

**PELATIHAN PEMBUATAN CEMILAN MPASI BERBAHAN KELOR SEBAGAI UPAYA
PENURUNAN STUNTING DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MEKAR BARU
KELURAHAN BATU IX**

Ani Mulyandari, Yeti Trisnawati
Akademi Kebidanan Anugerah Bintang
Email : anishafeea2@gmail.com

ABSTRAK

Puding daun kelor mengandung zat besi dan kandungan nutrisi lainnya juga tinggi seperti vitamin C yang tinggi 7 kali lipat dari buah jeruk, 4 kali vitamin A dalam wortel, 4 kali kalsium dalam susu, 3 kali kalium dalam pisang, 3 kali zat besi dalam bayam dan dua kali protein dalam yogurt atau telur maka pudding daun kelor sebagai salah satu makanan untuk memenuhi gizi pada balita. Tujuan edukasi tentang puding daun kelor ini untuk menurunkan stunting pada balita. Metode yang digunakan yaitu memberikan kuesioner untuk menggali pengetahuan tentang manfaat puding daun kelor, kemudian memberikan penyuluhan dan pelatihan kepada peserta. Setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan, peserta kembali dimintai untuk mengisi kuesioner untuk melihat pengetahuan tentang puding daun kelor. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan kepada kader posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX Kota Tanjungpinang yang terlaksana pada tanggal 9 Maret 2023. Dalam pelaksanaan kegiatannya pengabdian melakukan ceramah serta tanya jawab kepada ibu balita yang dilakukan pengkajian, dengan didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan penyuluhan yang terbanyak adalah pengetahuan baik yaitu 9 orang dari 12 orang lainnya. Hal ini dapat disebabkan karena bertambahnya pengetahuan ibu balita tentang manfaat puding daun kelor sehingga termotivasi untuk memberikan puding daun kelor sebagai pemberian makanan tambahan kepada balita.

Kata Kunci : Cemilan MPASI, pudding daun kelor, stunting

ABSTRACT

Moringa leaf pudding contains iron and other nutritional content is also high, such as vitamin C which is 7 times higher than oranges, 4 times the vitamin A in carrots, 4 times the calcium in milk, 3 times the potassium in bananas, 3 times the iron in spinach and Twice the protein in yogurt or eggs makes Moringa leaf pudding one of the foods to fulfill nutrition for toddlers. The aim of education about Moringa leaf pudding is to reduce stunting in toddlers. The method used was giving a questionnaire to gain knowledge about the benefits of Moringa leaf pudding, then providing counseling and training to participants. After being given counseling and training, participants were again asked to fill out a questionnaire to see their knowledge about Moringa leaf pudding. The results of community service activities that have been carried out for posyandu cadres in the Mekar Baru Community Health Center Working Area, Batu IX Village, Tanjungpinang City, which were carried out on March 9 2023. In carrying out the activities, the service members conducted lectures and asked questions to mothers of toddlers who carried out an assessment, with the results obtained that after The highest number of people given good knowledge were 9 people out of 12 others. This could be due to the increasing knowledge of mothers of toddlers about the benefits of Moringa leaf pudding so they are motivated to give Moringa leaf pudding as additional food to toddlers.

Keywords: MPASI snacks, Moringa leaf pudding, stunting

PENDAHULUAN

Malnutrisi pada anak di bawah usia 5 tahun termasuk stunting telah lama menjadi masalah kesehatan masyarakat. Krisis ekonomi yang muncul sejak tahun 1997 belum dikelola dengan baik. Hal ini meningkatkan jumlah keluarga miskin dan mengurangi daya beli pangan. Sumber daya pangan yang tersedia dalam keluarga menjadi terbatas, yang pada akhirnya dapat menyebabkan malnutrisi, bahkan malnutrisi. Malnutrisi merupakan penyebab utama kematian pada bayi dan anak di bawah usia 5 tahun. Masalah gizi seringkali disebabkan oleh dua faktor utama yaitu penyakit infeksi dan rendahnya asupan gizi akibat kurangnya makanan dalam rumah tangga atau orang tua yang miskin. Masalah gizi buruk dan gizi buruk pada anak di bawah 5 tahun merupakan masalah yang perlu dipecahkan (Septiana, Djannah and Djamil, 2014).

Tanaman kelor memiliki nama latin yaitu (*Moringa Oleifera*) yang biasa dikenal dikota Bengkulu yaitu Remunggai, menurut (Irwan, 2020) daun kelor juga disebut sebagai "*miracle tree*" berupa pohon berukuran tinggi dapat mencapai 12 m dengan diameter 30

cm. Daun tanaman kelor memiliki karakteristik bersirip tak sempurna, kecil, berbentuk telur, sebesar ujung jari. Helaian anak daun berwarna hijau sampai hijau kecokelatan, bentuk bundar telur atau bundar telur terbalik, Panjang 1-3 cm, lebar 4 mm - 1cm, ujung daun tumpul, pangkal daun membulat, tepi daun rata (Isnain and M, 2017).

Daun kelor banyak mengandung zat besi (Fe), bahkan kandungan zat besi pada daun kelor bubuk misalnya jauh lebih tinggi dari 28,2 mg/100 gram, kandungan nutrisi lainnya juga tinggi seperti vitamin C yang tinggi 7 kali lipat, dari buah jeruk, 4 kali vitamin A dalam wortel, 4 kali kalsium dalam susu, 3 kali kalium dalam pisang, 3 kali zat besi dalam bayam dan dua kali protein dalam yogurt atau telur. Jika daun kelor dikeringkan dan dihancurkan, nutrisinya bisa meningkat berkali-kali lipat, kecuali kandungan vitamin C, kandungan nutrisi dalam daun kelor kering meningkat karena kandungan air dalam daun kelor segar hilang, menguap sebagai nutrisi tersembunyi melepaskan ikatannya sehingga sangat baik dikonsumsi sebagai pengganti untuk mencegah anemia pada ibu hamil (Poltekkes and Medan, 2020).

Untuk mengatasi kekurangan

gizi yang terjadi pada kelompok usia balita maka perlu diberikan makanan pendamping ASI (PMT). Pemberian makanan pendamping ASI adalah program intervensi pada balita gizi buruk untuk meningkatkan status gizi anak dan memenuhi kebutuhan gizi anak untuk mencapai status gizi dan kondisi gizi yang baik sesuai dengan kebutuhan anak.

Makanan pendamping ASI adalah makanan olahan khusus, yang harus diubah untuk memenuhi jumlah zat gizi yang dibutuhkan, diubah untuk memenuhi jumlah zat gizi yang dibutuhkan sesuai dengan kebutuhan protein dan zat gizi mikro, aman dan bersih, tidak terlalu pedas dan asin, mudah dimakan (Wahyuningsih and Devi, 2017).

Penelitian di Indonesia mengenai potensi daun kelor sebagai PMT balita sudah banyak tetapi masih sedikit yang merangkum tentang potensi daun kelor sebagai PMT balita sehingga perlu dilakukan literature review. Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini bertujuan untuk merangkum secara menyeluruh mengenai potensi daun kelor sebagai PMT balita menggunakan metode literature review (Romi Satria Wahono, 2016).

Tujuan dari kegiatan ini

adalah untuk memberikan pelatihan kepada kader kepada ibu menyusui terkait pudding kelor sebagai pencegah stunting di Wilayah Puskesmas Mekarbaru Kelurahan Batu IX.

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan kegiatan Dosen Akademi Kebidanan Anugerah Bintang dalam implementasi Tridarma perguruan tinggi. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pengabdian yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berupa pendidikan kesehatan dengan tema "Edukasi Tahapan Pemberian Puding Daun Kelor Pada Balita Stunting".

Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi di kampus Akademi Kebidanan Anugerah Bintang, yang diselenggarakan pada hari Kamis Tanggal 9 Maret 2023 Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX. Peserta yang diikuti dalam kegiatan ini berjumlah 12 ibu kader.

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pemberian penyuluhan dan demonstrasi pembuatan pudding daun kelor terhadap 12 ibu kader posyandu. Sebelum dan setelah di

berikan penyuluhan terlebih dahulu peserta diberikan kuesioner untuk menggali pengetahuan tentang pemberian puding daun kelor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian di laksanakan pada hari Kamis 9 Maret 2023 dimulai dari pukul 09.30 hingga selesai.

Hasil pengabdian didapatkan bahwa sebelum di berikan penyuluhan pengetahuan ibu tentang pemberian puding daun kelor yang tepat dan sesuai hanya sebesar 30,6%, sedangkan setelah diberikan penyuluhan pengetahuan ibu meningkat menjadi 80%. Hal ini dapat disebabkan karena bertambahnya pengetahuan sehingga tingkat kesadaran seseorang meningkat sehingga termotivasi untuk memberikan yang terbaik pada balita.

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Peserta Pengabdian Masyarakat

Karakteristik	Rata-rata pengetahuan
Hasil Pre-Test	30,6%
Hasil Post-Test	80%

Puding daun kelor bisa menjadi alternatif yang menarik untuk balita yang mengalami stunting. Stunting adalah kondisi di

mana anak mengalami pertumbuhan yang terhambat, biasanya disebabkan oleh kurangnya nutrisi yang tepat pada masa pertumbuhan awal mereka. Mencari makanan yang kaya nutrisi dan mudah diterima oleh anak-anak adalah langkah penting dalam mengatasi masalah ini.

Daun kelor adalah sumber nutrisi yang luar biasa. Meskipun tidak ada bukti ilmiah yang menyatakan secara langsung bahwa puding daun kelor dapat mengatasi stunting, daun kelor memiliki kandungan nutrisi yang berlimpah seperti vitamin A, vitamin C, kalsium, zat besi, dan protein. Ini adalah nutrisi penting yang dibutuhkan oleh anak-anak untuk pertumbuhan yang sehat.

Puding daun kelor dapat disiapkan dengan cara yang menarik untuk balita. Namun, perlu dicatat bahwa penting untuk memastikan bahwa makanan tersebut aman, higienis, dan disiapkan dengan benar. Selain itu, puding harus disesuaikan dengan usia balita dan apabila ada alergi atau kondisi kesehatan lainnya, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter atau ahli gizi.

Selain puding daun kelor, perlu diingat bahwa balita yang mengalami stunting juga

membutuhkan pola makan yang seimbang. Ini termasuk asupan nutrisi yang mencakup protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk pertumbuhan mereka. Konsultasi dengan dokter atau ahli gizi akan membantu dalam menyusun rencana makan yang tepat untuk balita yang mengalami stunting.

Menggabungkan makanan bergizi seperti daun kelor ke dalam makanan sehari-hari bisa menjadi langkah bagus, tapi pastikan juga untuk memperhatikan variasi makanan serta asupan nutrisi yang diberikan kepada balita.

Setelah dilakukan penyuluhan tentang puding daun kelor ibu-ibu kader tersebut mulai antusias menjaga kesehatan balita di wilayah posyandunya dan akan memberikan nutrisi terbaik kepada balita dengan memberikan edukasi kepada ibu balita di wilayah posyandu masing masing dan menerapkan sebagai makanan tambahan pada kegiatan rutin posyandu. Kegiatan penyuluhan ini juga menjadi lebih menarik karena selain menampilkan materi beserta gambar, peserta diajak secara langsung mempraktikkan pembuatan pudding daun kelor. Hal tersebut menjadi catatan tersendiri bagi tim pengabdian,

bahwa kegiatan ini dianggap menarik dan membuat mereka tergerak untuk hadir.



Gambar 1. Proses pemberian penyuluhan/edukasi



Gambar 2. Proses Pembuatan Puding



Gambar 3. Puding Kelor

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan Kepada Kader Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Mekar Baru Kelurahan Batu IX dapat disimpulkan bahwa dari 12 Ibu kader didapatkan sebanyak 9 orang ibu dengan pengetahuan baik dan dengan adanya penyuluhan ini menjadikan ibu – ibu kader wilayah posyandunya akan memberikan nutrisi terbaik kepada balita dengan memberikan edukasi kepada ibu balita di wilayah posyandu masing masing dan menerapkan sebagai makanan tambahan pada kegiatan rutin posyandu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisah, A., Afandi, A. T., Masaid, A. D., & Rohmawati, N. (2020). Pemanfaatan Hasil Pertanian Untuk Penatalaksanaan Dan Pencegahan Stunting Melalui Pemberdayaan Ibu Kader Kesehatan Di Kabupaten Jember. *Darmabakti Cendekia: Journal of Community Service and Engagements* 02, 2(2), 9–14.
- Hanif, F., & Berawi, K. N. (2022). Literature Review: Daun Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Makanan Sehat Pelengkap Nutrisi 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 398. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i2.1415>
- Kemenkes RI (2018) „Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018“, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementrian, Kesehatan, R. (2019) „Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia“, Menteri Kesehatan Republik.
- 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>
- Romi, S. W . (2016) Literature Review: Pengantar dan Metode", <http://Romisatriawahono.Net/>, 1(1), Pp. 1–7.
- Septiana, R., Djannah, S. N. and Djamil, M. D. (2014) „Hubungan Antara Pola Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) dan Status Gizi Balita Usia 6-24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Gedongtengen Yogyakarta“, *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal Of Public Health)*, 4(2), Pp. 76– 143. Doi: 10.12928/Kesmas.V4i2.1097.
- Tahar, T. N. L. (2021) „Status Gizi Balita“, *Jurnal Endurance*, 3(1), Pp. 146-152, Doi: <http://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2074>
- Wahyuningsih, S. and Devi, M. I. (2017) „Evaluasi Program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada Balita Gizi Kurang di Puskesmas Jakenan Kabupaten Pati“, *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Stikes Cendekia Utama Kudus*, 6(2), Pp. 1–81. Doi:

<https://doi.org/10.24239/abula>
va.Vol2.Iss2.40