

PEMANFAATAN PUDING DAUN KELOR UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI KELURAHAN SEPANJANG JAYA KOTA BEKASI

Rotua Surianny Simamora¹, Lisna Agustina², Puri Kresna Wati³, Feronika Evma Rahayu⁴,
Nunung Nurhayati⁵, Ani Anggriani⁶

¹²³⁴⁵⁶Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia, ²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra
Indonesia

rotuasurianny12@gmail.com

Abstract

Nutritional deficiencies during pregnancy can inhibit fetal growth and continue after birth. Meeting these nutritional needs is important to support optimal fetal growth and prevent the risk of stunting in children who will be born. Exclusive breastfeeding in the first 6 months and continued with appropriate complementary foods are very important. In an effort to prevent stunting, food innovation based on local ingredients that are rich in nutrients is one potential strategy. One of them is the use of moringa leaves in the form of pudding as additional food for pregnant women and toddlers. This study aims to increase understanding to the community about the nutrition of pregnant women and infants under five and the prevention of stunting in the community. The method used was health checks (height and weight) of infants and toddlers, and pregnant women. This activity succeeded in increasing community knowledge about the importance of balanced nutrition for pregnant women and toddlers, as well as increasing awareness of the dangers of stunting. Training on making Moringa pudding as an alternative to highly nutritious food has empowered the community, especially mothers. The enthusiasm and active participation of the community shows that this program is well received and has the potential to be continued independently by the community. Through this activity, it is expected to contribute to improving the nutritional status of pregnant women and toddlers, as well as supporting stunting prevention efforts in the village.

Keywords: *stunting; moringa oleifera; nutrition*

Abstrak

Kekurangan nutrisi selama kehamilan dapat menghambat pertumbuhan janin dan berlanjut setelah kelahiran. Pemenuhan kebutuhan nutrisi ini penting untuk mendukung pertumbuhan optimal janin dan mencegah risiko stunting pada anak yang akan dilahirkan. Pemberian ASI eksklusif pada 6 bulan pertama dan dilanjutkan dengan makanan pendamping ASI yang tepat sangat penting. Dalam upaya pencegahan stunting, inovasi makanan berbasis bahan lokal yang kaya nutrisi menjadi salah satu strategi yang potensial. Salah satunya adalah penggunaan daun kelor dalam bentuk puding sebagai makanan tambahan untuk ibu hamil dan balita. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kepada masyarakat tentang gizi ibu hamil dan bayi balita serta pencegahan stunting di masyarakat. Metode yang digunakan adalah Pemeriksaan kesehatan (tinggi badan dan berat badan) bayi dan balita, dan ibu hamil. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang bagi ibu hamil dan balita, serta meningkatkan kesadaran akan bahaya stunting. Pelatihan pembuatan puding kelor sebagai alternatif makanan bergizi tinggi telah memberdayakan masyarakat, terutama ibu-ibu. Antusiasme dan partisipasi aktif masyarakat menunjukkan bahwa program ini diterima dengan baik dan berpotensi untuk dilanjutkan secara mandiri oleh masyarakat. Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan status gizi ibu hamil dan balita, serta mendukung upaya pencegahan stunting di desa tersebut.

Kata Kunci: stunting, daun kelor, nutrisi

Submitted: 2024-08-05

Revised: 2024-08-13

Accepted: 2024-09-05

Pendahuluan

Memenuhi kebutuhan gizi sebelum kehamilan adalah penting, tetapi juga penting selama kehamilan. Beberapa kondisi yang perlu diperhatikan saat hamil termasuk status gizi, kadar hemoglobin darah (Hb), dan asupan gizi. Ada korelasi positif antara ibu hamil dan janinnya. Pertumbuhan janin dipengaruhi oleh gizi ibu selama hamil. Kualitas bayi yang dilahirkan

bergantung pada gizi ibu sebelum dan selama hamil. Kekurangan gizi ibu dalam jangka waktu yang lama dapat membahayakan janin. Ada kemungkinan bahwa ibu hamil memiliki riwayat gizi yang menunjukkan anemia gizi besi (AGB) atau kekurangan zat besi (KEK). Salah satu faktor yang menyebabkan stunting pada anak adalah KEK (Mirza et al., 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa stunting adalah masalah gizi yang bertahan lama bagi masyarakat Indonesia. Jumlah ibu hamil yang kekurangan gizi berkisar antara 20 dan 48 persen. Di Indonesia, stunting balita mencapai 30,8 persen pada tahun 2018 menurut data Riskesdas. Terlepas dari fakta bahwa angka ini turun dari 37,3% pada tahun 2013, stunting masih merupakan masalah serius yang membutuhkan perawatan komprehensif.

Untuk mencegah stunting, ibu hamil harus makan makanan yang sehat. Ibu hamil memerlukan asupan mikronutrien penting seperti vitamin A, B, C, dan D, serta asam folat, kalsium, dan zat besi selama kehamilan. Kekurangan nutrisi selama kehamilan dapat menghentikan perkembangan janin dan berlanjut setelah kelahiran. Selama 1000 hari pertama kehidupan, yang berlangsung dari kehamilan hingga anak berusia dua tahun, pertumbuhan dan perkembangan seorang anak sangat penting (Rachmawan & Sapu, 2022). Selama enam bulan pertama, sangat penting untuk hanya memberi ASI dan dilanjutkan dengan makanan pendamping ASI yang sesuai. Balita membutuhkan makanan yang kaya akan vitamin A, kalsium, zat besi, dan protein untuk mendukung pertumbuhan mereka secara optimal dan mencegah stunting.

Sebuah penelitian oleh (Suriyanti Simamora & Kresnawati, 2021) yang melibatkan 200 responden menunjukkan bahwa ada hubungan antara pemenuhan gizi seimbang dan penanganan stunting pada balita di wilayah Puskesmas Bojong Rawalumbu Bekasi. Salah satu cara yang mungkin untuk mencegah stunting adalah dengan membuat makanan yang dibuat dengan bahan lokal yang kaya nutrisi. Salah satunya adalah membuat puding dari daun kelor (*Moringa oleifera*). Puding daun kelor, yang kaya akan vitamin A, protein, kalsium, zat besi, dan antioksidan, adalah cara inovatif untuk meningkatkan asupan gizi Anda, terutama bagi ibu hamil dan balita.

Sebuah penelitian terbaru oleh (Tuloli et al., 2022) menemukan bahwa sosialisasi menggunakan olahan daun kelor, seperti puding, secara efektif memberi tahu orang tentang manfaatnya untuk meningkatkan asupan gizi balita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 77,5% peserta menganggap kegiatan sosialisasi sangat bermanfaat. Selain itu, 85% peserta menganggap materi yang diberikan mudah dipahami dan digunakan.

Untuk mencegah stunting, perlu ada strategi komprehensif yang mencakup banyak hal, seperti pemenuhan gizi yang baik, pemeriksaan kehamilan rutin, penerapan gaya hidup bersih dan sehat, dan pendidikan gizi dan kesehatan. Program pemerintah seperti pemberian makanan tambahan untuk ibu hamil dan balita serta peningkatan akses terhadap pelayanan kesehatan dan sanitasi yang baik sangat penting untuk mengurangi tingkat stunting di Indonesia (Arifin et al., 2024). Dengan memadukan intervensi gizi spesifik dan sensitif, seperti membuat puding dengan daun kelor, diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam upaya pencegahan stunting. Edukasi dan pemberdayaan masyarakat untuk memanfaatkan bahan pangan lokal yang kaya nutrisi, seperti daun kelor, dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan status gizi ibu hamil dan balita, serta mendukung pencapaian target penurunan stunting di Indonesia.

Metode

A. Metode Yang Digunakan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan sebagai berikut :

1. Pra Kegiatan

a) Perijinan kegiatan, perijinan dilakukan dengan memberi surat perijinan kepada pihak

Rt 02/02 kelurahan Sepanjang Jaya kec. Rawalumbu kota. Bekasi

b) Melakukan persiapan waktu dan tempat untuk proses pelaksanaan kegiatan. Pembekalan

kepada peserta kegiatan di Rt 02/02 kelurahan Sepanjang jaya kec. Rawalumbu kota. Bekasi

c) Menyiapkan tahap perencanaan kegiatan.

d) Persiapan alat-alat dan kelengkapan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan kegiatan.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Proses selanjutnya setelah mendapatkan izin dari pihak Rt 02/02 kelurahan Sepanjang jaya kec. Rawalumbu kota. Bekasi. Setelah menyampaikan tujuan dari kegiatan ini, adapun beberapa tahapan yang akan dilakukan pada kegiatan pengabdian ini, antara lain adalah sebagai berikut :

a) Meningkatkan pengetahuan tentang Gizi Ibu Hamil Dan Bayi Balita Serta Pencegahan Stunting.

b) Meningkatkan pemahaman kepada masyarakat tentang Gizi Ibu Hamil Dan Bayi Balita Serta Pencegahan Stunting di masyarakat, Adanya program kerja yang akan dilakukan seperti pengecekan tinggi badan dan berat badan bayi, balita, dan edukasi kesehatan

3. Pasca Kegiatan

a) Analisis data dan tolak ukur keberhasilan

Pada tahap ini semua data dianalisis untuk diketahui berhasil tidaknya program ini kemudian dievaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari program ini. Keberhasilan ditinjau dari peningkatan pengetahuan siswa setelah memperoleh pelatihan.

b) Penyusunan Laporan

Penyusunan laporan direncanakan akan dilakukan setelah kegiatan berakhir untuk melaporkan rangkaian dan hasil pelaksanaan kegiatan secara institusi kepada penyedia dana program ini.

B. Partisipasi Mitra

Dalam pelaksanaan kegiatan untuk partisipasi mitra yang akan dilibatkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah Ketua Rt 02/02 dan ibu kader. Ketua Rt 02/02 dan ibu kader diharapkan mampu memfasilitasi dan mendorong ibu hamil serta ibu dengan bayi dan balita untuk dapat mengikuti kegiatan pengabdian ini hingga selesai. Ibu hamil dan ibu dengan balita adalah mitra selanjutnya atau mitra inti yang akan mengikuti kegiatan pengabdian ini. Tujuan dan harapan kegiatan ini adalah adanya perubahan signifikan kearah yang positif agar berkurangnya jumlah stunting dan mencegah angka stunting di Rt 02/ Rw 02 kelurahan Sepanjang jaya kec. Rawalumbu kota. Bekasi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini berlangsung secara tatap muka dengan melibatkan masyarakat, terutama ibu-ibu, antusias mengikuti pelatihan dan berpartisipasi aktif dalam sesi praktik pembuatan puding kelor. Kegiatan yang dilaksanakan di rt 02/ rw 02 gang poncol, kelurahan Sepanjang jaya kec. Rawalumbu kota, Bekasi. Yang dihadiri oleh 15 peserta yang terdiri dari ibu dengan balita sebanyak 13 orang dan ibu dengan bayi sebanyak 2 orang. Hasil yang dicapai melalui kegiatan pengabdian ini dituangkan dalam bentuk hasil kegiatan pada setiap tahap pelaksanaan sebagai berikut :

a. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Susunan Rencana Implementasi

No.	Perihal	Keterangan
1	Tempat Pelaksanaan	Jln. Bambu Kuning Rt.002/Rw.002 Gang Poncol, Kelurahan Sepanjang Jaya Kec. Rawalumbu Kota Bekasi
2	Alat yang digunakan	Materi tentang pencegahan stunting, gizi ibu hamil bayi dan balita serta praktik pembuatan puding kelor
3	Hasil / Output	Antusiasme dan partisipasi aktif masyarakat menunjukkan bahwa program ini diterima dengan baik dan berpotensi untuk dilanjutkan secara mandiri oleh masyarakat

b. Pelaksanaan

Lama pelaksanaan pengabdian adalah 19 hari terinci sebagai berikut :

Tabel 2. Pelaksanaan Tindakan Pengabdian

KEGIATAN	JULI																			
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1. Koordinasi dengan wilayah setempat	■																			
2. Membuat surat permohonan untuk kegiatan	■																			
3. Menyiapkan proposal pelaksanaan penyuluhan	■																			
4. Mendata peserta absensi										■										
5. Pelaksanaan penyuluhan										■										
6. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir																	■			
7. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan																	■			

8. Seminar hasil

c. Observasi dan Evaluasi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan Jln. Bambu kuning rt 02/ rw 02 gang poncol, kelurahan Sepanjang jaya kec. Rawalumbu kota. Bekasi. Dilaksanakannya pengabdian ini karena belum pernah diadakan pengabdian serupa di rt 02/02 tersebut. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian ini adalah pelatihan pembuatan puding daun kelor yang kaya nutrisi sebagai alternatif makanan sehat bagi ibu hamil dan balita. Evaluasi dalam kegiatan ini diperlukan untuk mengetahui sejauh mana pemberian metode yang dilakukan tim pelaksana dipahami dan bisa diaplikasikan langsung oleh masyarakat. Evaluasi dilakukan dengan melihat secara langsung antusias peserta saat praktek pembuatan puding daun kelor.

Kesimpulan

Implementasi program "Kesehatan Gizi Ibu Hamil, Bayi Balita, dan Pencegahan Stunting Dengan Pemberdayaan Masyarakat Pembuatan Puding Kelor Melalui Kuliah Kerja Nyata" telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang bagi ibu hamil dan balita, serta meningkatkan kesadaran akan bahaya stunting. Pelatihan pembuatan puding kelor sebagai alternatif makanan bergizi tinggi telah memberdayakan masyarakat, terutama ibu-ibu, dengan keterampilan baru dalam mengolah bahan pangan lokal. Antusiasme dan partisipasi aktif masyarakat menunjukkan bahwa program ini diterima dengan baik dan berpotensi untuk dilanjutkan secara mandiri oleh masyarakat. Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan status gizi ibu hamil dan balita, serta mendukung upaya pencegahan stunting di desa tersebut.

Daftar Pustaka

- Arifin, A. S., Ardan, A., Hakim, R. N., Rahmadani, S., Ibrahim, J. A., Khatima, K., Cahyaningsih, R., Bafadal, U., Wahyuliani, E., Nugraha, T., & Zulfah S, A.-Z. (2024). Pemanfaatan Olahan Daun Kelor untuk Menekan Angka Stunting di Kelurahan Limbangan Wetan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1), 41–47. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1949>
- Mirza, M. M., Sunarti, S., & Handayani, L. (2023). Pengaruh Status Gizi Ibu Hamil terhadap Kejadian Stunting: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 22. <https://doi.org/10.26714/jkmi.18.2.2023.22-27>
- Rachmawan, D. F., & Sapu, A. N. D. (2022). Cegah Stunting Sejak dalam Masa Kehamilan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1092/cegah-stunting-sejak-dalam-masa-kehamilan
- Suriany Simamora, R., & Kresnawati, P. (2021). Pemenuhan Pola Makan Gizi Seimbang Dalam Penanganan Stunting Pada Balita Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Rawalumbu Bekasi. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(1), 34–45. <https://doi.org/10.52643/jbik.v11i1.1345>
- Tuloli, T. S., Basri K, S., & Paramita Th. Kum, S. R. (2022). Literasi Gizi Pada Ibu-Ibu Untuk Mencegah dan Menurunkan Stunting Melalui Pemanfaatan Kelor Dalam Olahan Puding Di Desa Permata Kecamatan Tilongkabila. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society*, 1(3), 92–102. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v1i3.18405>