



PENYULUHAN PEMANFAATAN PUDING EKSTRAK DAUN KELOR UNTUK PERBAIKAN STATUS GIZI DALAM MENCEGAH STUNTING

Andi Nur Aina Sudirman¹, Rona Febriyona², Novita R. Bagu³

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo,
Gorontalo, Indonesia

Email: ¹andinurainasudirman@umgo.ac.id

A B S T R A K

Salah satu masalah gizi yang dihadapi oleh negara berkembang, khususnya Indonesia adalah stunting. Stunting merupakan kegagalan dalam tumbuh kembang anak yang disebabkan oleh kurang gizi kronis yang terjadi dalam 1000 hari kehidupan. Tujuan dari program ini adalah untuk membantu desa memerangi masalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan pada ibu-ibu untuk mencegah dan menurunkan angka stunting di Desa Talumelito melalui pemanfaatan daun kelor menjadi olahan puding kelor. Dalam kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan yang pertama adalah koordinasi dengan Kepala Desa Talumelito, kedua adalah penyuluhan pemanfaatan kelor dalam mencegah stunting dan tahap ketiga pelatihan pembuatan puding daun kelor. Dalam pengabdian ini menghasilkan kemampuan ibu meningkat melalui penyuluhan manfaat kelor dan pengamatan secara langsung pembuatan puding ekstra daun kelor.

Kata

Kunci: Puding daun kelor, Status Gizi, Stunting

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan gambaran kesehatan seseorang yang dapat diukur. Status gizi adalah gambaran keadaan keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk metabolisme.

Salah satu masalah gizi yang dihadapi oleh negara berkembang, khususnya Indonesia adalah stunting. Stunting masih menjadi masalah terbesar untuk perkembangan dan kemajuan bangsa sebagaimana mestinya anak menjadi aset penting dalam perkembangan bangsa dan negara di masa yang akan datang. Stunting merupakan kegagalan dalam tumbuh kembang anak yang disebabkan oleh kurang gizi kronis yang terjadi dalam 1000 hari kehidupan. Perbaikan gizi diperlukan untuk menghindari masalah tersebut yang diberikan pada anak usia 6-24 bulan. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar



Antropometri Anak bahwa balita stunting ditentukan oleh peraturan tersebut yaitu balita dikategorikan pendek dan sangat pendek berdasarkan Panjang Badan menurut Umur (PB/U) dan Tinggi Badan menurut Umur (TB/U).

Faktor utama penyebab gizi kurang yang tinggi ini adalah asupan nutrisi yang tidak kuat. Di negara berkembang seperti Indonesia, untuk menyediakan makanan bergizi yang dapat dikonsumsi setiap harinya dipengaruhi oleh lemahnya ekonomi masyarakat yang tumbuh luas di dunia terutama daerah tropis.

Moringa oleifera atau yang dikenal dengan nama Kelor di Indonesia adalah suatu tanaman genus Moringaceae yang tumbuh luas di dunia terutama daerah tropis yang berpotensi sebagai makanan pendamping ASI yang ekonomis dan murah. Nilai gizi daun kelor yang tinggi dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu menyusui dan balita dalam masa pertumbuhan. Daun kelor berpotensi dikembangkan dalam inovasi pangan fungsional untuk meningkatkan nilai gizi, karena kandungan bioaktif dan nutrisinya.

Beberapa produk olahan daun kelor sangat beragam, antara lain minuman teh kelor olahan, bubuk daun kelor, dan puding daun kelor. Puding adalah contoh makanan pengganti yang baik yang dapat disajikan untuk anak-anak karena memiliki tekstur dan rasa yang disukai sebagian besar anak-anak. Untuk mencegah stunting pada anak dan menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi harian anak, diharapkan penambahan daun kelor dalam bentuk ekstrak pada olahan puding dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Oleh karena itu, harus menggunakan daun kelor segar dan menggunakan seluruh bagian daun saat membuat puding daun kelor. Puding yang terbuat dari daun kelor dapat meningkatkan nafsu makan pada anak. Rasa yang manis dan bentuk menarik, sehingga membuat daya terima olahan puding pada balita cukup baik.

Kegiatan pengabdian adalah salah upaya dilakukan yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang manfaat memberi makan balita puding daun kelor dan untuk memberdayakan masyarakat agar bisa menanam pohon kelor sehingga dapat dimanfaatkan dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian ini bekerja sama dengan program profesi Ners yang dilakukan di Kantor Desa Talumelito pada hari Sabtu, tanggal 09 September 2023 dimulai pada pukul 15.00 WIB. Pada kegiatan ini dihadiri oleh 15 peserta Ibu-ibu yang memiliki anak balita stunting, kader kesehatan, sekretaris desa, kepala dusun dan kepala desa talumelito. tujuan pengabdian ini adalah untuk membantu desa menangani masalah perbaikan gizi dengan memberikan penyuluhan kesehatan pada para ibu balita untuk mencegah dan menurunkan angka stunting di Desa Talumelito melalui pemanfaatan daun kelor menjadi olahan puding kelor. Intervensi yang dilakukan



dengan pemberian leaflet, diskusi interaktif, dan pelatihan pembuatan puding daun kelor. Tahapan pelaksanaan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan kepala Desa Talumelito
2. Penyuluhan Pemanfaatan daun kelor dalam mencegah Stunting
3. Pelatihan pembuatan Puding Daun Kelor

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Pemanfaatan daun kelor dalam mencegah Stunting

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. Salah satu produk olahan daun kelor adalah puding, puding daun kelor dapat dijadikan sebagai camilan atau makanan pendamping bagi 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 yang memiliki anak stunting dan kader kesehatan Desa Talumelito yang menjadi aktor utama dalam mengedukasi masyarakat Desa Talumelito. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan pemaparan melalui ceramah secara langsung.



**Gambar 1. Penyuluhan Manfaat Daun Kelor
Pelatihan pembuatan Puding Daun Kelor**



Pada tahap kedua adalah pemanfaatan daun kelor dengan pelatihan membuat makanan tambahan berupa puding daun kelor yang dapat diberikan atau disajikan untuk balita. Kegiatan pelatihan dilakukan dengan memberikan praktek langsung kepada ibu-ibu. Daun kelor segar merupakan bahan baku utama yang dibutuhkan untuk membuat puding daun kelor. Dipetik, direndam, dan dibersihkan untuk menghilangkan kotoran dari daun merupakan langkah dasar persiapan pembuatan puding daun kelor.

Alat, Bahan dan Cara Pembuatan

- a. Alat yang digunakan dalam membuat puding daun kelor sebagai berikut:
 - Panci
 - Gelas Kaca
 - Saringan
 - Blender
 - Kemasan pudding
- b. Bahan yang digunakan dalam membuat puding daun kelor sebagai berikut:
 - Daun kelor segar 50 gram
 - 1 bungkus agar-agar putih
 - 1 gelas gula pasir (bila kurang manis boleh ditambah sesuai selera)
 - 1 buah telur
 - 200 ml air
 - 500 ml santan
 - Secukupnya garam

Cara membuat puding daun kelor sebagai berikut :

1. Pisahkan daun kelor dengan batangnya
2. Cuci bersih daun kelor
3. Rebus daun kelor dengan 200 ml air selama tiga menit hingga mendidih



Gambar 2. Merebus daun kelor

4. Blender daun kelor dan air rebusannya, lalu saring



Gambar 3. Menghaluskan daun kelor dengan blender

5. Kocok satu buah telur
6. Masukkan gula, santan, telur yang telah dikocok, dan agar-agar ke dalam daun kelor yang sudah diblender dan disaring, lalu aduk sampai rata.
7. Masak adonan sampai mulai mendidih, lalu diamkan dan jangan diaduk lagi. Setelah beberapa saat mendidih, aduk lagi adonan sampai terbentuk lumut dengan sempurna
8. Masak adonan sampai mulai mendidih, lalu diamkan dan jangan diaduk lagi. Setelah beberapa saat mendidih, aduk lagi adonan sampai terbentuk lumut dengan sempurna.
9. Kecilkan api, matikan, lalu cetak adonan ke dalam wadah yang diinginkan. Dinginkan puding hingga menjadi padat dan siap dinikmati



Gambar 4. Hasil olahan puding siap untuk dibagikan

SIMPULAN

Daun kelor yang merupakan makanan bergizi sekaligus makanan yang dapat mencegah dan menurunkan kejadian stunting. Dalam program ini menghasilkan kemampuan peningkatan pengetahuan ibu dalam hal pemilihan bahan, teknik pembuatan, dan hasil produk karena melalui program baik penyuluhan manfaat kelor



dan pengamatan secara langsung pembuatan puding. Diharapkan ibu-ibu yang ikut serta dalam kegiatan ini dapat menyiapkan berbagai olahan makanan dengan menggunakan daun kelor agar lebih maksimal. Selain itu, diharapkan ibu-ibu setempat dapat berkreasi dan mempromosikan produk puding daun kelor pada kegiatan ini guna membantu mencegah dan menurunkan angka stunting di desa Talumelito. Pembuatan puding dari daun kelor juga dapat membantu ibu-ibu setempat meningkatkan ketahanan pangan mereka sehingga bisa dijual secara komersial.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih diberikan kepada masyarakat khususnya kader kesehatan, ibu balita dan Pemerintah Desa Talumelito yang turut serta membantu proses pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta mahasiswa yang turut berperan aktif dalam kegiatan ini.

REFERENSI

- Hawa Ridhani W.S, Kezia Rahadita A2, Siti Winarsih, Mohammad Rizqy, Zainal Abidin Achmad , & Taufikurrahman (2022) PEMANFAATAN EKSTRAK DAUN KELOR PADA PRODUK OLAHAN PUDING SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA POHSANGIT TENGAH
- 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>
- I. Hasanuddin et al., “Edukasi Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Guna Pencegahan Stunting Di Desa Cenrana Kec Panca Lautang,” *J. Kreat. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 5, pp. 2458–2466, 2022.
- Maria M. T. Meko, S. M. J. Koamesah, Rahel Rara Woda, Christina Olly Lada (2019) PENGARUH PEMBERIAN PUDING SARI DAUN KELOR TERHADAP PERUBAHAN STATUS GIZI ANAK DI SD INPRES NOELBAKI KABUPATEN KUPANG
- Nuraina, N., C. A.-J. P., & 2021, undefined. (2019). Edukasi Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) untuk Pemenuhan Nutrisi pada Balita Stunting. *Jurnal. Global health science group* 10(2), 123–131. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/773>
- R. Flora et al., 2021. “Upaya Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Minuman Siap Saji Untuk Pencegahan Stunting di Kecamatan Tuah Negeri,” *Pros. Semin. Nas. UNIMUS*, vol. 4, pp. 2505–2510, 2021.



Syiddatul Budury, N. Purwanti, and A. Fitriasaki, "Edukasi Tentang Stunting dan Pemanfaatan Puding Daun Kelor dalam Mencegah Stunting," J. Kreat. Pengabd. Kpd. Masy., vol. 5, no. 10, pp. 3242–3249, 2022

Teti Sutriyati Tuloli¹, Sarinah Basri K., Siti Rakhmatia Paramita Th. Kum (2022) Literasi Gizi Pada Ibu-ibu Untuk Mencegah Stunting Melalui Pemanfaatan Kelor dalam Olahan Puding di desa Permata Kecamatan Tilongkabila