

Edukasi dan pembuatan pudding daun kelor untuk mengurangi angka kejadian stunting

Fahriadi Muzakki¹, Renisa Afidati¹, Qirren Delliana B¹, Pita Aningsih², Michaela Dina M.I.W³, Dian Cita F⁴, Anita Ristiana⁵, Ria Arizka⁶, Ibnu Rusyid A.S⁷, Efi Fibriyanti¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²Program Studi Ilmu Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Program Studi Fisioterapi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

⁴Program Studi Manajemen, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

⁵Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

⁶Program Studi Gizi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

⁷Program Studi Arsitektur, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*E-mail: KKNBALECATUR5@GMAIL.COM

Abstrak

Stunting merupakan masalah yang ditimbulkan dari pemberian nutrisi yang kurang tepat. Stunting terjadi ketika dimana anak mengalami gangguan pertumbuhan hingga tinggi badan anak lebih rendah atau pendek dari standar usianya. Kondisi ini terjadi akibat seseorang tidak mendapat asupan gizi dalam jumlah yang tepat dalam waktu yang lama. Adanya masalah stunting di Indonesia, dalam Program Kerja ini berfokus pada edukasi mengenai berbagai manfaat tanaman kelor bagi balita dan ibu menyusui dan dilaksanakan praktik pembuatan produk pangan berbasis kelor yakni puding yang diikuti oleh kelompok kader Ibu-ibu Kesehatan. Kegiatan pemanfaatan ekstrak daun kelor pada olahan puding dilakukan dengan dua cara, yang pertama dengan menggunakan metode edukasi atau penyuluhan tentang asupan nutrisi bagi balita dan edukasi ragam manfaat serta olahan daun kelor yang disertai dengan pengisian pre-post test oleh responden. Cara kedua yaitu dengan metode demonstrasi pembuatan puding daun kelor. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilaksanakan penyuluhan gizi tentang kudapan berbahan daun kelor untuk mencegah anak stunting.

Kata kunci: edukasi; stunting; tanaman kelor

Education and making moringa leaf pudding to reduce the incidence of stunting

Abstract

One of the problems caused by improper nutrition is stunting. Stunting is a condition in which a child experiences growth disturbances so that the child's height is lower or shorter than the standard age. This condition occurs due to a person not getting the right amount of nutrition for a long time. There is a problem of stunting in Indonesia, this Work Program focuses on education about the various benefits of moringa plants for toddlers and nursing mothers and the practice of making moringa-based food products, namely pudding, is followed by a cadre group of Health Mothers. The activity of utilizing Moringa leaf extract in processed pudding is carried out in two ways, the first is by using educational or outreach methods about nutritional intake for toddlers and education on the various benefits and processed Moringa leaves accompanied by filling out pre-post tests by respondents. The second method is the demonstration method of making Moringa leaf pudding. The results of this community service activity showed that there was an increase in knowledge after carrying out nutrition counseling about snacks made from Moringa leaves to prevent stunting in children.

Keywords: *education; moringa plants; stunting*

1. Pendahuluan

Indonesia mengalami masalah gizi yang cukup berat khususnya pada anak, baik gizi kurang ataupun gizi lebih, salah satunya stunting. Menurut *World Health Organization (WHO)* Child Growth Standart, stunting didasarkan pada indeks panjang badan dibanding umur (PB/U) atau tinggi badan

dibanding umur (TB/U) dengan batas (z-score) kurang dari -2 SD. Secara global diperkirakan pada tahun 2020, stunting memengaruhi sekitar 149,2 juta anak di bawah usia 5 tahun yang setara dengan 22% dari populasi anak usia dini. Sedangkan di Indonesia, menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mengalami penurunan dari 21,6% (SSGI 2022) menjadi 21,5%, meskipun demikian angka tersebut masih belum memenuhi target RPJMN 2020-2024 sebesar 14% pada tahun 2024 dan standar WHO dibawah 20%.

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh dan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan dalam jangka waktu yang lama. ada beberapa faktor penyebab terjadinya stunting, diantaranya faktor lingkungan seperti sanitasi yang buruk, sulitnya akses penyediaan air bersih, rendahnya akses terhadap makanan bergizi, rendahnya asupan vitamin dan mineral, ibu yang kekurangan nutrisi saat remaja ataupun saat kehamilan, gangguan mental, hipertensi, serta adanya gangguan dalam pemberian ASI.

Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan kota yang memiliki banyak karakteristik yang beragam. Meskipun demikian, permasalahan stunting masih menjadi masalah Kesehatan pada Masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan stunting dari kader Kesehatan disetiap daerah salah satunya melalui inovasi pemberian puding daun kelor. Daun kelor memiliki beberapa manfaat untuk tumbuh kembang balita dan anak-anak, seperti kaya akan zat besi, menangkal kuman, sebagai obat cacung alami, menstabilkan berat badan, meningkatkan kemampuan penglihatan pada mata anak, serta membantu meningkatkan daya tahan tubuh.

2. Metode pelaksanaan kegiatan

Adanya masalah stunting di Indonesia, dalam Program Kerja ini berfokus pada edukasi mengenai berbagai manfaat tanaman kelor bagi balita dan ibu menyusui dan dilaksanakan praktik pembuatan produk pangan berbasis kelor yakni puding yang diikuti oleh kelompok kader Ibu-ibu Kesehatan. Kegiatan pemanfaatan ekstrak daun kelor pada olahan puding dilakukan dengan dua cara, yang pertama dengan menggunakan metode edukasi atau penyuluhan tentang asupan nutrisi bagi balita dan edukasi ragam manfaat serta olahan daun kelor. Cara kedua yaitu dengan metode demonstrasi pembuatan puding daun kelor. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilaksanakan penyuluhan gizi tentang kudapan berbahan daun kelor untuk mencegah anak stunting. Kegiatan ini diikuti oleh ibu dengan balita di posyandu yang terletak di Sumber gamol yang rutin memberikan imunisasi kepada balita.

Tahapan pelaksanaan meliputi:

- a. Pra kegiatan
 - 1) Koordinasi strategi pelaksanaan meliputi pembuatan rundown, undangan, dan pembagian tugas
 - 2) Pembuatan media edukasi berupa buku resep olahan masakan daun kelor, dan kuesioner untuk undangan yang hadir
 - 3) Mempersiapkan bahan dan alat untuk pembuatan puding daun kelor
 - 4) Koordinasi dengan kader kesehatan Padukuhan Sumber gamol mengenai tempat pelaksanaan dan teknis pelaksanaan kegiatan.
- b. Kegiatan
 - 1) Pencatatan kehadiran undangan
 - 2) Pelaksanaan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan puding daun kelor
 - 3) Diskusi dan kritik atau saran mengenai olahan puding daun kelor
- c. Pasca kegiatan
- d. Evaluasi kegiatan

3. Hasil dan pembahasan

3.1. Penyuluhan manfaat dan olahan daun kelor

Salah satu metode dalam kegiatan ini adalah penyuluhan langsung yang berisi edukasi mengenai manfaat tanaman kelor yang dapat diubah menjadi produk pangan olahan untuk memperbaiki gizi anak. Gizi tinggi yang terkandung dalam daun kelor secara klinis dapat memenuhi kebutuhan gizi

anak balita, ibu hamil dan ibu menyusui. Salah satu produk olahan daun kelor adalah puding, puding daun kelor dapat dijadikan sebagai camilan atau makanan pendamping bagi anak balita, ibu hamil, dan ibu menyusui untuk pencegahan stunting. Selain bergizi tinggi, alasan daun kelor dipilih menjadi bahan utama pembuatan puding adalah karena daun kelor mudah didapat, mudah diolah, serta harganya yang terjangkau. Selain itu, puding juga mudah dimodifikasi dan dapat dilakukan penambahan bahan pangan lainnya, sehingga daun kelor juga memiliki potensi untuk diolah menjadi puding.

Sasaran dalam kegiatan penyuluhan manfaat dan olahan daun kelor ini adalah ibu-ibu dengan balita di Sumber gamol yang menjadi aktor utama dalam mengedukasi masyarakat Sumber gamol. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan pemaparan melalui secara langsung dan pasca penyuluhan untuk mengetahui, menganalisis dan menilai tingkat keberhasilan penyuluhan yang telah dilaksanakan. Kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai stunting dan penanganannya melalui pemberian makanan tambahan berbahan dasar daun kelor. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dari peserta penyuluhan.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

3.2. Pelaksanaan demo memasak pudding daun kelor

Penyelenggaraan demonstrasi memasak puding kelor bertujuan untuk menunjukkan secara langsung kepada masyarakat bagaimana cara mengolah daun kelor menjadi puding yang sehat dan enak. Demonstrasi cara memasak puding kelor dilakukan di Padukuhan Sumber gamol dan dilaksanakan bersama kader Kesehatan Padukuhan Sumber gamol. Kegiatan memasak puding daun kelor dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2024 pada pukul 10.00–12.00 WIB. Setelah puding siap dinikmati, puding kelor dibagikan ke ibu yang memiliki balita, ibu hamil, dan ibu menyusui.



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian

4. Kesimpulan dan saran

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilaksanakan penyuluhan gizi tentang kudapan berbahan daun kelor untuk mencegah anak stunting. Berdasarkan hasil kegiatan ini telah didapatkan bahwasanya penyuluhan sangat berperan penting dalam peningkatan pencegahan stunting pada anak balita. Fungsi penyuluhan dalam pendidikan adalah sebagai upaya untuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan tentang kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Dalam kegiatan ini penyuluhan yang diberikan adalah tentang stunting dan kudapan berbahan daun kelor yang disertai dengan uji cita rasa kudapan daun kelor berupa puding kelor sehingga efektif dalam penyampaian penyuluhan dan waktu penyuluhan. Dengan keefektifan penyuluhan tersebut ibu-ibu Balita dapat memperoleh pengetahuan mengenai stunting sehingga dapat meningkatkan motivasi pencegahan terhadap balita stunting.

5. Ucapan terimakasih

Terimakasih kepada kader posyandu, kepala Padukuhan Sumber Gamol, para orangtua anak yang aktif berpartisipasi terselenggarakannya kegiatan pelaksanaan pengabdian Masyarakat.

Daftar pustaka

- Rina Chomawati SKI 2023: Prevalensi Stunting Indonesia dan di Daerah Istimewa Yogyakarta <https://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/ski-2023-prevalensi-stunting-indonesia-dan-di-daerah-istimewa-yogyakarta>
- Hasanuddin, I., AL, J. P., S, S., Rodin, M. A., Laela, N., Nurbaya, S., & Suparta, S. (2022). Edukasi Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Guna Pencegahan Stunting di Desa Cenrana Kec Panca Lautang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(8), 2458–2466. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.6418>
- Iyong, E. A., Kairupan, B. H. R., & Engkeng, S. (2020). GIZI SEIMBANG PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 1 KABUPATEN TALAUD Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa peserta didik adalah pengetahuan gizi yang Notoatmodjo pengetahuan gizi Azizah tahun 2017, pengetahuan re. *Jurnal Kesmas*, 9(7), 59–66.
- Nuraina, N., ... C. A.-J. P., & 2021, undefined. (2019). Edukasi Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) untuk Pemenuhan Nutrisi pada Balita Stunting. *Jurnal.Globalhealthsciencegroup* ..., 10(2), 123–131. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/773>
- Pratiwi, I. and Srimati, M. (2020) _Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor (*Moringa oleifera*) terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cawang_, *journal.stikeshb.ac.id*, 11(1), pp. 53–57. Available at: <http://www.journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/305>
- Probolinggo, P. K. (2022). Begini Upaya Pemkot Probolinggo untuk Turunkan Kasus Stunting. PPID Kota Probolinggo. <https://ppid.probolinggokota.go.id/begini-upaya-pemkot-probolinggo-untukturunkan-kasus-stunting/>
- Putra, A. I. Y. D., Setiawan, N. B. W., Sanjiwani, M. I. D., Wahyuniari, I. A. I., & Indrayani, A. W. (2021). Nutrigenomic and biomolecular aspect of moringa oleifera leaf powder as supplementation for stunting children. *Journal of Tropical Biodiversity and Biotechnology*, 6(1), 1–15. <https://doi.org/10.22146/jtbb.60113>
- Retno Wahyuningsih, J. D. (2019). Edukasi Pada Ibu Balita Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Kudapan untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 105–111.
- Rustandy, T. 2006. Tekan Korupsi Bangun Bangsa. <https://www.kpk.go.id/modules/news/article.php?storyid=1291>, diakses 14 Januari 2007.
- Subroto, E., Tensiska, dan Indiarito. R. 2014. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan dalam upaya Mendukung Ketahanan Pangan di Desa Girijaya dan Mekarjaya, Kecamatan Cikajang, Kabupaten Garut. *Dharmakarya*. 13 (1) 1-4.

- Suwahyono, N. 2004. Pedoman Penampilan Majalah Ilmiah Indonesia. Jakarta: Pusat Dokumentasi dan Informasi Ilmiah, LIPI.
- Syiddatul Budury, N. P., & Fitriasari, A. (2022). EDUKASI TENTANG STUNTING DAN PEMANFAATAN PUDING DAUN KELOR DALAM MENCEGAH STUNTING. JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM, 5(8.5.2017), 3242–3249. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Wijana, I.D.P. 2007. Bias Gender pada Bahasa Majalah Remaja. *Tesis*, Fakultas Ilmu Budaya. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Ferganata Indra Riatmoko (2021) <https://www.kompas.id/baca/daerah/2021/07/12/kota-yogyakarta-kota-pelajar-wisata-dan-budaya>