

The Effect of Moringa Leaf Pudding Supplementation on Reducing Stunting Rates in Toddlers in Bongas Village

Dodi Ghani Setiawan¹, Naufal Fikriy Alfauzan²✉, Lia Setianingrum³, Frila Juniar Prihatini⁴, Nur Kholis Setiawati⁵, Gilang Permatasari⁶, Alfato Yusnar Kharismasyah⁷

¹ Fakultas Teknik dan Sains, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

² Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

³ Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁴ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁵ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁶ Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

✉ naufalfikriyfauzan@gmail.com

Abstract

Stunting is a condition of failure in the growth and development of toddlers caused by chronic lack of nutrition which causes children to experience slow growth or growth that is shorter than children their age. Bongas Village is one of the villages in Watukumpul District, Pemalang Regency which is referred to as an Extreme Poor Village. This condition causes a lack of information related to nutrition. One of the activities designed to overcome stunting in Bongas Village is providing outreach on stunting care, question and answer discussions, and practices for making healthy food, namely Moringa leaf pudding, which is carried out at the Bongas Village Hall with posyandu mothers as participants. The practice of making this pudding uses Moringa leaves which are often found in Bongas Village and have high nutritional content which can prevent stunting. The results of the activities carried out ran smoothly and participants played an active role in discussions and manufacturing practices. It is hoped that with this activity, the people of Bongas Village, especially mothers with toddlers, can practice Moringa leaf pudding themselves to support stunting.

Keywords: Stunting, moringa leaves, pudding

Efek Suplementasi Pudding Daun Kelor terhadap Penurunan Angka Stunting pada Balita di Desa Bongas

Abstrak

Stunting merupakan suatu kondisi kegagalan tumbuh kembang balita yang disebabkan karena kurangnya gizi yang kronis yang menyebabkan anak mengalami pertumbuhan yang lambat atau pertumbuhan yang lebih pendek dari anak seusianya. Desa Bongas merupakan salah satu desa di Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang yang disebut sebagai Desa Miskin Ekstrim. Kondisi tersebut menyebabkan minimnya informasi yang berkaitan dengan gizi. Salah satu kegiatan yang dirancang untuk mengatasi stunting di Desa Bongas adalah memberikan sosialisasi peduli stunting, diskusi tanya jawab, dan praktik pembuatan makanan sehat yaitu pudding daun kelor yang dilaksanakan di Balai Desa Bongas dengan peserta ibu-ibu posyandu. Pada praktik pembuatan pudding ini memanfaatkan daun kelor yang banyak ditemukan di Desa Bongas dan mempunyai kandungan gizi tinggi yang dapat mencegah stunting. Hasil kegiatan yang dilaksanakan berjalan lancar dan peserta berperan aktif dalam diskusi dan praktik pembuatan. Diharapkan dengan kegiatan ini masyarakat Desa Bongas khususnya ibu-ibu yang memiliki balita dapat mempraktikkan sendiri pudding daun kelor untuk menunjang stunting

Kata kunci: Stunting, daun kelor, pudding

1. Pendahuluan

Stunting adalah suatu hal keadaan yang terjadinya suatu hal kegagalan yang dialami oleh balita (anak usia bawah lima tahun) stunting biasanya di sebabkan karena kurangnya gizi yang kronis yang menyebabkan anak mengalami pertumbuhan yang lambat atau mengalami pertumbuhan yang lebih pendek dari anak-anak seusianya. Selain itu Stunting juga memiliki banyak faktor yang dapat menjadi penyebab tingginya angka stunting yaitu faktor yang pertama dari dalam diri anak seperti usia, jenis kelamin, berat badan lahir, dan faktor yang kedua yaitu faktor dari luar yaitu dari anak seperti sosial ekonomi dan pemberian makanan pada anak memiliki kontribusi terhadap kejadian stunting misalnya ketidakefektifan Pemberian ASI Eksklusif (Khususnya pemberian ASI non-eksklusif) dan pemberian makanan pendamping yang terbatas dalam jumlah, kualitas dan variasi jenisnya (Damanik et al., 2021).

Prevalensi stunting tertinggi ketiga di Asia Tenggara adalah Negara Indonesia. Stunting sendiri biasanya disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang akibat ketidaktahuan ibu akan kesehatan dan gizi balita. Sangat penting untuk memahami seberapa banyak gizi yang terkandung dalam makanan yang diberikan ibu kepada balitanya. Ibu dapat memberikan balita jenis dan jumlah makanan yang tepat untuk membantu pertumbuhan dan perkembangannya jika ibu memiliki pengetahuan gizi yang memadai. Menurut sejumlah penelitian, pemberdayaan perempuan sangat penting untuk berhasil mengurangi kekurangan gizi pada anak, yang dimaksud adalah pemberdayaan perempuan di bidang literasi. Kemampuan untuk mencari, menyerap, dan memahami informasi tentang gizi dikenal dengan istilah literasi gizi (Permata Sari et al., 2022).

Daun kelor mengandung protein, zat gizi mikro, dan mineral seperti kalsium, zat besi, natrium, vitamin C dan E, beta karoten, dan antioksidan (asam flavonoid, asam fenolik, glukosinolat, isotiisianat, dan saponin). Mikroba patogen seperti *Shigella* dan *E. coli* patogen dapat menyebabkan perubahan urutan DNA dalam patogenesis penderitanya. Daun kelor dapat melewati nutrigenomik dan biomolekuler mekanisme. Beberapa makro dan mikromolekul bubuk daun kelor seperti folat berperan dalam metilasi DNA; protein nabati dan asam lemak bertindak sebagai promotor dalam urutan DNA; vitamin bertindak sebagai kofaktor untuk enzim, antioksidan, dan antiinflamasi. Daun kelor bisa di olah menjadi Puding yang bisa bermanfaat juga untuk mencegah stunting. Melihat berbagai mekanisme potensial di aspek nutrigenomik dan biologi molekuler, Daun kelor dapat digunakan dalam mengatasi stunting. (Putra et al., 2021).

Selama 10 tahun terakhir, Kelor dipandang oleh masyarakat di seluruh dunia sebagai tanaman tropis yang mudah tumbuh di segala jenis tanah karena tidak membutuhkan perawatan intensif dan memiliki toleransi kekeringan yang jauh lebih tinggi dibandingkan tanaman lain. 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. (Tuloli et al., 2022).

Berdasarkan analisa situasi di atas, maka diperlukan langkah untuk mencegah stunting melalui kegiatan edukasi terkait stunting dan bagaimana cara mengatasinya untuk para ibu yang memiliki balita di Desa Bongas.

2. Metode

Program kerja Efek Suplementasi Puding Daun Kelor terhadap Penurunan Angka Stunting pada Balita di Desa Bongas pengenalan pengolahan makanan sehat ini merupakan salah satu rangkaian program kerja kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang dilakukan di Desa Bongas, Kecamatan Watukumpul, Kabupaten Pemalang, Jawa Tengah. Pada program pelatihan pembuatan makanan sehat ini untuk membantu menurunkan angka stunting di Desa Bongas, dan meningkatkan kreativitas terhadap pengolahan makanan dari bahan – bahan yang mudah di dapat dan

bermanfaat tinggi seperti daun kelor yang dijadikan olahan pudding. Program pelatihan pembuatan makanan sehat ini sasarannya yaitu ibu yang mempunyai balita yang sudah mulai diberikan MPASI (makanan pendamping ASI) dan makanan sehat ini tidak hanya bisa dikonsumsi oleh bayi balita melainkan dapat dikonsumsi oleh semua usia. Program pelatihan pembuatan makanan sehat pudding daun kelor ini dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu tahapan persiapan, penyiapan makanan sehat, serta pelaksanaan.

1. Tahapan Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan survey untuk mengetahui permasalahan, alternatif penyelesaian masalah, potensi yang dapat dikembangkan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Data dan informasi diperoleh dari pengumpulan data melalui observasi, wawancara dengan pihak-pihak terkait seperti perangkat desa, bidan desa dan kader-kader posyandu yang ada di Desa Bongas.

2. Tahapan Penyiapan Membuat Pudding Daun Kelor

Alat-alat yang dibutuhkan antara lain panci, kompor, blender, pisau, baskom, saringan, sendok, gelas, dan cup agar-agar. Bahan-bahan yang dibutuhkan untuk pembuatan pudding daun kelor diantaranya yaitu daun kelor segar, daun pandan, gula pasir, santan, susu, air, dan agar-agar bubuk tanpa rasa. Cara pembuatan pudding daun kelor yaitu:

- Siapkan alat dan bahan
- Daun kelor dipisahkan dengan tangkainya, kemudian cuci bersih
- Daun pandan dipotong-potong menjadi 5 bagian, kemudian cuci bersih
- Daun kelor dan daun pandan yang sudah bersih kemudian dimasak dengan 400 mL air (2 gelas kecil) dan ditunggu hingga mendidih
- Pisahkan daun kelor dengan daun pandan, lalu tunggu hingga dingin
- Daun kelor yang telah dimasak di blender hingga halus, selanjutnya disaring untuk diambil sarinya
- Sari daun kelor yang telah disaring kemudian dimasak. Setelah mendidih masukkan santan dan gula. Aduk hingga merata
- Masukkan susu secukupnya, kemudian masukkan agar-agar yang sudah dicampur dengan air di wadah yang berbeda. Aduk hingga merata dan ditunggu hingga sedikit kental dan mendidih
- Setelah mendidih, matikan kompor dan tunggu hingga pudding dingin
- Pudding yang telah dingin dimasukkan ke dalam cup agar-agar kemudian ditunggu hingga pudding mengeras.

3. Tahapan Pelaksanaan

Pengenalan makanan sehat ini dilakukan dengan mengundang ibu-ibu posyandu yang memiliki balita. Pembuatan pudding dari daun kelor ini dilakukan bersamaan dengan kegiatan sosialisasi peduli stunting yang diadakan di Balai Desa Bongas oleh KKN UMP Kelompok 078. Pada sosialisasi peduli stunting ini dijelaskan mengenai pengertian stunting, dampak stunting, gejala stunting, faktor-faktor yang menyebabkan stunting, dan cara pencegahan stunting. Untuk mencegah stunting salah satunya yaitu dengan memanfaatkan daun kelor yang dibuat menjadi pudding. Pada kegiatan ini dijelaskan mengenai alat, bahan, serta mendemonstrasikan cara pembuatan pudding daun kelor.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Balai Desa Bongas. Hasil yang diperoleh dari gambar diatas adalah tercapainya kegiatan “Sosialisasi Peduli Stunting dan Praktik Pembuatan Pudding Daun Kelor Sebagai Penunjang Stunting”. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada tanggal 6 Agustus 2023 diikuti oleh sekitar 30 ibu rumah tangga. Kegiatan sosialisasi berjalan lancar dengan suasana yang kondusif,



Gambar 1. Sosialisasi Peduli Stunting

Setelah melakukan sosialisasi, dilanjutkan dengan mempraktikkan cara pembuatan pudding daun kelor. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan kontribusi yang berarti dalam menurunkan dan menangani kasus balita stunting, khususnya di Desa Bongas, Kecamatan Watukumpul, Kabupaten Pemalang. Sasaran kegiatan pada program sosialisasi peduli stunting dan praktik pembuatan pudding daun kelor ini yaitu ibu-ibu yang memiliki anak balita di Desa Bongas.



Gambar 2. Praktik Pembuatan Pudding daun kelor

Produk makanan sehat untuk menunjang stunting yang diperkenalkan pada kegiatan sosialisasi ini yaitu pudding daun kelor. Pada kegiatan ini juga dijelaskan bahan dan alat-alat yang dibutuhkan lalu dipraktikkan juga langkah-langkah membuat pudding daun kelor.



Gambar 3. Sampel Olahan Pudding Daun Kelor

Selanjutnya dalam kegiatan ini juga dilakukan pembagian sampel olahan pudding daun kelor untuk peserta sosialisasi agar dapat merasakan dan memberikan penilaian terhadap rasa dari olahan pudding daun kelor tersebut. Sampel pudding daun kelor yang sudah dibagikan mendapat tanggapan positif dari rasa pudding tersebut.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat Desa Bongas Kecamatan Watukumpul Kabupaten Pemalang, yang memiliki fokus utama mengenai Efek Suplementasi Pudding Daun Kelor terhadap Penurunan Angka Stunting pada Balita di Desa Bongas. Daun Kelor merupakan bahan pangan yang mudah dicari dan sangat banyak di desa Bongas.

Kegiatan yang dilakukan mahasiswa diantaranya, kegiatan pertama melakukan observasi, wawancara dan pendataan mengenai stunting dengan pihak-pihak terkait seperti perangkat desa, bidan desa dan kader-kader posyandu yang ada di Desa Bongas. Kegiatan kedua melakukan Sosialisasi Peduli Stunting dengan menjelaskan stunting itu apa, penyebab stunting, cara pencegahan stunting, upaya pencegahan stunting dengan fokus utama daun kelor sebagai bahan utama pembuatan pudding. Kegiatan ketiga praktik Pembuatan Pudding Daun Kelor Sebagai Penunjang Stunting dengan menjelaskan bahan

dan alat-alat yang dibutuhkan lalu dipraktikan juga langkah-langkah membuat pudding daun kelor. Kegiatan keempat pembagian sampel olahan pudding daun kelor untuk peserta sosialisasi agar dapat merasakan dan memberikan penilaian terhadap rasa dari olahan pudding daun kelor tersebut. Sampel pudding daun kelor yang sudah dibagikan mendapat tanggapan positif dari rasa pudding tersebut.

Referensi

- [1] Damanik, S. M., Sitorus, E., & Mertajaya, I. M. (2021). Sosialisasi pencegahan stunting pada anak balita di Kelurahan Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Comunita Servizio*, 3(1), 552-560.
- [2] Sari, I. P., Amal, A. I., Syarif, D. I., Aisyah, I., Yanti, M., Amin, M. Z., ... & Mahendra, Y. I. (2022). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil Dan Ibu Balita Melalui Pengenalan Pengolahan Makanan Sehat Di Desa Teratak Kecamatan Batukliang Utara. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(3), 39-42.
- [3] Syiddatul, B., Nunik, P., & Andikawati, F. (2022). Edukasi tentang stunting dan pemanfaatan puding daun kelor dalam mencegah stunting. *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(10), 3242-3249.
- [4] Tuloli, T. S., & Kum, S. R. P. T. (2022). Literasi Gizi Pada Ibu-Ibu Untuk Mencegah dan Menurunkan Stunting Melalui Pemanfaatan Kelor Dalam Olahan Puding Di Desa Permata Kecamatan Tilongkabila. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 1(3), 92-102.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
