadri dkk., 2022). Namun, tantangan dalam meningkatkan konsumsi sayur, terutama bagi anak-anak, terletak pada selera dan kebiasaan makan mereka yang cenderung kurang menyukai sayuran dalam bentuk konvensional. Oleh karena itu, inovasi dalam pengolahan bayam menjadi cemilan sehat seperti keripik bayam atau nugget bayam dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan asupan gizi sekaligus menarik minat anak-anak dalam mengonsumsi sayuran (Nasution dkk, 2015; Maharani dkk, 2017; Kii dkk., 2023).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Hatusua tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang serta memperkenalkan inovasi pemanfaatan bayam sebagai cemilan sehat. Dalam kegiatan ini, dilakukan sosialisasi mengenai manfaat gizi bayam, pelatihan cara mengolah bayam menjadi produk cemilan yang menarik, serta pendampingan dalam penerapan pola konsumsi yang lebih sehat di lingkungan keluarga. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat langsung bagi anak-anak yang berisiko mengalami stunting tetapi juga dapat mendorong perubahan pola konsumsi makanan yang lebih sehat di masyarakat.

Selain aspek edukasi dan pelatihan, keberhasilan program ini juga bergantung pada keterlibatan aktif masyarakat dalam mengimplementasikan kebiasaan makan sehat (Putra, 2017). Oleh karena itu, kolaborasi antara akademisi, pemerintah daerah, serta komunitas lokal menjadi faktor kunci dalam keberlanjutan program ini (UNICEF Indonesia, 2022). Dengan adanya program ini, diharapkan masyarakat dapat memahami pentingnya gizi seimbang dan mampu memanfaatkan sumber daya pangan lokal dengan lebih optimal guna menekan angka stunting di Desa Hatusua.

Dengan pendekatan berbasis komunitas dan pemanfaatan pangan lokal, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi model yang dapat diadaptasi oleh daerah lain dalam upaya penanggulangan stunting secara berkelanjutan (Rianto dan Achmad, 2017). Hasil dari program ini juga dapat memberikan wawasan bagi pemangku kebijakan dalam merancang strategi intervensi gizi berbasis masyarakat, sehingga upaya peningkatan kualitas gizi anak dapat terus berkembang dan memberikan dampak positif bagi generasi mendatang.

METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan. Metode pelaksanaan terdiri dari beberapa tahapan utama, yaitu persiapan, sosialisasi, dan pelatihan

Tahap Persiapan

Pada tahap ini, dilakukan survei Awal untuk mengidentifikasi kondisi Masyarakat di Desa Hatusua, Kec. Kairatu, Kab. Seram Bagian Barat, Provinsi Maluku. Pendekatan sosial dan koordinasi dengan pemerintah desa dan tokoh masyarakat dilakukan untuk memperoleh dukungan serta memastikan kelancaran pelaksanaan program.

Tahap Sosialisasi

Sosialisasi dilakukan dalam bentuk diskusi kelompok bersama masyarakat desa (gambar 1). Materi yang disampaikan mencakup pemahaman tentang stunting, pentingnya gizi seimbang, serta manfaat sayur bayam dalam mencegah stunting. Pendekatan komunikasi yang digunakan adalah metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok kecil, sehingga masyarakat dapat secara aktif bertanya dan berbagi pengalaman.

Tahap Pelatihan

Pelatihan diberikan kepada masyarakat, terutama ibu rumah tangga, tentang cara mengolah bayam menjadi cemilan sehat yang disukai anak-anak (Gambar 2). Produk yang diperkenalkan meliputi keripik bayam. Pelatihan ini dilakukan dengan metode demonstrasi langsung dan praktik bersama agar masyarakat dapat memahami teknik pengolahan secara baik dan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap persiapan, dilakukan survei awal di Desa Hatusua untuk mengidentifikasi kondisi masyarakat. Survei ini menghasilkan data penting terkait

kebutuhan dan potensi desa yang dapat menjadi dasar dalam perencanaan program. Selain itu, koordinasi yang dilakukan dengan pemerintah desa dan tokoh masyarakat membuahkan dukungan yang kuat, sehingga memastikan kelancaran pelaksanaan program

Tahap persiapan memiliki peran krusial dalam keberhasilan program. Survei awal memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai tantangan yang dihadapi masyarakat serta peluang yang dapat dimanfaatkan. Dengan melibatkan pemerintah desa dan tokoh masyarakat sejak awal, program mendapatkan legitimasi yang lebih kuat dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam pelaksanaannya. Koordinasi yang baik juga memastikan bahwa program sejalan dengan kebijakan dan prioritas desa, sehingga meminimalkan risiko hambatan di kemudian hari. Selain itu, keterlibatan masyarakat dalam tahap ini meningkatkan rasa memiliki terhadap program, yang berkontribusi pada keberlanjutan inisiatif yang dijalankan.



Gambar 1. Pembukaan kegiatan PKM di Desa Hatusua

Tahap sosialisasi berlangsung dengan metode diskusi bersama masyarakat desa. Materi yang disampaikan mencakup:

- Pemahaman tentang stunting – Masyarakat memperoleh informasi mengenai dampak negatif stunting terhadap pertumbuhan anak.

- Pentingnya gizi seimbang – Penekanan pada pola makan yang mengandung nutrisi lengkap untuk mencegah stunting.
- Manfaat sayur bayam – Edukasi mengenai kandungan gizi dalam bayam dan perannya dalam meningkatkan kesehatan anak.

Metode komunikasi yang digunakan, yaitu ceramah interaktif dan diskusi kecil, memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk berpartisipasi secara aktif. Warga desa tidak hanya menerima informasi secara satu arah tetapi juga dapat bertanya, berbagi pengalaman, serta mendapatkan solusi yang sesuai dengan kondisi mereka.

Tahap sosialisasi memiliki peran krusial dalam memastikan pemahaman masyarakat terhadap program yang dijalankan. Dengan pendekatan diskusi kelompok kecil, terjadi interaksi yang lebih mendalam, meningkatkan keterlibatan peserta, serta memungkinkan mereka untuk mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi. Pendekatan ini juga memperkuat komitmen mereka dalam menerapkan pola makan sehat untuk keluarga.

Selain itu, keberhasilan sosialisasi ditunjukkan oleh respons positif dari masyarakat yang semakin memahami pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting. Dengan materi yang mudah dipahami dan metode yang interaktif, sosialisasi ini membantu meningkatkan kesadaran masyarakat serta membuka ruang bagi mereka untuk berkontribusi dalam mengatasi masalah kesehatan di desa mereka.



Gambar 2. Sosialisasi pemanfaatan sayur bayam sebagai cemilan sehat

Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan keterampilan kepada masyarakat, terutama ibu rumah tangga, dalam mengolah bayam menjadi cemilan sehat yang menarik bagi anak-anak. Beberapa hasil utama dari pelaksanaan tahap pelatihan ini meliputi:

- Peningkatan keterampilan Masyarakat – Peserta memahami teknik dasar mengolah bayam dengan benar agar tetap mempertahankan nilai gizinya.
- Produksi cemilan sehat – Produk seperti keripik bayam diperkenalkan dan berhasil dibuat oleh peserta (Gambar 3).
- Partisipasi aktif – Peserta mengikuti demonstrasi langsung dan praktik bersama dengan antusias.
- Potensi ekonomi– Pelatihan ini membuka peluang bagi masyarakat untuk menjadikan produk olahan bayam sebagai sumber pendapatan tambahan.

Tahap pelatihan menjadi langkah penting dalam upaya meningkatkan pemanfaatan bayam dalam kehidupan sehari-hari. Dengan metode demonstrasi langsung, masyarakat dapat melihat dan memahami teknik pengolahan secara lebih jelas. Sementara itu, praktik bersama memastikan peserta benar-benar terlibat dalam proses dan dapat mengulangnya sendiri di rumah.

Selain manfaat kesehatan, pelatihan ini juga membuka peluang ekonomi bagi masyarakat. Dengan keterampilan yang diperoleh, ibu rumah tangga dapat memproduksi cemilan sehat tidak hanya untuk konsumsi keluarga tetapi juga sebagai produk yang dapat dijual. Dukungan dan pendampingan lebih lanjut dapat dilakukan untuk membantu masyarakat mengembangkan usaha kecil berbasis produk olahan bayam.

Keberhasilan pelatihan ini terlihat dari antusiasme peserta yang aktif bertanya, mencoba teknik baru, serta memberikan umpan balik positif terhadap materi yang diberikan. Langkah berikutnya adalah memastikan keberlanjutan program dengan

adanya evaluasi dan pendampingan lebih lanjut.



Gambar 3. Pelatihan pembuatan kripik bayam

KESIMPULAN

Program yang dilakukan di Desa Hatusua melalui tahapan persiapan, sosialisasi, dan pelatihan pembuatan keripik bayam sebagai cemilan sehat menunjukkan pendekatan yang cukup efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat terkait pencegahan stunting. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi bagi anak-anak tetapi juga mendorong keterlibatan aktif masyarakat dalam mencari solusi bagi kesejahteraan desa mereka. Keberlanjutan program akan sangat bergantung pada pendampingan dan evaluasi yang dilakukan secara berkala agar manfaatnya tetap dirasakan dalam jangka panjang.

SARAN

Disarankan untuk terus memantau dan mengevaluasi kinerja sistem secara berkala. Selain itu, untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas kegiatan yang telah dilaksanakan di Desa Hatusua, maka perlu memanfaatkan bahan sayur lokal yang mudah diakses oleh Masyarakat sebagai bahan keripik dan melakukan uji coba

produk baru dengan masyarakat untuk melihat minat dan potensi pasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian dari Program Studi Magister S2 Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Desa Hatusua yang telah membantu proses kegiatan sehingga program ini berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, D.M, Nuayati, S., Immawati. (2024). Penerapan Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Stunting Pada Balita di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*. 4(1): 62-69.
- Ariati, L. I. P. (2019). Faktor-Faktor Resiko Penyebab Terjadinya Stunting pada Balita Usia 23-59 Bulan. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(1), 28-37.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Maluku. (2022). Konsumsi Kalori dan Protein Penduduk maluku. Badan Pusat Statistik Provinsi Maluku.
- Handayani, T.R. (2021). Perbedaan pemberian bayam hijau dan tablet fe terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. 13(2), 19-25.
- Kii, J. I., Salemuddin, Muh. R., Sinring, K., Sriwahyuni, S., Kasim, H., & Azhim, M. I. (2023). Peran ibu rumah tangga dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga di kelurahan masale kecamatan panakkukang kota makassar. *Phinisi Integration Review*.
- Maharani, A., & Bayam, S. (2017). Pengolahan Sayur Bayam Menjadi Es Krim Di Kelurahan Purangi. 06(01), 1-4.
- Nasution, S. B., Analis, J., & Poltekkes, K. (2015). Analisa Kadar Besi (Fe) Pada Bayam Hijau Sesudah Perebusan Dengan Masa Simpan 1 Jam 3 Jam dan 5 Jam. 2004, 1-3.
- Putra, S. (2017). Respon Pertumbuhan Tanaman Bayam Hijau (*Amaranthus*

- SP) Dengan Pemberian Pupuk Kandang Sapi Dan Pemberian Urine Sapi. 375–388.
- Qadri, S.N., Yunus, Y.E., Yamin, M., Gau, A.D.T & Zamzam, S. (2022). Pengolahan Daun Bayam Hijau (*Amarhantus tricolor*) guna Meningkatkan Tingkat Konsumsi Masyarakat. *MALLOMO: Journal of Community Service*. 3(1):14-18.
- Rianto, D., & Ahmad, N. (2017). Optimalisasi Kandungan Serat pada Saus Bayam. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian AGROTECHNO*. 2(2): 227-231.
- Unicef (2022). Laporan Tahunan Indonesia 2022.