

EDUKASI DAN DEMO PUDING DAUN KELOR BAGI KADER KESEHATAN UNTUK MENCEGAH STUNTING DI WILAYAH PUSKESMAS JATIMULYA

Marni Br Karo^{1*}, Lenny Irmawaty Sirait², Riyen Sari Manulang³, Friska Junita⁴, Linda K. Telaumbanua⁵, Ezra Tamba⁶, Irma Yuanita⁷, Umi Rachmawati⁸, Nunung Surwatini⁹, Shinta Kurniawati¹⁰, Fauziah Handayani¹¹, Yuni Rakhmawati¹², Siti Amanah¹³, Siska Oktavia¹⁴, Roma Deliana Purba¹⁵, TatiNurmaliha¹⁶, Alviani Cahya Lestari¹⁷, Silvina Nurmaulida¹⁸, Oktari Maulani¹⁹, Khadmiati²¹, Hanita Indra Yuliana²², Alvinda Pratiwi²³

¹⁻⁵Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

⁶⁻²³Mahasiswa Program Studi Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

*Korespondensi: marnikaro.stikesmi@gmail.com

ABSTRACT

Stunting is a significant issue in Indonesia, primarily caused by inadequate nutritional intake, adversely affecting children's physical growth and brain development. In response, the government is committed to reducing stunting rates nationwide. One effective strategy involves utilizing moringa leaves as a nutritional supplement due to their high nutrient content and widespread availability. This community service project aims to enhance the knowledge and skills of mothers and health workers in stunting prevention through educational sessions and demonstrations on making moringa leaf pudding. Moringa leaves were specifically chosen for their rich nutritional profile and accessibility as a food additive. The activity was conducted at the Jatimulya Community Health Center, involving 20 participants, including mothers with toddlers and preschoolers as well as health workers. The methods employed included educational talks on the benefits and nutritional value of moringa leaves, alongside a practical demonstration on preparing moringa leaf pudding. Participants completed questionnaires before and after the educational sessions to evaluate their knowledge of moringa leaves in stunting prevention. Results indicated a significant increase in understanding, with only 11% knowledgeable prior to the session, rising to 80% afterward. This initiative is expected to bolster stunting prevention efforts within the community, promoting better nutritional practices for children.

Keywords: Education, Demonstration, Moringa Leaves, Stunting

ABSTRAK

Masalah stunting menjadi perhatian serius di Indonesia, terutama karena kurangnya asupan gizi yang berdampak negatif pada pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak. Pemerintah telah berkomitmen untuk menurunkan angka stunting di seluruh wilayah Indonesia. Salah satu strategi efektif dalam mengatasi masalah ini adalah memanfaatkan daun kelor sebagai tambahan nutrisi dalam makanan, mengingat kandungan gizi yang tinggi dan ketersediaannya yang melimpah. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu serta kader kesehatan dalam pencegahan stunting melalui edukasi dan demonstrasi pembuatan puding dari daun kelor. Daun kelor dipilih karena kaya akan nutrisi dan mudah diakses sebagai bahan tambahan makanan. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah Puskesmas Jatimulya, melibatkan 20 peserta yang terdiri dari ibu kader dan ibu yang memiliki anak usia balita serta prasekolah. Metode yang digunakan mencakup edukasi tentang manfaat dan kandungan nutrisi daun kelor sebagai alternatif pencegahan stunting, serta demonstrasi cara membuat puding daun kelor. Sebelum dan setelah sesi edukasi, peserta diminta mengisi kuesioner untuk menilai pengetahuan mereka tentang pemanfaatan daun kelor dalam pencegahan stunting. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta, dengan 11% dari mereka mampu memahami pemanfaatan daun kelor sebelum edukasi, meningkat menjadi 80% setelah diberikan edukasi dan demonstrasi. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkuat upaya pencegahan stunting di masyarakat.

Kata Kunci: Edukasi, Demonstrasi, Daun Kelor, Stunting

PENDAHULUAN

Masalah stunting masih menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat di Indonesia. Stunting pada anak disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam jangka panjang yang berdampak negatif pada pertumbuhan fisik dan perkembangan otak (Oktia, Dokter, and Bsmi 2020). Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat berdampak buruk pada kualitas sumber daya manusia di masa depan. Stunting pada anak disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam jangka panjang yang berdampak negatif pada pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh akibat kurang gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan otak serta kecerdasan anak (Dwi et al. n.d.; De Fretes and Rohayu 2022). Dampak stunting dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan otak serta kecerdasan yang terganggu serta dapat menimbulkan konsekuensi jangka panjang terhadap kemampuan kognitif dan prestasi belajar anak (Dwi et al. n.d.; De Fretes and Rohayu 2022). Meskipun angka stunting di Indonesia menurun dari 24,4% pada 2021 menjadi 21,6% pada 2022, prevalensinya masih terbilang tinggi. Di Provinsi Jawa Barat, angka stunting juga menunjukkan tren penurunan serupa, dengan prevalensi 24,5% pada 2021, turun menjadi 20,2% pada 2022, dan 21,7% pada 2023 sebelum mencapai 15,9% pada 2024. Tingginya angka ini, seperti di Kota Bekasi yang berada di bawah rata-rata provinsi, menegaskan perlunya intervensi intensif lintas sektor untuk pencegahan stunting di Jawa Barat. Upaya pencegahan yang dilakukan oleh Pemprov Jawa Barat menerapkan inovasi seperti GEMAZ, MORING, dan kolaborasi pentahelix untuk penurunan stunting. Program lokal seperti Gerakan Cinta Kelor 3M di Kabupaten Bekasi mendukung intervensi gizi dan sanitasi. Kolaborasi lintas sektor dari provinsi hingga desa menjadi kunci pencapaian ini (Nurul Fajri et al., 2025; Profil Kesehatan, n.d.).

Daun kelor dikenal sebagai sumber nutrisi lengkap yang kaya akan vitamin A, C, zat besi, kalsium, serta antioksidan, sehingga sangat bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan gizi harian anak yang sering mengalami defisiensi nutrisi (Br Karo et al. n.d.). Pemanfaatan daun kelor sebagai bahan tambahan dalam makanan sehari-hari, seperti campuran sayur bayam atau bubur, menawarkan solusi praktis, hemat biaya, dan mudah diakses untuk mengatasi kekurangan gizi kronis yang menjadi penyebab utama stunting (Rikandi, Lamona, and Sari 2022). Sayangnya, pengetahuan masyarakat mengenai cara pengolahan yang tepat—seperti merebus singkat untuk mempertahankan nutrisinya—serta manfaat spesifiknya terhadap pertumbuhan fisik dan kognitif anak masih sangat terbatas, sehingga diperlukan edukasi lebih lanjut untuk optimalisasi potensinya (Eriyahma and Biologi 2023; Rachman et al. 2025).

Mengingat potensi daun kelor dalam pencegahan stunting, kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dan demonstrasi pembuatan puding daun kelor di wilayah Puskesmas Jatimulya, Bekasi, sangat penting dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman ibu-ibu dan kader kesehatan mengenai manfaat nutrisi daun kelor sebagai tambahan makanan untuk mencegah kekurangan gizi kronis pada anak. Melalui kombinasi penyuluhan teori dan praktik langsung pembuatan puding, diharapkan terjadi perubahan perilaku pola konsumsi gizi keluarga yang lebih baik, sekaligus mendukung program pemerintah nasional dalam menurunkan prevalensi stunting.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang secara komprehensif untuk meningkatkan kapasitas kader kesehatan dalam memanfaatkan daun kelor lokal guna pencegahan stunting melalui olahan puding bergizi tinggi. Melalui pendekatan edukasi berbasis bukti dan praktik langsung, program ini memastikan kader mampu mengedukasi ibu-ibu secara berkelanjutan di tingkat posyandu (Fanisyach 2023). Kegiatan ini melibatkan 20 ibu kader Posyandu di Wilayah Puskesmas Jatimulya, yang secara rutin memberikan edukasi kesehatan kepada para ibu yang memiliki anak. Langkah yang ditempuh dalam metode ini adalah Pra Kegiatan: Kegiatan yang dilakukan antara lain: 1) Melakukan Koordinasi pelaksanaan yang meliputi pengurusan ijin kegiatan pengabdian, pembuatan *rundown*, undangan dan pembagian tugas kepada setiap anggota diantaranya membuat materi, kuesioner dan berkoordinasi dengan ketua kader posyandu Puskesmas Jatimulya; 2) Pembuatan media edukasi yang berupa materi, dan kuesioner untuk undangan yang akan hadir pada acara penyuluhan; 3) Mempersiapkan bahan dan alat untuk demonstrasi pembuatan puding daun kelor. Kegiatan: Pada tahap ini adalah proses kegiatan yang dilakukan antara lain: 1) Pencatatan kehadiran undangan; 2) Pembagian kuesioner *pre-test* dan *post-test* kepada ibu kader posyandu yang hadir; 3) Pelaksanaan penyuluhan materi dan demonstrasi pembuatan puding daun kelor; 4) Diskusi dan tanya jawab mengenai olahan puding daun kelor; 5) Pembagian puding daun kelor. Pasca kegiatan: pada tahap pasca kegiatan yang dilakukan tim pengabdian adalah: 1) Evaluasi kegiatan: 2) Rekapitulasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi mengenai stunting serta edukasi pemanfaatan daun kelor untuk mencegah stunting dan demonstrasi pembuatan puding daun kelor sebagai alternatif pemberian nutrisi gizi pada anak dalam mencegah stunting. Kegiatan ini menggunakan metode penyuluhan langsung yang berisi edukasi mengenai stunting, ciri-ciri dampak stunting, pencegahan stunting, kandungan daun kelor dan manfaat daun kelor. Kegiatan ini diawali dengan para peserta mengisi kuesioner *pre-test* dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan sebelum diberikan sosialisasi, kemudian dilanjut dengan penyampaian materi kepada peserta. Selama sesi ini berlangsung peserta berantusias dan memahami dengan seksama penjelasan oleh pemateri. Dengan adanya penyuluhan ini peserta mengetahui kandungan pada daun kelor serta manfaat dalam pemenuhan kebutuhan gizi bagi anak agar terhindar dari stunting, sehingga peserta dapat memanfaatkan daun kelor yang berada disekitar rumah mereka dan diolah menjadi berbagai olahan makanan dari bahan daun kelor salah satunya adalah pudding daun kelor.

Tabel 1. Karakteristik ibu peserta kegiatan dan tingkat pengetahuan Ibu tentang stunting di Wilayah Puskesmas Jatimulya (N=20)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
>20 tahun	1	5.0
20-35 tahun	11	55.0
>35 tahun	8	40.0
Pendidikan		
SD	2	10.0
SMP	9	45.0
SMA	8	40.0
PT	1	5.0

Pekerjaan		
IRT	13	66.0
Wiraswasta	2	10.0
Karyawan	5	25.0
Pengetahuan (Pre test)		
Baik	3	15.0
Cukup	6	30.0
Kurang	11	55.0
Pengetahuan (Post Test)		
Baik	16	80.0
Cukup	4	20.0
Kurang	0	0
Total responden	20	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui peserta yang mengikuti kegiatan ini berada pada usia terbanyak 20-35 tahun 11 orang (55%), >35 tahun 8 orang (40%) dan >20 tahun 1 orang (5%); tingkat Pendidikan terbanyak SMP 9 orang (45 % SMA 8 orang (40 %), SD 2 orang (10 %) dan PT 1 orang (5%). Adapun pekerjaan peserta didominasi oleh Ibu Rumah Tangga sebanyak 13 orang (66%), Karyawan 5 orang (25%), Wiraswasta 2 orang (10%).

Sebelum kegiatan ini dilakukan terlebih dahulu diberikan kuesioner untuk melihat sejauh mana pengetahuan peserta mengenai materi yang akan diberikan dengan hasil pre test pengetahuan terbanyak kategori kurang yaitu 11 orang (55%), cukup 6 orang (30%) dan kurang 3 orang (15%). Setelah diberikan materi peserta diberikan kuesioner yang sama untuk menilai peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan yaitu terbanyak kategori baik 16 orang (80%), cukup 4 (20%) dan kategori kurang tidak ditemukan lagi. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui edukasi dan demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pengolahan daun kelor dalam mencegah stunting.

Kegiatan edukasi dan demonstrasi pembuatan pudding daun kelor dilakukan untuk mempraktekkan secara langsung pembuatan puding daun kelor sebagai alternatif untuk mencegah stunting dan dapat diketahui oleh banyak masyarakat di wilayah Puskesmas Jatimulya yang belum mengetahui terkait manfaat serta olahan daun kelor yang dapat dijadikan puding untuk anak. Hal tersebut menjadi pendorong diselenggarakannya penyuluhan ini. Demonstrasi dilakukan di aula klinik bidan yang berada di wilayah puskesmas tersebut bersama ibu-ibu kader posyandu dan ibu yang mempunyai anak pada usia balita dan anak. Kegiatan demo pembuatan puding daun kelor dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2022 pada pukul 09.00 WIB-selesai. Setelah selesai dibuat, puding yang sudah jadi dibagikan kepada peserta dan anak-anak. Kegiatan ini disambut dan diikuti dengan antusias peserta dan kegiatan berlangsung lancar dan baik.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Pengetahuan ibu tentang nutrisi adalah hal yang penting dan mendasari bagaimana anak akan tumbuh dan berkembang terutama dalam 1000 hari pertama kehidupan. Informasi mengenai stunting bisa didapatkan melalui berbagai macam media seperti, media sosial, televisi, banner atau poster di puskesmas atau rumah sakit, serta terpaparnya informasi dari petugas kesehatan. Pengetahuan ibu yang baik tentang asupan gizi anak akan memberi pengaruh pada pola makan balita dan anak, tidak hanya tentang kuantitas makanan tetapi juga kualitas makanan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan di Yogyakarta bahwa pengetahuan ibu tentang gizi berhubungan dengan insiden terjadinya stunting pada anak usia *toddler* (Kuswanti and Khairani Azzahra 2022), penelitian serupa yang dilakukan di Bandung juga menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi akan berhubungan dengan terjadinya stunting pada anak (Siti+Hayat+Husnul+Khotimah). Asupan nutrisi yang mengandung daun kelor tidak hanya direkomendasikan pada balita dan anak, namun juga pada ibu yang sedang menyusui karena hasil penelitian tentang daun kelor mengandung protein dan asam amino yang cukup tinggi (Carolyn, Suralaga, and Dharmawanti 2022). Kandungan ini merangsang meningkatnya hormon prolactin dimana hormon prolaktin adalah hormon yang memproduksi ASI. dengan meningkatnya hormon prolaktin membuat pengeluaran ASI menjadi berlimpah sehingga kondisi akan berdampak pada kecukupan nutrisi pada bayi yang masih mengkonsumsi ASI (Dinengsih et al. 2023). Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Iwan Saka Nugraha (2024) menunjukkan bahwa ekstrak daun kelor berpengaruh terhadap status gizi balita di desa Tejakula peningkatan berat dan panjang badan dengan rata-rata peningkatan berat badan 0,8 kg dan tinggi badan 0,9 cm, yang dapat mengurangi risiko terjadinya

stunting (Saka Nugraha et al. 2024) Kejadian stunting pada balita berisiko mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan motorik, mental, produktivitas dan intelektual yang menurun dan peningkatan risiko penyakit infeksi, sehingga kondisi stunting perlu segera dicegah dan ditangani demi mewujudkan generasi penerus bangsa yang sehat dan kuat. Pemberian berbagai macam olahan daun kelor salah satunya dalam bentuk pudding terbukti dapat memperbaiki status gizi pada anak karena mengandung antioksidan, vitamin dan mineral. Mengonsumsi olahan daun kelor sebagai makanan pendamping ASI bagi anak adalah upaya alternatif penatalaksanaan kekurangan protein dan kalori pada anak sehingga anak tidak mengalami stunting (Fanisyach 2023). Penelitian oleh (Sujadalillah and Karo 2024) bahwa konsumsi harian puding daun Moringa sebanyak 2 gram/hari selama satu bulan secara signifikan mengurangi kejadian stunting pada anak-anak. Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan tetapi dapat meningkatkan pengetahuan kader dalam kegiatan posyandu baik sebagai menu MPASI alternatif yang sehat maupun sebagai produk usaha rumahan yang mendukung pemanfaatan pangan lokal dan pencegahan stunting

SIMPULAN

Edukasi pencegahan stunting yang dikombinasikan dengan demonstrasi pembuatan puding daun kelor dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam memberikan nutrisi untuk anak. Kegiatan ini menekankan pentingnya gizi seimbang dan memberikan resep praktis olahan daun kelor yang kaya nutrisi sebagai makanan tambahan untuk mencegah stunting

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa selama pelaksanaan kegiatan ini dan penulisan laporan banyak sekali kesulitan yang dihadapi, dukungan, kerja keras, kegigihan, kesabaran, dan doa dari berbagai pihak, kesulitan-kesulitan tersebut terasa lebih mudah. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia dan Puskesmas Kecamatan Jatimulya.

DAFTAR PUSTAKA

- Br Karo, M., Pranata, A., Manullang, R. S., Amir, N., Yanti, D., Hasanah, U., Zahra, A., Apriliani, N., Bilqis, E. T., Putri, D. A., Mawardini, C., Sitorus, E. J. P., Sari, D. P., Salmabila, S. A., Heriandi, M., Kusuma, A. P., Kinanti, C. W., Fauziyyah, E. R., Rahmatullah, R., . . . Maimanah, H. M. (2025). Sosialisasi dan pelatihan MPASI dan pangan bergizi melalui inovasi nugget berbahan dasar daun kelor dan bayam merah bernutrisi (KEMORI) di Desa Sepanjang Jaya Kota Bekasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)*, 6(2), 157–164. <https://doi.org/10.36465/jupemas.v6i2.1764>
- Carolyn, Bunga Tiara, Cholisah Suralaga, and Gita Dharmawanti. 2022. “Pengaruh Kapsul Ekstrak Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Terhadap Kecukupan Asi Pada Ibu Menyusui.” *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 6(2):185–94. doi:10.36341/jomis.v6i2.1987.
- Dinengsih, Sri, Maesaroh Agnestiani, Rini Kundaryanti, Fakultas Ilmu Kesehatan, and Ririn Ariyanti Evi Wahyuntari. 2023. “The Effect of Moringa Leaf Powder (*Moringa Oleifera*) on Breast Milk Production in Post Partum Mothers Pengaruh Bubuk Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Nifas.” *Oktober 2022* | 9(2). doi:10.21070/midwiferia.v9i2.1680.
- Dwi, Adilla, Nur Yadika, Khairun Nisa Berawi, and Syahrul Hamidi Nasution. n.d. *Pengaruh Stunting Terhadap Perkembangan Kognitif Dan Prestasi Belajar*.
- Eriyahma, Arda, and Pendidikan Biologi. 2023. *Upaya Pemanfaatan Daun Kelor: Puding Daun Kelor Untuk Mencegah Stunting*. Vol. 03.

- Fanisyach, Shaffa Qalby. 2023. "Edukasi Dan Demo Masak Makanan Tambahan Untuk Balita Sebagai Upaya Pencegahan Stunting." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 7(3):2222. doi:10.31764/jmm.v7i3.14706.
- De Fretes, Elzina Dina, and Santoso Budi Rohayu. 2022. "Pemberdayaan Masyarakat Dengan Pemanfaatan Buku Saku Sebagai Panduan Dalam Upaya Deteksi Dini Dan Pencegahan Stunting Di Distrik Wartutin Kabupaten Fakfak." *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)* 5(7):2181–91. doi:10.33024/jkpm.v5i7.6272.
- Kuswanti, Ina, and Salsabila Khairani Azzahra. 2022. "Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Pencegahan Stunting Pada Balita." *Jurnal Kebidanan Indonesia* 13(1). doi:10.36419/jki.v13i1.560.
- Nurul Fajri, Rahayu, Tria Saras Pertiwi, and Mieke Nurmalasari. 2025. *Prevalensi Stunting Di Kabupaten Sumedang Menggunakan LISA (Local Indicators Of Spatial Association)*. Vol. 10.
- Oktia, Nur, Nirmalasari Dokter, and Relawan Bsmi. 2020. "Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming Stunting Pada Anak: Penyebab Dan Faktor Risiko Stunting Di Indonesia." 14(1):19. doi:10.20414/Qawwam.v14i1.2372.
- Rachman, Saeful, Anggi Angreani, Maryam Amara, Nasya Faerunisya, Farsya Dzakra, Awliya Nabilah, Kanza Hanun Nafisah, Shafi Maulida, Della Fadilah, Rifa Ghaza Geagri, Nanda Triyanti, Alta Mirano, and Muhammad Daffa Dananjaya. 2025. "Optimalisasi Potensi Daun Kelor Dalam Upaya Pencegahan Stunting Melalui Inovasi Pangan Lokal: Suatu Kajian Literatur." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan* 4(1):5410–17. doi:10.31004/jerkin.v4i1.2429.
- Rikandi, Meta, Asmeri Lamona, and Weni Kurnia Sari. 2022. "Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Stunting Pada Anak Usia Pra Sekolah Di TK 'Aisyiyah 6 Padang.'" *GEMASSIKA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 6(1):47. doi:10.30787/gemassika.v6i1.781.
- Nugraha, I. S., Dewi, N. W. R. K., & Darmayanti, P. A. R. (2024). Pengaruh ekstrak daun kelor terhadap status gizi balita di Desa Tejakula. *JFM (Jurnal Farmasi Malahayati)*, 7(2), 230–241. <https://doi.org/10.33024/jfm.v7i2.15735>
- Sujadalillah, Fitri Aini, and Marni Br Karo. 2024. *The Effectiveness Of Consuming Moringa Leaf Pudding To Prevent Stunting Among Children At Paud Adelweis In West Cikarang, Bekasi District In 2023*. Vol. 13. Bulan Januari Tahun.