

Literasi Gizi Pada Ibu-ibu Untuk Mencegah Stunting Melalui Pemanfaatan Kelor dalam Olahan Puding di desa Permata Kecamatan Tilongkabila

Teti Sutriyati Tuloli¹, Sarinah Basri K.^{2*}, Siti Rakhmatia Paramita Th. Kum³

¹ Jurusan Farmasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Jl. Jenderal Sudirman No. 06 Kota Gorontalo 96128, Indonesia

² Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Jl. Jenderal Sudirman No. 06 Kota Gorontalo 96128, Indonesia

³ Jurusan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Gorontalo, Jl. Jenderal Sudirman No. 06 Kota Gorontalo 96128, Indonesia

* Penulis Korespondensi. Email: b.sarinah99@ung.ac.id

ABSTRAK

Stunting disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang akibat ketidaktahuan ibu akan kesehatan dan gizi balita. Pemberdayaan perempuan sangat penting untuk berhasil mengurangi kejadian stunting pada anak, yang dimaksud adalah pemberdayaan perempuan adalah pemberdayaan ibu di bidang literasi. Kegiatan pengabdian ini merupakan bagian dari program KKN-PK. Pada kegiatan ini dihadiri oleh 20 peserta Ibu-ibu bersama dengan Balitanya. Pengabdian ini merupakan pengabdian literasi gizi. Dalam kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan yang pertama adalah koordinasi dengan Kepala Desa Permata Kecamatan Tilongkabila, kedua adalah penyuluhan pemanfaatan kelor dalam mencegah stunting dan tahap ketiga pelatihan pembuatan puding daun kelor. Dalam kegiatan ini ibu-ibu tampak tertarik dengan cara pengolahan daun kelor menjadi olahan puding yang bergizi, ini mungkin karena kesederhanaan metode dan alat yang mudah didapatkan yang sebagian besar sudah ada di dapur ibu-ibu rumah tangga. Dalam pengabdian ini menghasilkan kemampuan ibu meningkat melalui literasi gizi baik penyuluhan manfaat kelor dan pengamatan secara langsung pembuatan puding. Diharapkan ibu-ibu yang ikut serta dalam kegiatan literasi ini dapat menyiapkan berbagai olahan makanan dengan menggunakan daun kelor agar lebih maksimal sehingga dapat mencegah dan menurunkan angka stunting di Kabupaten Bone Bolango. Selain itu olahan puding ini juga dapat di komersialkan.

Kata Kunci: Kelor, Literasi Gizi, Puding, Stunting

Diterima:
20-12-2022

Disetujui:
23-12-2022

Online:
30-12-2022

ABSTRACT

Stunting is caused by an unbalanced diet due to the mother's ignorance of toddler health and nutrition. Empowering women is very important to succeed in reducing the incidence of stunting in children, what is meant is empowering women is empowering mothers in the field of literacy. This service activity is part of the KKN-PK program. This activity was attended by 20 participants, mothers together with their toddlers. This service is a nutritional literacy service. This activity consisted of three stages, the first was coordination with the Head of Permata Village, Tilongkabila District, the second was counseling on the use of moringa in preventing stunting and the third stage was training in making Moringa leaf pudding. In this activity, the mothers seemed interested in how to process Moringa leaves into processed, nutritious pudding. This was probably due to the simplicity of the methods and tools that were easily available, most of which were already in the kitchens of housewives. In this service, mothers' abilities increased through good nutritional literacy counseling on the benefits of moringa and direct observation of making pudding. It is hoped that mothers who participate in this literacy activity can prepare various processed foods using Moringa leaves so that they can be maximized so that they can prevent and reduce stunting rates in Bone Bolango Regency. In addition, processed pudding can also be commercialized.

Keywords: *Moringa, Nutritional Literacy, Pudding, Stunting*

Received:
2022-12-20

Accepted:
2022-12-23

Online:
2022-12-30

1. Pendahuluan

Salah satu masalah gizi yang dihadapi oleh negara berkembang, khususnya Indonesia adalah stunting [1]. Stunting lebih mungkin terjadi pada anak antara usia 12 dan 24 bulan yang tidak mendapatkan cukup protein dan asupan energi [2]. Prevalensi stunting tertinggi ketiga di Asia Tenggara adalah Indonesia [3], [4]. Stunting disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang akibat ketidaktahuan ibu akan kesehatan dan gizi balita [5].

Sangat penting untuk memahami seberapa banyak gizi yang terkandung dalam makanan yang diberikan ibu kepada balitanya. Ibu dapat memberikan balita jenis dan jumlah makanan yang tepat untuk membantu pertumbuhan dan perkembangannya jika ibu memiliki pengetahuan gizi yang memadai. [6]. Menurut sejumlah penelitian, pemberdayaan perempuan sangat penting untuk berhasil mengurangi kekurangan gizi pada anak, yang dimaksud adalah pemberdayaan perempuan di bidang literasi [7]. Kemampuan untuk mencari, menyerap, dan memahami informasi tentang gizi dikenal dengan istilah literasi gizi. [8]. Jika informasi kesehatan yang dimiliki telah benar maka kemudian akan menjadikan suatu motivasi untuk menerapkan informasi tersebut [9]. Literasi gizi tentang makanan yang baik untuk mencegah stunting sangat diperlukan bagi ibu untuk bisa diterapkan pada anak balitanya. Pemberian makanan tambahan berupa jajanan sehat atau jajanan yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi balita merupakan salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Karena harganya yang terjangkau dan ketersediaannya yang tersebar luas di sekitar rumah, camilan balita ini dapat dibuat dengan bahan-bahan lokal. Daun kelor merupakan salah satu bahan pangan lokal yang dapat digunakan untuk membuat jajanan anak (*Moringa oleifera*) [10].

Selama 10 tahun terakhir, Kelor dipandang oleh masyarakat di seluruh dunia sebagai tanaman tropis yang mudah tumbuh di segala jenis tanah karena tidak membutuhkan perawatan intensif dan memiliki toleransi kekeringan yang jauh lebih tinggi dibandingkan tanaman lain [6]. Kelor mudah didapat dan dengan cepat dapat memulihkan kekurangan gizi pada anak-anak tanpa menghabiskan banyak biaya. Tanaman kelor dapat ditanam dari biji dan batang stek yang ditanam langsung di tanah [11]. Kelor sangat memiliki khasiat karena kandungan dan manfaat setiap bagian tanamannya baik untuk kesehatan [12]. Makanan tinggi zat gizi makro dan mikro termasuk kelor. Nilai gizi daun kelor yang tinggi dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu menyusui dan balita dalam masa pertumbuhan [13]. Daun kelor berpotensi dikembangkan dalam inovasi pangan fungsional untuk meningkatkan nilai gizi, karena kandungan bioaktif dan nutrisinya [14].

Beberapa produk olahan daun kelor sangat beragam, antara lain minuman teh kelor olahan, bubuk daun kelor, dan puding daun kelor. Puding adalah contoh makanan pengganti yang baik yang dapat disajikan untuk anak-anak karena memiliki tekstur dan rasa yang disukai sebagian besar anak-anak. Untuk mencegah stunting pada anak dan menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi harian anak, diharapkan penambahan daun kelor dalam bentuk ekstrak pada olahan puding dapat memenuhi kebutuhan tersebut [15]. Oleh karena itu, harus menggunakan daun kelor segar dan

menggunakan seluruh bagian daun saat membuat puding daun kelor [16]. Puding yang terbuat dari daun kelor dapat meningkatkan nafsu makan pada anak [12]. Rasa yang manis dan bentuk menarik, sehingga membuat daya terima olahan puding pada balita cukup baik [17].

Kegiatan pengabdian adalah salah upaya yang dilakukan oleh Perguruan Tinggi melalui program KKN-PK (Kuliah Kerja Nyata Profesi Kesehatan) yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang manfaat memberi makan balita puding daun kelor dan untuk memberdayakan masyarakat agar bisa menanam pohon kelor sehingga dapat dimanfaatkan dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini merupakan bagian dari program KKN-PK (Kuliah Kerja Nyata Profesi Kesehatan) yang dilakukan di Kantor Desa Permata Kecamatan Tilongkabila pada hari Sabtu, tanggal 17 Desember 2022 dimulai pada pukul 08.00 WIB. Pada kegiatan ini dihadiri oleh 20 peserta Ibu-ibu bersama dengan Balitanya. Pengabdian ini merupakan pengabdian literasi gizi. Literasi gizi merupakan cara yang dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu mencegah stunting di Desa Permata Kecamatan Tilongkabila. Dalam pemenuhan kebutuhan gizi melalui makanan lokal yang sehat dan bergizi dapat menggunakan daun kelor. Intervensi literasi dilakukan dengan pemberian *leaflet*, diskusi interaktif, dan pelatihan pembuatan puding daun kelor. Tahapan pelaksanaan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan Kepala Desa Permata Kecamatan Tilongkabila
2. Penyuluhan Pemanfaatan Kelor dalam mencegah Stunting
3. Pelatihan pembuatan Puding Daun Kelor

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Koordinasi dengan Kepala Desa Permata Kecamatan Tilongkabila

Masalah stunting di Desa Permata dibahas saat berkoordinasi dengan kepala desa setempat. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala desa dan kader kesehatan, terdapat masalah stunting di Desa Permata. Oleh karena itu, tujuan dari program KKN-PK adalah untuk membantu desa memerangi masalah ini dengan memberikan literasi gizi pada ibu-ibu untuk mencegah dan penurunan stunting di Desa Permata Kecamatan Tilongkabila melalui pemanfaatan kelor menjadi olahan puding kelor. Koordinasi dilakukan agar Kepala Desa dapat memberikan arahan dan kerjasamanya terkait pelaksanaan kegiatan baik waktu, tempat dan lokasi pengabdiannya.

2. Penyuluhan Pemanfaatan Kelor

Pada tahap kedua ini adalah penyuluhan tentang manfaat daun kelor dalam mencegah dan menurunkan stunting. Dalam kegiatan pengabdian ini, yakni literasi gizi manfaat dari daun kelor dalam olahan puding. Anak-anak di bawah usia lima tahun, wanita hamil, dan ibu menyusui semuanya dapat menerima gizi tinggi yang ditemukan dalam daun kelor.



Gambar 1. Penyuluhan Manfaat Daun Kelor

3. Pelatihan Pembuatan Puding Daun Kelor

Pada tahap ketiga adalah pemanfaatan daun kelor dengan pelatihan membuat makanan tambahan berupa puding daun kelor yang dapat diberikan atau disajikan untuk balita. Kegiatan pelatihan dilakukan dengan memberikan praktek langsung kepada ibu-ibu. Daun kelor segar merupakan bahan baku utama yang dibutuhkan untuk membuat puding daun kelor. Dipetik, direndam, dan dibersihkan untuk menghilangkan kotoran dari daun merupakan langkah dasar persiapan pembuatan puding daun kelor.

4. Alat, Bahan dan Cara Pembuatan

a. Alat yang digunakan dalam membuat puding daun kelor sebagai berikut:

- Panci
- Gelas Kaca
- Saringan
- Blender
- Kemasan puding



Gambar 2. Alat pembuatan puding daun kelor

b. Bahan yang digunakan dalam membuat puding daun kelor sebagai berikut:

- Daun kelor segar
- 1 bungkus agar-agar putih
- 1 gelas gula pasir (bila kurang manis boleh ditambah sesuai selera)
- 1 buah telur
- 50 gram daun kelor
- 200 ml air
- 500 ml santan
- Secukupnya garam

5. Cara membuat puding daun kelor sebagai berikut:

a. Pisahkan daun kelor dengan batangnya



Gambar 3. Pisahkan daun kelor

b. Cuci bersih daun kelor



Gambar 4. Cuci bersih daun kelor

- c. Rebus daun kelor dengan 200 ml air selama tiga menit hingga mendidih



Gambar 5. Memasukan air sebanyak 200 ml



Gambar 6. Merebus daun kelor

- d. Blender daun kelor dan air rebusannya, lalu saring



Gambar 7. Menghaluskan daun kelor dengan blender



Gambar 8. Daun kelor yang telah disaring

- e. Kocok satu buah telur
- f. Masukkan gula, santan, telur yang telah dikocok, dan agar-agar ke dalam daun kelor yang sudah diblender dan disaring, lalu aduk sampai rata.
- g. Masak adonan sampai mulai mendidih, lalu diamkan dan jangan diaduk lagi. Setelah beberapa saat mendidih, aduk lagi adonan sampai terbentuk lumut dengan sempurna.



Gambar 9. Mencampurkan seluruh bahan-bahan

- h. Masak adonan sampai mulai mendidih, lalu diamkan dan jangan diaduk lagi. Setelah beberapa saat mendidih, aduk lagi adonan sampai terbentuk lumut dengan sempurna.
- i. Kecilkan api, matikan, lalu cetak adonan ke dalam wadah yang diinginkan. Dinginkan puding hingga menjadi padat dan siap dinikmati



Gambar 10. Memasukan puding kedalam kemasan



Gambar 11. Puding dalam kemasan



Gambar 12. Hasil olahan puding siap untuk dibagikan

Pembahasan



Gambar 13. Kegiatan Pembagian Puding

Mempraktikkan literasi gizi sangat penting untuk menciptakan dan mempertahankan status gizi yang sehat di masyarakat [8]. Literasi gizi yang dimaksud dalam pengabdian ini adalah memberikan informasi tentang pentingnya manfaat kelor dalam mencegah dan menurunkan stunting melalui olahan puding. Kebanyakan anak-anak sulit untuk mengkonsumsi sayur-sayuran sehingga dengan membuat puding daun kelor supaya manfaat daun kelor bagi kesehatan juga dapat dinikmati oleh anak-anak bukan hanya orang dewasa [18]. Puding merupakan salah satu jenis makanan selingan yang berpotensi untuk dikembangkan dengan cara mensubstitusi dan/atau menambahkan bahan pembuatnya sehingga dapat menjadi makanan selingan tinggi energi, protein, dan zat besi [2]. Puding yang dibuat berbahan dasar daun kelor karena daun kelor mudah ditemui dan banyak tumbuh di daerah tropis seperti di Indonesia. Konsumsi daun kelor merupakan salah satu alternatif untuk menanggulangi kasus kekurangan gizi di Indonesia [19]. Manfaat yang sangat besar dari daun kelor dalam memenuhi angka kecukupan gizi pada balita [20]. Seluruh bagian tanaman kelor dapat dimanfaatkan untuk penyembuhan, menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan manusia dan terutama sumber asupan gizi keluarga. Bahkan, kandungan kelor diketahui berkali lipat dibandingkan bahan makanan sumber nutrisi lainnya [21]. Daun Kelor (*Moringa oleifera*) kaya akan mineral, vitamin dan kandungan fitokimia. Ekstrak daun Kelor banyak digunakan dalam berbagai percobaan di bidang mal nutrisi [22].

Pada kegiatan ini, dua puluh peserta menanggapi pelatihan tersebut dengan sangat antusias. Banyaknya ibu-ibu yang hadir dalam acara tersebut menunjukkan semangat yang tinggi dari para peserta pelatihan. Masyarakat tampak tertarik dengan cara pengolahan daun kelor menjadi olahan puding yang bergizi, ini mungkin karena kesederhanaan metode dan alat yang mudah didapatkan yang sebagian besar sudah ada di dapur ibu-ibu rumah tangga. Pencegahan dan penurunan kejadian stunting merupakan salah satu tujuan dan fungsi yang baik dari suksesnya pelaksanaan kegiatan ini bagi masyarakat. Hal ini dimaksudkan agar dengan meningkatnya kesadaran masyarakat tentang cara pembuatan puding yang bergizi, masyarakat dapat mengolah dan memanfaatkan daun kelor dengan baik.

4. Kesimpulan

Daun kelor yang merupakan makanan bergizi sekaligus makanan yang dapat mencegah dan menurunkan kejadian stunting. Dalam pengabdian ini menghasilkan kemampuan ibu meningkat dalam hal pemilihan bahan, teknik pembuatan, dan hasil produk karena melalui literasi gizi baik penyuluhan manfaat kelor dan pengamatan secara langsung pembuatan puding. Diharapkan ibu-ibu yang ikut serta dalam kegiatan literasi ini dapat menyiapkan berbagai olahan makanan dengan menggunakan daun kelor agar lebih maksimal. Selain itu, diharapkan ibu-ibu setempat dapat berkreasi dan mempromosikan produk puding daun kelor pada kegiatan literasi ini guna membantu mencegah dan menurunkan angka stunting di Kabupaten Bone Bolango. Pembuatan puding dari daun kelor juga dapat membantu ibu-ibu setempat meningkatkan ketahanan pangan mereka sehingga bisa dijual secara komersial.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih diberikan kepada seluruh Kader Kesehatan, Ibu-ibu dan Pemerintah Desa Permata Kecamatan Tilongkabila yang turut serta membantu proses pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta mahasiswa yang turut berperan aktif dalam kegiatan ini. Selain itu, kami juga mengucapkan terima kasih kepada LPPM UNG yang telah memberikan bantuan dana untuk KKN-PK UNG.

Referensi

- [1] R. Flora *et al.*, "Upaya Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Minuman Siap Saji Untuk Pencegahan Stunting di Kecamatan Tuah Negeri," *Pros. Semin. Nas. UNIMUS*, vol. 4, pp. 2505-2510, 2021.
- [2] S. T. Al Fatin and R. Ismawati, "Silky Pudding Susu Kedelai Dan Daun Kelor Sebagai Alternatif Makanan Selingan Balita Stunting," *J. Gizi Unesa*, vol. 01, no. 01, pp. 38-44, 2021.
- [3] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Laporan Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2018," *Riskesdas 2018*. pp. 182-183, 2018.
- [4] Departemen Kesehatan Indonesia, *Surveilan Status Gizi 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2017.
- [5] Syiddatul Budury, N. Purwanti, and A. Fitriasaki, "Edukasi Tentang Stunting dan Pemanfaatan Puding Daun Kelor dalam Mencegah Stunting," *J. Kreat. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 5, no. 10, pp. 3242-3249, 2022.
- [6] D. S. Widiyanti, R. Fauzi, and A. Afarona, "Penanggulangan Masalah Stunting Balita Melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Puding Kelor Di Desa Kutogirang," *J. Pengabd. Siliwangi*, vol. 7, no. 2, 2021.
- [7] T. Siswati, H. E. Widyawati, S. Khoirunissa, and H. S. Kasjono, "Literasi Stunting pada Masa Pandemi Covid-19 untuk Ibu Balita dan Kader Posyandu Desa Umbulrejo Kapanewon Ponjong Kabupaten Gunung Kidul," *J. ABDINUS J. Pengabd. Nusant.*, vol. 4, no. 2, pp. 407-416, 2021.
- [8] A. Syafei and L. Badriyah, "Literasi Gizi (Nutrition Literacy) dan Hubungannya dengan Asupan Makan dan Status Gizi Remaja," *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 8,

- no. 04, pp. 182–190, 2019.
- [9] I. Hasanuddin *et al.*, “Edukasi Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (Moringa Oleifera) Guna Pencegahan Stunting Di Desa Cenrana Kec Panca Lautang,” *J. Kreat. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 5, pp. 2458–2466, 2022.
- [10] R. Wahyuningsih and J. Darni, “Edukasi Pada Ibu Balita Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (Moringa Oleifera) Sebagai Kudapan untuk Pencegahan Stunting,” *J. Pengabd. Masy. Sasambo*, vol. 2, no. 2, pp. 161–165, 2021.
- [11] J. Wadu, A. M. Linda, E. U. K. Retang, and E. C. Saragih, “Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Bahan Dasar Produk Olahan Makanan Di Kelurahan Kambaniru,” *SELAPARANG J. Pengabd. Masy. Berkemajuan*, vol. 4, no. 2, p. 87, 2021.
- [12] M. Maria, Koamesah, W. R. Rara, and L. C. Olly, “Pengaruh pemberian puding sari daun kelor terhadap perubahan status gizi anak di Sd Inpres Noelbaki Kabupaten Kupang,” *Cendana Med. ...*, pp. 521–527, 2020.
- [13] Nurleli and Suci Amaliah Jumade, “Puding Daun Kelor Cemilan Sehat Pendamping Asi Di Desa Kayuloe Timur Kecamatan Turatea Kabupaten Jeneponto,” *J. Pengabd. Masy. Gerak. Aksi Sehat*, vol. 2, no. 1, pp. 7–14, 2021.
- [14] K. F. Fibrianto *et al.*, “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,” *J. Innov. Appl. Technol.*, vol. 5, no. 2, pp. 907–910, 2020.
- [15] M. Rikandi, A. Lamona, and W. K. Sari, “Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Stunting Pada Anak Usia Pra Sekolah Di Tk ‘Aisyiyah 6 Padang,” *GEMASSIKA J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 6, no. 1, p. 47, 2022.
- [16] A. L. Sari, “Exclusive Breastfeeding as an Effort to Prevent Stunting in Toddlers,” *NeuroQuantology*, vol. 2, no. 1, pp. 139–144, 2022.
- [17] Zuhelviyani, Hendrayati, Zakaria, and Sukmawati, “Komposisi Gizi, Tingkat Kesukaan dan Daya Terima Moringa Pudding dengan Penambahan Bubuk Daun Kelor pada Balita Stunting,” *Media Gizi Pangan*, vol. 28, no. 28, pp. 12–21, 2021.
- [18] B. Untari, D. P. Wijaya, V. Agustiarini, and Herlina, “Pelatihan Pemanfaatan Daun Kelor Menjadi Produk Home Industry Kaya Antioksidan Untuk Kesehatan Tubuh Pada Masa Pandemi ...,” *J. Pengabd. Sriwij.*, pp. 1279–1284, 2021.
- [19] Fathnur *et al.*, “Efektivitas Puding Kelor (Moringa oleifera) terhadap Perubahan Berat Badan Balita Kurang Gizi,” *J. Kebidanan Malahayati*, vol. 5, no. 3, p. 312, 2019.
- [20] S. Embuai *et al.*, “Pengembangan Produk Daun Kelor Melalui Fortifikasi Dalam Upaya Penanganan Stunting,” *Moluccas Heal. J.*, vol. 2, no. 3, pp. 1–6, 2020.
- [21] H. Sya’diyah¹ and S. I. Cahyaningtyas, “Efektifitas Puding Kelor Terhadap Perubahan Berat Badan Balita Gizi Kurang Pada Keluarga Nelayan di RW 03 Kelurahan Kedung Cowek Kecamatan Bulak Kenjeran Surabaya,” *Pros. HEFA*, p. 221, 2017.
- [22] F. Mallapiang and B. T. Haerana, “Pembuatan produk diversifikasi pudding dengan daun kelor untuk pencegahan hipertensi,” *Soc. (Journal ...)*, vol. 1, no. 1, pp. 14–20, 2022.