



Journal of Human And Education

Volume 4, No. 5, Tahun 2024, pp 1098-1103

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Sosialisasi Pemanfaatan Daun Kelor Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Langgomali Kecamatan Wolo, Kolaka, Sulawesi Tenggara

^{1*}Syahrul, ¹Muh Nurhaedir, ²Muh Raizil Pasaldi, ³Despiani, ⁴Enjois Rongre Pandin, ⁵Winda, ⁶Purnamasari, ⁷Andi Syifa, ⁸Putu Suitri, ⁹Tika, ¹⁰Ikra

^{1*,2}Jurusan Teknik Pertambangan, Fakultas Sains dan Teknologi

¹Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

³Jurusan Farmasi, Fakultas Sains dan Teknologi

⁴Jurusan Akutansi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ekonomi

⁵Jurusan Manajemen, Fakultas Ilmu Sosial dan Ekonomi

⁶Jurusan Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ekonomi

⁷Jurusan Farmasi, Fakultas Sains dan Teknologi

⁸Jurusan Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ekonomi

⁹Jurusan Pendidikan BHS Inggris, Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

¹⁰Jurusan Agribisnis, Fakultas Pertanian, Perikanan, dan Pertenakan

Email: arulexplorer14@gmail.com^{1*}

Abstrak

Daun kelor (*Moringa oleifera*) dikenal sebagai superfood yang kaya akan nutrisi, termasuk protein, vitamin, dan mineral. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi daun kelor sebagai bahan dasar puding dalam upaya pencegahan stunting pada anak. Stunting, kondisi kekurangan gizi kronis, dapat berdampak negatif pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Dengan mengolah daun kelor menjadi puding, diharapkan dapat meningkatkan asupan nutrisi yang diperlukan. Metode yang digunakan meliputi pengolahan daun kelor menjadi ekstrak, yang kemudian dicampurkan dengan bahan puding lainnya. Hasil uji coba menunjukkan bahwa puding daun kelor memiliki rasa yang enak, tekstur yang menyenangkan, dan kandungan nutrisi yang tinggi. Konsumsi puding ini dapat menjadi alternatif makanan sehat yang mudah diakses dan disukai anak, sehingga berkontribusi terhadap upaya pencegahan stunting. Penelitian ini menyarankan pengembangan lebih lanjut dalam pengolahan dan penyebaran puding daun kelor sebagai bagian dari program gizi seimbang di masyarakat.

Kata Kunci: Daun kelor, Puding, Stunting, Gizi

Abstract

Moringa leaves are known as a superfood that is rich in nutrients, including protein, vitamins, and minerals. This study aims to explore the potential of moringa leaves as a basic ingredient for pudding in efforts to prevent stunting in children. Stunting, a chronic malnutrition condition, can negatively impact children's physical growth and cognitive development. By processing moringa leaves into pudding, it is hoped that it can increase the intake of the necessary nutrients. The method used includes processing moringa leaves into extract, which is then mixed with other pudding ingredients. The test results showed that moringa leaf pudding has a good taste, pleasant texture, and high nutritional content. The consumption of this pudding can be an alternative to healthy food that is easily accessible and liked by children, thus contributing to stunting prevention efforts. This study suggests further development in the processing and dissemination of moringa leaf pudding as part of a balanced nutrition program in the community.

Keywords: *Moringa Leave, Pudding, Stunting, Nutrient*

PENDAHULUAN

Program Kerja Kuliah Nyata adalah salah satu program yang wajib diikuti oleh semua mahasiswa Universitas SembilanBelas November Kolaka, Program KKN ini dilakukan selama 40 hari yang dimulai pada tanggal 5 Agustus sampai 15 September tahun 2024. Pada kegiatan KKN ini terdapat Delapan macam proker yang harus dilakukan oleh mahasiswa, yaitu proker prodi dan proker umum. Contoh salah satu dari proker Umum yaitu sosialisasi pemanfaatan tanaman obat Herbal upaya untuk pencegahan stunting.

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan anak yang lebih pendek dari standar usianya. Masalah ini menjadi ancaman serius bagi kesehatan dan perkembangan anak, serta berdampak jangka panjang pada kualitas sumber daya manusia. Di Indonesia, prevalensi stunting masih cukup tinggi, berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 mencapai 30,8%. Upaya pencegahan stunting menjadi prioritas nasional untuk mencapai generasi emas Indonesia.

Salah satu upaya pencegahan stunting adalah dengan mengoptimalkan asupan gizi anak, terutama di masa 1.000 hari pertama kehidupan. Daun kelor (*Moringa oleifera*) menawarkan potensi besar sebagai sumber nutrisi penting bagi pencegahan stunting. Daun kelor kaya akan vitamin, mineral, protein, dan antioksidan yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal anak.

Tujuan dilakukannya sosialisasi ini adalah untuk mengkaji potensi pemanfaatan daun kelor sebagai upaya pencegahan stunting dengan fokus pada kandungan nutrisi, manfaat kesehatan, dan metode pengolahan yang efektif. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan rekomendasi dan strategi pemanfaatan daun kelor yang optimal dalam pencegahan stunting di Indonesia. Pada sosialisasi ini kami membuat suatu inovasi produk puding yang terbuat dari perpaduan daun kelor.

Adapun banyak manfaat dari daun kelor yaitu Daun kelor (*Moringa oleifera*) merupakan sumber nutrisi yang kaya dan berpotensi besar dalam pencegahan stunting pada anak-anak. Berikut beberapa manfaat daun kelor bagi pencegahan stunting. Daun kelor Kaya Vitamin dan Mineral contohnya yaitu Vitamin A, Vitamin C, Zat Besi, Kalsium dan Magnesium yang Membantu proses metabolisme energi dan pertumbuhan tulang. Kekurangan magnesium dapat menyebabkan kelelahan, gangguan tidur, dan gangguan pertumbuhan. Pemanfaatan daun kelor dalam menu makanan anak dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Dengan kandungan nutrisi yang kaya dan manfaat kesehatan yang beragam, daun kelor dapat menjadi solusi alami dan efektif untuk mencegah stunting pada anak-anak.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas pemanfaatan daun kelor dalam upaya pencegahan stunting pada anak-anak. Penelitian akan menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan metode pre-test dan post-test pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Populasi penelitian terdiri dari anak-anak usia 2-5 tahun yang berisiko mengalami stunting, yang akan dipilih melalui teknik sampling purposive dari beberapa posyandu di wilayah tertentu. Variabel independen penelitian adalah pemanfaatan daun kelor, yang akan diberikan dalam bentuk bubuk, suplemen, atau makanan, sementara variabel dependen adalah status gizi anak yang diukur dengan indikator tinggi badan menurut umur dan berat badan menurut umur. Instrumen penelitian meliputi pengukuran tinggi badan dan berat badan secara berkala, serta penyusunan menu yang mengandung daun kelor. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur status gizi anak sebelum intervensi, kemudian memberikan daun kelor selama 3 bulan, dan mengamati perubahan status gizi secara periodik. Analisis data akan dilakukan secara deskriptif untuk mendeskripsikan karakteristik sampel dan status gizi awal, serta menggunakan uji t atau uji non-parametrik untuk membandingkan perubahan status gizi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Etika penelitian mencakup mendapatkan izin dari lembaga terkait dan persetujuan dari orang tua atau wali anak, serta menjaga kerahasiaan data dan identitas partisipan. Jadwal penelitian mencakup perencanaan dan persiapan selama 1 bulan, pengumpulan data selama 3 bulan, analisis data selama 1 bulan, dan penulisan laporan selama 1 bulan. Sumber daya yang diperlukan termasuk tim peneliti yang terdiri dari ahli gizi, petugas kesehatan, dan tenaga administrasi, serta fasilitas seperti posyandu, laboratorium, dan tempat penyimpanan daun kelor. Evaluasi efektivitas intervensi akan dilakukan berdasarkan data yang dikumpulkan, dan hasil penelitian akan disusun dalam laporan dan disebarluaskan kepada pemangku kepentingan terkait, seperti lembaga kesehatan masyarakat dan posyandu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan dengan sosialisasi keliling dengan berkunjung ke rumah-rumah warga. Dengan melakukan kegiatan sosialisasi dan pemberian puding Daun Kelor (*Moringa oleifera*) bertujuan sebagai upaya pencegahan stunting pada anak-anak yang diselenggarakan pada tanggal Kamis 12 September 2024 dan dihadiri oleh ibu-ibu yang tinggal di desa langgomali bersama anak-anaknya. Stunting harus segera dicegah dan ditangani untuk memastikan generasi penerus bangsa yang sehat dan kuat. Akibatnya, stunting pada balita berisiko mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan motorik, mental, produktivitas, dan intelektual yang menurun, serta peningkatan risiko penyakit infeksi.

Kegiatan sosialisasi pertama diawali dengan mahasiswa KKN Universitas Sembilanbelas November Kolaka, menyiapkan pelajaran materi tentang stunting dan penerapannya. Karena tingginya jumlah kasus stunting, tindakan harus diambil untuk mencegah stunting. Penggunaan tanaman lokal sebagai makanan merupakan salah satu strategi utama untuk mencegah stunting. Daun Kelor, sering dikenal sebagai makanan dengan kandungan gizi tinggi dan manfaat kesehatan lainnya. Gizi tinggi kandungan daun kelor memenuhi kebutuhan nutrisi anak balita, ibu hamil, dan ibu menyusui secara klinis. Salah satu produk yang terbuat dari kelor daun adalah puding, yang dapat digunakan sebagai aditif makanan atau sebagai pengganti daging untuk membantu mencegah stunting pada anak-anak, orang dewasa, dan lansia. Bergizi daun kelor digunakan sebagai bahan utama dalam puding karena mudah didapat.



Gambar 1. Sosialisasi kepada warga masyarakat Desa Langgomali

Sosialisasi pemberian puding Daun Kelor (*Moringa oleifera*) merupakan jembatan untuk memperoleh pemahaman mengenai manfaat dari kandungan daun kelor seperti, karbohidrat, lemak, air dan protein yang bisa mencegah stunting pada anak. Kegiatan sosialisasi berlangsung disambut antusias oleh ibu-ibu yang hadir serta memberikan pertanyaan mengenai bahan yang digunakan pengolahan puding daun kelor. Puding daun kelor dibuat dengan menggunakan bahan agar-agar, daun kelor, daun pandan, dan madu. Pemberian puding daun kelor dilaksanakan setelah penyampaian sosialisasi, puding yang telah disediakan diberikan kepada semua anak-anak dan ibu-ibu yang hadir.

Berdasarkan pengamatan, anak-anak tampak menyukai rasa puding, dan ibu-ibu juga menyatakan ketertarikan untuk mencoba membuatnya sendiri di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa sosialisasi pemberian puding Daun Kelor (*Moringa oleifera*) diterima baik oleh ibu-ibu dan anak-anak, tetapi juga memiliki potensi sebagai solusi alternatif untuk meningkatkan asupan nutrisi yang penting dalam pencegahan stunting. Dan sosialisasi yang dilakukan berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu-ibu tentang pentingnya pemanfaatan bahan makanan local yang bergizi seperti Daun Kelor.



Gambar 3. Sesi Sosialisasi yang diadakan di rumah Kepala Desa Langgomali

Hasil dari kegiatan sosialisasi ini juga memperlihatkan bahwa produk olahan Daun Kelor menjadi puding dapat diterima dengan baik oleh masyarakat dan dapat menjadi solusi praktis dalam upaya pencegahan stunting di tingkat lokal. Dengan pemanfaatan sumber daya lokal seperti Daun Kelor, diharapkan upaya pencegahan stunting dapat dilakukan secara lebih efektif dan berkelanjutan di masa mendatang.

SIMPULAN

Stunting adalah masalah gizi kronis yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, dengan prevalensi yang masih tinggi di Indonesia. Upaya pencegahan stunting sangat penting, terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan. Daun kelor (*Moringa oleifera*) muncul sebagai solusi potensial karena kaya akan nutrisi penting seperti vitamin, mineral, dan protein. Keunggulan daun kelor yang mudah didapat dan dapat diolah dengan berbagai cara menjadikannya pilihan yang menarik dalam meningkatkan asupan gizi anak. Dengan memanfaatkan daun kelor secara optimal, diharapkan dapat membantu menurunkan prevalensi stunting dan mendukung tercapainya generasi emas Indonesia. Implementasi program yang mempromosikan konsumsi daun kelor harus didorong untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, E. L. (2014). Periode kritis 1000 HPK dan dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan fisiknya. Depok: FKM Universitas Indonesia.
- Fatmawati, N., Zulfiana, Y., & Julianti, I. (2022). Pengaruh daun kelor (*Moringa oleifera*) terhadap pencegahan stunting. *Journal of Midwifery and Reproduction Science*,
- Iskandar, A. B., Ningtyias, F. wahyuyu, & Rohmawati, N. (2019). Analisis Kadar Protein, Kalsium Dan Daya Terima Es Krim Dengan Penambahan Tepung Daun Kelor (*Moringa Oleifera*). *Nutrition and Food Research*, 42(2), 65–72.
- Mann, J. dan Truswell, A.S. 2002. *Essentials of Human Nutrition*. New York : Oxford University Press
- Jackson, A., Calder, P. C. 2004. *Handbook of Nutrition and Immunity (Severe Under nutrition and Immunity)* 71-86. New York : Humana Press.
- UNICEF. 2007. *Progress For Children: A World Fit for Children*. New York: UNICEF Division of Communication
- Rahayu, S., & Hasibuan, R. (2023). Pemanfaatan Tanaman Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Obat Tradisional di Dusun Aek Kulim Mandalasena Kabupaten Labuhanbatu Selatan. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 11(1), 386-393.
- Winarno, F. G. (2018). *Tanaman Kelor (Moringa oleifera): Nilai Gizi, Manfaat, dan Potensi Usaha*. Gramedia Pustaka Utama.
- Diana, S. N., Firmani, U., Rahim, A. R., Widiharti, W., & Sukaris, S. (2024). SOSIALISASI PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA UNTUK PENCEGAHAN STUNTING. *DedikasiMU: Journal of Community Service*, 6(1), 105-111.
- Rame, MMT, & Sarifudin, BA (2023). Edukasi Pemanfaatan Tanaman Kelor Sebagai Bahan Pangan Dalam Pencegahan Stunting dan Penyakit Tidak Menular di Desa Penfui Timur. *Jurnal Melayani Ulama*, 1 (4), 302-309.
- Rani, K. C., Jayani, N. I. E., Darmasetiawan, N. K., & Dewi, A. D. R. (2019). Modul Pelatihan Kandungan Nutrisi Tanaman Kelor.
- Santi, M. D. S., Yasa, G. T., & Nugraha, I. S. (2022). Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera* Lam) sebagai Bahan Obat Tradisional. *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 1(2), 161-164.
- Khalishah, A. N., Mawarni, B., Hidayati, L., & Dhiya, S. S. (2023). Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa oleifera* L.) untuk mengatasi anemia. *Jurnal Pengemas*
- Copyright: Syahrul, Muh Nurhaedir, Muh Raizil Pasaldi, Despiani, Enjois Rongre Pandin, Winda, Purnamasari, Andi Syifa, Putu Suitri, Tika, Ikra

Kesehatan, 2(1), 18-25.

Silalahi, M. (2020). Pemanfaatan daun kelor (*Moringa oleifera* Lam) sebagai bahan obat tradisional dan bahan pangan. *Majalah Sainstekes*, 7(2).

Riani, EN, Ambarwati, D., Kusuma, IR, & Yuliani, DA (2023). PENCEGAHAN STUNTING DENGAN MEMANFAATKAN TANAMAN BESOK UNTUK TUJUAN IBU. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia* , 6 (1), 1-6.