



PINTOE: PENGABDIAN TEUKU UMAR

Email : pintoe@utu.ac.id
Volume 2 | Nomor 1 | Juni 2024
e-ISSN: & p-ISSN:
Doi

Submitted:
16/07/2023
Accepted:
16/03/2024
Published:
30/06/2024

Edukasi Pemberian Makanan Tambah (PMT) Puding Kelor untuk Pencegahan Stunting

Destia Rahma Fitri¹, Fadli Afriandi²

¹Program Studi Sosiologi, Universitas Teuku Umar

²Program Studi Ilmu Administrasi Negara, Universitas Teuku Umar

Email: fadliafriandi@utu.ac.id

ABSTRAK

Stunting adalah permasalahan gizi yang sering dialami oleh negara-negara berkembang. Hal ini ditandai dengan pertumbuhan anak yang lambat, tinggi badan di bawah rata-rata, serta rentan terhadap penyakit karena kekurangan gizi. Menurut hasil survei Status Gizi Indonesia, prevalensi stunting mengalami penurunan dari 24,4% pada 2021 menjadi 21,6% pada 2022. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan edukasi kepada masyarakat, seperti mengenai manfaat daun kelor dalam memenuhi kebutuhan gizi harian. Salah satu inisiatifnya adalah pemberian puding kelor sebagai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk mencegah stunting. Metode pengabdian masyarakat dilakukan melalui observasi, wawancara langsung, dan dokumentasi. Hasilnya, para ibu dapat dengan mudah mengolah makanan tambahan bagi balita menggunakan daun kelor dengan biaya yang terjangkau. Namun, masih banyak yang belum mengetahui potensi gizi dari daun kelor. Oleh karena itu, penyuluhan ini penting untuk meningkatkan pemahaman dan inovasi dalam pengolahan makanan dari daun kelor guna mencegah stunting. Dengan demikian, diharapkan dapat memaksimalkan upaya pencegahan stunting di berbagai wilayah, termasuk di Kabupaten Pidie Jaya, Gampong Meuraksa.

Kata Kunci: PMT; puding kelor; stunting

ABSTRACT

Stunting is a nutritional problem that is often experienced in developing countries. This is characterized by children's slow growth, below average height, and susceptibility to disease due to malnutrition. According to the results of the Indonesian Nutritional Status survey, the prevalence of stunting has decreased from 24.4% in 2021 to 21.6% in 2022. To overcome this problem, an educational approach is needed for the community, such as regarding the benefits of Moringa leaves in meeting daily nutritional needs. One of the initiatives is providing Moringa pudding as Supplementary Feeding (PMT) to prevent stunting. Community service methods are carried out through observation, direct interviews and documentation. As a result, mothers can easily prepare additional food for toddlers using Moringa leaves at an affordable cost. However, there are still many who do not know the nutritional potential of Moringa leaves. Therefore, this outreach is important to increase understanding and innovation in food processing from Moringa leaves to prevent stunting. In this way, it is hoped that efforts to prevent stunting can be maximized in various regions, including Pidie Jaya Regency, Gampong Meuraksa.

Keywords: PMT; moringa pudding; stunting

PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah global yang terjadi secara terus-menerus dan harus ditangani dengan solusi yang efektif untuk mengurangi prevalensinya. Kekurangan gizi kronis merupakan penyebab utama stunting, yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada anak balita, baik secara fisik maupun mental. Untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan anak optimal, penting untuk memenuhi kebutuhan gizi harian selama 1.000 hari pertama kehidupan. Di Indonesia, masalah malnutrisi pada balita menjadi perhatian utama karena dampaknya pada sumber daya manusia negara yang kurang berkembang. Peningkatan nutrisi pada bayi usia 6 sampai 24 bulan sangat penting untuk mencegah stunting. Faktor-faktor seperti praktik pemberian kolostrum ASI eksklusif, pola konsumsi anak, dan penyakit infeksi juga berperan dalam mempengaruhi status gizi anak dan berpotensi menyebabkan stunting. Selain itu, akses terhadap makanan, sanitasi, dan kesehatan lingkungan juga merupakan faktor yang mempengaruhi kemungkinan terjadinya stunting (Rosha, Susilowati, Amaliah, & Permanasari, 2020).

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 mengatur Standar Antropometri Anak, di mana balita yang mengalami stunting dapat diidentifikasi berdasarkan tinggi badan mereka dibandingkan dengan umur mereka (Nuraina, Agus, Munawwarah, Manisa, Izzatul, Noratul, Dessiana, Hasratina, Tasnim, Nadia, & Nisaul 2019). Meskipun angka stunting di Indonesia mengalami penurunan dari tahun sebelumnya, masih ada tantangan besar dalam mencapai target prevalensi stunting sebesar 14% pada tahun 2024. Beberapa faktor yang menyebabkan stunting antara lain asupan gizi yang tidak seimbang, kurangnya pengetahuan tentang kesehatan dan gizi, akses terbatas terhadap pelayanan kesehatan yang memadai, serta ketidakcukupan makanan bergizi, air bersih, dan sanitasi (Haryani, Astuti & Sari, 2021). Kekurangan gizi pada anak bisa menjadi masalah serius yang diakibatkan oleh asupan makanan yang tidak mencukupi dan penyakit yang diderita anak. Hal ini bisa disebabkan oleh pola asuh yang kurang baik, keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan, dan kondisi lingkungan yang kurang mendukung. Selain itu, masalah gizi buruk juga bisa dipengaruhi oleh akses terhadap makanan yang terbatas, kondisi ekonomi yang sulit, pendidikan yang kurang memadai, dan peluang kerja yang terbatas.

Pengenalan nutrisi yang tepat di Gampong Meuraksa, Kecamatan Meuredu, Kabupaten Pidie Jaya sangat penting. Meskipun tingkat stunting di Kabupaten Pidie Jaya mencapai 29%, namun di Gampong Meuraksa relatif rendah, dengan anak-anak yang tergolong sehat. Meskipun mereka mungkin kurus, namun tidak mengalami stunting karena mereka aktif dan cerdas. Untuk mencegah stunting, langkah-langkah pencegahan terhadap malnutrisi sangat penting. Upaya pencegahan, seperti pemberian ASI eksklusif, bukan hanya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental ibu, tetapi juga dapat mengurangi risiko kanker payudara. Salah satu pemicu kanker payudara pada ibu yang menyusui adalah kurangnya pemberian ASI eksklusif kepada bayi mereka (Hidayah, 2021), karena ASI memiliki manfaat yang sangat baik bagi perkembangan anak. Kebutuhan gizi pada balita harus dipenuhi dengan baik, memperhatikan jenis, jumlah, kebersihan, dan keamanan makanan yang dikonsumsi. Pola makan yang teratur sangat penting untuk memastikan penuhnya asupan energi dan zat-zat esensial seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral.

Daun kelor, sebagai komoditas yang umum tumbuh di wilayah Indonesia, memiliki potensi besar sebagai makanan pendamping ASI yang ekonomis dan terjangkau. Mudah didapatkan dan tumbuh dengan mudah di lingkungan sekitar, daun kelor kaya akan nutrisi yang dapat mencegah kekurangan gizi pada anak balita. Pengolahan daun kelor

menjadi makanan yang kaya nutrisi bisa menjadi langkah preventif untuk mencegah stunting pada anak-anak yang mengalami masalah gizi. Selain itu, daun kelor dapat diperoleh tanpa biaya yang besar dan memiliki kemampuan untuk memulihkan kekurangan gizi pada anak-anak.

Dalam 10 tahun terakhir, kelor telah mendapatkan pengakuan sebagai tanaman tropis yang mudah tumbuh dan tidak memerlukan perawatan khusus, memiliki berbagai macam manfaat kesehatan kandungan dan keunggulan di setiap bagian tanaman, mudah dan dapat ditemukan di lingkungan sekitar, serta dengan cepat dapat mengembalikan kekurangan gizi pada masa anak-anak. Selain itu, nilai gizi daunnya yang tinggi digunakan untuk mencukupi kebutuhan gizi ibu menyusui (Widiyanti, Fauzi, & Afarona, 2021). Meskipun umumnya masyarakat hanya mengonsumsi daun kelor sebagai tambahan dalam masakan sehari-hari, seperti direbus atau ditumis sebagai sayuran, namun sebenarnya daun kelor memiliki potensi yang lebih besar (Hamzah, 2019). Ada berbagai macam makanan dan minuman yang dapat dihasilkan dari olahan daun kelor, seperti puding kelor, nugget kelor, es krim kelor, teh kelor, dan stik kelor, yang memiliki nilai ekonomi yang tinggi. Meskipun begitu, masih banyak masyarakat di Indonesia yang belum menyadari potensi tersebut. Oleh karena itu, penting untuk terus mengedukasi masyarakat tentang manfaat dan beragam cara pengolahan daun kelor untuk meningkatkan pemahaman dan pemanfaatannya (Purba, 2020).

Tanaman-tanaman Kelor ini di Indonesia terdapat banyak potensi pertumbuhannya komoditas motingga oliefera, sebagai suplemen ASI yang praktis dan terjangkau. Daun kelor dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh dengan menambah daun kelor kedalam makanan anak (Hasanuddin, Rodin, Laela, Nurbaya, & Suparta, 2022). Keseimbangan nutrisi dapat dicapai dengan memanfaatkan daun kelor dapat diolah menjadi berbagai macam produk, diantaranya minuman teh dan Puding Kelor ada dalam daun kelor yang merupakan zat yang tidak larut dalam air, akibatnya selama pengolahan daun kelor segar harus digunakan untuk puding daun kelor, semua bagian tersebut dedaunan berkaitan dengan umur simpan pada suhu ruang puding yang memiliki tekstur lembut pada keadaan tertentu yaitu pada suhu 17 °C dan dapat bertahan hingga 64 jam dan puding dapat bertahan pada suhu 27°C selama total 59 jam (Pratiwi & Srimati, 2020).

Dalam pengabdian ini, salah satu upaya yang dilakukan oleh Perguruan Tinggi adalah melalui program KKN - KOLABORASI berupa Pemberian Makanan Tambahan (PMT) seperti puding kelor untuk pencegahan stunting. PMT merupakan makanan tambahan bergizi sebagai pendamping ASI. Anak-anak yang berusia 1 tahun ke atas tidak dapat bertahan hidup hanya dengan ASI, sebaliknya membutuhkan berbagai makanan. Kasus gizi buruk dapat dihindari melakukan tindakan preventif seperti Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berupa puding kelor, karena kualitas nutrisi daun kelor dapat meningkatkan nafsu makan anak-anak.

Permasalahan stunting pada anak balita, yang sedang terjadi, dapat diatasi dengan melibatkan kader bidan desa serta masyarakat setempat. Perhatian terhadap kebutuhan gizi balita menjadi kunci, dengan pengolahan daun kelor menjadi puding yang kaya gizi. Harapannya, puding kelor ini dapat menjadi pilihan efektif sebagai makanan tambahan dalam pencegahan stunting, sambil meningkatkan pengetahuan kader bidan desa dan para ibu tentang pentingnya makanan tambahan.

Upaya pencegahan malnutrisi di Gampong Meuraksa, yang dilakukan oleh Perguruan Tinggi Universitas Teuku Umar dan Universitas Syiah Kuala melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN), melibatkan pemanfaatan daun kelor dalam bentuk puding bagi balita yang mengalami stunting. Hal ini bertujuan untuk memberdayakan mereka, sambil memastikan bahwa anak-anak sehat juga mendapatkan asupan gizi yang cukup. Selain itu,

pentingnya penanaman pohon kelor di sekitar rumah masyarakat juga diharapkan dapat memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari dengan menyediakan makanan bergizi secara mudah dan terjangkau.

METODE

Kegiatan ini dilakukan di Meunasah Balek Gampong Meuraksa, Kecamatan Meureudu, Kabupaten Pidie Jaya pada tanggal 14 Juni 2023. Gampong Meuraksa dikelilingi oleh tambak - tambak luas milik masyarakat ataupun perusahaan di pesisir laut, sebagaimana masyarakat bekerja sebagai nelayan, petani dan peternak. Konsep pengabdian ini mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Nursalam, pada tahun 2013. Dengan memanfaatkan daun kelor, perbedaannya dalam program kerja utama bidang pengabdian masyarakat ini berupa edukasi tentang stunting, dalam upaya pencegahan dan pengendalian dan edukasi tentang manfaat tanaman kelor sebagai asupan nutrisi yang baik untuk pendamping ASI serta pembuatan puding daun kelor. Program pengabdian ini merupakan bagian dari program kerja bidang utama KKN - KOLABORASI Universitas Teuku Umar dengan Universitas Syah Kuala.

Berikut adalah beberapa tahapan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan:

1. Tahap persiapan

Koordinasi dilakukan dengan kepala desa dan kader bidan Gampong Meuraksa. Berdasarkan hasil wawancara langsung dengan mereka, ditemukan sejumlah anak yang mengalami keterlambatan pertumbuhan. Oleh karena itu, tujuan utama program kerja dalam pengabdian masyarakat dari Universitas Teuku Umar dan Universitas Syah Kuala adalah membantu mengatasi masalah ini dengan mengedukasi para ibu tentang pentingnya pemberian makanan tambahan berupa puding kelor kepada balita, serta memberdayakan lingkungan sekitar dengan menanam pohon kelor. Berkat koordinasi yang baik, kepala desa memberikan arahan terkait kerjasama dalam melaksanakan kegiatan, termasuk lokasi dan waktu pelaksanaannya.

2. Tahapan pelaksanaan kegiatan



Gambar 1 bagan alir kegiatan

Tahap 1: Proses pembuatan Puding

Tahap 2: Pembagian poster

Tahap 3: Melakukan edukasi kepada ibu-ibu tentang bahaya stunting dan dapat dicegah melalui pengolahan daun kelor.

3. Metode pelaksanaan kegiatan

- a. Pre - test untuk mengetahui pengetahuan ibu -ibu tentang daun kelor dalam pencegahan stunting.
- b. Pendidikan kesehatan
 - Menyampaikan materi terkait stunting.
 - Pengenalan daun kelor, mulai dari kandungan, manfaat serta pengolahan daun kelor untuk makanan tambahan balita.
 - Tips - tips cara mengolah daun kelor
 - Dilanjutkan dengan monitoring, review serta umpan balik kepada peserta ibu-ibu yang hadir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kerja Mahasiswa Universitas Teuku Umar bidang sosiologi didukung oleh Mahasiswa Universitas Syah Kuala. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi kepada para ibu tentang manfaat Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi anak balita. PMT memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mempercepat perkembangan tubuh mereka. PMT yang disediakan dalam kegiatan ini berupa olahan dari daun kelor yang kaya nutrisi, cocok untuk balita. Selain memberikan edukasi PMT kepada ibu-ibu, kegiatan ini juga mencakup pemberdayaan masyarakat melalui penanaman pohon kelor. Dengan memiliki pohon kelor di sekitar lingkungan mereka, masyarakat dapat memanfaatkannya untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari, menjadikannya langkah konkrit dalam mengatasi masalah gizi di komunitas setempat.

Kegiatan pembuatan olahan puding kelor dimulai dengan penggunaan bahan dasar daun kelor segar. Daun kelor segar diambil dari rumah tetangga dan kemudian dipilah serta dipisahkan dari tangkainya sebelum dibersihkan dengan menggunakan air mengalir. Setelah itu, daun kelor dimasak dengan cara mendidihkan air terlebih dahulu, kemudian memasukkan daun kelor yang telah dibersihkan ke dalam air mendidih tersebut. Setelah dimasak hingga matang, semua daun kelor yang telah dimasak dihaluskan dan disaring untuk mengambil sarinya. Sarinya kemudian dimasak kembali dengan menambahkan 50 ml santan, diaduk secara merata untuk mencegah penggumpalan. Selanjutnya, agar-agar jeli, agar-agar powder, gula, sedikit garam, vanili, dan susu ditambahkan ke dalam campuran tersebut dan diaduk hingga matang. Setelah matang, adonan puding ditunggu sebentar agar bisa dimasukkan ke dalam cup. Adonan puding dimasukkan ke dalam cup, tidak terlalu penuh agar bisa ditambahkan topping sesuai dengan selera, seperti fla dan keju.



Gambar 2 Proses pembuatan pudding



Gambar 3 Produk pudding siap dikonsumsi

Proses pembuatan Puding Kelor dilakukan dirumah Keuchik, setelah produk olahan puding kelor siap, Puding Kelor ini di bawa ke balai posyandu untuk diberikan kepada ibu-ibu dan anak-anak balita, semua ibu - ibu dan anak - anak balita diminta untuk mencicipi Puding Kelor yang sudah jadi. Setiap ibu-ibu dan ibu-ibu hamil serta menyusui ditanya tentang rasa puding yang terbuat dari daun kelor terhadap cita rasa yang dihasilkan. Sekitar 90 % peserta ibu -ibu percaya bahwa mengolah daun kelor itu sangat mudah dan bisa dilakukan di rumah, setiap peserta yang hadir mengatakan bahwa mereka memiliki pengalaman yang sangat positif terhadap pemanfaatan daun kelor.

Puding kelor sangat disukai oleh ibu-ibu karena mudah dan terjangkau, sehat untuk dikonsumsi setiap harinya, bisa disajikan untuk anak-anak sebagai pengganti cemilan, menurut mereka anak menyukainya karena warna hijau yang dihasilkan sangat cantik dan dimasukkan ke dalam cup seperti es krim yang dapat menarik perhatian anak-anak dan cita rasa manis yang dihasilkan dari puding. Untuk menghindari stunting, sangat penting memberikan makanan-makanan yang sehat dan bergizi untuk anak-anak usia 1 tahun keatas, dengan bertambahnya usia anak-anak maka kebutuhan tubuh untuk tumbuh kembang akan meningkat dengan demikian Anak - Anak memerlukan asupan makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya dan pemberian makanan yang lebih mudah diserap tubuh lebih banyak untuk tumbuh kembang anak secara optimal.

Bahan - bahan yang digunakan untuk membuat pudding :

- Daun kelor segar
- 4 bungkus agar - agar powder
- 2 bungkus agar - agar jeli
- Gula 4 gelas
- Air secukupnya
- Santan secukupnya
- Garam secukupnya
- Vanili secukupnya
- Susu kental manis
- Fla rasa fanili
- Topping sesuai selera

Cara pembuatan:

- Pisahkan daun kelor dengan batangnya
- Cuci bersih daun kelor

- Panas kan air, setelah air mendidih masukkan daun kelor
- Setelah matang, tiriskan
- Bender Sampai halus, kemudian disaring
- Sari daun kelor kemudian masak, lalu tambahkan semua bahan - bahannya
- Sambil diaduk-aduk hingga mendidih
- Sudah menjadi Puding, kemudian dimasukkan ke dalam cup,
- Setelah mengeras tambah topping sesuai selera
- Puding kelor siap untuk disajikan.



Gambar 4 Pengukuran tinggi dan berat badan

Sangat penting untuk mengukur pertumbuhan anak-anak, sehingga dapat menentukan apakah anak telah berkembang secara optimal. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) situasi ideal adalah jika tinggi dan berat anak sesuai dengan usia atau tahap perkembangannya. Jika semuanya sempurna, pertahankan pertumbuhan dengan memberikan makanan yang bergizi lengkap dan seimbang. Jika tidak ideal, segera dapatkan saran medis agar anak dapat tumbuh dan berkembang dalam kondisi baik. Tinggi badan anak tidak akan optimal akibat stunting atau dikenal dengan gizi buruk kronis dan perkembangan otaknya akan terganggu. Jika ada gangguan, hasilnya dapat diupload pada kurva pertumbuhan untuk mendeteksi pertumbuhan setelah melacak tinggi, berat, dan lingkaran kepala. Perawatan anak pendek sebenarnya disebabkan oleh genetik dan masih bisa diobati atau merupakan salah satu penyebab stunting.



Gambar 5 Pembagian puding

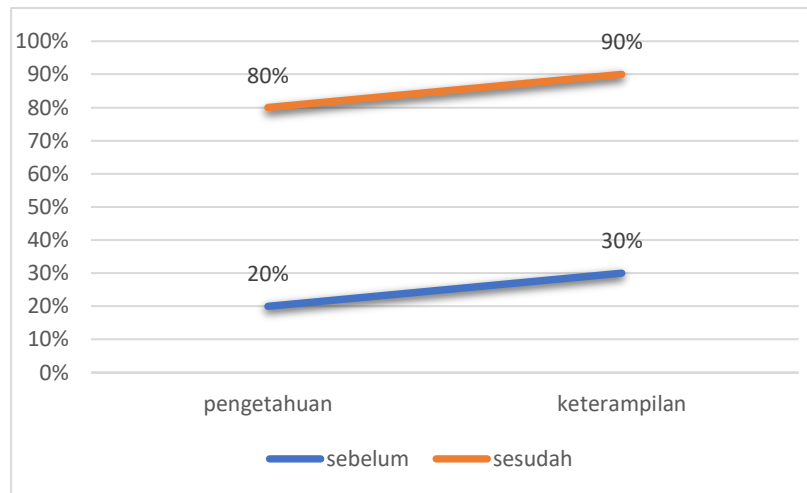
Berbagai nutrisi yang bermanfaat, seperti protein, kalsium, zat besi, dan mineral, terdapat dalam tanaman kelor yang dapat membantu dalam pencegahan stunting. Untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan sesuai usia, anak-anak membutuhkan nutrisi tersebut. Puding kelor, makanan lezat yang terbuat dari daun kelor segar, menjadi pilihan yang disukai anak-anak, yang juga merangsang rasa ingin tahu mereka terhadap tanaman daun kelor. Edukasi ini dimulai dengan meminta izin kepada kader posyandu untuk mengikutsertakan anak-anak KKN dalam program posyandu. Selanjutnya, memberikan arahan kepada ibu-ibu dan ibu hamil tentang pentingnya 1000 hari pertama kelahiran serta bahaya stunting. Materi penjelasan tentang manfaat daun kelor, baik untuk anak-anak maupun ibu hamil, disampaikan secara rinci. Tips pembuatan puding kelor juga diberikan, diikuti dengan tinjauan hasil penyuluhan dan pembagian puding kelor kepada peserta, disertai dengan sesi foto bersama kader. Penyuluhan ini bertujuan membantu masyarakat memperoleh informasi baru mengenai stunting dan cara-cara mudah mencegahnya melalui pengolahan daun kelor.

Daun kelor memiliki nilai gizi yang tinggi sebagai PMT untuk anak kecil. Temuan sebuah penelitian di Surabaya yang menyatakan daun kelor yaitu rasa pahit akan dihasilkan dari menambah lebih banyak biskuit, apa yang membuat biskuit daun kelor terasa pahit, hal tersebut merupakan zat Tanin yang terdapat pada daun kelor. Zat Tanin merupakan komputer golongan astringen (Ismarani, 2012). Informasi mengenai stunting saat mudah untuk ditemukan di berbagai media, antara lain media sosial, televisi, surat kabar, spanduk atau poster yang tersedia di rumah sakit dan tempat umum.



Gambar 6 Bersama kader bidan desa

Bersama kader bidan posyandu di Gampong Meuraksa, telah diadakan sistem pelayanan yang menyediakan kebutuhan dasar, seperti layanan imunisasi, edukasi gizi masyarakat, pelayanan kesehatan ibu dan anak, serta pemantauan pertumbuhan berat badan balita dan penyuluhan gizi. Kegiatan-kegiatan ini rutin dilakukan setiap bulan di posyandu sebagai fokus utama.



Gambar 7. Grafik peningkatan keterampilan

Dari grafik peningkatan keterampilan hasil pelatihan diatas, dapat kita lihat hasil presentase pengetahuan berada pada angka 20% dan presentase keterampilan berada pada angka 30%, setelah melakukan penyuluhan terjadi peningkatan presentase pengetahuan dan keterampilan, dapat kita lihat hasil peningkatan presentase pengetahuan berapa pada angka 80% dan presentase keterampilan berada pada angka 90%. Pemahaman ibu tentang gizi sangatlah penting karena menentukan bagaimana anak akan tumbuh dan berkembang, khususnya pada 1.000 hari pertama kehidupan. Pola makan balita akan dipengaruhi oleh pemahaman ibu terhadap kebutuhan gizi anak, baik dari segi kualitas maupun kuantitas makanan yang dikonsumsi. Mengonsumsi makanan yang mengandung daun kelor tidak hanya dianjurkan untuk anak balita, tetapi juga ibu menyusui, dalam penelitian Sinaga mengungkap bahwa kandungan fitosterol daun kelor terbukti dapat meningkatkan jumlah produksi ASI (Putri, Sinaga, Surbakti & Rumodang 2022). Kondisi tersebut akan mempengaruhi bayi yang masih makan dalam hal seberapa baik gizinya.

Menurut penelitian terbaru Mandasari mengonsumsi royal jelly dan ekstrak daun kelor pada ibu hamil terbukti dapat meningkatkan berat badan dan panjang bayi baru lahir sehingga dapat menurunkan resiko stunting. Kondisi stunting perlu segera dicegah dan ditangani agar menghasilkan generasi penerus bangsa yang sehat dan kuat karena kondisi stunting pada anak di bawah usia 5 tahun menempatkan mereka pada resiko mengalami gangguan pertumbuhan dan motorik, mental, produktivitas dan intelektual (Mandasari, 2022). Dibandingkan dengan vitamin dan mineral yang terdapat pada jeruk, wortel, bayam dan susu daun kelor mengandung vitamin C, A, kalsium, kalium dan zat besi yang kualitasnya jauh lebih tinggi (Widowati, Isnawati, Alegantina & Retiaty 2019). Telah terbukti meningkatkan kekebalan tubuh (Proverawati, Nuriya 2021). Protein agninin dan histidin yang sangat penting untuk proses tumbuh kembang bayi juga terdapat pada daun kelor (Letlora, Sineke & Purba, 2020).

Peran daun kelor dalam mengatasi masalah gizi balita yaitu daun kelor mengandung vitamin C tinggi, meningkatkan kekebalan tubuh dan memerangi penyakit menular, vitamin C berlimpah dalam lemon, tetapi juga ditemukan pada daun kelor 10 kali lebih kuat dari jeruk lemon. Vitamin A 15 kali lebih banyak dari wortel, kalsium 17 kali lebih banyak dari susu, protein 9 kali lebih banyak dari yogurt, 25 kali lebih banyak zat besi dan lebih banyak potasium dari pada pisang, dibandingkan dengan bayam. Selain itu, kandungan kalsium daun kelor sangat tinggi berguna untuk mengembangkan gigi dan tulang yang sehat dan fungsional, mencegah osteoporosis. Namun, susu lebih banyak kalsium dalam daun kelor dari pada susu.

Untuk memerangi malnutrisi terkait usia, Makanan Tambahan Pendamping ASI (PMT) wajib diberikan kepada balita. Memberikan program balita kurang gizi adalah makanan pendamping ASI untuk memenuhi kebutuhan gizi dan meningkatkan status gizi anak. Status gizi yang baik dan kondisi gizi yang sesuai untuk anak. Kebutuhan anak berupa makanan yang diolah secara khusus dan menjadi Pele ASI. Perubahan diperlakukan untuk menyediakan jumlah nutrisi yang diperlukan, memberikan nutrisi dalam jumlah yang sesuai kebutuhan yang bersih dan enak untuk dikonsumsi (Ramlah, 2021).

Daun kelor dengan bahan latin *Moringa oleifera* bermanfaat dan berkhasiat seperti terlihat pada biji, daun, batang, akar dan seluruh komponen tumbuhan lainnya. Kelor bersifat fungsional Karena memiliki nilai gizi yang cukup tinggi, kekurangan gizi dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan oleh karena itu kalau disebut sebagai *miracle tree*. Selain itu moringa juga menjanjikan sebagai bahan baku dalam industri farmasi, kosmetik, dan perbaikan, kualitas air bersih serta lingkungan (Irwan, 2020).

Kegunaan daun kelor sangat baik manfaatnya, mulai dari kulit, daun, akar, biji, SE seluruh pohon daun kelor dapat digunakan untuk mencegah penyakit, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan manusia, khususnya sebagai sumber makanan utama. Padahal kandungan kelor memiliki banyak sekali khasiat gizi yang berkali-kali lipat lebih tinggi dibanding makanan lainnya, salah satunya kelor yang kaya vitamin. Sumber vitamin yang melimpah untuk mencegah rabun jauh, vitamin a sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kesehatan kulit, memerangi infeksi. Bagi umat manusia, kelor memiliki sejuta manfaat beberapa bagian tanaman ini bisa dimakan, pohon kelor sering digunakan untuk makanan sebagai sayuran, jerami obat-obatan. Ini ditemukan di Afrika dan di Asia sebagai suplemen yang kaya nutrisi untuk anak-anak yang sedang tumbuh kembang dan ibu menyusui.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Malnutrisi kronis menyebabkan penting di 1000 hari pertama kehidupan, kebutuhan gizi balita harus terpenuhi terlebih dahulu agar kesehatannya tetap terjaga, dalam rangka pencegahan stunting, perguruan tinggi dalam pengabdian masyarakat ini melalui program KKN KOLABORASI mempunyai program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berupa puding kelor. Secara khusus masyarakat dapat memperoleh manfaat dengan memberikan daun kelor dalam bentuk puding kepada balita yang mengalami stunting agar berdaya serta anak normal dapat diberikan untuk memenuhi kebutuhan gizi hariannya.

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan para ibu kini memiliki pemahaman yang lebih baik tentang stunting dan gizi balita, jenis makanan dan cara makan akan anak juga ikut berpengaruh. Dengan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) daun kelor kepada anak dan menerapkan praktik keibuan yang baik maka stunting pada anak dapat dihindari. Oleh karena itu, perempuan ibu dalam memilih bahan dan teknik makanan akan meningkat sebagai hasil kegiatan penyuluhan, ibu-ibu dapat lebih memperhatikan tumbuh kembang si kecil menjaga makanan yang ideal menggunakan daun kelor yang diolah, agar tidak kekurangan gizi.

Saran

Perempuan Gampong Meuraksa hari bisa memanfaatkan intelektualnya dalam

pendidikan untuk mengurangi dan menanggulangi angka stunting dengan menerapkan pengetahuan dan kehidupan sehari-hari. Pemanfaatan daun kelor untuk pencegahan stunting diharapkan dapat bermanfaat melalui kegiatan penyuluhan ini. Harapkan juga kepada pemerintahan kampung harus ikut secara aktif untuk mengatasi masalah stunting di dalam masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamzah, H. (2019). Analisis Kandungan Zat Besi (Fe) Pada Daun Kelor (*Moringa Oleifera* Lam.) Yang Tumbuh dengan Ketinggian Berbeda di Daerah Kota Baubau. *Indonesia Journal of Chemistry Research*, 6(2), 88–93.
- Haryani, S. Astuti, A. P., & Sari, K. 2021. Pencegahan stunting melalui pemberdayaan masyarakat dengan komunikasi informasi dan edukasi di wilayah desa Candirejo kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang, *Jurnal pengabdian kesehatan*, 4(1), 30-39
- Hasanuddin, I., Rosdin, M.A., Laela, N., Nurbayati, S., & Saputra, S. 2022. Edukasi Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Guna Pencegahan Stunting di Desa Cenrana Kec Panca Lautang. *Jurnal kreativitas pengabdian kepada masyarakat*. 5(8), 2458-2466. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.6418>
- Hidayah, A. Siswanto, Y., & Pertiwi, K. D. (2021). Riwayat Pemberian MP-ASI dan Sosial Ekonomi dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2(1), 76-83
- Irwan, Z. 2020. Pemberian cookeis tepung daun dan biji kelor terhadap berat badan dan status gizi anak balita di wliayah kerja puskesmas tampang padang. *Jurnal Aceh nutrition*. 5(1), 45-54
- Ismarani. 2012. Potensi Senyawa Tannin dalam Menunjang Produksi Ramah Lingkungan. *Jurnal Agribisnis dan Pengembangan Wilayah*. 3(2), 46-55.
- Kementerian kesehatan R. I. 2018. *Hasil riset kesehatan dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan kementerian RI
- Letlora, J. A. S., & Sineke. 2020. Bubuk daun kelor sebagai formulasi makanan balita inistunting. *Jurnal GIZIDIO*. 12 (2), 105 -112
- Mandasari, M. (2022). Pengaruh Pemberian Suplemen Kapsul Ekstrak Daun Kelor (*Moringa Oleifera Leaves*) Plus Royal Jelly Terhadap Berat Badan Bayi. [http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/15278/%0Ahttp://repository.unhas.ac.id/id/eprint/15278/2/P102182007_tesis_bab 1-2.pdf](http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/15278/%0Ahttp://repository.unhas.ac.id/id/eprint/15278/2/P102182007_tesis_bab%201-2.pdf)
- Nuraina, Susanti, A. Munawwarah, Salaila, M. Muna, Ikram, N. Dessiana. Hasratina. Miska, T. Urizky, N. & Khaira, N. 2022. Peningkatan Status Gizi Balita Melalui Pemberian Daun Kelor (*Moringa Oleifera*). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 5(3), 227 – 234
- 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. *journal.stikeshb.ac.id*, 11(1), 53–57. at: <http://www.journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/305>
- Proverawati , A., & Nuriya, N. 2021. Seduhan daun kelor (*Moringa olieifera*) untuk meningkatkan imunitas tubuh : Mini Review. *Jurnal of Bionursing* 3(3), 207 – 213
- Purba, E. C. (2020). Kelor (*Moringa oleifera* Lam.): Panfaatan Dan Bioaktivitas. *Prolife*, 7(1), 1–12
- Putri, N. M. Sinaga, K. Surbakti., & Rumodang 2022. Pengaruh pemberian rebusan daun

- kelor terhadap kelancaran produksi ASI pada ibu nifas. 1,146 – 157
- Ramlah, U. 2021. Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya. *Pedoman pencegahan dan tatalaksana gizi buruk pada balita, kementerian kesehatan republic Indonesia*. Jakarta. 29-31
- Rikandi, M., Lamona, A., & Sari, W. K. (2022). Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Stunting Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Tk Aisyiyah 6 Padang. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 47 <https://doi.org/10.30787/gemassika.v6i1.781>
- Rosha, B, Susilowati, A, Amaliah, N. & Permanasari, Y., 2020. Penyebab Langsung dan Tidak Langsung Stunting di Lima Kelurahan di Kecamatan Bogor Tengah. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 48(3), 169-182
- Widiyanti, R. & Fauzi. 2021. Penanggulangan masalah stunting balita melalui pemberian makanan tambahan (PMT) puding kelor di desa kutogirang. *J. Pengabdian. Siliwangi*. 7(2), 67-70
- Widowati, L., & Isnawati. 2019. Potensi ramuan ekstrak biji klabet dan daun kelor sebagai laktagogum dengan nilai gizi tinggi. *Media penelitian dan pengembangan Kesehatan*. 29(2), 143-157
- World Health Organization (WHO). 2014. Global nutrition targets. *Jurnal Canadian pharmaceutical*. 122(2), 74-78