

UPAYA PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN STUNTING DI DESA BALAI KASIH MELALUI SOSIALISASI DAN DEMONSTRASI PEMBUATAN PUDING DENGAN EKSTRAK DAUN KELOR

Dra Laila Rohani¹, M.Hum, Reza Andika², Syahna Bila Syahfani³, Uswatun Hasanah⁴,
Sovia Harahap⁵

^{1,2,3,4,5,6)} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
email: kkncore101@gmail.com

Abstrak

Stunting diakibatkan karena kurangnya asupan zat gizi maupun penyakit infeksi yang berlangsung kronis. Salah satu upaya dalam pencegahan Stunting adalah dengan pemanfaatan tanaman lokal sebagai bahan pangan. Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan salah satu bahan pangan yang banyak ditemukan termasuk di desa balai kasih dan memiliki sejuta manfaat untuk kesehatan. Upaya penanggulangan stunting di desa balai kasih belum mencapai target penurunan stunting. Anak yang kekurangan asupan gizi akan berdampak pada keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan otak, tulang, dan gangguan emosi. Salah satu tujuan kegiatan KKN atau kegiatan pengabdian ini adalah memberikan upaya pencegahan dan penanggulangan stunting di desa balai kasih melalui sosialisasi dan demonstrasi pembuatan puding dengan ekstrak daun kelor. Metode yang digunakan Kegiatan pengabdian yang dilakukan melalui sosialisasi dan demonstrasi pembuatan puding dengan ekstrak daun kelor. Cara pembuatan, dan pembagian pudding daun kelor dengan sasaran objek kegiatan ini adalah ibu dan anak baduta dan balita. Kegiatan ini dihadiri Kelompok sasaran yang dituju pada kegiatan ini, yaitu balita, ibu hamil, kader, dan para orang tua yang memiliki anak usia di bawah 5 tahun melalui sosialisasi dan demonstrasi, cara pembuatan, dan pembagian pudding daun kelor. Setelah pelaksanaan sosialisasi pada kegiatan pengabdian masyarakat maka terjadi peningkatan pemahaman dan pengetahuan ibu hamil, kader, dan para orang tua yang memiliki anak usia di bawah 5 tahun tentang manfaat daun kelor untuk pencegahan stunting pencegahan stunting dengan perbaikan gizi ibu hamil, kader, dan para orang tua yang serta peningkatan membuat pudding daun kelor.

Kata kunci: Stunting, Pembuatan Puding, Daun Kelor.

Abstract

Stunting is caused by a lack of nutritional intake or chronic infectious diseases. One of the efforts to prevent stunting is by utilizing local plants as food ingredients. Moringa plants (*Moringa Oleifera*) are one of the foods that are widely found, including in Balai Kasih Village and have a million health benefits. Efforts to overcome stunting in Balai Kasih Village have not reached the target of reducing stunting. Children who lack nutritional intake will have an impact on delayed growth and development of the brain, bones, and emotional disorders. One of the objectives of the KKN activity or community service activity is to provide efforts to prevent and overcome stunting in Balai Kasih Village through socialization and demonstration of making pudding with Moringa leaf extract. Methods used Community service activities carried out through socialization and demonstration of making pudding with Moringa leaf extract. How to make and distribute Moringa leaf pudding with the target objects of this activity are mothers and toddlers. This activity was attended by the target group for this activity, namely toddlers, pregnant women, cadres, and parents who have children under 5 years of age through socialization and demonstration, how to make, and distribution of moringa leaf pudding. After the implementation of socialization in community service activities, there was an increase in understanding and knowledge of pregnant women, cadres, and parents who have children under 5 years of age about the benefits of moringa leaves for preventing stunting prevention of stunting by improving the nutrition of pregnant women, cadres, and parents as well as increasing making moringa leaf pudding.

Keywords: Stunting, Making Pudding, Moringa Leaves.

PENDAHULUAN

Indonesia masih memiliki masalah gizi yang sangat mempengaruhi kualitas sumber daya manusianya. Salah satu masalah gizi yang masih cukup tinggi di Indonesia adalah stunting. Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, ditandai dengan tinggi atau perawakan yang lebih kecil dari anak

seusianya yaitu tinggi badan menurut umur (TB/U) atau panjang badan menurut umur (PB/U) kurang dari -2 standar deviasi (Tengah, 2022).

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badan anak berada di bawah standar. Angka stunting di Indonesia terbilang cukup tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021 menunjukkan prevalensi stunting di Indonesia pada 2021 sebesar 24,4%, atau menurun 6,4% dari angka 30,8% pada 2018. Asian Development Bank menyatakan bahwa Indonesia menduduki peringkat tertinggi kedua di Asia Tenggara untuk anak dengan penderita stunting dibawah lima tahun dengan prevalensi mencapai 31,8% pada tahun 2022. Salah satu penyebab terjadinya stunting yaitu asupan nutrisi yang kurang seimbang, kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi, terbatasnya layanan kesehatan dan masih kurangnya makanan bergizi serta kurangnya akses air bersih dan sanitasi (Mutia, 2021). Gizi merupakan salah satu faktor penentu tumbuh kembang anak yang optimal. Kekurangan gizi yang terjadi sekarang dapat menyebabkan berbagai masalah, salah satunya adalah masalah gagal tumbuh sehingga anak menjadi lebih pendek (stunting) dari standar (Azhari, 2024).

Dampak stunting bagi kesehatan dan perkembangan jangka pendek yaitu, peningkatan angka kesakitan dan kematian serta penurunan perkembangan motorik dan kognitif (Prawirohartono, 2021). Salah satu upaya dalam mencegah kejadian stunting adalah pemanfaatan pangan lokal, salah satunya daun kelor. Kelor merupakan tanaman perdu dengan ketinggian 7–11-meter dan tumbuh subur mulai dari dataran rendah sampai ketinggian 700-meter diatas permukaan laut. WHO menetapkan sebagai bahan makanan super food, karena nilai gizi yang sangat tinggi. Selain super food, daun kelor juga disebut sebagai bahan makanan fungsional (Winarno, 2018). Menurut penelitian, bagian daun kelor merupakan bagian yang mengandung protein tinggi (28,25%), beta karoten (Pro vitamin A) 11,93 mg, Ca (2241,19) mg, Fe (36,91) mg dan Mg (28,03) mg (Zakaris et al, 2012). Penelitian lain menyebutkan jika daun yang digunakan adalah daun yang diblansir terlebih dahulu sebelum dikeringkan, maka akan menghasilkan komponen mikro (mineral) dan makro (protein) yang lebih tinggi, yaitu (Protein; 28,66 g, Ca; 929,29 mg, P; 715,32 mg, Fe; 99,9 mg dan Zn; 2,32 mg) (MONSU' A NI TA NO Jurna l Penga bdia n Ma sya ra ka t, 2023).

Menurut (Hamzah, 2019) menyatakan kelor mudah didapat dan tanpa mengeluarkan biaya yang tinggi mampu memulihkan malnutrisi pada anak-anak secara cepat. Masyarakat pada umumnya mengkonsumsi kelor sebatas pelengkap dalam masakan sehari-hari dengan proses yang sederhana seperti direbus atau ditumis sebagai sayur. (Solikhah, Sarani, Tullah, & Andryani, 2023) menyatakan walaupun kelor dikenal sebagai tumbuhan yang sangat bermanfaat, namun masih banyak masyarakat Indonesia yang belum memanfaatkannya. Padahal daun kelor dapat diolah menjadi berbagai varian makanan dan minuman yang mempunyai nilai ekonomi yang tinggi seperti puding kelor, nugget kelor, es krim kelor, teh kelor, stik kelor, dan sebagainya (Eriahma & Biologi, 2023).

Berdasarkan penelitian (Nusantara, Awanis, Natasya, Sari, & Lubis, 2023), pemberian ekstrak daun kelor berpengaruh terhadap peningkatan tinggi badan balita. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian literatur review oleh Fatmawati et al. (2022), yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian daun kelor terhadap pencegahan stunting pada anak. Salah satu olahan dari kelor yang mudah dibuat adalah puding kelor. Puding merupakan makanan olahan yang disukai semua kalangan. Pembuatan puding menggunakan penambahan daun kelor dapat menambah kandungan gizinya, terutama protein dan kalsium. Dalam penurunan angka stunting kita bisa meningkatkan asupan kadar protein namun juga harus diimbangi dengan beberapa mikronutrient (zat gizi mikro) (Dan & Hamil, 2023).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh Mahasiswa KKN dari Universitas Islam Negeri Sumatera Utara melalui Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) . Sosialisasi dan demonstrasi pembuatan puding dengan ekstrak daun kelor ini bertujuan untuk memberikan pemahaman masyarakat di Desa Balai Kasih khususnya kepada ibu hamil, kader, dan para orang tua yang memiliki anak usia di bawah 5 tahun tentang manfaat pemberian daun kelor kepada balita stunting serta memberdayakan masyarakat untuk menanam pohon kelor sehingga dapat dipergunakan dalam pemenuhan nutrisi kehidupan sehari-hari.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dengan kegiatan sosialisasi, demonstrasi, dan pengukuran. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Desa Balai kasih dusun III tempel pada tanggal 8 Agustus 2024 Kelompok sasaran yang dituju pada kegiatan ini, yaitu balita, ibu hamil, kader, dan

para orang tua yang memiliki anak usia di bawah 5 tahun. Kegiatan ini dilakukan untuk mencegah stunting di Desa balai kasih. Daun kelor merupakan hasil komoditas pangan lokal di Desa balai kasih yang dapat dijadikan inovasi pembuatan makanan tambahan bagi anak balita. Salah satu yang dapat dihasilkan dari daun kelor ini yaitu pembuatan puding dengan ekstark daun kelor.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap yang meliputi kegiatan sosialisasi,demonstrasi, pengukuran serta pengecekan golongan darah sebagai berikut:

1. Sosialisasi yaitu pengarahan kepada ibu hamil, orang tua yg memiliki anak usia dibawah 5 tahun serta warga yang ikut hadir dalam kegiatan tersebut ,mengenai stunting dan cara-cara pencegahannya. Kegiatan sosialisasi mengenai stunting dan pencegahannya dilakukan di Puskesmas menggunakan poster;
2. Demonstrasi pembuatan makanan tambahan berbahan daun kelor kepada warga yang ikut menghadiri kegiatan tersebut;
3. Adapun kegiatan tambahan yaitu pengecekan golongan darah.
 4. Pihak kader melakukan pemeriksaan ulang berat badan dan tinggi badan balita, Alat yang digunakan dalam kegiatan validasi data stunting ini yaitu meteran dan timbangan badan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Sosialisasi dan demonstrasi, cara pembuatan, dan pembagian pudding daun kelor dilakukan di desa balai kasih. Sasaran kegiatan adalah masyarakat di Desa Balai Kasih khususnya kepada ibu hamil, kader, dan para orang tua yang memiliki anak usia di bawah 5 tahun tentang manfaat pemberian daun kelor kepada balita stunting serta memberdayakan masyarakat untuk menanam pohon kelor sehingga dapat dipergunakan dalam pemenuhan nutrisi kehidupan sehari-hari. Berikut ini tahapan kegiatan sosialisasi :

1. Persiapan Kegiatan
 - a. Koordinasi kepada kepala Puskesmas desa Balai Kasih



Gambar 1. Persiapan Kegiatan



Gambar 2. Pihak kader melakukan pemeriksaan ulang berat badan dan tinggi badan balita

- b. Mempersiapkan bahan-bahan yang digunakan
 1. Daun kelor
 2. Nutrijel/Agar-agar
 3. Gula pasir
 4. Air
 5. Tepung maizena
 6. Susu kental manis
- c. Memetakan lokasi untuk menentukan titik koordinan kegiatan

- d. Menentukan jadwal kegiatan
- e. Menyusun kebutuhan sarana dan prasarana
2. Pelaksanaan Kegiatan
- Cara membuat puding daun kelor sebagai berikut :
 1. Dipisahkan daun kelor dengan batangnya
 2. Dicuci bersih daun kelor
 3. Direbus daun kelor dengan 200 ml air selama tiga menit hingga mendidih
 4. Diblender daun kelor dan air rebusannya, lalu disaring.
 5. Masukkan agar-agar dan 200 ml air, aduk hingga berbuih. Lalu, dimasukkan susu kental manis dan gula secukupnya. Setelah itu, campurkan daun kelor yang sudah diblender ke dalam agar-agar, aduk hingga rata.
 6. Setelah mendidih, didiamkan beberapa menit sampai terlalu panas. Kemudian masukkan ke dalam cup yang sudah disediakan.

Pada sosialisasi dan demonstrasi pembuatan puding dengan ekstrak daun kelor terlihat peserta penyuluhan yaitu ibu-ibu muda Desa Balai Kasih, antusias dengan penyuluhan tersebut. Peserta terbilang cukup responsif, hal ini terlihat ketika dari mahasiswa KKN Universitas Islam Negeri Sumatera Utara mengajukan beberapa pertanyaan terkait manfaat daun kelor, peserta menjawab sesuai pengetahuan mereka. Sebagian besar peserta masih awam pengetahuannya mengenai manfaat dan kandungan daun kelor. Pengetahuan peserta penyuluhan mengenai manfaat daun kelor untuk olahan makanan masih sangat terbatas. Hal ini dikarenakan sebagian masyarakat masih mempercayai unsur mistis jika mengkonsumsi kelor seperti hilangnya ilmu bagi pengguna susuk (Soetriono et al., 2019), meluruhkan jimat dan untuk memandikan jenazah. Pemanfaatan daun kelor hanya sebatas untuk dimasak sebagai sayur bening. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Wadu et al., 2021) yang menyatakan bahwa masyarakat mengkonsumsi daun kelor dengan cara dimasak untuk lauk sehari-hari dengan proses yang lebih sederhana menjadi sayur.



Gambar3. Foto bersama mahasiswa KKN UINSU Medan

Hasil dari sosialisasi dan demonstrasi di desa balai kasih menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan peserta tentang stunting setelah mengikuti sosialisasi. Hal ini mengindikasikan bahwa metode sosialisasi yang digunakan, yaitu kombinasi ceramah, diskusi, dan demonstrasi, cukup efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di Desai Balai Kasih oleh Mahasiswa UIN-Sumatera Utara yang menjalani KKN adalah kegiatan sosialisasi dan demonstrasi stunting, cara pembuatan dan pembagian pudding daun kelor dengan sasaran adalah balita, ibu hamil, kader, dan para orang tua yang memiliki anak usia di bawah 5 tahun. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan terjadi peningkatan pemahaman dan pengetahuan ibu hamil, kader, dan para orang tua yang memiliki anak usia di bawah 5 tahun tentang manfaat daun kelor untuk pencegahan stunting serta peningkatan keterampilan ibu hamil, kader, dan para orang tua yang memiliki anak usia di bawah 5 tahun. membuat pudding daun kelor.

SARAN

Puding daun kelor yang dibuat mendapatkan respon positif dari peserta. Mayoritas peserta menyatakan menyukai rasa dan tekstur puding. Hal ini mengindikasikan bahwa puding daun kelor berpotensi menjadi makanan tambahan yang menarik bagi balita. Meskipun terdapat peningkatan

pengetahuan dan penerimaan masyarakat, prevalensi stunting di Desa Balai Kasih masih cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan stunting perlu dilakukan secara berkelanjutan dan melibatkan berbagai pihak..

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhari, Anjar Pranggawan. (2024). Pencegahan Stunting Melalui Edukasi Dan Pemberian Puding Daun Kelor Di Desa Janapria. 5(4), 6106–6110.
- Dan, Baduta, & Hamil, I. B. U. (2023). Edukasi Stunting Dan Pembuatan Puding Daun Kelor pada Ibu. 3(Jamroni 2021), 107–111.
- Eriyhma, Arda, & Biologi, Pendidikan. (2023). No Title. 03(02), 45–49.
- Kemendes RI, Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, <https://kesmas.kemdes.go.id>
- Monsu' A Ni Ta No Jurna L Penga Bdia N Ma Sya Ra Ka T. (2023). 465–474.
- Nusantara, Jurnal Bakti, Awanis, Safirah, Natasya, Siti Adinda, Sari, Aulia, & Lubis, Seri Lestari. (2023). Jurnal Bakti Nusantara. 1(1), 25–30.
- Solikhah, Lilik Sofiatas, Sarani, Friesta, Tullah, Hikma, & Andryani, Imelda. (2023). Pengenalan Dan Pemberian Makanan Tambahan Puding Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. 3, 64–69.
- Tengah, Pohsangit. (2022). Pemanfaatan Ekstrak Daun Kelor Pada Produk Olahan Puding Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Pohsangit Tengah. (December).
- Widiyanti, Sri Diya., Rif'an Fauzi. 2021. Penanggulangan Masalah Stunting Balita Melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Puding Kelor Di Desa Kutogirang. Jurnal Pengabdian Siliwangi Volume 7, Nomor 2, P-ISSN 2477-6629 E-ISSN
- Wahyuningsih, Retno., Joyeti Darni. 2021. Edukasi Pada Ibu Balita Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (Moringa oleifera) Sebagai Kudapan Untuk Pencegahan Stunting. Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo.
- Tuloli, Sutriyati Teti., Sarinah Basri., Siti Rakhmatia Paramita. 2022. Literasi Gizi Pada Ibu-ibu Untuk Mencegah Stunting Melalui Pemanfaatan Kelor dalam Olahan Puding di Desa Permata Kecamatan Tilongkabila. Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society.