



PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN PUDING DAUN KELOR UNTUK MENCEGAH STUNTING

Nurul Husnul Lail*, Fuji Lestari, Inka Iskandar, Erista Silvani, Dini Novianti, Aprina Dwi Kusumah, Tita Tohiroh, Sri Haryati

Profesi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila, Pejaten, Pasar Minggu, Jakarta Selatan, Jakarta 12520, Indonesia

*nurulhusnul@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya pencegahan sejak dini melalui pendekatan promotif dan preventif di tingkat komunitas. Dampak stunting yang berlangsung jangka panjang menuntut adanya upaya pencegahan yang berkelanjutan, salah satunya melalui peningkatan pengetahuan ibu sebagai pengasuh utama balita. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat mendorong praktik pengasuhan dan pemenuhan gizi yang lebih optimal dalam upaya pencegahan stunting. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan menggambarkan kondisi stunting di Desa Langensari Kabupaten Garut serta merancang upaya pencegahan melalui pemberian makanan tambahan berupa puding kelor sebagai inovasi pangan lokal bergizi. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberian edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah, diskusi, peragaan pembuatan puding daun kelor dan pemberian leaflet. Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu yang memiliki anak balita (usia 0-59 bulan) di Desa Langensari. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 orang ibu balita. Hasil evaluasi melalui pretest dan posttest menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai gizi dalam upaya pencegahan stunting.

Kata kunci: edukasi kesehatan; gizi seimbang; ibu balita; stunting

BALANCED NUTRITION EDUCATION FOR MOTHERS OF TODDLERS IN AN EFFORTS TO PREVENT STUNTING

ABSTRACT

Stunting remains a public health problem that requires early prevention efforts through promotive and preventive approaches at the community level. The long-term impact of stunting requires ongoing prevention efforts, one of which is through improving the knowledge of mothers as the primary caregivers of toddlers. Good knowledge is expected to encourage more optimal parenting practices and nutritional fulfillment in stunting prevention efforts. This community service activity aims to describe the stunting conditions in Langensari Village, Garut Regency and design prevention efforts by providing supplementary food in the form of moringa pudding as a nutritious local food innovation. The methods used in this community service activity include providing health education using lectures, discussions, demonstrations of making moringa leaf pudding, and distributing leaflets. Participants in this community service activity were mothers of toddlers (aged 0-59 months) in Langensari Village. A total of 30 mothers of toddlers participated in the activity. The results of the pretest and posttest evaluations showed an increase in mothers' knowledge of toddlers regarding nutrition in stunting prevention efforts.

Keywords: health education; balanced nutrition; mothers of toddlers; stunting

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan merupakan bagian integral dari pembangunan nasional. Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2001 tentang Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional Tahun 2005–2025 menegaskan bahwa pembangunan kesehatan adalah upaya yang dilaksanakan oleh seluruh komponen bangsa untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap individu guna mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya.

Pembangunan kesehatan tersebut menjadi investasi penting dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, produktif, serta berdaya saing secara sosial dan ekonomi.

Upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat salah satunya dilakukan melalui promosi kesehatan. Strategi promosi kesehatan berdasarkan Piagam Ottawa menekankan lima pilar utama, yaitu kebijakan berwawasan kesehatan, lingkungan yang mendukung, reorientasi pelayanan kesehatan, pengembangan keterampilan individu, serta penguatan gerakan masyarakat. Pendekatan ini menuntut keterlibatan berbagai pemangku kepentingan, termasuk masyarakat, tenaga kesehatan, dan pengambil kebijakan, dalam menciptakan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan (Sakinah, 2023).

Manajemen kebidanan komunitas berperan penting dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak, termasuk balita, dalam suatu keluarga dan komunitas tertentu. Tujuan manajemen kebidanan komunitas tidak hanya berfokus pada peningkatan status kesehatan, tetapi juga pada peningkatan kemandirian masyarakat dalam mengatasi permasalahan kesehatan sehingga tercapai derajat kesehatan yang optimal (Bustami, 2017). Salah satu permasalahan kesehatan yang masih menjadi tantangan di masyarakat adalah stunting pada balita.

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada balita akibat kekurangan gizi kronis, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan, sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Stunting berdampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia karena dapat menghambat pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta meningkatkan risiko penyakit di usia dewasa. Oleh karena itu, pencegahan stunting menjadi prioritas dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Ibu memiliki peran sentral dalam upaya pencegahan stunting, karena ibu merupakan pengasuh utama yang bertanggung jawab dalam penyediaan makanan, pola asuh, dan perawatan kesehatan anak. Pengetahuan ibu yang baik tentang gizi seimbang akan mempengaruhi praktik pemberian makan kepada anak, pemilihan jenis pangan, dan pola konsumsi keluarga secara keseluruhan. Namun, evidens menunjukkan adanya "KAP gap" (Knowledge-Attitude-Practice gap) yang signifikan pengetahuan tidak selalu diterjemahkan menjadi perubahan perilaku tanpa dukungan lingkungan yang memadai. Intervensi edukasi yang efektif harus tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun self-efficacy, menyediakan keterampilan praktis, dan mengatasi hambatan struktural seperti keterbatasan ekonomi dan dukungan sosial (Michie et al., 2023).

Kelor merupakan tanaman perdu dengan ketinggian 7–11-meter dan tumbuh subur mulai dari dataran rendah sampai ketinggian 700-meter di atas permukaan laut. WHO menetapkannya sebagai bahan makanan super food, karena nilai gizi yang sangat tinggi. Selain super food, daun kelor juga disebut sebagai bahan makanan fungsional (Winarno, 2018). Menurut penelitian, bagian daun kelor merupakan bagian yang mengandung protein tinggi (28,25%), beta karoten (Pro vitamin A) 11,93 mg, Ca (2241,19) mg, Fe (36,91) mg dan Mg (28,03) mg (Zakaris et al, 2012). Penelitian lain menyebutkan jika daun yang digunakan adalah daun yang diblansir terlebih dahulu sebelum dikeringkan, maka akan menghasilkan komponen mikro (mineral) dan makro (protein) yang lebih tinggi, yaitu (Protein; 28,66 g, Ca; 929,29 mg, P; 715,32 mg, Fe; 99,9 mg dan Zn; 2,32 mg) (Irwan, 2020). Menurut (Hamzah, 2019) menyatakan kelor mudah didapat dan tanpa mengeluarkan biaya yang tinggi mampu memulihkan malnutrisi pada anak-anak secara cepat. Masyarakat pada umumnya mengkonsumsi kelor sebatas pelengkap dalam masakan sehari-hari dengan proses yang sederhana seperti direbus atau ditumis sebagai sayur. (Purba, 2020) menyatakan walaupun kelor dikenal sebagai tumbuhan yang sangat bermanfaat, namun masih banyak masyarakat Indonesia yang belum memanfaatkannya. Padahal daun kelor dapat diolah menjadi berbagai varian makanan dan minuman yang mempunyai nilai ekonomi yang tinggi seperti puding kelor, nugget kelor, es krim kelor, teh kelor, stik kelor, dan sebagainya.

Desa Langensari merupakan salah satu desa di Kabupaten Garut yang memiliki komitmen dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan masyarakat secara menyeluruh dan berkelanjutan. Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah balita di Desa Langensari sebanyak 485 orang. Angka kejadian stunting pada tahun 2024 tercatat sebanyak 109 balita (22,47%) dan pada tahun 2025 sebanyak 105 balita (21,64%). Meskipun terjadi penurunan, angka tersebut masih berada di atas target prevalensi stunting Kabupaten Garut yaitu kurang dari 14%. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya inovatif dan berkelanjutan dalam pencegahan stunting di tingkat komunitas.

Permasalahan yang teridentifikasi di Posyandu Garuda antara lain berdasarkan hasil pretest masih terdapat ibu balita yang memiliki pengetahuan terbatas tentang konsep gizi seimbang (sekitar 60% ibu tidak mengetahui konsep Isi Piringku), praktik pemberian makan pendamping ASI (MPASI) yang belum sesuai anjuran (55% ibu memberikan MPASI sebelum usia 6 bulan), serta sebanyak 80% ibu balita belum mengetahui manfaat daun kelor yang terdapat di lingkungan sekitar rumah. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan fokus pada pencegahan stunting melalui pemberian makanan tambahan puding kelor, disertai dengan edukasi gizi kepada ibu balita. Kegiatan ini merupakan bagian dari praktik kebidanan komunitas yang mencakup proses perencanaan, penyuluhan, pengenalan intervensi pemecahan masalah, serta evaluasi, sebagai upaya mendukung peningkatan status gizi balita dan pemberdayaan masyarakat di Desa Langensari.

METODE

Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya pencegahan stunting pada balita melalui pemanfaatan pangan lokal berupa puding daun kelor. Kegiatan difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam pemenuhan gizi sebagai langkah preventif terhadap kejadian stunting. Peserta kegiatan ini adalah ibu yang memiliki balita di wilayah Posyandu Garuda Desa Langensari Kabupaten Garut. Jumlah ibu balita yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 30 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi kesehatan, pemberian leaflet, serta peragaan pembuatan puding daun kelor.

Metode edukasi dipilih karena efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat secara sistematis dan mudah dipahami. Edukasi dilakukan secara interaktif kepada peserta yang berjumlah 30 orang ibu balita di Posyandu Garuda, Desa Langensari, sehingga memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta. Materi edukasi yang disampaikan meliputi pengertian stunting, faktor penyebab stunting, dampak stunting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, pentingnya pemenuhan gizi seimbang pada balita, serta manfaat daun kelor sebagai bahan pangan lokal yang kaya zat gizi.

Sebagai media pendukung, peserta diberikan leaflet yang berisi informasi singkat dan jelas mengenai stunting, kandungan gizi daun kelor, serta langkah-langkah pembuatan puding daun kelor. Leaflet ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan di rumah dan panduan praktis bagi ibu dalam menyiapkan makanan tambahan bergizi untuk balita secara mandiri. Selain edukasi, dilakukan peragaan pembuatan puding daun kelor sebagai bentuk pemberdayaan berbasis keterampilan. Peragaan ini bertujuan untuk memberikan contoh secara langsung mengenai cara pengolahan daun kelor menjadi makanan tambahan yang bergizi, menarik, dan mudah diterima oleh balita. Dalam kegiatan ini, pemateri memperagakan tahapan pembuatan puding daun kelor mulai dari persiapan bahan, proses pengolahan, hingga penyajian. Peserta juga dilibatkan secara aktif dalam proses peragaan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan.

Melalui pelaksanaan edukasi, pemberian leaflet, dan peragaan pembuatan puding daun kelor di Posyandu Garuda Desa Langensari, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu balita dalam pemenuhan gizi anak. Upaya ini diharapkan dapat mendukung peran aktif keluarga dan masyarakat dalam pencegahan stunting secara berkelanjutan. Pada kegiatan ini

dilakukan pretest dan posttest pada ibu balita untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu mengenai pemenuhan gizi untuk anak balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi pencegahan stunting melalui pemanfaatan pangan lokal berupa puding daun kelor di Posyandu Garuda, Desa Langensari diikuti oleh 30 orang ibu balita (100% kehadiran). Seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan lancar, mulai dari persiapan, penyampaian materi edukasi stunting, pembagian leaflet, peragaan pembuatan puding daun kelor, hingga sesi diskusi dan penutupan.

1. Partisipasi dan Respons Peserta

Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari perhatian peserta yang fokus, keaktifan dalam bertanya dan berdiskusi, serta keterlibatan langsung dalam peragaan pembuatan puding daun kelor. Tidak terdapat peserta yang meninggalkan kegiatan sebelum selesai. Topik yang paling menarik minat peserta adalah manfaat daun kelor untuk pertumbuhan balita, kandungan gizi daun kelor, serta cara mengolah daun kelor agar dapat diterima oleh anak. Peragaan pembuatan puding daun kelor dinilai sangat menarik karena menggunakan bahan yang mudah diperoleh, proses pembuatan yang sederhana, serta hasil olahan yang memiliki tampilan menarik dan berpotensi disukai oleh balita.

2. Pemahaman dan Perubahan Persepsi

Berdasarkan hasil pretest dan posttest juga diskusi dan tanya jawab, sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai stunting. Peserta tidak lagi memaknai stunting hanya sebagai kondisi anak bertubuh pendek, tetapi memahami bahwa stunting merupakan masalah gizi kronis yang dapat memengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kesehatan anak dalam jangka panjang.

Selain itu, peserta juga mulai menyadari pentingnya pemanfaatan pangan lokal bergizi sebagai alternatif pemenuhan gizi balita. Beberapa ibu menyampaikan rencana untuk mencoba membuat puding daun kelor di rumah sebagai variasi makanan tambahan bergizi bagi anak, serta mengurangi ketergantungan pada makanan instan.

3. Pemanfaatan Leaflet dan Peragaan

Pemberian leaflet memberikan hasil yang positif sebagai media edukasi pendukung. Leaflet membantu peserta memahami kembali materi yang disampaikan, khususnya terkait kandungan gizi daun kelor dan langkah-langkah pembuatan puding daun kelor. Leaflet juga dinilai praktis karena dapat dibawa pulang dan digunakan sebagai panduan saat mempraktikkan pembuatan puding di rumah.

Peragaan pembuatan puding daun kelor meningkatkan pemahaman peserta secara nyata, karena peserta dapat melihat langsung proses pengolahan daun kelor menjadi makanan yang bergizi dan menarik. Keterlibatan peserta dalam peragaan turut meningkatkan kepercayaan diri ibu untuk mengolah daun kelor secara mandiri.

4. Tantangan yang Ditemukan

Berdasarkan hasil diskusi dan observasi selama kegiatan, ditemukan beberapa tantangan dalam pelaksanaan upaya pencegahan stunting melalui pemanfaatan puding daun kelor, antara lain:

1. Kurangnya pengetahuan awal ibu mengenai manfaat daun kelor sebagai sumber gizi bagi balita
2. Anggapan bahwa daun kelor memiliki rasa dan aroma yang kurang disukai anak, sehingga ibu ragu untuk mengolah dan memberikannya kepada balita
3. Minimnya variasi olahan berbahan daun kelor yang diketahui oleh ibu balita
4. Kekhawatiran ibu terhadap cara pengolahan yang benar, terutama terkait kebersihan dan keamanan pangan untuk anak

Sebagai upaya mengatasi tantangan tersebut, narasumber memberikan penjelasan tambahan mengenai kandungan gizi daun kelor, teknik pengolahan yang tepat agar rasa lebih dapat

diterima oleh balita, serta menekankan pentingnya pengolahan makanan yang higienis. Peragaan pembuatan puding daun kelor menjadi solusi praktis untuk meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri ibu dalam memanfaatkan daun kelor sebagai makanan tambahan bergizi.

5. Umpan Balik Peserta

Seluruh peserta memberikan umpan balik positif terhadap kegiatan pencegahan stunting melalui edukasi gizi dan peragaan pembuatan puding daun kelor di Posyandu Garuda, Desa Langensari. Peserta menilai kegiatan ini bermanfaat, mudah dipahami, dan relevan dengan kebutuhan sehari-hari dalam pemberian makanan balita. Peragaan pembuatan puding daun kelor dinilai menarik karena memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh dan berpotensi disukai anak. Peserta juga berharap kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan pendekatan interaktif dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran ibu balita terhadap pencegahan stunting. Pendekatan ini sesuai dengan karakteristik peserta yang beragam dari segi usia dan tingkat pendidikan. Penggunaan media edukasi berupa leaflet dan peragaan langsung membantu meningkatkan pemahaman peserta dibandingkan metode verbal semata (Mayer, 2021).

Metode edukasi yang digunakan terbukti meningkatkan keterlibatan aktif peserta dan memberikan keterampilan praktis dalam mengolah daun kelor menjadi makanan tambahan bergizi bagi balita. Materi yang disampaikan relevan dalam mendukung pencegahan stunting di tingkat keluarga melalui pemanfaatan pangan lokal yang terjangkau dan bernilai gizi tinggi.

Meskipun pemahaman peserta meningkat, penerapan di rumah masih berpotensi dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga dan keterbatasan variasi olahan pangan lokal. Oleh karena itu, edukasi lanjutan dan pendampingan kader Posyandu diperlukan untuk memperkuat perubahan perilaku. Kegiatan ini memberikan dampak jangka pendek berupa peningkatan pemahaman gizi, keterampilan pengolahan puding daun kelor, serta motivasi ibu untuk menerapkan praktik pemberian makanan bergizi di rumah. Sejalan dengan hasil kegiatan ini, penelitian Tampubolon dkk. (2024) menunjukkan bahwa edukasi gizi di Posyandu dengan media sederhana dan aplikatif efektif meningkatkan pengetahuan ibu balita. Edukasi berbasis pangan lokal diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting di masyarakat.



Gambar 1. Penyampaian Materi Edukasi Pencegahan Stunting Dengan Puding Kelor



Gambar 2 Pemberian Leaflet dan Puding Daun Kelor



Gambar 3 Interaksi Aktif Peserta dalam Sesi Tanya Jawab



Gambar 4 Peragaan Pembuatan Puding daun Kelor



Gambar 5 Foto Bersama Dosen Pembimbing

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pencegahan stunting melalui edukasi gizi dan pemanfaatan pangan lokal berupa puding daun kelor pada ibu balita di Posyandu Garuda, Desa Langensari, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Kegiatan Efektif

Kegiatan terlaksana dengan baik sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan, dengan tingkat kehadiran peserta mencapai 100% (30 orang). Metode edukasi yang dikombinasikan dengan pemberian leaflet dan peragaan pembuatan puding daun kelor terbukti efektif dalam menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, komunikatif, dan mudah dipahami oleh ibu balita.

2. Peningkatan Pemahaman Kognitif

Terdapat peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep stunting dan pentingnya pemenuhan gizi balita. Peserta memahami bahwa pencegahan stunting tidak hanya berfokus pada kuantitas makanan, tetapi juga kualitas dan keberagaman gizi. Pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan lokal bergizi dipahami sebagai salah satu alternatif dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi anak.

3. Perubahan Persepsi terhadap Pangan Lokal

Kegiatan ini mampu mengubah persepsi ibu balita terhadap daun kelor. Bahan pangan yang sebelumnya kurang dimanfaatkan kini dipahami sebagai sumber gizi potensial yang dapat diolah menjadi makanan tambahan bergizi dan menarik bagi balita, salah satunya dalam bentuk puding daun kelor.

4. Komitmen Perubahan Perilaku

5. Teridentifikasi adanya komitmen dari peserta untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh, khususnya dalam mengolah dan menyajikan makanan tambahan bergizi berbahan daun kelor bagi balita, serta meningkatkan variasi menu makanan sehat di rumah sebagai upaya berkelanjutan dalam pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Bustami. (2017). *Manajemen pelayanan kesehatan masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Eriyahma, A. (2023). Upaya pemanfaatan daun kelor: pudding daun kelor untuk mencegah stunting. *Abdi massa: Jurnal Pengabdian Nasional (e-ISSN: 2797-0493)*, 3(03), 23-27.
- Fitriani, F., Kampina, E., Sartika, F. D., & Sahputra, H. (2024). Inovasi Puding Daun Kelor Sebagai Langkah Cegah Stunting Bersama Mahasiswa KKN unit 82 UIN Sumatera Utara. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(5), 503-506.
- Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi Republik Indonesia. (2017). *Buku saku desa dalam penanganan stunting*. Jakarta: Kemendes PDTT.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Situasi balita pendek (stunting) di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Strategi nasional percepatan pencegahan stunting 2020–2024*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusharto, C. M., & Madanijah, S. (2014). *Gizi ibu dan anak*. Jakarta: Departemen Gizi Masyarakat IPB.
- Nugraheni, S. A., & Sari, D. M. (2019). Pemanfaatan daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai sumber pangan bergizi untuk pencegahan stunting. *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(2), 75–82.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- World Health Organization. (2014). *Global nutrition targets 2025: Stunting policy brief*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2020). *WHO guideline on nutrition for infants and young children*. Geneva: WHO.