

DIVERSIFIKASI OLAHAN DAUN KELOR (*Moringa oleifera*) MELALUI PROGRAM DAPUR SEHAT SEBAGAI UPAYA PENURUNAN KASUS *STUNTING*

Nur Fadillah Ulfa^{*1}

Arkan²

Syarifah Soraya³

Fena Fentika³

¹Program Studi
Farmasi, Universitas
Muhammadiyah Mataram,
Indonesia

²Program Studi Ilmu
Hukum, Universitas
Muhammadiyah Mataram,
Indonesia

³Program Studi
Administrasi Bisnis,
Universitas
Muhammadiyah Mataram,
Indonesia

*email:
nrfadillahulfaa@gmail.com

Abstrak

Desa Selat merupakan salah satu desa di Provinsi Nusa Tenggara Barat yang angka *stunting*-nya masih tinggi. Oleh karena itu, tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan kesadaran peserta terkait *stunting* serta melatih peserta dalam mengolah daun kelor menjadi produk makanan tambahan berupa puding sebagai upaya untuk menurunkan angka *stunting* di Desa Selat. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah *Participatory Action Research* (PAR). Kegiatan ini dibagi menjadi dua agenda yaitu edukasi terkait *stunting* dan praktik pembuatan olahan puding dari daun kelor. Hasil pengabdian ini adalah telah dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 14 Agustus 2024 yang diikuti oleh 70 peserta yang terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang mempunyai anak balita. Kegiatan ini berlokasi di Posyandu Dusun Montong Lauk, Desa Selat, Kec. Narmada, Kab. Lombok Barat. Kegiatan ini mencakup penyuluhan *stunting* dan pelatihan pengolahan daun kelor menjadi puding sebagai sumber nutrisi tambahan bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan balita. Kesimpulannya, terjadi peningkatan kesadaran masyarakat terkait *stunting* yang ditandai dengan antusiasisme dan keaktifan peserta pada sesi tanya jawab serta telah dihasilkan produk hasil praktik berupa puding dari daun kelor.

Abstract

Selat Village is one of the villages in West Nusa Tenggara Province where the *stunting* rate is still high. Therefore, the purpose of this service activity is to raise awareness among participants about *stunting* and to train participants in processing Moringa leaves into additional food products in the form of pudding in order to reduce *stunting* rates in Selat Village. The methodology used in this activity is *Participatory Action Research* (PAR). This activity is divided into two agendas, namely education on *stunting* and the practice of making pudding from moringa leaves. The outcomes of this service are the implementation of community service activities on 14 August 2024, which was attended by 70 participants consisting of pregnant women, lactating mothers and mothers of children under five. This activity will take place in Posyandu Montong Lauk Hamlet, Selat Village, Narmada District, West Lombok Regency. This activity includes *stunting* counselling and training in the processing of Moringa leaves into pudding as a source of supplementary nutrition for pregnant women, lactating mothers and young children. As a result, there has been an increase in public awareness of *stunting*, as evidenced by the enthusiasm and activity of participants in the question and answer session, and a practical product in the form of moringa leaf pudding has been produced.

Kata Kunci:

Stunting
Daun Kelor
Edukasi Gizi
Desa Selat

Keywords:

Stunting
Moringa Leaves
Nutrition Education
Selat Village

Article History:

Received :24-09-2024

Revised :20-11-2024

PENDAHULUAN

Desa Selat terletak di Kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat, Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh kelompok 59 KKN Universitas Muhammadiyah Mataram Tahun 2024, diketahui bahwa ada dua permasalahan utama yang dihadapi oleh para warga desa, yaitu permasalahan terkait sampah dan *stunting*.

Stunting adalah kondisi di mana tinggi badan anak lebih pendek dari rata-rata anak seusianya, yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, khususnya protein hewani [1]. Hasil survey menunjukkan bahwa di tahun 2023 kasus *stunting* di NTB sebanyak 24,6%; menurun 8,1 persen dibandingkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun sebelumnya [2]. Adapun data per Agustus 2023 angka *stunting* di Kabupaten Lombok Barat mencapai 12,38%. Masih tingginya angka *stunting* di Kabupaten Lombok Barat (termasuk di Desa Selat) disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pola asuh dan pola makan yang tidak seimbang, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, dan kondisi ekonomi yang kurang memadai [3]. Sebagian besar penduduk Desa Selat bekerja sebagai petani dengan penghasilan yang tidak menentu, yang memengaruhi kemampuan mereka untuk menyediakan makanan bergizi bagi keluarga. Selain itu, kebiasaan konsumsi pangan masyarakat Desa Selat masih didominasi oleh makanan pokok seperti nasi, yang rendah protein dan mikronutrien penting lainnya. Meskipun daerah ini memiliki sumber daya alam yang melimpah, termasuk tanaman lokal seperti kelor (*Moringa oleifera*), pemanfaatannya masih belum optimal. Padahal, daun kelor kaya akan nutrisi yang dapat membantu mencegah *stunting*, seperti

protein nabati, vitamin A, vitamin C, kalsium, dan zat besi [4].

Rendahnya diversifikasi pangan dan kurangnya edukasi mengenai pentingnya asupan gizi yang baik turut menjadi faktor yang memperparah masalah *stunting* di Desa Selat [5]. Untuk mengatasi permasalahan ini, intervensi berbasis komunitas melalui program edukasi gizi sangat diperlukan. Penggunaan bahan pangan lokal seperti daun kelor dalam program pangan sehat dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan asupan gizi dan menurunkan angka *stunting* di Desa Selat. Dengan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi yang seimbang, diharapkan dapat terjadi perubahan positif dalam pola makan dan pola asuh, yang pada akhirnya akan mengurangi prevalensi *stunting* di desa ini. Oleh karena itu, tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan kesadaran masyarakat terkait *stunting* melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan pengolahan daun kelor menjadi puding sebagai bentuk diversifikasi bahan pangan lokal yang bisa membantu mencegah terjadinya *stunting* pada anak.

METODOLOGI

Metode pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah *Participatory Action Research* (PAR) [6]. Dimana, mitra pengabdian (Desa Selat) menyiapkan tempat kegiatan dan mengumpulkan para peserta. Terdapat dua rangkaian acara pada kegiatan pengabdian ini, yaitu edukasi terkait *stunting* yang disampaikan oleh pemateri dengan teknik ceramah dan diskusi serta kegiatan pelatihan Dapur Sehat Atasi *Stunting* (DASHAT) yang mengajarkan peserta untuk membuat olahan puding dari daun kelor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ada dua kegiatan yang telah dilaksanakan pada kegiatan pengabdian ini, yaitu edukasi terkait *stunting* dan praktik membuat olahan puding daun kelor. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2024 yang diikuti oleh 70 peserta yang terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang mempunyai anak balita. Kegiatan ini berlokasi di Posyandu Dusun Montong Lauk, Desa Selat, Kec Narmada, Kab. Lombok Barat. Kegiatan edukasi *stunting* ini disampaikan kepada ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang memiliki balita karena mereka mempunyai peran yang vital dalam pencegahan *stunting*. Hal ini karena kondisi gizi mereka secara langsung mempengaruhi kesehatan dan perkembangan anak atau janin yang dikandungnya.

Stunting adalah kondisi kronis yang terjadi pada anak-anak di bawah umur lima tahun yang ditandai dengan terhambatnya pertumbuhan tinggi badan akibat kekurangan gizi kronis berupa kekurangan protein hewani, mineral zink dan zat besi serta adanya infeksi berulang sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun. *Stunting* dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah makanan yang tidak memenuhi kebutuhan terutama pada masa pertumbuhan. Asupan protein yang tidak mencukupi merupakan penyumbang terhadap kejadian *stunting* [7]. Ciri-ciri anak yang mengalami *stunting* cenderung memiliki postur tubuh lebih pendek, lebih mudah sakit, kemampuan kognitifnya rendah dibanding rata-rata, perutnya semakin buncit, keterlambatan pertumbuhan gigi, dan anak lebih pendiam [8][9]. Untuk mengatasi permasalahan ini, maka Mahasiswa Kelompok 59 KKN Universitas

Muhammadiyah Mataram telah melakukan kegiatan pengabdian dengan tema *stunting*.

1. Edukasi *Stunting*

Materi edukasi disampaikan oleh Ibu Linda Hairun Nisa Amd. Gz yang merupakan salah seorang tenaga kesehatan dari Puskesmas Suranadi Kec. Narmada, Kab. Lombok Barat. Teknik penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Dimana narasumber terlebih dahulu menyampaikan materi dan peserta mendengarkan serta menyimak dengan baik dan tenang, lalu dilakukan proses diskusi dan tanya jawab (Gambar 1). Sebagian besar peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini, terlihat dari keaktifan peserta dalam bertanya dan menanggapi jawaban dari narasumber.



Gambar 1. Kegiatan Pemberian Materi

Materi yang disampaikan pada kegiatan ini meliputi: definisi dan ciri anak *stunting*, penyebab *stunting*, cara pencegahan *stunting* dan memberikan edukasi mengenai “isi piringku”. Harapannya setelah edukasi ini diberikan akan semakin menambah kesadaran dan pengetahuan peserta terkait pentingnya gizi yang seimbang untuk mencegah *stunting* sehingga dapat terjadi perubahan positif dalam pola makan dan pola asuh, yang pada akhirnya akan mengurangi prevalensi *stunting* di Desa Selat. Upaya pencegahan *stunting* harus dimulai sejak masa persiapan pranikah, agar calon orang tua

memahami pentingnya gizi seimbang dan nutrisi yang tepat untuk perkembangan bayi [10].

2. Praktik Dapur Sehat Atasi *Stunting* (DASHAT)

Setelah sesi penyuluhan, kegiatan langsung dilanjutkan dengan kegiatan praktik pembuatan puding yang menggunakan daun kelor (Gambar 2). Produk yang dipilih adalah puding karena makanan ini disukai oleh semua kalangan, baik itu anak-anak maupun dewasa.



Gambar 2. Foto Puding Daun Kelor

Pemilihan daun kelor sebagai bahan baku pembuatan puding karena kelor merupakan bahan pangan lokal yang tinggi nutrisi, termasuk protein [11]. Dengan demikian, puding dari daun kelor ini bisa menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan asupan gizi dan menurunkan angka *stunting* di Desa Selat. Selain kaya akan protein, pemilihan daun kelor sebagai bahan baku pembuatan puding disebabkan karena kelor juga memiliki manfaat bagi ibu hamil dan menyusui karena dapat meningkatkan produksi ASI [12] serta dapat meningkatkan kesehatan tubuh ibu dan bayi karena kelor kaya akan antioksidan [13]. Kandungan nutrisi pada daun kelor segar dan kering dapat dilihat pada Tabel 1.

Kedua kegiatan yang telah dilakukan menunjukkan pendekatan yang komprehensif dalam upaya menurunkan angka *stunting*, tidak hanya memberikan informasi terkait *stunting* serta

pencegahannya, tetapi juga memberikan pengalaman langsung kepada para peserta sehingga pengetahuan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 1. Kandungan Nutrisi Daun Kelor [14]

KANDUNGAN NUTRISI	DAUN SEGAR	DAUN KERING
Kalori	92	329
Protein (g)	6,7	29,4
Lemak (g)	1,7	5,2
Karbohidrat (g)	12,5	41,2
Serat (g)	0,9	12,5
Kalsium (mg)	440	2185
Magnesium (mg)	42	448
Phospor (mg)	70	225
Potassium (mg)	259	1236
Tembaga (mg)	0,07	0,49
Besi (mg)	0,85	25,6
Vitamin B1 (mg)	0,06	2,02
Vitamin B2 (mg)	0,05	21,3
Vitamin B3 (mg)	0,8	7,6
Vitamin C (mg)	220	15,8
Vitamin E (mg)	448	10,8

SIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Selat, Kec. Narmada, Kab. Lombok Barat dengan tema *stunting* yang diikuti oleh 70 peserta yang terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang memiliki balita. Dari hasil kegiatan ini, terjadi peningkatan kesadaran peserta kegiatan terkait pentingnya mencegah *stunting* pada anak yang ditandai oleh antusiasisme mereka dalam mengikuti kegiatan sampai akhir dan keaktifan mereka dalam sesi tanya jawab. Selain itu, peserta juga telah berhasil membuat daun kelor menjadi puding yang bisa dikonsumsi sebagai makanan tambahan untuk mencegah kasus *stunting* pada anak.

SARAN

Perlu dilakukan evaluasi secara berkala terhadap efektivitas program-program *stunting*

dan pelatihan-pelatihan lanjutan terkait *stunting* seperti pengolahan pangan bergizi dan teknik memasak yang lebih sehat perlu secara kontinu dilakukan oleh berbagai pihak, termasuk lembaga pemerintah dan swasta, agar sinergi ini dapat segera menurunkan angka kasus *stunting* di Desa

REFERENSI

- [1] A. Sholikhah and R. K. Dewi, "Peranan Protein Hewani dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita," *JRST (Jurnal Ris. Sains dan Teknol.*, vol. 6, no. 1, 2022, doi: 10.30595/jrst.v6i1.12012.
- [2] Bidang IKP, "Progres Tertinggi se-Indonesia, Stunting NTB Menurun 8,1 Persen," 2024. [Online]. Available: <https://ntbprov.go.id/post/progres-tertinggi-se-indonesia-stunting-ntb-menurun-81-persen>
- [3] A. R. Putri, "Aspel Pola Asuh, Pola Makan, Dan Pendapatan Keluarga Pada Kejadian Stunting," *Heal. Tadulako J. (Jurnal*, vol. 6, no. 9, 2020.
- [4] R. A. Putri, S. Sulastri, and N. C. Apsari, "Pemanfaatan Potensi Lokal Dalam Upaya Pencegahan Stunting," *ijd-demos*, vol. 5, no. 1, 2023, doi: 10.37950/ijd.v5i1.394.
- [5] W. E. Islamiah, S. R. Nadhiroh, E. B. P. Putri, Farapti, C. A. Christiwan, and P. K. Prafena, "Hubungan Ketahanan Pangan Dengan Kejadia Stunting Pada Balita dari Keluarga Nelayan," *Media Gizi Indones.*, vol. 17, no. 1SP, 2022.
- [6] A. dkk Afandi, *Metodologi Pengabdian Masyarakat*, vol. 6, no. 1. 2017.
- [7] A. E. Yuniarto *et al.*, "Edukasi Gizi Dan Pelatihan Ikan Patin Sebagai Salah Satu Makanan Alternatif Peningkatan Kecukupan Protein Dan Pencegahan Stunting," *JMM (Jurnal Masy. Mandiri)*, vol. 7, no. 1, 2023, doi: 10.31764/jmm.v7i1.12028.
- [8] S. Mendes kiik and M. saleh nuwa, "Stunting Dengan Pendekatan Framework WHO," *Stunting Dengan Pendekatan Framew. Who*, no. Mi, 2020.
- [9] F. L. Nisa, N. K. Sari, and Marseto, "Sosialisasi Bahaya Pernikahan Dini sebagai Upaya Pencegahan Penurunan Angka Stunting di Desa Kunjorowesi, Ngoro, Mojokerto," *KARYA UNGGUL J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 2, 2022.
- [10] Rochmatun Hasanah, Fahimah Aryani, and B. Effendi, "Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Pada Anak Balita," *J. Masy. Madani Indones.*, vol. 2, no. 1, 2023, doi: 10.59025/js.v2i1.54.
- [11] L. K. Tanuwijaya, A. P. G. Nawangsasi, I. I. Umami, T. S. Kusuma, and A. R. Ruhana, "Potensi 'KHiMeLor' sebagai Tepung Komposit Tinggi Energi Tinggi Protein Berbasis Pangan Lokal," *Indones. J. Hum. Nutr.*, vol. 3, no. 1, 2016.
- [12] N. Husnul, A. Setiyono, and N. N. Annasr, "Pendidikan dan Pelatihan

- Pembuatan Makanan Tambahan Pada Ibu Balita dan Kader menuju Masyarakat Sadar Stunting di Kota Tasikmalaya,” *J. Abdimas Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 1, no. 1, 2023, doi: 10.24853/jaras.1.1.27-33.
- [13] Riswan, Ismawati, and Rosmiati, “Perbandingan pola konsumsi daun kelor terhadap kadar haemoglobin ibu hamil di Kecamatan Rumbia Jeneponto,” *J. Komunitas Kesehat. Masy.*, vol. 3, no. 1, 2021.
- [14] T. Moedjihewati, M. Octavianti, A. Handriati, and B. Handayani, “Pemanfaatan Daun Kelor bagi Pencegahan Stunting di Desa Surianeun Kabupaten Pandeglang,” *Seandanan J. Pengabd. Pada Masy.*, vol. 3, no. 1, 2023, doi: 10.23960/seandanan.v3i1.54.