



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Pengelolaan Pangan Lokal Berbahan Dasar Rumput Laut Sebagai Upaya Penurunan Angka Stunting dan Untuk Menunjang Perekonomian Mandiri di Buton Tengah di Desa Nepah Mekar

Management of Local Food Made from Seaweed to Reduce Stunting Rates and Support an Independent Economy in Central Buton in Nepah Mekar Village

Andi Yaumil Bay R Thaifur^{1*}, Waode Azfari Azis²

¹Prohram Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Dayanu Ikhsanuddin | andiyaumilbay.t@gmail.com

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Dayanu Ikhsanuddin | aziswaode@gmail.com

*Corresponding Author: E-mail: andiyaumilbay.t@gmail.com

Artikel Pengabdian

Article History:

Received: 20 June, 2024

Revised: 15 July, 2024

Accepted: 16 July, 2024

Kata Kunci:

Rumput Laut;
Stunting

Keywords:

Seaweed;
Stunting

DOI: [10.56338/jks.v7i7.5942](https://doi.org/10.56338/jks.v7i7.5942)

ABSTRAK

Latar belakang : Stunting merupakan masalah kesehatan yang serius di Indonesia, khususnya di daerah terpencil seperti Buton Tengah, yang dapat berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif anak-anak. Tujuan : untuk mengeksplorasi pengelolaan pangan lokal berbahan dasar rumput laut sebagai upaya penurunan angka stunting dan untuk menunjang perekonomian mandiri di Desa Nepah Mekar Metode : Memberikan pre test dan pro test dan melakukan edukasi serta pelatihan. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, dengan persentase jawaban benar pada posttest lebih tinggi dibandingkan pretest. Kesimpulan : Pemanfaatan rumput laut sebagai pangan lokal memiliki potensi besar untuk menurunkan angka stunting dan menunjang perekonomian mandiri, melalui strategi pengelolaan yang tepat, termasuk edukasi, pelatihan, dan pengembangan produk olahan, rumput laut dapat menjadi solusi gizi dan ekonomi yang berkelanjutan.

ABSTRACT

Background: Stunting is a serious health problem in Indonesia, particularly in remote areas such as Central Buton, which can affect the physical and cognitive development of children. Objective: To explore the management of local seaweed-based food as an effort to reduce stunting rates and support independent economies in Nepah Mekar Village. Method: Conducting pre-tests and post-tests, along with providing education and training. The results showed a significant increase in understanding, with the percentage of correct answers on the post-test being higher than on the pre-test. Conclusion: The utilization of seaweed as a local food source holds significant potential for reducing stunting rates and supporting independent economies. Through proper management strategies, including education, training, and product development, seaweed can become a sustainable nutritional and economic solution.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang menjadi perhatian serius di Indonesia. Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan gizi kronis yang mengakibatkan anak-anak mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi stunting di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 27,7% dari total anak balita, yang

masih jauh dari target yang ditetapkan oleh WHO yaitu di bawah 20%. Penyebab utama stunting meliputi kurangnya asupan gizi yang memadai, infeksi berulang, serta kurangnya akses terhadap air bersih dan sanitasi yang baik (Kemenkes RI, 2020).

Salah satu upaya untuk mengatasi stunting adalah melalui diversifikasi pangan, khususnya dengan memanfaatkan sumber daya lokal yang kaya nutrisi, seperti rumput laut. Rumput laut telah dikenal memiliki kandungan gizi yang tinggi, termasuk vitamin, mineral, dan serat pangan yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian oleh Susanto et al (2020) menunjukkan bahwa rumput laut mengandung zat besi, yodium, dan vitamin A yang dapat membantu mengurangi risiko kekurangan gizi pada anak-anak.

Selain itu, pengelolaan pangan lokal berbahan dasar rumput laut juga memiliki potensi besar dalam menunjang perekonomian mandiri, terutama di daerah pesisir. Budidaya dan pengolahan rumput laut dapat menjadi sumber penghasilan bagi masyarakat lokal, sekaligus meningkatkan ketahanan pangan di tingkat rumah tangga. Menurut laporan dari *Food and Agriculture Organization*, sektor rumput laut global terus berkembang dan memberikan kontribusi signifikan terhadap ekonomi lokal di berbagai negara pesisir (FAO, 2018).

Masyarakat Desa Nepah Mekar Sebagian besar bergantung pada sektor pembuatan batako, nelayan, dan membudidayakan rumput laut dengan pendapatan yang masih kurang stabil. Tingkat pengangguran dan kemiskinan masih menjadi tantangan utama di desa ini. Dalam konteks ini, pengolahan rumput laut sebagai bahan pangan lokal dapat menjadi Solusi inovatif untuk mengatasi masalah stunting dengan mengintegrasikan praktik-praktik pemberdayaan masyarakat yang berkelanjutan. Pengelolaan pangan berbahan dasar rumput laut dapat menjadi salah satu upaya strategis untuk mencapai ekonomi mandiri di Desa Nepah Mekar terutama dikarenakan produksi rumput laut yang sering diperjual belikan dalam bentuk kering ataupun mentah. Dengan mengolah dan memasarkan produk pangan berbahan dasar rumput laut, masyarakat dapat menciptakan lapangan kerja, meningkatkan pendapatan, dan mengurangi ketergantungan pada sumber daya eksternal.



Gambar 1. Peta Desa Nepah Mekar, Kecamatan Lakudo, Kabupaten Buton Selatan

METODE

Memberikan pre test dan post test untuk menguji kemampuan masyarakat sebelum dan sesudah membawakan materi dan pelatihan pendampingan tentang teknik pengolahan rumput laut menjadi puding rumput laut.

HASIL

Penelitian ini menemukan berdasarkan distribusi karakteristik jenis kelamin, umur dan pertanyaan dari soal kusioner *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi, Umur Responden dan Jenis Kelamin

<i>Distribusi Frekuensi</i>	<i>n</i>	<i>Percent (%)</i>
Umur responden		
26-30	4	16,7
31-36	8	13,3
41-45	3	20
Jenis kelamin		
Wanita	15	100

Berdasarkan Tabel distribusi frekuensi diperoleh bahwa yang telah mengikuti pelatihan teknik rumput laut berdasarkan umur responden, maka diperoleh hasil terbanyak terdapat pada umur 31-31 sebanyak 8 orang dengan jumlah presentasi 13,3%, kemudian diikuti dengan umur 26-30 terdapat 4 orang dengan nilai presentasi 13,3%, dan umur 41-45 terdapat 3 orang dengan jumlah presentasi tertinggi 20%, sedangkan berdasarkan jenis kelamin terdapat 15 orang Wanita dengan nilai presentasi 100%.

Tabel 2. Jawaban Pertanyaan dari Soal Kusioner *Pre Test*

<i>Jawaban Pertanyaan</i>	<i>n</i>	<i>Percent (%)</i>
Pertanyaan Pertama		
Benar	12	80
Salah	3	20
Pertanyaan Kedua		
Benar	9	60
Salah	6	40
Pertanyaan ketiga		
Benar	12	80
Salah	3	20
Pertanyaan Keempat		
Benar	15	100
Salah	0	0
Pertanyaan Kelima		
Benar	9	60
Salah	6	40
Pertanyaan Keenam		
Benar	10	66,7
Salah	5	33,7
Pertanyaan Ketujuh		
Benar	12	80
Salah	3	20
Pertanyaan Kedelapan		
Benar	86,7	86,7
Salah	13,3	13,3

Berdasarkan Tabel distribusi frekuensi pertanyaan pertama dari kusioner jawaban *pretest* yang benar sebanyak 12 orang dengan nilai presentase 80%, dan yang salah sebanyak 3 orang dengan nilai presentase 30%. Pertanyaan kedua dari kusioner jawaban *pretest* yang benar sebanyak 9 orang dengan nilai presentase 60%, dan yang salah sebanyak 6 orang dengan nilai presentase 40%. Pertanyaan ketiga dari kusioner jawaban *pre test* yang benar sebanyak 12 orang dengan nilai presentase 80%, dan yang salah sebanyak 3 orang dengan nilai presentase 30%. Pertanyaan keempat dari kusioner jawaban *pre test* yang benar sebanyak 15 orang dengan nilai presentase 100%, dan yang salah sebanyak 0 orang dengan nilai presentase 0%. Pertanyaan keenam dari kusioner jawaban *pre test* yang benar sebanyak 10 orang dengan nilai presentase 66,7%, dan yang salah sebanyak 5 orang dengan nilai presentase 33,3%. Pertanyaan ketujuh dari kusioner jawaban *pre test* yang benar sebanyak 12 orang dengan nilai presentase 80,0%, dan yang salah sebanyak 3 orang dengan nilai present 30%. Pertanyaan kedelapan dari kusioner jawaban *pre test* yang benar sebanyak 13 orang dengan nilai presentase 86,7%, dan yang salah sebanyak 2 orang dengan nilai presentase 13,3%.

Setelah mengisi lembaran koesiener *pre test*, para peserta diarahkan kembali untuk mengisi lembaran kuesioner *post test*, untuk mengevaluasi para peserta dengan materi dan praktik yang telah diajarkan.

Tabel. 3 Jawaban pertanyaan dari soal kusioner *post test*

<i>Valid</i>	<i>n</i>	<i>Percent (%)</i>
Benar	11	73,3
Salah	4	26,7
Total	15	100

Berdasarkan hasil evaluasi *post test* yang di dapatkan yang telah diikuti 15 orang peserta terdapat jawaban yang benar sebanyak 11 dengan nilai presentase 73,3%, dan yang salah sebanyak 4 orang dengan nilai presentase 26,7%.



Gambar 2. Membawakan materi mengenai kandungan dan manfaat rumput laut bagi kesehatan tubuh



Gambar 3. Praktik mengolah hasil rumput laut menjadi puding rumput laut



Gambar 4. Puding rumput laut yang dihasilkan

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan metode ceramah yaitu suatu cara dalam menyampaikan informasi, pesan, ide sehingga dapat tersampaikan pada kelompok sasaran yang diinginkan, Adapun kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 2, Gambar 3 dan Gambar 4. Tahapan awal yang dilakukan adalah penyampaian materi atau presentasi materi yang bertujuan memberikan materi terkait dengan bagaimana mengolah bahan pangan lokal berbahan dasar rumput laut. Kegiatan pelatihan ini diselenggarakan di Desa Nepa Mekar Kecamatan Lakudo Kabupaten Buton Tengah pada tanggal 30 Mei 2024 mulai jam 08.00-10.00.

Selain itu, pelatihan pengolahan hasil rumput laut dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah rumput laut menjadi produk makanan yang bernilai gizi tinggi dan memiliki potensi ekonomi, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan pendapatan mereka. Kegiatan pelatihan ini dihadiri oleh Ketua PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) desa nepah mekar, dan juga diikuti oleh ibu-ibu yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga dan pembudidaya rumput laut. Kegiatan Pelatihan ini diawali dengan pemaparan materi mengenai kandungan rumput laut,

manfaat rumput laut, dan melakukan kegiatan praktik Teknik pengolahan hasil rumput laut agar bisa dijadikan sebagai bahan makanan, Adapun praktik pengolahan hasil rumput yang di buat adalah rumput laut yang dijadikan bahan dasar puding dikarenakan bentuk puding dapat dikonsumsi dengan semua kalangan usia sehingga manfaat dari kandungan rumput laut dapat tersalurkan dengan baik pada tubuh. Pengolahan hasil rumput laut tidak hanya bermanfaat bagi tubuh tetapi juga dapat meningkatkan perekonomian masyarakat yang mengolahnya. Hal ini seperti dikutip oleh (Sanger G. dan Assa, 2018) bahwa produk pengolahan pada masyarakat untuk memberikan nilai tambah rumput laut yang kemudian dapat ditingkatkan menjadi skala industri untuk meningkatkan kesejahteraan Masyarakat.

Rumput laut memiliki kandungan gizi yang sangat baik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebagai contoh, rumput laut kaya akan yodium yang sangat penting untuk perkembangan otak anak. Selain itu, rumput laut juga mengandung serat yang baik untuk pencernaan dan dapat membantu mengurangi masalah malnutrisi yang sering menjadi penyebab stunting. Di Desa Nepah Mekar, potensi rumput laut sangat besar mengingat letak geografis yang berada di wilayah pesisir. Dengan pemanfaatan yang optimal, rumput laut dapat menjadi sumber pangan lokal yang berkelanjutan dan terjangkau.

Rumput laut kaya akan kandungan gizi, termasuk berbagai vitamin seperti vitamin A, B1, B2, B6, B12, dan C; beta karoten; serta mineral seperti kalium, kalsium, fosfor, natrium, zat besi, dan yodium. Beberapa jenis rumput laut memiliki kandungan vitamin dan mineral penting, seperti kalsium dan zat besi, yang lebih tinggi dibandingkan sayuran dan buah-buahan. Selain itu, beberapa jenis rumput laut juga memiliki kandungan protein yang cukup tinggi (Setyawati *et al.*, 2014).

Umumnya rumput laut sebelum dijadikan bahan olahan dasar makan berbau amis yang sangat kuat oleh karenanya penggunaan rumput laut dalam industri jumlah penggunaannya dikurangi. Namun dalam pelatihan yang dilakukan juga mengenalkan teknik pengolahan hasil rumput laut sebelum dijadikan bahan dasar makanan yaitu dengan merendam rumput laut menggunakan air cucian beras. Hal ini seperti dikutip oleh (Abidin *et al.*, 2022) bahwa kendala dalam pengusahaan rumput laut ini diantaranya bahan mudah membusuk tidak tahan lama terhadap penyimpanan. Salah satu cara untuk mengembangkan rumput laut daerah yaitu dengan mengolahnya menjadi olahan pangan yang dapat memberikan nilai tambah bagi masyarakat petani rumput laut, juga merupakan suatu acara agar rumput laut dapat awet tanpa cepat mengalami pembusukan. Hasil pengolahan rumput laut menjadi puding rumput laut menunjukkan bahwa amis yang ada pada rumput laut setelah direndamkan oleh air beras.

Bahan

Puding Rumput laut Hijau

- 2 bungkus bubuk agar-agar tanpa warna
- 250 gr gula pasir
- 5 butir telur
- 1 vanili bubuk
- 1/2 sdt garam
- 1.500 Santan
- 5 tetes pasta pandan
- rumput laut halus

Puding Rumput laut Coklat

- 1 bungkus bubuk agar-agar coklat
- 100 gr gula pasir
- 1 sdt tepung maizena
- 800 ml susu cair
- 1/2 garam halus
- 1.500 Santan
- rumput laut halus

Cara Pembuatan

Puding Rumput laut Hijau

1. Rendam rumput laut selama 24 jam menggunakan air beras, setiap 6 jam sekali dilakukan pergantian air beras
2. Masukkan 250gr gula pasir
3. Masukkan 2 bungkus bubuk agar-agar putih
4. Masukkan 5 butir telur (klok lapak)
5. Masukkan 1 bungkus vanili bubuk
6. Masukkan 1/2 sdt garam
7. Masukkan 1500 ml. santan
8. Masukkan 5 tetes santan pandan
9. Masukkan potongan Rumput laut halus

Puding Rumput laut Coklat

1. Rendam rumput laut selama 24 jam menggunakan air beras, setiap 6 jam sekali dilakukan pergantian air beras
2. Masukkan 100gr gula pasir
3. Masukkan 1 bungkus bubuk agar-agar coklat
4. Masukkan 1 SDA maizena
5. Masukkan 800 ml. susu cair
6. Masukkan 1/2 garam
7. masukkan 1500 ml. santan

Teknik Pengolahan Hasil Rumput Laut Dalam Pencegahan Stunting

Puding Rumput Laut

KKP-T UNDAYAN IK T.A 2023 2024
POSKO GESA NEPA MEKAR



Gambar 5. Leaflet Teknik Pengolahan Hasil Rumput Laut Menjadi Puding rumput laut

KESIMPULAN

Pemanfaatan rumput laut sebagai pangan lokal memiliki potensi besar untuk menurunkan angka stunting dan menunjang perekonomian mandiri di Desa Nepah Mekar, Buton Tengah. Melalui strategi pengelolaan yang tepat, termasuk edukasi, pelatihan, dan pengembangan produk olahan, rumput laut dapat menjadi solusi gizi dan ekonomi yang berkelanjutan. Oleh karena itu, penting bagi pemerintah dan stakeholder terkait untuk mendukung inisiatif ini demi meningkatkan kesejahteraan masyarakat setempat.



Gambar 6. Foto Bersama Peserta Pelatihan

SARAN

Diharapkan dengan adanya pelatihan ini masyarakat Desa Nepa Mekar memanfaatkan rumput laut sebagai bahan dasar olahan pangan sehingga masyarakat desa nepa mekar dapat menghasilkan inovasi baru dari segi rasa maupun produk yang berbahan dasar rumput laut.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Sipahutar, Y. H., & Sirait, J. (2022). Pemanfaatan Rumput Laut (*Gracilaria Sp*) Sebagai Produk Mie Kering Utilization Of Seaweed *Gracilaria Sp*. As Dry Noodle Product. *Aurelia Journal*, 4(1), 87-96.
- FAO. (2018). The global status of seaweed production, trade and utilization. Food and Agriculture Organization Fisheries and Aquaculture Technical Paper, No. 644. Rome: FAO.
- Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan
- Sanger, G., & Assa, Y. R. (2018). Pengembangan Produksi Minuman Rumput Laut *Euchema Cottonii* Di Kelurahan Malalayang Dua Kecamatan Malalayang, Kota Manado. *Media Teknologi Hasil Perikanan*, 6(2), 51-53.
- Setyawati, E., Maarif, M. S., & Arkeman, Y. (2014). Inovasi hijau dalam industri pengolahan rumput laut Semi Refined Carrageenan (SRC). *Jurnal Teknik Industri*, 4(1).
- Susanto, E., et al. (2020). Nutritional composition of red seaweeds (*Kappaphycus alvarezii*) from Indonesia. *Journal of Applied Phycology*, vol. 32, no. 2, pp. 123-130.