



**Sosialisasi Makanan Bergizi Puding Daun Kelor (*Moringa oleifera*)
Pencegah Stunting Oleh Kelompok KKN Universitas Negeri Padang di
Kelurahan Durian II Kecamatan Barangin Kota Sawahlunto**

***Socialization of Nutritious Food Moringa Leaf Pudding (*Moringa oleifera*) to
Prevent Stunting by the Padang State University KKN Group in Durian II
Village, Barangin District, Sawahlunto City***

Irfan Oktavianus¹, Adissah Putri Herdianti², Amalia Sagita S. Rangkuti³, M. Kevin
Nur Syamsu⁴, Nailul Hasanah⁵, Rozalia⁶, Riki Afriansyah⁷, Sukma Ramadhani⁸,
Wahyuni⁹

¹Dosen FIK, Universitas Negeri Padang

²Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan

³Jurusan Pendidikan Teknik Informatika, Fakultas Teknik

⁴Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan

⁵Jurusan Pendidikan Biologi, Fakultas Matematika dan IPA

⁶Jurusan Pendidikan Kimia, Fakultas Matematika dan IPA

⁷Jurusan Sastra Inggris, Fakultas Bahasa dan Seni

⁸Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Sosial

⁹Jurusan Pendidikan Teknik Elektronika, Fakultas Teknik

Email : irfanadhe@fik.unp.ac.id¹ adissahputri@gmail.com²

Alamat : Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Bar., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat
25171, Indonesia

Korespondensi Penulis : irfanadhe@fik.unp.ac.id

Article History:

Received: Juni 30, 2024;

Revised: Juli 25, 2024;

Accepted: Agustus 18, 2024;

Published: Agustus 20, 2024

Keywords: *stunting, moringa
leaves, toddler nutrition*

Abstract: *This article discusses the socialization and distribution of moringa leaf pudding as an effort to prevent stunting carried out by KKN Students of Padang State University in Durian II Village, Sawahlunto City. This activity aims to increase public knowledge about stunting and the benefits of moringa leaves for toddler nutrition. Socialization was carried out to mothers during posyandu activities by providing education about stunting and the nutritional content of moringa leaves. Students also made and distributed moringa leaf pudding to toddlers and mothers. As a result, the socialization and distribution of pudding received a positive response from mothers and children. The audience was interested in moringa leaf pudding and was interested in making it themselves. This activity is expected to increase awareness of the importance of balanced nutrition to prevent stunting, as well as provide alternative solutions to the use of local resources in the stunting eradication program in the area*

Abstrak

Artikel ini membahas tentang kegiatan sosialisasi dan pemberian puding daun kelor sebagai upaya mencegah stunting yang dilakukan Mahasiswa KKN Universitas Negeri Padang di Kelurahan Durian II, Kota Sawahlunto. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai stunting dan manfaat daun kelor bagi gizi balita. Sosialisasi dilakukan kepada ibu-ibu saat kegiatan posyandu dengan memberikan edukasi tentang stunting dan kandungan gizi daun kelor. Mahasiswa juga membuat dan membagikan puding daun kelor tersebut kepada para balita dan Ibu-ibu. Hasilnya, sosialisasi dan pemberian puding mendapat respon positif dari Ibu-ibu dan anak-anak. Para audiens merasa tertarik dengan puding daun kelor dan berminat membuatnya sendiri. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang untuk mencegah

stunting, serta memberikan solusi alternatif penggunaan sumber daya lokal dalam program pemberantasan stunting di daerah tersebut.

Kata Kunci: stunting, daun kelor, nutrisi balita

1. PENDAHULUAN

Saat ini, angka stunting di Indonesia mencapai 24,4%, yang masih di atas standar aman *World Health Organization* (WHO), di mana angka ideal untuk penanganan stunting di sebuah negara seharusnya berada di bawah 20%. Penurunan angka stunting ini merupakan salah satu program prioritas pemerintah yang sudah dimasukkan dalam Rencana Program Jangka Menengah Nasional (RPJMN). Oleh karena itu, semua tingkat pemerintahan, terutama pemerintah daerah, diminta untuk lebih memprioritaskan penanganan kasus stunting sesuai dengan arahan pemerintah pusat.

Masalah gizi di Indonesia masih menjadi tantangan besar hingga saat ini, terutama karena dipengaruhi oleh kondisi ekonomi yang kurang baik dan terbatasnya pengetahuan tentang gizi. Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak-anak akibat gizi buruk, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai yang ditandai dengan tinggi badannya terhadap usia lebih dari dua standar deviasi di bawah median Standar Pertumbuhan Anak WHO (World Health Organization, 2015). Anak yang terkena stunting cenderung lebih rentan terhadap penyakit, dan saat dewasa berisiko tinggi mengidap penyakit degenerative (Jupri dkk., 2022). Stunting pada balita dan anak-anak disebabkan oleh berbagai faktor seperti kondisi sosial ekonomi, gizi ibu selama masa kehamilan, penyakit yang dialami bayi, dan kurangnya asupan gizi.

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan, prevalensi balita stunting di Provinsi Sumatera Barat sebesar 25,2 % pada 2022, meningkat dari tahun sebelumnya yang masih 23,3%. Berdasarkan data tersebut, kota Sawahlunto termasuk wilayah dengan prevalensi balita stunting terendah di Provinsi Sumatera Barat, yakni 13,7%. Meskipun memiliki angka prevalensi yang relative kecil dibandingkan wilayah lainnya, angka yang kecil ini tidak boleh dianggap remeh, karena stunting tetap merupakan masalah kesehatan yang berdampak jangka panjang pada perkembangan anak, termasuk pertumbuhan fisik dan kemampuan kognitif.

Menurut Kuswanti & Azzahra (2022), balita yang mengalami stunting di masa depan akan menghadapi kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal. Pencegahan peningkatan prevalensi stunting bisa dilakukan pada tahap remaja sebagai bagian

dari siklus hidup (Noviasty dkk., 2020). Mempersiapkan calon ibu dengan pengetahuan yang memadai tentang stunting sejak dini artinya telah mempersiapkan ibu yang mampu memenuhi kebutuhan gizi anak selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang penting untuk mencegah stunting. 1000 HPK atau *the first thousand days* adalah periode kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, dimulai sejak konsepsi hingga usia dua tahun. Asupan makanan selama periode ini berpengaruh besar terhadap kesehatan anak di masa depan, sehingga pemenuhan gizi yang tepat dan optimal sangat diperlukan (Achadi, E.L., 2014).

Kekurangan gizi yang berlangsung lama akibat pola makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi dapat menyebabkan stunting, masalah kekurangan gizi kronis. Stunting bisa dimulai sejak janin masih dalam kandungan dan seringkali baru terlihat saat anak berusia dua tahun. Upaya perbaikan stunting dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan agar perilaku pemberian makanan pada anak dapat diperbaiki, yang salah satunya adalah dengan memberi makanan tambahan seperti daun kelor (Wahyuningsih & Darni, 2021). Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) adalah jenis tanaman yang mudah tumbuh di daerah tropis dan subtropis pada berbagai jenis tanah. World Health Organization (WHO) telah menyatakan bahwa konsumsi daun kelor dapat menjadi alternatif untuk mengatasi masalah gizi (malnutrisi) karena kelor memiliki kandungan gizi yang tinggi (Merina dkk., 2019).

Mengingat tingginya prevalensi stunting, penggunaan sumber daya lokal yang melimpah dan kaya nutrisi seperti daun kelor menjadi prioritas untuk diatasi. Daun kelor mengandung 4 kali lebih banyak betakaroten dibandingkan wortel, 3 kali lebih banyak kalium daripada pisang, 25 kali lebih banyak zat besi dibandingkan bayam, 7 kali lebih banyak vitamin C daripada jeruk, 4 kali lebih banyak kalsium daripada susu, dan 2 kali lebih banyak protein dibandingkan yogurt. Salah satu alternatif bentuk pangan yang cocok diberikan kepada balita adalah puding, karena tekstur dan variasi rasanya yang umumnya disukai oleh balita. Penambahan daun kelor dalam bentuk ekstrak pada pengolahan puding diharapkan dapat mencukupi kebutuhan nutrisi balita setiap hari sehingga gizi anak terpenuhi dan dapat menghindari anak mengalami stunting (Sriyanah dkk., 2022). Oleh karena itu, Kelompok Mahasiswa KKN Universitas Negeri Padang merasa perlu dilakukan pemberian edukasi.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Sosialisasi dan Pemberian Puding Kelor ini bertujuan untuk memperkenalkan Puding kelor sebagai salah satu makanan yang mampu untuk mencegah stunting kepada orang tua balita. Kegiatan tersebut dilaksanakan oleh 15 Mahasiswa/Mahasiswi KKN di Desa Durian II, Kecamatan Barangin, Kota Sawahlunto yang didampingi oleh pihak Puskesmas serta Kader Posyandu pada Hari Sabtu 24 Juli 2024 Pukul 10.00 WIB. Tahapan-tahapan yg dilaksanakan sebagai berikut;

1. Tahap pertama, yaitu meminta izin pada Pihak RUSUNAWA dan menghubungi pihak Puskesmas serta para Kader Posyandu perihal Sosialisasi mengenai Stunting dan mengenalkan pudding kelor sebagai makanan bergizi pencegah stunting.
2. Tahap kedua, yaitu persiapan sosialisasi dengan mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan, seperti pudding kelor, materi mengenai stunting ,snack, meja, dan papan tulis.
3. Tahap ketiga, yaitu pelaksanaan sosialisasi stunting serta pudding daun kelor masak pudding kelor sebagai makanan bergizi pencegah stunting oleh mahasiswa/mahasiswi KKN kepada ibu-ibu yg hadir di posyandu di damping pihak Puskesmas dan kader Posyandu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan saat kegiatan posyandu anak-anak pra sekolah di Rusunawa Durian II, Kecamatan Barangin, Kota Sawahlunto, Provinsi Sumatera Barat. Dengan melakukan kegiatan sosialisasi dan pemberian puding Daun Kelor (*Moringa oliofera*) bertujuan sebagai upaya pencegahan stunting pada anak pra sekolah yang diselenggarakan pada tanggal 24 Juli 2024 dan dihadiri oleh ibu-ibu yang tinggal di Rusunawa bersama anak-anaknya. Stunting harus segera dicegah dan ditangani untuk memastikan generasi penerus bangsa yang sehat dan kuat. Akibatnya, stunting pada balita berisiko mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan motorik, mental, produktivitas, dan intelektual yang menurun, serta peningkatan risiko penyakit infeksi (Syiddatul, 2022).



Gambar 1

Tahap awal kegiatan sosialisasi dimulai dengan mahasiswa KKN Universitas Negeri Padang mempersiapkan terlebih dahulu materi mengenai Stunting dan cara pencegahannya. Karena jumlah kasus stunting yang tinggi, penanggulangan harus dilakukan untuk mencegah stunting. Pemanfaatan tanaman lokal sebagai sumber makanan adalah salah satu cara untuk mencegah stunting. Daun kelor (*Moringa oleifera*) adalah sumber makanan yang memiliki nilai gizi tinggi dan memiliki banyak manfaat kesehatan. Daun kelor memiliki kandungan gizi tinggi yang secara klinis dapat memenuhi kebutuhan nutrisi anak balita, ibu hamil, dan ibu menyusui. Salah satu produk olahan dari daun kelor adalah puding, yang dapat digunakan sebagai camilan atau makanan pendamping untuk membantu mencegah stunting anak balita, ibu hamil, dan ibu menyusui. Daun kelor, yang sangat bergizi, dipilih sebagai bahan utama pembuatan puding karena mudah didapat, mudah diolah, dan murah (Ridhani, 2022). Hampir setiap bagian pohon *Moringa oleifera* dapat digunakan untuk makanan, pengobatan, dan keperluan industri, menjadikannya salah satu pohon paling bermanfaat di dunia. Pohon-pohon ini dapat meningkatkan gizi, meningkatkan ketahanan pangan, dan mendorong pembangunan pertanian (Fatmawati, 2022).



Gambar 2

Sosialisasi pemberian puding Daun Kelor (*Moringa oleifera*) merupakan jembatan untuk memperoleh pemahaman mengenai manfaat dari kandungan daun kelor seperti, karbohidrat, lemak, air dan protein yang bisa mencegah stunting pada anak (Mariyona, 2023). Kegiatan sosialisasi berlangsung disambut antusias oleh ibu-ibu yang hadir serta memberikan pertanyaan mengenai bahan yang digunakan pengolahan puding daun kelor. Puding daun kelor dibuat dengan menggunakan bahan agar-agar, daun kelor, dan gula. Pemberian puding daun kelor dilaksanakan setelah penyampaian sosialisasi, puding yang telah disediakan diberikan kepada semua anak-anak dan ibu-ibu yang hadir.



Gambar 3

Berdasarkan pengamatan, anak-anak tampak menyukai rasa puding, dan ibu-ibu juga menyatakan ketertarikan untuk mencoba membuatnya sendiri di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa sosialisasi pemberian puding Daun Kelor (*Moringa oleifera*) diterima baik oleh ibu-ibu dan anak-anak, tetapi juga memiliki potensi sebagai solusi alternatif untuk meningkatkan asupan nutrisi yang penting dalam pencegahan stunting. Dan sosialisasi yang dilakukan berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu-ibu tentang pentingnya pemanfaatan bahan makanan local yang bergizi seperti Daun Kelor (Wahyuningsih, 2022).



Gambar 4

Hasil dari kegiatan sosialisasi ini juga memperlihatkan bahwa produk olahan Daun Kelor menjadi puding dapat diterima dengan baik oleh masyarakat dan dapat menjadi solusi praktis dalam upaya pencegahan stunting di tingkat lokal. Dengan pemanfaatan sumber daya lokal seperti Daun Kelor, diharapkan upaya pencegahan stunting dapat dilakukan secara lebih efektif dan berkelanjutan di masa mendatang (Sriyanah, 2022).

4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi pemberian puding daun kelor yang dilakukan oleh mahasiswa KKN Universitas Negeri Padang di Kelurahan Durian II yang di lakukan di Posyandu Rusunawa berlangsung lancar dan para Ibu antusias menerima materi mengenai upaya pencegahan stunting, manfaat daun kelor, dan inovasi olahan pudding daun kelor. Dengan diberitahukannya pentingnya pencegahan stunting, manfaat dan inovasi daun kelor kepada masyarakat dapat menjadi pencegahan stunting dan meningkatkan penyembuhan pada balita yang menderita stunting di Kelurahan Durian II. Mengatasi masalah stunting tidak harus dengan mengeluarkan biaya yang mahal. Balita bisa mendapatkan gizi daun kelor nutrisi dari daun kelor, Air Susu Ibu (ASI), dari ibu yang menyusui yang mengkonsumsi daun kelor. Kegiatan ini meliputi koordinasi dengan Bapak Kelurahan Durian II, Kepala Puskesmas Sungai Durian dan pihak Puskesmas Sungai Durian dalam sosialisasi pencegahan stunting dan pembagian makanan tambahan pudding daun kelor. Inovasi pudding daun kelor dapat menjadi alternatif untuk program pemberantas stunting dan kekurangan nutrisi di Kelurahan Durian II. Melalui pengabdian ini, diharapkan dapat memberi edukasi kepada para orang tua di Kelurahan Durian II yang memiliki balita agar tetap memperhatikan dan memberikan makanan yang bergizi tinggi kepada anak balita mereka dan menghindari pemberian makanan yang tidak sehat. Selain itu, kegiatan sosialisasi ini juga dapat bermanfaat bagi masyarakat untuk meningkatkan ekonomi dengan pengolahan daun kelor yang dapat diolah menjadi berbagai varian makanan dan minuman.

DAFTAR PUSTAKA

- Wahyuningsih, R., & Darni, J. (2021). Edukasi pada ibu balita tentang pemanfaatan daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai kudapan untuk
- Syiddatul, B. N. P., & Fitriasari, A. (2022). Edukasi tentang stunting dan pemanfaatan puding daun kelor dalam mencegah stunting. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(8.5.2017), 3242-324.
- Sriyanah, N., Syaiful, S., Efendi, S., Harmawati, H., Malik, M. Z., & Wijaya, I. K. (2022, April). Edukasi pemanfaatan daun kelor dalam pencegahan stunting di Desa Alarrae Kecamatan Tanralili Kabupaten Maros. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat* (Vol. 2, No. 1, pp. 23-26).
- Septiyono, E. A., Dwi, M. N., & Puspita, A. A. (2021). Keripik kelor (*Moringa oleifera*) sebagai produk unggulan Desa Klampokan, Bondowoso, Jawa Timur dalam mencegah stunting. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 5(3), 274-281.
- Ridhani, H. W. S., Rahadita, K., Winarsih, S., Rizqy, M., Achmad, Z. A., & Taufikurrahman. (2022). Pemanfaatan ekstrak daun kelor pada produk olahan puding sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Pohsangit Tengah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 139-144.
- Noviasty, R., Indriani, M., Rahayu, F., & Firdaus, F. (2020). Eduwhap remaja siap cegah stunting dalam wadah kumpul sharing remaja. *LOGISTA-Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 494-501.
- Mariyona, K., Rusdi, P. H. N., & Nugrahmi, M. A. (2023). Sosialisasi dan pemberian puding daun kelor sebagai upaya pencegahan stunting anak pra sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 465-474.
- Kuswanti, I., & Azzahra, S. K. (2022). Hubungan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang dengan perilaku pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1).
- Jupri, A., Husain, P., Putra, A. J., Sunarwidi, E., & Rozi, T. (2022). Sosialisasi kesehatan tentang stunting, pendewasaan usia pernikahan, dan pengenalan hak kesehatan reproduksi remaja (HKSR). *Alamtana: Jurnal Pengabdian Masyarakat UNW Mataram*, 3(2), 107-112.
- Fatmawati, N., Zulfiana, Y., & Julianti, I. (2022). Pengaruh daun kelor (*Moringa oleifera*) terhadap pencegahan stunting. *Journal of Midwifery and Reproduction Science*, 3(1).
- Achadi, E. L. (2014). *Periode kritis 1000 HPK dan dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan fisiknya*. Depok: FKM Universitas Indonesia.