
Optimizing Nutrition Management Through the Use of Local Food Resources to Prevent Stunting in Dondang Subdistrict

Optimalisasi Manajemen Gizi Dengan Bahan Lokal Untuk Mencegah Stunting Di Kelurahan Dondang

Hildatiana Doh Dila¹, Nadia Nurkhasanah², Dedi Rahman Nur³

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda

Hildatianadohdila168@gmail.com¹, nadianurkhasanah6610@gmail.com², d.blues84@gmail.com

Correspondence author Email: corr@mail.com

Paper received: Agustus 2024; Accepted: September 2024; Publish: November 2024

Abstract

Stunting is chronic malnutrition which causes children to have a height that is not appropriate for their age. In addition, brain development and other body functions are hampered, so children cannot grow and develop optimally. Moringa leaves are a local plant that is rich in nutrients such as vitamins A, C, iron, magnesium and various amino acids which are very beneficial for health. Seeing this potential, we from Widya Gama Mahakam University Samarinda held training in Dondang Village. The main targets of the training are posyandu cadres and PKK mothers, who have an important role in managing child nutrition and family nutrition. In this training, posyandu cadres and PKK mothers were taught about the nutritional content of Moringa leaves and how to process them into Moringa leaf pudding. The results were very positive, because previously the mothers had never used Moringa leaves to make pudding. With this training, it is hoped that people will become more aware of the problem of stunting and start using Moringa leaves to prevent it and can also use it as a business opportunity.

Keywords: Stunting, Moringa leaves

Abstrak

Stunting adalah kekurangan gizi kronis yang menyebabkan anak memiliki tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya. Selain itu, perkembangan otak dan fungsi tubuh lainnya pun terhambat, sehingga anak tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Daun kelor merupakan tanaman lokal yang kaya akan kandungan nutrisi seperti vitamin A, C, zat besi, magnesium dan berbagai asam amino yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Melihat potensi tersebut, kami dari Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda mengadakan pelatihan di Desa Dondang. Sasaran utama dari pelatihan ini adalah kader posyandu dan ibu-ibu PKK yang memiliki peran penting dalam pengelolaan gizi anak dan gizi keluarga. Dalam pelatihan ini, para kader posyandu dan ibu-ibu PKK

=====

diajarkan mengenai kandungan gizi daun kelor dan cara mengolahnya menjadi puding daun kelor. Hasilnya sangat positif, karena sebelumnya ibu-ibu belum pernah memanfaatkan daun kelor untuk membuat puding. Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan masyarakat semakin sadar akan masalah stunting dan mulai memanfaatkan daun kelor untuk mencegahnya dan juga dapat memanfaatkannya sebagai peluang usaha.

Kata Kunci: Stunting, Daun Kelor

=====

Copyright and License

Authors retain copyright and grant the journal right of first publication with the work simultaneously licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License that allows others to share the work with an acknowledgment of the work's authorship and initial publication in this journal.



=====

1. Pendahuluan

Stunting adalah kondisi kekurangan gizi kronis pada anak balita yang menyebabkan pertumbuhan tinggi badan terhambat (Zulfa Husain, 2021). Anak yang mengalami Stunting atau gangguan pertumbuhan akibat kekurangan gizi kronis, cenderung memiliki tinggi badan dibawah rata-rata untuk anak seusianya. Kondisi ini juga berdampak buruk pada perkembangan otak dan fungsi tubuh lainnya, sehingga menghambat potensi tumbuh kembang anak secara maksimal (Ratih Kurniasari et al., 2022). Stunting terjadi akibat kekurangan gizi yang dialami anak sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun. Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya: kurangnya pengetahuan ibu hamil dan menyusui tentang gizi, keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan antenatal dan postnatal, serta terbatasnya akses terhadap makanan bergizi, sanitasi yang buruk dan air bersih (Yuwanti et al., 2021)

Mengingat keanekaragaman potensi lokal di setiap daerah, pencegahan stunting dapat dioptimalkan dengan pemanfaatan sumber daya yang ada. Selain praktik-praktik dasar seperti pemberian asi eksklusif, makanan bergizi dan perilaku hidup bersih, upaya pencegaham juga bisa diperkuat melalui aktivitas fisik, keseimbangan gizi, pemnfataan tumbuh kembang dan pemnfataan sumber daya lokal secara optimal.

Manajemen Gizi merupakan konsep penting dalam pengelolaan nutrisi kesehatan optimal. Ilmu mempelajari hubungan antara makan dan kesehatan, termasuk fungsi zat gizi dalam menghasilkan energi, pertumbuhan dan metabolisme (Darwis, 2021)

Potensi merupakan kemampuan yang mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan seperti kekuatan, kesanggupan dan daya yang lebih besar. Istilah potensi tidak hanya ditunjukkan untuk manusia tetapi juga untuk entitas lain, seperti istilah potensi daerah, potensi wisata dan lain sebagainya (Nurhayati 2017). Sedangkan menurut Ahmad Soleh (2017) potensi lokal desa adalah daya, kekuatan, kesanggupan dan kemampuan yang dimiliki oleh suatu desa yang mempunyai kemungkinan untuk dapat dikembangkan dalam rangka meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Dengan adanya bahan pangan lokal yang mudah untuk didapat dapat menjadi Solusi yang dapat digunakan dan dimanfaatkan untuk mencegah anak tumbuh pendek atau gagal berkembang akibat kekurangan gizi kronis atau biasa disebut stunting. Dalam penanganan stunting, pemanfaatan bahan pangan lokal menjadi Solusi terbaik. Oleh karena itu, bahan baku seperti daun kelor sebagai pemanfaatan bahan pangan lokal yang dapat dijadikan pudding untuk mencegah permasalahan stunting.

Puding adalah pilihan tepat untuk semua orang. Anak-anak akan menyukai rasanya yang enak. Dengan tambahan daun kelor, puding menjadi pilihan yang lebih sehat, bernutrisi dan menarik, sangat cocok dinikmati kapan saja.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini kepada masyarakat Kelurahan Dondang tentang pencegahan stunting adalah memberikan pengetahuan, pelatihan serta keterampilan kepada masyarakat Kelurahan Dondang dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi menu bergizi untuk anak maupun ibu hamil.

2. Metode

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berlokasi di Kelurahan Dondang, Kecamatan Muara Jawa, pada 1 Agustus hingga 31 Agustus 2024. Kegiatan ini menargetkan dua kelompok utama: Kader Posyandu dan Ibu PKK. Metode yang digunakan meliputi:

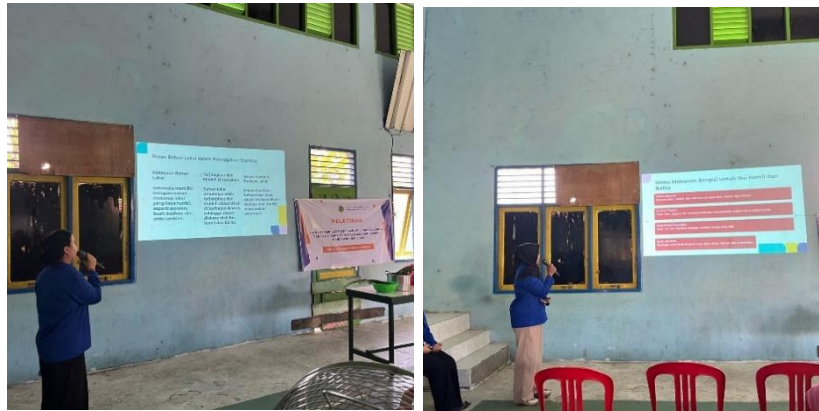
1. Pemaparan singkat mengenai stunting
2. Pengenalan manfaat bahan lokal

3. Pelatihan pembuatan puding daun kelor untuk mencegah stunting.

Tahapan awal yang dilakukan adalah peserta mengisi daftar hadir dan mahasiswa KKN memberikan pemaparan singkat tentang stunting, cara mencegah stunting dan manfaat daun kelor. Kemudian tahap kedua memberikan pelatihan pembuatan pudding daun kelor yang dimulai dengan memberitahukan apa saja alat dan bahan yang digunakan dalam pelatihan pembuatan puding daun kelor. Pada akhir kegiatan mahasiswa KKN membagikan leaflet dan membagikan hasil olahan puding daun kelor kepada ibu kader posyandu dan ibu PPK untuk mencoba puding tersebut sehingga peserta dapat merasakan rasa dari puding tersebut.

Selanjutnya kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Pemaparan singkat apa itu stunting dan dampak jangka panjang stunting serta bagaimana cara mencegah stunting pada anak
Menurut Husain, Z 2021 Stunting adalah masalah gizi kronis yang menyebabkan anak tumbuh lebih pendek dari seharusnya. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi tinggi badan, tetapi juga mengganggu perkembangan otak dan kemampuan belajar anak. Stunting disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi yang cukup sejak dalam kandungan hingga masa bayi, dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi
2. Pengenalan manfaat bahan lokal daun kelor untuk mencegah stunting
Moringa Oleifera Lamk. (kelor), termasuk keluarga Moringaceae adalah tanaman yang banyak mengandung vitamin dan efektif untuk mengatasi masalah gizi pada anak. Kandungan vitamin C, Vitamin A, Kalsium, Protein, Kalium dan Zat Besinya jauh melampaui dari vitamin dan mineral yang ada dalam jeruk, wortel, bayam dan susu (Widowati et al, 2019). Tanaman kelor (Moringa Oleifera) adalah tanaman bergizi yang direkomendasikan oleh WHO untuk mengatasi permasalahan gizi pada anak, karena kandungan daun kelor yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh (Nomleni & Rupidara, 2020). Menurut Rini et.al, 2023 penambahan daun kelor pada makanan merupakan Langkah penting untuk meningkatkan asupan gizi dan protein pada anak penderita stunting. Oleh karena kandungan gizinya yang tinggi, daun kelor sangat bermanfaat untuk meningkatkan status gizi dan protein untuk anak maupun ibu hamil.



Gambar 1. Pemaparan Materi Apa Itu Stunting dan Manfaat Daun Kelor

3. Pelatihan pembuatan puding daun kelor

Adapun cara pembuatan pudding daun kelor adalah sebagai berikut:

1. Bahan dan alat yang digunakan

- a. 50gr daun kelor
- b. 2 lembar daun pandan
- c. 1 bungkus agar agar plan
- d. Secukupnya susu kental manis
- e. 65ml santan kara
- f. 3 gelas air putih
- g. 1 gelas royalex gula pasir
- h. 1 biji vanili bubuk
- i. 1 biji telur
- j. Blender
- k. Gelas
- l. Kompor
- m. Saringan
- n. Baskom
- o. Panci
- p. Sendok
- q. Pengaduk sayur

1. Cara membuat puding daun kelor seperti yang ditunjukkan pada Gambar 2 dan 3 dengan urutan langkah sebagai berikut:

- a. Daun kelor dan daun pandan di cuci terlebih dahulu
- b. Kemudian blender daun pandan dan daun kelor secara bersamaan
- c. Setelah itu saring
- d. Masukkan telur yang sudah dikocok terlebih dahulu kedalam panci
- e. Kemudian tambahkan gula, susu kental manis, garam, vanili dan ekstrak daun kelor
- f. Setelah itu, masukkan air putih sebanyak 3 gelas
- g. Kemudian semua bahan di masak diapi sedang sampai mendidih sambil diaduk
- h. Tuangkan kedalam cup yang sudah disiapkan.
- i. Tunggu hingga dingin kemudian puding daun kelor siap disajikan.



Gambar 2. Proses Pembuatan Puding Daun Kelor



Gambar 3. Hasil Praktik Pembuatan Puding Daun Kelor

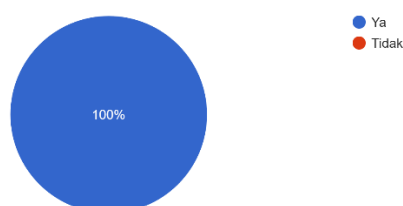
3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan di Kelurahan Dondang dilaksanakan langsung pada bulan Agustus 2024. Pelaksanaan kegiatan ini dilatarbelakangi belum adanya pengolahan daun kelor sebagai pudding daun kelor. Pudding daun kelor dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk mencegah stunting pada anak. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari rabu, 14 Agustus 2024 jam 14:00 WITA bertempat di Gedung BPU. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang yang terdiri dari kader posyandu, ibu - ibu PKK dan anak anak KKN. Dalam hal ini pencegahan stunting salah satunya adalah dengan memberikan nutrisi pada bayi, balita dan ibu hamil. Nutrisi yang di tambahkan dalam bentuk makanan seperti puding daun kelor.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Kelurahan Dondang mendapat respon yang sangat positif dari ibu – ibu kader posyandu dan ibu – ibu PKK. Kegiatan pelatihan ini di harapkan dapat membuka wawasan bagi masyarakat di Kelurahan Dondang dalam memanfaatkan daun kelor untuk diolah dari bahan mentah menjadi bahan jadi, siap untuk dimakan. Evaluasi dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada seluruh peserta yang hadir dalam pelatihan untuk melihat kegiatan yang dilakukan sudah tepat sasaran atau tidak. Pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya yang ada di Kelurahan Dondang.

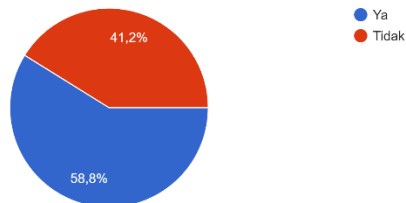
Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan pada saat kegiatan berlangsung di dapatkan bahwa sebelum dilaksanakannya pelatihan ini, ibu kader posyandu dan ibu PKK di Kelurahan Dondang sudah pernah memanfaatkan daun kelor sebagai sayuran atau produk makanan. Hal ini terlihat dari hasil kuesioner pada Gambar 4.

Setelah mengetahui manfaat daun kelor apakah Anda mengetahui kandungan daun kelor
17 jawaban



Gambar 4. Penggunaan daun kelor dalam poroduk makanan

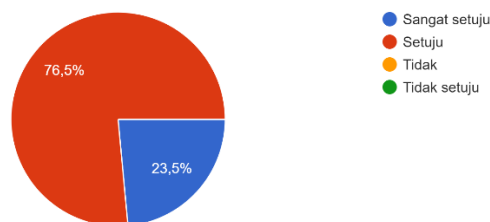
Apakah Anda mengetahui manfaat daun kelor untuk mencegah stunting ?
17 jawaban



Gambar 5. Manfaat daun kelor untuk mencegah stunting

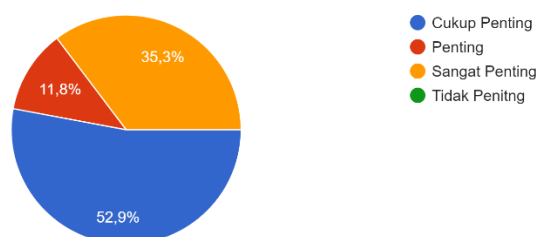
Adapun Gambar 5. Memperlihatkan bahwa 58,8% peserta pelatihan mengetahui manfaat daun kelor untuk mencegah stunting pada anak dan terdapat 4341,2% perserta tidak mengetahuinya, sehingga bisa di simpulkan bahwa Masyarakat di kelurahan Dondang belum mengetahui pemanfaatan daun kelor untuk mencegah stunting. Hal ini dikarenakan warga belum mendapat informasi terkait manfaat daun kelor tersebut.

Apakah Anda merasa bahwa puding daun kelor dapat meningkatkan kualitas gizi anak?
17 jawaban



Gambar 6. Anda merasa puding daun kelor dapat meningkatkan kualitas gizi anak

Menurut Anda seberapa pentingkah penggunaan bahan lokal dalam mencegah stunting
17 jawaban

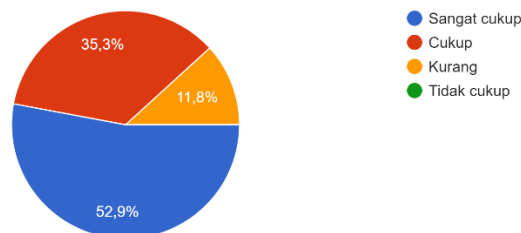


Gambar 7. Seberapa penting penggunaan bahan lokal untuk mencegah stunting

Berdasarkan Gambar 6 memperlihatkan bahwa sebanyak 76,5% peserta pelatihan setuju terkait pentingnya penggunaan bahan lokal dalam mencegah stunting dan masih ada 23,5% yang sangat setuju terkait pernyataan tersebut. Bisa di simpulkan bahwa Masyarakat di Kelurahan Dondang merasa setuju bahwa pudding daun kelor dapat meningkatkan kualitas gizi anak.

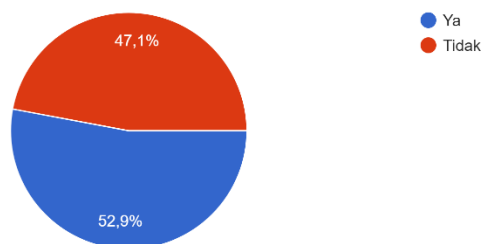
Kemudian Gambar 7 menunjukkan bahwa 52,9% merasa penggunaan bahan lokal cukup penting hal ini menunjukkan bahwa persentase kesadaran peserta pelatihan akan pentingnya penggunaan bahan lokal.

Pelatihan Manajemen Gizi Apakah pelatihan yang Anda ikuti memberikan pengetahuan yang cukup mengenai pentingnya manajemen gizi untuk mencegah stunting
17 jawaban



Gambar 8. Pelatihan yang Anda ikuti memberikan pengetahuan yang cukup mengenai pentingnya manajemen gizi untuk mencegah stunting

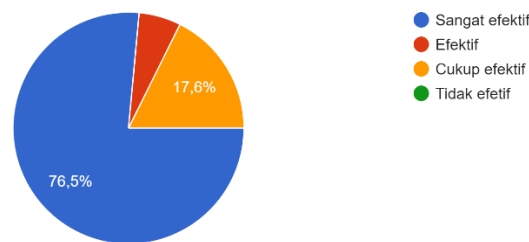
Apakah Anda pernah menerima informasi atau pelatihan tentang pemanfaatan daun kelor dalam pencegahan stunting
17 jawaban



Gambar 9. Pernah menerima informasi atau pelatihan tentang pemanfaatan daun kelor dalam pencegahan stunting.

Seberapa efektif pelatihan manajemen gizi dalam meningkatkan kesadaran Anda akan pentingnya bahan lokal seperti daun kelor?

17 jawaban

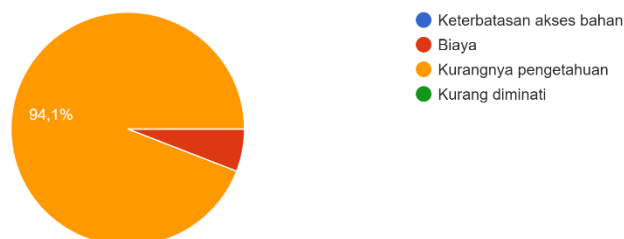


Gambar 10. Seberapa efektifkah pelatihan manajemen gizi dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya bahan local seperti daun kelor

Berdasarkan Gambar 9, terlihat bahwa peserta pelatihan sebesar 52,9% sudah cukup menerima pelatihan yang memberikan pengetahuan yang cukup mengenai pentingnya gizi untuk mencegah stunting seperti yang dilihat dari hasil kusioner Gambar 10 yang menunjukkan bahwa 76,5% peserta merasa dengan melaksanakan pelatihan manajemen gizi dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya bahan lokal sangat efektif dilakukan.

Optimalisasi Pemanfaatan Daun Kelor Menurut Anda, apa hambatan terbesar dalam optimalisasi pemanfaatan daun kelor untuk seperti puding?

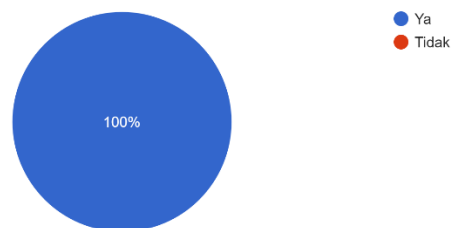
17 jawaban



Gambar 11. Apa hambatan terbesar dalam optimalisasi pemanfaatan daun kelor seperti puding

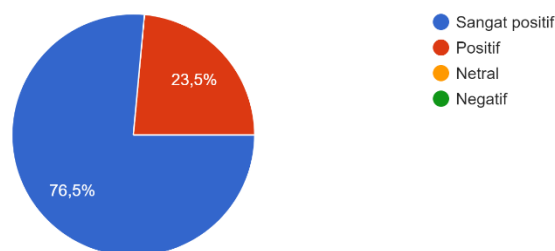
Adapun Gambar 11 memperlihatkan bahwa 94,1% peserta pelatihan tidak mengetahui pemanfaatan daun kelor untuk pudding hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan. Meskipun daun kelor sangat memiliki manfaat, namun pemanfaatannya menjadi puding daun kelor masih belum dilakukan.

Setelah mengetahui manfaat daun kelor apakah Anda mengetahui kandungan daun kelor
17 jawaban



Gambar 12. Anda mengetahui kandungan daun kelor

Implementasi dalam bidang Manajemen Bagaimana pandangan Anda terhadap penggabungan bahan lokal dalam pelatihan manajemen gizi?
17 jawaban



Gambar 13. Pandangan Anda terhadap penggabungan bahan local dalam pelatihan manajemen gizi

Berkenaan dengan Gambar 12 terlihat bahwa setelah pelatihan terjadi peningkatan peserta yang mengetahui kandungan daun kelor menjadi sebesar 100%. Hal ini menjadi salah satu indikator keberhasilan pelatihan manajemen dengan bahan local pudding daun kelor ini sangat bermanfaat bagi peserta pelatihan hal yaitu sebanyak 76,5% peserta pelatihan merasa

=====

penggabungan bahan local dalam pelatihan manajemen gizi sangat positif karena dapat dirasakan langsung oleh peserta pelatihan (Gambar 13).

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui pelatihan manajemen gizi dengan menggunakan bahan lokal untuk mencegah stunting khususnya menggunakan daun kelor yang memiliki potensi besar untuk diolah menjadi makanan bergizi seperti puding daun kelor, yang dapat dikonsumsi untuk mencegah stunting di masyarakat. Pelatihan ini tidak hanya membuka wawasan masyarakat tentang gizi, tetapi juga memberikan keterampilan praktis dalam mengolah bahan local menjadi menu sehat yang dapat dinikmati oleh anak-anak maupun ibu hamil.

Berdasarkan hasil kuesioner terhadap kegiatan pengabdian ini, masyarakat semakin tertarik untuk memanfaatkan daun kelor sebagai sumber nutrisi yang dapat mencegah stunting. Kegiatan pelatihan yang dilengkapi dengan pembuatan puding daun kelor dan uji langsung rasa telah berhasil menarik minat peserta.

=====

Daftar Pustaka

- Arbain, A., & Santoso, D. (2023). Pengenalan subtitle dan terjemahan film berbahasa Inggris. *Masyarakat Berdaya Dan Inovasi*, 4(1), 65–70.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2024). *Studi Kasus: Efektivitas Penyuluhan dalam Penanganan Stunting di Indonesia*. Jakarta: BKKBN.
- Bowen, G. A. (2023). *Document Analysis as a Qualitative Research Method*. Qualitative Research Journal, 23(1), 35-50.
- Hammersley, M., & Atkinson, P. (2019). *Ethnography: Principles in Practice* (4th ed.). Routledge.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Laporan Nasional Penanganan Stunting*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Morgan, D. L. (2023). *Focus Groups as Qualitative Research* (3rd ed.). Sage Publications.
- Patton, M. Q. (2020). *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice* (5th ed.). Sage Publications.
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative Methods for the Human Sciences*. Sage Publications.
- Spradley, J. P. (2016). *Participant Observation*. Holt, Rinehart and Winston.
- WHO. (2023). *Global Nutrition Report 2023: Shining a Light to Spur Action on Nutrition*. Geneva: World Health Organization.
- Wijaya, H. (2020). *Politik Kesehatan dan Implementasi Kebijakan Stunting*. Jakarta: Penerbit Buku Sehat.
- Darwis, D. (2021). KONSEP DASAR ILMU GIZI.
- Faozi, I., Firdaus, F., Istiqomah, I., Nurina, N., Kristianasari, H., Hamid, M.F., Prayitno, A.I., Prabowo, A.B., Lini, N.S., Setyani, N., & Kurniasari, F.S. (2022). TRAINING IN UTILIZING LOCAL FOOD IN STUNTING PREVENTION IN SOMOGEDE VILLAGE. *Abdimas Galuh*.
- Husain, Z. (2021). FAKTOR TERJADINYA STUNTING PADA BALITA.
- Juwita, R., Haryono, N.Y., Artasasta, M.A., Manggara, A.B., Hamni, S.D., Galingging, W.Y., Nikmah, H.A., & Azizah, F. (2023). Innovation of Moringa Leaves as Steamed Pudding Cake to Prevent Stunting in Children. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Biologi dan Sains*.
- Kurniasari, R., Sabrina, S., & Salma, A.N. (2022). PELATIHAN KADER POSYANDU UNTUK MEMBUAT CAMILAN TINGGI PROTEIN BERBAHAN LOKAL SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*.

- =====
- Makkulawu, A., & Amalia, L. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Pencegahan Stunting Dengan Pemberian Makanan Tambahan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society*.
- Putri, R.A., Sulastri, S., & Apsari, N.C. (2023). Pemanfaatan Potensi Lokal Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *ijd-demos*.
- Rini, C.S., Puspitasari, P., Akbar, A.R., Ambarani, P.Y., Mufidah, L., Al-akbar, W., & Yeninastiti, R. (2023). Pelatihan Pengolahan Makanan Berbahan Dasar Daun Kelor Guna Mencegah Stunting Pada Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*.
- Santi, E.D., Dayani, N.E., Aulyan Noor, R., Wardani, S.A., Rizky Al Farid, M.T., Sunartiasih, K., & Ariantina Putri, E.A. (2024). Pelatihan Pembuatan Bubur dan Pudding dengan Daun Kelor sebagai Menu Sehat bagi Balita Stunting. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*.
- Widowati, L., Isnawati, A., Alegantina, S., & Retiaty, F. (2019). Potensi ramuan ekstrak biji klabet dan daun kelor sebagai laktagogum dengan nilai gizi tinggi. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2), 143-152.