

## UPAYA PEMANFAATAN DAUN KELOR: PUDDING DAUN KELOR UNTUK MENCEGAH STUNTING

**Arda Eriyahma**

Pendidikan Biologi,

Universitas Negeri Semarang,

[ardaeriyahma@students.unnes.ac.id](mailto:ardaeriyahma@students.unnes.ac.id)

### ABSTRAK

*Stunting* merupakan kondisi gagal tumbuh baik fisik maupun otak akibat kekurangan gizi. Gizi merupakan salah satu faktor penentu tumbuh kembang anak yang optimal. Angka *stunting* di Desa Kentengsari terbilang cukup tinggi. Kelor menjadi salah satu tanaman yang mempunyai kandungan gizi yang tinggi dan daunnya dapat dimanfaatkan sebagai salah satu bahan dasar pengolahan makanan ataupun minuman. Kegiatan sosialisasi olahan daun kelor untuk mencegah *stunting* ini dilaksanakan di Dusun Limbangan dengan peserta ibu-ibu muda di daerah setempat. Metode yang digunakan pada pengabdian ini yaitu metode penyuluhan dengan memberikan materi terkait manfaat dan kandungan daun kelor, serta mengenalkan salah satu olahan daun kelor yang dapat bermanfaat untuk mencegah *stunting* yaitu pudding daun kelor. Hasil dari kegiatan ini yaitu ibu-ibu muda mempunyai ketertarikan dalam mengolah daun kelor untuk mencegah *stunting*.

**Kata kunci:** *stunting*, desa kentengsari, daun kelor

### A. PENDAHULUAN

*Stunting* merupakan kondisi gagal tumbuh baik fisik maupun otak akibat kekurangan gizi. Angka *stunting* di Indonesia terbilang cukup tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021 menunjukkan prevalensi *stunting* di Indonesia pada 2021 sebesar 24,4%, atau menurun 6,4% dari angka 30,8% pada 2018. Asian Development Bank menyatakan bahwa Indonesia menduduki peringkat tertinggi kedua di Asia Tenggara untuk anak dengan penderita *stunting* dibawah lima tahun dengan prevalensi mencapai 31,8% pada tahun 2022. Salah satu penyebab terjadinya *stunting* yaitu asupan nutrisi yang kurang seimbang, kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi, terbatasnya layanan kesehatan dan masih kurangnya makanan bergizi serta kurangnya akses air bersih dan sanitasi (Mutia, 2021). Gizi merupakan salah satu faktor penentu tumbuh kembang anak yang optimal. Kekurangan gizi yang terjadi sekarang dapat menyebabkan berbagai masalah, salah satunya adalah masalah gagal tumbuh sehingga anak menjadi lebih pendek (*stunting*) dari standar. Salah satu upaya dalam pencegahan *stunting* adalah dengan pemanfaatan tanaman lokal sebagai bahan pangan. Tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk pencegahan *stunting* adalah daun kelor.

Kelor merupakan tanaman perdu dengan ketinggian 7–11-meter dan tumbuh subur mulai dari dataran rendah sampai ketinggian 700-meter diatas permukaan laut. WHO menetapkannya sebagai bahan makanan super food, karena nilai gizi

yang sangat tinggi. Selain super food, daun kelor juga disebut sebagai bahan makanan fungsional (Winarno, 2018). Menurut penelitian, bagian daun kelor merupakan bagian yang mengandung protein tinggi (28,25%), beta karoten (Pro vitamin A) 11,93 mg, Ca (2241,19) mg, Fe (36,91) mg dan Mg (28,03) mg (Zakaris *et al*, 2012). Penelitian lain menyebutkan jika daun yang digunakan adalah daun yang diblansir terlebih dahulu sebelum dikeringkan, maka akan menghasilkan komponen mikro (mineral) dan makro (protein) yang lebih tinggi, yaitu (Protein; 28,66 g, Ca; 929,29 mg, P; 715,32 mg, Fe; 99,9 mg dan Zn; 2,32 mg) (Irwan, 2020).

Menurut (Hamzah, 2019) menyatakan kelor mudah didapat dan tanpa mengeluarkan biaya yang tinggi mampu memulihkan malnutrisi pada anak-anak secara cepat. Masyarakat pada umumnya mengkonsumsi kelor sebatas pelengkap dalam masakan sehari-hari dengan proses yang sederhana seperti direbus atau ditumis sebagai sayur. (Purba, 2020) menyatakan walaupun kelor dikenal sebagai tumbuhan yang sangat bermanfaat, namun masih banyak masyarakat Indonesia yang belum memanfaatkannya. Padahal daun kelor dapat diolah menjadi berbagai varian makanan dan minuman yang mempunyai nilai ekonomi yang tinggi seperti puding kelor, nugget kelor, es krim kelor, teh kelor, stik kelor, dan sebagainya.

Program UNNES Giat 3 Desa Kentengsari memperkenalkan kepada masyarakat melalui ibu-ibu muda tentang manfaat dan kandungan gizi kelor yang tinggi, yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan dasar pengolahan makanan. Salah satu olahan daun kelor yang mudah dibuat adalah pudding daun kelor. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan mengenai manfaat dan kandungan daun kelor serta cara membuat olahan daun kelor. Dengan adanya penyuluhan ini dapat bermanfaat bagi ibu-ibu muda agar meningkatkan pengetahuan mengenai kandungan daun kelor yang dapat bermanfaat untuk mencegah stunting.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

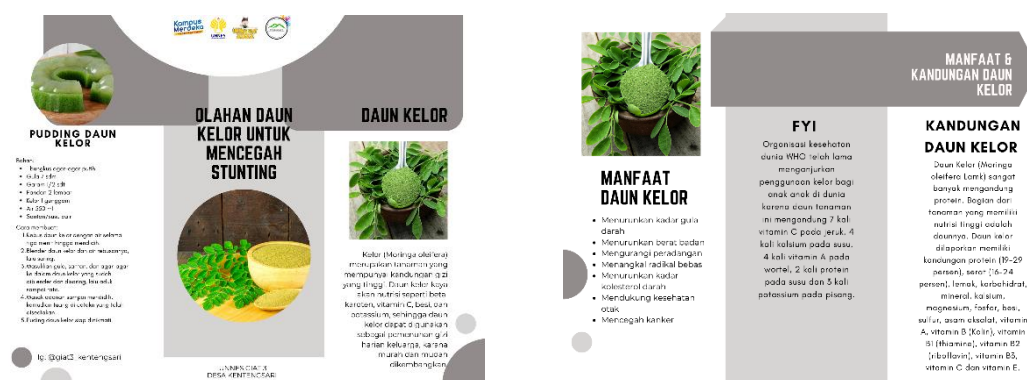
Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat sekitar 25 orang di Dusun Limbangan, Desa Kentengsari. Peserta yang terlibat pada kegiatan penyuluhan ini adalah ibu-ibu muda Dusun Limbangan, Desa Kentengsari. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini terdiri dari dua tahap yaitu penyuluhan dan pengenalan pembuatan produk makanan berbahan dasar daun kelor berupa pudding daun kelor. Kegiatan ini dilaksanakan pada 02 November 2022 di rumah salah satu warga.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan keterangan dari bidan di Desa Kentengsari yang menyatakan bahwa penderita stunting di Desa Kentengsari cukup tinggi. Di dusun Limbangan tercatat dua orang balita yang mengalami stunting. Dari permasalahan tersebut melatarbelakangi mahasiswa UNNES Giat 3 Desa Kentengsari untuk melakukan penyuluhan mengenai manfaat dan kandungan daun kelor untuk mencegah stunting. Penyuluhan yang dilakukan dengan memberikan beberapa materi kepada anggota yasinan ibu-ibu muda yaitu tentang daun kelor, manfaat dan nilai gizi kelor, serta olahan daun kelor berupa pudding daun kelor. Pelaksanaan kegiatan

ini terdiri dari dua tahap yaitu penyuluhan manfaat dan kandungan daun kelor serta pengenalan olahan daun kelor.

Tahap pertama yaitu penyuluhan manfaat dan kandungan daun kelor dilakukan dengan menggunakan leaflet yang dibagikan kepada ibu-ibu muda. Selain menggunakan leaflet, penyuluh juga dilakukan secara lisan mencakup diskusi dan tanya jawab. Leaflet yang dibagikan berisi manfaat dan kandungan daun kelor serta cara pembuatan pudding daun kelor. Berikut gambar dari leaflet yang dibagikan kepada ibu-ibu muda.



Gambar 1. Leaflet Manfaat dan Kandungan Daun Kelor



Gambar 2. Penyuluhan Manfaat dan Kandungan Daun Kelor

Tahap yang kedua yaitu pengenalan olahan daun kelor berupa pudding daun kelor. Pembuatan pudding daun kelor sebagai berikut.

### 1. Persiapan Bahan dan Alat

Adapun bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan pudding: kelor yaitu, daun kelor segar, daun pandan, bubuk agar-agar plain, air, dan santan. Sedangkan alat yang digunakan dalam pembuatan pudding kelor yaitu, blender, panci, pengaduk, cup pudding, saringan, dan kompor.

### 2. Proses Pembuatan

- a. Cuci bersih daun kelor lalu direbus, kemudian angkat dan sisihkan daun kelor dari air rebusan.
- b. Daun kelor yang sudah direbus ditambahkan 200 mL air lalu dihaluskan dengan menggunakan blender dan kemudian di saring.

- c. Campurkan ekstrak daun kelor, daun pandan, nutrijel, gula, air, dan santan kemudian direbus sampai mendidih.
- d. Kemudian adonan dituang ke masing-masing cup pudding yang sudah disiapkan.
- e. Tunggu beberapa saat sampai dingin dan dimasukkan ke kulkas.
- f. Tambahkan fla untuk menarik tampilan (opsional)
- g. Puding daun kelor siap disajikan.



**Gambar 3.** Pudiing Daun Kelor

Pada penyuluhan mengenai manfaat dan kandungan daun kelor terlihat peserta penyuluhan yaitu ibu-ibu muda Dusun Limbangan, Desa Kentengsari antusias dengan penyuluhan tersebut. Peserta terbilang cukup responsif, hal ini terlihat ketika dari mahasiswa UNNES Giat 3 mengajukan beberapa pertanyaan terkait manfaat daun kelor, peserta menjawab sesuai pengetahuan mereka. Sebagian besar peserta masih awam pengetahuannya mengenai manfaat dan kandungan daun kelor. Pengetahuan peserta penyuluhan mengenai manfaat daun kelor untuk olahan makanan masih sangat terbatas. Hal ini dikarenakan sebagian masyarakat masih mempercayai unsur mistis jika mengkonsumsi kelor seperti hilangnya ilmu bagi pengguna susuk (Soetrisno *et al.*, 2019), meluruhkan jimat dan untuk memandikan jenazah. Pemanfaatan daun kelor hanya sebatas untuk dimasak sebagai sayur bening. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Wadu *et al.*, 2021) yang menyatakan bahwa masyarakat mengkonsumsi daun kelor dengan cara dimasak untuk lauk sehari-hari dengan proses yang lebih sederhana menjadi sayur.

#### **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan penyuluhan mengenai manfaat dan kandungan daun kelor serta olahan daun kelor kepada ibu-ibu muda di Dusun Limbangan, Desa Kentengsari berlangsung dengan baik. Ibu-ibu muda Dusun Limbangan yang mengikuti kegiatan ini sangat antusias selama kegiatan penyuluhan dan sesi tanya jawab selama kegiatan berlangsung. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan masyarakat Dusun Limbangan khususnya ibu-ibu muda dapat membuat olahan daun kelor yang bermanfaat untuk mencegah stunting, sehingga menegah anak mereka untuk terkena stunting. Selain itu, penyuluhan ini juga dapat bermanfaat untuk memnambah ekonomi masyarakat dengan memanfaatkan daun kelor yang dapat

diolah menjadi berbagai varian makanan dan minuman. Saran pada kegiatan ini yaitu agar kegiatan ini dapat berlanjut dengan materi yang lebih dalam serta dapat mengembangkan produk dari daun kelor lebih aplikatif dan inovatif untuk mencegah *stunting*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hamzah, H. dan Y. N. . (2019). Analisis Kandungan Zat Besi (Fe) Pada Daun Kelor (*Moringa Oleifera* Lam.) Yang Tumbuh dengan Ketinggian Berbeda di Daerah Kota Baubau. *Indonesia Journal of Chemistry Research*, 6(2), 88–93.
- Irwan, Z. (2020). Kandungan Zat Gizi Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Berdasarkan Metode Pengeringan. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1).
- Mutia, A. (2021). *Prevalensi Stunting Balita Indonesia Tertinggi ke-2 di Asia Tenggara*.  
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/25/prevale%0Ansi-stunting-balita-indonesia-tertinggi-ke-2-di-asia-tenggara>
- Purba, E. C. (2020). Kelor (*Moringa oleifera* Lam.): Panfaatan Dan Bioaktivitas. *Prolife*, 7(1), 1–12.
- Soetriono, S., Soedjono, D., Zahrosa, D. B. & Maharani, A. . (2019). Penciptaan Nilai Tambah Dan Pengembangan Agroindustri Berbasis Komoditas Kelor (*Moringa Olifera*). *JSEP (Journal of Social and Agricultural Economics)*, 12(2), 30–49.
- Wadu, J., Linda, A.M. Retang, A.U.K., & Saragih, E. . (2021). Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Bahan Dasar Produk Olahan Makanan di Kelurahan Kambaniru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*.
- Winarno, F. . (2018). *Tanaman Kelor (Moringa oleifera): Nilai Gizi, Manfaat, dan Potensi Usaha*. Gramedia Pustaka Utama.
- Zakaris. (2012). Penambahan tepung daun kelor pada menu makanan sehari-hari dalam upaya penanggulangan gizi kurang pada anak balita. *Media Gizi Pangan*, 13(1).