



# Milestone For *Stunting* (Microgreens Lele Stunting One)

**Hasna Sri Aprilianti  
Censa Amelia Febriyanti  
Azzahra Putri Santi  
Gallant Son Moslem  
Rifqi Hafidz Ash-Shiddiq**



# Milestone For Stunting

(Microgreens Lele Stunting One)

Hasna Sri Aprilianti

Censa Amelia Febriyanti

Azzahra Putri Santi

Gallant Son Moslem

Rifqi Hafidz Ash-Shiddiq



[www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)

Dilarang keras, mencetak naskah  
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit



[www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)

**Dilarang keras, mencetak naskah  
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit**

**PENERBIT KBM INDONESIA** adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku-buku penulis di tanah air Indonesia. Serta menjadi media *sharing* proses penerbitan buku.

# Milestone For Stunting

## (Microgreens Lele Stunting One)

Copyright ©2022 By Hasna Sri Aprilianti, Dkk  
All rights reserved

ISBN : 978-623-499-154-3

17 x 25 cm, viii + 50 halaman

Cetakan ke-1, Desember 2022

Penulis : **Hasna Sri Aprilianti, Censa Amelia Febriyanti, Azzahra Putri Santi,  
Gallant Son Moslem, Rifqi Hafidz Ash-Shiddiq**

Desain Sampul : **Aswan Kreatif**

Tata Letak : **Ainur Rochmah**

Editor Naskah : **Dr. Ujang Suwarna**

Background buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Diterbitkan Oleh:

**PENERBIT KBM INDONESIA**

Banguntapan, Bantul-Jogjakarta (Kantor I)

Balen, Bojonegoro-Jawa Timur, Indonesia (Kantor II)

081357517526 (Tlpn/WA)

Website : <https://penerbitkbm.com> | [www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)

Email : [karyabaktimakmur@gmail.com](mailto:karyabaktimakmur@gmail.com)

Distributor : <https://toko.penerbitbukujogja.com>

Youtube : Penerbit KBM Sastrabook

Instagram : [@penerbit.kbm](https://www.instagram.com/penerbit.kbm) | [@penerbitbukujogja](https://www.instagram.com/penerbitbukujogja)

**Anggota IKAPI** (Ikatan Penerbit Indonesia)

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau

Memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini

Tanpa izin dari penerbit

## Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menyusun buku dengan judul "*Milestone for Stunting*" berdasarkan pelaksanaan PKM PM "Penguatan Mindset dan Keterampilan Budidaya Microgreens dan Lele serta Memproduksi Olahan Pangan Bergizi Tinggi bagi Ibu Ibu Hamil Guna Pengentasan Stunting"

Program ini disusun berdasarkan bekal solusi dari permasalahan mitra yaitu Kader Posyandu Desa Ciaruteun Udik yang membutuhkan peningkatan pengetahuan terkait *stunting* dan keterampilan baru yaitu budidaya ikan lele dalam ember, budidaya *microgreens*, dan membuat olahan makanan dari lele dan *microgreens* yang dapat dijadikan bekal untuk ibu kader Posyandu dan ibu hamil di Desa Ciaruteun Udik. Adapun tujuan dari penulisan buku pelaksanaan program yaitu agar penulis dapat menyampaikan program yang hendaknya dibuat oleh tim PKM-PM Milestone yang telah berhasil terealisasi.

[www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)

Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit



Program Milestone memiliki tujuan yaitu menyediakan dan menyelenggarakan program pemberdayaan untuk menguatkan *mindset* dan keterampilan bagi Ibu kader dan Ibu hamil, menyediakan program penguatan kapasitas keterampilan penyediaan bahan baku makanan bergizi tinggi bagi ibu-ibu hamil sebagai upaya pencegahan kelahiran bayi *stunting*, melalui pelatihan budikdamber lele dan tanaman *microgreens* serta melatih ibu-ibu hamil dalam membuat olahan pangan bergizi tinggi dari lele dan *microgreens* sebagai salah satu upaya pencegahan *stunting*.

Buku ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pengetahuan dan keterampilan mitra dan sasaran. Penulis menyadari bahwa Buku Pelaksanaan Program masih belum sempurna, baik dari segi penyusunan, pemilihan kata, dan penulisan. Oleh karena itu, penulis memohon maaf atas hal tersebut.

Bogor, 10 Agustus 2022

Tim PKM-PM Milestone



# Daftar Isi

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>BAB 1. PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Program.....	4
1.4 Tujuan Pembuatan Buku .....	4
1.5. Manfaat bagi Mitra .....	4
<b>BAB 2. HASIL IMPLEMENTASI PROGRAM</b> .....	6
2.1 Kondisi Existing Mitra .....	6
2.2 Detail Program .....	6
2.2.1 Sosialisasi Program Milestone dan <i>Pre-test</i> .....	8
2.2.2 <i>LOVE (Learning Optimal Via Educator)</i> <i>Method</i> untuk Penguatan Kapasitas Pengetahuan Mitra dan Sasaran .....	9
2.2.3 <i>4PStep</i> Milestone .....	12
2.2.4 Pelatihan Manajemen Usaha .....	19
2.2.5 <i>Talkshow</i> Nasional: <i>Stunting Talks</i> Milestone .....	21
2.2.6 <i>Foodfair</i> dan <i>Closing</i> Program Milestone .....	23
2.3. Petunjuk Operasional .....	24
2.3.1 Pelatihan Pembuatan Media Budikdamber Lele dan <i>Microgreens</i> .....	25
2.3.2 Pelatihan Praktik Budikdamber Lele dan <i>Microgreens</i> .....	30
2.3.3 Pelatihan Pemanenan Hasil Budikdamber Lele dan <i>Microgreens</i> .....	31
2.3.4 Pelatihan Olahan Pangan Bergizi dari Lele dan <i>Microgreens</i> .....	32
2.4 Hasil Penerapan .....	37
<b>BAB 3. PENUTUP</b> .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	40
<b>PROFIL TIM MILESTONE</b> .....	43
<b>TESTIMONI PROGRAM MILESTONE</b> .....	48

# Daftar Gambar

Gambar 1 Kegiatan sosialisasi program Milestone.....	9
Gambar 2 Pemberian materi pada LOVE method .....	11
Gambar 3 Sesi diskusi bersama ibu hamil dan bidan.....	12
Gambar 4 Edukasi LOVE method melalui poster.....	12
Gambar 5 Prototype budikdamber lele dan microgreens.....	14
Gambar 6 Demo praktik budikdamber lele dan microgreens .....	15
Gambar 7 Pemanenan lele .....	17
Gambar 8 Pemanenan microgreens .....	17
Gambar 9 Bubur lele dan microgreens.....	18
Gambar 10 Lele bumbu kuning.....	19
Gambar 11 Lele bumbu pesmol .....	19
Gambar 12 Pelatihan materi terkait manajemen usaha .....	20
Gambar 13 Sesi talkshow Milestone.....	22
Gambar 14 Poster branding talkshow Milestone .....	22
Gambar 15 Foodfair dan closing program Milestone .....	23

INDONESIA

[www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)

Dilarang keras, mencetak naskah  
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit



# Bab 1. Pendahuluan

## 1.1 Latar Belakang

Meningkatkan gizi merupakan prasyarat untuk mencapai tujuan pemberantasan kemiskinan dan kelaparan, mengurangi angka kematian anak, meningkatkan kesehatan ibu dan memerangi penyakit yang berkontribusi untuk masa depan yang lebih kuat bagi masyarakat dan bangsa. *Sustainable Development Goals* nomor 2, poin 2.2 memiliki target menghilangkan segala bentuk kekurangan gizi, mengurangi angka *stunting* dan *wasting* pada anak di bawah usia lima tahun, memenuhi kebutuhan gizi anak, serta ibu hamil dan menyusui guna mencapai ketahanan pangan dan gizi yang baik. Namun, berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia tahun 2021, angka prevalensi *stunting* di Indonesia tahun 2021 sebesar 24,4% yang mana ini masih melebihi standar WHO yakni 20%.

Malnutrisi merupakan masalah gizi yang masih tinggi di Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021), sebanyak 8,1 persen balita (0-5 tahun) mengalami gizi buruk atau *wasting* dan sebanyak 23,8 persen balita (0-5 tahun) mengalami *stunting*. Dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh masalah gizi dalam jangka pendek adalah terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh. Sedangkan dalam jangka panjang yaitu menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua.

Pada tahun 2018, prevalensi *stunting* Kabupaten Bogor meningkat menjadi 32,9 persen dan ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi *stunting* rata-rata nasional sebesar 30,8% (Dinas

Kesehatan Kabupaten Bogor, 2019). Desa Ciaruteun Udik, Kecamatan Cibungbulang, Kabupaten Bogor merupakan salah satu lokasi fokus *stunting*. Studi meta-analisis menunjukkan bahwa asupan protein hewani selama kehamilan memiliki kontribusi yang paling dominan dalam pencegahan *stunting* (Saleh *et al.*, 2021). Rendahnya kunjungan ibu-ibu hamil ke kegiatan posyandu serta rendahnya daya beli keluarga untuk bahan makanan bergizi menjadi pemicu primer kejadian *stunting* (Chotimah dan Utami, 2019). Penanganan kasus *stunting* di Desa Ciaruteun Udik hanya berupa penyuluhan kepada ibu-ibu hamil, pemberian vitamin dan biskuit makanan pendamping ASI (MP-ASI) untuk balita usia 2-5 tahun. Selain itu, menurut ibu-ibu kader Posyandu faktor utama penyebab *stunting* di Desa Ciaruteun Udik adalah pola makan ibu-ibu hamil yang kurang baik dan juga faktor keturunan. Dalam pemenuhan gizi, ibu-ibu kader hanya memberikan biskuit kepada ibu-ibu hamil. Akibatnya, para ibu hamil belum memiliki keterampilan secara mandiri dalam memenuhi kebutuhan gizinya. Oleh sebab itu, ibu-ibu kader membutuhkan peningkatan pengetahuan gizi serta keterampilan terkait pengadaan sumber protein berkualitas yang mudah dan terjangkau. Peningkatan ini diharapkan mampu menguatkan ibu-ibu hamil dalam pemenuhan gizi ketika hamil sebagai upaya pencegahan kelahiran bayi *stunting*.

Berdasarkan hal tersebut, Desa Ciaruteun Udik menjadi lokasi tujuan kami untuk menjalankan program penguatan kapasitas pengetahuan dan keterampilan guna memberikan bekal solusi yang dibutuhkan oleh ibu-ibu hamil. Program yang diberikan merupakan program *Microgreens* Lele *Stunting* One (MILESTONE) akan difokuskan pada ibu-ibu hamil sebagai upaya pencegahan *stunting*. Program ini akan memanfaatkan *microgreens* dan budidaya ikan dalam ember (budikdamber) lele serta produk olahan *microgreens* dan lele sebagai salah satu pelatihan untuk ibu-ibu hamil. Pemilihan pelatihan budikdamber lele dan *microgreens* karena menurut Nuha dan Utami (2020), lele menjadi salah satu sumber protein alternatif baik dan

mengandung 40% asupan vitamin B12 yang diperlukan tubuh untuk menunjang gizi anak yang mudah dijangkau dengan harga yang murah. Selain itu, *microgreens* juga merupakan tanaman muda yang dapat dipanen dalam waktu 7-21 hari yang memiliki 4-40 kali jumlah nutrisi dan vitamin dari tumbuhan dewasa (Xiao *et al.*, 2012). Jenis *microgreens* yang digunakan dalam pelatihan ini yaitu *microgreens* kangkung karena kangkung merupakan sayuran yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia serta mengandung gizi yang tinggi seperti vitamin A, B, C, mineral dan zat besi yang baik untuk kesehatan tubuh manusia (Mayani *et al.*, 2015). Kangkung yang dibudidayakan dalam bentuk *microgreens* memiliki kandungan gizi tinggi yang sangat dibutuhkan oleh manusia. Menurut Muchjajib *et al.*, (2015), kandungan nutrisi per 100 gr *Microgreens* kangkung terdiri dari protein sebanyak 6,67, karbohidrat 7,97, lemak 1,77, serat 4,28, kalsium 20,62, zat besi sebanyak 0,99, vitamin C 2.20, karotenoid 155.57 dan kandungan klorofil nya sebanyak 1.044.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, terdapat beberapa rumusan masalah yang telah diperoleh di Desa Ciaruteun Udik, yaitu:

1. Rendahnya pengetahuan ibu-ibu hamil dalam pola pemenuhan gizi sehingga asupan gizi selama masa kehamilan menjadi rendah.
2. Rendahnya keterampilan ibu-ibu hamil dalam penyediaan bahan baku makanan bergizi tinggi untuk pencegahan kasus *stunting* pada kelahiran.
3. Rendahnya keterampilan ibu-ibu hamil dalam membuat olahan pangan bergizi tinggi dari lele dan *microgreens* sebagai salah satu upaya pencegahan *stunting*.

### 1.3 Tujuan Program

Tujuan kegiatan Milestone di Desa Ciaruteun Udik antara lain:

1. Menyediakan program penguatan kapasitas pengetahuan terkait pola pemenuhan gizi bagi ibu-ibu hamil selama masa kehamilan untuk mencegah kelahiran bayi *stunting*.
2. Menyediakan program penguatan kapasitas keterampilan penyediaan bahan baku makanan bergizi tinggi bagi ibu-ibu hamil sebagai upaya pencegahan kelahiran bayi *stunting*, melalui pelatihan budikdamber lele dan tanaman *microgreens*.
3. Melatih ibu-ibu hamil dalam membuat olahan pangan bergizi tinggi dari lele dan *microgreens* sebagai salah satu upaya pencegahan *stunting*.

### 1.4 Tujuan Pembuatan Buku

Tujuan buku pelaksanaan program dibuat antara lain membantu mitra dan *stakeholder* terkait dalam memahami program-program yang ada, baik secara teknis maupun substansial, memudahkan pihak mitra dalam pelaksanaan program secara mandiri, menjadi dasar acuan pelaksanaan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil Desa Ciaruteun Udik, serta dapat digunakan untuk mengembangkan metode inovatif dan kreatif kedepannya.

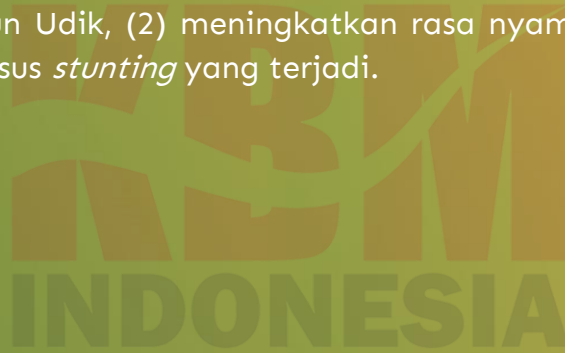
### 1.5. Manfaat bagi Mitra

Buku Pelaksanaan Program ini memiliki manfaat bagi pihak ibu kader dan ibu hamil Desa Ciaruteun Udik serta bagi keberlangsungan dan keberlanjutan program Milestone.

- a. Manfaat bagi Desa Ciaruteun Udik antara lain: (1) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu hamil

dalam pengelolaan *microgreens* dan budikdamber lele sebagai salah satu upaya pencegahan *stunting*, (2) meningkatkan produktivitas masyarakat melalui program Milestone, (3) memperbaiki lingkungan masyarakat yang sehat dan bebas *stunting*, (4) mencegah kelahiran bayi *stunting* melalui pengelolaan *microgreens* dan budikdamber lele sebagai upaya pemenuhan gizi, (5) menjadi desa contoh yang dapat ditiru oleh desa lainnya yang memiliki kasus *stunting*, dan (6) meningkatkan stabilitas ekonomi masyarakat sekitar.

- b. Manfaat bagi masyarakat sekitar antara lain: (1) termotivasi untuk melakukan program Milestone dari Desa Ciaruteun Udik, (2) meningkatkan rasa nyaman dan aman pada kasus *stunting* yang terjadi.



[www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)

**Dilarang keras, mencetak naskah  
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit**

## Bab 2. Hasil Implementasi Program

### 2.1 Kondisi Existing Mitra

Desa Ciaruteun Udik terletak di Kecamatan Cibungbulang, Kabupaten Bogor, Jawa Barat dengan luas wilayah yaitu 205.110 hektar. Desa Ciaruteun Udik memiliki 6 Rukun Warga dan 7 posyandu, yaitu posyandu sejahtera 1-7. Salah satu Puskesmas terdekat di Desa Ciaruteun Udik yaitu Puskesmas Cibungbulang yang memiliki kader dari setiap desa dengan jumlah 32 orang. Kader tersebut terdiri dari ibu-ibu dengan rentang usia 30-45 tahun. Berdasarkan informasi, ibu-ibu kader di Desa Ciaruteun Udik memiliki pengetahuan dan keterampilan yang masih rendah dikarenakan pengalaman mereka yang masih kurang. Selama ini, di Desa Ciaruteun Udik belum pernah terdapat program pencegahan *stunting* yang efektif untuk dilaksanakan. Menurut data yang diperoleh dari ibu-ibu kader, pada bulan Februari 2021 terdapat 60 ibu hamil dan 14 kasus *stunting* pada anak dengan rentang usia 2-5 tahun yang disebabkan oleh pola makan ibu yang malnutrisi dan asupan gizi yang belum terpenuhi dengan baik selama masa kehamilan dan menyusui. Oleh sebab itu, mereka membutuhkan suatu program yang dapat membantu ibu kader serta ibu hamil untuk semakin peduli terhadap pemenuhan gizi untuk mencegah kelahiran bayi *stunting*.

### 2.2 Detail Program

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra mengenai banyaknya ibu yang melahirkan bayi *stunting* dan memiliki minat yang tinggi dalam program pencegahan *stunting*, maka buku ini menawarkan solusi berupa program Milestone, yakni program penguatan kapasitas pengetahuan dan pelatihan keterampilan mengolah makanan bergizi melalui budidaya ikan dalam ember (budikdamber) lele dan tanaman bergizi tinggi

seperti *microgreens* sebagai upaya pencegahan kelahiran bayi *stunting*. Hasil panen dari *microgreens* dan budikdamber nantinya akan diolah menjadi bubur lele dan *microgreens*, lele bumbu kuning, pesmol lele, dan produk olahan rumah lainnya. Kerjasama dengan instansi lain nantinya juga diperlukan untuk penyaluran keterampilan ibu-ibu kader agar dapat melanjutkan programnya secara mandiri dan menjadi desa contoh.

Sasaran program Milestone yaitu ibu-ibu hamil di Desa Ciaruteun Udik berjumlah 23 orang dari 60 orang dan akan difokuskan pada ibu-ibu hamil dengan kriteria sebagai berikut: (1) ibu-ibu hamil yang pendidikan dan pemahaman tentang *stunting* masih rendah, (2) berasal dari keluarga dengan ekonomi kalangan rendah, dan (3) memiliki anak atau keluarga yang *stunting* berdasarkan informasi yang diperoleh dari Pemerintah Desa Ciaruteun Udik. Adapun jumlah ibu-ibu kader di Desa Ciaruteun Udik yaitu 32 orang yang membutuhkan pelatihan baru guna meningkatkan keterampilan sebagai upaya pengentasan *stunting*.

Implementasi program Milestone terdiri dari: 1) sosialisasi program berupa pengenalan program, penjelasan teknis pelaksanaan, serta pemberian materi dasar kepada mitra dan sasaran, 2) penguatan kapasitas pengetahuan pada ibu-ibu hamil mengenai *stunting*, *microgreens*, dan budikdamber lele melalui *LOVE (Learning Optimal Via Educator) method*, 3) pelatihan keterampilan *microgreens* dan budikdamber lele yang dipandu langsung oleh tim PKM yang terdiri dari 4P *Step Milestone* yakni pembuatan media, praktik budikdamber lele dan *microgreens*, pemantauan dan pemanenan hasil budikdamber lele dan *microgreens*, serta pelatihan olahan makanan bergizi tinggi dari lele dan *microgreens*, 4) pelatihan manajemen usaha, dan 5) *talkshow* nasional: *stunting*



*talks* Milestone bersama penggiat *stunting* di Indonesia, 6) *foodfair* dan *closing* program. Seluruh pelaksanaan program dilakukan secara luring dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat untuk menghindari penyebaran virus *corona*.

### 2.2.1 Sosialisasi Program Milestone dan *Pre-test*

Sosialisasi program merupakan langkah awal dalam pelaksanaan program untuk mengkomunikasikan program-program Milestone yang akan dilaksanakan kepada ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil Desa Ciaruteun Udik dengan tujuan memberikan gambaran mengenai tahapan program. Sosialisasi program sangat berpengaruh terhadap pelaksanaan program berikutnya. Dalam kegiatan sosialisasi akan diberikan penjelasan secara rinci terkait program yang akan dilaksanakan. Dalam memberikan penjelasan, perlu adanya kemampuan berkomunikasi yang baik dan komunikatif agar saat menyampaikan program dapat dipahami oleh ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil secara maksimal, tepat, dapat dipahami, dan dapat diterima. Selain itu, sosialisasi program diperlukan untuk penguatan minat, *sharing inspiratif*, dan *future awareness*, serta melakukan identifikasi kondisi awal ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil melalui mekanisme *pre-test*. *Pre-test* ini bertujuan menggali pengetahuan ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil sebelum diberikan materi. Berdasarkan hasil *pre-test* itulah kami dapat menyusun langkah selanjutnya dalam peningkatan pengetahuan mengenai *stunting*, budidaya ikan dalam ember (budikdamber), dan *microgreens*.

Kegiatan ini bertujuan untuk menguatkan minat, keinginan dan *awareness*, serta untuk mengetahui pengetahuan awal, sikap awal, dan keterampilan awal dari ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil Desa Ciaruteun Udik





Gambar 1 Kegiatan sosialisasi program Milestone

### 2.2.2 LOVE (*Learning Optimal Via Educator*) Method untuk Penguatan Kapasitas Pengetahuan Mitra dan Sasaran

Menurut Mediani (2020), salah satu faktor penyebab terjadinya *stunting* di Indonesia adalah karena kurangnya pengetahuan ibu mengenai upaya pencegahan *stunting*. Hal ini sesuai dengan pernyataan Nurarif dan Kusuma (2015) bahwa kasus *stunting* belum diimbangi dengan pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu hamil serta dukungan keluarga dan kader posyandu dalam upaya pencegahan *stunting* sedini mungkin. Oleh karena itu, edukasi *stunting* pada ibu hamil sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi pada anak. Hal ini karena hubungan pengetahuan ibu yang kurang baik dengan kejadian *stunting* akan meningkatkan 3,27 kali lebih besar pada kasus *stunting* (Kusumawati *et al.*, 2015). Pemberian edukasi pada ibu hamil dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang pencegahan *stunting* (Ekhayanti dan Suryani, 2019). Ibu yang memiliki pengetahuan dan sikap tentang gizi yang kurang akan berpengaruh terhadap status gizi pada anaknya (Olsa *et al.*, 2018).

LOVE *method* atau *Learning Optimal Via Educator* merupakan metode edukasi kepada ibu-ibu hamil mengenai

*stunting* yang dilengkapi dengan 3B yaitu bertanya, berpendapat, dan bertindak. Metode 3B ini mampu membangun keaktifan ibu-ibu hamil dalam mengetahui informasi lebih jauh terkait *stunting* melalui bertanya terkait hal-hal yang belum diketahui oleh ibu-ibu hamil, memberikan pendapat terkait informasi *stunting* yang sudah diketahui, dan bertindak atau mengimplementasikan hasil dari diskusi dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya pencegahan *stunting*. Selain itu, pemberian edukasi juga dilakukan melalui poster cetak yang berisikan informasi terkait *stunting* sehingga poster cetak dapat menjadi pendukung dalam memberikan edukasi dan penyuluhan kepada ibu hamil. *LOVE method* merupakan metode dimana penyampaian materi dilakukan secara partisipatif antara tim PKM dengan ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil sehingga ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil mampu untuk mengidentifikasi kebutuhannya sendiri atau kebutuhan kelompok masyarakat sebagai suatu dasar perencanaan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam upaya pencegahan *stunting*.

*LOVE method* meliputi pemberian edukasi mengenai penyebab dan pencegahan *stunting*, kekurangan energi kronis (KEK), dan gizi seimbang. Setelah penyampaian materi, ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil perlu aktif dalam tahap 3B, yakni bertanya, berpendapat, dan bertindak.

1. Bertanya, dimana mitra dan sasaran akan mengajukan pertanyaan mengenai program ataupun materi yang disampaikan.
2. Berpendapat, dimana mitra dan sasaran akan menyampaikan pandangan dan penilaian mereka terkait program ataupun materi yang disampaikan.
3. Bertindak, dimana mitra dan sasaran akan mengeksekusi langsung materi yang disampaikan agar menekankan pada peran aktif mitra dan sasaran dalam mendalami informasi tentang materi yang disampaikan oleh tim kami sehingga mereka bisa melihat dan praktik secara langsung selama proses pembelajaran berlangsung.

Indikator keberhasilan dari metode ini yaitu ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil telah berperan aktif, ditinjau dari tahap 3B yang telah dilaksanakan. Metode *Learning Optimal Via Educator* atau yang disingkat *LOVE method* bertujuan ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil mendapatkan pengetahuan lebih lanjut mengenai urgensi *stunting* dan mendapat pembekalan praktik budidamber lele dan *microgreens* sehingga kapasitas pengetahuan ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil semakin meningkat dan siap melakukan praktik.

Menurut Yanthi dan Hakimi (2012), metode edukasi pada ibu hamil lebih baik dari pemberian konseling. Hal ini karena tingkat pendidikan berpengaruh pada pemberian konseling kepada ibu hamil. Selain itu, menurut Anggraini *et al.*, (2020) penerapan metode komunikasi, informasi, dan edukasi merupakan pilihan yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Hasil yang diperoleh yaitu mitra dan sasaran mendapatkan pengetahuan lebih luas terkait *stunting*, kekurangan energi kronis (KEK), dan pemenuhan gizi seimbang sehingga melalui *LOVE method* ini mitra dan sasaran meningkat kapasitas pengetahuan dan pemahamannya terkait *stunting*.



Gambar 2 Pemberian materi pada *LOVE method*



Gambar 3 Sesi diskusi bersama ibu hamil dan bidan



Gambar 4 Edukasi LOVE method melalui poster

### 2.2.3.4 *Step Milestone*

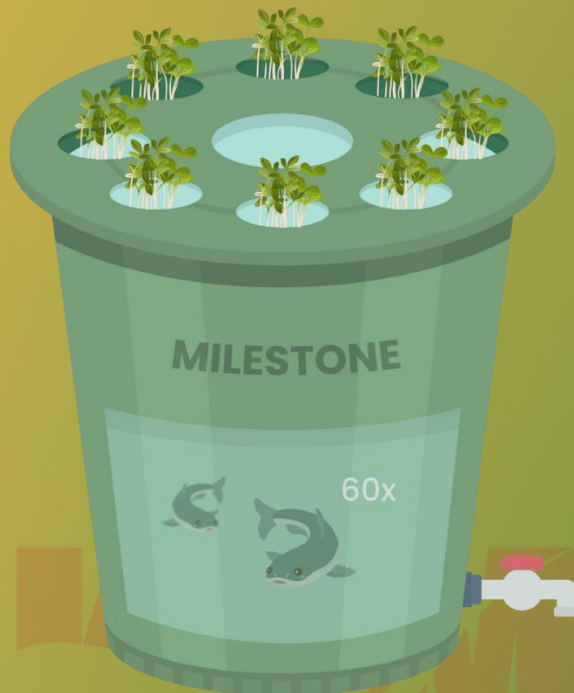
#### 2.2.3.1 **Pembuatan Media Budikdamber Lele dan *Microgreens***

Budidaya ikan dalam ember sangat mudah diaplikasikan oleh masyarakat pedesaan maupun perkotaan. Teknik budikdamber ini menggunakan ember dengan ukuran 80 liter. Ikan yang digunakan yaitu ikan lele (*Clarias sp.*) yang merupakan salah satu komoditas perikanan air tawar yang unggul di pasaran selain mujair, patin, nila, dan gurami (Lingga dan Kurniawan, 2013). Keunikan dari budikdamber Milestone terdapat pada perbedaan penggunaan teknik panen sayurannya. Sayur yang

ditanam di atas ember menggunakan jenis tanaman *microgreens*, dimana *microgreens* merupakan sayuran hijau dan tanaman herbal yang dipanen sangat muda ketika daun kotiledon baru muncul, yaitu setelah 7–21 hari masa semai sehingga kandungan nutrisinya sangat tinggi (Febriani *et al.*, 2019). *Microgreens* biasanya berukuran antara 3–10 cm ketika dipanen yang membuatnya menjadi terlihat lebih kecil dari ukuran sayur pada umumnya.

Pelatihan membuat media budikdamber lele dan *microgreens* merupakan langkah awal yang perlu disiapkan dalam budidaya lele dan *microgreens*. Pelatihan ini dimulai dari penayangan video tutorial pembuatan media untuk memberikan gambaran pembuatan media kepada mitra dan sasaran, pengenalan alat dan bahan pembuatan media, dan praktik pembuatan media budidaya lele dan *microgreens*. Hasil yang diperoleh yaitu mitra dan sasaran dapat mengetahui alat dan bahan yang digunakan dalam membuat media serta mampu mempraktikkan pembuatan media budikdamber lele dan *microgreens* secara mandiri untuk kegiatan praktik budikdamber lele dan *microgreens*. Pembuatan media dilakukan secara luring dengan memperhatikan protokol kesehatan. Indikator keberhasilan dari kegiatan ini yaitu terbuatnya media tumbuh *microgreens* dan media budikdamber lele yang dapat digunakan dengan baik.

Kegiatan ini meliputi: (1) penayangan video tutorial, (2) penyiapan alat dan bahan, (2) pengenalan alat dan bahan yang digunakan, dan (3) praktik pembuatan media *microgreens* dan budikdamber bersama ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil. Pembuatan media ini bertujuan agar ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil mengenali alat dan bahan yang digunakan serta memahami proses pembuatan media *microgreens* dan budikdamber.



Gambar 5 *Prototype* budikdamber lele dan *microgreens*

### 2.2.3.2 Praktik Budikdamber Lele dan *Microgreens*

Metode yang digunakan dalam praktik budidaya lele dan *microgreens* yaitu akuaponik, karena menurut Setijaningsih dan Umar (2015), budidaya ikan dengan sistem akuaponik dapat menghemat penggunaan lahan dan meningkatkan efisiensi pemanfaatan hara dari sisa pakan dan metabolisme ikan. Budikdamber juga akan menanam sayuran *microgreens* pada setiap tutup ember. Jenis bibit sayuran yang akan digunakan yaitu kangkung dan bayam karena kangkung mengandung vitamin A, B, C, protein, kalsium, fosfor, sitosterol, dan mineral yang berguna bagi tumbuh kembang dan kesehatan tubuh manusia (Irawati dan Salamah, 2013).

Kegiatan ini meliputi praktik budidaya *microgreens* dan lele dalam ember yang dipraktikkan langsung oleh ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil dengan pendampingan oleh tim PKM. Praktik budikdamber lele dan *microgreens* menggunakan media yang dibuat pada tahapan sebelumnya. Tutup ember yang digunakan

dilubangi untuk media penanaman *microgreens*. Lubang pada tutup ember digunakan untuk menaruh gelas plastik yang berisikan media tanam cocopeat dan benih *microgreens*. Dalam satu ember berisi 50-60 bibit lele. Penyortiran lele dilakukan secara rutin untuk memisahkan lele yang telah siap panen kemudian pemberian makan dilakukan sebanyak 2 kali sehari dengan penggantian air minimal 3 hari sekali. Kegiatan ini menjadi metode penguatan keterampilan yang efektif untuk dilaksanakan oleh mitra dan sasaran. Hasil yang diperoleh yaitu mitra dan sasaran mampu mengimplementasikan praktik budidaya lele dan *microgreens* secara mandiri. Kegiatan dilaksanakan secara luring di lokasi budidaya dan dilaksanakan secara berkelompok pada setiap media. Kegiatan ini bertujuan agar ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil dapat mengimplementasikan praktik budidaya *microgreens* dan lele dalam ember secara mandiri dengan benar.



Gambar 6 Demo praktik budikdamber lele dan *microgreens*

### 2.2.3.3 Pemantauan dan Pemanenan Hasil Budikdamber Lele dan *Microgreens*

Pada kegiatan pemanenan hasil budikdamber lele dan *microgreens*, mitra dan sasaran dilatih untuk menyortir lele agar dapat membedakan lele yang siap panen dengan serta dilatih dalam pemanenan hasil budidaya *microgreens*. Kegiatan

budikdamber dilaksanakan kurang lebih selama empat bulan. Hasil yang diperoleh yaitu pemanenan *microgreens* dan lele yang dapat dipanen setelah 2 atau 3 bulan budidaya. Pemanenan dilakukan secara serentak untuk seluruh ember dengan ukuran *microgreens* yang sudah siap diolah dan ukuran lele yang seragam. Namun, apabila *microgreens* dan lele memiliki ukuran hasil panen yang berbeda, maka waktu pemanenan dapat dilakukan di lain waktu. Kegiatan pemantauan terhadap budidaya lele dan *microgreens* yang dilaksanakan setiap minggu sesuai dengan jadwal piket yang telah disepakati bersama. Ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil melakukan perawatan melalui pemantauan terhadap budikdamber lele dan *microgreens* secara mandiri hingga proses pemanenan dilaksanakan dan hasil panen dapat diolah. Selain itu, mitra dan sasaran diberikan pelatihan dalam pemantauan budikdamber lele dan *microgreen* agar dapat mengetahui perkembangan budidayanya serta melakukan perawatan.

Kegiatan ini meliputi: (1) pemantauan terhadap budikdamber lele dan *microgreens*, (2) pemberian pakan lele dan pemberian nutrisi tanaman *microgreens*, dan (3) pemanenan hasil budikdamber lele dan *microgreens*. Kegiatan ini bertujuan agar ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil dapat memantau pertumbuhan lele dan *microgreens* dengan melakukan pemberian makan terhadap lele dan merawat *microgreens* hingga siap panen.





Gambar 7 Pemanenan lele



Gambar 8 Pemanenan *microgreens*

#### 2.2.3.4 Pelatihan Olahan Makanan Bergizi Lele dan *Microgreens*

Pelatihan olahan makanan bergizi dari lele dan *microgreens* merupakan keterampilan dalam mengolah makanan bergizi untuk memenuhi asupan protein hewani selama kehamilan karena daya beli mereka dalam memenuhi kebutuhan gizi belum

mencukupi. Kegiatan ini menjadi metode penguatan keterampilan dalam mengolah makanan bergizi dari lele dan *microgreens* dengan hasil yang diperoleh yaitu mitra dan sasaran mampu mengimplementasikan membuat olahan makanan dari lele dan *microgreens* dengan produk yang dihasilkan yaitu bubur lele, lele bumbu kuning, dan lele bumbu pesmol.

Kegiatan ini meliputi: (1) pembuatan bubur lele dan *microgreens*, (2) pembuatan lele bumbu kuning, dan (3) pembuatan pesmol lele. Pelatihan membuat olahan makanan bergizi dari lele dan *microgreens* bertujuan agar ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil mampu mengolah *microgreens* dan lele secara mandiri.



Gambar 9 Bubur lele dan *microgreens*



Gambar 10 Lele bumbu kuning



Gambar 11 Lele bumbu psmol

#### 2.2.4 Pelatihan Manajemen Usaha

Pelatihan manajemen usaha merupakan kegiatan pengenalan terkait strategi marketing. Kegiatan ini menjadi

metode penguatan pengetahuan dan keterampilan mitra dan sasaran dalam pengelolaan usaha baru, menentukan modal awal, memperhitungkan keuntungan yang diperoleh, serta strategi dalam pemasaran sehingga kapasitas pengetahuan mitra dan sasaran terkait bisnis bertambah sehingga mampu mengimplementasikan dalam bentuk pembukaan usaha produk olahan budidaya. Hasil yang diperoleh yaitu pengetahuan dan keterampilan mitra dalam pengelolaan usaha baru meningkat sehingga mereka mampu menentukan strategi untuk memperoleh keuntungan serta termotivasi untuk membuka usaha produk olahan ikan lele dan *microgreens*. Indikator keberhasilan dari kegiatan ini yaitu ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil proaktif dalam mengikuti kegiatan pelatihan serta tumbuhnya inspirasi untuk implementasi ilmu yang didapatkan.

Kegiatan ini meliputi: (1) pemberian materi dasar tentang perhitungan bisnis dari produk yang dihasilkan budidaya *microgreens* dan lele, dan (2) menentukan modal awal dan keuntungan yang akan diperoleh. Kegiatan ini bertujuan agar ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil mampu memahami pengelolaan bisnis, menentukan modal dan keuntungan, serta mandiri menjalankan usaha.

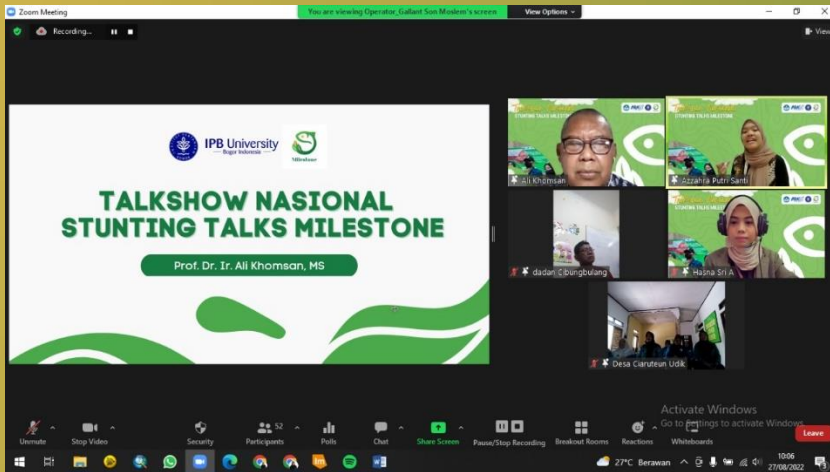


Gambar 12 Pelatihan materi terkait manajemen usaha

### 2.2.5 *Talkshow* Nasional: *Stunting Talks* Milestone

Kegiatan ini merupakan metode *sharing* untuk membuka mindset masyarakat umum dan para penggiat *stunting* untuk lebih *aware* terhadap kasus *stunting* di Indonesia. Kegiatan ini melaksanakan gelar wicara nasional dengan mengundang secara terbuka para penggiat *stunting* nasional dari seluruh Indonesia. Hasil capaian program ini yaitu *sharing session* terkait *stunting* bersama pakar *stunting* serta menyebarkan program Milestone sebagai upaya keberlanjutan program dalam pencegahan kasus *stunting* kepada para penggiat *stunting* di Indonesia seperti BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional), DP3AP2KB (Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana), Peneliti bidang Gizi Masyarakat terutama *stunting*, Duta GenRe Jawa Barat dan Indonesia. Terdapat testimoni yang baik tentang program Milestone dari peserta dan pakar dengan berbagai latar belakang dan daerah. Melalui kegiatan ini, program semakin dikenal oleh khalayak umum dan dapat dijadikan contoh untuk beberapa lokasi terindikasi *stunting* lainnya.

Kegiatan ini meliputi: (1) pengenalan program Milestone, (2) diskusi kasus *stunting* di Indonesia, dan (3) testimoni program Milestone peserta *talkshow*. Kegiatan ini bertujuan memperkenalkan kepada para penggiat *stunting* dan khalayak umum tentang program Milestone yang dilaksanakan dalam membantu mengatasi kasus *stunting* di Desa Ciaruteun Udik.



Gambar 13 Sesi *talkshow* Milestone



Gambar 14 Poster branding talkshow Milestone

## 2.2.6 *Foodfair* dan *Closing* Program Milestone

*Food fair* dan *closing* program menjadi penutup pelaksanaan program Milestone. Ibu-ibu hamil dan ibu-ibu kader akan dibuat kelompok secara bebas kemudian membuat olahan makanan dari lele dan *microgreens* sesuai dengan kreativitas masing-masing. Kegiatan ini menjadi metode penyaluran kreativitas mitra dan sasaran melalui olahan makanan dari lele dan *microgreens* yang disajikan secara mandiri dan kreatif. Hasil yang dicapai yaitu mitra dan sasaran mampu mengimplementasikan pelatihan olahan makanan dari lele dan *microgreens* kemudian dipamerkan dalam kegiatan *foodfair* Milestone. Indikator keberhasilan dari kegiatan ini yaitu terbuatnya produk olahan dari bahan dasar *microgreens* dan lele yang kreatif dan inovatif serta berhasil menyajikan olahan tersebut dengan menarik.

Kegiatan ini meliputi: (1) pengolahan produk berbahan dasar lele dan *microgreens* secara mandiri, (2) presentasi dan pameran hasil produk yang telah dibuat, (3) penilaian produk yang telah dibuat, dan (4) *closing* program Milestone. Kegiatan ini bertujuan agar ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil mampu memperkenalkan dengan baik produk olahan budidaya *microgreens* dan lele.



Gambar 15 *Foodfair* dan *closing* program Milestone

### 2.3. Petunjuk Operasional

Pelatihan keterampilan bagi ibu kader dan ibu hamil Desa Ciaruteun Udik meliputi: (a) pelatihan pembuatan media budikdamber lele dan *microgreens*, (b) pelatihan praktik budikdamber lele dan *microgreens*, (c) pelatihan olahan makanan bergizi tinggi dari lele dan *microgreens*, dan (d) pelatihan manajemen usaha. Produk usaha yang akan diolah menjadi bisnis bagi ibu kader dan ibu hamil Desa Ciaruteun Udik yaitu bubur lele dan *microgreens*, lele bumbu kuning, dan pesmol lele. Alasan tim PKM kami memilih ikan lele dan *microgreens* sebagai produk pencegahan *stunting* dan produk usaha inovatif yaitu karena menurut Nuha dan Utami (2020), lele menjadi salah satu sumber protein alternatif baik untuk menunjang gizi anak yang mudah dijangkau dengan harga yang murah dan mudah. Selain itu, *microgreens* juga merupakan tanaman muda yang dapat dipanen dalam waktu 7-21 hari yang memiliki 4-40 kali jumlah nutrisi dan vitamin dari tumbuhan dewasa, bahkan mengandung tingkat senyawa bioaktif yang jauh lebih tinggi, antara lain asam askorbat, *phyloquinone*, *tocopherols*, karotenoid, vitamin, mineral, dan antioksidan (Xiao *et al.* 2012). Jenis *microgreens* yang digunakan dalam pelatihan ini yaitu *microgreens* kangkung karena kangkung merupakan sayuran yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia serta mengandung gizi yang tinggi seperti vitamin A, B, C, mineral dan zat besi yang baik untuk kesehatan tubuh manusia (Mayani *et al.*, 2015). Kangkung yang dibudidayakan dalam bentuk *microgreens* memiliki kandungan gizi tinggi yang sangat dibutuhkan oleh manusia. Menurut Muchjajib *et al.*, (2015), kandungan nutrisi per 100 gr *Microgreens* kangkung terdiri dari protein sebanyak 6,67, karbohidrat 7,97, lemak 1,77, serat 4,28, kalsium 20,62, zat besi sebanyak 0,99, vitamin C 2.20, karotenoid 155.57 dan kandungan klorofilnya sebanyak 1.044.



### 2.3.1 Pelatihan Pembuatan Media Budikdamber Lele dan *Microgreens*

Budikdamber merupakan singkatan dari budidaya ikan dalam ember. Pada pelaksanaannya, budidaya ikan dalam ember menggunakan tanaman yang dapat ditanam pada bagian atas ember. Pada program Milestone tanaman yang digunakan adalah *microgreens* karena memiliki kandungan nutrisi mencapai 40% lebih banyak dibanding sayuran yang dipanen pada masanya. Budikdamber memiliki beberapa kelebihan seperti, ramah lingkungan, hemat air, relatif lebih murah dan mudah untuk dipraktekkan di rumah. Adapun langkah kerja dalam pembuatan media budikdamber dan *microgreens*, yaitu:



[www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)

Dilarang keras, mencetak naskah  
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

## Pembuatan Media Budikdamber

### Alat



Solder



Pisau/cutter



Gunting



Tang

### Bahan



Ember



Pipa



Keran



Bibit lele



Pakan



Probiotik

## Langkah Pembuatan Media Budikdamber

1

Siapkan barang-barang dan alat untuk pembuatan budikdamber.

2



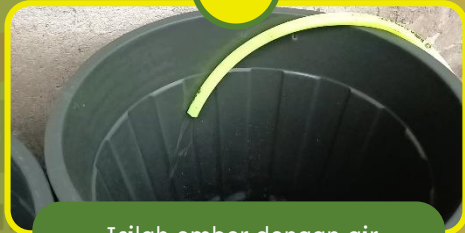
Lubangi tutup ember untuk tempat budidaya *microgreens*.

3



Lubangi ujung ember untuk tempat pembuangan air menggunakan keran.

4



Isilah ember dengan air sebanyak 65 liter, lalu diamkan selama 3 hari agar pH air normal.

5



Setelah 3 hari ember diisi 65 liter air, kemudian air dibuang sebanyak 50% dan ditambah lagi sebanyak 65 liter.

6



Lalu masukkan bibit lele sebanyak 60 ekor tiap ember.

## Pembuatan Media *Microgreens*

### Alat



Solder



Gelas plastic



Gunting

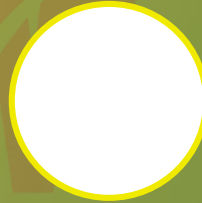
### Bahan



Benih tanaman



Cocopeat



Air

[www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)

Dilarang keras, mencetak naskah  
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

## Langkah Pembuatan Media *Microgreens*

1

Siapkan gelas plastik yang akan dilubangi sebanyak 8 lubang

2

lubangi bagian bawah gelas plastik dengan solder

3



Isi gelas plastik dengan media tanam yaitu cocopeat hingga setinggi 2 cm

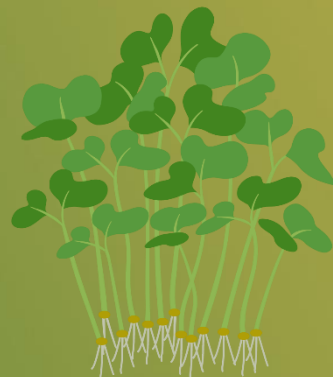
4



Isi gelas dengan bibit kangkung sebanyak 15-20 butir bibit

5

Selama media belum digunakan, letakkan gelas plastik berisi cocopeat dan bibit kangkung di tempat yang tertutup untuk menjaga kualitas cocopeat.



### 2.3.2 Pelatihan Praktik Budikdamber Lele dan *Microgreens*

Kegiatan ini meliputi perawatan budidaya ikan dalam menjaga kualitas air, persortiran dan pemberian pakan secara mandiri.

#### **Cara pemeliharaan budikdamber:**

1. Ember ditempatkan di tempat yang sejuk dan disinari matahari secara maksimal
2. Untuk menjaga kualitas air, maka dilakukan pergantian air selama 3 hari sekali agar pH air terjaga dengan baik
3. Pemberian pakan dilakukan 2 kali sehari
4. Dilakukan persortiran lele selama 2 minggu sekali untuk menjaga dari kanibalisme

#### **Cara menyortir lele pada budikdamber:**

1. Siapkan ember sebanyak 3 buah untuk mengelompokkan ukuran lele mulai dari ukuran kecil, sedang, hingga ukuran besar. Lalu isi air pada ember
2. Kemudian ambil lele dan kelompokkan sesuai ukuran yang telah ditentukan pada 3 ember sebelumnya
3. Penyortiran pun selesai, sekarang lele aman dari kematian akibat sifatnya yang kanibalisme

#### **Cara pemeliharaan *Microgreens*:**

1. Penyemprotan air dilakukan sebanyak 1 kali sehari selama 10 hari
2. Bila ditemui kutu atau hama di daun, maka buanglah daun agar tidak menyebar ke yang lainnya

### 2.3.3 Pelatihan Pemanenan Hasil Budikdamber Lele dan *Microgreens*

Kegiatan ini meliputi pemanenan lele dan pemanenan *microgreens*. Pemanenan lele dilakukan secara berkala, estimasi pemanenan budidaya lele yakni 2-3 bulan dengan ukuran lele 1.5 ons/ekor atau setara 8 ekor/1 kg.

#### **Pemanenan Lele:**

1. Langkah pertama, kuras air pada ember hingga bersih
2. Kemudian ambil lele yang sudah siap panen
3. Pindahkan pada wadah dengan air yang bersih dan jernih
4. Lele sudah dipanen dan siap untuk dimasak

Pemanenan *microgreens* dapat dipanen setelah 7-21 hari setelah penaburan benih tanaman dilakukan.

#### **Berikut adalah langkah pemanenan *Microgreens*:**

1. Sebelum melakukan pemanenan, pastikan kondisi tanaman dalam keadaan sehat dan tumbuh dengan baik
2. Pemanenan dimulai dengan menyiapkan wadah panen di dekat *microgreens*
3. Gunting *microgreens* pada pangkal batang bagian bawah satu per satu atau secara sekaligus
4. Letakkan *microgreens* yang telah digunting pada wadah panen
5. *Microgreens* adalah tanaman satu kali panen, maka setelah proses pemanenan selesai, media tanam dapat langsung diolah kembali untuk penanaman benih berikutnya
6. Selama proses penyimpanan, hindari penggunaan air untuk membersihkan *microgreens*. Hal ini bertujuan untuk menghindari adanya pertumbuhan jamur dan mikroba.

### 2.3.4 Pelatihan Olahan Pangan Bergizi dari Lele dan *Microgreens*

Pelatihan olahan pangan bergizi tinggi dari lele dan *microgreens* pada program Milestone adalah pembuatan bubur lele dan *microgreens*, lele bumbu kuning, dan pesmol lele.

#### PEMBUATAN BUBUR LELE

Alat	Bahan
1. Kompor	1. Lele yang sudah di- <i>fillet</i>
2. Gas	2. <i>Microgreens</i>
3. Panci	3. Beras
4. Snduk	4. Singkong
5. Mangkok	5. Ubi
6. Sendok	6. Wortel
	7. Air
	8. Penyedap rasa

#### Langkah pembuatan:

1. Masukkan air sebanyak 3 liter dan beras sebanyak 200 gram
2. Lalu masukan singkong, wortel dan ubi, tunggu beberapa saat sampai air mendidih
3. Kemudian masukkan lele yang sudah di-*fillet* dan tambahkan garam, gula dan penyedap rasa secukupnya
4. Tunggu hingga kurang lebih 40 menit
5. Setelah itu masukkan *microgreens* yang sudah dicuci dan dipotong kecil, lalu aduk hingga merata
6. Tunggu hingga 20 menit sampai bubur matang merata
7. Bubur siap disajikan





## PEMBUATAN LELE BUMBU KUNING

### Alat

1. Cuka
2. Baskom
3. Pisau
4. Sarung tangan
5. Tang
6. Blender

### Bahan

1. Lele
2. Kunyit
3. Garam
4. Bawang putih
5. Ketumbar
6. Daun salam
7. Sereh
8. Jahe

### Langkah Pembuatan:

1. Bersihkan lele dengan air dan 3 sendok cuka, kemudian tunggu 30 menit sampai lendir lele hilang sembari dibersihkan oleh tangan
2. Kemudian bilas lele dengan air mengalir
3. Setelah itu haluskan semua bumbu dengan blender lalu baluri lele dengan bumbu tersebut
4. Lele bumbu kuning siap untuk dimasukkan ke dalam kemasan

[www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)  
Dilarang keras, mencetak naskah  
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

## PEMBUATAN LELE BUMBU PESMOL

Alat	Bahan
1. Kompor	1. Lele
2. Gas	2. Kunyit
3. Kual	3. Garam
4. Spatula	4. Bawang putih
5. Serokan minyak	5. Ketumbar
6. Mangkok	6. Daun salam
7. Sendok	7. Sereh
8. Pisau	8. Jahe
9. Talenan	
10. Blender	
11. Piring	
12. Sarung tangan	
13. Baskom	
14. Terminal	
15. Parutan	
16. Cuka	

### Langkah pembuatan:

1. Bersihkan lele dengan air dan 3 sendok cuka, kemudian tunggu 30 menit sampai lendir lele hilang sembari dibersihkan oleh tangan
2. Kemudian bilas lele dengan air mengalir
3. Panaskan minyak dan goreng lele hingga kering
4. Lalu angkat dan tiriskan
5. Kemudian blender bawang merah, bawang putih, kunyit dan jahe sampai halus
6. Lalu tumis dengan api kecil hingga wanginya tercium dan tambahkan 500 ml air
7. Masukkan sereh dan jahe yang sudah digeprek
8. Tambahkan santan untuk menambah cita rasa
9. Kemudian masukkan garam, gula dan penyedap rasa secukupnya, aduk hingga merata
10. Setelah itu masukkan lele yang sudah di goreng serta irisan tomat dan cabai
11. Pasmol lele siap disajikan

### 2.3.5 Pelatihan Manajemen Usaha

Pelatihan manajemen usaha ini menjelaskan terkait modal budikdamber dan perhitungan harga jual produk. Pencapaian yang akan diperoleh yaitu mitra mampu menargetkan harga jual produk yang nantinya akan dibuat mulai menentukan modal awal sampai mendapatkan keuntungan. Pelatihan ini dilakukan untuk mendukung pemasaran produk usaha nantinya. Pemasaran produk usaha tentu memerlukan strategi penjualan agar bisa mendapatkan keuntungan sebanyak-banyaknya. Strategi penjualan menjadi faktor penting dalam pemasaran apalagi di masa pandemi seperti ini. Penggunaan *digital* menjadi salah satu solusi dalam pemasaran suatu produk karena koneksi yang ada sangat luas. Di masa pandemi ini, pemasaran secara *online* menjadi hal yang yang tidak bisa dihindari mengingat dalam proses jual belinya sangatlah mudah untuk dilakukan. Selain itu pemasaran secara manual atau langsung terjun ke konsumen juga masih banyak dilakukan sebab beberapa lokasi yang masih memungkinkan untuk melakukan penjualan secara manual ini. Produk olahan *microgreens* dan lele yang telah diproduksi akan dijual secara *hybrid* atau secara *online* dan *offline*.

[www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)

Dilarang keras mencetak naskah  
hasil layout ini tanpa seizin Penerbit



Dalam pelatihan ini, ada 2 metode pemasaran yang menjadi solusi di masa pandemi ini, metode tersebut diantaranya:

1. Pemasaran yang efektif

Pemasaran yang efektif yang biasa dilakukan secara umum yaitu dengan dijajakan keliling dan dititipkan ke warung-warung yang memiliki lemari pendingin. Pemasaran juga dilakukan secara langsung bagi para *reseller* yang akan menjadi mitra kami dengan sistem pendapatan per produk.

2. Pemasaran yang Unik

Promosi akan dilakukan dengan pengenalan produk ke masyarakat secara *online marketing* dan kunjungan ke komunitas atau masyarakat. Proses pengenalannya meliputi media sosial seperti Instagram. Produk olahan *microgreens* dan lele akan dijual dengan sistem *pre-order*, agar memudahkan kami dalam menyesuaikan jumlah pesanan dengan bahan baku yang tersedia. Teknis dari sistem *pre-order* ini yaitu, masyarakat yang ingin membeli dapat menghubungi pihak kader desa melalui WhatsApp yang dicantumkan dalam Instagram milik Kader Desa Ciaruteun Udik.



## 2.4 Hasil Penerapan

Skema pelaksanaan program Milestone dilakukan secara luring dengan memperhatikan protokol kesehatan secara ketat. Dalam pelaksanaannya, kami menerapkan Protokol Kesehatan 5M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan, dan membatasi mobilisasi). Implementasi program oleh pihak kader dan ibu-ibu hamil Desa Ciaruteun Udik dilakukan melalui pelaksanaan mandiri secara luring di lokasi masing-masing dengan mematuhi protokol kesehatan. Tim Milestone akan melakukan pendampingan secara langsung di lokasi desa jika dibutuhkan.

Program ini diharapkan mampu memberikan dampak perubahan secara komprehensif pada mitra dan sasaran yaitu meningkatnya pengetahuan, sikap dan keterampilan mitra terkait *stunting* dan budidaya lele dan *microgreens* serta membuat olahan makanan bergizi dari lele dan *microgreens*. Program telah mencapai target yaitu meningkatnya kapasitas pengetahuan terkait *stunting* dan meningkatnya keterampilan dalam budidaya lele dan *microgreens* serta keterampilan dalam membuat olahan makanan bergizi dari lele dan *microgreens*. Ibu-ibu hamil telah meningkat kesadarannya dalam pemenuhan gizi sendiri saat masa kehamilan. Pelaksanaan program Milestone sebagai upaya menurunkan prevalensi *stunting*. Penggunaan *LOVE method* dalam program Milestone mampu meningkatkan pengetahuan ibu-ibu hamil dan ibu-ibu kader yang menjadi aspek terpenting dalam penurunan angka *stunting* di Indonesia. Keterampilan ibu-ibu hamil dalam menyajikan makanan bergizi meningkat melalui pengelolaan hasil panen budidaya lele dan *microgreens*.



## Bab 3. Penutup

Ucapan rasa syukur yang tiada terkira kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunianya sehingga penulis mampu menyelesaikan buku ini. Penulis juga merasa berterima kasih terhadap pihak-pihak yang telah ikut andil dalam proses penyelesaian buku ini. Semua uraian yang tertulis dalam buku ini merupakan hasil dari serangkaian kajian studi dan analisa yang dilakukan penulis dari awal hingga akhir. Penulis telah mencoba sebaik-baiknya dalam menyelesaikan buku ini. Hasil ini tentunya masih memiliki kekurangan, oleh karena itu ucapan maaf bagi pembaca jika ada kesalahan dan kekurangan dalam buku ini sehingga diharapkan saran dan kritikan yang membangun guna penyempurnaan buku ini ataupun dalam penulisan yang lainnya.

Dengan tersusunnya buku ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua yang telah memberikan kasih sayang, nasehat, motivasi, dan dukungan lahir maupun batin serta do'a yang tiada henti kepada penulis dan bapak Dr. Ujang Suwarna, M.Sc.F.Trop, selaku Dosen Pendamping yang memberikan arahan dan bimbingan dengan ketelitian dari awal hingga akhir proses penyusunan buku ini, serta pihak-pihak yang memberikan dukungan kepada penulis diantaranya yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Arif Satria, S.P., M.Si, Selaku Rektor IPB University.
2. Bapak Dr. Ir. Naresworo Nugroho, MS., Selaku Dekan Fakultas Kehutanan dan Lingkungan IPB University.
3. Bapak Dr. Ir. Nandi Kosmaryandi, M.Sc. F.Trop., Selaku Wakil Dekan I Fakultas Kehutanan dan Lingkungan IPB University
4. Ibu Dr. Ir. Noor Farikhah Haneda, MS., Selaku Wakil Dekan II Fakultas Kehutanan dan Lingkungan IPB University.

Dengan tersusunnya buku ini, diharapkan pelaksanaan program Milestone dapat terus berlanjut. Keberlanjutan program akan direncanakan untuk memberikan wadah pengembangan diri ibu kader dan ibu hamil. Keberlanjutan program merupakan faktor terpenting indikator adanya perubahan yang terjadi serta tersampainya program yang telah dijalankan. Hal ini akan menjadi tujuan utama penulis untuk membuat ibu-ibu kader dan ibu-ibu hamil Desa Ciaruteun Udik senantiasa mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam upaya pencegahan *stunting* terkhusus di Desa Ciaruteun Udik.

Akhir kata, penulis berharap semoga buku ini dapat bermanfaat, baik bagi penulis, pembina, maupun masyarakat Desa Ciaruteun Udik. Aamiin...

Bogor, 10 Agustus 2022

www.penerbitbukumurni.com Tim PKM-PM Milestone

Dilarang keras, mencetak naskah hasil layout ini tanpa seijin Penerbit

## Daftar Pustaka

- Anggraini, D.I., Karyus, A., Kania, S., Sari, M.I., Imantika, E. 2020. Penerapan eKIE (komunikasi, informasi, dan edukasi elektronik) dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil di era new normal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ruwa Jural*. 5(1):66-69.
- Chotimah, I. dan Utami, I.R. 2019. Pemberdayaan masyarakat melalui peningkatan mutu pendidikan, keagamaan, ekonomi dan kesehatan di Desa Ciaruteun Udik. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*. 3 (3): 262-268.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor. 2019. *Buku Profil Informasi Kesehatan 2018*. Bogor.
- Ekhayanti, N.W.D. dan Suryani, P. 2019. Edukasi gizi pada ibu hamil mencegah *stunting* pada kelas ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*. 10 (3):312-319.
- Febriani, V., Nasrika, E., Munasari, T., Permatasari, Y. dan Widiatningrum, T. 2019. Analisis produksi microgreens Brassica oleracea berinovasi urban gardening untuk peningkatan mutu pangan nasional. *Journal of Creativity Student*. 2 (2): 58-66.
- Irawati dan Salamah, Z. 2013. Pertumbuhan tanaman kangkung darat (*Ipomoea reptans* Poir) dengan pemberian pupuk organik berbahan dasar kotoran kelinci. *Jurnal Bioedukatika*. 1 (1): 1-96.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

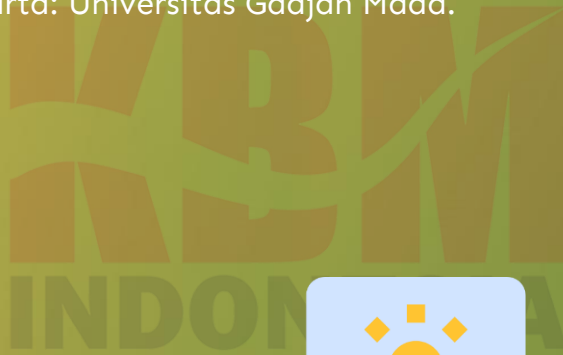


- Kusumawati, E., Rahardjo, S. dan Sari, H.P. 2015. Model pengendalian faktor risiko *stunting* pada anak bawah tiga tahun. *Kesmas: National Public Health Journal*. 9 (3):249-256.
- Lingga, N. dan Kurniawan, N. 2013. Pengaruh pemberian variasi makanan terhadap pertumbuhan ikan lele (*Clarias gariepinus*). *Jurnal Biotropika*. 1 (3):114- 118.
- Mayani, N., Kurniawan, T., Marlina. 2015. Akibat perbedaan dosis kompos jerami dekomposisi mol keong mas. *Jurnal Lentera*, 15(13):59–63.
- Mediani, H.S. 2020. Predictors of *stunting* among children under five year of age in Indonesia: a scoping review. *Global Journal of Health Science*. 12 (8):83- 95.
- Muchjajib, U., Muchajajib S., Suknikom S., Butsai J. 2015. Evaluation of organic media alternatives for the production of *microgreens* in Thailand. *Jurnal Acta Hortic*. 1102(1102):157–162.
- Nuha, G.A., Utami, R. 2020. Aplikasi pemberdayaan IRT terhadap pengelolaan pangan lokal dan gizi anak dalam mencegah *stunting*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1(2): 56-50.
- Nurarif, A.H. dan Kusuma, H. 2015. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan NANDA NIC-NOC*. Edisi ke-3. Jogjakarta: Mediaction publishing.
- Olsa, E.D., Sulastri, D. dan Anas, E. 2018. Hubungan sikap dan pengetahuan ibu terhadap kejadian *stunting* pada anak baru masuk sekolah dasar di Kecamatan Nanggalo. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 6 (3):523-528.
- Saleh, A., Syahrul, S., Hadju, V., Andriani, I., Restika, I. 2021. Role of maternal in preventing *stunting*: a systematic review. *Gac Sanit*. 35(S2).

Setijaningsih, L. dan Umar, C. 2015. Pengaruh lama retensi air terhadap pertumbuhan ikan nila (*Oreochromis niloticus*) pada budidaya sistem akuaponik dengan tanaman kangkung. *Berita Biologi*. 14 (3):267-275

Xiao, Z., Lester, G., Luo, Y., Wang, Q.. 2012. Assessment of vitamin and carotenoid concentrations of emerging food products: edible *microgreens*. *Journal Of Agricultural and Food Chemistry*. 60(31): 7644-7651.

Yanthi, D, Hakimi, H.M. 2012. Keefektifan metode edukasi pada ibu hamil terhadap keberhasilan menyusui [tesis]. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.



www.kbm-indonesia.com  
Dilarang menyalin naskah  
hasil lay out tanpa seijin Penerbit



## Profil Tim Milestone



**Hasna Sri Aprilianti**, perempuan asal Cianjur, Jawa Barat, kelahiran 29 April 2002 ini merupakan mahasiswa jurusan Manajemen Hutan, Fakultas Kehutanan dan Lingkungan, Institut Pertanian Bogor. Tumbuh dan besar dalam keluarga pecinta lingkungan, penulis merupakan seorang aktivis lingkungan yang suka melakukan penelitian di bidang kehutanan seperti inventarisasi hutan, persepsi masyarakat hutan, identifikasi lahan, pemantauan hutan menggunakan penginderaan jauh & GIS. Ia telah berhasil menerbitkan 2 jurnal internasional kehutanan. Selain aktif berkuliah, penulis juga aktif berorganisasi, seperti IFSA (*International Forestry Student's Association*) dan IPB SSRS (*Sustainable Science Research Students*) dan kegiatan sosial dalam hal pemberdayaan masyarakat, salah satunya penulis menjadi pengajar bagi anak-anak jalanan dan anak-anak putus sekolah. Penulis memiliki tekad untuk membantu mencerdaskan generasi muda bangsa. Dengan kemampuan *public speaking* yang dimiliki, penulis juga telah beberapa kali dipercaya menjadi pembicara dalam berbagai acara dan dinobatkan sebagai Duta IPB pada tahun 2021. Penulis dapat dihubungi melalui Instagram [@hasnaaprilian](https://www.instagram.com/hasnaaprilian) atau email [hasnasriaprilianti0@gmail.com](mailto:hasnasriaprilianti0@gmail.com).



**Censa Amelia Febriyanti**, wanita kelahiran Kuningan, 4 Februari 2022. Penulis atau yang akrab di sapa Censa merupakan anak pertama dari tiga bersaudara yang saat ini sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Institut Pertanian Bogor, Departemen Manajemen Hutan, Fakultas Kehutanan dan Lingkungan angkatan 2020. Ia merupakan mahasiswa aktif yang cukup banyak memiliki pengalaman di bidang sosial terutama pada Pengabdian Masyarakat. Berbekal kecintaan dan kepeduliannya terhadap bidang sosial, penulis memiliki impian untuk dapat membantu masyarakat banyak dalam meningkatkan kesejahteraan sosial. Berkat program KIP-Kuliah dari Pemerintah, ia dapat menempuh Perguruan Tinggi secara gratis. Ia juga dipercaya sebagai Ambassador KIP-K IPB 2022. Melalui motto hidupnya “Menjadi orang baik dari dalam diri dan hati” penulis bertekad untuk memberikan kontribusi secara nyata di bidang sosial. Tidak hanya fokus pada akademik, ia juga tergabung dalam organisasi BEM Fahutan IPB 2022 dan beberapa kegiatan lainnya. Ia berharap dengan terbitnya buku ini dapat menjadi inspirasi bagi banyak orang untuk turut andil dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Penulis dapat dihubungi melalui akun Instagram *@censaamelia* atau email *censaamelia38@gmail.com*.



**Azzahra Putri Santi** merupakan anak kedua dari tiga bersaudara yang terlahir dari sosok ibu hebat yang bernama Tengku Yeni Syafitri dan ayah tangguh bernama Alm. Jufrizal. Perempuan berdarah Melayu yang lahir di Pekanbaru pada tanggal 11 Maret 2022 ini akrab dipanggil Wawa. Kehilangan seorang ayah sejak kelas 6 SD tidak menyurutkan semangatnya untuk mengejar cita-cita. Support dari kakak tersayang yang bernama Dian Permata

Putri sangat dirasakannya hingga sekarang ia bisa menempuh pendidikan di Universitas No.1 Indonesia. "Menjadi hebat saja tidak cukup namun jadilah hebat yang bermanfaat" adalah motto hidup yang dimiliki Wawa. Wawa mulai aktif melakukan kegiatan pengabdian masyarakat saat berada di bangku SMA. Selain itu kecintaannya terhadap dunia *public speaking* mulai terbukti saat ia menjadi trainer *public speaking* pada salah satu lembaga training yang ada di Provinsi Riau pada saat SMA hingga kini kerap menjadi pembicara diberbagai acara. Sebagai salah satu penerima program KIP-K dari pemerintah, Wawa bertekad untuk terus memberikan kontribusi nyata bagi negara salah satunya melalui kegiatan-kegiatan sosial yang kerap diselenggarakan melalui Yayasan 1001 Cita yang ia ketuai. Penulis dapat dihubungi melalui akun Instagram [@azzahraputrisanti\\_](#) atau email [azzahraputri.santi20@gmail.com](mailto:azzahraputri.santi20@gmail.com).



**Gallant Son Moslem**, lahir pada tanggal 3 Januari 2002 di Tangerang. Penulis melanjutkan studinya di Departemen Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan, Institut Pertanian Bogor. Minat bidang yang diambil penulis adalah bioteknologi yang fokus terhadap aplikasi agen hayati untuk memproduksi barang dan jasa guna kebutuhan manusia. Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif dalam kegiatan non-akademik sebagai staff BEM KM IPB dan *Outstanding Student College*. Penulis juga memperoleh beasiswa Karya Salemba Empat pada tahun 2022-2023. Selain itu, penulis juga memiliki minat sebagai aktivis lingkungan untuk menjaga kelestarian alam seperti aksi dan edukasi, kampanye media sosial melalui Instagram [@badakhijau.id](#), dan menyuarakan langsung melalui berbagai forum pada tingkat kampus hingga nasional. Sejak tahun 2019 penulis juga menuangkan berbagai prestasi di bidang videografi,

poster, dan bisnis pada tingkat daerah hingga nasional. Melalui berbagai pengalaman dan prestasi yang dimiliki, penulis sadar bahwa sebagai mahasiswa dirinya memiliki tanggung jawab yang besar di pundaknya untuk memajukan dan memberikan solusi atas masalah daerah. Penulis dapat dihubungi melalui Instagram *@gallantsmoslem* dan email *gallantmoslem@gmail.com*.



**Rifqi Hafidz Ash Shiddiq**, lahir pada tanggal 26 Juni 2001 di Bogor. Penulis menempuh pendidikan di SDIT TarbiyatuNissa Bogor (2007-2013) dan dilanjutkan pendidikan di pondok pesantren Rafah Bogor (2013-2019). Penulis melanjutkan studinya di Departemen Teknologi Hasil Ternak Fakultas Peternakan IPB University. Selama jadi mahasiswa IPB, penulis aktif di beberapa kegiatan non-akademik seperti magang di budidaya lele dan di peternakan domba, anggota BEM FAPET IPB serta kepanitiaan lainnya. Selain itu penulis memiliki minat di bidang pengabdian kepada masyarakat seperti pembangunan desa maju di dalam kegiatan karang taruna. Penulis juga memperoleh beasiswa Alumni Arga Citra 23 pada tahun 2020-2021. Penulis dapat dihubungi melalui akun Instagram *@rifqihafidz\_26* atau email *rifqihafidz37@gmail.com*.



**Dr. Ujang Suwarna, M.Sc.F.Trop**, merupakan Staf pengajar Departemen Manajemen Hutan, Fakultas Kehutanan dan Lingkungan, Institut Pertanian Bogor. Beliau lahir di Palembang, 12 Mei 1972. Ia menyelesaikan pendidikan S1 di Institut Pertanian Bogor, pendidikan S2 di University of Gottingen, dan pendidikan S3 di Institut Pertanian Bogor. Mulai tahun 2022 sampai sekarang, ia telah aktif mengajar di Fakultas Kehutanan, Institut Pertanian Bogor. Selain sebagai staf

pengajar, ia juga menjabat sebagai Asisten Direktur Pengembangan Reputasi dan Prestasi Mahasiswa, Direktur Kemahasiswaan dan Pengembangan Karir dan reviewer Kemendikbudristekdikti. Telah banyak penelitian yang ia selesaikan dengan penyandang dana dari DIKTI dan pengabdian masyarakat yang ia ikuti. Selain itu, ia juga menjadi reviewer PKM IPB, juri Nasional PKM, dan narasumber kegiatan kemahasiswaan. Penulis dapat dihubungi [ujangs@apps.ipb.ac.id](mailto:ujangs@apps.ipb.ac.id).



[www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)

**Dilarang keras, mencetak naskah  
hasil layout ini tanpa seijin Penerbit**

## Testimoni Program Milestone



**Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, MS:** saya senang sekali dg yang dilakukan tim Milestone, menunjukkan peran dari perguruan tinggi dalam membantu pemerintah mengatasi *stunting* karena ada 5 pihak yang sangat bisa berperan yakni Pemerintah itu sendiri, industri/perusahaan, perguruan tinggi, masyarakat, dan media. Karena disini banyak melibatkan anak-anak muda, dengan kemampuan teknologi dan media, berharap media dimanfaatkan untuk sosialisasi mengenai *stunting*. Dengan ini, target pemerintah tahun 2024 *stunting* menjadi 14% semakin mudah untuk diwujudkan. Terimakasih kepada tim Milestone yang telah menginisiasi kegiatan yang disebut *ACTION RESEARCH*.



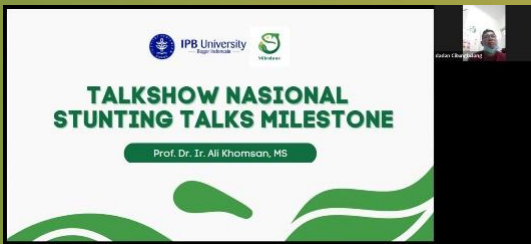
**Genre Kab. Bogor:** kami sangat mengapresiasi kegiatan yang diadakan tim Milestone. Kami bangga karena ini merupakan suatu *concern* yang sering dibahas yakni mengenai *stunting* dan gizi pada anak dan remaja. Dampak program ini nantinya tentu dapat dirasakan bagi seluruh Indonesia. Program Milestone juga dapat menjadi suatu katalis terutama untuk di kab Bogor, dapat mempercepat penurunan *stunting*. Kami sangat terbuka dan sangat mendukung program ini. Kami akan membantu sosialisasi jika dibutuhkan karena kami dari DP3AP2KB Bogor memiliki UPT yang tersebar di seluruh Kecamatan.





**Perwakilan DP3AP2KB Kota Cilegon:** Bagus sekali. Cilegon jg termasuk tinggi, targetnya bisa segera turun. Langkah-langkah yang dilakukan berupa bapak asuh anak *stunting*, dll. Bapak Walikota dan

Wakil Walikota juga sangat mendukung setiap program yang berupaya untuk mempercepat penurunan *stunting*.



**Pak Dadan (Nutrisi Desa Ciaruteun Udik):** dulu sempat kepikiran untuk membuat budidamber namun tidak terlaksana. Alhamdulillah mahasiswa

IPB menginisiasi program ini. Harapan saya dengan adanya program Milestone ini dapat menurunkan angka *stunting* dan meningkatkan nilai ekonomi di desa Ciaruteun Udik.



**Dina Sianturi S,Pd (Bu Lurah Ciaruteun Udik):** terima kasih banyak kepada mahasiswa IPB yang telah datang membawa ilmu dan kreativitas. Kita dari awal sudah ikut praktik budidamber

lele dan *microgreens*. Alhamdulillah ibu kader selalu antusias dan tentu kita berinteraksi dg ibu-ibu hamil. Mudah-mudahan kedepannya semakin maju dan bisa diikuti oleh desa-desa lainnya. Kita sangat senang dengan adanya program ini sehingga kita bisa meningkatkan asupan gizi bagi ibu-ibu hamil.

# Milestone For *Stunting* (Microgreens Lele Stunting One)

Milestone merupakan suatu program yang dirancang untuk memberikan solusi terhadap permasalahan stunting. Milestone merupakan program penguatan berkapasitas pengetahuan dan keterampilan untuk ibu-ibu hamil dan ibu-ibu kader. Aspek pengetahuan ini menggunakan metode LOVE method atau Learn Optimal Via Educator. Metode ini memberikan penguatan pengetahuan pada ibu-ibu hamil dan ibu-ibu kader terkait Kekurangan Energi Kronis (KEK), penyebab dan pencegahan stunting dan gizi seimbang.

Metode LOVE method dilengkapi juga dengan kegiatan 3B (bertanya, berpendapat, dan bertindak). Sedangkan pada aspek keterampilan yaitu budidaya ikan lele dalam ember dan budidaya microgreens, dan pembuatan olahan makanan bergizi tinggi dari lele dan microgreens. Keterampilan pembuatan olahan makanan ini sangat mudah untuk diimplementasikan yaitu bubur lele, lele bumbu kuning, dan lele bumbu pesmol.

Sebagai salah satu contoh desa yang menjadi tempat kajian dalam hal ini adalah Desa Ciaruteun Udik, Kecamatan Cibungbulang, Kabupaten Bogor. Namun secara umum, buku ini adalah untuk khalayak ramai. Sehingga buku ini dapat menjadi tambahan sumbangsih solusi bagi mereka yang ingin berupaya melakukan pengentasan kasus stunting, khususnya di Indonesia.



PENERBIT KBM INDONESIA  
Anggota IKAPI  
0813 5751 7526 / 0353 3234874  
Kantor I : Banguntapan, Bantul, Yogyakarta  
Kantor II : Balen, Bojonegoro, Jawa Timur

@penerbitbukujogja

@penerbit.kbm

ISBN 978-623-499-154-3



9 786234 991543