

DEMONSTRASI PENCEGAHAN STUNTING DENGAN KONSUMSI BUBUR DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) DI GAMPONG UJUNG LAMIE

*Demonstration Of Stunting Prevention By Consuming Moringa Oleifera Leaf
Porridge In Ujung Lamie Village*

Ratnawati Bancin¹⁾, Asmima Yanti² Putri Lestari³⁾, Deliana Br Karo⁴⁾, Tasya Rahmatun
Nufus⁵⁾

^{1,2}Diploma Tiga Kebidanan, STIKes Medika Seramoe Barat

³Diploma Tiga Kebidanan, STIKes Keluarga Bunda Jambi

⁴Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Keluarga Bunda Jambi

Email Corresponding author: ratnawatibancin23@gmail.com

Abstrak

Masalah stunting yang dihadapi balita di Indonesia disebabkan oleh kurangnya pemenuhan asupan gizi. Oleh karena itu diperlukan upaya inovasi dalam penanganannya. Salah satu intervensi yang bisa diterapkan yaitu memanfaatkan bahan pangan lokal alami yang ada di Gampong Ujung Lamie yang telah diidentifikasi sebagai makanan bergizi tinggi adalah daun kelor. Daun kelor dapat diolah menjadi berbagai varian makanan dan minuman. Kurangnya pengetahuan masyarakat dalam pengelolaan daun kelor menjadi salah satu penyebab masyarakat tidak memanfaatkannya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi pengolahan bahan pangan lokal daun kelor dalam pencegahan dan penanganan stunting. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang stunting dan peserta mampu melakukan redmonstrasi pengolahan daun kelor dalam bentuk bubur.

Kata Kunci: Stunting, Daun Kelor

Abstract

The problem of stunting faced by toddlers in Indonesia is caused by the lack of fulfillment of nutritional intake. Therefore, innovative efforts are needed in handling it. One intervention that can be applied is to utilize natural local food ingredients in Gampong Ujung Lamie which have been identified as highly nutritious foods, namely moringa leaves. Moringa leaves can be processed into various food and beverage variants. The lack of public knowledge in managing moringa leaves is one of the reasons why people do not utilize them. This community service activity aims to provide health education and demonstrations of processing local moringa leaf food ingredients in preventing and handling stunting. The results of the activity showed an increase in public knowledge after being given health education about stunting and participants were able to demonstrate the processing of moringa leaves in the form of porridge.

Keywords: Stunting, Moringa Oleifera

1. PENDAHULUAN

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan dimana anak-anak lebih pendek dan merupakan salah satu masalah penting yang dihadapi dunia terkait gizi (Sulistyaningsih et al., 2021) yang menyebabkan gangguan pada perkembangan otak yang berpotensi mengganggu fungsi otak secara permanen. Anak stunting akan mengalami tantangan dalam proses belajar dan sering juga cenderung memiliki kemampuan motorik yang lebih rendah atau kurang baik (Ernawati, 2022) dalam jangka panjang dapat berkontribusi pada rendahnya kualitas sumber daya manusia suatu negara (Ekholuenetale et al., 2020).

Gizi merupakan faktor penentu tumbuh kembang anak yang optimal. Kekurangan zat dapat menyebabkan berbagai masalah, salah satunya yaitu masalah gagal tumbuh kembang sehingga anak menjadi lebih pendek (*stunting*) dari anak seusianya (Mariyona et al., 2023). Berbagai studi melaporkan bahwa masalah stunting disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk kesehatan, sosial, ekonomi dan lingkungan politik (Ulfah & Nugroho, 2020).

Melihat banyaknya kejadian stunting, maka perlu dilakukan penanggulangan sebagai pencegahan stunting. Salah satu upaya penting yang dapat dilakukan untuk menanggulangi stunting adalah pendekatan edukatif-partisipatif berbasis potensi lokal. Dimana pendekatan ini tidak hanya memberikan

pengetahuan kepada masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang, tetapi juga melibatkan masyarakat secara aktif dalam proses pengolahan bahan pangan lokal menjadi makanan bergizi. Edukasi yang terintegrasi dengan pelatihan pengolahan bahan pangan lokal terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi dan ketahanan pangan rumah tangga (Handayani et al., 2024). Salah satu bahan pangan lokal alami yang telah diidentifikasi sebagai makanan bergizi tinggi adalah daun kelor (*Moringa oleifera*) (Andini et al., 2024). Kelor mudah didapat dan tanpa mengeluarkan biaya yang tinggi dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengatasi permasalahan gizi (Embuai & Siauta, 2020) serta mampu memulihkan secara cepat malnutrisi yang terjadi pada anak-anak (Hamzah & Yusuf, 2019).

Kelor dikenal sebagai tumbuhan yang sangat bermanfaat yang dapat tumbuh subur di berbagai daerah tropis, namun masih banyak masyarakat Indonesia yang belum memanfaatkannya. Masyarakat pada umumnya hanya menggunakan daun kelor sebagai bahan makanan yang diolah menjadi sayur bening. Kurangnya pengetahuan tentang cara memanfaatkan daun kelor menjadi salah satu faktor yang menjadikan masyarakat tidak memanfaatkan daun kelor (Ahmad et al., 2023).

Kelor (*Moringa Oleifera*) adalah tanaman perdu yang bisa tumbuh dengan ketinggian 7–11-meter dan dapat berkembang mulai dari wilayah dataran rendah sampai ketinggian 700-meter diatas permukaan laut. WHO menetapkan sebagai makanan super food, karena kandungan gizinya yang sangat tinggi. Selain itu, daun kelor juga dikenal sebagai bahan makanan yang fungsional (Winarmo, 2018).

Pohon kelor mempunyai beberapa sebutan seperti *The miracle tree*, *Tree for life* dan *Amazing tree* dimana sebutan ini muncul karena setiap bagian pohon kelor mulai dari daun, buah, biji bunga, batang, kulit hingga akar mempunyai banyak manfaat yang sangat luar biasa (A. Susanti et al., 2023).

Daun kelor mengandung berbagai zat gizi penting yang sangat dibutuhkan oleh tubuh, seperti protein, kalsium, zat besi, vitamin A, dan vitamin C. Daun kelor juga memiliki sifat antioksidan yang kuat dan diyakini mampu membantu meningkatkan sistem kekebalan

tubuh serta mencegah berbagai penyakit (Proverawati & Nuriya, 2021). Selain itu, daun kelor relatif mudah diperoleh dan harganya terjangkau, menjadikannya sebagai salah satu solusi pangan lokal yang efektif untuk meningkatkan kualitas gizi masyarakat di wilayah dengan masalah kekurangan gizi (Ningsih et al., 2024).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Gampong Ujung Lamie didapatkan beberapa anak memiliki berat badan dan tinggi yang hampir memasuki kategori stunting karena akibat kurangnya pengetahuan orangtua tentang gizi sehat dan makanan bergizi. Pemanfaatan bahan lokal daun kelor yang memiliki kandungan gizi tinggi dan mudah didapatkan di lingkungan sekitar juga masih minim, masyarakat hanya menjadikan daun kelor sebagai makanan yang diolah menjadi sayur bening untuk makanan keluarga padahal daun kelor dapat diolah menjadi berbagai varian makanan dan minuman yang mempunyai nilai ekonomi yang tinggi. Peningkatan pengetahuan ibu merupakan langkah yang efektif dalam menghindari terjadinya stunting. Perilaku ibu dalam memenuhi kebutuhan gizi pada anak dapat mengalami perubahan setelah menerima penyuluhan tentang gizi. Penyuluhan gizi tentang makanan yang baik untuk pencegahan stunting sangat diperlukan bagi ibu sehingga dapat memenuhi kebutuhan nutrisi anak (Perwitasari et al., 2023).

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul demonstrasi pencegahan stunting dengan konsumsi bubur daun kelor (*moringa oleifera*) di gampong ujung lamie. Kegiatan yang dilakukan berupa pengabdian masyarakat mengenai manfaat dan kandungan daun kelor serta cara membuat olahan daun kelor menjadi bubur. Dengan adanya pengabdian ini dapat bermanfaat bagi seluruh komponen masyarakat terkhususnya ibu-ibu yang mempunyai balita agar meningkatkan pengetahuan mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal seperti daun kelor yang memiliki kandungan gizi tinggi sebagai upaya dalam pencegahan stunting.

2. METODE

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Gampong Ujung Lamie Kabupaten Aceh

Barat yang dihadiri oleh komponen masyarakat dan ibu-ibu yang memiliki balita. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan dua tahap yaitu pertama tahap penyuluhan mengenai stunting dan asupan nutrisi untuk balita, kedua tahap demonstrasi tentang pemanfaatan daun kelor dengan cara membuat olahan bubur. Kegiatan ini dilaksanakan pada 15 Maret 2025 di rumah salah satu masyarakat. Kegiatan pengabdian ini dirancang untuk menghadirkan inovasi dalam memanfaatkan bahan pangan lokal yaitu daun kelor sebagai alternatif makanan sehat untuk mencegah stunting.



Gambar 1. Alur pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Penyuluhan

Kegiatan program pengabdian masyarakat mengenai materi tentang dampak stunting, faktor risiko pada balita, cara pencegahan stunting, serta manfaat daun kelor, kandungan daun kelor dan manfaat daun kelor untuk mencegah stunting yang telah dilaksanakan di Gampong Ujung Lamie dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang komponen masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai isu stunting serta manfaat gizi yang dapat diberikan dengan daun kelor terutama pada balita.

Salah satu faktor penyebab stunting adalah masih minimnya pengetahuan dari masyarakat terhadap stunting itu sendiri, termasuk bagaimana cara serta tindakan apa yang dilakukan untuk mencegah dan menghindari masalah lain akibat stunting. Dalam hal ini masyarakat sangat membutuhkan berbagai pengetahuan tentang stunting. Karena pengetahuan yang baik berkaitan erat dengan penyediaan pemilihan menu yang seimbang (Olsa et al., 2018). Salah satu metode dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat yaitu dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang stunting serta makanan bergizi yang dikonsumsi agar dapat meminimalisir terjadinya stunting.



Gambar 2. Materi penyuluhan

Program penyuluhan terbukti memiliki kemampuan dalam meningkatkan status derajat kesehatan masyarakat dengan meningkatkan pengetahuan individu. Strategi untuk mengubah perilaku masyarakat dapat dicapai dengan memberikan informasi yang cukup untuk meningkatkan pengetahuan, sehingga masyarakat memiliki kesadaran yang cukup. Oleh sebab itu, perubahan yang disebabkan oleh kesadaran diri dari masing-masing individu akan lebih tahan lama daripada perubahan yang disebabkan oleh paksaan dari orang sekitar (Susanti et al., 2020).

2. Tahap Demonstrasi

Pada tahap ini tidak hanya bersifat penyuluhan satu arah, tetapi juga melibatkan praktik langsung yaitu demonstrasi pengolahan bubur daun kelor dan diskusi kelompok sehingga menciptakan pembelajaran yang kontekstual dan bermakna. Dengan keterlibatan penuh peserta dalam praktik, terjadi proses pembelajaran aktif yang memungkinkan masyarakat tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu mengaplikasikan proses pengolahan daun kelor di rumah secara mandiri. Pendekatan ini juga terbukti meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan.

Daun kelor merupakan bahan pangan lokal yang mudah didapatkan yang hampir seluruh ada di pekerangan rumah. Sebuah inovasi unik yang memanfaatkan bahan lokal unggulan dari Gampong Ujung Lamie, dimana daun kelor memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Namun, pemanfaatan tanaman kelor dalam sektor pangan masih terfokus pada pengolahan sebagai sayuran saja, yang menjadikan konsumsi pangan menjadi monoton. Padahal penggunaan pangan bahan lokal seperti daun kelor jika dikombinasikan dengan pelatihan dan edukasi, dapat menjadi salah satu solusi berkelanjutan

dalam mengatasi stunting di tingkat komunitas (Febriyanti et al., 2023). Olahan daun kelor dapat dijadikan sebagai upaya pencegahan stunting pada balita (Nurdin et al., 2022). Kelor memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai inovasi makanan fungsional guna meningkatkan nilai gizi, karena kandungan bioaktif dan nutrisi yang ada didalamnya (Fibrianto et al., 2019). (Irwan, 2020) menyebutkan bahwa kandungan gizi pada daun kelor antara lain Protein (28,66), Zn (2,32), dan Fosfor (715,32).

Melalui program pengabdian kepada masyarakat yang terstruktur dan efektif, diharapkan masyarakat dapat mengerti betapa pentingnya konsumsi makanan yang bergizi, meningkatkan kesadaran kolektif mengenai pentingnya pengolahan pangan lokal.



Gambar 3. Foto bersama komponen masyarakat

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai manfaat dan kandungan daun kelor serta olahan daun kelor di Gampong Ujung Lamie berlangsung dengan baik. Seluruh komponen masyarakat yang mengikuti kegiatan ini sangat antusias selama kegiatan penyuluhan dan sesi tanya jawab selama kegiatan berlangsung. Dengan diadakannya pengabdian masyarakat ini, diharapkan masyarakat bisa memanfaatkan bahan pangan lokal seperti daun kelor untuk memenuhi kebutuhan gizi guna mencegah terjadinya stunting. Selain itu, pengabdian masyarakat ini juga dapat bermanfaat untuk menambah ekonomi masyarakat dengan memanfaatkan daun kelor yang dapat diolah menjadi berbagai varian makanan dan minuman.

Saran pada kegiatan ini yaitu agar kegiatan ini bisa terus berlanjut dengan materi yang lebih mendalam serta dapat mengembangkan produk dari daun kelor

menjadi lebih aplikatif dan inovatif dalam upaya pencegahan stunting.

5. REFERENSI

- Ahmad, Z. F., Dulahu, W. Y., & Aulia, U. (2023). Sosialisasi dan Konseling Pencegahan Stunting Serta Pemberian Makanan Tambahan berbahan Daun Kelor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society*, 2(1), 14–21. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v2i1.18442>
- Andini, A., Kartika, I. D., Hasbi, B. E., Jafar, M. A., & ... (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Pemanfaatan Daun Kelor Terhadap Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 6 Bulan–2 Tahun di Puskesmas Mandai Tahun 2022 – 2023. *Innovative: Journal Of ...*, 4(1), 5005–5016. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/7457%0Ahttps://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/7457/5755>
- Ekhoulunetale, M., Barrow, A., Ekhoulunetale, C. E., & Tudeme, G. (2020). Impact of stunting on early childhood cognitive development in Benin: evidence from Demographic and Health Survey. *Egyptian Pediatric Association Gazette*, 68(31), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s43054-020-00043-x>
- Embuai, S., & Siauta, M. (2020). Pengembangan Produk Daun Kelor Melalui Fortifikasi Dalam Upaya Penanganan Stunting. *Moluccas Health Journal*, 2(3), 1–6. <https://doi.org/10.54639/mhj.v2i3.718>
- Ernawati, A. (2022). Media Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Stunting. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 18(2), 139–152. <https://doi.org/10.33658/jl.v18i2.324>
- Febriyanti, E., Khairani, L., & Hajar, S. (2023). Identification of Potential Local Food Ingredients as a Food Source for Stunting Prevention in Langkat District. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 4352–4358. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v6i4.3767>

- Fibrianto, K., Sunarharum, W. B., Setyo, Y. S., Murtini, E. S., Waziiroh, E., Wulan, S. N., & Wahibah, L. Y. (2019). *Introduction Of Moringa Leaves (Moringa Oleifera) Utilization As A High Nutritive Food Ingredient To Assist Nutrient Sufficiency For Children In Al Kaaf Orphanage Jabung, Malang*. 05(02), 907–910.
- Hamzah, H., & Yusuf, N. R. (2019). Analisis Kandungan Zat besi (Fe) Pada Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lam) Yang Tumbuh dengan Ketinggian Berbeda di Daerah Kota Baubau. *Indonesian Journal of Chemical Research*, 6(2), 88–93. <https://doi.org/10.30598/ijcr.2019.6-has>
- Handayani, D., Kusuma, E., Nastiti, A. D., & Puspitasari, R. A. H. (2024). *The Effectiveness of The Culture-Based Anti-Stunting Education Package on Family Behavioral Changes in Stunting Prevention*. 12(2), 142–149.
- Irwan, Z. (2020). Kandungan Zat Gizi Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Berdasarkan Metode Pengeringan. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 66–77. <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m>
- Mariyona, K., Rusdi, P. H. N., & Nugrahmi, M. A. (2023). Sosialisasi Dan Pemberian Puding Daun Kelor (PULOR) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Anak Pra Sekolah. *MONSU'ALNI TALNO*, 6(2), 465–474. <https://doi.org/DOI:10.32529/tano.v6i2.2909>
- Ningsih, S. R., Aqfi, F., Husaini, F., Lubis, S. Z., Islam, U., Sumatera, N., & Medan, U. (2024). *Diversifikas Olahan Daun Kelor Untuk Menunjang Pendapatan Dan Pencegahan Stunting Kecamatan Hinai Kabupaten Langkat*. 1(3), 176–184.
- Nuridin, N., Sunandar, & Ariyana. (2022). Olahan Daun Kelor Untuk Perbaikan Status Gizi Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 453–459. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i4.714>
- Olsa, E. D., Sulastri, D., & Anas, E. (2018). Hubungan Sikap dan Pengetahuan Ibu Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 523. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.733>
- Perwitasari, T., Nurita, S. R., & Armina, A. (2023). Edukasi pada Ibu Balita tentang Pemanfaatan Daun Kelor untuk Pencegahan Stunting di Desa Talang Bukit Muaro Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 230–234. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.458>
- Proverawati, A., & Nuriya, N. (2021). Seduhan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh: Mini Review. *Journal of Bionursing*, 3(3), 207–213. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2021.3.3.118>
- Sulistyaningsih, E., Dewanti, P., & Pralampita, P. W. (2021). Pembentukan Model Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) dan Kader Siaga Stunting sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat Desa Sukogidri-Jember dalam Mengatasi Stunting. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 5(2), 344–351. <https://doi.org/10.29407/ja.v5i2.15364>
- Susanti, A., Sari, N. H., Widawati, W., & Farhas, R. J. (2023). Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Produk Bernilai Jual Tinggi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3671–3680. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i4.16196>
- Susanti, I., Herawati, D. M. D., Fadlyana, E., Herman, H., Rusmil, K., & Wirakusumah, F. F. (2020). The Differences in Maternal Compliance in Completing Basic Immunization between Two Groups. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 8(3), 175–180. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v8i3.3280>
- Ulfah, I. F., & Nugroho, A. B. (2020). Menilik Tantangan Pembangunan Kesehatan di Indonesia: Faktor Penyebab Stunting di Kabupaten Jember. *Jurnal Sosial Politik*, 6(2), 201–213. <https://doi.org/10.22219/sospol.v6i2.12899>
- Winarmo, F. G. (2018). *Tanaman Kelor (Moringa oleifera): Nilai Gizi, Manfaat, dan Potensi Usaha*. Gramedia Pustaka Utama.