

PEMANFAATAN DAUN KELOR SEBAGAI BAHAN PANGAN UNTUK MENINGKATKAN GIZI BALITA

**Betanuari Sabda Nirwana^{1*}, Anis Nikmatul Nikmah², Alfika
Awatiszahro³, Khofidhotur Rofiah⁴, Ida Tri Wahyuni⁵**

¹⁻⁵ Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Kediri
Email: betanuarisabdanirwana@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Masalah gizi balita akan timbul jika asupan makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan gizi balita tidak sesuai. Masalah gizi yang biasa timbul antara lain gizi kurang dan gizi buruk. Prevalensi gizi kurang dan gizi buruk pada anak balita di Indonesia semakin meningkat dibandingkan dari tahun 2010 sampai dengan Tahun 2019. Jumlah balita dengan gizi buruk dan gizi kurang di Indonesia pada tahun 2019 sebesar 19.6% dan diperkirakan masih ada 4.5 juta balita dengan gizi buruk maupun gizi kurang yang belum terdeteksi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu balita untuk memanfaatkan daun kelor sebagai tambahan bahan pangan guna meningkatkan gizi balita. Daun kelor mengandung banyak gizi dan sumber vitamin hingga mineral untuk tubuh, sehingga baik untuk dimanfaatkan sebagai bahan tambahan pangan untuk balita. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Posyandu Desa Kawedusan Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri. Kegiatan ini memberikan pendidikan kesehatan dan keterampilan pembuatan menu makanan dengan bahan daun kelor kepada 25 ibu balita. Evaluasi keberhasilan dinilai dengan post test yang diberikan kepada ibu balita. Hasil kegiatan menunjukkan ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang manfaat daun kelor pada ibu balita dengan penilaian pengetahuan dan keterampilan kategori baik yaitu 8% pada saat pre test, setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan keterampilan pengolahan daun kelor hasil post test kategori baik 84%. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu balita dalam memahami pentingnya gizi pada balita dan cara pembuatan menu pangan balita dengan memanfaatkan daun kelor.

Kata Kunci: Daun Kelor, Peningkatan Gizi, Gizi Balita

ABSTRACT

Nutritional problems for toddlers will arise if the food intake consumed does not match the nutritional needs of toddlers. Nutritional problems that commonly arise include malnutrition and malnutrition. The prevalence of malnutrition and malnutrition among children under five in Indonesia is increasing compared to 2010 to 2019. The number of children under five with malnutrition and malnutrition in Indonesia in 2019 was 19.6% and it is estimated that there are still 4.5 million children under five with malnutrition and malnutrition. less has not been detected. The aim of this community service is to increase the knowledge and skills of mothers of toddlers to use Moringa leaves as an additional food ingredient to improve toddler nutrition. Moringa leaves contain many nutrients and are a source of vitamins and minerals for the body, so they are good for use as a food additive for toddlers. This community service activity was carried out at the Posyandu in Kawedusan Village, Plosoklaten District, Kediri Regency. This activity provides health education and skills in making food menus using Moringa leaves to 25 mothers of toddlers. Evaluation of success was assessed by a post test given to mothers of toddlers. The results of the activity showed that there was an increase in knowledge and skills about the benefits of Moringa leaves for mothers of toddlers with an assessment of knowledge and skills in the good category, namely 8% during the pre-test,

after health education and skills in processing Moringa leaves, the post-test results were in the good category, 84%. The conclusion of this community service activity was an increase in the knowledge and skills of mothers of toddlers in understanding the importance of nutrition for toddlers and how to make toddler food menus using Moringa leaves.

Keywords : Moringa leaves, improving nutrition, toddler nutrition

PENDAHULUAN

Seorang balita sangat rentan mengalami permasalahan pada status gizinya, salah satunya adalah stunting. Periode emas pada anak terjadi pada usia balita yaitu dibawah lima tahun. World Health Organization (WHO) menyatakan stunting dikondisikan dengan nilai Z-score tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari -2 standar deviasi (SD). Dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 masih terdapat 30,8% balita di Indonesia yang mengalami stunting. Prevalensi gizi kurang dan gizi buruk pada anak balita di Indonesia semakin meningkat dJumlah balita dengan gizi buruk dan gizi kurang di Indonesia pada tahun 2019 sebesar 19.6% dan diperkirakan masih ada 4.5 juta balita dengan gizi buruk maupun gizi kurang yang belum terdeteksi (Kemenkes, 2019).

Stunting memiliki dampak yang sangat panjang untuk kehidupan seseorang yaitu diantaranya adalah mengganggu kesehatan, pendidikan serta produktifitas. Peningkatan pengetahuan ibu yang memiliki balita menjadi upaya yang efektif dalam pencegahan stunting. Perilaku ibu dalam memenuhi kebutuhan makan anak dapat berubah setelah dilakukan penyuluhan gizi. Berbagai upaya untuk mengatasi masalah gizi telah dilakukan oleh pemerintah salah satunya adalah Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI). Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) dapat dibuat dari bahan pangan lokal sehingga balita mendapatkan asupan nutrisi yang cukup sesuai dengan usianya (Kementerian Sosial, 2013). Kelor merupakan bahan pangan yang kaya akan zat gizi makro dan mikro. Kandungan nilai gizi yang tinggi dalam daun kelor dapat dimanfaatkan untuk pemenuhan kebutuhan nutrisi pada ibu menyusui dan balita dalam masa pertumbuhan (Aminah et al, 2015). Tanaman kelor mudah tumbuh pada semua jenis tanah di negara beriklim tropis dengan toleransi terhadap kekeringan sampai 6 bulan. Daun kelor memiliki kandungan karbohidrat, protein, zat besi, kalsium, Vitamin C, Vitamin A dan kalium yang tinggi (Krisnadi, 2015). Daun kelor dapat dikonsumsi secara langsung sebagai sayuran maupun sebagai fortifikasi bahan pangan (Merina, 2021). Desa Kawedusan merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri, Jawa Timur, dengan penghasil daun kelor yang banyak pada pekarangan rumah penduduk. Mayoritas masyarakat Desa Kawedusan belum mengetahui manfaat daun kelor bagi kesehatan terutama balita. Masyarakat masih memiliki kepercayaan bahwa daun kelor dapat menolak kedatangan makhluk halus, digunakan sebagai bahan untuk memandikan dan pemakaman jenazah supaya bersih dari segala makhluk dan benda mistis yang masih menempel pada jenazahnya. Oleh karena itu, masyarakat kurang memanfaatkan daun kelor, terutama bagi bahan pengolahan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) bagi balita.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, Kejadian stunting di Provinsi Jawa Timur mengalami penurunan pada Tahun 2021 sebesar 23,5%, Tahun 2022 sebesar 19,2% dan Tahun 2023 17,7%. Prevalensi stunting di Kabupaten Kediri mengalami penurunan yaitu pada Tahun 2021 sebesar 18%, pada Tahun 2022 sebesar 19,2% dan pada Tahun 2023 sebesar 16,8%. Dalam rangka mensukseskan program pemerintah menurunkan terus angka stunting, Masyarakat harus berinovasi dalam mencegah stunting salah satunya dengan memanfaatkan pangan lokal. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahayu (2018) yaitu meningkatkan status gizi balita melalui pemberian daun kelor, hasil penelitian tersebut daun kelor dapat meningkatkan Indeks Masa Tubuh (IMT) pada balita, daun kelor memberi manfaat kesehatan gizi bagi masyarakat khususnya balita dengan gizi buruk. Hasil survey pendahuluan kepada ibu balita di posyandu Desa Kawedusan, bahwa dalam kurun waktu satu bulan terakhir ditemukan 7 balita dengan kategori stunting dalam kegiatan posyandu saat menimbang berat dan tinggi badan. Hal inilah yang melatar belakangi untuk melaksanakan kemitraan masyarakat dalam rangka pengabdian kepada masyarakat.

METODE

Dalam rangka pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan bersama mitra, uraian kegiatannya adalah sebagai berikut:

1. Berkoordinasi dengan mitra untuk pelaksanaan kegiatan
2. Persamaan persepsi dengan mitra terkait dengan materi dan keterampilan yang akan diberikan kepada ibu balita
3. Mempersiapkan alat dan bahan pengabdian kepada Masyarakat
4. Memberikan Pendidikan Kesehatan tentang pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan untuk meningkatkan gizi balita serta mengajarkan cara pembuatan salah satu menu dengan bahan daun kelor kepada ibu balita.

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan di Posyandu Desa Kawedusan Kabupaten Kediri pada bulan Oktober tahun 2024.

Tabel 1. Langkah Pembuatan Puding Kelor

Pembuatan Puding Dengan Daun Kelor	
Bahan-bahan :	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 bungkus agar – agar putih 2. 120 gr gula pasir (bisa ditambahkan sesuai selera) 3. 1 butir telur 4. 50 gram daun kelor 5. 300 ml air 6. 500 ml santan 7. Secukupnya garam

<p>Blander daun kelor dengan 100 ml air, saring dan ambil sarinya (buang ampasnya)</p>	
<p>Siapkan panci, masukkan semua bahan : agar – agar, gula, telur yang telah di kocok ke dalam daun kelor yang sudah diblender dan disaring, beri sedikit garam, lalu aduk sampai merata. Masak adonan dan aduk sampai mendidih, matikan api, biarkan uap keluar.</p>	
<p>Tuang adonan dalam wadah atau cetakan, biarkan dingin dan membeku. Siap di nikmati.</p>	

Sumber : Tuloli, 2022

Gambar 1. Leaflet Langkah pembuatan pudding kelor & souvenir kegiatan pengabdian Masyarakat



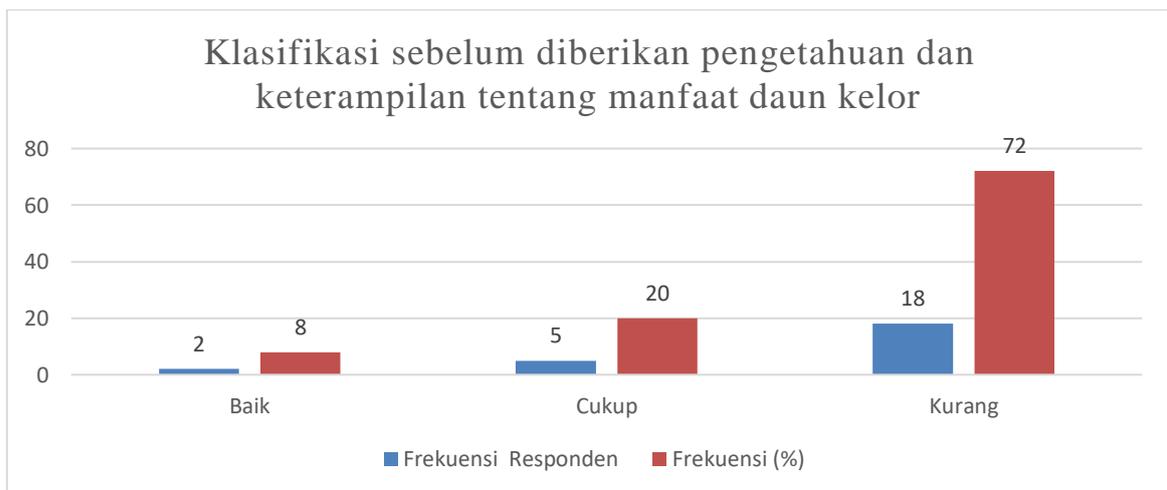


Gambar 2. Penyampaian materi kegiatan pengabdian Masyarakat



HASIL DAN PEMBAHASAN

Diagram Sebelum Diberikan Pengetahuan Dan Keterampilan Tentang Manfaat Daun Kelor Sebagai Bahan Pangan Untuk Meningkatkan Gizi Balita



Sumber data : Hasil Pengamatan Pelaksana

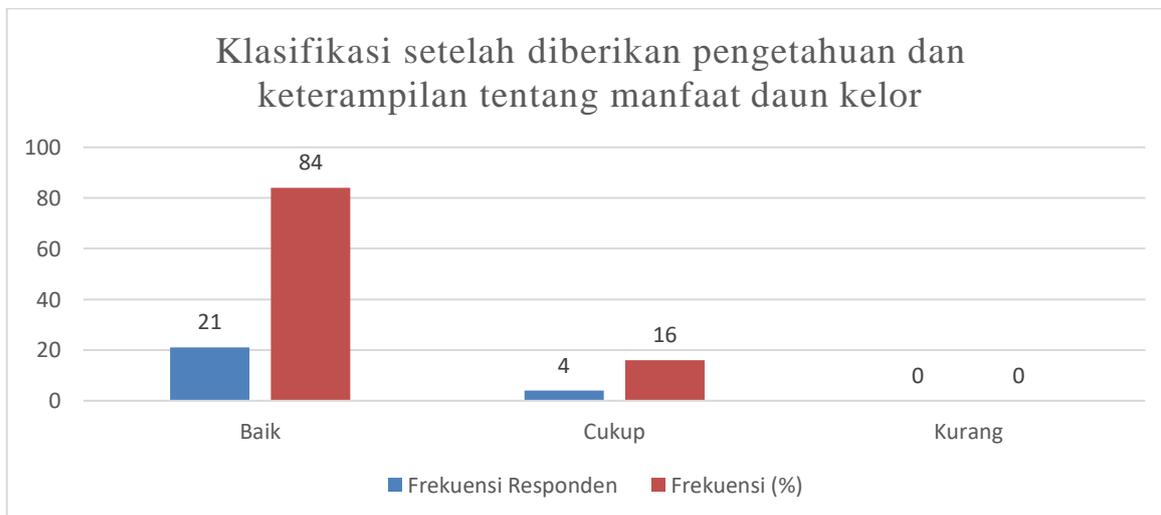
Tabel 1. Hasil pre test pengetahuan dan keterampilan tentang daun kelor

No	Klasifikasi Pengetahuan dan Keterampilan	Frekuensi	
		N	%
1	Baik	2	8
2	Cukup	5	20
3	Kurang	18	72
Jumlah		25	100

Sumber data : Hasil pengisian kuesioner dan wawancara

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebanyak 18 ibu balita (72%) memiliki pengetahuan dan keterampilan yang kurang tentang manfaat daun kelor sebagai bahan pangan untuk meningkatkan gizi balita, sebanyak 2 ibu balita (8%) memiliki pengetahuan dan keterampilan baik. Pada kegiatan ini dilakukan penyuluhan kesehatan melalui leaflet yang berisi tentang pengertian, manfaat dan contoh olahan makanan apa saja yang bisa dikonsumsi oleh balita dengan memanfaatkan daun kelor serta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini ibu yang memiliki balita juga diberikan contoh makanan dengan bahan daun kelor yaitu puding.

Diagram sesudah diberikan pengetahuan dan keterampilan tentang manfaat daun kelor sebagai bahan pangan untuk meningkatkan gizi balita



Sumber data : Hasil pengisian kuesioner dan wawancara

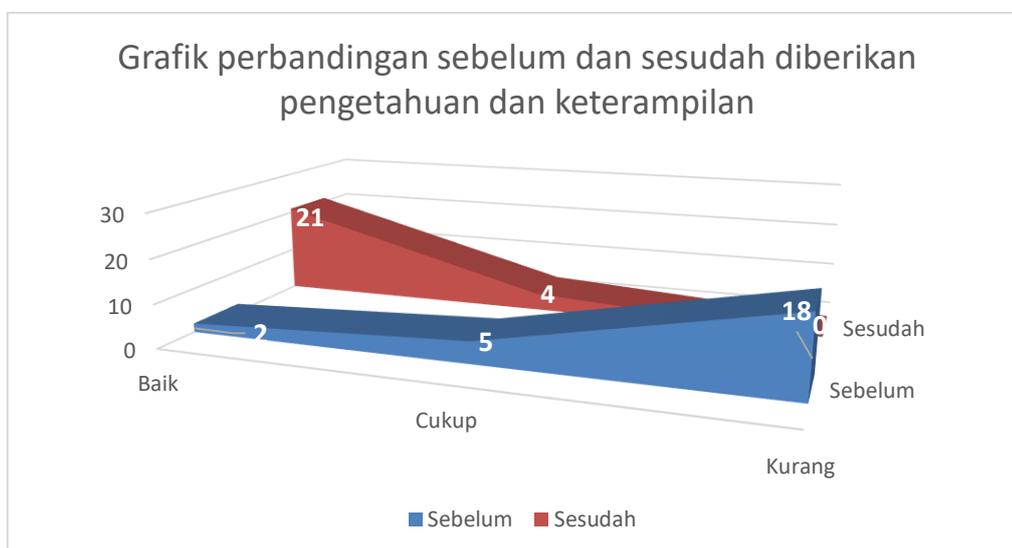
Tabel 2. Hasil post test pengetahuan tentang manfaat daun kelor

No	Klasifikasi	Frekuensi	
		N	%
1	Baik	21	84
2	Cukup	4	16
3	Kurang	-	-
Jumlah		25	100

Sumber data : Hasil pengisian kuesioner dan wawancara

Pada saat post test, ibu balita diwawancara dan diberikan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang pengetahuan dan keterampilan tentang daun kelor untuk meningkatkan gizi balita. Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa 21 ibu (84%) memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya gizi pada balita, serta pemanfaatan daun kelor sebagai bahan tambahan makanan untuk meningkatkan gizi balita.

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu yang memiliki balita terhadap manfaat daun kelor adalah salah satu upaya meningkatkan gizi balita, dengan hasil kategori baik yaitu 8% pada saat pre test, setelah dilakukan intervensi dengan memberikan penyuluhan kesehatan post test dengan hasil 84%. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan media leaflet dan power point yang bertujuan untuk memudahkan ibu yang memiliki balita dalam memahami materi yang diberikan.



Sumber data : Hasil Post Test Dan Pre Test Responden

Pada grafik diatas dapat dilihat bahwa hasil pengabdian kepada Masyarakat mengalami kenaikan pengetahuan dan keterampilan pada ibu balita. Pendidikan kesehatan dan memberikan keterampilan pengolahan makanan balita berbahan pangan lokal yaitu daun kelor dapat meningkatkan keterampilan keluarga khususnya ibu yang memiliki balita dalam berinovasi memberikan makanan yang mudah diolah, enak, dan bergizi tinggi.

Produk ini berpotensi untuk meningkatkan ketersediaan makanan tambahan lokal, meningkatkan asupan gizi balita, dan mendukung upaya pencegahan stunting di daerah tersebut. Dengan meningkatkan kesadaran akan manfaat pangan lokal, diharapkan masyarakat lebih mengintegrasikan produk produk ini dalam pola makan sehari - hari, sehingga mendukung ketahanan pangan lokal dan pemberdayaan ekonomi masyarakat. Kegiatan ini sejalan dengan tren global yang menekankan pola makan sehat dan berkelanjutan, serta diharapkan memberikan dampak jangka panjang pada kesehatan, ekonomi, dan sosial masyarakat. Keunggulan dari luaran kegiatan pengabdian ini adalah bahan bakunya mudah didapat, daun kelor banyak dijumpai di pekerangan masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan penyuluhan kesehatan tentang pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan untuk meningkatkan gizi balita dengan media yang diberikan berupa contoh makanan berbahan daun kelor dan leaflet sebagai bahan pembelajaran dan panduan dalam pembuatan puding daun kelor kepada ibu balita, kegiatan berjalan lancar, responden sangat antusias dan dapat menerima informasi dengan baik. Dan diharapkan kepada lembaga pendidikan dan pelayanan kesehatan masyarakat dapat aktif memberikan pendidikan kesehatan khususnya kepada ibu yang memiliki balita sehingga ada peningkatan terhadap pengetahuan pentingnya meningkatkan gizi balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada LP3M Universitas Kadiri dan ibu balita sebagai responden yang telah bersedia terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Aminah S, Ramdhan T, Yanis M (2015). Kandungan Nutrisi dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera*). Buletin Pertanian Perkotaan Nomor 5 Volume 2.

Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Jakarta. Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.

Dewan Ketahanan Pangan, World Food Programe (2015). *Peta Ketahanan Pangan dan Kerentanan Pangan Indonesia 2015*. Jakarta: Dewan Ketahanan Pangan.

Haryani, S., Astuti, A. P., & Sari, K. (2021). Pencegahan stunting melalui pemberdayaan masyarakat dengan komunikasi informasi dan edukasi di wilayah Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(1), 30-39.

Hidayat, Alimul, A.A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.

Jonni M.S, Sitorus M, dan Katharina N., (2008) Cegah Malnutrisi dengan Kelor. Yogyakarta : Penerbit Kanisius.

Joshi, Pallavi and Dipika Mehta. (2010). Effect of Dehydration on The Nutritive Value of Drumstick Leaves. *Journal of Metabolomics and Systems Biology*. Vol. 1(1), pp.5-9, August.

Kementrian Kesehatan RI (2015). Situasi Kesehatan Anak Balita di Indonesia. Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Kementrian Sosial RI (2013). 1000 Hari Pertama Kehidupan Penentu Ribuan Hari Berikutnya. Jakarta: Wahana Visi Indonesia.

Krisnandi, AD (2015). Kelor Super Nutrisi. Blora: Pusat Informasi Dan Pengembangan Tanaman Kelor Indonesia.

Merina. ND, Septiyono. EA, Arum. AP. 2021. Keripik Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Produk Unggulan Desa Klampokan, Bondowoso, Jawa Timur Dalam Mencegah Stunting. *Jurnal Panrita Abdi*, Juli 2021, Volume 5, Issue 3.

Nweze, N.O & Nwafor, F.I. 2014. Phychemical, Proximate and Mineral Composition of Leaf Extracts Of *Moringa Oleifera* Lam. *Journal Of Pharmacy and Biological Science*.9.99-103.

Perwitasari. T, Masrul, Irawati. N. 2019. Hubungan Pola Asuh dengan Pertumbuhan Anak 6-24 Bulan (Studi Perbandingan Antara Suku Melayu Jambi Dan Suku Jawa Di Kabupaten Muaro Jambi Propinsi Jambi). *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, Volume 19, Nomor 1.

Rahayu, Tri Budi., dkk. 2018. Peningkatan Status Gizi Balita Melalui Pemberian Daun Kelor (*Moringa Oleifera*). *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, Vol 9 No 2

Symond, D. (2016). Pengaruh Suplementasi Makanan Berbasis Lokal dan Optimalisasi Dukungan Ayah Terhadap Perubahan Kadar Albumin, Hemoglobin, Immunoglobulin A, dan Antropometri Pada Anak Gizi Kurang Di Kabupaten Padang Pariaman. Disertasi. Universitas Andalas. Padang

Tuloli, Teti Sutriyati. 2022. Literasi gizi pada ibu – ibu untuk memcegah stunting melalui pemanfaatan kelor dalam olahan pudding di desa permata kecamatan tilongkabila. *Jurnal pengabdian Masyarakat farmasi : Pharmacare society*, Vol 1 No 3.

Wahyuningsih. R, Darni. J. 2021. Edukasi pada Ibu Balita Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Kudapan Untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, Volume 2 Nomor 2.

Yuliani, DA. Purwati. Rofiqoch, I. 2021. Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai MP-ASI. *Jurnal ABDIMAS-HIP* Vol 2 No 2 Agustus 2021.