

## Pengenalan dan Pemberian Makanan Tambahan Puding Kelor Sebagai Upaya Pencegahan *Stunting*

Lilik Sofiatus Solikhah<sup>1</sup>, Friesta Sarani<sup>2</sup>, Hikma Tullah<sup>3</sup>, Imelda Andryani<sup>4</sup>,  
Irfa Arfiani<sup>5</sup>, Jurana<sup>6</sup>, Kamila KH Djih<sup>7</sup>, Sri Ramadhani<sup>8</sup>, Ummu Rizkiyanti<sup>9</sup>,  
Yuni Karmila<sup>10</sup>

Program Studi Gizi, Universitas Widya Nusantara

e-mail: [sofiatus.sholeha@gmail.com](mailto:sofiatus.sholeha@gmail.com)

### Abstrak

Salah satu masalah gizi yang masih cukup tinggi di Indonesia adalah *stunting*. *Stunting* adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, ditandai dengan tinggi badan menurut umur (TB/U) atau panjang badan menurut umur (PB/U) kurang dari -2 SD. Pravelensi balita *stunting* di Desa Kalora Kecamatan Kinovaro Kabupaten Sigi mengalami kenaikan 9% dari tahun 2020-2021. Tujuan kegiatan ini yaitu membantu terintegrasinya pelaksanaan intervensi penurunan *stunting* di Kecamatan Kinovaro khususnya Desa Kalora dengan melakukan intervensi gizi berupa demonstrasi pembuatan puding kelor kepada kader posyandu, pengenalan dan pemberian makanan tambahan puding kelor disertai dengan pemberian informasi terkait manfaat konsumsi kelor kepada balita, anak usia sekolah, remaja atau WUS, dan ibu hamil. Kegiatan demonstrasi berlangsung lancar dan pemberian puding kelor diterima dengan baik.

**Kata Kunci:** *Stunting, PMT, Balita, Ibu Hamil, WUS.*

### Abstract

One of the nutritional problems that is still quite high in Indonesia is stunting. Stunting is a growth and development disorder in children caused by chronic malnutrition and recurrent infections, characterized by height for age (TB/U) or body length for age (PB/U) less than -2 SD. The prevalence of stunting under five in Kalora Village, Kinovaro District, Sigi Regency has increased by 9% from 2020-2021. The purpose of this activity is to help integrate the implementation of interventions to reduce stunting in Kinovaro District, especially Kalora Village, by carrying out nutritional interventions in the form of demonstrating the making of Moringa pudding to Posyandu cadres, introducing and providing additional food for Moringa pudding accompanied by providing information related to the benefits of consuming Moringa to toddlers, school-age children, teenagers or WUS, and pregnant women. The demonstration activity went smoothly and the provision of Moringa pudding was well received.

**Kata Kunci:** *Stunting, PMT, Toddlers, Pregnant Women, WUS.*

### PENDAHULUAN

Indonesia masih memiliki masalah gizi yang sangat mempengaruhi kualitas sumber daya manusianya. Salah satu masalah gizi yang masih cukup tinggi di Indonesia adalah *stunting*. *Stunting* adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan

infeksi berulang, ditandai dengan tinggi atau perawakan yang lebih kecil dari anak seusianya yaitu tinggi badan menurut umur (TB/U) atau panjang badan menurut umur (PB/U) kurang dari -2 standar deviasi (Kemenkes RI, 2020). Indonesia, pada tahun 2018 prevalensi balita *stunting* (sangat pendek dan pendek) sebesar 30,8% (Kemenkes RI, 2018), dan pada tahun 2021 sebesar 24,4% (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021, prevalensi *stunting* Provinsi Sulawesi Tengah sebesar 29,7% dan tertinggi berada di kabupaten Sigi sebesar 40,7% (Kemenkes RI, 2021). Pravelensi balita *stunting* di Desa Kalora Kecamatan Kinovaro Kabupaten Sigi mengalami kenaikan 9% dari 24,2% pada tahun 2020 menjadi 33,2% pada tahun 2021.

Tingkat kekurangan gizi kronis yang tinggi pada anak-anak adalah situasi yang sangat terkait dengan tingkat kemiskinan. Kekurangan gizi pada ibu mengakibatkan pertumbuhan linier terhambat yang mana dapat mempengaruhi pertumbuhan dalam kandungan dan menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah. Praktik memberi makan yang tidak optimal kepada bayi yang kemudian ditambah dengan risiko penyakit menular juga dapat memprediksi pertumbuhan anak yang buruk (Adriani, 2022). *Stunting* disebabkan oleh banyak faktor, di antaranya, asupan makanan, penyakit infeksi, pola asuh, pelayanan kesehatan termasuk layanan *Ante Natal Care* (ANC), sanitasi lingkungan, ekonomi, sosial budaya, pendidikan, rumah tangga dan keluarga, ASI, masyarakat dan sosial, kurangnya akses rumah tangga atau keluarga ke makanan bergizi (BALILATFO, 2020; Aisyah, 2022). Dampak *stunting* bagi kesehatan dan perkembangan jangka pendek yaitu, peningkatan angka kesakitan dan kematian serta penurunan perkembangan motorik dan kognitif (Prawirohartono, 2021). Salah satu upaya dalam mencegah kejadian *stunting* adalah pemanfaatan pangan lokal, salah satunya daun kelor.

Daun kelor dapat dijadikan sebagai alternatif yang potensial untuk mencukupi kebutuhan gizi karena pada daun kelor mengandung energi 92 kkal dan zat gizi lainnya seperti protein, karbohidrat, lemak, zat besi, beta karoten, vitamin C, dan lainnya (Kemenkes RI, 2018). Daun kelor banyak dikaitkan dengan peningkatan status gizi seperti pada anak *stunting*. Berdasarkan penelitian Muliawati (2019), pemberian ekstrak daun kelor berpengaruh terhadap peningkatan tinggi badan balita. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian *literatur review* oleh Fatmawati *et al.* (2022), yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian daun kelor terhadap pencegahan *stunting* pada anak. Salah satu olahan dari kelor yang mudah dibuat adalah puding kelor.

Penurunan *stunting* membutuhkan intervensi yang terintegrasi yang mencakup intervensi gizi spesifik dan gizi sensitif. Dalam membantu terintegrasinya pelaksanaan intervensi penurunan *stunting* di Kecamatan Kinovaro, maka tim pengabdian masyarakat dari Prodi Gizi Universitas Widya Nusantara yang dirangkaikan dalam program Kuliah Kerja Nyata (KKN) melakukan intervensi gizi berupa pengenalan dan pemberian makanan tambahan

puding kelor disertai dengan pemberian informasi terkait manfaat konsumsi kelor.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan Kuliah Kerja Nyata Prodi Gizi Universitas Widya Nusantara yang dilaksanakan pada bulan September 2022 di dusun III Desa Kalora Kecamatan Kinovaro, Kabupaten Sigi, Provinsi Sulawesi Tengah. Kegiatan ini dilakukan dengan cara demonstrasi cara pembuatan puding kelor pada kader. Demonstrasi ini bertujuan untuk mengenalkan cara lain mengolah kelor yang dapat dijadikan sebagai makanan tambahan alternatif saat posyandu. Selanjutnya, pengabdian dilanjutkan dengan memberikan makanan tambahan (PMT) secara *door to door* atau diberikan secara langsung dari rumah ke rumah balita, anak usia sekolah, remaja atau wanita usia subur (WUS), dan ibu hamil. Pemberian makanan tambahan puding kelor bertujuan mengenalkan bahwa kelor dapat diolah menjadi camilan alternatif selain diolah sebagai sayur, disertai dengan memberikan informasi manfaat dari mengkonsumsi kelor yang kaya gizi dengan segudang manfaatnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan demo pembuatan puding kelor kepada kader posyandu. Kegiatan berlangsung dengan baik dan antusias. Adapun resep puding kelor yang digunakan dapat dilihat pada Tabel 1 dan dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1. Setelah demo pembuatan puding kelor, kegiatan dilanjutkan dengan memberikan puding kelor kepada balita, anak sekolah, remaja/WUS, dan ibu hamil secara langsung dari rumah ke rumah. Saat pemberian puding kelor disertai dengan pemberian informasi terkait manfaat konsumsi daun kelor bagi kesehatan (Gambar 2 dan Gambar 3).

### Resep Puding Kelor

Tabel 1. Alat dan Bahan Puding Kelor

No.	Alat	Bahan
1	Panci	Ekstrak daun kelor 50 ml
2	Kompor gas	Agar-agar plan 4 bungkus 28 gram
3	Spatula	Gula pasir 400 gram
4	Timbangan digital	Air 2.800 ml
5	Cup	Susu UHT full cream 1.800 ml
6	Sendok makan	Vanili bubuk 8 gram
7	Sendok teh plastik	Tepung maizena 100 gram
8	Parutan keju	Keju 150 gram
9	Kocokan telur	
10	Sendok sayur	
11	Blender	
12	Saringan teh	
13	Loyang	

Cara pembuatan:

1. Menghaluskan daun kelor menggunakan blender kemudian disaring untuk diambil ekstraknya.
2. Memasukkan air sebanyak 2.800 ml ke dalam panci, kemudian memasukkan ekstrak daun kelor dan dimasak hingga mendidih.
3. Memasukkan agar-agar plan dan gula pasir kemudian diaduk hingga larut.
4. Setelah larut, kompor dimatikan dan ditunggu beberapa saat hingga uapnya berkurang, kemudian dituang kedalam cup.
5. Menunggu agar-agar dingin dan mengeras.
6. Memasukkan susu UHT *full cream* ke dalam panci kemudian memasukkan tepung maizena dan diaduk hingga merata dan mengental.
7. Setelah mengental, fla dituangkan ke dalam cup yang berisi puding kelor.
8. Didiamkan kurang lebih 5 menit, parutan keju ditaburkan ke dalam cup yang berisi puding kelor sebagai topping.
9. Pudinag kelor siap disajikan.



Gambar 1. Demo Pembuatan puding kelor pada kader posyandu



Gambar 2. Pemberian makanan tambahan (PMT) puding kelor pada balita



Gambar 3. Pemberian makanan tambahan (PMT) puding kelor pada ibu hamil

## SIMPULAN

Kegiatan ini memberikan pengetahuan kader tentang cara lain mengolah kelor sebagai makanan tambahan alternatif saat posyandu beserta manfaatnya. Dengan ilmu yang diperoleh diharapkan makanan tambahan yang diberikan saat posyandu dapat lebih variatif. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung lancar dan mendapat respon yang baik. Balita, anak usia sekolah, remaja atau WUS, dan ibu hamil dapat menerima puding kelor dengan baik. Pemberian makanan tambahan puding kelor beserta informasi manfaat kelor dapat membantu program pemberantasan *stunting* di Dusun III Desa Kalora.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani. P. (2022). Faktor Penyebab Stunting. In N Oktavianis & Rantika Maida Sahara (Eds.). *Stunting Pada Anak*. Penerbit. Global Eksekutif Teknologi (p. 1).
- Aisyah. IS. (2022). Faktor Penyebab Stunting. In N Oktavianis & Rantika Maida Sahara (Eds.). *Stunting Pada Anak*. Penerbit. Global Eksekutif Teknologi (p. 15-22).
- Balilatfo. (2019). *Sepenggal Kisah Inspiratif: Inovasi Pencegahan Stunting*. Penerbit. Kementerian Desa PDT dan Transmigrasi (p. 11-14).
- Fatmawati, N., Zulfiana, Y., & Julianti, J. (2022). Pengaruh Daun Kelor (Moringa oleifera) Terhadap Pencegahan Stunting. *Jurnal of Midwifery and Reproduction Science (FUNDUS)*, 3(1).
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Rskesdas*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2018). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2017*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kemenkes RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak.
- Kemenkes RI. (2021). Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021.
- Muliawati, D., Sulistiyawati, N., & Utami, F.S. (2019). Manfaat Ekstrak Moringa Oleiferaterhadap Peningkatan Tinggi Badan Balita. *Prosiding Seminar Nasional*

*Poltekkes Karya Husada Yogyakarta Tahun 2019, 1(1), 46-55.*

Prawirohartono, E.P. (2021). *Stunting dari Teori dan Bukti ke Implementasi di Lapangan*. (p.56). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.