

Kumawula, Vol.8, No.2, Agustus 2025, 366 – 371

DOI: <https://doi.org/10.24198/kumawula.v8i2.57312>

ISSN 2620-844X (online)

ISSN 2809-8498 (cetak)

Tersedia online di <http://jurnal.unpad.ac.id/kumawula/index>

PEMBERDAYAAN PEREMPUAN MELALUI PEMBENTUKAN KELOMPOK PENCEGAHAN STUNTING

Ulfah Anis^{1*}, Budiyanto Budiyanto², Retno Agustina Ekaputri³,
Kurnia Dewiani⁴, Arina Fatharani¹

¹ Jurusan Teknologi Pertanian Fakultas Pertanian Universitas Bengkulu, Indonesia

² Program Studi Sains Perkopian Fakultas Pertanian Universitas Pat Petulai, Indonesia

³ Jurusan Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Bengkulu, Indonesia

⁴ Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas MIPA, Universitas Bengkulu, Indonesia

*Korespondensi : ulfahanis@unib.ac.id

ABSTRACT

Palm fruit extract curry is modified from banga soup originating from Africa. Palm fruit extract curry is made from palm fruit extract obtained through an extraction process and added with spices. Curry uses a protein source to increase its nutritional content. The community service developed this curry as a nutritious food for pregnant mothers, breastfeeding mothers, and future pregnant mothers to prevent stunting in their children. The stunting problem occurs in Rindu Hati Village, Central Bengkulu. Stunting is a condition where children experience chronic malnutrition starting from the first 1,000 days of their lives. The service activity aims to provide knowledge and skills for the target audiences regarding cooking palm fruit extract curry and establishing mothers' groups. The service activity method was implemented through practice, an organoleptic test, and group formation. The result showed the most liked formula, namely 1B (chicken and tempeh). Three groups were formed in Rindu Hati Village to prevent stunting in each of their communities.

Keywords : Curry; palm oil; protein; rindu hati; stunting

ABSTRAK

Gulai sari buah kelapa sawit merupakan gulai modifikasi dari *banga soup* yang berasal dari Afrika. Gulai sari buah kelapa sawit berbahan dasar ekstrak buah kelapa sawit yang diperoleh dari proses ekstraksi, selanjutnya ditambahkan bumbu-bumbu. Gulai menggunakan sumber protein untuk meningkatkan zat gizinya. Gulai tersebut dikembangkan oleh tim pengabdian sebagai salah satu makanan bernutrisi yang dapat dikonsumsi oleh ibu-ibu hamil, ibu menyusui, dan calon ibu, guna pencegahan stunting bagi anaknya. Permasalahan stunting terjadi di Desa Rindu Hati, Bengkulu Tengah. Stunting merupakan kondisi anak kekurangan gizi kronis yang dialami sejak 1000 hari kehidupannya. Tujuan kegiatan pengabdian ini yaitu memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi khalayak sasaran terkait pemasakan gulai sari buah kelapa sawit dan pembentukan kelompok ibu-ibu. Metode kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah praktek memasak gulai, uji organoleptik masakan, dan pembentukan kelompok. Hasil dari

RIWAYAT ARTIKEL

Diserahkan : 16/08/2024
Diterima : 15/11/2024
Dipublikasikan : 01/08/2025

organoleptik yang paling disukai oleh panelis secara keseluruhan yaitu formula 1B (ayam dan tempe). Terdapat tiga kelompok yang terbentuk di Desa Rindu Hati sebagai kelompok pencegah stunting di setiap dusunnya.

Kata Kunci: Gulai; kelapa sawit; protein; rindu hati; stunting

PENDAHULUAN

Gulai sari buah kelapa sawit merupakan modifikasi masakan dari Afrika yang dikenal sebagai *banga soup*. *Banga soup* merupakan masakan berbahan dasar buah kelapa sawit dengan penambahan sumber protein dan dilengkapi dengan bumbu rempah khas Afrika (Otuaga et al., 2020; Tchokouaha et al., 2015). *Banga Soup* berpotensi memberikan efek positif bagi konsumen terhadap penyakit kardiovaskular, kaitannya dengan lipid (Akinbule et al., 2022). Selain itu, *banga soup* juga memiliki total fenol, flavonoid, vitamin E, dan β -karotene. Kandungan polifenol yang tertinggi yaitu quercetin, kaempferol, skimmianine, dan asam klorogenat (Ejueyitsi et al., 2023), protein dan asam amino (Akinbule et al., 2023). Gulai sari buah kelapa sawit dibuat dengan mengacu pada pembuatan *banga soup*.

Gulai sari buah kelapa sawit biasanya menggunakan sumber protein ikan lele. Ikan lele mengandung minyak ikan yang terbukti dapat meningkatkan nafsu makan sehingga berat badan juga meningkat serta mencegah peradangan pada hewan coba (Reski et al., 2021). Sumber protein lain yang dapat digunakan antara lain udang, ayam, daging sapi, telur, dan tahu.

Gulai sari buah kelapa sawit sudah pernah dimasak pada kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Tapak Gedung, Kabupaten Kepahiang, Bengkulu (Budiyanto, Anis, Yuwita, et al., 2023a, 2023b). Modifikasi *banga soup* menjadi gula sari buah kelapa sawit menggunakan bumbu rempah yang tumbuh di Indonesia dikembangkan oleh tim pengabdian sebagai bentuk diversifikasi pangan dari buah kelapa sawit yang dapat meningkatkan nutrisi calon ibu-ibu hamil dan ibu menyusui untuk mencegah *stunting*.

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan yang dialami anak pada usia di bawah 2 tahun. Biasanya ditandai dengan tinggi badan yang tidak sesuai dengan anak seusianya. Penyebab *stunting* salah satunya karena kurangnya nutrisi ibu saat hamil. Beberapa upaya yang perlu dilakukan untuk pencegahan *stunting* yaitu peningkatan infrastruktur, teknologi, dan perekonomian di seluruh wilayah dan adanya hubungan kerjasama yang baik antara pemerintah desa dan pemerintah daerah (Iryani et al., 2022).

Upaya lainnya yang dapat dilakukan yaitu pemberdayaan wanita. Pemberdayaan wanita dengan meningkatkan pengetahuan wanita terkait nutrisi makanan untuk anak usia 6-59 bulan dan konseling kepada ibu mengenai praktik memberi makan menunjukkan pengaruhnya dalam mencegah *stunting* (Margatot & Huriah, 2021; Mistry et al., 2019).

Stunting di Desa Rindu Hati tercatat pada 4 anak. Upaya yang sudah dilakukan oleh pemerintah yaitu memberikan bantuan makanan kepada penderita *stunting*. Kegiatan berupa sosialisasi dan praktek memasak gulai sari buah kelapa sawit dan ikan lele serta pembentukan kelompok pencegah *stunting* belum pernah dilakukan. Oleh karena itu, tujuan kegiatan pengabdian ini dapat memberikan ilmu dan keterampilan kepada khalayak sasaran terkait cara memasak gulai sari buah kelapa sawit, dan membentuk kelompok ibu-ibu sebagai upaya pencegahan *stunting*.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari 3 kegiatan, yaitu praktik langsung, uji organoleptik, dan pembentukan kelompok masyarakat. Untuk lebih jelasnya mengenai

metode yang digunakan, dapat dilihat pada rincian berikut.

Praktik

Khalayak sasaran secara berkelompok memasak gulai sari buah kelapa sawit. Pemasakan gulai sari buah sawit dilakukan dengan menggunakan ekstrak sari buah kelapa sawit menggunakan bumbu-bumbu seperti cabai merah, bawang merah, bawang putih, serta bumbu rempah lainnya. Setiap kelompok membuat 2 resep masakan, sehingga terdapat 6 resep dari ketiga kelompok.

Alat yang digunakan saat pengabdian adalah kompor, panci, wajan, lumpang dan alu. Bahan-bahan yang digunakan yaitu sumber protein berupa ayam, ikan nila, tahu, tempe, dan ceker ayam. Bahan baku lainnya yaitu buah kelapa sawit. Bahan-bahan yang digunakan yaitu berupa bumbu masakan. Bumbu yang terdiri dari bawang merah, bawang putih, bawang bombay, cabai, daun salam, daun kari, serai, dan bumbu sup.

Uji Organoleptik

Uji organoleptik merupakan uji yang dilakukan dengan cara mencicipi produk pangan. Pada uji ini yang akan dinilai adalah aroma (dengan hidung), rasa (mulut), dan tampilan (mata). Uji organoleptik menggunakan panelis sejumlah 17 orang yang berasal dari khalayak sasaran yang tidak ikut memasak, dan tim pengabdian. Uji organoleptik menggunakan skor hedonik (kesukaan) dengan skala 1-10 (sangat tidak suka- sangat suka). Setelah dilakukan uji organoleptik, selanjutnya ditentukan formula gulai sari buah yang menggunakan sumber protein apa yang paling disukai oleh panelis.

Pembentukan Kelompok

Kegiatan selanjutnya yaitu pembentukan kelompok. Kelompok yang dibuat ini adalah kelompok yang mewakili setiap dusun masing-masing warga. Kelompok ini merupakan kelompok yang sama dengan kelompok saat praktik memasak. Satu kelompok terdiri dari 10 orang yang terdiri dari ibu kader posyandu, ibu menyusui, dan calon

ibu hamil. Kelompok ini kemudian melakukan kegiatan masak bersama gulai sari buah kelapa sawit dengan berbagai sumber protein. Tujuannya untuk meningkatkan nutrisi khalayak sasaran sebagai salah satu upaya pencegahan *stunting* di Desa Rindu Hati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Praktik Memasak Gulai Sari Buah Kelapa Sawit

Praktik memasak dilakukan oleh perwakilan setiap dusun (kelompok). Tim khalayak sasaran menyiapkan semua bahan-bahan yang dibutuhkan, kecuali sumber protein. Khalayak sasaran memasak menggunakan resep yang ditentukan, dan sumber protein yang dipilih masing-masing.

Kelompok pertama menggunakan ikan nila (1A), campuran ayam, dan tempe (1B). Sumber protein kelompok kedua yaitu gabungan ikan nila dan tempe (2A), serta ceker ayam (2B). Kelompok ketiga memakai ikan nila (3A), dan campuran tahu dan tempe (3B). Gulai sari buah kelapa sawit yang sedang dimasak oleh khalayak sasaran dapat diperhatikan pada Gambar 1. Kegiatan pengabdian sebelumnya sudah memasak gulai sari buah kelapa sawit dengan tahu, tempe, dan ayam di Desa Rindu Hati (Budiyanto, Anis, Yuwita, et al., 2023b).



Gambar 1. Proses Pemasakan Gulai Sari Buah Kelapa Sawit dari 3 Kelompok
(Sumber: Dokumentasi Pengabdian, 2024)

Produk gulai yang dihasilkan dari ketiga kelompok dapat diamati pada Gambar 2. Terdapat 6 formula atau resep yang digunakan oleh 3 kelompok khalayak sasaran. Keenam formula tersebut merupakan bentuk inovasi dari ibu-ibu khalayak sasaran dalam memasak gulai tersebut.



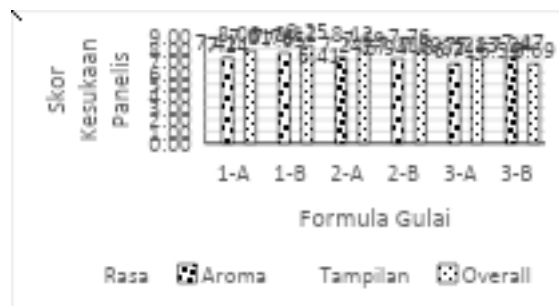
Gambar 2. Gulai Sari Buah Kelapa Sawit dengan Sumber Protein

(Sumber: Dokumentasi Pengabdian, 2024)

Hasil Uji Organoleptik

Uji organoleptik dilakukan dengan menilai produk gulai sari buah kelapa sawit dengan berbagai sumber protein. Gambar 5 menunjukkan bahwa pada parameter aroma, dan rasa, formula yang paling disukai adalah formula 1B menggunakan sumber protein ayam dan tempe. Pada parameter tampilan formula 1B dan 2A merupakan skor tertinggi yaitu 8,12 dengan sumber protein berturut-turut adalah kombinasi ayam dan tempe, dan kombinasi ikan nila dan tempe. Formula 1B juga terlihat memiliki skor kesukaan tertinggi dari secara overall.

Gambar 3 menjelaskan bahwa formula yang memiliki skor yang paling tinggi (yang paling disukai) merupakan formula gabungan dengan sumber protein hewani dan protein nabati. Semua formula menggunakan sawi pahit yang bertujuan untuk mengurangi aroma dan rasa sawit yang biasanya kurang disukai oleh konsumen. Aroma dan rasa yang kurang disukai tersebut juga terdapat pada produk substitusi atau fortifikasi dengan bahan baku sawit seperti rendang lokan (Budiyanto, Anis, Jayadi, et al., 2023), saus bakso bakar (Yupita et al., 2022), bumbu siomay (Budiyanto et al., 2019). Pada produk pangan tersebut skor kesukaan panelis cenderung menurun pada parameter rasa dan aroma.



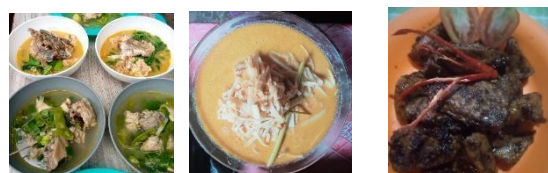
Gambar 3. Formula Gulai terhadap Skor Kesukaan Panelis

(Sumber: Dokumentasi Pengabdian, 2024)

Pembentukan Kelompok

Pembentukan kelompok di setiap dusun yang ada di Desa Rindu Hati dilakukan saat kegiatan pengabdian berlangsung. Kelompok mengadakan kegiatan rutin yaitu memasak bersama agar bertujuan untuk meningkatkan nutrisi warga terutama calon ibu-ibu hamil dan ibu menyusui serta mencegah *stunting* pada anak melalui nutrisi ibunya. Setiap kelompok dipimpin oleh bidan desa atau kader posyandu. Pembentukan kelompok ini merupakan bentuk pemberdayaan wanita dalam meningkatkan pengetahuan terkait makanan bernutrisi sehingga dapat mencegah anaknya dalam kondisi *stunting* (Margatot & Huriah, 2021; Soekatri et al., 2020).

Pada akhir bulan Juli 2024, ketiga kelompok mengadakan kegiatan masak bersama gulai sari buah kelapa sawit dengan beberapa inovasi sumber protein maupun sayuran. Terdapat masakan dengan sumber protein ayam dengan kacang kecipir dan koro, tempe dan tahu, serta ikan nila dan rebung. Produk masakan ketiga kelompok dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Gulai Sari Buah Kelapa Sawit yang Dimasak setelah Kegiatan Pengabdian
(Sumber: Dokumentasi pengabdian, 2024)

Dari kegiatan tersebut, menunjukkan bahwa kelompok sudah secara mandiri dapat memasak gulai sari buah kelapa sawit dengan

penambahan berbagai sumber protein. Kegiatan ini sudah tidak didampingi tim pengabdian secara langsung, akan tetapi tim pengabdian memantau jarak jauh keberlangsungan kegiatan tersebut melalui laporan yang dikirimkan perwakilan kelompok. Gambar 4 tersebut juga menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian yang sudah dilakukan berdampak positif bagi masyarakat, karena kegiatan ini dapat dilakukan secara bersama, dan terjadwal oleh masyarakat.

Kegiatan masak bersama gulai sari buah kelapa sawit dan sumber protein ini diharapkan dapat berlanjut secara terus menerus dan dapat menjadi contoh bagi desa atau daerah lain yang juga memiliki kasus *stunting*. Dengan demikian, upaya ini dapat menjadi salah satu upaya dalam menurunkan angka *stunting* di Indonesia.

SIMPULAN

Terbentuknya 3 kelompok perempuan pencegah *stunting* di ketiga dusun yang ada di Desa Rindu Hati sebagai upaya pemberdayaan perempuan dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan mengenai nutrisi dari bahan pangan dan edukasi tentang pentingnya 1000 hari pertama kehidupan. Ketiga kelompok tersebut dapat memasak secara mandiri gulai sari buah kelapa sawit dengan sumber protein yang bermacam-macam dengan tambahan beberapa jenis sayuran. Selain peningkatan keterampilan, pengetahuan masyarakat juga meningkat terkait nutrisi yang dikandung dari setiap bahan-bahan yang digunakan pada masakan atau gulai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Bengkulu yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini melalui dana PNBP LPPM tahun 2024 dengan nomor 3324/UN30.15/ PM/ 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinbule, O. O., Onabanjo, O. O., Sanni, S. A., Adegunwa, M. O., & Akinbule, A. S. (2022). Fatty acid, lipid profiles, and health lipid quality of selected Nigerian composite meals and soups. *Food Chemistry*, 391(November 2021), 133227. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2022.133227>
- Akinbule, O. O., Onabanjo, O. O., Sanni, S. A., Adegunwa, M. O., Akinbule, A. S., Sosanya, S. K., & Afolabi, I. (2023). Amino acid composition and protein quality of commonly consumed cooked foods in Nigeria. *Journal of Food Composition and Analysis*, 119(February), 105295. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2023.105295>
- Budiyanto, B., Anis, U., Jayadi, I., & Syafnil, S. (2023). The Quality of Lokan (Geloina erosa) Rendang Oil Substituted with Red Palm Oil Olein. *Indonesian Food Science and Technology Journal*, 7(1), 17–22. <https://doi.org/10.22437/iftj.v7i1.29764>
- Budiyanto, B., Anis, U., Yuwita, F., & Fatharani, A. (2023a). Sosialisasi Dampak *Stunting* dan Upaya Pencegahannya dengan Mengonsumsi Gulai Sari Buah Kelapa Sawit dan Lele. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3872–3879. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v7i4.16472>
- Budiyanto, B., Anis, U., Yuwita, F., & Fatharani, A. (2023b). Pengembangan Pola Konsumsi Makanan Pencegah *Stunting*. *Prosiding ABDIMAS Raflesia Iflesia II*, 324–334.
- Budiyanto, Silsia, D., & Napitupulu, A. (2019). Alternative Fortification Vitamin A for Lactating Mother Using Siomay Sauce Enriched with Red Palm Oil. *Journal of Agricultural Sciences*, 2(1), 13–25. <https://doi.org/10.31186/J.Agritropica.2.1.13-25>
- Ejueyitsi, E. O., George, B. O., Anigboro, A. A., & Okpoghono, J. (2023). Antioxidant and polyphenol indices of popularly consumed indigenous soups in Delta State, Nigeria. *Food and Humanity*, 1(June), 297–307. <https://doi.org/10.1016/j.foohum.2023.06>

- 006
- Iryani, R. Y., Maulidiah, S., Rahman, K., Prihatin, P. S., & Febrian, R. A. (2022). Capacity of community government in convergence *stunting* prevention in Sinaboi countries Sinaboika district , Rokan Hilir district. *International Journal of Health Sciences*, 6(S4), 619–638.
<https://doi.org/https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS4.5595>
- Margatot, D. I., & Huriah, T. (2021). The effectiveness of women empowerment in preventing *stunting* in children aged 6-59 months. *Bali Medical Journal*, 10(3Special issue), 1230–1234.
<https://doi.org/10.15562/bmj.v10i3.2852>
- Mistry, S. K., Hossain, B., & Arora, A. (2019). Maternal nutrition counselling is associated with reduced *stunting* prevalence and improved feeding practices in early childhood: a post-program comparison study. *Nutrition Journal*, 18(47), 1–9.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12937-019-0473-z>
- Otuaga, Juliana, E., Okpoghono, Geoarge, & Omenebelle, B. (2020). Proximate Composition, Phytochemicals and Antioxidant Status of Banga Soup (*Elaeis guineensis* extract). *Journal of Scientific and Industrial Research*, 4(2), 63–74.
- Reski, S., Mundhofir, F. E. ., Murbawani, E. A., Nindita, Y., Muniroh, M., Swastawati, F., & Mahati, E. (2021). Efficacy of Catfish (*Pangasius Hypophthalmus*) Oil To Overcome *Stunting* By Reducing Inflammatory Condition. *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 13(5), 18–22.
<https://doi.org/10.22159/ijpps.2021v13i5.40357>
- Soekatri, M. Y. E., Sandjaja, S., & Syauqy, A. (2020). *Stunting* was associated with reported morbidity, parental education and socioeconomic status in 0.5–12-year-old Indonesian children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–9.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17176204>
- Tchokouaha, L. R., Tchamgoue, A. D., Ann, O. M., Ogochukwu, O., Daniel, F., Ifeanyi, O., Ifunanya, O., Priscilla, N., & Agbor, G. A. (2015). Comparative Antioxidant Capacity of the Spices of Some Traditional Soups in Nigeria. *Scholars Academic Journal of Biosciences (SAJB)*, 3(1B), 79–84. www.saspublisher.com
- Yupita, M., Budiyanto, B., & Koto, H. (2022). Substitution of Red Palm Oil Olein (RPOO) as a Source of Provitamin E in Grilled Meatball Sauce. *AGRITROPICA : Journal of Agricultural Sciences*, 5(1), 13–21.
<https://doi.org/10.31186/j.agritropica.5.1.13-21>