

## **Pembuatan Puding Daun Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Kuta Baru**

**Safirah Awanis<sup>1</sup>, Siti Adinda Natasya<sup>1</sup>, Aulia Sari<sup>1</sup>, Seri Lestari Lubis, Zulkifli Ramadhan<sup>2</sup>, Mutia Nabila Siregar<sup>3</sup>, Tiara Puspita Sari<sup>3</sup>, Paujia Nasution<sup>3</sup>, Ananda Azzahra SP<sup>3</sup>, Innaya Tantry Surya<sup>3</sup>, Rahmadi Ali<sup>4</sup>, Dikki Miswanda<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup> Fakultas Farmasi, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah, Medan, Sumatera Utara

<sup>2</sup> Fakultas Ekonomi, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah, Medan, Sumatera Utara

<sup>3</sup> FKIP, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah, Medan, Sumatera Utara

<sup>4</sup> Fakultas Agama Islam, Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah, Medan, Sumatera Utara

\*email: [dikimiswa@umnaw.ac.id](mailto:dikimiswa@umnaw.ac.id)

### **Abstrak**

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badan anak berada di bawah standar. Kelor mengandung sangat banyak khasiat karena kandungan dan manfaatnya ada di setiap bagian tanamannya baik untuk kesehatan. Nilai gizi dari daun kelor yang tinggi dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu menyusui dan balita dalam masa pertumbuhan. Ada beberapa produk olahan daun kelor sangat banyak, diantaranya sayur kelor, bubuk kering daun kelor, dan puding daun kelor. Puding adalah contoh makanan pengganti yang baik dimana dapat menarik minat anak-anak untuk dimakan. Pengabdian ini adalah pengabdian literasi gizi. Penyuluhan literasi gizi merupakan cara yang dinilai sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan para ibu untuk mencegah stunting di Desa Kuta Baru Kecamatan Tebing Tinggi. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilaksanakan penyuluhan gizi tentang kudapan berbahan daun kelor untuk mencegah anak stunting. Daun kelor yang merupakan makanan bergizi sekaligus makanan yang dapat mencegah dan menurunkan kejadian stunting. Dalam pengabdian ini menghasilkan kemampuan ibu meningkat dalam hal pemilihan bahan, teknik pembuatan, dan hasil produk karena melalui literasi gizi baik penyuluhan manfaat kelor dan mengetahui cara pembuatan puding daun kelor.

**Kata kunci:** stunting, daun kelor, puding, penyuluhan

### **Abstract**

*Stunting is a disorder of child growth and development due to chronic malnutrition and recurrent infections, which is characterized by the child's length or height being below standard. Moringa contains many benefits because the content and benefits in every part of the plant are good for health. The high nutritional value of Moringa leaves can be used to meet the nutritional needs of nursing mothers and toddlers in their infancy. There are many processed moringa leaf products, including moringa vegetables, dried moringa leaf powder, and moringa leaf pudding. Pudding is a good example of a meal replacement that can entice children to eat. This service is a nutritional literacy service. Counseling on nutritional literacy is a method that is considered very effective in increasing the knowledge of mothers to prevent stunting in Kuta Baru Village, Tebing Tinggi District. The results of this community service activity showed that there was an increase in knowledge after carrying out nutrition counseling about snacks made from Moringa leaves to prevent stunting in children. Moringa leaves are a nutritious food as well as a food that can prevent and reduce stunting. In this service, mothers' abilities increase in terms of material selection, manufacturing techniques, and product results because through good nutritional literacy, counseling the benefits of Moringa and knowing how to make Moringa leaf pudding.*

**Keywords:** stunting, moringa leaf, pudding, counseling

Submit: Juli 2023

Diterima: Juli 2023

Terbit: Agustus 2023



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

## **Pendahuluan**

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badan anak berada di bawah standar<sup>1</sup>. Kekurangan gizi dalam waktu lama itu terjadi sejak janin dalam kandungan sampai awal kehidupan (1000 hari pertama kelahiran). Penyebabnya karena rendahnya akses terhadap makanan bergizi, rendahnya asupan vitamin dan mineral, dan buruknya keragaman pangan dan sumber protein hewani<sup>1</sup>. Penting untuk memahami seberapa banyak gizi yang terkandung dalam makanan yang diberikan ibu kepada balitanya. Ibu dapat memberikan balita jenis dan jumlah makanan yang tepat untuk dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan jika ibu memiliki pengetahuan tentang gizi yang memadai<sup>2</sup>. Literasi gizi tentang makanan yang baik untuk mencegah stunting sangat diperlukan bagi ibu untuk dapat diterapkan pada anak balita. Pemberian makanan tambahan berupa jajanan yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi anak, salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Karena mudah dijangkau dan ketersediaannya yang tersebar di sekitar rumah, cemilan ini dapat dibuat dari bahan-bahan lokal. Salah satu bahan pangannya yaitu daun kelor yang dapat digunakan untuk membuat cemilan anak<sup>3</sup>.

Kelor mengandung sangat banyak khasiat karena kandungan dan manfaatnya ada disetiap bagian tanamannya baik untuk kesehatan<sup>4</sup>. Nilai gizi dari daun kelor yang tinggi dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu menyusui dan balita dalam masa pertumbuhan<sup>5</sup>. Ada beberapa produk olahan daun kelor sangat banyak, diantaranya sayur kelor, bubuk kering daun kelor, dan puding daun kelor. Puding adalah contoh makanan pengganti yang baik dimana dapat menarik minat anak-anak untuk dimakan. Untuk pencegahan stunting pada anak dan dapat menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi harian anak, diharapkan penambahan daun kelor dalam bentuk ekstrak pada olahan puding dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Maka dari itu, digunakan daun kelor yang segar dan menggunakan seluruh bagian daun saat membuat puding daun kelor. Rasa yang manis dan bentuknya yang menarik dapat meningkatkan makan pada anak, sehingga membuat daya diterima olahan puding pada anak cukup baik.

Kegiatan ini adalah upaya yang dilakukan oleh Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah melalui program KKN (Kuliah Kerja Nyata) yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang manfaat memberi cemilan puding daun kelor dan penyuluhan sosialisasi tentang stunting pada ibu-ibu.

## **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian ini merupakan bagian dari program KKN (Kuliah Kerja Nyata) yang dilakukan secara door to door di Desa Kuta Baru, Kecamatan Tebing Tinggi pada hari Kamis, 20 Juli 2023 dimulai pada pukul 09.00 WIB. Pada kegiatan ini kami mengunjungi 6 rumah termasuk ibu hamil dan anak yang sudah masuk ke dalam pencegahan stunting. Pengabdian ini adalah pengabdian literasi gizi. Penyuluhan literasi gizi merupakan cara yang dinilai sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan para ibu untuk mencegah stunting di Desa Kuta Baru Kecamatan Tebing Tinggi. Untuk pemenuhan kebutuhan gizi dengan menggunakan daun kelor. Literasi dilakukan dengan pemberian leaflet, diskusi, dan memberi cara pembuatan puding daun kelor. Tahapan pelaksanaan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Koordinasi dengan para Kader setiap dusun di Desa Kuta Baru, Kecamatan Tebing Tinggi.
2. Penyuluhan pemanfaatan kelor dalam mencegah Stunting.
3. Penyuluhan pembuatan puding daun kelor.

## **Hasil Dan Pembahasan**

Masalah stunting di Desa Kuta Baru dibahas saat berkoordinasi dengan para ibu Kader setiap dusun. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu kader kesehatan setempat, terdapat masalah stunting di Desa Kuta Baru. Oleh karena itu, tujuan dari program KKN adalah untuk membantu desa memerangi masalah ini dengan memberikan literasi stunting di Desa Kuta Baru. Di Desa Kuta Baru terdapat 4 anak yang divonis terkena stunting. Yang dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Jumlah anak stunting Desa Kuta Baru

| <b>Dusun</b> | <b>Jumlah Anak Stunting</b> |
|--------------|-----------------------------|
| Dusun 2      | 1 anak                      |
| Dusun 4      | 2 anak                      |
| Dusun 6      | 1 anak                      |

Pada tahap kedua adalah penyuluhan tentang manfaat daun kelor dalam mencegah dan menurunkan stunting. Dalam kegiatan pengabdian ini yaitu penyuluhan literasi gizi manfaat dari daun kelor dalam olahan puding. Anak-anak di bawah usia lima tahun dan wanita hamil semuanya dapat menerima gizi tinggi yang ditemukan dalam daun kelor.

Pada tahap ketiga adalah pemanfaatan daun kelor yaitu memberikan cara pembuatan puding daun kelor yang dapat diberikan untuk balita. Kegiatan pelatihan dilakukan dengan memberikan cara pembuatan puding daun kelor kepada ibu-ibu. Daun kelor segar merupakan bahan dasar yang dibutuhkan untuk membuat puding daun kelor. Dipetik, direndam dan dibersihkan untuk menghilangkan kotoran dari daun merupakan langkah dasar persiapan pembuatan puding daun kelor.

Alat yang digunakan dalam membuat puding daun kelor adalah panci, saringan, blender, kemasan puding, gelas kaca. Sementara bahan yang digunakan dalam membuat puding daun kelor adalah daun kelor segar, 1 bungkus agar-agar putih, 1 gelas gula pasir (bila kurang manis boleh ditambah gula), 2 tutup botol susu kental manis, 400 ml air, dan 50 gram daun kelor, serta garam secukupnya.

**Cara membuat puding daun kelor sebagai berikut :**

1. Dipisahkan daun kelor dengan batangnya
2. Dicuci bersih daun kelor
3. Direbus daun kelor dengan 200 ml air selama tiga menit hingga mendidih
4. Diblender daun kelor dan air rebusannya, lalu disaring.
5. Masukkan agar-agar dan 200 ml air, aduk hingga berbuih. Lalu, dimasukkan susu kental manis dan gula secukupnya. Setelah itu, campurkan daun kelor yang sudah diblender ke dalam agar-agar, aduk hingga rata.

6. Setelah mendidih, didiamkan beberapa menit sampai terlalu panas. Kemudian masukkan ke dalam cup yang sudah disediakan.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilaksanakan penyuluhan gizi tentang kudapan berbahan daun kelor untuk mencegah anak stunting. Berdasarkan hasil kegiatan ini didapatkan bahwa penyuluhan sangat penting dalam peningkatan pencegahan stunting pada anak balita. Fungsi penyuluhan dalam pendidikan adalah sebagai upaya untuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan tentang kesehatan (Notoatmojo, 2014). Dalam kegiatan ini penyuluhan yang diberikan adalah tentang stunting dan kudapan berbahan daun kelor yang disertai dengan uji cita rasa kudapan daun kelor berupa puding sehingga efektif dalam penyampaian penyuluhan dan waktu penyuluhan. Dengan adanya penyuluhan tersebut ibu-ibu balita dapat memperoleh pengetahuan tentang stunting sehingga dapat meningkatkan motivasi pencegahan terhadap balita stunting.

## **Kesimpulan**

Daun kelor yang merupakan makanan bergizi sekaligus makanan yang dapat mencegah dan menurunkan kejadian stunting. Dalam pengabdian ini menghasilkan kemampuan ibu meningkat dalam hal pemilihan bahan, teknik pembuatan, dan hasil produk karena melalui literasi gizi baik penyuluhan manfaat kelor dan mengetahui cara pembuatan puding daun kelor. Diharapkan ibu-ibu yang ikut serta dalam kegiatan literasi ini dapat menyiapkan puding dari olahan daun kelor agar lebih maksimal. Selain itu, diharapkan ibu-ibu setempat dapat berkreasi dan mempromosikan produk puding daun kelor pada kegiatan literasi ini guna membantu mencegah dan menurunkan angka stunting di Desa Kuta Baru. Pembuatan puding dari daun kelor juga dapat membantu ibu-ibu setempat meningkatkan ketahanan pangan mereka sehingga bisa dijual secara komersial.

## **Daftar Pustaka**

1. Sandjojo, Putro Eko. 2017. Buku Saku Desa dalam Penanganan Stunting. Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi.

2. Widiyanti, Sri Diya., Rif'an Fauzi. 2021. Penanggulangan Masalah Stunting Balita Melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Puding Kelor Di Desa Kutogirang. *Jurnal Pengabdian Siliwangi* Volume 7, Nomor 2, P-ISSN 2477-6629 E-ISSN
3. Wahyuningsih, Retno., Joyeti Darni. 2021. Edukasi Pada Ibu Balita Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Sebagai Kudapan Untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*.
4. Moe, Susana Maria. 2020. Antioksidan Daun Kelor (*Moringa oleifera* L.) Sebagai Anti Aging Dalam Sediaan Kosmetik. Universitas Ngudi Waluyo. Skripsi.
5. Tuloli, Sutriyati Teti., Sarinah Basri., Siti Rakhmatia Paramita. 2022. Literasi Gizi Pada Ibu-ibu Untuk Mencegah Stunting Melalui Pemanfaatan Kelor dalam Olahan Puding di Desa Permata Kecamatan Tilogkabila. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society*.