SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan
Volume 9, Nomor 3, Mei 2025, hal. 1137 – 1144
ISSN : 2614-5251 (print) | ISSN : 2614-526X (elektronik)

Edukasi penggunaan obat vitamin dan pelatihan pembuatan puding daun kelor sebagai nutrisi balita

Rissa Maharani Dewi[1], Tri Diana Puspita Rini[2], Willi Wahyu Timur[1], Abdur Rosyid[2], Shelomita Risti Oktavia[2], Dayyana Rizkya Hanum[2]

[1]Program Studi Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung , Indonesia
[2]Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

Penulis korespondensi : Rissa Maharani Dewi
E-mail : rissamaharani@unissula.ac.id

Diterima: 28 April 2025| Direvisi: 07 Mei 2025| Disetujui: 07 Mei 2025 | Online: 07 Mei 2025
© Penulis 2025

Abstrak
Pravalensi gizi buruk pada balita di Indonesia mengalami kenaikan setiap tahunnya. Kekurangan gizi dapat berdampak panjang yaitu pada kesehatan anak. Untuk menurunkan kasus gizi buruk, salah satunya dapat memanfaatkan sumber makanan yang kaya akan zat gizi yaitu dapat menggunakan daun kelor (*Moringa Oleifera).* Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi atau penyuluhan mengenai penggunaan obat vitamin dan pencegahan stunting melalui pemanfaatan dari daun kelor. Pelatihan pembuatan puding daun kelor diikuti oleh 60 orang peserta posyandu balita di Posyandu Mardi Rahayu Mangkang Wetan 2B Semarang. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pemaparan materi mengenai pentingnya penggunaan obat vitamin pada balita dan dilanjutkan dengan pelatiham pembuatan puding daun kelor. Kegiatan ini dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi ibu-ibu untuk membuat inovasi makanan yang disukai oleh anak-anak. Kesimpulan dalam kegiatan ini adalah daun kelor yang memiliki nilai gizi tinggi dan dapat olah menjadi puding yang disukai anak-anak dan dapat digunakan untuk pencegahan stunting.

Kata kunci: edukasi; penggunaan obat; vitamin; nutrisi; balita; pelatihan; puding; daun kelor.

Abstract
The prevalence of malnutrition among children under five in Indonesia increases every year. Malnutrition can have a long-lasting impact on children's health. To reduce cases of malnutrition, one of them can utilize food sources that are rich in nutrients, namely moringa leaves (Moringa Oleifera). The purpose of this community service is to provide education or counseling on the use of vitamin drugs and prevention of stunting through the use of moringa leaves. Training in making Moringa leaf pudding was attended by 60 toddler posyandu participants at Posyandu Mardi Rahayu Mangkang Wetan 2B Semarang. This service activity began with a material presentation on the importance of using vitamin drugs in toddlers and continued with a training on making moringa pudding. This activity can be an additional knowledge for mothers to make food innovations that are favored by children. The conclusion in this activity is that moringa leaves have high nutritional value and can be processed into pudding that children like and can be used to prevent stunting.

Keywords: education; drug use; vitamins; nutrition; toddlers; training; pudding; moringa leaves.

PENDAHULUAN

Balita merupakan usia anak yang paling sering mengalami gizi buruk. Kebutuhan nutrisi untuk anak di awal kehidupan mereka merupakan hal yang perlu diperhatikan, dengan demekian harus diperhatikan dari status gizi pada balita. Status gizi merupakan suatu keadaan tubuh sebagai akibat

mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi pada balita ini merupakan salah satu indikator untuk mengukur tingkat status gizi pada masyarakat (Hawu et al., 2022). Status gizi merupakan sesuatu yang penting dalam kesehatan karena risiko terjadinya kesakitan dan kematian (Asmare et al., 2018). Status gizi dikatakan baik apabila mencapai derajat kesehatan yang optimal dan asupan nutrisi sesuai dengan kebutuhan tubuh, apabila tubuh mengalami kekurangan asupan nutrisi sesuai kebutuhan tubuh mengalami kekurangan asupan nutrisi atau kelebihan gizi dikatakan status gizi tidak baik (Hawu et al., 2022 ; Yusnia et al., 2022). Status gizi didasarkan pada indeks berat badan yaitu menurut umur (BB/U) pada balita (0-59 bulan) dikategorikan dalam beberapa kategori yaitu kategori berat badan sangat kurang, kurang, normal, dan risiko berat badan berlebih (Awuchi et al., 2020).

Prevalensi malnutrisi diseluruh dunia sekitar 148 juta anak dibawah usia lima tahun mengalami stunting dan 45 juta lainnya mengalami wasting. Indonesia menjadi salah satu negara terbesar dengan tiga beban malnutrisi yang berat, pada 2023 diperkirakan 5 juta anak dibawah usia 5 tahun mengalami stunting, 2 juta anak mengalami wasting (UNICEF, 2024). Kekurangan gizi pada balita dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan pada fisik maupun kesehatannya. Kekurangan gizi dapat mengakibatkan keseriusan yang panjang yaitu dalam kesehatan anak, tumbuh kembang, penyakit menular dan kecerdasan pada anak dan terserangnya penyakit tertentu. Apabila hal tersebut tidak tertangani dapat mengakibatkan balita sulit dalam berkembang. Kekurangan gizi pada balita tergolong masalah umum dan semua keluarga harus melakukan peningkatan gizi(Khan, 2022). Gangguan tumbuh kembang pada anak mengakibatkan kekurangan gizi apabila tidak mendapatkan intervensi sejak dini akan berlanjut hingga dewasa (Meko et al., 2019).

Balita yang mengalami kekurangan nutrisi mudah terserang penyakit dan rentan terhadap infeksi. Selain itu dapat terserang penyakit menular yaitu diare dan infeksi saluran pernafasan atas (ISPA), dengan terjangkitnya penyakit tersebut menyebabkan nutrisi tidak terserap oleh tubuh dan mengakibatkan gizi buruk (Aderinola, 2020). Pemberian vitamin dapat menjaga fungsi fisiologis pada tubuh seperti pertumbungan, perkembangan dan kesehatan tubuh. kekurangan vitamin akan menyebabkan terjadinya penurunan sistem kinerja tubuh sehingga mengalami gejala defisiensi yang mengakibatkan penyakit tertentu (Surana et al., 2019).

Kelor merupakan makanan yang memiliki banyak kandungan makro dan mikronutrien. Nutrisi dikelompokkan menjadi makronutrien dan mikronutrien. Makronutrien diperlukan dalam jumlah yang banyak untuk pertumbuhan dan perkembangan seperti protein, karbohidrat dan lemak. Mikronutrien diperlukan dalam jumlah yang sedikit, seperti mengandung vitamin dan mineral (Patil et al., 2022). Daun kelor memiliki berbagai senyawa bioaktif seperti fenolik, flavonoid, protein, polisakarida, vitamin, dan mineral dari senyawa tersebut mempunyai aktivitas anti-inflamasi, anti-tumor, antibakteri, antioksidan, dan anti-diabetes (Yang, 2023).

Daun kelor menjadi sumber utama dalam beberapa nutrisi dan unsur terapeutik, seperti antibiotik dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Daun kelor mempunyai kandungan protein, vitamin dan mineral tinggi dan mempunyai potensi terapeutik dan dapat menjadi tambahan makanan untuk anak yang mengalami kekurangan gizi. Daun kelor dapat diinovasikan menjadi puding untuk tambahan makanan bagi balita. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini untuk memberikan pengetahuan masyarakat khususnya ibu penggunaan obat dan vitamin yang rasional dan memberikan edukasi kesehatan, terkait pentingnya nutrisi seimbang untuk tumbuh kembang balita dengan pemanfaatan daun kelor.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan bentuk pemaparan materi, pelatihan pembuatan puding daun kelor, tanya jawab dan diskusi. Peserta terdiri dari ibu-ibu yang mempunyai anak balita yang rutin mengikuti posyandu rutin setiap bulan yang berjumlah lebih dari 60 orang. Kegiatan pengbdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Mardi Rahayu Mangkang Wetan 2B Semarang pada tanggal 12 Oktober 2024. Kegiatan diawali dengan pemaparan materi melalui

leaflet/ brosur terkait pentingnya penggunaan vitamin. Selanjutnya dilakukan pelatihan pembuatan puding daun kelor. Dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang ini, telah dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 dan sebelum pemaparan materi dilakukan pembagian *leaflet/brosur* dengan judul "Vitamin" dan edukasi penggunaan obat vitamin dilakukan oleh apt. Rissa Maharani Dewi, M.Farm.,M.H., vitamin sangat dibutuhkan oleh masa pertumbuhan balita ,kegiatan ini merupakan upaya yang efektif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan dan nutrisi

Selanjutnya, acara yang dilakukan yaitu pemaparan materi penggunaan obat vitamin dan edukasi mengenai vitamin yang ada di daun kelor oleh apt. Rissa Maharani Dewi, M.Farm.,M.H.Vitamin merupakan zat gizi mikro yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anaak. Kekurangan vitamin dapat berdampak besar pada tumbuh kembang anak, termasuk resiko terjadinya stunting. Dampak dari kekurangan vitamin dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta penurunan daya tahan tubuh. Berikut beberapa peran vitamin dalam pencegahan stunting antara lain pada vitamin A dapat mendukung sistem imun, menjaga kesehatan mata dan dapat membantu proses pertumbuhan. Vitamin D berperan dalam penyerapan kalsium dan fosfor untuk pertumbuhan tulang dan gigi yang optimal. Vitamin C membantu penyerapan zat besi dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Vitamin B kompleks berpenan penting dalam perkembangan otak, sistem saraf dan pembentukan sel darah merah. Dalam pencegahan stunting daun kelor dapat dipilih sebagai makanan tambahan pada balita, karena daun kelor memiliki banyak kandungan vitamin antara lain vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B5, vitamin B6, vitamin B9, vitamin B12, vitamin C, vitamin D, vitamin E, vitamin K (Mousa Kareem & Jabir, 2020). Selain itu pada daun kelor mengandung antioksidan yang dapat digunakan sebagai obat (Irwan, 2020).

Di daerah Mangkang Wetan daun kelor sudah banyak dikenal oleh masyarakat dan banyak tumbuh disekitar lingkungan sehingga mudah didapatkan dapat dilihat pada gambar2. Namun untuk pengolahannya daun kelor hanya di olah menjadi sayur. Pelatihan pembuatan puding daun kelor dilakukan oleh tim pengabdian yang lain di Posyandu Mardi Rahayu Mangkang Wetan 2B Semarang dapat dilihat pada gambar 3, dengan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan pengetahuan baru mengenai pemanfaatan dan pengelolaan daun kelor.

Acara yang ketiga yaitu pelatihan pembuatan puding kelor yang dilakukan oleh apt. Tri Diana Puspita Sari dan anggota yang lain. Pudding dipilih sebagai makanan tambahan karena mudah dikunyah dan rasanya enak menjadi kesuksan anak-anak, selain itu harganya yang terjangkau dan mudah dalam cara pembuatannya.

Berikut bahan dan cara pembuatan puding daun kelor :

Alat :

1. Kompor Gas
2. Blender
3. Penyaring
4. Panci
5. Cup puding
6. Sendok

Bahan :

1. Daun kelor 500gr
2. Daun pandan
3. Air 700ml
4. 3 buah telur
5. 10 sdm gula
6. Santan kara 2 bungkus
7. Sejumput garam,
8. ½ sdt vanilla
9. Agar-agar 2 bungkus
10. Susu Rendah Gula

Cara pembuatan puding daun kelor :

1. Ambil kelor dan petik daun kelor dari batangnya, pisahkan
2. Cuci bersih daun kelor
3. Masukkan daun kelor, pandan dan air 700ml atau 3 gelas air kemudian blender sampai halus dan saring
4. Kemudian kocok 3 buah telur
5. Masukkan 10 sdm gula, santan kara 2 bungkus, sejumput garam, ½ sdt vanilla, telur yang sudah dikocok dan agar-agar dicampurkan ke dalam daun kelor yang sudah diblender dan disaring lalu aduk sampai merata
6. Masak adonan hingga mulai mendidih, lalu diamkan dan jangan diaduk lagi.
7. Setelah beberapa saat mendidih, aduk kembali adonan sampai terbentuk lumut dengan sempurna
8. Kecilkan api, matikan kompor, lalu tuangkan adonan ke dalam cup yang telah disediakan.

Dalam pembuatan puding kelor,daun kelor diambil disekitar Posyandu Mardi Rahayu Mangkang Wetan 2B Semarang dapat dilihat pada gambar 2. Fungsi bahan -bahan utama (daun kelor, gula, serbuk agar, air) adalah untuk memberikan puding nutrisi, rasa manis, tekstur dan struktur. Daun kelor adalah sumber utama nutrisi, terutama protein, vitamin dan mineral. Gula memberikan rasa manis, (seperti agar dan tepung lainnya) bertindak sebagai bahan yang menebal, memberikan puding tekstur. Air digunakan sebagai media untuk melarutkan dan mengolah bahan -bahan lain.

Gambar 2. Daun Kelor.

Berdasarkan penelitian (Sutrisna et al., 2023) konsumsi daun kelor sebagai makanan tambahan pada balita selama 3 minggu dapat menambah berat badan. Daun kelor mengandung vitamin, kalsium,

zat besi dan protein yang jumlahnya tinggi sehingga mudah dicerna dan diserap oleh tubuh manusia. Jumlahnya yang besar sehingga dapat menjadi sumber nutrisi dan dapat digunakan untuk perbaikan gizi pada balita. Dengan mengkonsumsi 100 g daun kelor dapat memenuhi lebih dari 50 persen kebutuhan protein pada balita sehingga dapat meningkatkan berat badan pada balita (Mariyona et al., 2023).

Gambar 3. Posyandu Mardi Rahayu Mangkang Wetan 2B Semarang.

Gambar 4. Brosur Edukasi Mengenai Vitamin Dan Manfaat Daun Kelor.

Kandungan vitamin C pada daun kelor ini dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan mengurangi penyakit menular, kandungan vitamin C pada daun kelor lebih tinggi dibandingkan kandungan vitamin C pada buah jeruk lemon. Dan vitamin A pada wortel, kalsium 17 kali lebih banyak

dari susu, protein 9 kali lebih banyak dari yogurt, 25 kali lebih banyak zat besi dan 9 kali potasium pada pisang. Kandungan kalsium pada daun kelor bermanfaat untuk mengembangkan gigi dan tulang dan dapat untuk pencegahan osteoporosis (Proverawati & Nuriya, 2021; Fitri D.R & Afriandi F, 2023).

Pada akhir acara dilakukan sesi diskusi dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini ibu pendamping balita banyak bertanya terkait tentang macam vitamin dan kelor dibuat sebagai bahan makanan selain puding serta kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan ibu-ibu melalui pemaparan materi tentang vitamin serta pelatihan pembuatan puding daun kelor sebagai tambahan nutrisi bagi balita. Sehingga melalui kegiatan ini ibu-ibu dapat terdorong untuk memberikan makanan yang bergizi bagi anak-anaknya dan terhindar dari stunting. Kegiatan berjalan dengan lancar dari edukasi hingga pelatihan pembuatan puding daun kelor yang dapat dilihat pada gambar 5 dan 6.

Gambar 5. Kegiatan Penyuluhan Penggunaan Obat Vitamin dan Pelatihan Pembuatan Puding Daun Kelor

Gambar 6. Alat dan Bahan serta Hasil Puding Daun kelor

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini ibu-ibu Posyandu Mardi Rahayu Mangkang Wetan 2B Semarang dapat mengetahui kandungan gizi pada daun kelor dan dapat mengetahui pengolahan menjadi makanan yang disukai anak-anak. Ibu-ibu mendapatkan tambahan pengetahuan dan keterampilan sehingga setelah mengikuti kegiatan ini menjadi terdorong untuk memberikan makanan yang bergizi untuk anak-anaknya dan terhindar dari stunting. Perlu dilakukan

penelitian dan pengabdian masyarakat dengan judul yang berbeda terkait gizi anak balita atau edukasi yang lain.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih banyak kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) dan Fakultas Farmasi Universitas Islam Sultan Agung yang telah mendanai kegiatan dan mensupport pengabdian masyarakat ini sebagai bentuk dukungan dalam meningkatkan mutu kualitas dosen dalam Tri Darma Perguruan Tinggi, serta sebagai bentuk pelayanan institusi pendidikan terhadap masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan. Dan ucapan terimakasih kami kepada ibu Hj. Riyantiningsih, S.Si sebagai ketua kader Posyandu Mardi Rahayu Mangkang Wetan 2B Semarang dan bapak H. Saekun Rais Saputra, SH.,SHI.,M.H yang telah bersedia menjadi tempat kegiatan ini serta telah memberikan kesempatan bagi kami dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi obat vitamin dan pelatihan pembuatan puding kelor sebagai nutri balita sebagai pencegahan stunting pada balita.

DAFTAR RUJUKAN

Aderinola, T. A. , A. M. A. I. D. N. T. N. F. V. N. E. and R. E. A. (2020). "In Vitro Digestibility, Structural and Functional Properties of Moringa Oleifera Seed Proteins. *Food Hydrocolloids 101:105574. Doi: 10.1016/J.FOODHYD.2019.105574*.

Asmare, B., Taddele, M., Berihun, S., & Wagnew, F. (2018). Nutritional status and correlation with academic performance among primary school children, northwest Ethiopia. *BMC Research Notes*, *11*(1). https://doi.org/10.1186/s13104-018-3909-1

Awuchi, C., Godswill, V., Somtochukwu, E., & Kate, C. (2020). Health Benefits of Micronutrients (Vitamins and Minerals) and their Associated Deficiency Diseases: A Systematic Review. In *International Journal of Food Sciences* (Vol. 3, Issue 1). www.iprjb.org

Fitri D.R & AFriandi F. (2023). Edukasi Pemberian Makanan Tambah (PMT) Puding Kelor untuk Pencegahan Stunting. PINTOE : Pengabdian Teuku Umar. Vol 2, No 1.

Hawu, C. F., Laga Nur, M., & Ndoen, E. M. (2022). Nutritional Status of Children under Five Years in the Working Area of Puskesmas Manutapen. In *Journal of Health and Behavioral Science* (Vol. 4, Issue 2).

Irwan, Z. (2020). Kandungan Zat Gizi Daun Kelor (Moringa Oleifera) Berdasarkan Metode Pengeringan (Vol. 6, Issue 1). http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m

Khan, S. A. R. A. R. Z. Y. A. S. A. S. and L. J. (2022). Disruption in Food Supply Chain and Undernourishment Challenges: An Empirical Study in the Context of Asian Countries. *Socio-Economic Planning Sciences.Doi: 10.1016/j.Seps.2021.101033*.

Mariyona, K., Nusatri Rusdi, P. H., & Nugrahmi, M. A. (2023). Sosialisasi Dan Pemberian Puding Daun Kelor (Pulor) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Anak Pra Sekolah. *MONSU'ANI TANO Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *6*(2), 465. https://doi.org/10.32529/tano.v6i2.2909

Meko, M. M. T., Koamesah, S. M. J., Rara Woda, R., & Lada, C. O. (2019). Pengaruh Pemberian Puding Sari Daun Kelor Terhadap Perubahan Status Gizi Anak Di Sd Inpres Noelbaki Kabupaten Kupang. In *Pengaruh Pemberian Puding Cendana Medical Journal* (Vol. 18).

Mousa Kareem, M., & Jabir, M. S. (2020). *Chapter Vitamins*. www.intechopen.com

Patil, S. V., Mohite, B. V., Marathe, K. R., Salunkhe, N. S., Marathe, V., & Patil, V. S. (2022). Moringa Tree, Gift of Nature: a Review on Nutritional and Industrial Potential. In *Current Pharmacology Reports* (Vol. 8, Issue 4, pp. 262–280). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. https://doi.org/10.1007/s40495-022-00288-7

Proverawati, A., & Nuriya, N. (2021). *Seduhan Daun Kelor (Moringa Oliefera) Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh: Mini Review* (Vol. 3, Issue 3).

Surana, K. R., Ahire, E. D., Keservani, R. K., Keservani, R. K., Gupta, A. K., Tripathi, M., Yadav, A., Bharti, S. K., Singh, B. K., & Shukla, N. (2019). Nutritional Advantages And Effects Of Vitamins In Human Health. In *Chhattisgarh Journal of Science and Technology* (Vol. 16). https://new.ggu.ac.in

Sutrisna, E., Maulida, H., Wahyuni, R., & Fitriani, A. (2023). The Effectiveness Of Giving Moringa Leaves To Increase The Weight Of Toddlers. In *Jurnal Kebidanan Malahayati)* (Vol. 9, Issue 3). http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan

UNICEF. (2024). Perubahan Iklim Dan Gizi Di Indonesia. Jakarta. United Nations Children's.

Yang, M. L. T. X. R. K. Z. L. W. L. Y. S. L. F. L. F. G. C. C. Z. J. S. and Y. Tian. (2023). Moringa Oleifera Lam. Leaves as New Raw Food Material: A Review of Its Nutritional Composition, Functional Properties, and Comprehensive Application. *Trends in Food Science & Technology 138:399–416. Doi: 10.1016/J.TIFS.2023.05.013*.

Yusnia, N., Resmi, C., & Nurpiyani, R. (2022). *Health Education on Balanced Nutrition in Toddlers in Teluk Pinang Village*.