

EDUKASI PEMANFAATAN BUBUR DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) UNTUK STUNTING DAN NUGGET LELE UNTUK MP-ASI**Dewi Rostianingsih¹, Feri Setiadi², Lenny Irmawati Sirait³, Lina Indrawati⁴, Arabta M. Peraten Pelawi⁵, Evi Sri Maulidi Risalah⁶**^{1,2,3,4,5,6}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia¹dewirostianingsih@gmail.com**Abstract**

Stunting remains a major public health problem in Indonesia, significantly affecting children's growth and development. Limited knowledge among mothers regarding nutritional fulfillment is one of the key contributing factors, particularly in providing complementary feeding (MP-ASI). This community service program aimed to improve mothers' understanding of stunting prevention through education on the utilization of Moringa oleifera porridge and catfish nuggets as nutritious complementary foods. The program was implemented through counseling, food-making demonstrations, distribution of educational media, and evaluation using pre-test and post-test assessments. A total of 50 mothers with children under five years old in RW 004, Sepanjang Jaya Village, participated in the activity. The findings revealed a clear improvement in mothers' knowledge, where most participants initially had limited understanding about balanced nutrition, but after the program they were able to explain the material more comprehensively. Participants showed high enthusiasm and were motivated to apply the knowledge in their daily lives. This program demonstrates that practice-based education effectively enhances community awareness of the importance of balanced nutrition to prevent stunting, although limited time remained a challenge during implementation.

Keywords: *stunting; complementary feeding; moringa oleifera***Abstrak**

Stunting merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih tinggi di Indonesia dan berdampak pada pertumbuhan serta perkembangan anak. Rendahnya pengetahuan ibu balita mengenai pemenuhan gizi menjadi faktor penting yang perlu ditangani, khususnya dalam pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu balita terkait pencegahan stunting melalui edukasi pemanfaatan bubur daun kelor (*Moringa oleifera*) dan nugget lele sebagai MP-ASI bergizi. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, demonstrasi pembuatan makanan, pembagian media edukasi, serta evaluasi dengan pre-test dan post-test. Kegiatan diikuti oleh 50 ibu dengan balita di RW 004 Kelurahan Sepanjang Jaya. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu yang cukup signifikan, di mana sebelum penyuluhan sebagian besar peserta belum memahami pentingnya gizi seimbang, namun setelah kegiatan mayoritas ibu mampu menjelaskan kembali materi yang diberikan. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan termotivasi untuk mengaplikasikan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi berbasis praktik mampu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan stunting, meskipun masih terdapat keterbatasan waktu dalam pelaksanaan.

Kata Kunci: *stunting; MP-ASI; daun kelor*

Submitted: 2025-09-02

Revised: 2025-09-15

Accepted: 2025-09-22

Pendahuluan

Masa anak kecil adalah periode yang sangat rentan terhadap masalah gizi, salah satunya adalah *stunting*. *Stunting* pada anak kecil merupakan hasil dari gabungan beberapa faktor, yaitu riwayat asupan dan non-asupan. Faktor asupan meliputi riwayat konsumsi energi dan beberapa nutrisi seperti protein dan zat besi yang berhubungan dengan terjadinya *stunting*. Anak berusia 12-24 bulan yang mengonsumsi energi dan protein di bawah kebutuhan akan meningkatkan risiko mengalami *stunting*. Di sisi lain, faktor non-asupan yang juga dapat meningkatkan risiko adalah kondisi sosial ekonomi. Tingkat ekonomi dalam keluarga berhubungan dengan akses terhadap makanan dan layanan kesehatan, termasuk bagi anak kecil. *Stunting* merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia. Laporan dari Asian Development Bank menunjukkan

bahwa Indonesia memiliki peringkat kedua tertinggi di Asia Tenggara untuk anak-anak di bawah usia lima tahun yang mengalami stunting, dengan tingkat prevalensi mencapai 31,8% pada tahun 2022 (Budury *et al.*, 2022).

Salah satu masalah kesehatan yang dihadapi di Indonesia adalah rendahnya tingkat pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif. UNICEF dan WHO merekomendasikan upaya untuk mengurangi tingkat sakit dan kematian pada anak melalui pemberian ASI yang idealnya dilakukan setidaknya selama 6 bulan. ASI bisa diberikan kepada anak hingga umur 2 tahun, dengan tambahan Makanan Pendamping ASI (MPASI) setelah anak mencapai usia 6 bulan (World Health Organization, 2009). Peraturan nomor 237/1997 tentang Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang diatur oleh Pemerintah, perlu ditegaskan bahwa MP-ASI bukan makanan pengganti ASI, tetapi makanan tambahan selain ASI yang diberikan setelah bayi usia 6 bulan (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 1997).

MP-ASI merupakan makanan dan minuman yang diberikan kepada anak berusia 6 hingga 24 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka. WHO, bersama dengan Kementerian Kesehatan dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), telah menyatakan bahwa hanya ASI eksklusif yang boleh diberikan kepada bayi hingga usia 6 bulan. Oleh karena itu, MP-ASI baru dapat dikenalkan kepada anak saat mereka mencapai usia lebih dari 6 bulan. MP-ASI berfungsi sebagai pengganti dari ASI menuju makanan keluarga yang dilakukan secara bertahap, baik dari segi jenis, frekuensi, jumlah porsi, dan bentuk makanan yang disesuaikan dengan usia dan kemampuan pencernaan bayi. Tujuan dari pemberian MP-ASI adalah untuk melengkapi zat gizi yang kurang dalam ASI seiring dengan pertambahan usia anak. Seiring bertambahnya usia anak, kebutuhan akan zat gizi juga meningkat; oleh karena itu, MP-ASI diperlukan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Selain itu, MP-ASI membantu anak untuk belajar menerima beragam variasi makanan dengan berbagai rasa dan bentuk, sehingga dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengunyah, menelan, dan beradaptasi dengan makanan baru (Lestiani & Sulistyorini., 2020).

Berdasarkan uraian diatas, permasalahan yang dapat disimpulkan antara lain untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pemanfaatan bubur daun kelor (*Moringa Oleifera*) untuk *stunting* dan pemanfaatan nugget lele untuk MP-ASI. Sasaran kegiatan kuliah kerja nyata kepada masyarakat ini adalah ibu- ibu balita sebagai penyedia makanan bagi anak balitanya.

Metode

Kegiatan ini dilakukan dengan dua cara, yang pertama adalah dengan menggunakan metode edukasi atau penyuluhan tentang stunting dan mp-asi pada balita, edukasi tentang pemanfaatan daun kelor dan lele dengan metode demonstrasi yaitu dengan membuat bubur daun kelor dan nugget lele. Kegiatan ini diikuti oleh 50 ibu dan balita di RW 004 Kelurahan Sepanjang Jaya yang memiliki anak yang berusia di bawah 5 tahun.

Tahapan pelaksanaan meliputi

a. Pra Kegiatan

- 1) Koordinasi strategi pelaksanaan dengan membuat proposal kegiatan dan pembagian tugas
- 2) Pembuatan media berupa leaflet, poster, buku saku dan kuesioner
- 3) Menyiapkan bahan untuk pembuatan bubur daun kelor dan nugget lele
- 4) Koordinasi dengan RW dan kader mengenai tempat pelaksanaan dan teknis pelaksanaan

b. Kegiatan

- 1) Pencatatan peserta yang hadir
- 2) Pembagian buku saku
- 3) Pelaksanaan edukasi dan demonstrasi pembuatan bubur daun kelor dan nugget lele
- 4) Diskusi dan tanya jawab

- 5) Pembagian kuesioner pretest dan posttest pengetahuan masyarakat terhadap *stunting* dan MP-ASI

c. Pasca Kegiatan

- 1) Rekapitulasi data kuesioner pretest dan posttest pengetahuan masyarakat terhadap *stunting* dan MP-ASI

Hasil dan Pembahasan

a. Hasil

Pelaksanaan program KKN kepada masyarakat di kampung Rawa Panjang, kelurahan Sepanjang jaya pada tanggal 11 Agustus 2025. Kegiatan KKN memiliki peran penting dalam mengubah perilaku individu. Berdasarkan program kerja yang telah direncanakan mencakup beberapa bidang kesehatan untuk memberikan kontribusi positif bagi masyarakat sekitar kampung Rawa Panjang, kelurahan sepanjang jaya. Dengan kegiatan KKN mengenai *stunting*, dan penyuluhan MP-ASI, serta edukasi dan demonstrasi pembuatan bubur daun kelor dan nugget lele kami berharap dapat menciptakan perubahan yang berarti dan berkelanjutan (Kartikasari *et al.*, 2024).

Kegiatan sosialisasi dan penyuluhan *stunting* dan edukasi MP-ASI memiliki peran yang bermanfaat dalam mencapai tujuan, yaitu mencegah *stunting* pada anak. Kegiatan edukasi dan demonstrasi pembuatan bubur daun kelor dilaksanakan pada tanggal 11 agustus 2025. Kegiatan penyuluhan *stunting* ini terlaksana dengan baik dengan memberikan pengertian dan penjelasan kepada orang tua yang mempunyai balita, tim penyuluhan juga memberikan bantuan berupa makanan kepada ibu anak tersebut agar asupan gizi anak dapat terpenuhi dengan baik. Keunggulan dari program KKN ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai gejala *stunting* dan pentingnya MP-ASI. Dampak lainnya adalah penyuluhan ini memberikan informasi mengenai gizi, pola makan, dan perawatan anak yang dapat meningkatkan pengetahuan orang tua. Kekurangan dari program ini adalah meskipun pengetahuan masyarakat mengenai gizi, pola makan dan perawatan anak telah meningkat tetapi, perilaku masyarakat sulit untuk berubah. Dalam menjalani program terdapat beberapa kesulitan, yaitu karena keterbatasan waktu pada penyuluhan dalam program KKN ini, sehingga tidak dapat memberikan edukasi lebih kepada ibu dan anak (Kartikasari *et al.*, 2024).

Karakteristik ibu peserta kegiatan dan tingkat pengetahuan ibu tentang *stunting* dan MP-ASI anak di RW 004 Kelurahan Sepanjang Jaya. Tampilan tabel dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Peserta KKN

Variabel	f	Presentase (%)
Pekerjaan		
• Ibu Rumah Tangga	30	81,08
• Pegawai Swasta	7	18,91
Usia		
• 20 – 30 Tahun	25	67,56
• 31 – 41 Tahun	12	32,43
Usia Balita		
• 1 – 3 bulan	11	29,72
• 3 – 5 Tahun	26	70,27

 Status Gizi Anak (Tinggi badan / BB)

• Baik	34	91,89
• Kurang	3	8,10

 Tingkat Pengetahuan (Pre Test)

• Baik	10	27,02
• Cukup	11	29,72
• Kurang	16	43,24

 Tingkat Pengetahuan (Post Test)

• Baik	22	59,45
• Cukup	11	29,72
• Kurang	4	10,81

b. Pembahasan

Stunting masih menjadi salah satu masalah gizi utama di Indonesia dengan prevalensi mencapai 31,8% pada tahun 2022. Angka ini menempatkan Indonesia sebagai negara dengan kasus stunting tertinggi kedua di Asia Tenggara (Budury et al., 2022). Stunting tidak hanya berdampak pada keterlambatan pertumbuhan fisik, tetapi juga berhubungan dengan gangguan perkembangan kognitif, rendahnya daya tahan tubuh, penurunan produktivitas, hingga berimplikasi pada menurunnya kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Oleh karena itu, intervensi untuk mencegah stunting perlu dilakukan secara komprehensif sejak dini melalui peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai gizi dan pemanfaatan bahan pangan lokal. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu setelah mengikuti edukasi dan demonstrasi. Sebelum kegiatan, mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang (43,24%), sedangkan setelah kegiatan persentase tersebut menurun drastis menjadi 10,81%. Sebaliknya, peserta dengan pengetahuan baik meningkat dari 27,02% menjadi 59,45%. Hal ini membuktikan bahwa metode edukasi yang disertai praktik langsung, seperti demonstrasi pembuatan bubur daun kelor dan nugget lele, lebih efektif dibandingkan edukasi satu arah. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Amalia *et al.*, 2021) yang menyatakan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi berhubungan erat dengan pola makan balita dan kejadian stunting. Pemanfaatan daun kelor dan ikan lele sebagai bahan MP-ASI merupakan strategi yang tepat karena keduanya merupakan sumber pangan lokal yang mudah dijangkau masyarakat. Daun kelor diketahui kaya akan protein nabati, zat besi, kalsium, serta vitamin A dan C yang berperan dalam pertumbuhan anak. Selain itu, fitosterol dalam daun kelor dapat meningkatkan produksi ASI sehingga memberikan manfaat gizi baik untuk ibu maupun bayi (Putri *et al.*, 2022). Sementara itu, ikan lele sebagai sumber protein hewani bernilai gizi tinggi memiliki harga relatif murah dan tekstur yang dapat diterima oleh balita. Pengolahan lele menjadi nugget juga mempermudah penyajian, meningkatkan daya terima anak, serta memberikan alternatif menu MP-ASI yang praktis dan bergizi. Kegiatan pengabdian ini juga menegaskan pentingnya keterlibatan ibu rumah tangga dalam pencegahan stunting. Berdasarkan karakteristik peserta, sebagian besar ibu berada pada rentang usia 20–30 tahun (67,56%) dengan peran dominan sebagai pengasuh utama anak. Pengetahuan ibu tentang gizi pada masa 1000 hari pertama kehidupan sangat

menentukan status gizi anak (Lestiarini & Sulistyorini, 2020). Oleh karena itu, peningkatan literasi gizi melalui kegiatan pengabdian masyarakat sangat relevan dalam mendukung target pemerintah menurunkan angka stunting. Meski demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, waktu pelaksanaan yang terbatas menyebabkan edukasi belum dapat dilakukan secara berkesinambungan. Padahal, perubahan perilaku masyarakat, khususnya dalam pola makan, memerlukan pendampingan jangka panjang. Kedua, kegiatan ini belum mengevaluasi dampak secara langsung terhadap perubahan status gizi anak, sehingga diperlukan monitoring lanjutan untuk menilai efektivitas intervensi. Kendati demikian, hasil peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif sebagai langkah awal dalam pencegahan stunting di tingkat masyarakat. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi dan demonstrasi pemanfaatan bubur daun kelor dan nugget lele terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai stunting dan pentingnya MP-ASI. Pemanfaatan bahan pangan lokal yang bernilai gizi tinggi menjadi solusi praktis dalam mencegah stunting sekaligus mendukung ketahanan pangan keluarga. Dengan demikian, kegiatan ini dapat dijadikan model intervensi edukatif yang dapat direplikasi di wilayah lain sebagai bagian dari upaya nasional percepatan penurunan angka stunting.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh peneliti melalui edukasi dan demonstrasi pemanfaatan bubur daun kelor serta nugget lele sebagai MP-ASI di Kelurahan Sepanjang Jaya adalah adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu balita mengenai stunting serta pentingnya pemenuhan gizi seimbang. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan, baik pada sesi penyuluhan maupun praktik pembuatan makanan bergizi tersebut. Selain itu, para ibu juga termotivasi untuk mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan stunting. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum kegiatan hanya 27,02% ibu yang memiliki pengetahuan baik dan meningkat menjadi 59,45% setelah diberikan edukasi, sementara peserta dengan pengetahuan kurang menurun dari 43,24% menjadi 10,81%. Hal ini membuktikan bahwa

kegiatan yang dilaksanakan berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi, stunting, serta pemberian MP-ASI. Hasil dari pelaksanaan kegiatan ini sesuai dengan apa yang telah direncanakan, manfaat serta tujuan kegiatan dapat tersampaikan kepada masyarakat dengan baik, meskipun masih terdapat keterbatasan waktu dalam pelaksanaannya.

Daftar Pustaka

- Amalia, I. D., Lubis, D. P. U., & Khoeriyah, S. M. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dengan Kejadian Pada Balita. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 12(2), 146–154.
- Budury, S., Purwanti, N., & Fitriasisari, A. (2022). Edukasi Tentang *Stunting* dan Pemanfaatan Puding Daun Kelor dalam Mencegah *Stunting*. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(10), 3242-3249.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1997) „Kepmenkes No. 237 Tahun 1997 tentang Pemasaran Pengganti Air Susu Ibu“. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kartikasari, W., Az-Zahra, D. R., Cahyati, A. D., & Putra, P. (2024). Peningkatan Literasi Masyarakat dalam Pencegahan Stunting di Desa Sirnajaya. *Jurnal An-Nizam*, 3(1). 180-185.
- Lestiarini, S., & Sulistyorini, Y. (2020). Perilaku Ibu pada Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) di Kelurahan Pegirian. *Jurnal Promkes*, 8(1). 1-11.
- Putri, N. M., Sinaga, K., Sinaga, A., Surbakti, imran saputra, & Rumodang. (2022). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor Terhadap Kelancaran Produksi Asi Pada Ibu Nifas. 1, 146–157.