

## Nutritional Content of Moringa Leaf Pudding: Alternative Healthy Supplemental Food to Overcome Stunting

Zona Aditama Wibowo<sup>1</sup>, Nailur Rohmah<sup>2</sup>, Salzabella Fatma Azzahra<sup>3</sup>, Destia Amelia<sup>4</sup>, Azka Amalia Fitriany<sup>5</sup>, Nabilla Noor Aisyah<sup>6</sup>, Amanatul Lisanika<sup>7</sup>, Tri Supriyanto<sup>8</sup>, Gibran Malika Alfarizi<sup>9</sup>, Mujazin<sup>10\*</sup>

<sup>1</sup>Departement of PgSd, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Departement of Farmasi, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia

<sup>3</sup>Departement of Farmasi, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

<sup>4</sup>Departement of Pg.Paud, Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka Jakarta, Indonesia

<sup>5</sup>Departement of Farmasi, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

<sup>6</sup>Departement of Farmasi, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia

<sup>7</sup>Departement of Pg.Paud, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia

<sup>8</sup>Departement of Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung, Indonesia

<sup>9</sup>Departement of Farmasi, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

<sup>10</sup> Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

• [Zonaaditama91@gmail.com](mailto:Zonaaditama91@gmail.com), [nailuuuuuuur@gmail.com](mailto:nailuuuuuuur@gmail.com), [salsabella12221@gmail.com](mailto:salsabella12221@gmail.com), [dstiamelia2002@gmail.com](mailto:dstiamelia2002@gmail.com), [aazka1636@gmail.com](mailto:aazka1636@gmail.com), [nnooraisyah@gmail.com](mailto:nnooraisyah@gmail.com), [lisanika073@gmail.com](mailto:lisanika073@gmail.com), [trisuprianto02@gmail.com](mailto:trisuprianto02@gmail.com), [gibranmalika@gmail.com](mailto:gibranmalika@gmail.com), [muj825@ums.ac.id](mailto:muj825@ums.ac.id).

### **Abstract**

*The increasing rate of stunting among children under five in Indonesia is a pressing health issue. This study aims to explore the potential of moringa leaves (*Moringa oleifera*) as an additional food ingredient in the form of pudding to increase children's nutritional intake. The method used includes socialization to posyandu cadre mothers in Tlobo Village about the importance of stunting prevention through fulfilling balanced nutrition. The results showed that moringa pudding is rich in protein, vitamin A, and iron, which can support children's growth and prevent stunting. This activity not only improved people's knowledge about nutrition, but also created a product that children love. Thus, moringa pudding can be an effective alternative supplementary food in stunting prevention efforts.*

**Keywords:** *Moringa leaves<sup>1</sup>, pudding<sup>2</sup>, stunting<sup>3</sup>, nutrition<sup>4</sup>, children under five<sup>5</sup>*

## Kandungan Gizi Puding Daun Kelor : Alternatif Pemberian Makanan Tambahan Sehat untuk Atasi Stunting

### **Abstrak**

Peningkatan angka stunting di kalangan anak balita di Indonesia menjadi isu kesehatan yang mendesak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi potensi daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai bahan makanan tambahan dalam bentuk puding untuk meningkatkan asupan gizi anak-anak. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi kepada ibu kader posyandu di Desa Tlobo tentang pentingnya pencegahan stunting melalui pemenuhan gizi seimbang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puding daun kelor kaya akan protein,

vitamin A, dan zat besi, yang dapat mendukung pertumbuhan anak dan mencegah stunting. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi, tetapi juga menciptakan produk yang disukai anak-anak. Dengan demikian, puding daun kelor dapat menjadi alternatif makanan tambahan yang efektif dalam upaya pencegahan stunting.

***Kata Kunci*** : Daun kelor<sup>1</sup>, puding<sup>2</sup>, stunting<sup>3</sup>, nutrisi<sup>4</sup>, anak balita<sup>5</sup>

## 1. Pendahuluan

Untuk mengoptimalkan peran tubuh pada anak-anak, para pemerintah desa memiliki peran yang penting untuk menyediakan program kesehatan bagi anak sekitar lima tahun dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Pemerintah desa perlu memiliki kebijakan dan otoritas untuk meningkatkan kesehatan warganya melalui program layanan kesehatan masyarakat. Peningkatan gizi untuk mencegah stunting menjadi prioritas dalam pengeluaran dana pada desa di sektor kesehatan. Pemerintah desa memainkan peran yang krusial dalam upaya mengurangi prevalensi stunting, Penanggulangan stunting kini menjadi fokus prioritas di seluruh negeri. Pihak berwenang di tingkat lokal memiliki wewenang untuk merancang program-program penanggulangan stunting yang disesuaikan dengan kondisi desa setempat. Regulasi pemerintah, khususnya PP No. 60/2014, memberikan landasan hukum terkait pemanfaatan anggaran negara untuk pembangunan desa, termasuk di dalamnya upaya mengatasi permasalahan stunting dengan memanfaatkan sumber daya yang ada di desa.

Stunting merupakan persoalan kesehatan yang mengancam anak di bawah lima tahun, terutama terkait dengan asupan nutrisi yang tidak mencukupi. Stunting dianggap sebagai tantangan gizi terparah yang dihadapi balita, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap perkembangan fisik dan kognitif mereka.

Kondisi ini tidak hanya menghambat pertumbuhan, tetapi juga melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga anak lebih mudah terserang penyakit. Dalam jangka panjang, stunting dapat menurunkan kapasitas produktif individu, berpotensi melanggengkan siklus kemiskinan, serta meningkatkan kemungkinan kelahiran bayi dengan berat badan di bawah normal pada generasi berikutnya. Kurangnya asupan nutrisi adalah penyebab utama tingginya angka kekurangan gizi. Di negara berkembang seperti Indonesia, penyediaan makanan bergizi yang dapat dikonsumsi setiap hari dipengaruhi oleh kondisi ekonomi masyarakat yang lemah, yang umum terjadi di berbagai wilayah dunia, terutama di daerah tropis.

Studi yang dilakukan oleh Fuglie pada tahun 2001 mengungkapkan bahwa daun kelor merupakan sumber nutrisi yang sangat berharga. Tanaman ini diketahui memiliki kandungan protein yang tinggi, serta kaya akan vitamin A dalam bentuk beta-karoten dan zat besi. Karakteristik nutrisi yang unggul ini menjadikan daun kelor sebagai bahan pangan yang sangat dianjurkan untuk dikonsumsi, khususnya bagi kelompok masyarakat yang berisiko mengalami kekurangan gizi. Keunikan lain dari daun kelor adalah keberadaan beragam asam amino yang jarang ditemui pada jenis sayuran lainnya, sehingga semakin meningkatkan nilai nutrisinya.

Kelor merupakan tumbuhan endemik yang memiliki nilai gizi tinggi dan dapat dimanfaatkan sebagai sayuran multiguna. Seluruh bagian tanaman ini memiliki potensi

pemanfaatan, mengingat kandungan komponen aktif dan profil nutrisi yang komprehensif. Meskipun daun kelor kaya akan vitamin A (terutama dalam bentuk betakaroten) dan vitamin C, pemanfaatannya sebagai bahan pangan masih belum optimal di kalangan masyarakat. Untuk mengoptimalkan asupan nutrisi dari daun kelor, diperlukan inovasi pengolahan menjadi produk makanan yang lebih diminati, seperti kue bolu berbahan dasar daun kelor.

Pemanfaatan daun kelor di Indonesia masih belum optimal. Kebanyakan masyarakat hanya menggunakannya sebagai bumbu pelengkap dalam masakan atau menanamnya sebagai hiasan. Di beberapa wilayah, daun kelor lebih dikenal untuk keperluan adat seperti memandikan jenazah, menangkal jimat, atau sebagai pakan ternak.

Mengingat potensi nutrisinya yang tinggi, perlu ada upaya edukasi dan peningkatan kesehatan masyarakat untuk mencegah stunting. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah dengan memberikan makanan tambahan setiap hari kepada anak-anak yang berisiko stunting dan ibu hamil. Contohnya, pembuatan pudding dari daun kelor.

Pelatihan pembuatan pudding berbahan dasar daun kelor bertujuan untuk mencegah stunting melalui program Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Program ini dirancang untuk mendukung kesehatan dan perkembangan optimal bayi dan balita, serta mencegah stunting. PMT juga penting bagi ibu hamil untuk mengurangi risiko kelahiran bayi dengan berat badan rendah (BBLR), yang berkaitan erat dengan stunting pada balita.

## 2. Tinjauan Pustaka

Dalam konteks dan dukungan teoretis yang ada pada penelitian yang dilakukan. Pengetahuan yang diperoleh dari literatur yang ada akan digunakan untuk memperkuat diskusi dan mengarah ke dalam gagasan kegiatan.

### 2.1. Kandungan Zat Gizi Daun Kelor

Kandungan fenol dalam daun kelor segar mencapai 3,4%, sedangkan kandungan fenol pada daun kelor yang telah diekstraksi adalah 1,6%. (Foild et al., 2007). Kandungan gizi pudding ini ditingkatkan berkat protein yang berasal dari daun kelor. Protein adalah nutrisi esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan serta perbaikan jaringan tubuh. Protein dalam pudding daun kelor dapat membantu memenuhi kebutuhan harian tubuh akan protein, yang sangat penting untuk kesehatan otot dan kinerja tubuh yang maksimal. Daun kelor juga mengandung serat, yang membantu pencernaan Anda. Serat mendukung kesehatan pencernaan secara keseluruhan dan mencegah sembelit dengan memperlancar proses pencernaan.

Daun kelor memiliki banyak vitamin C, yang membantu memperkuat sistem imun dan mendukung pertumbuhan yang sehat. Vitamin C juga membantu dalam pembuatan kolagen dan meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan menambahkan daun kelor ke dalam pudding, Anda tidak hanya membuatnya lebih lezat tetapi juga meningkatkan asupan vitamin C, yang membantu mengurangi stunting (Sreelatha dan Padma, 2009). Pudding daun kelor juga memiliki banyak mineral, terutama zat besi dan kalsium. Daun kelor kaya akan zat besi dan kalsium, yang membantu mencegah anemia dan mendukung perkembangan tulang yang sehat, sedangkan zat besi bertanggung jawab untuk pembentukan hemoglobin dan pengangkutan oksigen ke seluruh tubuh. Untuk mencegah stunting, yang sering dikaitkan dengan kekurangan gizi mineral, ini sangat penting (Gopalakrishnan dan Balamurugan, 2016).

Protein adalah nutrisi lain yang penting untuk daun kelor. Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh dan untuk mendukung massa otot. Daun kelor,

yang merupakan sumber protein yang baik, dapat membantu anak memenuhi kebutuhan protein mereka setiap hari dan mencegah kekurangan protein, yang sering menyebabkan stunting. Kandungan protein daun kelor meningkatkan kesehatan dan pertumbuhan anak dalam pudding daun kelor (Rashid dan Hussain, 2020). Pudding daun kelor juga mengandung serat, yang membantu menjaga pencernaan yang sehat dan mencegah sembelit. Pencernaan yang sehat juga penting untuk penyerapan nutrisi dengan baik. Pencernaan yang baik memastikan bahwa anak-anak mendapatkan manfaat penuh dari makanan mereka, yang mendukung pertumbuhan dan mencegah stunting (Nair dan Sankar, 2018).

## **2.2. Pengaruh Daun Kelor Terhadap Peningkatan Berat Badan Balita**

Stunting adalah fenomena kegagalan pertumbuhan yang terjadi pada anak di bawah usia lima tahun, disebabkan oleh defisiensi nutrisi berkelanjutan. Kondisi ini ditandai dengan ketidaksesuaian antara tinggi badan anak dan usia kronologisnya. Masalah gizi ini dapat bermula sejak masa kehamilan dan berlanjut pasca kelahiran, meskipun tanda-tanda stunting umumnya baru terdeteksi saat anak berusia dua tahun. Usia anak merupakan faktor penting dalam menilai parameter pertumbuhan balita. Keselarasan antara berat badan dan usia mengindikasikan status gizi yang optimal. Berat badan yang proporsional dengan usia tidak hanya mencerminkan kondisi gizi yang baik, tetapi juga berperan dalam meningkatkan resistensi terhadap infeksi seperti influenza dan demam berkepanjangan. Hal ini mengakibatkan peningkatan imunitas pada balita dengan gizi seimbang dibandingkan dengan mereka yang mengalami malnutrisi.

Penggunaan ASI eksklusif: Penelitian yang dilakukan oleh (Pamungkas, 2021) dengan metode survei purposive sampling menemukan bahwa berat badan lahir dapat memprediksi risiko stunting ( $p$ -value 0,004 kurang dari 0,005). Berat badan adalah salah satu ukuran tubuh yang paling sering digunakan, yang merefleksikan massa jaringan dan cairan tubuh. Sejumlah studi mengindikasikan bahwa berat badan saat kelahiran memainkan peran penting dalam trajektori pertumbuhan, perkembangan, dan tinggi badan anak di masa depan. Namun, terdapat perbedaan temuan dalam penelitian lainnya. Beberapa kajian tidak menemukan korelasi yang kuat antara berat badan saat lahir atau praktik pemberian ASI secara eksklusif dengan kejadian stunting pada anak balita. Perbedaan hasil penelitian ini menunjukkan kompleksitas faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stunting, menggaris bawahi kebutuhan akan penelitian lebih lanjut untuk memahami sepenuhnya hubungan antara variabel-variabel ini.

Moringa oleifera Lamk, yang dikenal sebagai tanaman kelor, merupakan sumber pangan lokal yang memiliki potensi besar untuk dikembangkan, terutama bagi ibu yang sedang menyusui. Keunggulan tanaman ini terletak pada kandungan fitosterolnya, suatu senyawa yang diketahui memiliki kemampuan untuk meningkatkan dan memperlancar produksi ASI - efek yang dikenal sebagai laktagogum. Dari sudut pandang ilmiah, senyawa-senyawa yang menunjukkan efek laktagogum umumnya tergolong dalam kelompok sterol, yang merupakan subkategori dari steroid. Hal ini menjelaskan mekanisme bagaimana kelor dapat berperan dalam mendukung laktasi pada ibu menyusui (Zakaria, 2016). Sebuah studi klinis dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas daun kelor dalam meningkatkan berat badan balita. Suplementasi daun kelor terbukti meningkatkan berat badan pada balita yang mengalami kekurangan gizi. Anak-anak yang menerima suplemen daun kelor menunjukkan peningkatan berat badan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. (Oduro et al., 2008).

Sekolah atau pusat kesehatan balita dapat memasukkan daun kelor ke dalam program peningkatan gizi mereka. Makanan berbasis daun kelor telah terbukti membantu mengurangi tingkat malnutrisi di beberapa komunitas di negara berkembang (WHO, 2014). Salah satu manfaat ekstrak daun kelor adalah kemampuan untuk meningkatkan pertumbuhan balita. Daun kelor, yang memiliki banyak vitamin dan protein, tentu saja dapat menjadi pilihan makanan tambahan yang bagus. Asam lemak esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan anak juga ditemukan dalam daun kelor. Asam lemak ini meningkatkan penyerapan nutrisi tubuh, yang berkontribusi pada peningkatan berat badan (Mahajan dan Mehta, 2010).

Ekstrak daun kelor dapat disajikan dengan dua cara, yaitu diberikan langsung atau dicampurkan ke dalam makanan pokok atau minuman, seperti air putih atau jus buah (Aminah, Ramdhan, and Yanis, 2015). Salah satu masalah utama dalam memberi balita makanan yang bergizi adalah menerima makanan dengan rasa atau tekstur yang tidak disukai. Mengatasi masalah ini, puding daun kelor mengandung nutrisi penting dan rasa manis alami yang disukai anak-anak (Price, 2007). Dikenal bahwa daun kelor tidak memiliki efek samping yang signifikan jika dikonsumsi oleh anak-anak, asalkan dikonsumsi dalam dosis yang tepat. Keamanan puding daun kelor sangat tinggi karena mudah dibuat (Kasolo et al., 2010).

Antioksidan dalam daun kelor membantu anak-anak yang mengalami malnutrisi, yang menyebabkan berat badan meningkat, dan membantu melawan radikal bebas. Daun kelor juga mungkin meningkatkan perkembangan kognitif balita. Selama masa balita, asupan gizi yang baik sangat penting untuk perkembangan otak. Oleh karena itu, makan puding daun kelor secara teratur dapat membantu balita meningkatkan kemampuan kognitif mereka (Gopalan (2011).

### 3. Metode

Metode yang digunakan adalah sosialisasi mengenai stunting dengan pendekatan berupa teknik presentasi dan tanya jawab. Kegiatan ini bekerjasama dengan bidan desa. Sasaran target peserta dari kegiatan ini adalah ibu kader posyandu yang terdiri dari 8 dusun di Desa Tlobo yang berjumlah sebanyak 40 peserta. Tahapan yang dilaksanakan meliputi:

- 1) Tahap persiapan kegiatan : koordinasi dengan bidan desa serta kader posyandu untuk menentukan waktu dan tempat dalam memberikan sosialisasi stunting.
- 2) Tahap uji coba resep : melakukan uji coba resep serta pembuatan video pembuatan yang akan ditayangkan pada saat sosialisasi.
- 3) Tahap pelaksanaan : Kegiatan sosialisasi dilakukan pada tanggal 30 Agustus 2024 yang bertempat di balai kader Desa Tlobo. Pertama, penyampaian materi tentang pencegahan stunting oleh ketua kelompok serta bu bidan. Informasi yang disampaikan berupa konsep dasar stunting atau pengertiannya serta beragam permasalahan terkait stunting dan cara pencegahannya salah satunya dengan pemberian makanan tambahan untuk pemenuhan gizi seimbang untuk kategori umur. Selain itu, ditayangkan video pembuatan makanan tambahan dari daun kelor yang berupa puding daun kelor serta pembagian produk. Selanjutnya sosialisasi diakhiri dengan sesi tanya jawab antara peserta dan pembicara.

Output yang diharapkan dari kegiatan ini yaitu bertambahnya pengetahuan ibu kader posyandu Desa Tlobo mengenai stunting serta pencegahannya.

## 4. Hasil dan Pembahasan

Untuk mendukung perencanaan pencegahan stunting, sebuah program intervensi gizi spesifik diluncurkan, ditargetkan pada ibu kader dan anak-anak usia 0-59 bulan. Tahap awal observasi melibatkan dukungan dari berbagai pihak, termasuk tokoh masyarakat, pejabat desa, pimpinan tim Ibu Kader di tiap dusun, dan Desa Tlobo sendiri, yang menunjukkan kepedulian mendalam terhadap isu stunting. Program ini diperkuat berdasarkan analisis yang mengungkap tingginya prevalensi stunting di Desa Tlobo. Upaya pencegahan dilakukan melalui beberapa inisiatif, seperti pemberdayaan kader posyandu dan penyediaan gizi seimbang bagi masyarakat. Penelitian ini melibatkan kader posyandu serta ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita di Desa Tlobo.

Dalam penelitian ini, kader posyandu dibekali dengan media promosi kesehatan yang lebih mudah dipahami dan menarik terkait stunting. Implementasinya dilakukan melalui pertemuan koordinasi bulanan antara kader dan bidan desa dari Puskesmas Jatiyoso, guna merencanakan kegiatan pencegahan stunting melalui edukasi. Penyampaian materi menggunakan metode presentasi dan diskusi interaktif, sebagaimana disajikan pada Gambar 3.

Di Desa Tlobo, terdapat 40 kader posyandu yang berperan penting dalam pemantauan kesehatan ibu dan tumbuh kembang balita. Proses pemilihan kader didasarkan pada kedekatan lokasi dengan ibu hamil trimester pertama, yang datanya diperoleh dari bidan koordinator Puskesmas Jatiyoso. Program desa menetapkan minimal 1-2 kader untuk setiap dusun. Tugas utama kader meliputi pendampingan ibu hamil, memastikan minimal 6 kali pemeriksaan kehamilan, serta pelaporan kasus bayi dengan gizi kurang (stunting). Pemberdayaan dan pelatihan kader dianggap sebagai solusi efektif untuk mengatasi masalah kesehatan di Desa Tlobo, Kecamatan Jatiyoso, Kabupaten Karanganyar.

Peran kader sangat krusial dalam keberhasilan pemantauan kesehatan ibu dan tumbuh kembang anak. Upaya pemberdayaan ditujukan untuk meningkatkan profesionalitas kader dalam tugas mereka. Kader berperan sebagai agen peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang kesehatan ibu dan perkembangan anak.

Pelatihan kader merupakan langkah penting untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mereka. Edukasi yang tepat dipercaya dapat mendorong kehamilan yang sehat dan mencegah stunting. Program edukasi stunting yang diselenggarakan oleh Kuliah Kerja Nyata Muhammadiyah Aisyiyah (KKNMas) Universitas Muhammadiyah Surakarta di Desa Tlobo melibatkan kerjasama dengan berbagai posyandu di delapan dusun: Duwetan, Blodro, Nglogung, Belang, Trungo Lor, Trungo Kidul, Mering, dan Tanjung Sari. Salah satu kegiatan utama program ini adalah pembuatan dan pembagian Makanan Tambahan (PMT) berupa puding daun kelor untuk bayi dan balita. Inisiatif ini merupakan bagian dari upaya edukasi tentang stunting, dengan tujuan memenuhi kebutuhan gizi seimbang dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Mengingat masih tingginya kasus gizi buruk pada kelompok usia bayi dan balita, penyediaan gizi seimbang menjadi sangat penting. Gizi seimbang terbukti dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Program ini sejalan dengan upaya pemerintah dalam menangani masalah stunting.

Evaluasi kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif. Peserta program berhasil memperoleh pemahaman yang baik mengenai nilai nutrisi dan kegunaan daun kelor sebagai bahan makanan. Lebih lanjut, penduduk Desa Tlobo memberikan respons yang sangat antusias terhadap demonstrasi pembuatan puding daun kelor. Antusiasme ini mencerminkan keberhasilan program dalam meningkatkan kesadaran dan minat masyarakat terhadap alternatif makanan bergizi. Mereka menunjukkan antusiasme dan

berperan aktif dalam kegiatan penyuluhan tentang puding daun kelor. sebagaimana disajikan pada Gambar 4 dan Gambar 5.



Gambar 1. Olahan Puding yang sudah tercampur dengan semua bahan



Gambar 2. media leaflet



Gambar 3. Penyampaian Materi Kepada ibu-ibu Kader posyandu



**Gambar 4.** Pembagian Hasil Produk Puding Daun Kelor



**Gambar 5.** Foto Bersama

Tanaman kelor, yang tumbuh secara lokal, dikenal sebagai sumber nutrisi yang kaya dan memiliki kegunaan beragam sebagai sayuran. Keistimewaan tanaman ini terletak pada potensi pemanfaatan hampir seluruh bagiannya, berkat kandungan senyawa aktif dan nutrisi yang komprehensif. Daun kelor menonjol dengan kandungan vitamin A dan C yang tinggi, khususnya beta-karoten yang merupakan prekursor vitamin A. Meski demikian, pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan masih belum optimal. Untuk memaksimalkan penyerapan nutrisi oleh tubuh, diperlukan inovasi pengolahan yang menghasilkan makanan yang disukai masyarakat. Salah satu contoh inovasi tersebut adalah pengolahan daun kelor menjadi puding, yang bertujuan meningkatkan daya terima dan konsumsi masyarakat terhadap tanaman bergizi ini. sebagaimana disajikan pada [Gambar 1](#). Puding yang menggunakan daun kelor sebagai bahan utama telah menjadi pilihan konsumsi yang populer di kalangan masyarakat. Hidangan ini menawarkan kombinasi unik antara kelengkapan nutrisi dan cita rasa yang menarik. Keseimbangan antara manfaat kesehatan dan kelezatan rasa menjadikan puding daun kelor sebagai makanan yang disukai oleh berbagai kelompok usia dan latar belakang sosial.

Adapun bahan-bahan pembuatan Puding Daun Kelor yaitu 1 bungkus agar-agar bubuk plain, 300ml Santan, 14 Sendok makan Gula Pasir, 2 sachet susu kental manis, 2 butir telur Ayam, Vanili secukupnya, 100 ml air Pandan ( sesuai selera ), 100 ml air Daun Kelor ( blender Daun Kelor dengan air ). Cara Pembuatan Puding Daun Kelor yaitu Cuci bersih Daun Kelor menggunakan air mengalir lalu di haluskan menggunakan blender tambahkan 100 ml air, lalu di saring dan di pisahkan dari ampasnya, Masukkan bahan-bahan yang

sudah di siapkan kedalam panci hingga mendidih sambil di lakukan pengadukan terus menerus, tujuan dari pengadukan terus menerus agar santan yang di gunakan tidak pecah, setelah matang masukan kedalam cetakan sesuai selera tunggu hingga mengeras dan di bisa di masukan kedalam lemari pendingin, sebagaimana disajikan pada [Gambar 2](#).

Berdasarkan Hasil diskusi dan tanya jawab menunjukkan bahwa seluruh peserta kegiatan penyuluhan Stunting yang di ikuti oleh ibu-ibu kader posyandu menyukai Puding daun Kelor. Hasil olahan Puding Daun Kelor dapat di konsumsi oleh semua kalangan. Peserta memahami bahwa ternyata Daun Kelor tidak hanya di gunakan sebagai sayur tetapi bisa juga di olah menjadi Puding yang digunakan untuk mencegah Stunting. Peserta memberikan respon positif.

## 5. Kesimpulan

Pemerintah tingkat desa memainkan peran krusial dalam upaya peningkatan kesehatan balita, terutama melalui layanan kesehatan yang berfokus pada pencegahan stunting. Kondisi stunting, yang berakar pada kekurangan gizi, dapat mengakibatkan hambatan pertumbuhan fisik dan mental anak, meningkatkan risiko penyakit, serta berpotensi melanggengkan siklus kemiskinan dan dampak negatif lainnya. Dengan demikian, inisiatif pencegahan stunting menjadi prioritas utama dalam alokasi dana desa.

Penggunaan daun kelor sebagai sumber pangan merupakan salah satu pendekatan potensial untuk mengatasi permasalahan gizi. Daun ini kaya akan nutrisi esensial seperti protein, vitamin A, dan zat besi, yang sangat diperlukan bagi tumbuh kembang anak serta kesehatan ibu hamil. Meskipun demikian, pemanfaatan daun kelor di Indonesia masih belum optimal, seringkali terbatas pada penggunaan sebagai penyedap makanan atau untuk keperluan non-kuliner.

Guna mengoptimalkan penggunaan daun kelor, diperlukan inisiatif pelatihan yang fokus pada pengolahan daun ini menjadi makanan tambahan yang menarik bagi masyarakat, dengan puding daun kelor sebagai contoh konkretnya. Diharapkan produk semacam ini dapat diintegrasikan ke dalam program pemberian makanan tambahan (PMT) yang ditujukan untuk balita dan ibu hamil. Tujuan utamanya adalah mencegah stunting dan memastikan perkembangan anak yang optimal sesuai dengan usianya. Inisiatif ini merupakan bagian integral dari strategi kesehatan desa yang lebih komprehensif. Dengan mengadopsi pendekatan ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan status gizi dan kesejahteraan masyarakat secara menyeluruh.

## Ucapan Terima Kasih

Kami ingin menyampaikan terimakasih yang tulus kepada jajaran perangkat desa atas kontribusi mereka dalam menyediakan peralatan yang sangat vital bagi pelaksanaan kegiatan kami. Ucapan terima kasih juga kami haturkan kepada anggota PKK Desa Tlobo, khususnya para ibu yang telah memberikan umpan balik berharga terhadap puding daun kelor yang kami sajikan. Keterlibatan dan dukungan dari semua pihak telah menjadi faktor kunci dalam mewujudkan keberhasilan acara ini. Kami berharap bahwa kolaborasi yang telah terjalin ini dapat terus berkembang, membawa manfaat yang berkelanjutan bagi seluruh elemen masyarakat.

## Daftar pustaka

- [1] Widiyanti DS, Fauzi R, Afarona A. Penanggulangan Masalah Stunting Balita Melalui Pemberian Makanan Tambahan (Pmt) Puding Kelor Di Desa Kutogirang.

- [2] Irwan Z. Kandungan Zat Gizi Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Berdasarkan Metode Pengeringan. *J Kesehatan Manarang.* 2020;6(1):66-77. <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m>
- [3] Marhaeni LS. DAUN KELOR (*Moringa oleifera*) SEBAGAI SUMBER PANGAN FUNGSIONAL DAN ANTIOKSIDAN. *J Agrisia.* 2021;Vol.13(2):40-53. [file:///C:/Users/Asus/Downloads/admin,\(Page+40-53\)+Daun+Kelor+\(Moringa+oleifera\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/admin,(Page+40-53)+Daun+Kelor+(Moringa+oleifera).pdf)
- [4] Eriyahma A. Upaya Pemanfaatan Daun Kelor: Puding Daun Kelor untuk Mencegah Stunting. *J Pengabdian Nas.* 2023;03(02):45-49.
- [5] Tuloli TS, Basri K S, Paramita Th. Kum SR. Literasi Gizi Pada Ibu-Ibu Untuk Mencegah dan Menurunkan Stunting Melalui Pemanfaatan Kelor Dalam Olahan Puding Di Desa Permata Kecamatan Tilogkabila. *J Pengabdian Masyarakat Farm Pharmacare Soc.* 2022;1(3):92-102. doi:10.37905/phar.soc.v1i3.18405
- [6] Alkalah C. 濟無No Title No Title No Title. 2016;19(5):1-23.
- [7] Solikhah LS, Sarani F, Tullah H, et al. Pengenalan dan Pemberian Makanan Tambahan Puding Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *J Pengabdian Masyarakat.* 2023;3(2):64-69. doi:10.31004/abdira.v3i2.275
- [8] Muliawati D. Pemanfaatan Ekstrak Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Dalam Meningkatkan Berat Badan Balita. *J Kesehatan Madani Med.* 2020;11(1):44-53. doi:10.36569/jmm.v11i1.98
- [9] Aurima J, Susaldi S, Agustina N, Masturoh A, Rahmawati R, Tresiana Monika Madhe M. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita di Indonesia. *Open Access Jakarta J Heal Sci.* 2021;1(2):43-48. doi:10.53801/oajjhs.v1i3.23
- [10] Possumah RJ, Arianysari S, Sanade H, Herman R, Hasbi AR, Samsinar S. Pemanfaatan Daun Kelor Menjadi Puding Sebagai Hidangan Penutup (Dessert) Yang Sehat Dan Bergizi. *Bantenese J Pengabdian Masyarakat.* 2023;5(1):15-25. doi:10.30656/ps2pm.v5i1.6408
- [11] Thaifur A. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat “Pendampingan Pelatihan Pengolahan Bahan Makanan dari Daun Kelor Untuk Mencegah Stunting.” *J Kolaboratif Sains.* 2024;7(3):1053-1057. doi:10.56338/jks.v1i1.370
- [12] Damayanthi LR, Hufairoh D, Nurjanah S, Dewi DK. Nugget Ayam Daun Kelor (*Moringa Oleifera L.*) Sebagai Variasi Makanan Sehat Bergizi pada Masyarakat Desa Sarewu. *Dedik J Pengabdian Masyarakat.* 2024;01(02):61-68.
- [13] Nur Sakina Sahira, Khandika Sara Patla Assariah. Edukasi dan Pendampingan Program Cegah Stunting. *J Bina Desa.* 2023;5(1):33-38.
- [14] Nurleli, Suci Amaliah Jumade. Puding Daun Kelor Cemilan Sehat Pendamping Asi Di Desa Kayuloe Timur Kecamatan Turatea Kabupaten Jeneponto. *J Pengabdian Masyarakat Gerak Aksi Sehat.* 2021;2(1):7-14. doi:10.51171/b.v2i1.253
- [15] Hazani, Kholila Fitri (2014) Pengaruh pemberian ekstrak etanol daun kelor (*Moringa oleifera L*) terhadap kadar Malondialdehyde (MDA) dan kualitas spermatozoa epididimis mencit (*Mus musculus L*) yang dipapar timbal (Pb) asetat. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

- [16] Hardiyanti, (2015) Pemanfaatan aktivitas antioksidan ekstrak daun kelor (*moringa oleifera*) dalam sediaan hand and body cream. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Sains dan Teknologi.
- [17] Rahman. 2015. Kandungan Nutrisi dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor (*Moringa oleifera*). Balai Pengkajian Teknologi Pertanian. Vol. 5 (2):35-44.
- [18] Misra, S., dan Misra, M, K., (2014) Nutritional Evaluation Of Some Leafy Vegetable Used by The Tribal and Rural People Of South Odisha India, *Journal Of Natural Product and Plant Resources*, 4, 23-28.
- [19] Nuroddin H, Rosanto KH, Wicaksono DW, Saeroji A, Setiyadi N. Inovasi Pembuatan Makanan Tambahan dari Daun Kelor Guna Mencegah Stunting. *J Bina Desa*. 2023;4(3):369-374. doi:10.15294/jbd.v4i3.39339
- [20] Raesalat R, Nurbudiwati N, Alawiyah MD. Strategi Pemerintah Desa Dalam Pencegahan Stunting Melalui Program Pemberian Makanan Tambahan (Pmt) Toss Di Desa Jangkurang Kecamatan Leles. *J Pembang dan Kebijakan Publik*. 2024;15(1):1-13. doi:10.36624/jpkp.v15i1.148
- [21] Ningsih, Sri Ratna, and Andari Wuri Astuti. "Partisipasi Pembangunan Kesehatan Masyarakat Melalui Edukasi Peningkatan Berat Badan Balita." *Abdi Geomedisains*, Aug. 2022, pp. 1–7. journals2.ums.ac.id, <https://doi.org/10.23917/abdigeomedisains.v3i1.296>.
- [22] Rahayuwati, Laili, et al. "Pencegahan Stunting Melalui Air Bersih, Sanitasi, Dan Nutrisi." *Warta LPM*, July 2022, pp. 356–65. journals2.ums.ac.id, <https://doi.org/10.23917/warta.v25i3.1031>.

## Satuan

Satuan harus menggunakan **Satuan Internasional**.



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

---