

INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 30, 2023

Revised: April, 13, 2023

Available online: April, 15, 2023

at : <https://e-jurnal.ipohrr.com/index.php/phc>

Pengabdian masyarakat tentang gizi daun kelor

Diah Astika Winahyu, Rindi Fatmawati*, Selomita Nabela Putri, Ni Kadek Diah Ayu Safitri

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis Rindi Fatmawati *Email: rindifatmawati32@gmail.com

Abstract

Background: Moringa leaves are usually cooked as vegetables, for treatment, or to maintain health. This plant has a stem height of about 7 to 11 meters, has yellowish white flowers that emit a fragrant smell, and has fruit with an elongated triangular shape, usually called kelentang.

Purpose: This counseling aims to provide knowledge regarding the nutritional content of Moringa leaves, then an explanation of stunting, and the use of Moringa leaves to fulfill nutrition for children's growth and development by adding Moringa leaf juice to processed foods.

Methods: The method used is by counseling the community of Karang Maritim Village, especially to mothers who still have toddlers and children. From this counseling, it was explained what content was contained in Moringa leaves, the benefits of Moringa leaves, as well as training in making food made from Moringa leaves as an inspiration for mothers to provide healthy and fulfilled food for children.

Result: Counseling participants can receive counseling that is delivered properly. There was great interest from the participants to find out more about the use of Moringa leaves. This can be seen from the many participants who were very enthusiastic in asking questions about Moringa leaves.

Conclusion: From the results of the community service that was carried out in the Karang Maritim sub-district, Panjang District, the community was very enthusiastic and received an explanation about the nutrition of Moringa leaves very well. So that it can be applied in fulfilling nutrition in children in a period of growth and development to prevent stunting.

Keywords: Moringa; Nutrition and Stunting

Pendahuluan: Daun kelor biasanya dimasak sebagai sayur untuk pengobatan, maupun untuk menjaga kesehatan. Tumbuhan ini memiliki tinggi batang sekitar 7 sampai 11 meter, memiliki bunga dengan warna putih kekuning-kuningan yang mengeluarkan bau semerbak, serta memiliki buah dengan bentuk segitiga memanjang biasa nya disebut kelentang.

Tujuan: Untuk memberikan pengetahuan terkait kandungan gizi daun kelor, kemudian penjelasan tentang stunting, dan pemanfaatan daun kelor untuk memenuhi gizi pertumbuhan dan perkembangan anak dengan cara penambahan sari daun kelor pada olahan makanan.

Metode: Metode yang dilakukan adalah dengan cara penyuluhan kepada masyarakat kelurahan Karang Maritim khususnya kepada ibu-ibu yang masih memiliki balita dan anak-anak. Dari penyuluhan ini dijelaskan kandungan apa saja yang terkandung dalam daun kelor, manfaat daun kelor, serta dilakukan juga pelatihan pembuatan makanan berbahan daun kelor sebagai inspirasi bagi ibu-ibu untuk memberikan makanan yang sehat dan terpenuhi untuk anak.

Pengabdian masyarakat tentang gizi daun kelor

Hasil: Para peserta penyuluhan dapat menerima penyuluhan yang disampaikan dengan baik. Ada ketertarikan yang besar dari peserta untuk tahu lebih lanjut mengenai pemanfaatan daun kelor. Hal ini dapat dilihat dari begitu banyaknya peserta yang sangat antusias dalam memberikan pertanyaan seputar daun kelor.

Simpulan: Dari hasil pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di kelurahan Karang Maritim Kecamatan Panjang, Masyarakat sangat antusias dan menerima penjelasan tentang gizi daun kelor dengan sangat baik. Sehingga dapat diterapkan dalam memenuhi gizi pada anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan untuk mencegah terjadinya stunting.

Kata kunci: Kelor; Gizi dan Stunting

PENDAHULUAN

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 (Netty, 2017).

Stunting adalah permasalahan gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam rentang waktu yang cukup lama, umumnya hal ini karena asupan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Permasalahan stunting terjadi mulai dari dalam kandungan dan baru akan terlihat ketika anak sudah menginjak usia dua tahun (Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaa Masyarakat, 2018).

Stunting merupakan permasalahan kesehatan yang menjadi fokus program pembangunan kesehatan pemerintah tahun 2015-2019 selain penurunan angka kematian ibu dan bayi, pengendalian penyakit menular dan pengendalian penyakit tidak menular (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Stunting di Indonesiamerupakan masalah gizi yang masih menjadi prioritas. Hal ini karena permasalahan gizi berdampak pada kualitas sumber daya manusia (SDM) (Kemendesa, 2017).

Masalah stunting dipengaruhi oleh rendahnya akses terhadap makanan dari segi jumlah dan kualitas gizi, serta seringkali tidak beragam. Selanjutnya, dipengaruhi juga oleh pola asuh yang kurang baik terutama pada aspek perilaku, terutama pada praktek pemberian makan bagi bayi dan balita. Selain itu, stunting juga dipengaruhi dengan rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan, termasuk di dalamnya adalah akses sanitasi dan air bersih (Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar, 2018).

Kelor merupakan bahan pangan yang kaya akan zat gizi makro dan mikro. Kandungan nilai gizi yang tinggi dalam daun kelor dapat dimanfaatkan untuk pemenuhan kebutuhan nutrisi pada ibu menyusui dan balita dalam masa pertumbuhan. Daun kelor dapat dikonsumsi secara langsung sebagai sayuran maupun sebagai fortifikasi bahan pangan (Aminah, Ramdhan, & Yanis, 2015).

Daun kelor merupakan salah satu bagian dari tanaman yang telah banyak diteliti kandungan gizi dan kegunaannya. Mineral yang terkandung dalam daun kelor antara lain kalsium, besi, magnesium, fosfor, kalium, natrium dan zink. Selain mineral, daun kelor juga mengandung vitamin (Rani, Jayani, Darmasetiawan, & Dewi, 2019).

Tabel 1. Perbandingan vitamin daun kelor segar dengan daun kelor yang dikeringkan

Daun kelor segar	Daun kelor kering
Setara dengan 7 kali vitamin C yang terdapat pada jeruk segar	Setara dengan ½ kali vitamin C yang terdapat dalam jeruk segar
Setara dengan 4 kali vitamin A yang terdapat pada wortel	Setara 10 kali vitamin A yang terdapat pada wortel
Setara dengan 4 kali kalsium yang terdapat pada susu	Setara dengan 17 kali kalsium yang terdapat pada susu
Setara dengan 3 kali kalium yang	Setara dengan 15 kali kalium yang

Diah Astika Winahyu, Rindi Fatmawati*, Selomita Nabela Putri, Ni Kadek Diah Ayu Safitri

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis Rindi Fatmawati *Email: rindifatmawati32@gmail.com

Pengabdian masyarakat tentang gizi daun kelor

terdapat pada pisang Setara dengan 2 kali protein yang terdapat pada yogurt Setara dengan $\frac{3}{4}$ kali zat besi yang terdapat pada bayam	terdapat pada pisang Setara dengan 9 kali protein yang terdapat pada yogurt Setara dengan 25 kali zat besi yang terdapat pada bayam
--	---

Penyuluhan yang kami lakukan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan akan manfaat dan kandungan daun kelor, dengan harapan masyarakat dapat mengolah daun kelor dengan berbagai olahan untuk balita dan anak-anak agar gizi pada anak terpenuhi selama masa pertumbuhan, selain itu juga gizi buruk dapat disebabkan oleh pola asuh yang kurang baik dan asupan gizi tidak memenuhi standar kecukupan untuk dapat tumbuh kembang anak, ibu yang saat masa laktasinya kurang mengonsumsi makanan bergizi terutama yang memiliki kandungan protein yang tinggi dapat memperburuk keadaan dan menghambat tumbuh kembang anak balita (Andriani, 2014).

Penyuluhan ini juga memberi edukasi tentang bahaya stunting sehingga diharapkan masyarakat Kelurahan Karang Maritim lebih memahami apa itu stunting, dan bagaimana cara mencegahnya, terutama dengan gizi yang terkandung dalam daun kelor.

METODE

Persiapan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Senin 09 Agustus 2022 yang bertempat di Kelurahan Karang Maritim. Kegiatan ini dihadiri langsung oleh bapak lurah dan warga setempat. Tak hanya itu kegiatan ini juga dihadiri sekitar 124 orang ibu-ibu yang memiliki anak balita, ibu-ibu PKK dan kader Posyandu. Yang dibutuhkan pada saat pelaksanaan pengabdian masyarakat meliputi materi yang akan disampaikan, leaflet, LCD, Layar, spanduk, laptop, snack untuk ibu-ibu yang datang pada saat penyuluhan, pemberian materi diberikan langsung oleh mahasiswa dan mahasiswi

KKL Universitas Malahayati.

Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini, hal pertama yang dilakukan adalah dengan mengidentifikasi masalah yang ada di Kelurahan Karang Maritim. Dari identifikasi yang telah dilakukan ternyata masih banyak masyarakat daerah Karang Maritim khususnya balita dan anak-anak teridentifikasi terkena stunting. Maka setelah dilakukannya identifikasi masalah tersebut, selanjutnya mengajukan perizinan kepada pemimpin daerah setempat untuk diadakannya kegiatan penyuluhan ini. Kemudian penyuluhan kegiatan stunting ini dilakukan setelah mendapat perizinan dari lurah setempat dan dilaksanakan secara langsung dengan metode ceramah serta tanya jawab kepada ibu-ibu yang datang pada saat penyuluhan.

Evaluasi

Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu yang memiliki balita, anak-anak yang masih dibawah lima tahun. Para ibu-ibu yang hadir dalam kegiatan penyuluhan tersebut menyimak materi dengan sangat baik. Interaksi antara ibu-ibu dan mahasiswa terjalin baik, mereka aktif dalam bertanya mengenai materi yang dijelaskan. Penyuluhan diawali dengan menjelaskan kandungan gizi daun kelor, manfaat daun kelor, lalu membahas tentang apa itu stunting, dan bagaimana cara mengatasi dan mencegah terutama dengan pemanfaatan daun kelor dengan cara diolah menjadi beberapa makanan seperti susu daun kelor, nugget kelor, puding kelor, bakso kelor, dan bolu kelor.

Diah Astika Winahyu, Rindi Fatmawati*, Selomita Nabela Putri, Ni Kadek Diah Ayu Safitri

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis Rindi Fatmawati *Email: rindifatmawati32@gmail.com

Pengabdian masyarakat tentang gizi daun kelor

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Leaflet yang dibagikan, tentang gizi daun kelor



Gambar 2. Pembagian snack berbahan daun kelor



Gambar 3. Penyampaian materi mahasiswa KKL



Gambar 4. Dokumentasi pada saat penyuluhan

Diah Astika Winahyu, Rindi Fatmawati*, Selomita Nabela Putri, Ni Kadek Diah Ayu Safitri

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis Rindi Fatmawati *Email: rindifatmawati32@gmail.com

Pengabdian masyarakat tentang gizi daun kelor



Gambar 5. Pembuatan makanan berbahan daun kelor



Gambar 6. Foto bersama DPL dan mahasiswa KKL Universitas Malahayati

Penyuluhan diawali dengan pembukaan, sambutan, kemudian pengenalan mahasiswa KKL Universitas Malahayati, penyampaian materi tentang gizi daun kelor untuk mencegah stunting pada anak, kandungan serta manfaat daun kelor pelatihan pembuatan makanan berbahan daun kelor, kemudian sesi tanya jawab, dan terakhir penutup. Penyuluhan tentang gizi daun kelor (*moringa leaves*) telah dilaksanakan dan secara keseluruhan berjalan dengan lancar bertempat di kelurahan Karang Maritim Kecamatan Panjang. Peserta yang hadir adalah ibu-ibu PKK yang sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga yang memiliki balita berjumlah ± 124 peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2022 bertempat di Kelurahan karang maritim. Para peserta penyuluhan dapat menerima penyuluhan yang disampaikan dengan baik. Ada ketertarikan yang besar dari peserta untuk tahu lebih lanjut mengenai pemanfaatan daun kelor. Hal ini dapat dilihat dari begitu banyaknya

peserta yang sangat antusias dalam memberikan pertanyaan seputar daun kelor. Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat juga dibagikan selebaran berupa leaflet kepada peserta yang berisi informasi mengenai penggunaan daun kelor serta gizi daun kelor. Konsumsi daun kelor merupakan salah satu alternatif untuk menanggulangi kasus kekurangan gizi di Indonesia. Kemudian diberikan juga snack berisikan susu kelor, puding kelor, dan bolu kelor kepada ibu-ibu yang hadir pada saat penyuluhan. Dengan adanya penyuluhan ini pemahaman ibu-ibu mengenai gizi daun kelor menjadi lebih meningkat, sehingga dapat memenuhi gizi pada anak untuk pertumbuhan dan perkembangan anak agar terhindar dari bahaya stunting.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penyuluhan gizi tentang daun kelor (*moringa leaves*) telah terlaksana dengan baik, dari

Diah Astika Winahyu, Rindi Fatmawati*, Selomita Nabela Putri, Ni Kadek Diah Ayu Safitri

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis Rindi Fatmawati *Email: rindifatmawati32@gmail.com

Pengabdian masyarakat tentang gizi daun kelor

hasil penyuluhan yang telah dilakukan bahwa banyak sekali manfaat dan gizi pada tanaman daun kelor untuk pencegahan stunting pada anak usia balita dengan cara pelatihan pembuatan olahan makanan berbahan daun kelor serta penjelasan tentang gizi yang terkandung pada daun kelor. Dari hasil pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di kelurahan Karang Maritim Kecamatan Panjang, Masyarakat sangat antusias dan menerima penjelasan tentang gizi daun kelor dengan sangat baik. Sehingga dapat diterapkan dalam memenuhi gizi pada anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan untuk mencegah terjadinya stunting.

SARAN

Diharapkan masyarakat mampu bekerjasama dengan tenaga kesehatan di lapangan, dengan berpartisipasi dalam acara-acara penyuluhan kesehatan, supaya pengetahuan tentang kesehatan meningkat, dan kesadaran tentang pentingnya akan kesehatan juga meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Ramdhan, T., & Yanis, M. (2015). *Kandungan Nutrisi dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor (Moringa Oleifera)*. Buletin Pertanian Perkotaan Nomor 5 Volume 2. Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Jakarta.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar. (2018). *Apa itu Stunting*. Diakses dari: <https://opendata.karanganyarkab.go.id/dataset/52c9747d-e6d4-4d42-b9d4-5017a6c893a8/resource/44de4860-7696-4782-8010-a4a1e202fd75/download/renstra-dinkes-2018-2023.pdf>
- Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi. (2017) *Buku Saku Desa Dalam Penanganan Stunting*. Diakses dari: https://siha.kemkes.go.id/portal/files_upload/Buku_Saku_Stunting_Des.pdf
- Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaa Masyarakat. (2018). *Mengenal stunting dan gizi buruk. Penyebab, Gejala, dan Mencegah*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Rencana Strategis Kementrian Kesehatan*.
- Merryana, A., & Wirjatmadi, B. (2014). *Gizi Dan Kesehatan Balita: Peranan Mikro Zinc Pada Pertumbuhan Balita*.
- Netty, T. (2017). *Buku Bahan Ajar Gizi Penilaian Status Gizi*. Kementrian Kesehatan Indonesia.
- Rani, K. C., Jayani, N. I. E., Darmasetiawan, N. K., & Dewi, A. D. R. (2019). *Modul Pelatihan Kandungan Nutrisi Tanaman Kelor*.

Diah Astika Winahyu, Rindi Fatmawati*, Selomita Nabela Putri, Ni Kadek Diah Ayu Safitri

Program Studi Analisis Farmasi dan Makanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis Rindi Fatmawati *Email: rindifatmawati32@gmail.com