

PEMANFAATAN TANAMAN LOKAL MORINGA OLEIFERA DALAM BENTUK BOLU KUKUS SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTINGYeni Devita^{1*}, Desti Puswati², Yureya Nita³, Alfianur⁴, Rahmat Saputra⁵¹⁻⁴Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru⁵Program Studi Administrasi Rumah Sakit, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

Email Korespondensi: yenidevita@payungnegeri.ac.id

Disubmit: 12 Desember 2023

Diterima: 07 Januari 2024

Diterbitkan: 01 Maret 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13358>**ABSTRAK**

Stunting masih menjadi masalah Kesehatan utama di dunia maupun di Indonesia. Salah satu upaya untuk mencegah stunting adalah meningkatkan gizi masyarakat. Peningkatan gizi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi daun kelor. Daun kelor memiliki banyak kandungan gizi. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang stunting dan dapat mengolah daun kelor menjadi sebuah inovasi makanan seperti membuat bolu kukus dari daun kelor yang disebut dengan bolu kukus unkel ceting, yaitu bolu kukus pencegah stunting. Kegiatan ini dilakukan di Kelurahan Industri Tenayan Raya Kota Pekanbaru Riau. Metode kegiatan masyarakat ini terdiri dari penyuluhan, demonstrasi, pendampingan, dan penanaman bibit kelor. Tampak masyarakat sangat antusias mengikuti setiap kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kata Kunci: Tanaman Lokal, Moringa Oleifera, Bolu Kukus, Stunting**ABSTRACT**

Stunting is still a major health problem in the world and in Indonesia. One of the efforts to prevent stunting is to improve the nutrition of the community. Improving nutrition can be done by consuming Moringa leaves. Moringa leaves have a lot of nutritional content. The purpose of this community service activity is to increase public knowledge about stunting and be able to process Moringa leaves into a food innovation such as making steamed sponge from Moringa leaves called steamed sponge unkel ceting, which is a steamed sponge that prevents stunting. This activity was carried out in the Tenayan Raya Industrial Village, Pekanbaru Riau City. This method of community activity consists of counseling, demonstration, mentoring, and planting Moringa seedlings. It seems that the community is very enthusiastic about participating in every community service activity

Keywords: Local Plants, Moringa Oleifera, Steamed Sponge, Stunting

1. PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi isu dan permasalahan yang melanda berbagai negara sampai saat ini, karena stunting dapat menghambat pertumbuhan anak dan berdampak pada kehidupan anak (Nirmalasari, 2020). Prevalensi angka stunting di seluruh dunia sebesar 22% pada tahun 2020 dan dinegara Ethiopia sebesar 46,4% (Mulu et al., 2022). Angka stunting di negara Asia dan Afrika pada tahun 2010 39,7% dan diperkirakan akan turun menjadi 14% pada tahun 2020 (De Onis et al., 2012).

Angka prevalensi stunting di Indonesia berdasarkan hasil survei Status Gizi Indonesia (SSGI) yang dilakukan oleh Kemenkes Kesehatan pada tahun 2021 adalah 24.4% atau sekitar 5,33 juta balita. Angka Prevalensi di Riau sebesar 23,30% dan di Kota Pekanbaru sebesar 11,4%. (Menko PMK, 2021; Reyhan, 2022).

Pemerintah telah mengeluarkan Peraturan Presiden nomor 72 Tahun 2021 untuk mengatasi stunting dan mempercepat penurunan angka stunting. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah stunting menurut kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah pemenuhan kebutuhan gizi bagi ibu hamil, berikan asi dan mpasi, akses air bersih dan fasilitas sanitasi, dan memantau pertumbuhan balita di posyandu (Kemenkes RI, 2018).

Pemenuhan gizi bagi ibu hamil dapat mengurangi terjadinya kekurangan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan. Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya kekurangan gizi pada ibu hamil adalah dengan memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Banyak jenis makanan pencegah stunting yang dapat dikonsumsi oleh ibu hamil, diantaranya adalah daun kelor. Daun kelor juga dapat dikonsumsi untuk balita sebagai mpasi dalam mencegah stunting (Mardiana et al., 2019; Nuraina et al., 2019; Sunarsih, 2021). Daun kelor memiliki kandungan gizi yang tinggi, diantaranya adalah vitamin A, protein, dan zat besi yang tinggi (Widagdo & Hamidah, 2020).

Hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat di kelurahan industri tenayan Kota Pekanbaru Riau, didapatkan data bahwa masyarakat belum mengetahui tentang daun kelor dan manfaat daun kelor dalam mengatasi stunting. Saat ini, masyarakat hanya tau daun kelor sebagai sayuran yang dikonsumsi dengan cara direbus, namun tidak mengetahui olahan lain dari daun kelor dan tidak mengetahui bahwa daun kelor tersebut merupakan salah satu tanaman yang dapat dikonsumsi sebagai upaya mencegah stunting.

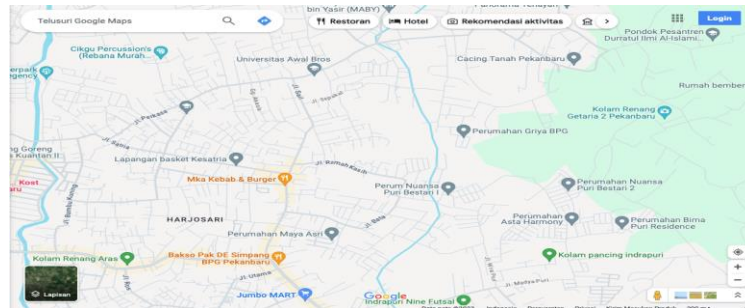
Berdasarkan fenomena diatas, tim pengabdian masyarakat membuat suatu inovasi bagi masyarakat dalam memanfaatkan daun kelor untuk mencegah stunting. Adapun kegiatan yang diberikan oleh tim diantaranya adalah penyuluhan tentang stunting, penanaman bibit daun kelor, dan mendemonstrasikan sebuah inovasi makanan yang terbuat dari daun kelor yaitu berupa bolu kukus yang diberi nama "Unkel Ceting" yaitu Bolu Kukus Daun Kelor Pencegah Stunting".

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat di kelurahan industri tenayan Kota Pekanbaru Riau, didapatkan data bahwa masyarakat belum mengetahui tentang daun kelor dan manfaat daun kelor dalam mengatasi stunting. Saat ini, masyarakat hanya tau daun kelor sebagai sayuran yang dikonsumsi dengan cara direbus, namun tidak mengetahui olahan lain dari daun kelor dan tidak mengetahui bahwa daun

kelor tersebut merupakan salah satu tanaman yang dapat dikonsumsi sebagai upaya mencegah stunting. Berdasarkan fenomena diatas, tim pengabdian masyarakat membuat suatu inovasi bagi masyarakat dalam memanfaatkan daun kelor untuk mencegah stunting.

Berikut peta lokasi kegiatan :



Gambar 1. Lokasi Kegiatan PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Stunting merupakan suatu kondisi seseorang dimana tinggi badannya lebih pendek dari pada tinggi badan orang lain pada umumnya sesuai dengan usianya (Kemenkes RI, 2017). Stunting merupakan gangguan pada pertumbuhan linear yang digunakan untuk mengukur status gizi (Hidayat & Pinatih, 2017). Stunting adalah gangguan tumbuh kembang pada seseorang akibat dari gizi buruk yang dideritanya (Wulandari Leksono et al., 2021).

Stunting dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya :

- 1) Faktor eksternal, meliputi kebudayaan, Pendidikan, pelayanan kesehatan, keadaan ekonomi dan politik, keadaan pertanian dan system pangan, kondisi air, sanitasi dan lingkungan.
- 2) Faktor internal, meliputi : perawatan anak yang adekuat, pemberian ASI eksklusif dan MPASI yg optimal, keadaan ibu, kondisi rumah, kualitas makanan yang rendah, keamanan makanan dan air, dan infeksi.

Adapun ciri-ciri stunting pada anak adalah sebagai berikut (Kemenkes RI, 2017) :

- 1) Tanda pubertas terlambat
- 2) Performa buruk pada tes perhatian dan memori belajar
- 3) Pertumbuhan gigi terlambat
- 4) Pada usia 8-10 tahun, anak menjadi lebih pendiam, tidak banyak melakukan kontak mata
- 5) Pertumbuhan melambat
- 6) Wajah tampak lebih muda dari usianya

Sedangkan untuk dampak buruk yang dapat ditimbulkan akibat stunting adalah sebagai berikut :

- 1) Dampak jangka pendek : terganggunya perkembangan otak, kecerdasan, gangguan pertumbuhan fisik, dan gangguan metabolisme dalam tubuh
- 2) Dampak jangka Panjang : menurunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, menurunnya kekebalan tubuh sehingga mudah sakit, dan resiko tinggi untuk munculnya penyakit diabetes, kegemukan, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, dan disabilitas pada usia tua.

Cara mencegah stunting yang dapat kita lakukan menurut (Kemenkes RI, 2018) adalah sebagai berikut :

- 1) Menjadikan perbaikan gizi sebagai arus utama pembangunan sumber daya manusia, sosial budaya, dan perekonomian
- 2) Peningkatan kapasitas dan kompetensi sumberdaya manusia di semua sector baik pemerintah maupun swasta
- 3) Peningkatan intervensi berbasis bukti yang efektif pada berbagai tatanan yang ada di masyarakat
- 4) Peningkatan partisipasi masyarakat untuk penerapan norma-norma sosial yang mendukung perilaku sadar gizi.

Moringa Oleifera merupakan sebuah tanaman yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Di Indonesia, moringa oleifera dikenal dengan nama daun kelor. Daun kelor memiliki nilai gizi yang sangat tinggi (Widagdo & Hamidah, 2020).

Moringa Oleifera (Daun kelor) mengandung vitamin A, B, C, kalsium, kalium, besi dan protein dalam jumlah yang sangat tinggi yang mudah dicerna oleh tubuh manusia (Mardiana et al., 2019). Selain itu, Moringa Oleifera (Daun kelor) juga mengandung lemak dan karbohidrat (Nuraina et al., 2019).

Moringa Oleifera (Daun kelor) juga memiliki kandungan antiosidan. Antioksidan pada Moringa Oleifera (Daun kelor) merupakan salah satu yang paling menonjol yang dapat mencegah radikal bebas (Nganji, 2021).

4. METODE

Metode yang digunakan oleh tim pengabdian masyarakat pada kegiatan ini ada beberapa metode diantaranya Penyuluhan (edukasi), Demonstrasi, dan Pendampingan, serta penanaman bibit kelor. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama satu minggu. Untuk kegiatan penyuluhan diberikan pada hari pertama dengan sasaran semua masyarakat di kelurahan industri kecamatan tenayan raya kota Pekanbaru Riau. Kegiatan demonstrasi dan pendampingan pembuatan bolu kukus unkel ceting dilakukan pada hari kedua. Adapun Langkah yang dilakukan dalam demonstrasi adalah persiapan alat dan bahan, demonstrasi pembuatan bolu kukus, dan mendampingi masyarakat dalam membuat bolu kukus unkel ceting. Untuk kegiatan penanaman bibit kelor dilakukan di hari ketiga dilahan yang telah disediakan oleh masyarakat.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari pertama kegiatan. Adapun penyuluhan yang diberikan terkait tentang peningkatan pengetahuan masyarakat tentang stunting dan bagaimana pencegahan stunting. Berikut dokumentasi dari kegiatan penyuluhan :



Gambar 2. Hari Pertama Kegiatan



Gambar 3. Hari Kedua Kegiatan

Pada hari kedua, kegiatan yang dilakukan adalah demonstrasi pembuatan bolu kukus unkel ceting, yaitu bolu kukus daun kelor pencegah stunting. Adapaun bahan-bahan yang dibutuhkan untuk pembuatan bolu kukus unkel ceting ini adalah sebagai berikut :

Bahan : 2 genggam daun kelor, 12 sendok makan tepung terigu, 12 sendok makan gula pasir, 12 sendok makan minyak goreng, 12 sendok makan susu kental manis, 4 butir telur, 1 sendok the baking powder (BP), dan 1 sendok the pengembang (SP).

Langkah pembuatan bolu kukus unkel ceting yaitu :

- 1) Blender daun kelor dengan sedikit air sampai halus
- 2) Kocok telur, gula pasir, dan sp sampai mengembang dan berwarna putih
- 3) Campurkan tepung terigu, BP, dan daun kelor sedikit demi sedikit
- 4) Aduk sampai merata
- 5) Tambahkan susu kental manis sambil diaduk rata
- 6) Masukkan kedalam Loyang yang telah diolesi kertas roti atau margarin
- 7) Kukus dalam api sedang selama 25 menit

Berikut dokumentasi demonstrasi pembuatan bolu kukus unkel ceting :





Gambar 4

Kegiatan berikutnya setelah demonstrasi pembuatan bolu kukus unkel ceting adalah pendampingan pembuatan bolu kukus bagi masyarakat. Berikut dokumentasi pendampingan :



Gambar 5

Kegiatan pada hari berikutnya yaitu penanaman bibit daun kelor, dimana tujuan penanaman bibit ini yaitu agar masyarakat dapat dengan mudah mencari daun kelor dan dapat mengkonsumsinya dengan baik. Adapun dokumentasi dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :



Gambar 6

b. Pembahasan

Stunting merupakan masalah gizi utama yang memiliki dampak pada kehidupan dimasa datang. Faktor yang dapat mempengaruhi kejadian stunting diantaranya adalah pengetahuan ibu, pola asuh, ketersediaan dan ketahanan pangan, pelayanan Kesehatan, akses air bersih, tingkat ekonomi, dan pola makan ibu ketika hamil (Supariasa Nyoman & Purwaningsih, 2019). Hasil penelitian (Zurhayati & Hidayah, 2022) menunjukkan bahwa faktor pengetahuan ibu menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting. Kurangnya pengetahuan dan informasi yang didapat ibu tentang gizi yang baik, dapat mengakibatkan kurangnya mutu dan kualitas gizi makanan yang diberikan pada balitanya.

Salah satu upaya untuk mencegah stunting adalah peningkatan pengetahuan ibu. Pengetahuan dapat ditingkatkan melalui penyuluhan. Hasil penelitian Kirana, 2022 menunjukkan bahwa penyuluhan dengan media promosi Kesehatan dapat mempengaruhi pengetahuan ibu dalam pencegahan stunting. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting setelah diberikan promosi Kesehatan (Rita Kirana, Aprianti, 2022).

Salah satu upaya untuk meningkatkan gizi pada ibu hamil dalam mencegah stunting adalah mengkonsumsi daun kelor. Daun kelor merupakan salah satu sumber kalsium yang tinggi, sehingga dapat dijadikan salah satu sumber makanan pencegah stunting (Rosadalima et al., 2022). Daun kelor juga mengandung antibakteri dan anti oksidan (Marhaeni, 2021; Z. Suhaemi et al., 2021). Selain itu, daun kelor juga memiliki nutrisi yang tinggi, kaya vitamin C dan vitamin A, memiliki kandungan potassium, dan protein (Nganji, 2021). Dengan banyaknya kandungan gizi yang terdapat pada daun kelor, terbukti bahwa daun kelor dapat mejadi salah satu upaya untuk peningkatan gizi dan mencegah terjadinya stunting.

6. KESIMPULAN

Daun kelor dapat menjadi salah satu upaya untuk peningkatan gizi dan pencegah stunting. Daun kelor dapat dioleh menjadi sebuah makanan yang menarik dan lezat seperti bolu kukus.

7. DAFTAR PUSTAKA

- De Onis, M., Blössner, M., & Borghi, E. (2012). Prevalence And Trends Of Stunting Among Pre-School Children, 1990-2020. *Public Health Nutrition*, 15(1), 142-148. <https://doi.org/10.1017/S1368980011001315>
- Hidayat, M. S., & Pinatih, G. N. I. (2017). Prevalensi Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidemen Karang Asem. *E-Jurnal Medika*, 2(1), 1-5. <http://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/pjkm/article/view/1371%0ahttp://jurnal.lakmi.id/index.php/fitiakmi>
- Kemendes RI. (2017). Buku Saku Desa Dalam Penanganan Stunting. Jakarta, 42. https://siha.kemkes.go.id/portal/files_upload/buku_saku_stunting_desa.pdf
- Kemendes RI. (2018). Cegah Stunting Itu Penting. *Pusat Data Dan Informasi, Kementerian Kesehatan RI*, 1-27. <https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-stunting-2018.pdf>
- Mardiana, A., Firdaus, F. N., Aziz, F. F., Birnanda, Y. E., Dewanti, R. A., & Azizah, D. N. (2019). Pelatihan Pembuatan Buridor (Bubur Instan Daun Kelor) Sebagai Mp-Asi B2sa Di Desa Tanjung Kecamatan Mangli Kabupaten Jember. *J-Dinamika : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 2-5. <https://doi.org/10.25047/J-Dinamika.V4i1.1491>
- Marhaeni, L. Sutji. (2021). Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Sumber Pangan Fungsional Dan Antioksidan Luluk. *Agrisia*, 13(2), 40-53.
- Menko Pmk. (2021). *Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia Dan Kebudayaan Republik Indonesia*. www.kemenkopmk.go.id
- Mulu, N., Mohammed, B., Woldie, H., & Shitu, K. (2022). Determinants Of Stunting And Wasting In Street Children In Northwest Ethiopia: A Community-Based Study. *Nutrition*, 94. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2021.111532>
- Nganji, M. U. (2021). Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Minuman Herbal Dalam Rangka Mencegah Penyebaran Covid-19 Pendahuluan Dunia Sedang Dilanda Dengan Hadirnya Wabah Penyakit Yang Disebut Covid-19 . Penyakit Yang Ditimbulkan Oleh Infeksi Virus Sars-Cov-2 Tersebut Pertama Kali T. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(2), 189-196.
- Nirmalasari, N. O. (2020). Stunting Pada Anak : Penyebab Dan Faktor Risiko Stunting Di Indonesia. *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 19-28. <https://doi.org/10.20414/qawwam.V14i1.2372>
- Nuraina, N., ... C. A.-J. P., & 2021, Undefined. (2019). Edukasi Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Untuk Pemenuhan Nutrisi Pada Balita Stunting. *Jurnal.Globalhealthsciencegroup ...*, 10(2), 123-131. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jpm/article/view/773>
- Reyhan, N. A. (2022). Gawat!! Tingkat Stunting Di Indonesia Mencapai 24,4%, Berikut Upaya Mengatasinya. *Undip*.
- Rita Kirana, Aprianti, N. W. H. (2022). Pengaruh Media Promosi Kesehatan Terhadap Perilaku Ibu Dalam Pencegahan Stunting Di Masa Pandemi Covid-19 (Pada Anak Sekolah Tk Kuncup Harapan Banjarbaru). *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(9), 2899-2906.

- Rosadalima, T., Awi, E., Prasanto, M., & Hastuti, S. (2022). Inovasi Produk Selai Salak (Salacca Zalacca) Dengan Penambahan Daun Kelor (Moringa Oleifera) Sebagai Sumber Kalsium (Product Innovation Of Salacca Zalacca Jam With The Addition Of Moringa Oleifera As A Source Of Calcium). *Jurnal Teknologi Pangan Dan Gizi*, 21(2), 133-143.
- Sunarsih. (2021). Ibu Hamil Sehat Tanpa Anemia (Bumi Setia): Sosialisasi Pencegahan Anemia Dengan Pemanfaatan Olahan Daun Kelor. *Jurnal Perak Malahayati*, 3(1), 46-50. [Http://www.ufrgs.br/actavet/31-1/Artigo552.Pdf](http://www.ufrgs.br/actavet/31-1/Artigo552.Pdf)
- Supriasa Nyoman, I. D., & Purwaningsih, H. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting Pada Balita Di Kabupaten Malang. *Karta Rahardja, Jurnal Pembangunan Dan Inovasi*, 1(2), 55-64. [Http://ejournal.malangkab.go.id/index.php/kr](http://ejournal.malangkab.go.id/index.php/kr)
- Widagdo, A. K., & Hamidah, S. (2020). Teknologi Pengolahan Samosa Dengan Penambahan Daun Kelor (Moringa Oleifera). *Jurnal Penelitian Pascapanen Pertanian*, 16(3), 123. [Https://doi.org/10.21082/jpasca.v16n3.2019.123-128](https://doi.org/10.21082/jpasca.v16n3.2019.123-128)
- Wulandari Leksono, A., Kartika Prameswary, D., Sekar Pembajeng, G., Felix, J., Shafa Ainan Dini, M., Rahmadina, N., Hadayna, S., Roroputri Aprilia, T., Hermawati, E., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Kesehatan Masyarakat, F., Kesehatan Lingkungan, D., Kelurahan Muarasari, P., & Bogor Selatan, K. (2021). Risiko Penyebab Kejadian Stunting Pada Anak. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskemas*, 1(2), 34-38.
- Z. Suhaemi, Husmaini, E. Yerizal, & N. Yessirita. (2021). Pemanfaatan Daun Kelor (Moringa Oleifera) Dalam Fortifikasi Pembuatan Nugget. *Jurnal Ilmu Produksi Dan Teknologi Hasil Peternakan*, 9(1), 49-54. [Https://doi.org/10.29244/jipthp.9.1.49-54](https://doi.org/10.29244/jipthp.9.1.49-54)
- Zurhayati, Z., & Hidayah, N. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jomis (Journal Of Midwifery Science)*, 6(1), 1-10. [Https://doi.org/10.36341/jomis.v6i1.1730](https://doi.org/10.36341/jomis.v6i1.1730)