

PENCEGAHAN STUNTING MELALUI EDUKASI DAN PEMBERIAN PUDING DAUN KELOR DI DESA JANAPRIA

Vera Yulandasari¹, Lalu Muhammad Sadam Husen², Amalia Mastuty³, Erwin Wiksuarini⁴,
Anjar Pranggawan Azhari⁵,

^{1,3,4} Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

² Program Studi Rekam Medik dan Informasi Kesehatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

⁵ Program Studi Agroekoteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Mataram
e-mail: vera.yulandasari15@gmail.com

Abstrak

Prevalensi stunting Nusa Tenggara Barat tergolong tinggi di Indonesia. Kondisi ini cukup mengkhawatirkan terutama di daerah pedesaan seperti Desa Janapria, Lombok Tengah. Penyebab stunting salah satunya adalah kurangnya pengetahuan dan akses terhadap gizi yang cukup. Oleh karena itu kegiatan yang ditawarkan sebagai solusi jangka pendek pada pengabdian masyarakat ini adalah edukasi dan pemberian puding olahan daun kelor untuk pemenuhan gizi anak dan ibu hamil. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah sosialisasi pada kegiatan posyandu rutin dan demonstrasi pembuatan pudding daun kelor kepada ibu-ibu peserta posyandu. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu-ibu posyandu Desa Janapria sebanyak 15 poin dari 70 menjadi 85. Anak-anak sebagian besar menyukai konsumsi pudding daun kelor. Namun lebih lanjut, perlu Upaya kontinu yang dilakukan oleh kader posyandu untuk dapat menjaga motivasi ibu-ibu posyandu mempraktikkan pembuatan puding atau olahan lain berbahan dasar daun kelor. Selain itu, perlu penelitian jangka panjang untuk mengetahui keefektifan pudding daun kelor yang dikonsumsi peserta pengabdian masyarakat di Desa Janapria.

Kata kunci: Edukasi, Puding Daun Kelor, Stunting

Abstract

The high prevalence of stunting in Nusa Tenggara Barat, Indonesia is particularly concerning, especially in rural areas like Desa Janapria, Lombok Tengah. One contributing factor to this issue is the lack of knowledge and access to adequate nutrition. As a short-term solution, we are focusing on education and providing moringa leaf pudding to fulfill the nutritional needs of children and pregnant women in this community. Our approach involves raising awareness during routine posyandu activities and demonstrating how to make moringa leaf pudding for participating mothers. The results have been promising, with a 15-point increase (from 70 to 85) in knowledge among mothers attending posyandu activities at Desa Janapria. While most children enjoy consuming moringa leaf pudding, it's essential for posyandu cadres to sustain the motivation of these mothers towards incorporating moringa leaves into their dishes over time. Additionally, long-term research will be crucial in evaluating the effectiveness of moringa leaf pudding consumed by participants involved in our community service efforts at Desa Janapria.

Keywords: Education, Moringa Leaf Pudding, Stunting

PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah kesehatan global yang memengaruhi jutaan anak di seluruh dunia. Menurut laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia, sekitar 149 juta anak di bawah usia lima tahun mengalami stunting pada tahun 2020. Meskipun angka tersebut menurun dari tahun sebelumnya, stunting masih menjadi masalah serius terutama di beberapa negara berkembang (Wicaksono & Harsanti, 2020).

Fakta di Indonesia tentang stunting juga mengkhawatirkan. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Indonesia, prevalensi stunting pada anak di bawah lima tahun masih cukup tinggi, terutama di daerah pedesaan (Arifuddin et al., 2023). Data Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya akses terhadap gizi yang cukup, sanitasi yang buruk, dan kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang sehat (Baharuddin & Kongkoli, 2023). Upaya pencegahan stunting di Indonesia terus dilakukan melalui program-program kesehatan dan gizi untuk meningkatkan kesejahteraan anak-anak di negara ini (Taki, 2018).

Stunting di Nusa Tenggara Barat juga menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan. Menurut laporan terbaru, prevalensi stunting di NTB menempati posisi yang tinggi di Indonesia (Taebenu, 2020). Hal ini menjadi perhatian serius karena stunting dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan dan perkembangan anak (Sirajuddin et al., 2021). Oleh karena itu, perlu adanya upaya konkret untuk mengatasi masalah stunting ini, baik melalui edukasi masyarakat maupun program-program kesehatan yang terintegrasi. Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta peningkatan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dan perawatan kesehatan bagi anak-anak di wilayah NTB (Raksun et al., 2022).

Cara untuk mengatasi stunting adalah melalui pola makan yang sehat dan bergizi. Salah satu sumber nutrisi yang telah diteliti adalah daun kelor, yang memiliki kandungan gizi yang tinggi. Beberapa studi menunjukkan bahwa mengkonsumsi daun kelor dapat membantu meningkatkan status gizi anak-anak dan membantu mengatasi stunting (Sriyannah et al., 2022). Seperti penelitian lainnya yang mengatakan bahwa ekstrak daun kelor yang diberikan kepada ibu hamil trimester III dapat menurunkan risiko stunting (Khairah et al., 2024).

Untuk mengonsumsi daun kelor, Anda dapat mencampurkannya ke dalam berbagai masakan, seperti sup, tumis, atau keripik. Selain itu, salah satu cara kreatif untuk mengonsumsi daun kelor adalah dengan membuat puding daun kelor. Puding daun kelor dapat menjadi pilihan camilan sehat yang disukai oleh anak-anak.

Pemanfaatan daun kelor menjadi camilan sehat untuk mengatasi stunting belum banyak diketahui oleh Masyarakat Janapria. Melalui program pengabdian kepada Masyarakat ini kami ingin memperkenalkan daun kelor yang kaya akan gizi dapat di olah menjadi camilan seperti pudding yang dapat di konsumsi baik anak-anak maupun dewasa. Dengan adanya penyuluhan ini dapat bermanfaat untuk ibu-ibu yang ada di desa Janapria, untuk lebih meningkatkan pengetahuan tentang daun kelor yang dapat mencegah stunting.

METODE

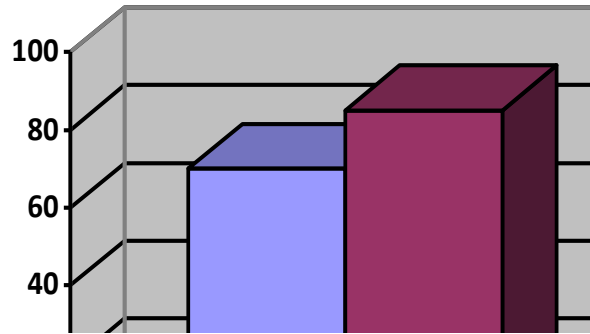
Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan yang dilakukan bersamaan dengan kegiatan posyandu rutin di Dusun Sadah Desa Janapria, Kabupaten Lombok Tengah. Adapun kegiatan ini dilakukan pada tanggal 4 Maret 2024 di salah satu rumah warga. Dengan peserta ibu-ibu sebanyak 22 orang. Sebelum dilakukannya edukasi, kegiatan diawali dengan melakukan pre test yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu tentang stunting, kemudian setelah dilakukannya edukasi kembali di berikan post test yang bertujuan mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan ibu setelah dilakukannya edukasi.

Kegiatan ini menggunakan dua metode, metode yang pertama yaitu metode penyampaian dengan mengedukasi dan berdiskusi tanya jawab kepada ibu-ibu yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang stunting dan pemanfaatan daun kelor sebagai pencegahan stunting. Pemberian materi edukasi dengan menggunakan leaflet yang di buat semenarik mungkin agar mudah di pahami oleh pembaca. Metode yang kedua yaitu dengan memberikan penjelasan kepada ibu-ibu cara pembuatan puding daun kelor dan pembagian puding daun kelor untuk anak-anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di lakukan di Dusun Sadah Desa Janapria, Kabupaten Lombok Tengah. Kegiatan tersebut bersamaan dengan kegiatan posyandu yang di lakukan pada tanggal 4 maret 2024 di salah satu rumah warga. Peserta yang mengikuti kegiatan edukasi stunting dan pencegahan stunting dengan daun kelor adalah ibu-ibu muda sebanyak 22 orang. Pelaksanaan kegiatan edukasi di laksanakan oleh mahasiswa yang di damping oleh dosen fakultas Kesehatan uniqhba. Dengan membagikan leaflet dan pudding daun kelor sebagai salah satu program untuk pencegahan stunting.

Dari hasil kegiatan menjelaskan bahwa pengetahuan ibu-ibu tentang stunting cukup bervariasi. Beberapa ibu memiliki pemahaman yang cukup mendalam tentang stunting, namun sebagian besar ibu masih belum sepenuhnya memahami mengenai masalah ini. Hal ini didapatkan dari hasil pengisian kuisioner pre test dan post test.



Gambar 1. Nilai rata-rata pretest dan posttest edukasi stunting dan pencegahan stunting dengan daun kelor

Dari hasil kegiatan dapat dilihat dari gambar 1. di atas setelah didapatkan hasil rata-rata, sebelum dilakukannya edukasi stunting dan pencegahan stunting dengan daun kelor (pretest) sebanyak 70, sedangkan nilai rata rata setelah dilakukannya edukasi stunting dan pencegahan stunting dengan daun kelor (Post test) sebanyak 85. Berdasarkan data tersebut di dapatkan peningkatan pengetahuan ibu-ibu tentang stunting dan pencegahan stunting dengan daun kelor di dusun Sadah Desa Janapria.

Dari beberapa penelitian mengatakan bahwa ada beberapa manfaat dari edukasi stunting antara lain Pertama, edukasi dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang sejak masa kehamilan hingga usia 2 tahun (Muluye et al., 2020). Memberikan pengetahuan tentang makanan sehat dan bergizi akan membantu orang tua dan anak-anak memahami pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Bidira et al., 2022).



Gambar 2. Edukasi Stunting dan pencegahan stunting dengan daun kelor

Salah satu Gizi seimbang yang sangat di rekomendasikan untuk mencegah stunting yaitu daun kelor. Asupan nutrisi yang di kandung daun kelor sangat bermanfaat untuk bayi dan balita, selain itu daun kelor juga sangat di sarankan untuk ibu menyusui, karna dari hasil penelitian oleh Sinaga menyebutkan bahwa kandungan fitosterol dalam daun kelor terbukti dapat meningkatkan produksi Air Susu Ibu (Putri et al., 2022)



Gambar 3. Pembagian pudding daun kelor pada anak-anak

Dengan mengenalkan dan memasukkan daun kelor dalam pola makan sehari-hari dapat membantu mencegah stunting dan meningkatkan kesehatan anak-anak (Budury et al., 2022). Anak-anak bisa di berikan olahan daun kelor seperti pudding dan es krim. Pada kegiatan ini pudding menjadi pilihan yang tepat untuk memberikan pengetahuan kepada ibu-ibu, karna pudding adalah salah satu olahan daun kelor yang di sukai anak-anak dan dapat dengan mudah di buat di rumah.

Penelitian yang dilakukan oleh Fathnur (2018) mengatakan bahwa mengkonsumsi pudding daun kelor secara rutin dapat meningkatkan berat badan anak. Dengan mengkonsumsi pudding daun kelor dua kali sehari sebanyak 100 gram dapat meningkatkan berat badan anak selama tiga minggu (Sya'diyah & Cahyaningtyas, 2017). Daun kelor yang mengandung banyak nutrisi penting seperti protein, kalsium, dan zat besi yang diperlukan untuk pertumbuhan optimal pada anak-anak. Dengan mengkonsumsi olahan daun kelor sebagai makanan pendamping ASI bagi anak adalah upaya alternatif penatalaksanaan kekurangan protein dan kalori pada anak sehingga anak tidak mengalami stunting. kondisi stunting pada anak perlu segera dicegah dan ditangani demi mewujudkan generasi penerus bangsa yang sehat dan kuat.

SIMPULAN

Setelah dilakukannya edukasi stunting dan pencegahan stunting dengan daun kelor di Dusun Sadah Desa Janapria Kabupaten Lombok Tengah, mengalami peningkatan pengetahuan tentang stunting dan cara pencegahan stunting dengan daun kelor. Ibu-ibu di Dusun Sadah Desa Janapria juga memahami pemanfaatan daun kelor yang dapat di jadikan puding daun kelor sebagai camilan sehat pendamping ASI.

SARAN

Edukasi stunting sangat di perlukan dalam jangka waktu yang lama, di sebabkan karena angka kejadian stunting di Indonesia, khususnya di Kabupaten Lombok Tengah masih tinggi. Diharapkan kepada tenaga kesehatan baik itu dari Puskesmas, Dinas Kesehatan ataupun kepada para Dosen dan Mahasiswa kesehatan selalu memberikan edukasi kepada masyarakat tentang stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Pemerintah Desa Janapria dan Puskesmas Janapria yang telah memberikan izin untuk melakukan edukasi, serta kepada ibu-ibu peserta edukasi yang sudah ikut berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifuddin, A., Prihatni, Y., Setiawan, A., Wahyuni, R D., Nur, A F., Dyastuti, N E., & Arifuddin, H. (2023). EPIDEMIOLOGICAL MODEL OF STUNTING DETERMINANTS IN INDONESIA. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 224-234. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.928>
- Baharuddin, B., & Kongkoli, E Y. (2023). Pemberian Edukasi dalam Upaya Pencegahan Stunting di Kelurahan Karang Anyar Kecamatan Mamajang Kota Makassar. *Bhakti Persada Jurnal Aplikasi IPTEKS*, 9(1), 10–15. <https://doi.org/10.31940/bp.v9i1.10-15>
- Bidira, K., Tamiru, D., & Belachew, T. (2022). Effect of nutritional education on anthropometric deficits among pre-school aged children in south West Ethiopia: quasi-experimental study. *Italian Journal of Pediatrics*, 48(8), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s13052-022-01201-0>
- Budury, S., Purwanti, N., Fitriyanti, A. (2022). Edukasi Tentang Stunting dan pemanfaatan Puding Daun Kelor Dalam Mencegah Stunting. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(10), 3242-3249.
- Muluye, S.M., Lemma, T.B., & Diddana, T.Z. (2020). Effects of Nutrition Education on Improving Knowledge and Practice of Complementary Feeding of Mothers with 6- to 23-Month-Old Children in Daycare Centers in Hawassa Town, Southern Ethiopia: An Institution-Based Randomized Control Trial. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/6571583>
- Fathnur. (2018). Efektivitas Puding Kelor (*Moringa Oleifera*) Terhadap Perubahan Berat Badan Balita Kurang Gizi. *Jurnal Agrisistem Desember 2018*, 14(2).
- Khairoh, M., Ummah, K., & Rachmayanti, S.N. (2024). Pengaruh Pemberian Ekstrak *Moringa Oleifera* pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Penurunan Risiko Stunting di Wilayah Bantaran Kali Brantas Lamongan. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, (16)1.

- Putri, N. M., Sinaga, K., Sinaga, A., Surbakti, I.S., & Rumondang. (2022). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 146–157. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.23>
- Raksun, A., Irawan, R., Saputri, R A., Lestari, F D., Parwati, M., Inayati, R., Permana, D N A., Lidiawati., & Darmawansyah, Y J. (2022). Peningkatan Partisipasi Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Di Desa Seriwe Kecamatan Jerowaru Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(4), 89-93. <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v5i4.2376>
- Sirajuddin, S., Sirajuddin, S., Razak, A., Ansariadi, A., Thaha, R M., & Sudargo, T. (2021). The Intervention of Maternal Nutrition Literacy Has the Potential to Prevent Childhood Stunting: Randomized Control Trials. *Journal of Public Health Research*, 10(2). <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2235>
- Sriyanah, N., Syaiful., Efendi, S., Harmawati., Malik, M.Z., & Wijaya, I.K. (2022). EDUKASI PEMANFAATAN DAUN KELOR DALAM PENCEGAHAN STUNTING DI DESA ALARRAE KECAMATAN TANRALILI KABUPATEN MAROS. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*. Volume 2 Nomor 1, April 2022. e-ISSN 2808-327X; p-ISSN 2808-3288
- Sya'diyah, H., & Cahyaningtyas, S.I. (2017). Efektifitas Puding Kelor Terhadap Perubahan Berat Badan Balita Gizi Kurang Pada Keluarga Nelayan Di Rw 03 Kelurahan Kedung Cowek Kecamatan Bulak Kenjeran Surabaya. *Prosiding Hefa*. ISSN 2581-2270
- Taebenu, M.M. (2020). STALLED FERTILITY DECLINE IN EAST NUSA TENGGARA, INDONESIA, 2002-2017: UNDERSTANDING ITS DETERMINANTS. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 15(2). <https://doi.org/10.14203/jki.v15i2.504>
- Taki, S. (2018). Malnutrition among children in Indonesia: It is still a problem. *JKKI: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 9(2). <https://doi.org/10.20885/jkki.vol9.iss2.art1>
- Wicaksono, F., & Harsanti, T. (2020). Determinants of Stunted Children in Indonesia: A Multilevel Analysis at the Individual, Household, and Community Levels. *Kesmas*, 15(1), 48-53. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i1.2771>