

**PENGOLAHAN PUDING DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) SEBAGAI
MAKANAN PENDAMPING ASI (MP-ASI) DALAM RANGKA PENCEGAHAN
STUNTING DI DESA PANGALENGAN**

**Nataliningsih¹, Juwita Asri Permata Sari², Ima Siti Azzahra³, Silva Nurfathia⁴,
Edang Juliana⁵**

^{1,3,5}Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Winaya Mukti

^{2,4}Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Winaya Mukti

E-mail: nataliningsih@yahoo.co.id¹, juwitaasri1707@gmail.com², imaazzahra573@gmail.com³,
slvnrfthiaaa@gmail.com⁴, edangjuliana@gmail.com

Abstract

*Stunting is a serious nutritional problem in Indonesia, especially in rural areas such as Pangalengan Village. This condition is caused by the lack of adequate nutritional intake in children, especially those under the age of five. Efforts to prevent stunting can be done through the provision of nutritious foods that children like including complementary foods (MP-ASI). Moringa leaves (*Moringa oleifera*), which are rich in nutrients such as protein, calcium, and iron, have the potential as an ingredient in complementary foods to help reduce stunting. This study developed moringa leaf pudding as a nutritious complementary food that is favored by toddlers. The results showed that moringa pudding is rich in nutrients and accepted by children. This innovation can be an effective solution in reducing stunting. The nutritional content of moringa pudding per pieces is 39.36 kcal, protein 1,495 grams, carbohydrates 7.3515 grams, fat 0.41 grams.*

Keywords: *Stunting, moringa, complementary food, pudding, Pangalengan*

Abstrak

Stunting merupakan salah satu masalah gizi yang serius di Indonesia, terutama di daerah pedesaan seperti Desa pangalengan. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang memadai pada anak-anak terutama pada usia di bawah lima tahun (balita). Upaya pencegahan stunting dapat dilakukan melalui pemberian makanan bergizi yang di sukai anak-anak termasuk makanan pendamping ASI (MP-ASI). Daun kelor (*Moringa oleifera*) yang kaya akan nutrisi seperti protein, kalsium, dan zat besi berpotensi sebagai bahan makanan pendamping ASI (MP-ASI) untuk membantu menurunkan stunting. Penelitian ini mengembangkan puding daun kelor sebagai MP-ASI bergizi yang disukai oleh para balita. Hasil menunjukkan bahwa puding daun kelor kaya nutrisi dan diterima oleh anak-anak. Inovasi ini dapat menjadi solusi efektif dalam menurunkan angka stunting. Kandungan gizi pudding kelor perpieces adalah kalori 39,36 kkal, protein 1,495 gram, karbohidrat 7,3515 gram, lemak 0,41 gram.

Kata Kunci: Stunting, daun kelor, MP-ASI, puding, Pangalengan

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah kesehatan gizi yang serius di Indonesia yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya pada anak dibawah usia lima tahun. 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. Menurut WHO, Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar. Stunting juga tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi mempengaruhi perkembangan kognitif anak.

Faktor penyebab stunting yaitu kurangnya asupan nutrisi dan gizi yang optimal selama 1000 hari periode emas pada kehidupan anak. Selain itu, keterbatasan akses terhadap makanan bergizi serta kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang bagi tumbuh kembang anak turut memperparah situasi (Rismayani et al., 2023). Salah satu cara untuk menanggulangi masalah stunting ini yaitu dengan meningkatkan kualitas Makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI), yang berperan penting dalam melengkapi nutrisi anak setelah usia enam bulan.

Salah satu solusi yang menjanjikan yaitu pemanfaatan daun kelor sebagai makanan pendamping ASI yang efektif karena daun kelor memiliki kandungan nutrisi yang tinggi, kaya akan vitamin, mineral, dan protein. Ini menunjukkan bahwa ekstrak daun kelor berpotensi mengurangi risiko stunting (Alamsyah et al., 2022).

Pengolahan daun kelor menjadi puding merupakan salah satu inovasi

untuk meningkatkan penerimaan makanan bergizi oleh anak. Tidak hanya memiliki rasa yang menarik, puding daun kelor juga mudah dicerna dan dapat disesuaikan dengan bahan tambahan lain untuk meningkatkan nilai gizi. Melalui penelitian ini, diharapkan memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat puding daun kelor sebagai makanan pendamping ASI dan kontribusinya dalam menurunkan angka stunting.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan dengan metode sosialisasi dan edukasi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 26 Agustus 2024 di ruang PKK Desa Pangalengan dengan peserta kegiatan yaitu ibu-ibu PKK. Tahapan pelaksanaan yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi

Pada kegiatan ini diberikan sosialisasi terlebih dahulu tentang manfaat daun kelor bagi pemenuhan nutrisi pada anak sebagai upaya menurunkan angka stunting.

2. Edukasi

Edukasi kepada ibu-ibu PKK dilakukan dalam bentuk demo pengolahan puding daun kelor sebagai makanan pendamping ASI, yang nantinya dapat menjadi salah satu menu pilihan dalam Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dalam kegiatan posyandu yang ada di setiap RW.

Makanan tambahan adalah makanan bergizi sebagai tambahan selain makanan utama bagi kelompok sasaran guna memenuhi kebutuhan gizi. Makanan Tambahan Pemulihan bagi balita adalah makanan bergizi yang diperuntukkan bagi balita usia 6-59 bulan sebagai makanan tambahan untuk pemulihan gizi.

Makanan tambahan pemulihan diutamakan berbasis bahan makanan lokal. Jika bahan lokal terbatas maka dapat ditambah dengan bahan makanan olahan yang tersedia dengan memperhatikan kemasan, label, dan masa kadaluarsa untuk keamanan pangan.

Desa Pangalengan merupakan salah satu desa dengan penghasil susu sapi, oleh karena itu susu murni dapat dijadikan bahan utama dalam pembuatan pemberian

makanan tambahan. Namun, desa pangalengan juga merupakan desa yang berada di dataran tinggi sehingga menyebabkan sulitnya tanaman daun kelor untuk tumbuh. Oleh karena itu, bubuk daun kelor yang dijual di *online shop* dapat dijadikan solusi alternatif untuk pembuatan PMT ini.

Tahapan pengolahan:

Tabel 1. Tahapan pengolahan pudding kelor

No	Tahap	Bahan	Proses	Hasil
1	Tahap 1	Penimbangan bahan	Timbang sesuai kebutuhan	800 ml susu segar 10 gr tepung kelor 10 gram tepung maizena 10 gram agar 100 gram gula putih
2	Tahap 2	Bahan semua dilarutkan menjadi satu	Diperoleh adonan kental	Adonan hijau kental
3	Tahap 3	Adonan di masukan wadah stainless steel	Dipanaskan api kecil sambil di aduk	Sampai suhu 80°C
4	Tahap 4	Hasil olahan	Dicetak dalam 20 cetakan	Diperoleh 20 pieces pudding kelor
5	Tahap 5	Pudding kelor	Dimasukkan regrigerator	Diperoleh pudding kelor yang kenyal siap dikonsumsi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata Pengabdian Masyarakat (KKN-PM) berlangsung dengan lancar dan disambut baik oleh ibu-ibu PKK Desa Pangalengan. Berdasarkan keterangan dari TP-PKK di Desa Pangalengan yang menyatakan bahwa penderita stunting di Desa Pangalengan cukup tinggi. Di beberapa lingkungan RW dari total 24 RW tercatat ada sekitar 40 orang balita yang bergizi kurang dan mengalami stunting. Dari

permasalahan tersebut melatarbelakangi mahasiswa Universitas Winaya Mukti di Desa Pangalengan berinisiatif menawarkan pembuatan puding daun kelor sebagai referensi baru pemberian makanan tambahan (PMT) bagi balita di posyandu. Dalam proses pelaksanaan pengolahan puding daun kelor peserta menyimak dengan baik penjelasan mengenai manfaat daun kelor bagi pertumbuhan anak. Setelah penjelasan diberikan, para peserta paham bahwa daun

kelor merupakan tumbuhan dengan berbagai macam manfaat dan mengandung banyak nutrisi yang tinggi seperti protein, zat besi, kalsium, vitamin A dan vitamin C. Nutrisi ini sangat diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga mampu mencegah risiko stunting atau keterlambatan perkembangan tubuh dan otak pada bayi akibat kekurangan gizi.



Gambar 1. Sosialisasi manfaat daun kelor

Sosialisasi ini dilakukan agar peserta dapat memahami manfaat daun kelor dan tidak menganggap bahwa daun kelor hanya berkaitan dengan hal mistis. Sehingga peserta dapat mulai tertarik dengan olahan dari daun kelor.



Gambar 2. Proses Pembuatan Puding Daun Kelor

Setelah proses sosialisasi mengenai manfaat daun kelor, berikutnya proses pengolahan puding daun kelor. Proses ini

dilakukan bersama sama karena proses pembuatannya yang sangat mudah. Selain dari susu murni dan bubuk daun kelor, untuk satu kali pembuatan daun kelor yang nantinya menghasilkan 20 cup kecil puding membutuhkan bahan-bahan sebagai berikut:

1. 800 ml susu murni
2. 1 sdm bubuk daun kelor
3. 1 sdm tepung maizena
4. 1 bungkus bubuk agar-agar plan
5. 100gr gula pasir



Gambar 3. Hasil puding daun kelor yang sudah jadi



Gambar 4. Peserta mencoba puding daun kelor

Peserta mencoba hasil dari puding daun kelor dan mengatakan bahwa puding ini layak menjadi menu pilihan PMT karena rasanya yang manis dan akan digemari balita selain itu bahan-bahan yang digunakan aman untuk konsumsi oleh balita. Akan tetapi harus tetap diperhatikan kandungan gula nya agar tidak berlebihan.



Gambar 5. Hasil Implementasi puding daun kelor di setiap posyandu

Setelah mendapatkan pelatihan pengolahan daun kelor ibu-ibu PKK menyebarkan resep ini ke setiap posyandu yang ada di Desa Pangalengan dengan menambahkan topping sebagai hiasan agar lebih menarik di mata anak-anak. Analisis gizi pudding kelor perpieces (menurut DKBM)

Tabel 2. Analisis kandungan gizi pudding kelor

No	Bahan	Kalori/ kkal	Protein/gr	KH /gr	Lemak /gr
1	800 ml susu murni	336	27,2	40	8
2	10 gram tepung kelor	20,5	2,71	3,83	0,23
3	10 gram tepung maizena	34,1	0,03	8,5	0
4	10 gram tepung agar	2,6	0,05	0,7	0
5	100 gram gula pasir	394	0	94	0
Total kandungan gizi		787,2	29,9	147,03	8,23
Kandungan gizi perpieces		39,36	1,495	7,3515	0,41

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Program pengolahan puding daun kelor ini dapat memberikan manfaat kepada ibu-ibu PKK karena menambah pemahaman mengenai manfaat daun kelor bagi pertumbuhan anak sehingga dapat mencegah terjadinya stunting serta menambah menu pilihan untuk Pemberian Makanan Tambahan.

Saran

Hasil pelatihan ini dapat terus dikembangkan oleh ibu-ibu PKK sehingga dapat menghasilkan berbagai jenis olahan yang sehat dari daun kelor. Serta besar harapan kami apa yang telah kami sampaikan dapat menjadi program berkelanjutan di Desa Pangalengan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Z. F., Dulahu, W. Y., & Aulia, U. (2023). Sosialisasi dan Konseling Pencegahan Stunting Serta

Pemberian Makanan Tambahan berbahan Daun Kelor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society*, 2(1), 14–21. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v2i1.18442>

Alamsyah, A. G., Sari, P. M., Hidayati, C., Pradhana, P., Lestari, Z., & Indra, A. P. (2022). Pemanfaatan Ekstrak Daun Kelor (*Moeringaceae Olievera*) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Desa Cinta Raktay Percut Sei Tuan. *Modeling: Jurnal Program Studi PGMI*, 9(4), 39–47.

Kelor, D. (2013). *SOSIALISAI DAN EDUKASI DALAM PEMANFAATAN DAUN KELOR (Moringa Oleifera) SEBAGAI PENCEGAHAN STUNTING DI PKK DESA BOJONG TIMUR 1* *Titin Program Studi Farmasi , Fakultas Farmasi , Universitas Buana Perjuangan Karawang Program*

Studi Teknik Mesin , Fakultas Tek.
3(1), 236–242.

Nuraina, Azizah, C., Fonna, P. A., Rizkyan, M. A., Zaki, R., & Firdaus, M. R. (2021). Jurnal Peduli Masyarakat EDUKASI PEMANFAATAN DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA) UNTUK PEMENUHAN NUTRISI PADA BALITA STUNTING. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 3(September), 207–212.

<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>

Rismayani, R., Sari, F., Rismawati, R., Hermawati, D., & Lety Arlenti. (2023). Edukasi Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) Sebagai Upaya Peningkatan Daya Tahan Tubuh Balita Di Posyandu Desa Pematang Balam. *Jurnal Besemah*, 2(1), 27–36. <https://doi.org/10.58222/jurnalbesemah.v2i1.117>

Sari, A. R., Fatmawati, F., Xaviera, B. L., Musthofa, M. R., Kusuma, A. M., & Wahyudi, K. E. (2023). Pelatihan Pembuatan PMT (Pemberian Makanan Tambahan) untuk Ibu dan Balita di Desa Lemahkembar, Kabupaten Probolinggo. *KARYA UNGGUL : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 1–6.