

**SOSIALISAI DAN EDUKASI DALAM PEMANFAATAN
DAUN KELOR (*Moringa Oleifera*) SEBAGAI PENCEGAHAN STUNTING DI PKK
DESA BOJONG TIMUR**

¹Titin Toyibah, ²Amir

Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Buana Perjuangan Karawang

Program Studi Teknik Mesin, Fakultas Teknik, Universitas Buana Perjuangan

Karawang fm19.titintoyibah@mhs.ubpkarawang.ac.id

amir@ubpkarawang.ac.id

Ringkasan

Masalah kesehatan terkait gizi yang sangat rentan terjadi pada anak mulai usia balita hingga usia sekolah diantaranya adalah masalah pendek atau stunting. Beragam jenis tumbuhan yang tumbuh berpotensi memberikan manfaat bagi kehidupan manusia, satu diantaranya yaitu kelor. Kelor dikenal sebagai The Miracle Tree atau pohon ajaib karena terbukti secara alamiah merupakan sumber gizi berkhasiat obat. Pemanfaatan bahan pangan lokal yang relatif mudah didapat, dan bernilai gizi seperti daun kelor (*Moringa oleifera*) dapat dimanfaatkan sebagai produk pangan fungsional dan sumber antioksidan. Hasil puding kelor banyak disukai karena menghasilkan rasa yang enak, warna yang menarik serta tekstur yang mudah dikonsumsi. Sehingga bisa dijadikan menu alternatif pada kegiatan posyandu oleh PKK Desa Bojong Timur.

Kata Kunci : Stunting, Daun Kelor, PKK

Pendahuluan

Pencegahan stunting merupakan salah satu pondasi kuat dalam mengembangkan potensi anak-anak di Indonesia. Dan arti dari stunting itu sendiri seperti yang dilansir oleh kemenkesri.com bahwa “Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya”. Stunting menjadi ancaman dikarenakan dampaknya yang selain pertumbuhan fisik terganggu juga akan mempengaruhi perkembangan otak anak atau daya pikir sehingga generasi penerus akan mengalami keterbelakangan atau kalah bersaing dalam produktivitas dan kreativitas. Dalam upaya pencegahan, pemerintah memberikan perhatian khusus pada 3 faktor yang akan menjadi poin penting yakni diantaranya ialah perbaikan terhadap pola makan, pola asuh, serta perbaikan sanitasi dan akses air bersih.

Dalam asupan nutrisi pada anak selain nutrisi yang baik dan bergizi, juga harus seimbang. Bagi anak-anak dalam masa pertumbuhan, memperbanyak sumber protein sangat dianjurkan, di samping tetap membiasakan mengonsumsi buah dan sayur. Berdasarkan AKG Indonesia tahun 2013 dari Kemenkes RI

(dalam Hallo sehat), nutrisi yang dibutuhkan oleh anak sebagai berikut :

1. Usia 0-6 bulan Kebutuhan zat gizi makro harian anak: Energi: 550 kkal, Protein: 12 gram (gr), Lemak 34 gr, Karbohidrat 58 gr, Kebutuhan zat gizi mikro harian anak: Mineral, Kalsium: 200 mg, Fosfor: 100 mg, Magnesium: 30 mg, Natrium: 120 mg, Kalium: 500 mg
2. Usia 7-11 bulan Kebutuhan zat gizi makro harian anak: Vitamin Vitamin A: 375 mikrogram (mcg), Vitamin D: 5 mcg, Vitamin E: 4 miligram (mg), Vitamin K: 5 mcg, Mineral Kalsium: 200 mg, Fosfor: 100 mg, Magnesium: 30 mg, Natrium: 120 mg, Kalium: 500 mg
3. Usia 7-11 bulan Kebutuhan zat gizi makro harian anak: Energi: 725 kkal, Protein: 18 gr, Lemak 36 gr, Karbohidrat 82 gr, Serat: 10 gr, Air: 800 mililiter (ml), Kebutuhan zat gizi mikro harian anak: Vitamin Vitamin A: 400 mikrogram (mcg), Vitamin D: 5 mcg, Vitamin E: 5 miligram (mg), Vitamin K: 10 mcg, Mineral Kalsium: 250 mg, Fosfor: 250 mg, Magnesium: 55 mg, Natrium: 200 mg, Kalium: 700 mg, Besi: 7 mg
4. Nutrisi anak usia 1-3 tahun Kebutuhan zat gizi makro harian anak: Energi: 1125 kkal, Protein: 26 gr, Lemak 44 gr, Karbohidrat 155 gr, Serat: 16 gr, Air: 1200 mililiter (ml), Kebutuhan zat gizi mikro harian anak: Vitamin, Vitamin A: 400 mikrogram (mcg), Vitamin D: 15 mcg, Vitamin E: 6 miligram (mg), Vitamin K: 15 mcg, Mineral; Kalsium: 650 mg, Fosfor: 500 mg, Magnesium: 60 mg, Natrium: 1000 mg, Kalium: 3000 mg, Besi: 8 mg
5. Nutrisi anak usia 4-6 tahun Kebutuhan zat gizi makro harian anak: Energi: 1600 kkal, Protein: 35 gram (gr), Lemak: 62 gr, Karbohidrat: 220 gr, Serat: 22 gr, Air: 1500 ml, Kebutuhan zat gizi mikro harian anak: Vitamin: Vitamin A: 375 mikrogram (mcg), Vitamin D: 15 mcg, Vitamin E: 7 miligram (mg), Vitamin K: 20 mcg, Mineral: Kalsium: 1000 mg, Fosfor: 500 mg, Magnesium: 95 mg, Natrium: 1200 mg, Kalium: 3800 mg, Besi: 9 mg.

Kelor merupakan tanaman yang terkenal sebagai tanaman ajaib. Kandungan yang terdapat didalamnya telah banyak diyakini bermanfaat bagi tubuh terlebih pada anak. Daun kelor memiliki kandungan gizi yang tinggi antara lain kandungan protein 22,7%, lemak 4,65%, karbohidrat 7,92%, dan kalsium 350-50 mg (Nweze et al., 2014). Kandungan asam amino lengkap, antioksidan tinggi, dan antimikroba juga terdapat pada daun kelor segar (Das, et al., 2012).

Standard WHO terkait prevalensi stunting harus di angka kurang dari 20%. Kementerian Kesehatan mengumumkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada Rapat Kerja Nasional BKKBN, dimana prevalensi stunting di Indonesia turun dari 24,4% di tahun 2021 menjadi 21,6% di 2022 (Kemenkes, 2023). Pemerintah mengupayakan untuk percepatan penurunan angka stunting di Indonesia dengan mengeluarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang percepatan penurunan stunting dengan target pengurangan sebesar 14% ditahun 2024. Percepatan harus dilakukan

diberbagai daerah bahkan ke pelosok sekalipun seperti halnya ke desa. Dalam 10 program Pembinaan Kesejahteraan keluarga (PKK) salah satunya ialah pangan. Sosialisasi dan edukasi yang dilakukan di PKK desa Bojong Timur bertujuan agar masyarakat mengetahui manfaat daun kelor sehingga dapat dijadikan makanan yang mudah diolah namun bergizi bagi anak. Puding merupakan jenis makanan yang dominan manis yang banyak disukai oleh anak dan cocok dikonsumsi di iklim Desa Bojong Timur.

Metode

Kegiatan ini dilakukan dengan metode sosialisasi dan edukasi. Peserta kegiatan adalah ibu PKK berjumlah 16 orang. Edukasi tentang nutrisi daun kelor, cara pembuatan puding daun kelor serta cara pemberian daun kelor pada anak. Tahapan pelaksanaan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi

Pada tahap ini sebelum pelatihan di berikan di sosialisasikan terlebih dahulu tentang pemenuhan nutrisi pada anak yang mengalami stunting serta memberikan pemahaman kepada ibu PKK tentang pentingnya edukasi dilaksanakan.

2. Edukasi (penyuluhan)

Edukasi kepada ibu PKK di kemas dalam penyuluhan tentang pemenuhan nutrisi pada anak stunting. Penyuluhan bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat agar mengetahui tentang stunting serta pencegahannya. Memberikan keterampilan kepada ibu PKK tentang pemenuhan nutrisi kepada anak stunting sehingga kebutuhan nutrisi anak stunting terpenuhi dengan baik. Kegiatan penyuluhan dilakukan diawal kegiatan dengan tujuan agar target pengabdian dapat tercapai sesuai dengan tujuan.

1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Berikut adalah waktu dan tempat pelaksanaan sosialisasi dan edukasi :

Waktu : 10.00 s.d 11.30 WIB

Tanggal : 31 Juli 2023

Tempat : Balai desa Bojong Timur

2. Sasaran atau Target

- Utama : Warga Masyarakat desa Bojong Timur

- Khusus : Ibu-ibu PKK dan Bidan di Desa Bojong Timur

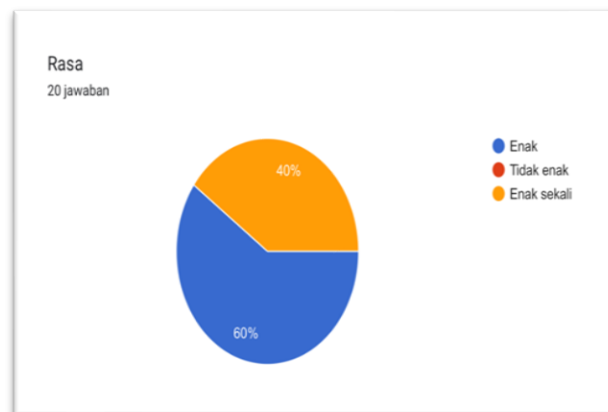
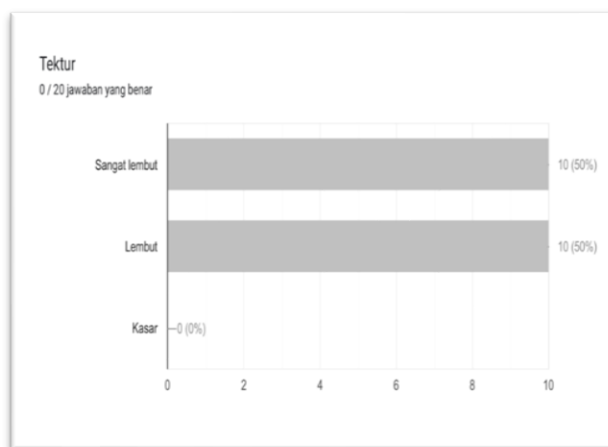
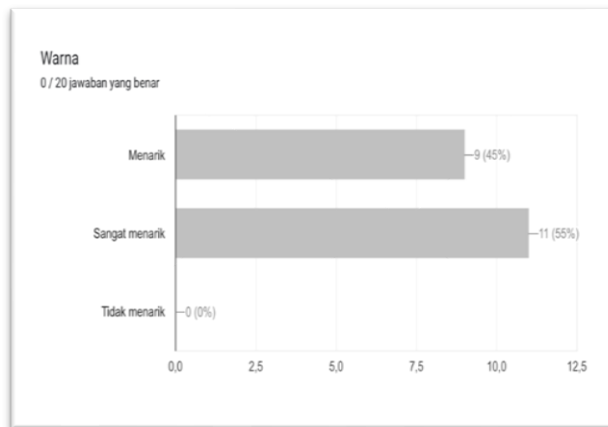
3. Prosedur Pelaksanaan

Waktu	Kegiatan
10.00 – 10.45	Sosialisasi stunting dan Manfaat Daun Kelor
10.45 - 11.00	Kuis
11.00 – 11.30	Edukasi dalam bentuk demo masak pudding daun kelor

Hasil dan Pembahasan



Dalam salah satu program PKK desa Bojong Timur yakni pangan, dengan memanfaatkan daun kelor yang di olah menjadi makanan manis, praktis dan banyak disukai oleh anak. Berdasarkan hasil kuis yang telah dilaksanakan setelah pemaparan dalam sosialisai dan diskusi dengan ibu-ibu PKK desa Bojong Timur adalah 10% dari keseluruhan peserta yang hadir belum mengetahui manfaat dari daun kelor juga tidak memahami bagaimana cara pengolahan yang baik. Jumlah peserta yang mengikuti sosialisasi ialah 16 orang yang terdiri dari 15 ibu-ibu PKK dan 1 bidan. Proses pembuatan yang mudah dengan bahan-bahan yang terjangkau juga menjadi faktor pendukung utama dalam pemilihan program kerja KKN. Daun kelor yang dapat digunakan baik daun segar atau yang sudah dikeringkan berupa bubuk. Pada demo masak ini menggunakan daun kelor bubuk yang bobot kandungan lebih banyak dibandingkan daun segar. Adapun bahan-bahan yang digunakan selain serbuk daun kelor adalah susu *full cream*, air, gula, serbuk *jelly* dan agar. Setelah demo masak dilaksanakan, kemudian dilakukan penilaian secara uji organoleptis pada puding daun kelor antara lain ialah, Uji rasa, Uji warna dan Uji tekstur kepada peserta. Berikut antara lain adalah hasil uji tersebut :



JENIS UJI

PENILAIAN

WARNA	Menarik
RASA	Enak, tidak langau
TEKSTUR	Lembut

Dari hasil penilaian tersebut bisa dilihat bahwa puding kelor memiliki rasa yang enak dan tidak terasa langau, tanpa bahan pewarna menghasilkan warna hijau muda yang menarik dan tekstur kenyal sehingga mudah dikonsumsi. Penyuluhan kesehatan berfungsi sebagai upaya untuk menyampaikan informasi atau pengetahuan kepada masyarakat. Seseorang akan mengalami perubahan perilaku setelah di berikan pengetahuan (Notoadmodjo, 2014).

Rasa yang dihasilkan produk puding kelor pada kegiatan ini adalah tanpa rasa langau dan terasa enak. Rasa daun kelor ditutupi dengan adanya penambahan susu full cream yang manis dan gurih. Aroma suatu produk sangat memengaruhi tingkat kesukaan suatu produk makanan. Winarno (2004) menyatakan bahwa aroma merupakan adanya rangsangan yang ditimbulkan saraf olfaktori dari hidung ketika makanan masuk ke mulut sehingga dapat meningkatkan atau bahkan menurunkan selera makan seseorang.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Pemanfaatan bahan pangan lokal yang relatif mudah didapat, dan bernilai gizi seperti daun kelor (*Moringa oleifera*) dapat dimanfaatkan sebagai produk pangan fungsional dan sumber antioksidan. Kandungan nutrisi yang kompleks menjadikan tanaman kelor memiliki banyak fungsi dan telah dimanfaatkan pada berbagai bidang.

Adapun kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa gizi/ nutrisi sangat berperan penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Gizi atau nutrisi merupakan komponen yang harus ada dan keberadaannya sangat diperlukan oleh tubuh terutama dalam proses tumbuh kembang fisik, sistem saraf dan otak, serta tingkat intelektualitas dan kecerdasan manusia. Pemenuhan kebutuhan gizi (nutrien) merupakan faktor utama untuk mencapai hasil tumbuh kembang agar sesuai dengan potensial genetik. Pertumbuhan adalah setiap perubahan tubuh yang dihubungkan dengan bertambahnya ukuran-ukuran tubuh secara fisik dan struktural. Sedangkan perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh anak yang lebih kompleks. Asupan gizi terbaik yang diberikan kepada bayi hingga usia 6 bulan itu terdapat pada pemberian ASI ibu. Kemudian setelah memasuki usia 6 tahun keatas bayi sudah bisa diberikan susu formula sebagai asupan pembantu dengan memperhatikan ketentuan yang sesuai dengan upaya pemberian asupan gizi yang sesuai dengan usia anak, agar dalam proses tumbuh kembang anak tidak terhambat. Adapun peranan gizi atau nutrisi yang ada dalam makanan sebagai berikut: karbohidrat sebagai sumber energi (tenaga), protein sebagai zat pembangun dan vitamin atau mineral sebagai zat pengatur, akan membantu mencegah terjadinya penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan adanya inovasi dalam pengolahan daun kelor dapat dijadikan menu

alternatif dalam pemberian asupan gizi pada anak di DESA Bojong Timut, sehingga angka stunting di Indonesia berkurang bahkan tercapainya target pemerintah di tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

Das, A. K., Rajkumar, V., Verma, A. K., & Swarup, D. (2012). Moringa oleifera leaves extract: A natural antioxidant for retarding lipid peroxidation in cooked goat meat patties. *International Journal of Food Science and Technology*, 47, 585–591.

Kemendes RI. 2016. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Balita Pendek. Jakarta Selatan. Available from: <http://carlosmotta.com.br/design/poltrona-asturias/>

Kemendes RI. 2023. Prevalensi Stunting di Indonesia Turun ke 21,6% dari 24,4%. Jakarta Selatan. Available from : <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230125/3142280/prevalensi-stunting-di-indonesia-turun-ke-216-dari-244/#:~:text=Standard%20WHO%20terkait%20prevalensi%20stunting,usia%206%20sa%20mpai%202%20tahun.>

Notoatmodjo, S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka CiptaAstria, D., & Santi, M. (2021). Pemanfaatan Aplikasi Whatsapp Bisnis Dalam Strategi Pemasaran Online Untuk Meningkatkan Jumlah Penjualan. *Jurnal Eksyar (Jurnal EkonomiSyariah)*, 8(2), 246–270. <http://ejournal.staim-tulungagung.ac.id/index.php/Eksyar>

Nweze, N.O, & Nwafor, F.I. (2014). Phytochemical, proximate and mineral composition of leaf extracts of Moringa oleifera lam. *Journal of Pharmacy and Biological Science*, 9, 99–103.

Winarno, F.G. (2004). Kimia pangan dan gizi. Jakarta: Graha Pustaka Ilmu.