

Empowering Village Communities Aware of Stunting Through Processing Moringa Cookies

Anisya Zulfanti Anwar¹⁾, Luthfiati Dwi Agustin²⁾, Silviana Rahma Hutami³⁾, Akbar Yulianto⁴⁾, Aprizal Nur Alif⁵⁾, Puput Indah Setiawan⁶⁾

¹Manajemen - Fakultas Ekonomi dan Bisnis – Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Teknik Informatika – Fakultas Teknik dan Sains – Universitas Muhammadiyah Purwokerto

³Agribisnis – Fakultas Pertanian dan Perikanan – Universitas Muhammadiyah Purwokerto

⁴Farmasi – Fakultas Farmasi – Universitas Muhammadiyah Purwokerto

⁵Keperawatan – Fakultas Ilmu Kesehatan – Universitas Muhammadiyah Purwokerto

⁶Teknik Laboratorium Medik – Fakultas Ilmu Kesehatan – Universitas Muhammadiyah Purwokerto

anis yazulfanti06@gmail.com¹⁾

luthfiatiluthfi478@gmail.com²⁾

silvianarahma1@gmail.com³⁾

akbaryulianto1234@gmail.com⁴⁾

alifafrizal107@gmail.com⁵⁾

pputindah08@gmail.com⁶⁾

Abstract

Community empowerment in the health sector is an effort to increase awareness and ability to maintain and improve health. The increasing number of stunting cases spreading in Indonesia has attracted the attention of the government and society. Referring to the World Health Organization (WHO), stunting is a disruption of growth and development in children due to poor nutrition, recurrent infections, and inadequate psychosocial stimulation. Because of this, providing nutritious food for pregnant women and children is very important. One nutritious food that can be used to prevent stunting is consuming Moringa leaves. Moringa leaves that are processed properly can become delicious and healthy food to prevent stunting. Moringa Cookies can be one of the delicious and nutritious processed Moringa leaves.

Keywords: *Stunting; Cookies Kelor*

Memberdayakan Masyarakat Desa Sadar *Stunting* Melalui Pengolahan Cookies Kelor

Abstrak

Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan adalah upaya untuk menumbuhkan kesadaran dan kemampuan dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan. Maraknya kasus *stunting* yang menyebar di Indonesia, menarik perhatian pemerintah dan masyarakat. Merujuk pada Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO), *stunting* adalah gangguan tumbuh kembang pada anak lantaran gizi buruk, infeksi berulang, serta stimulasi psikososial yang tidak memadai. Oleh karena hal tersebut, pemenuhan makanan bergizi bagi ibu hamil dan anak – anak sangatlah penting. Salah satu makanan bergizi yang mampu menjadi makanan pencegahan *stunting* adalah dengan mengonsumsi daun kelor. Daun kelor yang diolah dengan baik akan mampu menjadi makanan lezat dan sehat untuk pencegah *stunting*. *Cookies Kelor* bisa menjadi salah satu olahan daun kelor yang lezat dan bergizi.

Kata kunci: *Stunting; Cookies Kelor*

1. Pendahuluan

Stunting adalah masalah gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang, sehingga mengakibatkan terganggunya pertumbuhan pada anak. *Stunting* juga menjadi salah satu penyebab tinggi badan anak terhambat, sehingga tingginya lebih rendah dibanding dengan anak – anak seusianya. Merujuk pada Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO), *stunting* adalah gangguan tumbuh kembang pada anak lantaran gizi buruk, infeksi berulang, serta stimulasi psikososial yang tidak memadai. *Stunting* dapat terjadi mulai janin dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun (Eko Putro Sanjojo, 2017). Ada beberapa faktor yang menyebabkan seorang anak mengalami masalah *stunting*, seperti kurangnya gizi dalam waktu lama, pola asuh yang kurang efektif, pola makan

yang tidak seimbang, tidak melakukan perawatan pasca melahirkan, gangguan mental dan hipertensi pada ibu, sakit infeksi yang berulang, serta faktor sanitasi yang buruk.

Upaya penurunan *stunting* tidak hanya dilakukan oleh Kementerian Kesehatan saja, tetapi diharapkan dapat dilakukan oleh semua pihak, dan diharapkan dengan adanya sinergi kerja sama dari semua pihak dapat menurunkan angka *stunting* di Indonesia. Terdapat beberapa cara yang telah dilakukan untuk mencegah *stunting*, diantaranya adalah memberikan ASI eksklusif pada bayi hingga berusia 6 bulan, memantau perkembangan anak dan membawa ke posyandu secara berkala, mengkonsumsi secara rutin tablet tambah darah (TTD), memberikan MPASI yang bergizi dan kaya protein hewani untuk bayi yang berusia diatas 6 bulan, menjaga sanitasi lingkungan tempat tinggal yang baik, serta memberikan edukasi dan penyuluhan bagi ibu hamil dan menyusui terkait *stunting*.

Kelor (*Moringa oleifera*) merupakan jenis tanaman tropis yang sangat mudah dikenali dari ukuran daunnya yang kecil. Daun kelor, memiliki kandungan yang baik untuk tubuh. Kandungan yang dimiliki oleh daun kelor yakni kandungan antioksidan dan beberapa nutrisi lainnya seperti Vitamin B6, Bitamin B2, Vitamin C, Bitamin A, zat besi, dan Magnesium. Banyaknya kandungan nutrisi yang dimiliki daun kelor, membuat daun ini memiliki manfaat bagi tubuh manusia. Menurut Utami (2013), manfaat dari daun kelor antara lain sebagai anti peradangan, hepatitis, memperlancar buang air kecil dan anti alergi. Selain itu, manfaat lain dari daun kelor yaitu dapat mencegah potensi *stunting* atau kondisi gagal pertumbuhan akibat kekurangan gizi.

Meskipun daun kelor memiliki banyak kandungan yang baik untuk tubuh, namun kebanyakan anak – anak kurang suka untuk mengonsumsi daun kelor dikarenakan baunya yang langu dan rasanya hambar. Maka dari itu, perlu adanya pengolahan yang tepat, agar anak – anak mau mengonsumsi daun kelor tanpa menghilangkan kandungannya. Salah satu olahan daun kelor yang akan digemari oleh anak – anak adalah Cookies Kelor. Cookies Kelor sendiri adalah sebuah olahan daun kelor yang dijadikan cookies (biskuit). Cookies Kelor memiliki cita rasa yang manis dan lezat sehingga anak – anak pasti akan menyukainya. Dengan adanya inovasi makanan sehat dan lezat yang terbuat dari daun kelor ini, diharapkan dapat mengurangi angka *stunting* serta mampu mencegah *stunting* di Indonesia.

2. Metode

Realisasi program ini dilaksanakan di balai desa yang dilakukan menggunakan 2 metode. Sebelum kami melaksanakan program ini kami meminta tolong kepada relawan kesehatan yang ada di desa pesantren untuk menghitung berapa anak yang terindikasi *stunting* dan kami juga meminta tolong kepada perangkat desa untuk didatangkan sejumlah 30 orang untuk diberikan sosialisasi dan pelatihan mengenai pembuatan cookies kelor anti *stunting*. Metode yang kami gunakan ada 2 yaitu Sosialisasi dan Praktek Langsung.

1. Sosialisasi

Pada saat sosialisasi diikuti oleh 30 orang ibu-ibu, yang kebanyakan tidak memiliki kerjaan atau ibu rumah tangga. Sebanyak 30 orang tersebut nantinya akan diberikan penjelasan oleh mahasiswa lewat Power Point mengenai pembuatan cookies kelor anti *stunting*, dan setelah diberikan penjelasan ibu-ibu tersebut dapat mengulang apa yang sudah dijelaskan oleh mahasiswa didepan tadi.

2. Praktek langsung

Pembuatan Cookies Kelor Anti *Stunting* dilaksanakan di Balai Desa Pesantren pada tanggal 15 Agustus 2023 yang diikuti oleh 15 orang ibu-ibu desa pesantren. Pada saat melaksanakan mahasiswa mencontohkan cara pembuatannya terlebih dahulu, setelah itu diikuti oleh ibu-ibu kader desa pesantren yang didampingi oleh mahasiswa.

3. Hasil dan Pembahasan

Merujuk pada banyaknya kasus *stunting* di Indonesia, maka mahasiswa KKN UMP di Desa Pesantren membuat sebuah makanan olahan yang mampu mencegah *stunting* berbahan dasar daun kelor yaitu Cookies Kelor. Untuk memperkenalkan Cookies Kelor, maka mahasiswa KKN UMP Desa Pesantren bekerja sama dengan Ibu – Ibu PKK Desa Pesantren untuk mengadakan pelatihan Pembuatan Cookies Kelor.

Dalam kegiatan pelatihan ini menghasilkan bentuk sosialisasi dan demonstrasi kepada Ibu – Ibu PKK selaku peserta dalam kegiatan ini. Kegiatan pelatihan ini

dilaksanakan di Balai Desa Pesantren. Kegiatan awal yang dilakukan adalah memberikan sosialisasi mengenai stunting dan beberapa cara pencegahannya. Pada tahap ini, Ibu – Ibu PKK Desa pesantren diberikan penjelasan mengenai apa itu stunting, apa penyebab stunting, serta bagaimana cara mencegah stunting.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi Stunting pada Ibu – Ibu PKK Desa Pesantren
Setelah kegiatan sosialisasi dilakukan, masuk ke tahap selanjutnya yaitu proses pembuatan Cookies Kelor sebagai salah satu olahan daun kelor pencegah stunting. Dalam proses ini, Ibu – Ibu PKK dibagi menjadi 2 kelompok. Dimana di setiap kelompoknya sudah disediakan segala alat dan bahan yang diperlukan seperti oven kompor, kompor gas, tabung gas, mixer, tepung terigu, gula halus, vanilli, daun kelor, choco chips, dll. Setelah semua alat dan bahan di siapkan, masuk ke proses selanjutnya yaitu proses pembuatan Cookies Kelor. Dalam proses pembuatan Cookies Kelor ini, setiap kelompok Ibu – Ibu PKK didampingi oleh mahasiswa KKN yang akan membantu Ibu – Ibu PKK dari mulai pembuatan adonan hingga proses pemanggangan.



Gambar 2. Proses Pembuatan Cookies Kelor

Dibandingkan dengan cara pencegahan stunting lain yang telah dilakukan, Cookies Kelor ini bisa dikatakan sebagai sebuah inovasi baru dalam upaya pencegahan stunting. Cookies Kelor bisa menjadi salah satu makanan pencegah stunting yang mudah dikonsumsi oleh anak – anak karena rasanya yang lezat serta bentuknya yang berupa cookies sehingga bisa dijadikan camilan yang bergizi bagi anak – anak.

4. Kesimpulan

Maraknya kasus stunting di Indonesia ditambah dengan kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai stunting membuat permasalahan ini kian memburuk. Berbagai upaya pencegahan stunting telah dilakukan oleh berbagai pihak untuk mengurangi angka stunting. Salah satu upaya pencegahan stunting yang bisa dilakukan adalah dengan pemberian makanan bergizi bagi ibu hamil dan anak – anak. Salah satu makanan bergizi yang dapat mencegah stunting adalah daun kelor. Namun, daun kelor perlu diolah kembali agar anak – anak mau mengkonsumsinya, salah satunya yaitu menjadi Cookies Kelor.

Cookies Kelor yang memiliki cita rasa yang manis mampu menjadi inovasi makanan bergizi pencegah stunting yang digemari oleh anak – anak.

Referensi

- [1] Eko Putro Sandjojo. 2017. *Buku Saku Desa Dalam Penanganan Stunting*. Jakarta: Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi.
- [2] Utami, Prapti dan Desty, Ervira Puspaningtyas. 2013. *The Miracle of Herbs*. Jakarta: Agromedia Pustaka.



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