

e-ISSN3025-8030 : p-ISSN3025-6267



Vol. 3, No. 1, Tahun 2025

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

# AMPOEN

Akselerasi Merdeka Belajar dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat



Diterbitkan oleh:

Universitas Serambi Mekkah - Banda Aceh

**Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar dalam Pengabdian  
Orientasi Masyarakat**

# **JURNAL AMPOEN**

**VOL. 3, NO. 1, TAHUN 2025**

**HALAMAN : 23-28**

## **UPAYA PENGELOLAAN BAYAM DAN SINGKONG UNTUK MENCEGAH STUNTING STUDI KASUS DESA KUTE RAYANG, ACEH TENGAH**

**Ihsan Murdani<sup>1</sup>, Maiza Duana<sup>2</sup>, Muttaqin HM<sup>3</sup>, Darmawan<sup>4</sup>, Muhibul Subhi<sup>5</sup>,  
Ikhsan I. Pohan<sup>6</sup>, T. M. Rafsanjani<sup>7</sup>, Syarifah W. Anggrainie<sup>8</sup>, Doni S. Lubis<sup>9</sup>,  
Sulismi Safarza<sup>10</sup>, Sri Rezeki<sup>11</sup>, Reza Maulana<sup>12</sup>**

**Universitas Teuku Umar, Meulaboh<sup>1,2,4,5,7,8,9,10,11,12</sup>**

**Universitas Cipta Mandiri, Meulaboh<sup>3</sup>**

**Politeknik YRSU dr Rusdi<sup>6</sup>**

### **Artikel di Jurnal AMPOEN**

Tersedia di : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/ampoen>

DOI : <https://doi.org/10.32672/ampoen.v3i1.3284>

### **Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini**

APA : Murdani, I., Duana, M., Muttaqin HM, Darmawan, Subhi, M., Ibrahim Pohan, I., T. M. Rafsanjani, Anggrainie, S. W., Saputra Lubis, D., Safarza, S., Rezeki, S., & Maulana, R. (2025). UPAYA PENGELOLAAN BAYAM DAN SINGKONG UNTUK MENCEGAH STUNTING STUDI KASUS DESA KUTE RAYANG, ACEH TENGAH. Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar Dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat (AMPOEN): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1), 23–28. <https://doi.org/10.32672/ampoen.v3i1.3284>

Lainnya Kunjungi : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/ampoen>

**Jurnal Akselerasi Merdeka Belajar dalam Pengabdian Orientasi Masyarakat (Jurnal AMPOEN): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat** dengan Visi “*Berdaya melalui Abdi, Merdeka dalam Publikasi*” sebagai platform bagi para pengabdi, peneliti, praktisi, dan akademisi untuk berbagi pengetahuan, pengalaman, dan hasil layanan yang berkontribusi terhadap pengembangan masyarakat di Indonesia. Berisi hasil-hasil kegiatan pengabdian dan pemberdayaan masyarakat berupa penerapan berbagai bidang ilmu diantaranya pendidikan, ekonomi, agama, teknik, teknologi, pertanian, sosial humaniora, komputer, kesehatan dan lain sebagainya.

Semua artikel yang diterbitkan dalam jurnal ini dilindungi oleh hak cipta dan dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons 4.0 International License (CC-BY-SA) atau lisensi yang setara sebagai lisensi optimal untuk publikasi, distribusi, penggunaan, dan penggunaan ulang karya ilmiah.



## **UPAYA PENGELOLAAN BAYAM DAN SINGKONG UNTUK MENCEGAH STUNTING STUDI KASUS DESA KUTE RAYANG, ACEH TENGAH**

**Ihsan Murdani<sup>1</sup>, Maiza  
Duana<sup>2</sup>, Muttaqin HM<sup>3</sup>,  
Darmawan<sup>4</sup>, Muhibul  
Subhi<sup>5</sup>, Ikhsan Ibrahim  
Pohan<sup>6</sup>, T. M. Rafsanjani<sup>7</sup>,  
Syarifah Wirda  
Anggrainie<sup>8</sup>, Doni Saputra  
Lubis<sup>9</sup>, Sulismi Safarza<sup>10</sup>, Sri  
Rezeki<sup>11</sup>, Reza Maulana<sup>12</sup>**

<sup>1)</sup>

Program Studi Keselamatan dan  
Kesehatan Kerja, Universitas Teuku  
Umar, Meulaboh

<sup>2),4),7),8),9),10),11),12)</sup>

Program Studi Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Teuku Umar, Meulaboh

<sup>3)</sup>

Program Agribisnis, Universitas Cipta  
Mandiri, Meulaboh

<sup>5)</sup>

Program Studi Kesehatan Gizi,  
Universitas Teuku Umar, Meulaboh

<sup>6)</sup>

Program Studi Analisis Kesehatan,  
Politeknik YRSU dr Rusdi

### **Abstrak**

Aceh Tengah termasuk salah satu kabupaten di provinsi Aceh. Ibu kota Aceh Tengah yaitu Takengon, yang merupakan kota kecil dengan cuaca yang dingin yang terletak disalah satu bagian punggung pengunungan Bukit Barisan yang terletak sepanjang pulau sumatera kabupaten Aceh Tengah terletak dikawasan dataran tinggi Gayo. Kabupaten lainnya yang berada dikawasan ini adalah kabupaten Bener Meriah serta Kabupaten Gayo Lues. Mayoritas penduduk desa Kute Rayang adalah petani, dengan jumlah KK sebanyak 75 KK dan 2 Dusun.jumlah penduduk desa Kute Rayang sebanyak 225 Jiwa dengan jumlah laki-laki 111 orang dan perempuan sebanyak 114 orang. Stunting atau gizi buruk ditandai dengan tinggi badan menurut umur. Gizi buruk yang kronis biasanya berlangsung lama disebabkan pola asuh atau pemberian makanan yang kurang baik dari sejak anak lahir dan mengakibatkan anak menjadi pendek. Metode pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan survei pendahuluan dan mengkaji permasalahan tentang pola makan kepada ibu balita di desa Kute Rayang dan kepada kader posyandu, bidan desa dan tenaga gizi pukesmas. Dilanjutkan dengan stunting dan demostrasi pembuatan MPASI dengan pemnfaatan tanaman lokal. Tujuan dari hasil survei oleh Tim KKN (Kuliah Kerja Nyata) di desa Kute Rayang, Tim KKN memperkenalkan program kepada masyarakat desa Kute Rayang berupa pelatihan pencegahan stunting pada anak usia dini dengan produk lokal yang ada untuk memenuhi pola konsumsi Makanan Bergizi kepada anak usia dini.

**Kata Kunci:** stunting, balita, bayam dan singkong

### **Abstract**

Central Aceh is one of the districts in the province of Aceh, Indonesia. The capital city of Central Aceh is Takengon, which is a small town with cold weather located on one of the ridges of the Bukit Barisan mountains which stretches across the island of Sumatra. Central Aceh district is located in the Gayo highlands. Other regencies in this area are Bener Meriah Regency and Gayo Lues Regency. The majority of the population of Kute Rayang village are farmers, with a total of 75 households and 2 hamlets. The population of Kute Rayang village is 225 people with 111 men and 114 women. Stunting or malnutrition as indicated by height for age. Chronic malnutrition usually lasts a long time caused by poor parenting or feeding from the time a child is born and results in a short child. The method of implementing this activity begins with a preliminary survey and examines problems regarding eating patterns for mothers of toddlers in Kute Rayang village and for posyandu cadres, village midwives and nutrition workers at the Pukesmas. Followed by stansting and demonstrations of making MP-ASI by using local food. The aim of the survey results by the KKN Team (Real Work College) in Kute Rayang village, The service team introduced a program to the Kute Rayang village community in the form of training on stunting prevention in early childhood by utilizing existing local products to fulfill the Consumption pattern of Nutritious Foods for early childhood.

**Keywords:** Stunting, toddlers, spinach and cassava



\* Email Korespodensi:

[ihsanmurdani@utu.ac.id](mailto:ihsanmurdani@utu.ac.id)

---

**Riwayat Artikel**

Penyerahan : 10-05-2025  
Diterima : 13-05-2025  
Diterbitkan : 15-05-2025

---

## PENDAHULUAN

Aceh Tengah termasuk salah satu Kabupaten di provinsi Aceh, Indonesia. Ibu kota Aceh Tengah sendiri yaitu Takengon, yang merupakan kota kecil dengan cuaca yang dingin yang terletak disalah satu bagian punggung pengunungan Bukit Barisan yang terletak di sepanjang pulau Sumatera. Kabupaten Aceh Tengah terletak di daratan tinggi Gayo. Kabupaten lainnya yang berada di kawasan ini adalah Kabupaten Bener Meriah serta kabupaten Gayo Lues. Dan tiga kota utamanya yaitu Takengon, Blang Kejeren, dan Simpang Tiga Redelong. Jalan yang menghubungkan ketiga kota ini melewati daerah dengan pemandangan yang sangat indah, pada masa lalu daerah Gayo merupakan kawasan terpencil sebelum pembangunan jalan dilaksanakan di daerah ini. Kabupaten Aceh Tengah juga memiliki 14 Kecamatan dengan jumlah kampung sebanyak 295 kampung.

Dari 14 Kecamatan dengan jumlah kampung sebanyak 295, kecamatan Linge termasuk salah satunya. Linge merupakan kecamatan Aceh Tengah yang terluas, lebih kurang wilayah Aceh Tengah merupakan kecamatan Linge. Pusat kecamatan Linge terletak di Isaq yang menghubungkan antar 5 desa atau kute, yaitu Kute Baru, Kute Robel, Kute Riem, Kute Keramil, dan Kute Rayang.

Kampung Kute Rayang merupakan salah satu kampung yang berada di tengah –tengah Kecamatan Linge kabupaten Aceh Tengah, Provinsi Aceh. Kampung Kute Rayang secara geografis terletak di 4° 22' 30" N, 96° 55' 30" E. Kampung Kute Rayang terdiri dari persawahan, perkebunan dan peternakan. Kampung Kute Rayang memiliki jarak dengan pusat pemerintahan kota administrasi sejauh 3Km dan jarak dari ibu kota Aceh Tengah, Takengon 40Km. Kantor Reje/keuchik berada didusun wehsampe sekaligus sebagai pusat pemerintahan. Desa Kute Rayang memiliki batas wilayah sebagai berikut:

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| Barat   | : Berbatasan dengan Kute Riyem |
| Timur   | : Berbatasan dengan Kemerleng  |
| Selatan | : Berbatasan dengan Arul Item  |
| Utara   | : Berbatasan dengan Keumawat   |

Mayoritas penduduk desa Kute Rayang adalah petani, dengan jumlah KK sebanyak 75 KK dan 2 dusun. Jumlah penduduk desa Kute Rayang sebanyak 225 jiwa, dengan jumlah laki-laki sebanyak 111 orang dan perempuan sebanyak 114 orang. Pemerintahan desa Kute Rayang saat ini dipimpin oleh Bapak Musyawir sebagai Reje (Keuchik) desa Kute Rayang yang belum lama ini dilantik, dalam menjalani tugas nya beliau juga dibantu oleh Sekretaris desa, Bendahara, dan beberapa Kaur yang berperan dalam kebijakan desa tersebut, untuk dapat menyelesaikan permasalahan masyarakat dan sosial yang ada didesa tersebut. Stunting atau Gizi buruk yang ditandai dengan tinggi badan menurut umur. Gizi buruk yang kronis biasanya berlangsung lama disebabkan oleh pola asuh atau pemberian makanan yang kurang baik dari sejak lahir dan mengakibatkan anak menjadi pendek. Kurangnya gizi pada anak biasanya disebabkan karena kurangnya vitamin mineral yang spesifik atau berhubungan dengan mikronutrien tertentu (Anindita, 2012).

Stunting tidak lepas dari asupan gizi makro seperti energi, protein, serta lemak. Tetapi masukan mineral makro seperti zat besi dan zinc sangat diperlukan dan harus diperhatikan. Zat besi rendah menyebabkan terganggunya fungsi kognitif terhadap pertumbuhan balita, zat besi sangat penting untuk kekebalan tubuh agar balita tidak mudah terserang penyakit (Losong & Adriani, 2017).

Dari pembahasan pendahuluan diatas maka Tim KKN Kute Rayang tertarik untuk mengangkat judul yaitu "Upaya Pengelolaan Bayam dan Singkong Untuk Mencegah Stunting Studi Kasus Desa Kute Rayang, Linge, Aceh Tengah"

## METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan survei pendahuluan dan mengkaji permasalahan tentang pola makan kepada ibu balita di desa Kute Rayang dan kepada kader posyandu, bidan desa dan tenaga gizi pukesmas. Dilanjutkan



dengan stunting dan demonstrasi pembuatan MP-ASI dengan pemanfaatan pangan lokal.

Materi yang disampaikan:

1. Definisi dan bahaya stunting
2. Pencegahan stunting
3. Peran dan manfaat MPASI dalam pencegahan stunting
4. Definisi MPASI
5. Pentingnya pemberian MPASI
6. Konsep dan prinsip dasar pemberian MPASI
7. Waktu dan frekuensi pemberian MPASI yang tepat
8. Tahapan pemberian komposisi dan tekstur MPASI yang tepat
9. Bahan lokal untuk pembuatan MPASI murah dan bergizi
10. Tips memasak MPASI mudah cepat bergizi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil survei oleh Tim KKN (kuliah Kerja Nyata) di desa Kute Rayang, Tim pengabdian memperkenalkan program kepada masyarakat desa Kute Rayang berupa pelatihan pencegahan stunting pada anak usia dini dengan memanfaatkan produk lokal yang ada untuk memenuhi pola Konsumsi Makanan Bergizi kepada anak usia dini. Tahapan sosialisasi dan persiapan merupakan tahapan awal dari kegiatan yang dilaksanakan. Sosialisasi yang dilakukan merupakan pendataan jumlah penduduk, jumlah ibu hamil, jumlah anak balita, dan juga potensi yang perlu dikembangkan di desa Kute Rayang, kecamatan Linge. Setelah melakukan pendataan Tim KKN melakukan kerja sama dengan bidan desa dan juga kader-kader posyandu untuk melakukan musyawarah bersama. Dalam musyawarah ini bidan desa menyampaikan program kegiatan yang akan dilaksanakan di desa Kute Rayang untuk mengembangkan potensi yang ada.

Kegiatan ini dilakukan dalam satu kali pertemuan diawali dengan penyampaian materi, pengenalan bahan dan alat yang akan digunakan dan juga penjelasan bagaimana cara pengolahan bahan pangan kemudian diikuti oleh demonstrasi

olahan bayam dan singkong menjadi makanan pendamping ASI.

Makanan pendamping ASI itu sendiri merupakan salah satu makanan tambahan bagi tumbuh kembang bayi. MP-ASI sendiri diberikan kepada anak usia 6-25 Bulan, karena pada usi itu sendiri anak rentan menderita malnutrisi.

Pemberian MP-ASI ini yaitu bertujuan untuk memenuhi kebutuhan gizi yang meningkat kian jumlahnya. Salah satu MP-ASI yang banyak di ketahui oleh masyarakat adalah bubur instan. Sedangkan MP-ASI sendiri harus memenuhi persyaratan padat gizi dan seimbang, kaya energi, cukup protein, dan perbandingan lemak yang seimbang agar mudah dicerna oleh organ tubuh bayi. Pembuatan MP-ASI pada kegiatan ini adalah pengolahan bayam dan singkong.

Bayam memiliki kandungan serat tinggi, selain seratnya yang bermanfaat masih banyak kandungan gizi yang terdapat pada bayam, yaitu:

| Kandungan Gizi | Bayam Hijau | Bayam Merah |
|----------------|-------------|-------------|
| Kalori         | 36          | 51          |
| Protein        | 3,5         | 4,6         |
| Karbohidrat    | 6,5         | 1           |
| Calcium        | 265         | 368         |
| Fosfor         | 67          | 11,1        |
| Zat Besi       | 3,9         | 2,2         |
| Vitamin A      | 6.090       | 5.800       |
| Vitamin B      | 0,08        | 0,08        |
| Vitamin C      | 80          | 80          |
| Air            | 86,9        | 82          |

Sedangkan singkong menjadi sumber pangan yang tidak memiliki cukup protein, tetapi sangat kaya akan kandungan beta karoten. Yang menjadi suatu tantangan utama para peneliti LIPI, yaitu menjadikan singkong sebagai makanan yang menurunkan angka stunting di Indonesia.

Bahan:

1. Siap kan bayam dan singkong

Cara Membuat

1. Cuci Bayam Yang Sudah diPotong
2. Lalu di kukus sebanyak kurang lebih 5 menit
3. Tiriskan
4. Biarkan baam dan singkong mendingin selama 3 menit

5. Ambil bayam dan singkong lalu di giling sesuai umur anak
6. Tambahkan sedikit air sesuai yang diinginkan



**Gambar 1** Cara Pengolahan Bayam



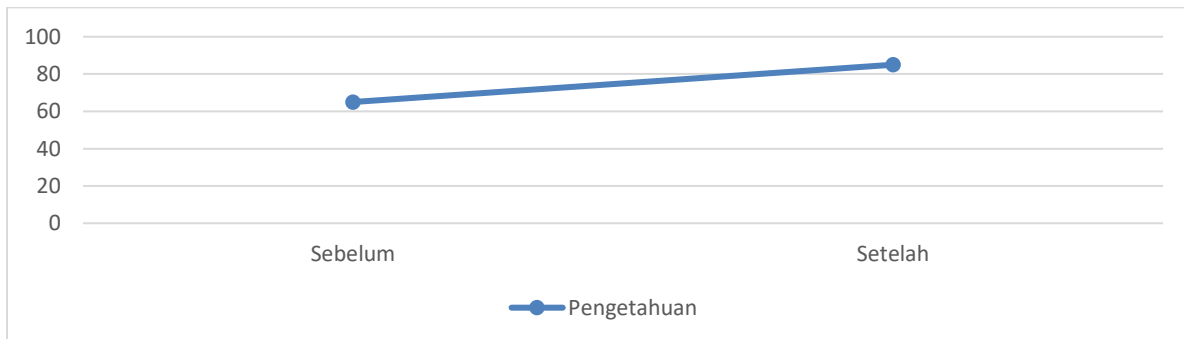
**Gambar 2** Cara Pengolahan Singkong



**Gambar 3** Bayam dan Singkong Yang Sudah Jadi



**Gambar 4** Pemberian MPASI



**Gambar 5** Grafik Peningkatan keterampilan hasil pelatihan

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan tersebut, penyuluhan tentang MPASI dan pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai sumber MPASI yang tepat untuk upaya mencegah stunting perlu diadakan secara rutin, agar pengetahuan

para ibu-ibu tentang MPASI dan pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai sumber MPASI yang tepat untuk upaya pencegahan stunting dapat terus meningkat. Selanjutnya, diharapkan dapat membantu untuk menurunkan angka stunting di Indonesia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Universitas Teuku Umar dan Kepala Desa Kute Rayang Aceh Tengah atas terselenggaranya kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, P. (2012). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Kecukupan Protein & Zinc dengan Stunting (Pendek) pada Balita Usia 6, 35 Bulan di Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), 18764. <https://www.neliti.com/publications/18764/>
- GAMBARAN PEMBERIAN MENU SEHAT MPASI DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI KABUPATEN BIMA | Purnama | *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. (n.d.). Retrieved August 27, 2023, from <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/article/view/2888/2271>
- Hasan, A., & Kadarusman, H. (2019). Akses ke Sarana Sanitasi Dasar sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunting pada Balita Usia 6-59 Bulan. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), Article 3. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1451>
- Losong, N. H. F., & Adriani, M. (2017). Perbedaan Kadar Hemoglobin, Asupan Zat Besi, dan Zinc pada Balita Stunting dan Non Stunting.
- Marsia, W. F., Ribay, A., Wandira, A., Indarsih, I., M.Saleh, S. W. N., & Jakariah, O. A. (2023). Edukasi dan Pelatihan Pembuatan MPASI dalam Penanganan dan Pencegahan Stunting di Desa Manuru Wilayah Kerja Puskesmas Kumbewaha Kec. Siontapina. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i1.1383>
- Nurbaya, S., Hamdiah, H., Laela, N., Rosmawaty, R., & Resmawati, R. (2022). Pemanfaatan Bahan Lokal dalam Pembuatan Mp-Asi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Cenrana Kabupaten Sidrap. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 1(4), Article 4. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i4.900>
- Nurdin, St. S., Katili, D., & Fikar, Z. (2019). Faktor ibu, pola asuh anak, dan MPASI terhadap kejadian stunting di kabupaten Gorontalo. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 3, 19. <https://doi.org/10.32536/jrki.v3i2.57>
- Putri, S. F., Nabillah, N. E., Rieuwpassa, D. O., & Rahandi, A. F. (2022). PENGENALAN PRODUK MAKANAN PENDAMPING ASI (MPASI) BERBAHAN TUMBUHAN LOKAL UPAYA MENGURANGI ANGKA STUNTING KABUPATEN MALANG. *Jurnal Graha Pengabdian*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.17977/um078v4i32022p237-246>