PEMANFAATAN PUDING DAUN KELOR UNTUK PENINGKATAN GIZI SEIMBANG DI DUSUN PURWODADI DESA PONDOK MEJA KECAMATAN MESTONG KABUPATEN MUARO JAMBI

Sulastri[1],Lusi Afriyani[2],Ummi Kalsum[3]

1) Program Studi Kebidanan Program Sarjana, STIKES Keluarga Bunda Jambi
2) Program Studi Kebidanan Program Diploma, STIKES Keluarga Bunda Jambi
3) Program Studi Kebidanan Program Sarjana, STIKES Keluarga Bunda Jambi

Abstrak

Stunting adalah suatu keadaan terjadinya gagal tumbuh yang dialami oleh balita (anak usia bawah lima tahun) dapat disebabkan karena kurangnya gizi secara kronis menyebabkan anak mengalami pertumbuhan yang lebih pendek untuk anak seusianya balita pendek. Daun kelor merupakan contoh pangan lokal yang dapat dimanfaatkan sebagai olahanmakanan pendamping bagi ibu hamil dan balita. Kelor dikenal sebagai tanaman bergizi dan diperkenalkan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan gizi atau malnutrisi. Menurut *World Health Organization* (WHO) di Indonesia tergolong dalam kategori tinggi untuk kasus stunting. Berdasarkan data kasus balita stunting tersebut, saat ini Indonesia sedang mengalami krisis kesehatan yang berat. Pengolahan puding daun kelor diharapkan mampu meningkatkan minat terhadap konsumsi daun kelor sehingga konsumsi sayuran pada ibu hamil dan balita dapat terpenuhi. Olahan Daun Kelor Untuk Perbaikan Status Gizi Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting dalam pemberian olahan daun kelor pada balita diperolehnilai p-value = 0,00. Nilai tersebut lebih kecil dari sig (a) = 0,05 (0,00 < 0,05).Dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata status gizi (TB/U) balita. Pertumbuhan balita yang tidak maksimal akan berdampak sampairemaja dan dewasa. Perkembangan motorik pada balita stunting menjadi terhambat dari padabalita tidak stunting.

Kata Kunci: Daun Kelor; Gizi Seimbang; Pemanfaatan

Abstract

Stunting is a condition of growth failure experienced by toddlers (children under five years of age) which can be caused by chronic lack of nutrition causing children to experience shorter growth for children their age, short toddlers. Moringa leaves are an example of local food that can be used as a complementary food for pregnant women and toddlers. Moringa is known as a nutritious plant and was introduced by the World Health Organization (WHO) as an alternative to overcome nutritional problems or malnutrition. According to the World Health Organization (WHO), Indonesia is classified as a high category for stunting cases. Based on data on cases of stunting toddlers, Indonesia is currently experiencing a serious health crisis. The processing of Moringa leaf pudding is expected to increase interest in consuming Moringa leaves so that vegetable consumption for pregnant women and toddlers can be fulfilled. Processed Moringa Leaves to Improve the Nutritional Status of Toddlers in Efforts to Prevent Stunting. When giving processed Moringa leaves to toddlers, the p-value = 0.00. This value is smaller than sig (a) = 0.05 (0.00 < 0.05). It can be seen that there are differences in the average nutritional status (TB/U) of toddlers. Toddler growth that is not optimal will have an impact on teenagers and adults. Motor development in stunted toddlers is hampered compared to non-stunting toddlers.

Keywords: Moringa leaves; Balanced nutrition; Utilization.

PENDAHULUAN

Stunting adalah suatu keadaan terjadinya gagal tumbuh yang dialami oleh balita (anak usia bawah lima tahun) dapat disebabkan karena kurangnya gizi secara kronis menyebabkan anak mengalami pertumbuhan yang lebih pendek untuk anak seusianya balita pendek. Asupan gizi yang kurang dan tidak seimbang selama masa kehamilan dan balita merupakan salah satu permasalahan dan penyebab stunting (Yuwanti et al., 2021).

Daun kelor merupakan contoh pangan lokal yang dapat dimanfaatkan sebagai olahan makanan pendamping bagi ibu hamil dan balita. Pada pengenalan makanan sehat ini daun kelor diolah menjadi puding, sehingga produk makanan yang dihasilkan lebih menarik. Pengolahan daun kelor dalam bentuk puding ini bertujuan untuk meningkatkan minat ibu hamil dan balita terutama balita yang kurang suka terhadap sayur-sayuran untuk mengkonsumsi daun kelor.

Kelor dikenal sebagai tanaman bergizi dan diperkenalkan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan gizi atau malnutrisi. Di Afrikadan Asia kelor direkomendasikan sebagai suplemen yang dapat dikonsumsi oleh ibu menyusui dananak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Bagian dari tanaman kelor yang dapat dimanfaatkansalah satunya yaitu bagian daun. Daun kelor yang diolah menjadi lauk memiliki rasa sedikit pahit,sehingga banyak orang terutama balita kurang menyukai daun kelor sebagai lauk. Menurut *World Health Organization* (WHO) di Indonesia tergolong dalam kategori tinggi untuk kasus stunting. Berdasarkan data kasus balita stunting tersebut, saat ini Indonesia sedang mengalami krisis kesehatan yang berat.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan di Aula Desa Pondok Meja Kecamatan Mestong Kabupaten Muaro Jambi. Peserta diberikan edukasi kesehatan tentang pemanfaatan daun kelor sebagai peningkatan gizi seimbang. Kegiatan ini dihadiri oleh 20 orang peserta.

HASIL PEMBAHASAN

Tanaman kelor (Moringa Oleifera) merupakan tanaman tropis yang mudah tumbuh di daerah tropis seperti Indonesia dan berbagai kawasan tropis lainnya di dunia. Tanaman kelor merupakan tanaman dengan ketinggian 7-11 meter, Tanaman ini berupa semak atau pohon dengan akar yang kuat, berumur panjang, batangnya berkayu getas (mudah patah), tegak, berwarna putih kotor, berkulit tipis, permukaan kasar, dan jarang bercabang. Tanaman kelor memiliki bunga yang berwarna putih kekuning-kuningan yang keluar sepanjang tahun dengan aroma semerbak yang khas. Tanaman kelor memiliki buah yang berbentuk panjang dan segitiga dengan panjang sekitar 20-60 cm. Buah tanaman kelor berwana hijau ketika masih muda dan berubah menjadi coklat ketika tua (Tilong, 2012). Daun Kelor dikenal di berbagai daerah di Indonesia dengan nama yang berbeda seperti Kelor (Jawa, Sunda, Bali, Lampung), Maronggih (Madura), Moltong (Flores), Keloro (Bugis), Ongge (Bima), dan Hau fo (Timur). Kelor termasuk ke dalam famili Moringaceae yang memiliki daun berbentuk bulat telur dengan ukuran kecil-kecil bersusun majemuk dalam satu tangkai (Tilong 2012). Tumbuhan kelor memiliki rasa agak pahit, bersifat netral, dan tidak beracun (Hariana, 2008). Daun Kelor memiliki kandungan seperti Protein (19-29 persen) , Serat (16-24 persen), Lemak ,Karbohidrat, Vitamin A ,Vitamin B (kolin) ,Vitamin B1 (thiamine), Vitamin B2 (riboflavin),Vitamin B3, Vitamin C, Vitamin E, Kalsium, Magnesium, Fosfor, Zat besi, Sulfur, Asam oksalat.

Manfaat Daun Kelor 1. Melawan Radikal Bebas 2. Mengurangi Gejala Diabetes 3. Menyehatkan Jantung 4. Meningatkan Kesehatan otak 8 5. Mencegah Terjadinya Stunting 6. Mencegah Kanker Berikut ini beberapa hasil laporan penelitian para mengenai Puding Daun Kelor a. Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Penelitian menurut Indah Permata Sari merupakan program kerja yang dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian yang bertujan untuk memberikan

pengetahuan terkait pentingnya gizi seimbang sebagai upaya dalam pencegahan stunting. Selain itu melalui pengenalan makanan sehat ini diharapkan masyarakat mampu mengolah bahan pangan lokal sebagai makanan tambahan pada ibu hamil dan balita untuk menunjang perbaikan gizi dan pencegahan stunting. Pengenalan makanan sehat dilakukan kepada peserta sosialisasi stunting ibu hamil dan ibu balita. Kegiatan sosialisasi ini dihadiri oleh kurang lebih 40 ibu hamil dan ibu balita yang berdomisili di Desa Teratak dengan kegiatan pengenalan makanan berlangsung kurang lebih selama 30 menit. Produk makanan sehat yang diperkenalkan pada kegiatan sosialisasi ini yaitu puding daun kelor. Pada kegiatan pengenalan makanan sehat dijelaskan alat dan bahan yang diperlukan untuk membuat olahan puding daun kelor, serta dijelskan pula cara pembutan puding daun kelor. Selain itu, dalam kegiatan ini juga dilakukan pembagian. b. Pemanfaatan Kelor dalam Olahan Puding Pada Ibu-ibu Untuk Mencegah Stunting Penelitian menurut Teti Sutriyati Tuloli 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. c. Olahan Daun Kelor Untuk Perbaikan Status Gizi Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting Penelitian ini menurut Nasrayanti Nurdin mengenai status gizi (TB/U) sebelum dan sesudah pemberian olahan daun kelor pada balita diperolehnilai p-value = 0,00. Nilai tersebut lebih kecil dari sig (α) = 0,05 (0,00 < 0,05).Dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata status gizi (TB/U) balita. Pertumbuhan balita yang tidak maksimal akan berdampak sampai remaja dan dewasa. Perkembangan motorik pada balita stunting menjadi terhambat dari pada balita tidak stunting. Sudah banyak penelitian yang mengatakan bahwa konsumsi bahan makanan dalam bentuk suplemen (suplementasi) dapat menigkatkan perkembangan kognitif anak. Salah satu hal yang dapat dilakukan guna mempercepat tumbuh kembang balita diantaranya dengan cara meningkatkan kualitas makanan pendamping ASI.

KESIMPULAN

Penurunan stunting yang menggunakan puding daun kelor lebih efektif dibandingkan mengkonsumsi air putih dan pemberian penyuluhan tentang puding daun kelor harus dijelaskan secara lengkap dan jelas agar tidak meningkatnya kejadian stunting serta daun daun kelor yang dioleh menjadi makanan contohnya seperti puding daun kelor.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada yayasan STIKES Keluarga Bunda yang telah memberikan sumbangan materiil bagi terlaksananya pengabdian kepada masyarakat ini. Selanjutnya terimakasih kami sampaikan kepada Kepala Pondok Meja seluruh perangkat yang telah memberikan kesempatan, tempat dan waktu pada kegiatan pengabdian ini. Harapan kami kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan serta peran serta masyarakat dalam menurunkan anemia melalui pencegahan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

Jusnita, N., & Syurya, W. 2019. Karakterisitik Nanoeulsi Ekstrak Daun Kelor (Moringa oleifera Lamk.). 2019. Jurnal Sains Farmasi & Klinis. Vol 6 No 1, hal 16-24. Krisnandi, A. D. 2015. Kelor Super Nutrisi. Pusat informasi dan Pengemembangan Tanaman Kelor Indonesia: Blora

Rahmawati, D., & Agustin, L. 2020. Cegah Stunting Dengan Stimulasi Psikolog dan Keragaman Pangan. AE Publishing: Malang.

Widowati, L., Isnawati, A., Alegantina, A., & Retiaty, F. 2019. Potensi Ramuan Ekstrak Biji Kablet dan Daun Kelor Sebagai Laaktogagum dengan Nilai Gizi Tinggi. Media Litbangkes, Vol 29 No 2.

Yuliana, W., & Hakim, B. N. 2019. Darurat Stunting Dengan Melibatkan Keluarga. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia: Sulawesi Selatan.

Yuwanti, Mulyaningrum, F. M., Susanti, M. M. 2021. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stunting Pada Balita di Kabupaten Grobongan. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus. Vol 10, hal 74-84