

Literasi Gizi Pemanfaatan Dalam Pengolahan Daun Kelor Untuk Pencegahan Stunting Pada Anak Di Desa Pangan Jaya Kecamatan Lainea Kabupaten Konawe Selatan

Nutritional Literacy Utilization in Moringa Leaf Processing for the Prevention of Stunting in Children in Pangan Jaya Village, Lainea District, South Konawe Regency

Risky Juliansyah Putri*, Nur Hatidjah Awaliyah, Himanarwati, Juliana Baco, Putri Mutma'innah, Feni Indriani, Linda Sasmita Sari, Ratna Ningsih, Mutiara

Program Studi Farmasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Mandala Waluya

Vol. 5 No. 1, Juni 2024

 DOI :

10.35311/jmpm.v5i1.362

Informasi artikel:

Submitted: 2024-01-19

Accepted: 2024-03-19

*Penulis Korespondensi :

Risky Juliansyah Putri

Program Studi Farmasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Mandala Waluya

E-mail :

riskyjuliansyah88@gmail.com

No. Hp : 085342119892

Cara Sitasi:

Putri, R. J., Awaliyah, N. H.,

Himanarwati, Baco, J.,

Mutma'innah, P., Indriani, F., Sari,

L. S., Ningsih, R., & Mutiara. (2024).

Literasi Gizi Pemanfaatan Dalam

Pengolahan Daun Kelor Untuk

Pencegahan Stunting Pada Anak Di

Desa Pangan Jaya Kecamatan

Lainea Kabupaten Konawe Selatan.

Jurnal Mandala Pengabdian

Masyarakat, 5(1), 123-127.

[https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i1](https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i1.362)

.362

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang sehingga mengakibatkan terganggunya pertumbuhan pada anak. Stunting juga menjadi salah satu penyebab tinggi badan anak terhambat, sehingga lebih rendah dibandingkan anak-anak seusianya. Adapun tujuan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan agar dapat meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat di Desa Pangan Jaya tentang pentingnya pengetahuan tentang stunting pada anak dengan mengupayakan penanggulangan stunting pada balita adalah dengan memberikan edukasi kepada masyarakat dalam rangka peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan penanggulangan stunting serta edukasi dalam pemberian makanan tambahan dengan memanfaatkan bahan makanan bersumber daya lokal. Metode pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara sosialisasi tentang literasi gizi kepada masyarakat didampingi dengan cara pembuatan pudding untuk anak pada yang diikuti oleh kurang lebih 48 orang warga desa di desa pangan jaya kecamatan lainea kabupaten konawe Selatan serta dilakukan pula *pre test* dan *post test* untuk mengukur Tingkat keberhasilan yang dilakukan. Pada pengukuran *pre-test* hasil yang diperoleh rata-rata kategori nilai baik sebanyak 39,8% dan kurang baik yaitu sebanyak 60,4% . Setelah dilakukan sosialisasi maka diperoleh hasil baik sebanyak 81,2 % dan kurang baik sebanyak 18,7 %. Sehingga kesimpulan pada kegiatan sosialisasi ini terdapat peningkatan nilai pengetahuan mengenai stunting pada anak dan gizi yang terkandung dalam pudding kelor.

Kata Kunci: Stunting, Edukasi, Kelor

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem resulting from a lack of nutritional intake over a long period of time, resulting in impaired growth in children. Stunting is also one of the causes of stunted height in children, making them lower than children their age. The purpose of this community service is carried out in order to increase knowledge among the community in the food jaya village about the importance of knowledge about stunting in children by working to overcome stunting in toddlers, namely by providing education to the community in order to increase knowledge and awareness of stunting prevention as well as education in providing food. additionally by utilizing locally sourced food ingredients. This community service method is carried out by providing information about nutritional literacy to the community, accompanied by making pudding for children, which is attended by approximately 48 villagers in the Pangan Jaya village, Lainea sub-district, South Konawe district, and pre-tests and post-tests are also carried out to measure the level. success carried out. In the pre-test measurement, the results obtained were an average of 39.8% in the good category and 60.4% in the poor category. After the socialization was carried out, 81.2% of the results were good and 18.7% of the results were less good. So the conclusion of this socialization activity is that there is an increase in the value of knowledge regarding stunting in children and the nutrition contained in Moringa pudding.

Keywords: Stunting, Education, Moringa

PENDAHULUAN

Pada data hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 mencapai 21,6 % stunting di Indonesia, dengan prevalensi balita stunting berdasarkan tinggi badan menurut umur di Sulawesi Tenggara adalah sebanyak 27,7% sedangkan WHO memberikan batasan untuk stunting adalah < 20%. Hal ini menunjukkan bahwa pertumbuhan yang

tidak maksimal dialami oleh sekitar 8,9 juta anak di Indonesia atau 1 dari 3 anak mengalami stunting. Selain itu lebih dari 1/3 anak berusia dibawah 5 tahun di Indonesia tinggai badannya di bawah rata-rata. (Kementrian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal dan Transmigrasi. 2017). Stunting merupakan masalah gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang sehingga



mengakibatkan terganggunya pertumbuhan pada anak. Stunting juga menjadi salah satu penyebab tinggi badan anak terhambat, sehingga lebih rendah dibandingkan anak-anak seusianya. Hal ini menimbulkan gangguan perkembangan fisik anak yang irreversible, yang akan menyebabkan penurunan kemampuan kognitif dan motorik serta penurunan performa kerja. Anak stunting memiliki rerata skor Intelligence Quotient (IQ) sebelas poin lebih rendah dibandingkan rerata skor IQ pada anak normal. Gangguan tumbuh kembang pada anak akibat kekurangan gizi bila tidak mendapatkan intervensi sejak dini akan berlanjut hingga dewasa (Meko et al., 2020).

Gizi merupakan zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh yaitu jenis kelamin, umur dan status Kesehatan. Persoalan gizi merupakan suatu hal yang sangat dekat dengan kegiatan sehari-hari manusia. Informasi tentang gizi bagi anak usia dini menjadi kebutuhan pada saat ini dikarenakan informasi gizi yang diperoleh anak usia dini menjadi dasar bagi status gizi di masa dewasa (Partida et al., 2018). Upaya yang dapat dilakukan dalam menyelesaikan persoalan gizi pada balita yaitu dengan peningkatan pengetahuan mengenai gizi yang penting untuk anak khususnya diatas 2 tahun serta dengan memperbaiki perilaku pemberian makan terhadap anak yang dapat diterapkan oleh ibu pada anak balitanya. Literasi gizi adalah kemampuan seseorang untuk mencari, memahami dan menerapkan informasi dasar gizi. Pada penelitian Mohsen et al. (2022) tentang Literasi gizi dikaitkan dengan pendapatan dan tempat tinggal tetapi tidak dengan perilaku pola makan dan ketahanan pangan pada masyarakat menunjukkan rendahnya hubungan antara literasi gizi dan perilaku makanan, bahwa orang-orang dengan tingkat literasi kesehatan yang memadai pun tidak mampu memahami pesan-pesan gizi yang disampaikan oleh para praktisi gizi di masyarakat serta masih kurangnya pengabdian tentang penyajian makanan sebagai media pengenalan literasi gizi bagi anak usia dini.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stunting pada anak yaitu dengan memberikan asupan makanan tambahan yang dapat menunjang tumbuh kembang pada anak. Salah satu tanaman yang dapat diolah dengan kandungan Tingkat gizi yang tinggi adalah

tanaman kelor. Tanaman kelor merupakan tanaman yang mengandung tinggi protein (28,25%), Beta karoten (Pro vitamin A) 11,93 mg, Ca (2241,19) mg, Fe (36,91) mg dan Mg (28,03) mg. Pada daun tanaman kelor 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).

Adapun tujuan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan agar dapat meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat di desa pangan jaya tentang pentingnya pengetahuan tentang stunting pada anak dengan mengupayakan penanggulangan stunting pada balita adalah dengan memberikan edukasi kepada masyarakat dalam rangka peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan penanggulangan stunting serta edukasi dalam pemberian makanan tambahan dengan memanfaatkan bahan makanan bersumber daya lokal. yang memiliki kompetensi yang baik terhadap kesehatan dan gizi akan mempertimbangkan pola makannya agar memiliki status gizi yang baik (Fathonah et al., 2020).

METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilakukan pada **tanggal 18-19 Maret 2023**, terdiri dari 3 (tiga) tahapan yang berlangsung selama 2 hari kegiatan. Adapun alur pelaksanaan pengabdian dilakukan yaitu 1). Dilakukan literasi penyampaian informasi dan sosialisasi tentang tanaman kelor yang dapat digunakan sebagai makanan pendamping asi (MPASI) pada anak; pada hari pertama 2). Dilakukan sosialisasi pembuatan pudding kelor kepada masyarakat yang menghadiri kegiatan pengabdian beserta dengan peragaan pembuatan pudding kelor kepada masyarakat; serta 3). Pembagian pudding kelor pada masyarakat desa pangan jaya. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode *pre test dan post test* dengan penilaian untuk data pengetahuan yaitu ada 10 pertanyaan yang diberi nilai 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah, kemudian skor jawaban benar di total dan dibagi dengan jumlah pertanyaan dan dikali 100 persen untuk mendapatkan skor akhir. Skor akhir tersebut kemudian dikategorikan menjadi : kategori baik jika $\geq 80\%$ nilai jawaban benar dan kurang baik bila $< 80\%$ jawaban benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan target meningkatkan pengetahuan ibu terhadap nilai gizi anak balita dengan cara pemberian penyuluhan tentang pemanfaatan tanaman kelor yang dapat diolah menjadi tanaman MPASI pada anak usia 2 tahun ke atas. Menjelaskan apa itu

definisi stunting, efek samping stunting dan bagaimana pencegahan stunting khususnya dengan penambahan bahan makanan yang memiliki nilai gizi yang baik seperti tanaman kelor dengan metode pengolahan yang dapat dilakukan di rumah tangga. Karakteristik peserta penyuluhan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik peserta penyuluhan

No.	Karakteristik	n	%
1	Umur (tahun)		
	4 bulan- 1 tahun	4	14
	1-3 tahun	8	29
	3-5 tahun	16	57
	jumlah	28	100
2	Jenis kelamin		
	Laki-laki	11	39
	Perempuan	17	61
	Jumlah	28	100
3	Status gizi (TB/U)		
	Pendek	15	53,5
	Normal	11	39,2
	Tinggi	2	7,14
	jumlah	28	100

Keterangan: n = Jumlah peserta

Usia responden yang paling banyak yaitu pada usia 3-5 tahun sebanyak 16 anak (57 %), dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 17 anak(61 %) dan dengan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT/U) adalah kategori pendek sebanyak 15 anak (53,5%), kategori normal sebanyak 11 anak (39,2 %) dan kategori tinggi sebanyak 2 anak (7,14 %).

Pada kegiatan pengabdian ini kemudian dilakukan evaluasi pengukuran keberhasilan sosialisasi dengan cara pemberian *pre test dan post test* pada peserta di desa pangan jaya yang dapat dilihat pada Tabel 2. Hasil analisis data pengetahuan warga desa pangan jaya tentang hasil sosialisasi berdasarkan hasil pemberian kuesioner

pada warga dalam bentuk *pretest dan posttest* setelah pelaksanaan pengabdian literasi gizi yaitu terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang status gizi pada anak. Literasi gizi adalah kemampuan memahami informasi gizi dasar yang diperlukan untuk mengambil keputusan gizi yang tepat (Fathonah et al., 2020). Adanya peningkatan pada pengetahuan tentang pentingnya pencegahan stunting sejak dini karena adanya sosialisasi edukatif tentang jenis olahan makanan yang penting dalam memenuhi gizi anak dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Dengan adanya informasi ini akan dapat membantu orang tua untuk mempertimbangan pilihan gizi yang tepat untuk diberikan pada anak setiap harinya.

Tabel 2. Skor pre test dan post test pengetahuan pada kegiatan PKM

No.	Pengetahuan	Kuisisioner pre-test		Kuisisioner post-test	
		(f)	(%)	(f)	(%)
1.	Baik	19	39,8	39	81,2
2.	Kurang baik	29	60,41	9	18,7
3.	Total	48	100%	48	100%

Daun kelor merupakan salah satu tanaman yang banyak mengandung vitamin A, Vitamin C, kalsium dan kalium, daun kelor juga kaya akan karbohidrat, protein dan zat besi (Krisnadi, 2015). Berdasarkan penelitian Irwan (2020), bagian kelor

yang mengandung tinggi protein (28,25%), Beta karoten (Pro vitamin A) 11,93 mg, Ca (2241,19) mg, Fe (36,91) mg dan Mg (28,03) mg adalah bagian daun (2 tangkai di bawah pucuk sampai tangkai ke-9 atau ke-10). Permasalahan yang sering ditemui di

masyarakat adalah ketidaksukaan anak-anak mengkonsumsi daun kelor dalam bentuk sayuran. Oleh karena itu dilakukan produk olahan daun kelor dalam bentuk lain dalam hal ini adalah pudding. Pudding memiliki beberapa variasi tekstur, rasa yang manis dan bentuknya yang menarik, sehingga membuat daya terima olahan pudding pada balita cukup baik (Wahidah et al., 2023).

Pemilihan pudding (gambar 2) sebagai produk akhir untuk diberikan pada anak, berdasarkan sifatnya yang mudah dikunyah dengan rasa buah yang sangat enak dan disukai oleh anak. Pelaksanaan peragaan yang dilakukan adalah dengan mempraktekkan secara langsung proses ekstraksi daun kelor, kemudian penggunaan ekstrak pada proses pengolahan pudding. Pada tahap ini warga diberi penjelasan tentang cara melakukan ekstraksi daun kelor dengan proses pemanasan (perebusan), yang lebih ditekankan adalah konsentrasi bahan baku dan waktu pemanasan.



Gambar 2. Sosialisasi dan pembagian pudding kelor di desa pangan jaya

Penambahan daun kelor dapat juga dilakukan pada jenis makanan lain yang disukai anak. Daun kelor yang digunakan dalam bentuk segar dapat menghasilkan sayur mayur dengan nilai sensoris rasa suka lebih tinggi, dengan hasil 53 - 67% panelis lebih menyukai produk akhirnya (Ismawati, 2016). Cookies yang dibuat menggunakan bubuk daun kelor 3% ternyata memberikan hasil produk yang lebih disukai oleh panelis (Aryastami et al., 2017).

Pada pengabdian ini juga dilakukan diskusi dan observasi mengenai Tingkat rasa yang diberikan dari pudding kelor kepada Masyarakat desa pangan jaya yang hadir pada kegiatan yang diberikan pada makanan olahan pudding kelor. Peserta pelatihan rata-rata memberikan respon

positif tentang rasa dan tekstur pada pudding kelor walaupun terdapat rasa khelat yang kecil pada akhir mengkonsumsi pudding kelor.

Melalui pengabdian ini diharapkan dapat membantu warga pangan jaya khususnya para ibu yang dalam kondisi mengasuh anak memiliki kemampuan yang cukup agar dapat meningkatkan pola asuh anak khususnya pada pemilihan makanan pendamping anak serta dapat memiliki pengetahuan tentang jumlah gizi yang diperlukan anak dalam tumbuh kembangnya.

KESIMPULAN

Hasil yang diperoleh dari kegiatan sosialisasi literasi gizi ini adalah status gizi dari balita di desa pangan jaya sangat bervariasi berdasarkan kategori tinggi badan berbanding umur masuk dalam kategori pendek yaitu sebanyak 15 anak (nilai 53%) , kategori normal sebanyak 11 anak (nilai 39,2%) dan kategori tinggi sebanyak 2 anak (nilai 7,12 %). Hasil literasi gizi olahan pudding kelor di desa pangan jaya juga terjadi peningkatan kesadaran warga desa pangan jaya tentang definisi stunting dan bagaimana pemanfaatan kelor sebagai olahan makanan yang memiliki kandungan gizi yang baik untuk anak yang pada awalnya menunjukkan hasil pretest diperoleh kategori nilai baik yaitu 39,8 % dan kategori kurang baik dengan nilai sebanyak 60,41 % kemudian setelah dilakukan sosialisasi diperoleh nilai *post test* yang mencapai nilai kategori baik sebanyak 81,2 % dan kategori kurang baik sebanyak 18,7 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryastami, N., Shankar, A., Kusumawardani, N., Besral, B., Jahari, A., & Achadi, E. (2017). Low birth weight was the most dominant predictor associated with stunting among children aged 12–23 months in Indonesia. *BMC Nutrition*, 3. <https://doi.org/10.1186/s40795-017-0130-x>
- Fathonah, S., Sarwi, S., Wusqo, I. U., Cahyono, E., & Agustin, L. R. (2020). Pengaruh literasi kesehatan dan literasi gizi terhadap status gizi mahasiswa unnes. *Prosiding Seminar ...*, 1063–1070. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/sn-pasca/article/view/1321>
- Irwan, Z. (2020). Kandungan Zat Gizi Daun Kelor (Moringa Oleifera) Berdasarkan Metode Pengeringan. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 66–77. <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m>

- Ismawati, R. (2016). *Studi Tentang Tingkat Kesukaan Responden Terhadap Penganeekaragaman Lauk Pauk Dari Daun Kelor (Moringa oleivera).* 5(1), 17-22.
- Krisnadi, D. (2015). *Kelor, Super Nutrisi.*
- Meko, M., Koamesah, S., Woda, R., & Lada, C. (2020). Pengaruh Pemberian Puding Sari Daun Kelor Terhadap Perubahan Status Gizi Anak Di Sd Inpres Noelbaki Kabupaten Kupang. *Cendana Medical Journal*, 8(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.35508/cmj.v8i1.2678>
- Mohsen, H., Sacre, Y., Hanna-Wakim, L., & Hoteit, M. (2022). Nutrition and Food Literacy in the MENA Region: A Review to Inform Nutrition Research and Policy Makers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph191610190>
- Partida, S., Marshall, A., Henry, R., Townsend, J., & Toy, A. (2018). Attitudes toward Nutrition and Dietary Habits and Effectiveness of Nutrition Education in Active Adolescents in a Private School Setting: A Pilot Study. *Nutrients*, 10(9). <https://doi.org/10.3390/nu10091260>
- Wahidah, M. N., Prawiswati, K. T., Kusuma, D. S., & Felda, N. E. (2023). Pemanfaatan Inovasi Olahan Puding Alami Guna Meningkatkan Tumbuh Kembang Balita di Desa Kalisalam. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(3), 1873-1878.