



MANFAAT KELOR (MORINGA OLEIFERA) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK USIA DINI

Awari Susanti¹, Endang Mayasari², Erma Kasumayanti³, Zurahmi Z.R⁴,
Ayulia Fardila Sari ZA⁵

^{1,2,3,4}Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

⁵Prodi Kesehatan Masyarakat Univeristas Andalas

Awarisusanti77@gmail.com

Abstrak

Kelor merupakan salah satu pohon tropis dan sub tropis paling banyak manfaatnya, bernilai ekonomis tinggi dan banyak dikembangbiakkan, terutama pada negara-negara dengan angka kemiskinan tinggi, kesehatan buruk, dan malnutrisi. Data yang diperoleh di lapangan dianalisis secara deskriptif. Pengumpulan data tentang Manfaat Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia Dini dilakukan dengan cara wawancara kepada salah satu pengurus Puskesmas. Pengetahuan mengenai Stunting pada anak setelah edukasi didapati pemahaman yang lebih rinci baik itu dari pemahaman dasar hingga mengenai pemanfaatan bahan makan daun kelor untuk pencegahan Stunting pada anak-anak yang berada pada persentase 96,6 %. Setelah melakukan edukasi ini juga persentase kasus Stunting pada anak di Kabupaten Kampar mengalami penurunan. Diharapkan edukasi ini dilakukan dapat menjadi bahan penambahan informasi dan menjadi penambahan pengetahuan bagi masyarakat khususnya masyarakat Kabupaten Kampar. Serta diharapkan tim dapat memperluas sasaran agar pemanfaatan daun kelor untuk mencegah Stunting pada anak dapat dilakukan secara maksimal.

Kata Kunci : Daun kelor, pencegahan stunting, usia dini

Abstract

Moringa is one of the most beneficial tropical and sub-tropical trees, has high economic value and is widely cultivated, especially in countries with high rates of poverty, poor health and malnutrition. Data obtained in the field were analyzed descriptively. Data collection regarding the benefits of Moringa as an effort to prevent stunting in early childhood was carried out by interviewing one of the health center administrators. Knowledge about Stunting in children after education found a more detailed understanding, both from basic understanding to the use of Moringa leaf food ingredients to prevent Stunting in children, which was at a percentage of 96.6%. After carrying out this education, the percentage of stunting cases among children in Kampar Regency has decreased. It is hoped that this education will provide additional information and increase knowledge for the community, especially the people of Kampar Regency. It is also hoped that the team can expand the target so that the use of Moringa leaves to prevent stunting in children can be carried out optimally

Keywords: *Moringa leaves, prevention of stunting, early age*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : Awarisusanti77@gmail.com

PENDAHULUAN

Tumbuhan merupakan salah satu unsur ekosistem biotik yang mempunyai peranan sangat penting bagi kehidupan. Tumbuhan merupakan sumber pangan bagi manusia dan hewan. Manfaat tumbuhan bagi manusia dapat dilihat dari berbagai kebutuhan, misalnya sebagai sumber pangan, sandang, papan, dan obat-obatan. Bahkan dapat disimpulkan bahwa manusia menggantungkan kehidupannya dari tumbuh-tumbuhan. Salah satu tumbuhan yang mempunyai banyak manfaat bagi manusia yaitu kelor (*Moringa oleifera* Lam.).

Kelor merupakan salah satu pohon tropis dan sub tropis paling banyak manfaatnya, bernilai ekonomis tinggi dan banyak dikembangkan, terutama pada negara-negara dengan angka kemiskinan tinggi, kesehatan buruk, dan malnutrisi (Prajapati et al., 2022).

Saat ini Indonesia memiliki tiga masalah gizi sekaligus yang disebut Triple Burden Diseases. Masalah gizi menyebabkan kekurangan zat gizi makro seperti stunting, wasting dan underweight, masalah kelebihan gizi seperti obesitas dan penyakit terkait gizi, dan masalah gizi akibat kekurangan zat gizi mikro seperti anemia gizi, kekurangan vitamin A, kekurangan yodium dan kekurangan seng. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan prevalensi masalah gizi buruk di Indonesia yaitu stunting (30,2%), wasting (10,2%) dan underweight (17,7%).

Secara global stunting kebanyakan ditemukan pada negara-negara berpenghasilan rendah karena terkait dengan kemiskinan, infeksi yang dialami oleh anak balita, serta pola makan tidak memadai (Roediger et al., 2020). Stunting merupakan gagal tumbuh anak balita (bayi di bawah 5 tahun) akibat kekurangan gizi kronis. Stunting pada anak dapat berakibat jangka pendek berupa gangguan kognitif, kesulitan belajar, rentang mengalami penyakit, dan kekebalan tubuh rendah. Sedangkan dampak jangka panjang diantaranya produktivitas tidak optimal, berisiko mengidap penyakit degeneratif seperti kanker, jantung, hipertensi, dan kencing manis (Fink et al., 2016; Shekar et al., 2017; Vilcins et al., 2018).

Faktor penyebab Penyebab stunting diantaranya ibu saat hamil mengalami anemia, asupan gizi buruk selama kehamilan dan saat

menyusui, kurangnya asupan gizi seimbang pada saat balita, bayi tidak mendapat ASI eksklusif, dan makanan pendamping ASI tidak memadai (Pratama & Suhartini, 2020).

Stunting merupakan peristiwa terhambatnya pertumbuhan tubuh sebagai akibat kurangnya asupan gizi lengkap baik secara kuantitas maupun kualitas yang terjadi pada anak dalam 1000 hari pertama kehidupannya (1000 HPK). Kondisi tersebut mengakibatkan anak memiliki tinggi badan cenderung pendek pada usianya, karena tinggi badan anak yang mengalami stunting berada di bawah standar deviasi (<-2 SD) menurut referensi World Health Organization (WHO). Jika kekurangannya sangat kronis akan mempengaruhi kemampuan kognitif pada anak yang dapat menurunkan tingkat kecerdasannya dan tentu saja akan berdampak pada rendahnya sumber daya manusia yang akan dihasilkan. Jika kejadiannya terus berlangsung, resiko anak mengalami penyakit tidak menular pada usia dewasanya akan semakin tinggi (Osmond and Barker, 2000; Black et al., 2008; A Dudi Krisnadi, 2015; Dewi, Suliasih and Garnida, 2016).

Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan angka kejadian stunting adalah dengan pemanfaatan daun kelor (*Moringa oleifera*) yang selama ini belum banyak diketahui manfaatnya oleh masyarakat secara luas. Daun kelor kaya akan karbohidrat, protein, vitamin A, vitamin C, zat besi, kalsium dan kalium (A Dudi Krisnadi, 2015).

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Tingginya angka kejadian stunting sebagai akibat kurangnya asupan gizi yang cukup, serta keinginan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dengan tubuh yang kuat dan kecerdasan yang mampu bersaing di zamannya, menjadikan pengabdian tertarik untuk memberikan alternatif solusi yang kemudian dilakukan dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat.
2. Daun kelor yang selama ini tidak banyak terjamah namun mengandung zat gizi lengkap, dapat dijadikan bahan tambahan atau campuran pada berbagai jenis pengolahan makanan yang kemudian

diberikan kepada anak-anak yang mengalami stunting. Penelitian ini bertujuan untuk menyapaikan informasi khasiat dan efektivitas dari tumbuhan kelor untuk pencegahan stunting pada anak-anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil data pengetahuan masyarakat mengenai kejadian *Stunting* pada anak-anak sebelum edukasi

No.	Pengetahuan	f	%
1	Baik	5	60
2	Cukup	3	30
3	Kurang	0	0

Dari tabel 1 dilihat bahwa pengetahuan mengenai kejadian *Stunting* pada anak memiliki kategori baik (60%). 5 orang masyarakat dapat memberikan dan menjelaskan kembali dengan komplit seputar kejadian tersebut sementara 3 orang lainnya hanya mengetahui secara umum tentang *Stunting*. Hal ini tentu saja dibutuhkan edukasi mengenai daun kelor sebagai pencegah *Stunting* pada anak.

Setelah melakukan edukasi/persentasi, masyarakat menjadi lebih mengerti dengan permasalahan *Stunting* pada anak sehingga para orang tua dapat mengidentifikasi anak-anak yang memperlihatkan tanda atau gejala *Stunting*. Hal ini dapat dilihat dari hasil berikut:

Tabel 2. Hasil pengetahuan tentang kejadian *Stunting* pada anak setelah edukasi

No.	Indikator Pengetahuan	%
1	Pengertian <i>Stunting</i>	100
2	Faktor penyebab <i>Stunting</i>	95
3	Tindakan penurunan <i>Stunting</i>	100
4	Bahan makanan yang mengandung mineral tinggi	98
5	Pengelolaan bahan	90

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa pengetahuan mengenai *Stunting* pada anak setelah edukasi didapati pemahaman yang lebih rinci baik itu dari pemahaman dasar hingga mengenai pemanfaatan bahan makan daun kelor untuk pencegahan *Stunting* pada anak-anak yang berada pada persentase 96,6 %. Bertambahnya pemahaman tersebut karena selama proses

penyampaian edukasi dilakukan secara terbuka. Berdasarkan hal itu dihasilkan bahwa nutrisi daun kelor dapat menambah tinggi badan sebesar 0,342 cm.

Tabel 3. Hasil data kondisi mengenai *Stunting* pada anak setelah edukasi

No.	Tahun	%
1	2020	33,99
2	2021	34,78
3	2022	25,7
4	2023	23,07

Pada tabel 3 dapat dilihat setelah dilakukannya edukasi terdapat penurunan persentase kasus *Stunting* pada anak. Hal ini seperti yang diketahui bahwa daun kelor mengandung banyak sekali vitamin, karbohidrat, zat besi, serta protein lainnya yang dikategorikan cukup tinggi dan dapat dijadikan sebagai alternatif makanan tambahan bagi anak.(Rikandi M,et al., 2022.

Dalam melakukan edukasi ini selain meotivasi dan memberi informasi mengenai manfaat daun kelor untuk pencegahan *Stunting* pada anak, tidak dapat dipungkiri bahwa ada beberapa penghambat yakni seperti anak yang tidak menyukai rasa dari daun kelor itu sendiri jika diolah secara sederhana. Untuk itu, daun kelor yang mengandung banyak nutrisi ini hendaknya diolah dan dimanfaatkan secara maksimal. Mengkonsumsi daun kelor hendaknya dilakukan secara rutin diberikan kepada anak dalam bentuk makanan tambahan saja yang bervariasi tentunya sehingga dapat menghindari anak mengalami kekurangan gizi tubuh. Hal ini juga mendukung anak menjadi sumber daya manusia yang cerdas serta sehat dimasa yang akan mendatang.

SIMPULAN

Hasil yang didapati setelah melakukan edukasi serta persentasi mengenai pemanfaatan daun kelor untuk pencegahan *Stunting* pada anak di Kabupaten Kampar mengalami peningkatan untuk pengetahuan kejadian *Stunting* dan cara mencegahnya. Daun kelor dapat dikelola menjadi bahan tambahan makanan serta menjadi makanan olahan seperti dijadikan kue kering, pudding, dsb. Hal ini disebabkan karna daun kelor mengandung banyak sekali vitamin, karbohidrat, serta daun kelor dapat menambah

tinggi badan sebesar 0,342 cm. Inovasi pengolahan daun kelor ini agar anak mau mengkonsumsi olahan daun kelor dan menjadi nutrisi yang cukup untuk anak-anak. Setelah melakukan edukasi ini juga persentase kasus Stunting pada anak di Kabupaten Kampar mengalami penurunan.

DAFTAR PUSTAKA

- A Dudi Krisnadi (2015) *Kelor Super Nutrisi, Kelor Super Nutrisi*.
- Bhalla, N., Ingle, N., Patri, S. V, & Haranath, D. (2021). Phytochemical analysis of Moringa Oleifera leaves extracts by GCMS and free radical scavenging potency for industrial applications. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28(12), 6915–6928. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.07.075>.
- Bhattacharya, A., Tiwari, P., Sahu, P. K., & Kumar, S. (2018). A review of the phytochemical and pharmacological characteristics of Moringa oleifera. *Journal of Pharmacy & Bioallied Sciences*, 10(4), 181. https://doi.org/10.4103/JPBS.JPBS_12_6_18.
- Dinkes. (2022). Hasil Analisis Data Pengukuran Stunting Kab. Kampar. <https://dinkes.kamparkab.go.id/artikel-detail/168/hasil-analisis-data-pengukuran-stunting-kab-kampar-september-2022>.
- Fink, G., Peet, E., Danaei, G., Andrews, K., McCoy, D. C., Sudfeld, C. R., Smith Fawzi, M. C., Ezzati, M., & Fawzi, W. W. (2016). Schooling and wage income losses due to early-childhood growth faltering in developing countries: National, regional, and global estimates. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 104(1), 104– 112.
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2016). Moringa oleifera: A review on nutritive importance and its medicinal application. *Food Science and Human Wellness*, 5(2), 49–56.
- Kementerian Kesehatan RI. Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Balai Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan; 2019. 1–200 P.
- Prajapati, C., Ankola, M., Upadhyay, T. K., Sharangi, A. B., Alabdallah, N. M., Al- Saeed, F. A., Muzammil, K., & Saeed, M. (2022). Moringa oleifera: Miracle Plant with a Plethora of Medicinal, Therapeutic, and Economic Importance. *Horticulturae*, 8(6), 492. <https://doi.org/10.3390/horticulturae8060492>.
- Pratama, F., & Suhartini, A. (2020). Torasting (Motor Anti Stunting) Sistem Wirausaha Untuk Upaya Pencegahan Stunting dan Pembukaan Lapangan Pekerjaan Untuk Mewujudkan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan di Daerah Kuningan. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(3), 66–74.
- Putra, A., 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. *J Trop Biodivers Biotechnol*, 6, 60113.
- Rikandi, M., Lamona, A, Sari, W.K. (2022) Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Stunting Pada Anak Usia Pra Sekolah di TK Aisyah 6 Padang.
- Rockwood, J. L., Anderson, B. G., & Casamatta, D. A. (2013). Potential uses of Moringa oleifera and an examination of antibiotic efficacy conferred by M. oleifera seed and leaf extracts using crude extraction techniques available to underserved indigenous populations. *International Journal of Phytotherapy Research*, 3(2), 61–71.
- Roediger, R., Hendrixson, D. T., & Manary, M. J. (2020). A roadmap to reduce stunting. In *The American journal of clinical nutrition* (Vol. 112, p. 773). <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa205>.
- Shekar, M., Kakietek, J., Dayton Eberwein, J., & Walters, D. (2017). An Investment Framework for Nutrition: Reaching the Global Targets for Stunting, Anemia, Breastfeeding, and Wasting. *An Investment Framework for Nutrition: Reaching the Global Targets for Stunting, Anemia, Breastfeeding, and Wasting*, 1–8.

<https://doi.org/10.1596/978-1-4648-1010-7>.

Vilcins, D., Sly, P. D., & Jagals, P. (2018). Environmental risk factors associated with child stunting: a systematic review of the literature. *Annals of Global Health*, 84(4), 551.