

EDUKASI PEMANFAATAN EKSTRAK DAUN KELOR PADA PRODUK OLAHAN PUDING SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA KLUMPRIT

Nur Safitri¹, Azizah Afifatun Nisa², Fachrunisa Ramadhani³, Zelin Khandyeb⁴, Yohana Majuk⁵, Nadia Assyifa⁶, Resti Kurniasari⁷, Yanuar Eki Riyadi⁸, Erlangga Hikmal Abrar⁹, Dr. Choirun Nisa, S.Pd. SD., M.Pd¹⁰

¹Universitas Muhammadiyah Palu, Indonesia

²Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

³Universitas Muhammadiyah Cirebon, Indonesia

⁴Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

⁵Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

⁶Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung, Indonesia

⁷Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

⁸Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁹Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

¹⁰Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Email : Cs609@ums.ac.id

ABSTRACT

Stunting remains a major nutritional problem in Indonesia, with a prevalence of 24.4% in 2021. This article discusses efforts to prevent stunting through education on the use of moringa leaf extract in pudding making in Klumprit Village, Mojolaban District, Sukoharjo Regency. The aim of this programme is to improve the ability of housewives to utilise moringa leaves to improve their family's nutritional intake. The approach taken was to provide counselling to 12 mothers with children under the age of two and show them how to make moringa pudding. Results showed an increase in participants' knowledge after the education, with 100% of participants having good knowledge about stunting prevention using moringa, up from 16.2% before the education. Moringa pudding was chosen because it is easy to make, highly nutritious, and favoured by children. Moringa leaves contain protein, iron, vitamins and minerals that are important for children's growth and development. Utilising moringa leaves in the form of pudding can be an effective strategy to improve nutrition and prevent stunting in toddlers, as well as potentially increase milk production in breastfeeding mothers.

KEYWORDS: Knowledge, Education, Stunting, Moringa Leaves.

ABSTRAK

Stunting masih menjadi masalah gizi utama di Indonesia, dengan prevalensi 24,4% pada tahun 2021. Artikel ini membahas upaya pencegahan stunting melalui edukasi pemanfaatan ekstrak daun kelor dalam pembuatan pudding di Desa Klumprit, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan kemampuan ibu-ibu dalam memanfaatkan daun kelor untuk meningkatkan asupan gizi keluarga mereka. Pendekatan yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan kepada 12 ibu yang memiliki anak di bawah

usia dua tahun dan menunjukkan kepada mereka cara membuat puding kelor. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi, dengan 100% peserta memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan stunting menggunakan daun kelor, meningkat dari 16,2% sebelum edukasi. Puding daun kelor dipilih karena mudah dibuat, bergizi tinggi, dan disukai anak-anak. Daun kelor mengandung protein, zat besi, vitamin, dan mineral yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Pemanfaatan daun kelor dalam bentuk puding dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan gizi dan mencegah stunting pada balita, serta berpotensi meningkatkan produksi ASI pada ibu menyusui.

KATA KUNCI: Pengetahuan, Edukasi, Stunting, Daun Kelor.

1. PENDAHULUAN

Menurunnya kualitas sumber daya manusia (SDM) di Indonesia dapat berdampak signifikan terhadap tingginya angka malnutrisi di negara ini. Prevalensi stunting pada balita masih tinggi, yang merupakan salah satu masalah yang terkait dengan malnutrisi (Handayani, 2021). Stunting adalah salah satu masalah gizi yang dialami anak-anak, dan hal ini dapat berdampak buruk pada kemampuan anak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Stunting dapat berdampak dan menghambat proses tumbuh kembang pada anak. Sepanjang masa balita, pola makan yang tepat dan seimbang dikombinasikan dengan pemberian makanan pendamping ASI sangat bermanfaat. Makanan yang diolah di pabrik atau dibuat dengan menambahkan nutrisi ekstra ke berbagai bahan makanan dapat dianggap sebagai makanan pendamping ASI (MP-ASI). Salah satu indikator jangka panjang malnutrisi anak adalah stunting atau perawakan pendek, yang terjadi akibat malnutrisi kronis atau kegagalan pertumbuhan di masa lalu (Ulfa Aulia et al., 2022).

Berdasarkan standar antropometri untuk menilai status gizi anak, hasil pengukuran berada pada ambang batas (Z-Score) <-2 SD hingga 3 SD (pendek/stunting) dan <-3 SD (sangat pendek/stunting berat). Status gizi yang dikenal sebagai stunting ditentukan oleh indeks PB/U atau TRAU (Arsyad et al., 2022). Di Indonesia, angka stunting tergolong tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021, prevalensi stunting di Indonesia pada tahun 2021 sebesar 24,4%, turun dari 30,8% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan penurunan sebesar 6,4%. Menurut Asian Development Bank, dengan prevalensi sebesar 31,8% pada tahun 2022, Indonesia akan menjadi negara dengan jumlah balita stunting tertinggi kedua di Asia Tenggara (Eriyahma, 2023).

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan stunting pada balita, seperti

gizi ibu saat hamil, penyakit yang diderita bayi baru lahir, asupan makanan yang rendah, dan tingkat sosioekonomi (Moedjiherwati et al., 2023). Asupan gizi yang rendah dan kondisi kesehatan yang buruk merupakan penyebab utama masalah gizi pada anak-anak yang mengalami stunting. Sasaran untuk mengurangi stunting adalah dengan mengatasi penyebab mendasar dari masalah gizi, yang meliputi aspek ketahanan pangan, khususnya ketersediaan makanan padat gizi; lingkungan sosial di sekitar praktik pemberian makan bayi dan anak kecil; ketersediaan air bersih dan fasilitas sanitasi dan kemampuan untuk mendapatkan layanan kesehatan untuk diagnosis dan pengobatan (Pertwi et al., 2024). Dampaknya adalah tantangan masa depan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif terbaik mungkin timbul bagi halita yang terhambat pertumbuhannya.

Dalam mengatasi masalah stunting, memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui kerja sama antar berbagai sektor dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Kelompok-kelompok komunitas, seperti asosiasi lingkungan, dapat berperan penting sebagai penggerak dalam upaya edukasi masyarakat. Mereka dapat menjadi saluran efektif untuk menyebarkan informasi tentang pentingnya nutrisi yang baik dalam mencegah stunting pada anak-anak di bawah lima tahun. Dengan memanfaatkan jejaring sosial yang ada di masyarakat, diharapkan pengetahuan tentang pola makan yang sehat untuk mencegah stunting dapat tersebar lebih luas dan efektif (Handayani, 2021). Kurangnya pengetahuan ibu rumah tangga dalam mencukupi kebutuhan gizi keluarga menjadi salah satu kendala dalam pencegahan stunting (Moedjiherwati et al., 2023)(Rahayuwati et al., 2022)(Patimah et al., 2024).

Pendidikan ibu merupakan faktor krusial dalam menjaga stabilitas ekonomi keluarga dan berperan penting dalam berbagai aspek rumah tangga, termasuk penyiapan makanan, pengasuhan anak, dan pengelolaan rumah. Keluarga yang berpendidikan lebih tinggi biasanya memiliki akses yang lebih mudah untuk mendapatkan informasi kesehatan dan gizi yang berguna untuk kehidupan sehari-hari. Perempuan yang menempuh pendidikan tinggi tidak hanya memiliki lebih banyak pilihan untuk karier dan wawasan, tetapi mereka juga lebih siap untuk merawat diri mereka sendiri dan orang lain yang bergantung pada mereka. Umumnya, perempuan berpendidikan tinggi juga memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik. Sebaliknya, perempuan dengan tingkat pendidikan dan pemahaman yang terbatas mungkin menghadapi kesulitan dalam memilih dan

menyiapkan makanan bergizi seimbang untuk keluarga mereka. Studi yang dilakukan di Meksiko mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan seorang ibu memiliki dampak yang signifikan terhadap kebiasaan makan sehat keluarganya, terutama untuk anak-anaknya, Anak-anak yang memiliki ibu dengan tingkat pendidikan rendah lebih mungkin menderita stunting karena ketidakmampuan ibu mereka untuk memahami informasi gizi (Dermawan et al., 2022).

Pemerintah masih mengupayakan sejumlah inisiatif untuk menanggulangi stunting, salah satunya adalah aksi konvergensi. Secara garis besar, ada dua jenis aksi konvergensi yaitu penanganan gizi tertarget yang menargetkan penyebab langsung, dan intervensi gizi sensitif yang menargetkan penyebab tidak langsung. Selain mengatasi penyebab langsung dan tidak langsung, diperlukan juga kondisi yang mendukung seperti komitmen politik dan strategi implementasi. kerja sama pemerintah dan lintas sektor, serta keterampilan implementasi. Diperlukan strategi komprehensif untuk mengurangi stunting, dan harus dimulai dengan memenuhi persyaratan pendukung (Kementerian PPN/Bappenas, 2018).

Jika orangtua memiliki informasi yang memadai, tentu saja akan muncul berbagai kemampuan imajinatif dan inventif untuk menemukan pengganti gizi keluarga melalui pemanfaatan gizi hijau yang lebih efektif. Bentuk gizi hijau lain yang dapat dijadikan pilihan untuk meningkatkan gizi dan nutrisi keluarga adalah daun kelor. Daun kelor biasanya dikonsumsi sebagai pelengkap makanan biasa yang diolah secara sederhana, seperti tumis atau rebusan sayur. Meskipun tanaman kelor dikenal luas akan berbagai manfaatnya, namun masih banyak masyarakat Indonesia yang belum memanfaatkannya (Eriyahma, 2023). Padahal, pemanfaatan daun kelor untuk membuat berbagai produk pangan dapat membantu mencegah stunting (Moedjiherwati et al., 2023). Tradisi penggunaan daun kelor dalam masyarakat mempengaruhi cara pemanfaatannya. Keterbatasan pengetahuan tentang variasi pengolahan daun kelor menyebabkan masyarakat cenderung hanya menggunakannya sebagai sayuran. Padahal, daun kelor memiliki potensi yang lebih luas untuk diolah menjadi berbagai produk seperti teh, tepung, makanan penutup (puding/agar-agar), produk perawatan kulit (masker), dan berbagai bentuk olahan lainnya (Alamsyah et al., 2022).

Momringa Oleifera, yang dikenal sebagai tanaman kelor, adalah spesies yang berkembang di iklim tropis dan dapat ditanam dengan mudah tanpa

memerlukan perhatian khusus dalam perawatannya. Daun dari tanaman ini memiliki nilai gizi yang tinggi dan telah terbukti efektif dalam menangani masalah kekurangan gizi, khususnya bagi kelompok rentan seperti anak-anak di bawah lima tahun dan ibu yang sedang menyusui (Moedjiherwati et al., 2023). Dalam daun kelor terdapat senyawa fitosterol yang bersifat tidak larut dalam air. Untuk mengoptimalkan kandungan nutrisinya dalam pembuatan puding, penting untuk menggunakan daun kelor segar secara utuh. Puding sebagai produk olahan memiliki keunggulan berupa tekstur yang halus dan daya tahan yang cukup baik. Ketahanan puding bergantung pada suhu penyimpanan: pada suhu 17°C, puding dapat bertahan hingga 64 jam, sementara pada suhu yang lebih tinggi yaitu 27°C, masa simpannya mencapai 59 jam (Pratiwi & Srimati, 2020).

Berbagai program pengabdian masyarakat telah dilakukan untuk memanfaatkan daun kelor dalam upaya mencegah stunting, seperti yang telah dilaporkan oleh Wahyuningsih & Darni (2021), Nugrawati (2022), dan Hasanuddin et al. (2022). Program ini memiliki keunikan tersendiri karena berfokus pada daerah spesifik, yaitu Dukuh Nglayang. Desa Klumprit, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Tujuan utama dari inisiatif ini adalah meningkatkan kesadaran dan keterampilan ibu rumah tangga dalam memanfaatkan daun kelor untuk meningkatkan asupan gizi keluarga. Dengan memperbaiki status gizi keluarga, diharapkan dapat mengurangi dan mencegah peningkatan kasus stunting pada balita, terutama di kawasan pedesaan.

2. METODE PELAKSANAAN

Dalam rangka kegiatan pengabdian masyarakat, dilakukan kunjungan ke Kepala Desa Klumprit di Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Tujuan kunjungan ini adalah untuk mengidentifikasi topik yang sesuai dalam program pencegahan stunting di daerah Desa klumprit. Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo, Hasil kunjungan menunjukkan bahwa peningkatan. gizi keluarga merupakan aspek penting yang perlu difokuskan untuk mempercepat upaya pencegahan stunting. Hal ini didasarkan pada kenyataan bahwa kebutuhan gizi anak-anak di pedesaan seringkali belum terpenuhi secara merata. Salah satu faktor utama yang berkontribusi pada masalah ini adalah kurangnya pengetahuan orang tua tentang pentingnya gizi, terutama bagi bayi berusia 0-24

bulan.

Karena pentingnya meningkatkan nutrisi keluarga, diputuskan untuk fokus pada penggunaan tanaman alami seperti daun kelor dalam upaya mencegah stunting. Akibatnya, dipilih tema edukasi tentang pengolahan daun kelor menjadi berbagai produk makanan. Contohnya termasuk biskuit, puding, brownies, teh, dan snack bar yang terbuat dari daun kelor. Perlu dicatat bahwa Kelurahan Klumprit merupakan bagian dari Kecamatan Mojolaban di Kabupaten Sukoharjo.

Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan untuk mengedukasi tentang penggunaan ekstrak daun kelor dalam pembuatan puding. Puding ini dimaksudkan sebagai makanan tambahan atau MPASI untuk mencegah stunting pada bayi 6-24 bulan. Fokus utama edukasi adalah pembuatan puding daun kelor, sedangkan produk makanan lainnya akan dibahas dalam program lanjutan. Tujuannya agar para ibu yang memiliki bayi di bawah dua tahun (baduta) dapat mengembangkan berbagai produk berbahan dasar daun kelor secara mandiri di masa depan. Kegiatan ini dihadiri oleh 12 ibu baduta dari Dusun Nglayang, Kelurahan Klumprit, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Presentasi menggunakan PowerPoint, dan pemahaman peserta diukur melalui kuesioner sebelum dan sesudah penyampaian materi.

Tahapan pelaksanaan meliputi :

2.1 Pra Kegiatan pembuatan

Mengkoordinasi strategi pelaksanaan dengan pembuatan rundown kegiatan dan tugas



Pembuatan media edukasi melalui power point memanfaatkan daun kelor untuk pencegahan stuning dan cara pengolahan pudding daun kelor serta membuat pre-test dan post-test untuk ibu-ibu baduta yang hadir



Koordinasi dengan kader kesehatan dusun Nglayang, Kelurahan Klumprit, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo mengenai tempat pelaksanaan dan teknis pelaksanaan kegiatan penyuluhan

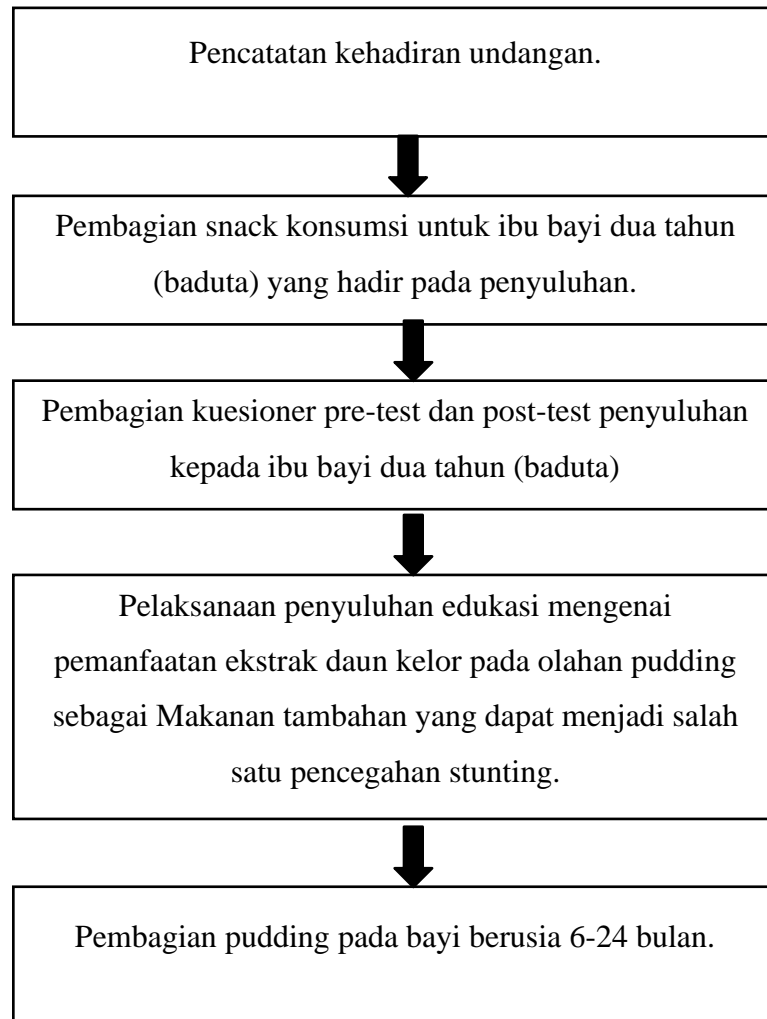


Mempersiapkan bahan dan alat untuk pembuatan pudding dari daun kelor untuk dijadikan Makanan tambahan bagi bayi berusia 6-24 bulan.

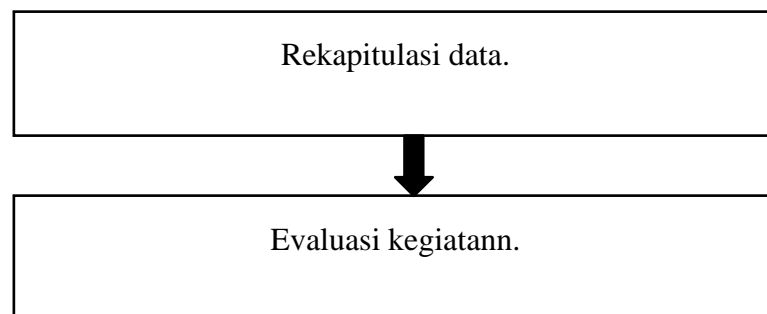


Mempersiapkan konsumsi untuk ibu bayi dua tahun (baduta) yang hadir pada penyuluhan.

2.2 Kegiatan



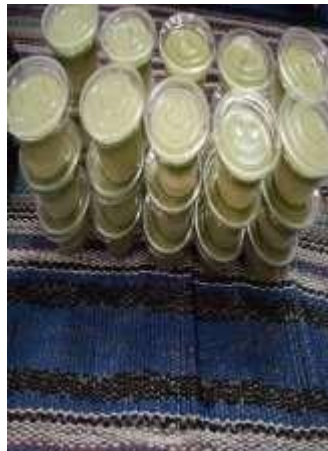
2.3 Pasca Kegiatan



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini kami mendapatkan banyak dukungan yang baik dari Warga Desa, Ibu-Ibu Balita dan Kader Posyandu serta didampingi oleh Bidan Desa di wilayah Desa Klumprit, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Para peserta dan kader Posyandu telah berkolaborasi secara efektif selama kegiatan berlangsung. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan tentang pencegahan stunting menggunakan daun kelor berlangsung selama 1 jam yang dilakukan di Posyandu Mawar 1 Dusun Ngelayang. Dalam Penyuluhan Kesehatan ini diberikan penjelasan materi tentang penjelasan materi definisi stunting, penyebab stunting, upaya-upaya pencegahan stunting termasuk peningkatan status gizi, pemanfaatan daun kelor dan pengolahan makanan bergizi berbahan daun kelor. Informasi disampaikan dari pengajar kepada peserta didik melalui teknik ceramah. Dalam hal ini, pelajar adalah penyedia layanan, yang menggunakan bahasa sederhana untuk mengkomunikasikan informasi sehingga peserta dapat memahaminya. (Pangesti dan Saputri, 2022).

Pemaparan Materi



Berdasarkan hasil evaluasi, pemahaman peserta mengenai penggunaan daun kelor untuk pencegahan stunting meningkat. Peserta dapat menjawab secara tertulis pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang diberikan berdasarkan hasil pretest dan posttest yang terdiri dari 11 pertanyaan.

Tabel 1. Perubahan pengetahuan Edukasi Pemanfaatan Ekstrak Daun Kelor Pada Produk Olahan Puding Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Klumprit

Pengetahuan masyarakat	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	2	16.2	12	100
Kurang Baik	10	83.3	0	0
Jumlah	12	100	12	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang pencegahan stunting menggunakan daun kelor sesudah dilakukan edukasi sebanyak 12 peserta (100%).

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa, setelah dilakukan penyuluhan mengenai penggunaan daun kelor untuk mengurangi stunting, terdapat peningkatan pemahaman. Dari kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan merupakan faktor penting dalam meningkatkan pencegahan stunting pada balita. Penyuluhan berfungsi sebagai sarana untuk membantu menyebarkan pengetahuan atau pesan-pesan yang berhubungan dengan kesehatan dalam lingkungan pendidikan. Stunting pada balita membawa bahaya peningkatan risiko penyakit menular serta penurunan kemampuan motorik, mental, produktivitas, dan intelektual. Oleh karena itu, untuk memastikan generasi masa depan yang kuat dan sehat, situasi stunting harus dihindari dan segera ditangani. Telah terbukti bahwa pemberian berbagai jenis olahan daun kelor kepada anak-anak, termasuk nugget, dapat meningkatkan status gizi mereka karena kaya akan vitamin, mineral, dan antioksidan. Salah satu pendekatan alternatif untuk mengatasi kekurangan kalori dan protein pada anak dan mencegah stunting adalah dengan memberikan daun kelor sebagai makanan pendamping ASI (Werdaningtyas, 2024).

Selain membantu menyiapkan makanan keluarga dan mengasuh anak, pendidikan ibu merupakan faktor utama dalam menjaga perekonomian keluarga. Keluarga yang berpendidikan tinggi akan lebih mudah mengakses informasi kesehatan, terutama dalam hal gizi, sehingga mereka menjadi lebih berpengetahuan dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Perempuan yang berpendidikan tinggi biasanya memiliki kesehatan yang lebih

baik. Seorang ibu yang kurang berpendidikan dan kurang terampil tidak akan mampu menyediakan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi seimbang bagi keluarganya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Meksiko, yang menemukan bahwa pendidikan ibu berperan penting dalam menentukan pengetahuan gizi dan pemenuhan kebutuhan gizi keluarga, terutama untuk anak-anak. Ibu yang kurang berpendidikan akan mengalami kesulitan dalam memahami informasi mengenai gizi, sehingga berisiko mengalami stunting. (Kemenkes, 2021 dalam Ahmad, Dulahu dkk. 2023).

Salah satu masalah kesehatan yang perlu diwaspadai di Indonesia adalah stunting. Kekurangan asupan makanan merupakan salah satu penyebab langsung dari stunting, di antara penyebab lainnya. Stunting sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi, lemak, protein, dan energi. Daun kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan salah satu komponen makanan yang banyak ditemukan dan dapat menjadi sumber yang baik untuk beberapa zat gizi tersebut.

Tanaman perdu kelor, yang termasuk dalam keluarga *moringaceae*, banyak digunakan sebagai tanaman pagar di Indonesia dan menawarkan sejumlah manfaat kesehatan. Karena semua bagian dari tanaman kelor sangat bermanfaat dan padat nutrisi bagi kehidupan manusia, tanaman ini (*Moringa Oleifera Lamk*) dikenal sebagai "miracle tree". Daun dari pohon ini adalah salah satu bagian yang dapat dimakan. Terdapat 6.7 gram protein dan 0,7 gram zat besi dalam 100 gram daun kelor segar (Bey, 2010 dalam Ismawati dkk, 2021). Tanaman yang tumbuh dengan baik di daerah iklim tropis dan subtropis, seperti Indonesia, salah satunya adalah daun kelor. Salah satu tempat yang menjadi tempat tumbuhnya tanaman kelor adalah Desa Klumprit. Namun karena daun kelor memiliki bau yang khas dan tidak sedap, tidak banyak warga Desa Klumprit yang memakannya. Sebagian warga Desa Klumprit selama ini hanya memanfaatkan daun kelor untuk kebutuhan sayur. Oleh karena itu, agar masyarakat dapat memanfaatkan nilai gizi dari daun kelor, diperlukan pengolahan yang kreatif untuk mengubahnya menjadi produk yang dapat diterima oleh masyarakat.

Penelitian Embuai et al menunjukkan bahwa ada kemungkinan yang semakin meningkat untuk menggunakan daun kelor dalam makanan. Misalnya di Negeria, daun kelor digunakan untuk melengkapi makanan seperti amala (adonan yang terbuat dari tepung ubi dan pisang raja), ogi (bubur jagung), roti,

biskuit, keju, sup, dan yoghurt, serta untuk menambah nutrisi pada makanan seperti jagung, kedelai, dan kacang tanah. Malnutrisi adalah masalah gizi yang diatasi melalui penggunaan alternatif ini (Ahmad, Dulahu dkk, 2023).

Daun kelor adalah salah satu bahan pangan lokal yang mudah didapatkan namun pemanfaatannya masih rendah. Stunting merupakan salah satu masalah gizi yang dapat diatasi dengan menggunakan daun kelor dalam produksi makanan untuk meningkatkan nilai gizi produk makanan. Selain itu, karena daun kelor kaya akan antioksidan dan mineral lain yang biasanya kurang dimiliki oleh orang-orang di negara berkembang, daun kelor digunakan secara ekstensif baik untuk tujuan terapeutik maupun nutrisi. Menurut penelitian Vergara-Jimenez et al (2017) dalam Ola (2020) daun kelor telah digunakan untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit, termasuk diabetes, hipertensi, demam tifoid, dan malaria.

Puding merupakan salah satu bentuk olahan kelor yang dapat ditambahkan ke dalam makanan atau dimakan sebagai camilan untuk balita, ibu hamil, dan ibu menyusui untuk membantu menghindari stunting. Daun kelor dipilih sebagai bahan utama puding karena nilai gizinya yang tinggi, mudah didapat, mudah diolah, dan harganya terjangkau. Daun kelor berpotensi untuk diolah menjadi puding karena puding bersifat serbaguna dan dapat dipadukan dengan berbagai bahan makanan.

Untuk menurunkan jumlah atau tingkat stunting, diharapkan juga para perempuan setempat dapat membuat dan memperkenalkan produk puding daun kelor seperti yang diajarkan dalam penyuluhan ini. Menurut I. Pratiwi and M. Srimati (2020) puding daun kelor mengandung fitosterol, senyawa yang tidak larut di dalam air, jadi gunakan daun kelor yang masih segar dan seluruhnya. Tekstur puding yang lembut dan daya tahan yang lama pada suhu tertentu merupakan dua kualitas yang menarik. Puding yang disimpan pada suhu 17°C atau 27°C dapat bertahan selama 64 jam. Puding daun kelor memiliki kemampuan untuk membuat anak-anak merasa lebih lapar. Balita menyukai puding karena penampilannya yang menarik dan rasanya yang manis.

Salah satu cara untuk memberi anak makanan yang baik adalah dengan mengolah daun kelor menjadi puding. Daun kelor segar adalah bahan baku utama dalam pembuatan puding daun kelor ini, Peserta diajarkan untuk membuat puding secara bersama-sama menggunakan peralatan yang telah disiapkan. Selain itu, tim mengajarkan peserta untuk membuat puding daun

kelor secara mandiri. Mereka dapat membuatnya dengan bentuk dan selera mereka sendiri. Ibu sangat antusias dengan demonstrasi pembuatan puding daun kelor dan dengan serius mengikuti prosesnya. Mayoritas orang yang berpartisipasi menyatakan bahwa mereka sangat senang dengan kegiatan seperti ini. Ini juga membantu meningkatkan keterampilan masyarakat dalam membuat makanan bergizi dari daun kelor. Masyarakat mendapat manfaat besar dari pelatihan pembuatan puding daun kelor. Proses demonstrasi berjalan dengan baik berkat kemampuan memasuk peserta yang baik. Peserta tidak kesulitan mengikuti seluruh tahapan. Selain itu, daun kelor mudah ditemukan masyarakat dan dapat digunakan dalam berbagai olahan makanan (M. A Marasabessy, 2023). Pudingin daun kelor ini tidak hanya dapat dinikmati sebagai cemilan yang kaya nutrisi, tetapi juga dapat dikonsumsi dengan mudah oleh orang dari berbagai usia, termasuk anak-anak dan ibu hamil (D. Loba, 2020).

Puding yang terbuat dari daun kelor ini membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas ASI yang dihasilkan. Pasokan ASI meningkat dengan daun kelor, yang sering kali lebih dari dua kali lipat produksi ASI. Karena khasiat dan nilai gizinya, dokter laktasi bahkan menyarankan untuk menggunakan daun kelor untuk merangsang laktasi. Siapkan teh dengan menggabungkan daun kelor dengan air untuk meningkatkan penyerapan nutrisi.. Untuk membuat teh lebih manis dan hergizi, campurkan teh kelor dengan kurma organik. Seperti banyak makanan sehat lainnya. daun kelor meningkatkan produksi ASI dan meningkatkan kualitasnya. Kandungan nutrisi ini akan meningkatkan kualitas air susu ibu, yang akan menyehatkan buah hati. Jadikan daun kelor bagiandari makanan sehari-hari Anda (Lestari et al., 2021), Salah satu kreasi masakan lokal yang bernutrisi tinggi adalah puding daun kelor. Karena daun kelor memiliki komposisi nutrisi yang sangat lengkap, daun kelor juga dapat digunakan untuk meningkatkan berat badan anak dalam bentuk puding. Agar peneliti dapat mengamati peningkatan berat badan yang nyata, anak usia sekolah diberi pudding daun kelor selama 14 hari.

Menurut Krisnadi, D. A (2015) vitamin B1, yang ditemukan dalam kelor, membantu meningkatkan nafsu makan dan membantu metabolisme karbohidrat tubuh. Mengonsumsi kelor adalah salah satu strategi untuk mengatasi masalah gizi, khususnya di Indonesia, Vitamin C meningkatkan keasaman lambung yang menyebabkan rasa lapar, dan vitamin B kompleks,

yang dapat meningkatkan laju metabolisme tubuh, mengaktifkan hipotalamus untuk meningkatkan nafsu makan dan mendukung pertumbuhan. Selain itu, vitamin C mencegah berbagai penyakit akibat virus dan menjaga tubuh tetap bugar. Dengan menambahkan daun kelor ke dalam makanan anak-anak yang memiliki kebutuhan gizi dan makanan yang tidak tercukupi, masalah gizi dapat diselesaikan. Data tambahan menunjukkan bahwa tujuh orang tua dari responden mengatakan bahwa puding daun kelor meningkatkan nafsu makan anak mereka. Perilaku makan adalah cara seseorang atau kelompok orang memenuhi kebutuhan gizi mereka. Perilaku makan yang baik harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi, dengan asupan gizi berlebih atau kekurangan. Kekurangan gizi membuat tubuh kekurangan berat badan dan lebih rentan terhadap penyakit, sedangkan kelebihan gizi mengakibatkan kelchihan nutrisi (Indriati, M., 2020).

Puding daun kelor mengalami kenaikan berat badan yang signifikan dibandingkan dengan balita *underweight* yang tidak diberi puding daun kelor. Daun kelor juga dapat mencegah dan mengobati kasus malnutrisi pada wanita hamil, menyusui dan anaknya.

Puding daun kelor (*daukel*) adalah cara kreatif untuk menyampaikan manfaat gizi kepada anak-anak selain menambah variasi dalam pola makan mereka.. Pembuatan puding daun kelor juga dapat menjadi cara yang mudah untuk memperkenalkan dan meningkatkan konsumsi daun kelor di masyarakat. Tujuan dari program kerja ini adalah untuk melihat bagaimana puding daun kelor dapat digunakan sebagai inovasi untuk mencegah stunting di Indonesia (Wicaksana and Rachman, 2018). Dengan latar belakang ini, sebuah studi tentang kemungkinan puding daun kelor menjadi cara yang sukses untuk memerangi stunting dan meningkatkan kesejahteraan anak-anak. Selain menjadi hidangan yang lezat. puding daun kelor juga memaksimalkan penggunaan produk lokal yang kurang dimanfaatkan Daun kelor biasanya digunakan untuk membuat puding daun kelor.

Daun kelor memiliki banyak gizi, terutama zat besi, dalam 100 gram daun kelor, atau 7 miligram. Makanan olahan kelor dengan zat besi ini dapat memenuhi kebutuhan nutrisi anak prasekolah (Santi et al., 2020).

KESIMPULAN

Program edukasi pemanfaatan ekstrak daun kelor dalam pembuatan

puding di Desa Klumprit terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga tentang pencegahan stunting. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dari 16.2% menjadi 100% peserta memiliki pengetahuan baik setelah edukasi. Puding daun kelor merupakan inovasi pangan lokal yang berpotensi tinggi untuk meningkatkan asupan gizi anak-anak, terutama balita, serta ibu hamil dan menyusui, Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi dalam pencegahan stunting, tetapi juga memberikan keterampilan praktis dalam mengolah bahan. pangan lokal yang kaya nutrisi. Pemanfaatan daun kelor dalam bentuk puding dapat menjadi strategi yang mudah diterapkan dan diterima oleh masyarakat untuk meningkatkan status gizi keluarga, terutama di daerah pedesaan.

REFERENSI

- Ahmad, Z.F., Dulahu, W.Y. and Aulia, U. (2023) 'Sosialisasi dan Konseling Pencegahan Stunting Serta Pemberian Makanan Tambahan berbahan Daun Kelor', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 2(1), pp. 14–21. Available at: <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v2i1.18442>.
- Alamsyah, A. G., Sari, P. M., Hidayati, C., Pradhana, P., Lestari, Z., & Indra, A. P. (2022). Pemanfaatan Ekstrak Daun Kelor (*Moeringaceae* *Olievera*) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Desa Cinta Raktay Percut Sei Tuan. *Modeling: Jurnal Program Studi PGMI*, 9(4), 39–47.
- Arsyad, J. F., Setiawaty, Y., & Yusnidar, Y. (2022). Pengaruh Pengetahuan Calon Pengantin Sebelum dan Setelah diberikan Pendidikan Gizi 1000 HPK Melalui Media Presentasi dan Booklet. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 282–287. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.742>
- D. Loba, "Pelatihan pembuatan puding daun kelor untuk asupan pemenuhan gizi ibu dan anak Desa Rabeka Kecamatan Amaarasi Timur Kabupaten Kupang NTT," *J. Pengabd. Masy. Desa*, vol. 1, no. 1, pp. 1–7, 2020
- Dermawan, A., Mahanim, M., & Siregar, N. (2022). Upaya Percepatan Penurunan Stunting Di Kabupaten Asahan. *Jurnal Bangun Abdimas*, 1(2), 98–104. <https://doi.org/10.56854/ba.v1i2.124>
- Eriyahma, A. (2023). Upaya Pemanfaatan Daun Kelor: Pudding Daun Kelor untuk Mencegah Stunting. *Jurnal Pengabdian Nasional*, 03(02), 45–49.
- Handayani, B. (2021). The Role of Nasyyatul Aisyiyah and Fatayat NU Cadres in Preventing Stunting Cases in Indonesia. *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*, 1(1), 329–338. <https://doi.org/10.53947/miphmp.v1i1.70>
- Indriati, M. (2020). Perilaku Makan Dan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Di SD Cikancung04 Desa Mandalasari, XIV, 81-89.
- Kementerian PPN/ Bappenas. (2018). Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi di Kabupaten/Kota. *Rencana Aksi Nasional Dalam Rangka Penurunan Stunting: Rembuk Stunting, November*, 1–51. <https://www.bappenas.go.id>
- Krisnadi, D. A. (2015). Kelor Super Nutrisi. Retrieved from kelorina.com
- I. Pratiwi and M. Srimati, "Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor (*Moringa oleifera*) terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan

- Cawang Jakarta Timur,” *J. Kesehat. Indones.* (The Indones. J. Heal., vol. XI, no. 1, pp. 53–57, 2020.
- Lestari, Y.D. *et al.* (2021) ‘Pejamas : Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Media Animasi Pada Santri Putri Di Smp Nurul Jadid Pondok Pesantren Nurul Jadid’, *ABDIMASNU: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(3), pp. 13–20. Available at: <https://doi.org/10.47710/abdimasnu.v1i3.95>.
- M. A. Marasabessy, “Sosialisasi Dan Pelatihan Pembuatan Puding Berbasis,” vol. 1, pp. 146– 149, 2023
- Moedjiherwati, T., Octavianti, M., Handriati, A., & Handayani, B. (2023). Pemanfaatan Daun Kelor bagi Pencegahan Stunting di Desa Surianeun Kabupaten Pandeglang. *Seandanan: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(1), 8–14. <https://doi.org/10.23960/seandanan.v3i1.54>
- Ola, A.T.R. (2020) ‘Identifikasi Senyawa yang Terkandung pada Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera*)’, *Indonesian Journal of Fundamental Sciences*, 6(2), pp. 63–70.
- Pangesti, N.A. and Saputri, D.A.N. (2022) ‘Upaya Pencegahan Stunting Melalui Pemberian Suplemen Makanan Bergizi Berbahan Daun Kelor’, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), pp. 82–89.
- Pratiwi, I., & Srimiati, M. (2020). Pengaruh Pemberian Puding Daun Kelor (*Moringa oleifera*) terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, XI(1), 53–57.
- Pertiwi, A. N. A. M., Dwinata, I., Qurniyawati, E., & Rismayanti, R. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Baduta Di Kabupaten Bone Dan Enrekang. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 23(1), 101–110. <https://doi.org/10.14710/jkli.23.1.101-110>
- Possumah, R.J. *et al.* (2023) ‘Pemanfaatan Daun Kelor Menjadi Puding Sebagai Hidangan Penutup (Dessert) Yang Sehat Dan Bergizi’, *Bantenese : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), pp. 15–25. Available at: <https://doi.org/10.30656/ps2pm.v5i1.6408>.
- Santi, M.W. *et al.* (2020) ‘Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu dalam Pembuatan PMT Berbahan Dasar Kelor sebagai Upaya Percepatan Pencegahan Stunting’, *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), pp. 77–89. Available at: <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.12056>.

- Ulfa Aulia, Jusuf, H., Radhia, S., Basri K, S., Hadju, V. A., Boekoesoe, L., & Napirah, R. (2022). Edukasi dan Pembagian VCO dan Biskuit Blondo untuk Meningkatkan Tinggi Badan dan Berat Badan Balita. *Genitri Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 1(2), 104–109. <https://doi.org/10.36049/genitri.v1i2.68>
- Werdaningtyas, R. (2024) 'Pengaruh edukasi gizi seimbang dan pemanfaatan daun kelor sebagai pencegahan stunting', *Kesehatan Tambusai*, 5(2), pp. 5138–5147. Available at: <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/3231>.
- Wicaksana, A. and Rachman, T. (2018) 'Sosialisasi Pembuatan Puding Daun Kelor (DAUKEL) Di Desa Rukma Jaya', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), pp. 10–27. Available at: <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case>
- Rahayuwati, L., Ibrahim, K., Hendrawati, S., Sari, C. W. M., Yani, D. I., Pertiwi, A. S. P., & Fauziyyah, R. N. P. (2022). 'Pencegahan stunting melalui air bersih, sanitasi, dan nutrisi', *Warta LPM*, 25(3), 356–365. <https://doi.org/10.23917/warta.v25i3.1031>
- Patimah, S., Sharief, S. A., Muhsanah, F., Nukman, N., & Rachmat, M. (2024). 'Pendampingan pencegahan risiko anak stunting pada masyarakat, kader kesehatan, dan guru paud/tk', *Warta LPM*, 27(2), 259–268. <https://doi.org/10.23917/warta.v27i2.376>