

Inovasi Pemanfaatan Daun Kelor Menjadi Puding Anti Stunting

Natasia Maharani Kasih¹, Gilang Haryo Maulana², Sofiyatun Khasanah³,
Sazicha Anabela Iqromi⁴, Muhammad Lutfi⁵, Alisa Azaefa Azifa⁶, Dewi Lusiana
Pater^{*7}

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Muhammadiyah Jember; Jl. Karimata No. 49 Jember
e-mail: ¹natasyamk11@gmail.com, ²sayaharyo11@gmail.com,
³sofiyatunkhasanah35@gmail.com, ⁴sazicha4nabela@gmail.com, ⁵lutfi1212mu@gmail.com,
⁶alishaazaefa354@gmail.com, ^{*7}dewilusiana@unmuhjember.ac.id

Diterima: 10 September 2024 | Dipublikasikan: 25 Desember 2024

ABSTRAK

Metode pelaksanaan berupa praktek pembuatan puding dengan memanfaatkan daun kelor. daun kelor (*moringa oleifera*) adalah tanaman yang dikenal karena kandungan nutrisi yang sangat tinggi dan manfaat kesehatannya. daun kelor memiliki beberapa kandungan utama yaitu, 1. Protein: daun kelor mengandung protein yang tinggi, sekitar 25-30 % dari berat keringnya. ini menjadikan sumber protein nabati yang baik terutama bagi vegetarian. 2. Vitamin: daun kelor kaya vitamin termasuk vitamin A sebagai sistem kekebalan tubuh, vitamin C sebagai antioksidan dan Kesehatan kulit, vitamin E sebagai melindungi sel dari kerusakan. 3. Mineral: daun kelor mengandung beberapa mineral seperti, Kalsium, Zat Besi, Magnesium. 4. Antioksidan: kandungan daun kelor seperti flavonoid, polifenol, asam acrobat. 5. Asam lemak, 6. Serat. Stunting merupakan kondisi Dimana pertumbuhan tinggi badan anak terganggu akibat kekurangan gizi yang kronis. Dampak utama stunting: 1. kesehatan fisik: anak yang stunting lebih rentan terhadap penyakit dan mengalami kesulitan dalam perkembangan fisik sepanjang hidupnya. 2. perkembangan kognitif: stunting dapat menyebabkan penurunan kemampuan kognitif yang mempengaruhi prestasi Pendidikan dan potensi penghasilan masa depan. 3. Produktivitas ekonomi: memiliki produktivitas yang lebih rendah sebagai orang dewasa, yang berkontribusi pada siklus kemiskinan.

Kata kunci: Daun kelor; Stunting; Kemiskinan

ABSTRACT

The method of implementation is the practice of making puding by utilising moringa leaves. moringa leaves (moringa oleifera) is a plant known for its very high nutritional content and health benefits. moringa leaves have several main contents, namely, 1. Protein: moringa leaves contain high protein, about 25-30% of their dry weight. this makes a good source of vegetable protein, especially for vegetarians. 2. Vitamins: Moringa leaves are rich in vitamins including vitamin A as an immune system, vitamin C as an antioxidant and skin health, vitamin E as protecting cells from damage. 3. Minerals: Moringa leaves contain several minerals such as, Calcium, Iron, Magnesium. 4. Antioxidants: moringa content such as flavonoid, polyphenols, acrobic acid. 5. Fatty acids, 6. Fibre. Stunting is a condition where a child's height growth is impaired due to chronic malnutrition. The main impacts of stunting: 1. physical health: stunted children are more susceptible to disease and have difficulty in physical development throughout their lives. 2. cognitive development: stunting can lead to decreased cognitive ability which affects educational achievement and future earning potential. 3. Economic productivity: have lower productivity as adults, which contributes to the cycle of poverty.

Keywords: Moringa; Stunting; Poverty

PENDAHULUAN

Masalah stunting, atau kekurangan gizi kronis pada anak, merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia. Stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga dapat mempengaruhi perkembangan kognitif dan kemampuan belajar mereka di masa depan. Untuk mengatasi permasalahan ini, berbagai upaya dilakukan untuk meningkatkan asupan gizi anak, salah satunya melalui inovasi produk pangan yang bergizi (eriyahma, 2023).

Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah pemanfaatan bahan pangan lokal yang kaya akan nutrisi. Daun kelor (*Moringa oleifera*) diketahui memiliki kandungan gizi yang sangat tinggi, termasuk vitamin A, C, dan mineral seperti kalsium dan besi. Daun kelor sering disebut sebagai "superfood" karena manfaatnya yang luar biasa dalam meningkatkan kesehatan. Namun pemanfaatan daun kelor dalam produk pangan masih terbatas dan belum sepenuhnya dimanfaatkan di Masyarakat (Oktavianus, 2024).

Dalam upaya meningkatkan kesadaran dan pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan bergizi, Kelompok Kuliah Kerja Nyata (KKN) 29 di Desa Sumberwringin telah menginisiasi inovasi berupa puding berbasis daun kelor. Inovasi ini tidak hanya bertujuan untuk memperkenalkan daun kelor sebagai bahan pangan yang bermanfaat tetapi juga menyediakan makanan alternatif yang lezat dan bergizi bagi anak-anak, khususnya yang berisiko mengalami stunting.

Puding daun kelor diharapkan menjadi solusi yang menarik dan efektif untuk meningkatkan konsumsi daun kelor di kalangan masyarakat. Produk ini diharapkan dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi anak-anak, serta memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya konsumsi pangan yang kaya nutrisi. Selain itu, inovasi ini juga diharapkan dapat meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah daun kelor menjadi produk yang bernilai tambah.

METODE PEIAKSANAAN

Kegiatan Sosialisasi dan Pemberian Puding Kelor bertujuan untuk memperkenalkan puding kelor sebagai salah satu makanan yang bisa mencegah stunting pada balita. Kegiatan tersebut dilaksanakan 19 mahasiswa/mahasiswi KKN di Desa Sumberwringin, Kecamatan Klakah, Kabupaten Lumajang yang didampingi oleh pihak Puskesmas pada hari;

1. Tahap pertama, yaitu meminta izin kepada pihak Kader Posyandu dan menghubungi pihak Puskesmas serta Kader Posyandu setiap dusun mengenai pelaksanaan sosialisasi stunting dan pengenalan puding kelor kepada masyarakat Desa Sumberwringin sebagai makanan bergizi pencegah stunting.
2. Tahap kedua, mempersiapkan sosialisasi dengan membuat terlebih dahulu sample puding daun kelor dan materi mengenai stunting, serta snack, meja dan papan.
3. Tahap ketiga, yaitu pelaksanaan sosialisasi mengenai upaya pencegahan stunting dengan daun kelor yang diinovasikan menjadi puding sebagai makanan bergizi untuk balita yang disampaikan oleh mahasiswa/mahasiswi KKN kepada ibu-ibu yang hadir di balai desa di damping oleh ibu bidan.

HASIL KEGIATAN

Karena jumlah kasus stunting di Desa Sumberwringin cukup tinggi, telah dilakukan berbagai upaya untuk mengatasi stunting, salah satunya melalui inovasi pangan yang bernutrisi tinggi seperti puding yang terbuat dari daun kelor. Daun kelor (*Moringa Oleifera*)

dikenal akan kaya vitamin A, vitamin C, kalsium, zat besi dan protein sehingga secara klinis dapat memenuhi kebutuhan nutrisi balita.

Sebagai bagian dari program KKN, Mahasiswa KKN 29 mengembangkan produk inovatif berupa puding daun kelor. Puding ini dibuat dengan mengkombinasikan ekstrak daun kelor dengan bahan bergizi lainnya seperti susu, agar-agar. Puding ini dibuat tidak hanya menarik dari segi rasa, tetapi juga mampu memberikan asupan gizi berupa gizi yang dibutuhkan oleh balita di Desa Sumberwringin. Banyaknya daun kelor yang tumbuh subur dan mudah diakses oleh masyarakat di Desa Sumberwringin dan potensi besar dari daun kelor ini untuk dijadikan inovasi pangan yang tidak hanya lezat tetapi juga bermanfaat dalam upaya pencegahan stunting, namun pemanfaatannya sebagai bahan pangan bergizi tinggi masih terbatas maka mahasiswa KKN 29 berinisiatif untuk mengembangkan inovasi pangan dari daun kelor tersebut menjadi puding yang dapat digunakan sebagai camilan untuk membantu mencegah stunting pada balita.

Status gizi merupakan gambaran kesehatan seseorang yang dapat diukur. Status gizi adalah gambaran keadaan keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk metabolisme. Faktor utama penyebab gizi kurang yang tinggi ini adalah asupan nutrisi yang tidak kuat. Di negara berkembang seperti Indonesia, untuk menyediakan makanan bergizi yang dapat dikonsumsi setiap harinya dipengaruhi oleh lemahnya ekonomi masyarakat (Maria M. T. Meko, 2019).

Masalah gizi pada anak dapat diatasi dengan penambahan makanan yang diperkaya dengan zat gizi mikronutrien. Kelor merupakan salah satu tanaman yang padat akan mineral, vitamin, asam amino, dan antioksidan sehingga kelor disebut sebagai "*superfood*" dimana dapat memenuhi kebutuhan zat gizi walaupun dikonsumsi dalam jumlah yang sedikit. Vitamin B1 atau vitamin yang terkandung dalam kelor merupakan salah satu yang dibutuhkan untuk menimbulkan nafsu makan dan membantu penggunaan metabolisme karbohidrat dalam tubuh. Konsumsi daun kelor merupakan salah satu alternatif untuk menanggulangi masalah gizi, khususnya di Indonesia. Anak-anak dengan kebutuhan gizi dan makanannya tidak tercukupi dapat diatasi dengan menambahkan daun kelor ke dalam makanannya (Maria M. T. Meko, 2019).

Langkah-langkah pembuatan:

1. Bahan-bahan puding:
 - Daun kelor segar
 - Susu kental manis
 - Gula
 - Air
 - Daun pandan
 - Agar-agar bubuk



2. Bahan-bahan fla:
 - Maizena

- Susu kental manis
 - Air
3. Proses pembuatan puding:



- 1) Daun kelor yang telah dicuci bersih diblender hingga halus dengan sedikit air.
- 2) Saring hasil blender untuk mendapatkan ekstrak daun kelor.
- 3) Campurkan ekstrak daun kelor dengan susu, agar-agar, gula dan daun pandan dalam panci.
- 4) Masak campuran tersebut hingga mendidih sambil terus diaduk, lalu tuangkan ke dalam wadah yang sudah siap.
- 5) Biarkan puding mengeras.
- 6) Untuk membuat fla, masukkan air dan tambahkan susu kental manis lalu diaduk.
- 7) Tuangkan larutan maizena dan tunggu hingga mendidih.
- 8) Setelah itu, tuangkan adonan fla di atas puding yang telah mengeras.



Sosisalisasi inovasi puding daun kelor disambut dengan antusias oleh masyarakat Desa Sumberwringin karena rasa dan manfaatnya yang berhasil menarik perhatian berbagai kelompok umur. Kandungan gizi yang ada pada puding daun kelor sangat penting untuk pertumbuhan anak dan mencegah terjadinya stunting. Dengan adanya program ini, sangat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang manfaat daun kelor dan pentingnya asupan gizi yang baik pada balita.



KESIMPULAN DAN SARAN

Artikel ini membahas upaya mengatasi masalah stunting di Desa Sumberwringin melalui inovasi produk pangan bergizi berupa puding berbasis daun kelor (*Moringa oleifera*). Stunting adalah masalah kekurangan gizi kronis pada anak yang berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan kemampuan belajar mereka. Daun kelor dikenal sebagai "superfood" yang kaya akan vitamin A, C, kalsium, dan besi, namun pemanfaatannya masih terbatas. Untuk mengatasi masalah ini, mahasiswa KKN 29 di Desa Sumberwringin mengembangkan inovasi puding daun kelor. Puding ini tidak hanya memperkenalkan daun kelor sebagai bahan pangan bergizi tetapi juga menyediakan makanan alternatif yang lezat untuk anak-anak, terutama yang berisiko mengalami stunting.

Pelaksanaan sosialisasi dilakukan dalam tiga tahap: mendapatkan izin dari pihak terkait, mempersiapkan materi dan sampel puding, dan melaksanakan sosialisasi mengenai pencegahan stunting menggunakan puding daun kelor di balai desa. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa puding daun kelor disambut baik oleh masyarakat dan produk ini mampu memberikan asupan gizi penting untuk anak-anak. Proses pembuatan puding melibatkan pencampuran ekstrak daun kelor dengan bahan-bahan seperti susu, agar-agar, dan gula, serta penambahan fla di atas puding setelah mengeras. Keseluruhan, inovasi puding daun kelor diharapkan dapat meningkatkan konsumsi daun kelor, mendidik masyarakat tentang pentingnya gizi, dan berkontribusi dalam pencegahan stunting di desa tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Oktavianus, I., Herdianti, A. P., Rangkuti, A. S. S., Syamsu, M. K. N., Hasanah, N., Rozalia, R., ... & Wahyuni, W. (2024). Sosialisasi Makanan Bergizi Puding Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Pencegah Stunting Oleh Kelompok KKN Universitas Negeri Padang di Kelurahan Durian II Kecamatan Barangin Kota Sawahlunto. *Jurnal Kabar Masyarakat*, 2(3), 229-236.
- Eriyhma, A. (2023). UPAYA PEMANFAATAN DAUN KELOR: PUDING DAUN KELOR UNTUK MENCEGAH STUNTING. *ABDI MASSA: Jurnal Pengabdian Nasional (e-ISSN: 2797-0493)*, 3(02), 45-49.

- Meko, M. M., Koamesah, S. M., Woda, R. R., & Lada, C. O. (2020). Pengaruh pemberian puding sari daun kelor terhadap perubahan status gizi anak di SD inpres noelbaki kabupaten kupang. *Cendana Medical Journal*, 8(1), 521-527.
- Awanis, S., Natasya, S. A., Sari, A., Lubis, S. L., Ramadhan, Z., Siregar, M. N., Sari, T. P., Nasution, P., Sp, A. A., Surya, I. T., Ali, R., & Miswanda, D. (2023, August 30). *Pembuatan Puding Daun Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Kuta Baru*. <https://ejournal.pusmed.com/index.php/JBN/article/view/18>
- Bur, N., Septiyanty, S., Yusriani, Y., & Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia. (2022). Program Kemitraan Masyarakat Kelompok Kader dalam Pencegahan Stunting Melalui Promosi Puding Daun Kelor Sebagai Alternatif Makanan Sehat. In *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara: Vol. Vol. 2* (Issue No. 4, pp. 79–89). <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/kreatif>
- Efektifitas Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. (2019). In *Jurnal Kesehatan Karya Husada* (Vol. 2, Issue 7, pp. 185–190). <https://pdfs.semanticscholar.org/e590/2307e282fb2f49aec616e7593281fb587fd9.pdf>
- Khasiat Dahsyat Daun Kelor*. (n.d.). Google Books. https://books.google.co.id/books?id=X-M1CwAAQBAJ&pg=PA15&dq=daun+kelor&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwi29s3Wg7mKAXUfSGwGHTPJBWoQ6AF6BAgLEAM#v=onepage&q=daun%20kelor&f=false
- Login | *BANTENESE: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*. (n.d.). <https://ejournal.lppmunsera.org/index.php/PS2PM/login?source=%2Findex.php%2FPS2PM%2Farticle%2Fview%2F6408>
- Penanggulangan Stunting*. (n.d.). Google Books. https://books.google.co.id/books?id=AW71EAAAQBAJ&pg=PA37&dq=daun+kelor&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwi29s3Wg7mKAXUfSGwGHTPJBWoQ6AF6BAgNEAM#v=onepage&q=daun%20kelor&f=false
- Rianasari, D., Sari, N., Robbayani, R., Soeresmi, S., Wahyuni, S. E., Sunarsih, S., Febriyanti, H., & Fauziah, N. A. (2024). Penyuluhan dan Pembuatan Puding Daun Kelor untuk Meningkatkan Gizi Ibu Hamil di Desa Warga Makmur Jaya. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 7(5), 2165–2173. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14341>
- Tanaman Kelor (Moringa oleifera): Nilai Gizi, Manfaat, dan Potensi Usaha*. (n.d.). Google Books. https://books.google.co.id/books?id=0VJwDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=daun+kelor&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwi29s3Wg7mKAXUfSGwGHTPJBWoQ6AF6BAgHEAM#v=onepage&q=daun%20kelor&f=false
- The Miracle Tree: Manfaat Kelor Terhadap Kesehatan Masyarakat. (2021). In *ILUNG: Jurnal Pengabdian Inovasi Lahan Basah Unggul* (Vol. 1, Issue 2, pp. 54–62).
- Universitas Malahayati Lampung. (n.d.). *Edukasi tentang Stunting dan Pemanfaatan Puding Daun Kelor Dalam Mencegah Stunting - UNUSA Repository*. <http://repository.unusa.ac.id/10865/>
- W, H. R., A, K. R., Winarsih, S., Rizqy, M., Achmad, Z. A., & Taufikurrahman, T. (2022, December 15). *PEMANFAATAN EKSTRAK DAUN KELOR PADA PRODUK OLAHAN PUDING SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA POHSANGIT TENGAH*. https://jurnalkip.samawa-university.ac.id/KARYA_JPM/article/view/180

Wardana, I. G. a. I., Nurina, R. L., & Trisno, I. (2020). PENGARUH PEMBERIAN PUDING DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA) TERHADAP PERUBAHAN KADAR HEMOGLOBIN DARAH ANAK DI SD INPRES NOELBAKI KABUPATEN KUPANG. *Ceylon Medical Journal*, 8(1), 478–484. <https://doi.org/10.35508/cmj.v8i1.2655>