

**Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara
Volume 1, Oktober 2023**
Universitas Mataram, 24 Agustus 2023

**PEMANFAATAN RUMPUT LAUT LATOH (*Caulerpa* sp.) SEBAGAI SNACK SEHAT PENCEGAH
STUNTING DI DESA BULU, KECAMATAN JEPARA, KABUPATEN JEPARA**

Utilization of Latoh Seaweed (*Caulerpa* sp.) As A Healthy Snack to Prevent Stunting In Bulu Village, Jepara District, Jepara Regency.

Ni Luh Mutiara Pebrianti*, Betari Athiyah Irawati*, Darajatun Aulia*, Finda Maudina*, Tiara Anggraini Puspita Sari*, Bagus Dwi Hari Setyono*, Wastu Ayu Diamahesa*, Rangga Idris Affandi*, Wiwien Mukti Andriyani*

Program Studi Budidaya Perairan, Jurusan Perikanan Dan Ilmu Kelautan,
Fakultas Pertanian, Universitas Mataram

Alamat korespondensi: mutiarafebry183@gmail.com

Jln. Pendidikan 37 Kota Mataram. Nusa Tenggara Barat. Indonesia. Kode POS 83114

ABSTRAK

Pendahuluan (latar belakang) : Stunting adalah salah satu keadaan malnutrisi yang berhubungan dengan ketidakcukupan zat gizi yang bersifat kronis. Menurut Studi Status Gizi Indonesia (2021), angka stunting di provinsi Jawa Tengah tercatat sebesar 20,9%. Kemudian pada tahun 2022 turun menjadi 20,8%. Namun, angka tersebut tentunya tetap perlu diturunkan hingga angka terendah. Menurut UNICEF Indonesia, penyebab terjadinya stunting yaitu praktik pengasuhan anak dan pemberian makan anak yang tidak memadai sehingga menyebabkan tingginya angka gizi buruk. Asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh balita dan ibu hamil dapat berupa asam folat, vitamin, mineral, zat besi, kalsium, serat hingga protein. Salah satunya bahan makanan yang memiliki kandungan gizi tinggi adalah latoh. Tujuan : Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan penyuluhan atau edukasi tentang pentingnya nutrisi pada anak untuk mencegah stunting. Selain itu, dapat mengedukasi masyarakat tentang teknik pengolahan rumput laut latoh sebagai snack sehat. Metode kegiatan : Metode kegiatan pengabdian ini diawali dengan persiapan, penyampaian materi, dan mencoba membuat produk olahan berbahan dasar latoh bersama. Hasil kegiatan : Dari hasil kegiatan yang dilakukan terdapat 50% responden yang mengonsumsi latoh pada hari penyuluhan. Selain itu, pentingnya nutrisi pada anak dengan konsumsi olahan latoh yang sehat. Kemudian pemateri juga menyampaikan teknik pengolahan rumput laut latoh menjadi snack sehat.

Kata kunci: Stunting, Latoh, Snack, Anak

ABSTRACT

Introduction (background): Stunting is a condition of malnutrition associated with chronic nutritional insufficiency. According to the Indonesian Nutritional Status Study (2021), the stunting rate in Central Java province was recorded at 20.9%. Then in 2022 it will drop to 20.8%. However, this figure certainly still needs to be reduced to the lowest number. According to UNICEF Indonesia, the cause of stunting is the practice of parenting and feeding children who are inadequate, causing high rates of malnutrition. The nutritional intake needed by toddlers and pregnant women can be in the form of folic acid, vitamins, minerals, iron, calcium, fiber to protein. One of the foodstuffs that have a high nutritional content is latoh. Purpose: The purpose of this service is to provide counseling or education about the importance of nutrition in children to prevent stunting. In addition, it can educate the public about the processing techniques of Latoh seaweed as a healthy snack. Activity method: This service activity method begins with preparation, delivery of material, and trying to make processed products made from latoh together. Results of the activity: From the results of the activities carried out there were 50% of

respondents who consumed latoh on counseling days. In addition, the importance of nutrition for children is by consuming healthy latoh preparations. Then the presenter also conveyed the technique of processing Latoh seaweed into a healthy snack.

Keywords: Stunting, Latoh, Snack, Children

PENDAHULUAN

Desa Bulu merupakan salah satu dari 16 Desa yang berada di Kecamatan Jepara, Kabupaten Jepara, Provinsi Jawa Tengah. Desa ini memiliki luas 119,294 ha, dimana terdapat 15 RT, 5 RW dengan jumlah rumah tangga 1.038 (Data Pusat Statistik, 2020). Desa Bulu berada di lokasi strategis di pusat Kota Jepara, dimana Desa ini hanya berjarak 2 km dari alun-alun Kabupaten Jepara. Desa Bulu Kecamatan Jepara merupakan wilayah yang dekat dengan pesisir, dimana masyarakat Desa ini memanfaatkan lokasi ini sebagai destinasi pariwisata. Kondisi ini menjadikan penduduknya bermata pencaharian sebagai nelayan dan pedagang. Pilihan menjadi nelayan dan pedagang juga dikarenakan pekerjaan ini tdaik membutuhkan tingkat pendidikan formal yang tinggi dan hanya mengandalkan pengalaman saja. Namun, proses pencarian ikan yang dilakukan nelayan masih tradisional dan hanya bergantung pada cuaca dan iklim. Sehingga ketika cuaca tidak bersahabat maka nelayan pun tidak memperoleh penghasilan. Selain masalah ekonomi, terdapat masalah lain berupa tingginya angka stunting pada wilayah ini. Stunting adalah salah satu keadaan malnutrisi yang berhubungan dengan ketidakcukupan zat gizi yang bersifat kronis. Menurut Studi Status Gizi Indonesia (2021), angka stunting di provinsi Jawa Tengah tercatat sebesar 20,9%. Kemudian pada tahun 2022 turun menjadi 20,8%. Namun, angka tersebut tentunya tetap perlu diturunkan hingga angka terendah. Terlebih lagi, stunting pada balita perlu mendapatkan perhatian khusus karena dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan status kesehatan pada anak (Nugroho et al., 2021). Selain memastikan anak mendapat nutrisi yang cukup untuk mencegah stunting, pemenuhan gizi terhadap ibu hamil juga penting untuk dilakukan sebagai upaya pencegahan stunting. Menurut UNICEF Indonesia, penyebab terjadinya stunting yaitu praktik pengasuhan anak dan pemberian makan anak yang tidak memadai sehingga menyebabkan tingginya angka gizi buruk. Telah ada upaya untuk menurunkan angka stunting dengan memberikan makanan bernutrisi dan gizi seimbang. Asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh balita dan ibu hamil dapat berupa asam folat, vitamin, mineral, zat besi, kalsium, serat hingga protein. Salah satunya bahan makanan yang memiliki kandungan gizi tinggi adalah latoh.

Latoh merupakan spesies alga hijau ulvofit yang tersebar didaerah pesisir Asia-Pasifik. Pada tahun 2019 produksi anggur laut atau latoh yang dihasilkan sebesar 40.000 ton per tahun meliputi kebutuhan impor mencapai sekitar 22.000 ton dan kebutuhan ekspor sekitar 18.000 ton. Anggur laut jenis caulerpa memiliki keunikan dibanding dengan rumput laut lainnya yaitu biasa dikonsumsi secara mentah-mentah dan biasa digunakan sebagai bahan baku makanan tradisional. Anggur laut latoh memiliki rasa yang manis dan asin dengan tekstur yang kenyal. Anggur laut (sea grape) merupakan salah satu jenis rumput laut yang memiliki kandungan vitamin A, vitamin C, zat besi, yodium dan kalsium. Rumput laut jenis Caulerpa sp. juga memiliki kandungan mineral, protein, karbohidrat, beserat tinggi, dan rendah lemak. Anggur laut ini tidak banyak dimanfaatkan oleh masyarakat, terlebih lagi sebagai produk olahan, sehingga sangat berpotensi jika dipasarkan.

Berdasarkan kondisi yang ada, maka muncullah sebuah gagasan untuk memberdayakan masyarakat di Desa Bulu dengan pengolahan latoh sebagai produk olahan pangan, agar lebih mudah digemari oleh anak-anak. Waktu terbaik untuk mengkonsumsi olahan ini untuk mencegah stunting adalah saat remaja, hamil dan balita serta anak-anak. Selain itu, dengan adanya prosuk olahan ini diharapkan dapat menjadi solusi peningkatan ekonomi masyarakat di Desa Bulu secara berkelanjutan.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian ini dimulai dari survei lokasi. Tim pengabdian melakukan survei lokasi dua minggu sebelum dilakukan kegiatan pengabdian. Tim bertemu dengan perwakilan masyarakat setempat untuk membahas segala persiapan, rencana, serta keperluan logistic yang dibutuhkan untuk kegiatan pengabdian tersebut.

Desa Bulu merupakan salah satu Desa yang berada di Kecamatan Jepara. Terdapat 4148 warga

yang menghuni Desa tersebut. Berdasarkan wawancara hasil survey kepada perwakilan warga tersebut, mayoritas warga Desa tersebut berprofesi sebagai nelayan dan pembudidaya. Dimana hasil tangkapan ikan maupun hasil budidaya langsung dijual begitu saja, untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari mereka. Adapun lokasi kegiatan di Desa Bulu, Kecamatan Jepara dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1.1 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Mengenai Pemanfaatan Rumput Laut Latoh (*Caulerpa Sp.*) Sebagai Snack Sehat Pencegah Stunting Di Desa Bulu, Kecamatan Jepara, Kabupaten Jepara.

Target peserta adalah masyarakat yang tinggal di daerah pesisir khususnya Ibu-Ibu Posyandu yang tinggal di Desa Bulu, Kecamatan Jepara. Jumlah peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini sebanyak 36 orang yang terdiri dari 30 orang Ibu-ibu PKK, 5 orang mahasiswa Kuliah Kerja Nyata MBKM Program Studi Budidaya Perairan, Jurusan Perikanan dan Ilmu Kelautan, Fakultas Pertanian, Universitas Mataram.

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan yang dilaksanakan di Balai Posyandu Desa Bulu Kecamatan Jepara, Kabupaten Jepara, Provinsi Jawa Tengah pada tanggal 31 Mei 2023. Tahapan kegiatan yang dilakukan yaitu persiapan, penyampaian materi, dan mencoba membuat produk olahan berbahan dasar latoh bersama.

Materi penyuluhan yang diberikan dibagi menjadi dua yaitu: Pentingnya nutrisi latoh untuk mencegah stunting dan cara membuat snack berbahan dasar latoh. Harapan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pemahaman peserta akan pentingnya nutrisi latoh untuk mencegah stunting mulai dari fase wanita sebelum menikah, hamil, menyusui dan membesarkan anak.

Adapun materi pentingnya nutrisi latoh untuk mencegah stunting diberikan dengan metode ceramah secara langsung oleh narasumber Wiwien Mukti Andriyani, S.Pi., M.Si. Kemudian dilanjutkan dengan materi cara membuat snack berbahan dasar latoh oleh tim pengabdian lainnya. Selanjutnya prosedur pembuatan snack berbahan dasar latoh sebagai berikut :

- Persiapkan alat dan bahan berupa blender, baskom, spatula, wajan, kompor, saringan, rumput laut latoh, tepung terigu, kuning telur, baking powder, garam, air, minyak goreng dan keju
- Blender latoh hingga menjadi seperti bubur dan sisihkan
- Terigu, garam, baking powder, dicampur dan diaduk hingga rata
- Dimasukkan telur dan ditambahkan bubur rumput laut sedikit demi sedikit sambil diadon
- Masukkan keju parut dan tetap diaduk sampai rata, kemudian cetak sesuai selera
- Goreng adonan pada minyak panas hingga kuning kecoklatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Acara dimulai dengan sambutan dan pembukaan oleh pegawai Balai Besar Perikanan Budidaya Air Payau (BBPBAP) Jepara Ibu Wiwien Mukti Andriyani, S.Pi., M.Si. Penyuluhan mengenai pentingnya nutrisi latoh dalam mencegah stunting, sesi diskusi/Tanya jawab dilanjutkan dengan pembuatan

produk olahan berbahan dasar latoh. Kegiatan di lakukan di salah satu balai Posyandu di Desa Bulu, Kecamatan Jepara, Kabupaten Jepara.



Gambar 1.2 Kegiatan Pembuatan Snack Berbahan Dasar Latoh

Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai, pemateri memberikan 2 buah pertanyaan yaitu :

1. Apakah saat hari penyuluhan responden makan latoh ?
2. Apakah latoh hanya dimanfaatkan sebagai sayuran ?

Kemudian pemateri meminta kepada seluruh responden untuk mengacungkan tangan apabila jawabannya “iya”. Dari hasil pertanyaan yang diberikan sebanyak 50% responden yang makan latoh pada hari penyuluhan serta dengan persentase yang sama responden tersebut hanya memanfaatkan latoh sebagai sayuran seperti kuluban atau urap.

Selanjutnya pemateri menjelaskan mengenai garis besar materi penyuluhan berupa empat point penting yakni :

1. Apa penyebab stunting ?
2. Mengapa latoh perlu dijadikan produk olahan ?
3. Bagaimana tips mengkonsumsi latoh agar lebih digemari ?

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan karena malnutrisi yang terjadi pada anak-anak (Rahayu, et al., 2018). Stunting juga didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana keadaan tubuh pendek atau sangat pendek yang didasarkan pada indeks Panjang Badan menurut Umur (PB/U) atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) dengan ambang batas (z-score) antara -3 SD sampai dengan < -2 SD (Olsa, et al., 2017). Stunting atau balita pendek adalah balita dengan masalah gizi kronik, yang memiliki status gizi berdasarkan panjang atau tinggi badan menurut umur balita jika dibandingkan dengan standar baku WHO-MGRS (Multicentre Growth Reference Study) tahun 2005, memiliki nilai z-score kurang dari -2SD dan apabila nilai z-scorenya kurang dari -3SD dikategorikan sebagai balita sangat pendek (Pusdatin, 2015). Stunting terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun. Permasalahan Stunting merupakan isu baru yang berdampak buruk terhadap permasalahan gizi di Indonesia karena mempengaruhi fisik dan fungsional dari tubuh anak serta meningkatnya angka kesakitan anak, bahkan kejadian stunting tersebut telah menjadi sorotan WHO untuk segera dituntaskan (Mugianti, et al., 2018).

Penyebab tidak langsung stunting antara lain pengetahuan ibu tentang gizi, pola asuh orang tua, tingkat pendapatan orang tua, dan pemanfaatan pelayanan kesehatan. Pendapatan yang rendah merupakan salah satu dimensi kemiskinan. Faktor kemiskinan berhubungan dengan keterbatasan akses pangan maupun sanitasi lingkungan memadai, dan jangkauan keluarga terhadap pelayanan kesehatan dasar yang rendah (Ernawati, 2020)

Faktor penyebab stunting dapat dikelompokkan menjadi penyebab langsung dan tidak langsung. Praktik pemberian kolostrum dan ASI eksklusif, pola konsumsi anak, dan penyakit infeksi yang diderita anak menjadi faktor penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi anak dan bisa berdampak pada stunting. Sedangkan penyebab tidak langsungnya adalah akses dan ketersediaan bahan makanan serta sanitasi dan kesehatan lingkungan. Berdasarkan data prevalensi balita stunting yang

dikumpulkan oleh WHO, pada tahun 2020 sebanyak 22% atau sekitar 149,2 juta balita di dunia mengalami kejadian stunting (World Health Organization, 2021). Menurut Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) pada 2019, angka stunting di Indonesia mengalami penurunan menjadi 27,7% (Ruswati, et al., 2021).

Faktor-faktor tersebut pada hakikatnya dapat dikelola dengan pemberian edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi, baik dari saat wanita masih sendiri, menikah kemudian hamil, melahirkan, menyusui serta membesarkan anaknya. Terdapat beberapa makanan yang dapat mencegah stunting, salah satunya adalah rumput laut. Rumput laut memiliki potensi menurunkan resiko stunting karena kandungan gizi dan nutrisinya yang tinggi. Salah satu jenis rumput laut yang berpotensi untuk digunakan ialah jenis latoh (*Caulerpa* sp.). Latoh merupakan Latoh merupakan salah satu jenis rumput laut yang kaya akan kandungan gizi. Anggur laut latoh memiliki rasa yang manis dan asin dengan tekstur yang kenyal. Anggur laut (sea grape) merupakan salah satu jenis rumput laut yang memiliki kandungan vitamin A, vitamin C, zat besi, yodium dan kalsium. Rumput laut jenis *Caulerpa* sp. juga memiliki kandungan mineral, protein, karbohidrat, beserat tinggi, dan rendah lemak (Novianti, et al., 2015). Kemudian menurut Puspita et al., (2019) rumput laut jenis ini memiliki kandungan karbohidrat 48,68 mg/g, lemak 8,68 mg/g, dan protein 21,73 mg. Berdasar kandungan nilai gizinya, rumput laut ini bisa dijadikan produk olahan pangan, agar lebih mudah digemari oleh anak-anak. Waktu terbaik untuk mengkonsumsi olahan ini untuk mencegah stunting adalah saat remaja, hamil dan balita serta anak-anak.

Kendala balita dan anak-anak dalam mengkonsumsi latoh ini karena mereka tidak menyukai aroma khas nya, yang berbau amis, serta sifatnya yang berlendir. Oleh karena itu, perlu dilakukannya penyuluhan terkait dengan cara pembuatan snack berbahan dasar rumput laut. Solusi untuk ketidaksukaan anak-anak akan aroma rumput laut dapat dilakukan dengan membuat bahan pangan olahan berbahan dasar rumput laut seperti snack.

Dalam kegiatan penyuluhan ini, kegiatan pembuatan snack berbahan rumput laut bersama ini, mendapat respon positif dari warga setempat. Hal tersebut terlihat dari antusiasme warga yang hadir. Berikut bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan snack latoh : rumput laut latoh, tepung terigu, kuning telur, baking powder, garam, air, minyak goreng dan keju. Kemudian terdapat alat-alat berupa : berupa blender, baskom, spatula, wajan, kompor, saringan. Cara pembuatannya yakni latoh diblender hingga menjadi seperti bubur dan sisihkan, kemudian terigu, garam, baking powder, dicampur dan diaduk hingga rata. Selanjutnya dimasukkan telur dan ditambahkan bubur rumput laut sedikit demi sedikit sambil diadon, serta masukkan keju parut dan tetap diaduk sampai rata, kemudian cetak sesuai selera. Tahapan terakhir ialah menggoreng adonan pada minyak panas hingga kuning kecoklatan.



Gambar 1.3 Snack Berbahan Dasar Latoh

Program pengabdian berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan pencegah stunting. Penggunaan rumput laut latoh sebagai bahan baku makanan sehat juga telah memperkaya pilihan makanan lokal yang kaya akan nutrisi untuk makanan konsumsi yang enak sehat berbasis rumput laut. Kemudian dapat meningkat konsumsi rumput laut terutama di kalangan anak-anak ibu hamil dan ibu menyusui. Dampak lain dari program ini adalah peningkatan

partisipasi masyarakat dalam pemanfaatan sumber daya lokal untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Program juga memberikan peluang ekonomi bagi masyarakat melalui produksi dan penjualan snack sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh tim pengabdian ini, dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan rumput laut latoh (*Caulerpa* sp.) merupakan sebuah sinyal sehat yang telah membawa manfaat dalam upaya pencegahan stunting di wilayah pesisir Kabupaten Jepara, khususnya di Desa Bulu. Melalui program pengabdian ini kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang telah meningkat dan pemanfaatan sumber daya lokal seperti rumput laut latoh atau memberikan alternatif snack sehat yang bernilai gizi tinggi. Pengalaman dari program ini dapat dijadikan contoh dan model untuk pengabdian masyarakat di wilayah pesisir lainnya dalam upaya pencegahan stunting dan peningkatan gizi masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Fakultas Pertanian, Universitas Mataram , Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Mataram yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan program KKN-MBKM, serta Balai Besar Perikanan Budidaya Air Payau (BBPBAP) Jepara, yang telah menyediakan lokasi kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, J. (2019). Penerapan Konsep 5S (Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu, Shitsuke) di Kid Corner PUSTAKA. *LIBRARIA: Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 8(2),25-48.
- Ernawati, A. (2020). Gambaran penyebab balita stunting di desa lokus stunting Kabupaten Pati. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 16(2), 77-94.
- Maitimue, N. E., & Ralahalu, H. Y. P. (2018). Perancangan Penerapan Metode 5S di Pabrik Sarinda Bakery. *Arika*, 12 (1), 1-10.
- Mugianti, S., Mulyadi, A., Anam, A. K., & Najah, Z. L. (2018). Faktor penyebab anak stunting usia 25-60 bulan di Kecamatan Sukorejo Kota Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(3), 268-278.
- Olsa, E. D., Sulastri, D., & Anas, E. (2017). Hubungan Sikap dan Pengetahuan Ibu Terhadap Kejadian stunting pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 523-529.
- Pahlevi, M. R., Nofian, I., Arifin, K., & Hermanto, A. (2022). Donasi Buku: Menebar Manfaat Kepada Santri Al-Firdaus Global Indonesia. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1).
- Pangestu, AA, & Negara, AAP (2019). implementasi metode 5S (seiri, seiton, seiso, seiketsu, shitsuke) pada unit reach di pt. Xyz tekstil majalengka. Dalam *Lokakarya Prosiding Riset Industri dan Seminar Nasional*, 10(1).490-494.
- Putra, EM (2022). Penerapan 5s (Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu, Shitsuke) Dan Program K3 dalam Pemenuhan Standar Fasilitas di Klinik. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* , 8 (3), 69-75.
- Rahayu, R, M., Pamungkasari, E. P., & Wekadigawan, CSP. (2018). The Biopsychosocial Determinants of Stunting and Wasting in Children Aged 12-48 Months. *Journal of Maternal and Child Health*, 3(2): 105-118. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2018.03.02.03>
- Restuputri, D. P., & Wahyudin, D. (2019). Penerapan 5S (Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu, Shitsuke) Sebagai Upaya Pengurangan Waste Pada Pt X. *Jurnal Sistem Teknik Industri*, 21(1).
- Ruswati, R., Leksono, AW, Prameswary, D.K, Pembajeng, GS, Inayah, I, Felix, J., & Ashanty, A. (2021). Risiko Penyebab Stunting pada Anak. *Jurnal Dinas Kesehatan (Pengmaskemas)*,1(2).

