

## Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Makanan Sehat Pelengkap Nutrisi Dalam Mencegah Stunting Di Kabupaten Batu Bara

Dewi Pangestuti <sup>1)</sup>, Mayang Sari Ayu <sup>2)</sup>

Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara <sup>(1,2)</sup>

[dewi.pangestuti@fk.uisu.ac.id](mailto:dewi.pangestuti@fk.uisu.ac.id) (1), [mayang.sari@fk.uisu.ac.id](mailto:mayang.sari@fk.uisu.ac.id) (2)

### ABSTRAK

Tanaman Kelor atau Moringa oleifera merupakan jenis tanaman perdu yang bermanfaat untuk kesehatan. Tanaman kelor dapat tumbuh beradaptasi di berbagai iklim, Kelor (*Moringa oleifera* Lam.) merupakan tumbuhan pohon super nutrisi sebagai sumber nutrisi masyarakat secara murah dan mudah didapat oleh masyarakat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk membuka wawasan dan menambah pengetahuan Masyarakat tentang manfaat daun kelor (*moringa oleifera*) untuk meningkatkan gizi balita, Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dengan menggunakan power point. Hasil dari kegiatan ini telah memberikan penambahan pengetahuan dan wawasan kepada masyarakat khususnya Masyarakat Desa Perupuk Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batubara tentang manfaat daun kelor sebagai makanan sehat pelengkap nutrisi. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan, agar penyuluhan yang sudah diberikan dapat dipraktekkan secara nyata, sehingga memberikan manfaat bagi Masyarakat Desa Perupuk Kec.Lima Puluh Pesisir Kabupaten Batubara.

**Kata Kunci:** Tanaman Kelor, Nutrisi, Stunting

### ABSTRACT

The Moringa plant or *Moringa oleifera* is a type of shrub that is beneficial for health. Moringa plants can grow adaptably in various climates. Moringa (*Moringa oleifera* Lam.) is a super nutritious tree plant as a source of community nutrition that is cheap and easily available to the community. Community Service Activities This aims to open insight and increase public knowledge about the benefits of Moringa oleifera leaves to improve toddler nutrition. The method used in this community service activity is in the form of counseling using power points. The results of this activity have provided additional knowledge and insight to the community, especially the Perupuk Village Community, Limapuluh Pesisir District, Batubara Regency regarding the benefits of Moringa leaves as a healthy nutritional supplement. It is hoped that this community service activity can be carried out in a sustainable manner, so that the counseling that has been given can be put into real practice, thereby providing benefits to the people of Perupuk Village, Limapuluh Pesisir District, Batubara District.

**Keywords:** Moringa Plants, Nutrition, Stunting

## I. PENDAHULUAN

### 1. Latar Belakang

Stunting merupakan masalah gizi utama yang berdampak pada kehidupan sosial dan ekonomi dalam masyarakat. Selain itu, stunting dapat berdampak pada anak balita pada jangka panjang, seperti mengganggu kesehatan, pendidikan, dan produktifitas anak di kemudian hari. Anak balita yang menderita stunting biasanya akan menghadapi kesulitan dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikomotorik. Angka kejadian stunting di Indonesia pada tahun 2022 adalah sebesar 21,6%, sedangkan di Propinsi Sumatera Utara prevalensi stunting sebesar 21,1%, dan di Kabupaten Batubara prevalensi stunting sebesar 21,6%. (Riskesmas 2022). Salah satu upaya dalam menangani masalah gizi adalah dengan pemanfaatan tanaman lokal yang terdapat di sekeliling kita. Kelor merupakan tanaman lokal yang banyak tumbuh di daerah tropis, Kelor merupakan salah satu tanaman lokal yang dapat digunakan sebagai bahan makanan sehat pelengkap nutrisi. Tanpa disadari, penyebab *stunting* pada dasarnya sudah bisa terjadi sejak anak berada di dalam kandungan. Sebab, sejak di dalam kandungan, anak bisa jadi mengalami masalah kurang gizi. Penyebabnya, adalah karena sang ibu tidak memiliki akses terhadap makanan sehat dan bergizi seperti makanan berprotein tinggi, sehingga menyebabkan buah hatinya turut kekurangan nutrisi. Selain itu, rendahnya asupan vitamin dan mineral yang dikonsumsi ibu juga bisa ikut memengaruhi kondisi malnutrisi janin. Utamanya adalah 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. Tidak jarang masyarakat menganggap kondisi tubuh pendek merupakan faktor genetika dan tidak ada kaitannya dengan masalah kesehatan. Faktanya, faktor genetika memiliki pengaruh kecil terhadap kondisi kesehatan seseorang dibandingkan dengan faktor lingkungan dan pelayanan kesehatan. Banyak penelitian telah dilakukan mengenai pemanfaatan tanaman kelor, terutama mengenai pemanfaatannya untuk mengatasi masalah gizi dan meningkatkan nilai gizi produk pangan. Menurut Gandji et al., 2018 bahwa pada daun kelor mengandung vitamin C lebih banyak dari jeruk, kandungan kalium lebih tinggi dari pisang, vitamin A lebih banyak dari wortel, kalsium lebih banyak dari susu, dan mengandung protein lebih tinggi dari yoghurt. Kemenkes RI (2018) menjelaskan bahwa daun kelor adalah tanaman yang kaya akan vitamin dan mineral. Dimana terdapat berbagai kandungan zat gizi dalam daun kelor segar seperti kalsium (1077 mg), zat besi (6 mg), protein (5,1 g), zinc(0,6), vitamin A (6,78 mg), vitamin B1 (0,3 mg), vitamin C (22 mg). Sedangkan kandungan daun kelor yaitu mengandung vitamin A 10 kali lebih banyak dibanding wortel, vitaminE 4 kali lebih banyak dibanding minyak jagung, protein 2 kali lebih banyak dan kalsium 17 kali lebih banyak dibanding susu, serta zat besi 25 kali lebih banyak dibanding bayam sesuai dengan kandungan gizi per100 gram. Sehingga tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pemanfaatan daun kelor sebagai makanan sehat pelengkap nutrisi dalam mencegah stunting di Desa Perupuk Kecamatan Lima Puluh Pesisir Kabupaten Batubara.

### 2. Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana hasil penelitian mengenai Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Makanan Sehat Pelengkap Nutrisi Dalam Mencegah Stunting Di Kabupaten Batu Bara.

### 3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hasil penelitian mengenai Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Makanan Sehat Pelengkap Nutrisi Dalam Mencegah Stunting Di Kabupaten Batu Bara.

### 4. Manfaat Penelitian

Manfaat dari pelaksanaan penelitian ini adalah memberikan informasi kepada dunia medis dan akademis mengenai hasil penelitian dari Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Makanan Sehat Pelengkap Nutrisi Dalam Mencegah Stunting Di Kabupaten Batu Bara.

## II. METODE

Metode pengabdian kepada masyarakat ini yaitu berupa penyuluhan dan pembagian roti kelor. Penyuluhan dilakukan dengan melakukan ceramah serta diskusi dengan peserta penyuluhan mengenai pemanfaatan daun kelor sebagai makanan sehat pelengkap nutrisi dalam mencegah stunting. Persiapan dan pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan dengan metode partisipatif dari peserta. Sasaran kegiatan ini adalah . Ibu hamil dan ibu yang memiliki anak balita di Desa Perupuk Kec.Lima Puluh Pesisir Kab.Batubara



**Gambar 1.** Penyuluhan kepada peserta

## III. HASIL PENELITIAN

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. Selanjutnya menurut WHO (2020) stunting adalah pendek atau sangat pendek berdasarkan panjang / tinggi badan menurut usia yang kurang dari -2 standar deviasi (SD) pada kurva pertumbuhan WHO yang terjadi dikarenakan kondisi irreversibel akibat asupan nutrisi yang tidak adekuat dan/atau infeksi berulang / kronis yang terjadi dalam 1000 hari pertama kehidupan.



**Gambar 2.** Kondisi Stunting menyebabkan tekana mental bagi anak penderita

Dalam Hal ini berbagai upaya pemerintah telah dilakukan antara lain dengan memanfaatkan sumber alam yang berada di sekitar masyarakat. Salah satu sumber alam yang mudah di dapat dan diolah oleh masyarakat sebagai bahan makanan sehat pelengkap nutrisi adalah tanaman Kelor (*moringa oleifera*).



**Gambar 3.** *Moringa oleifera*

Tanaman kelor banyak ditemukan di wilayah tropis kering dan dianggap sebagai sumber yang kaya akan protein dan mikronutrien. Kandungan nutrisinya sangat tinggi. Daun *Moringa oleifera* dapat dipanen dan dikeringkan, dan kemudian digiling untuk menjadi bubuk, yang dapat disimpan untuk digunakan di rumah tangga (GloverAmengor, et al., 2017). Kelor memiliki kandungan nutrisi kalsium yang setara dengan segelas susu, zat besi yang setara dengan 200 gram sapi segar, Vitamin A setara dengan sebuah wortel, vitamin C yang setara dengan sebuah jeruk serta protein yang setara dengan sebutir telur.( Sauveur dan Broin, 2010). Informasi tentang manfaat Kelor telah ada selama ribuan tahun. Tanaman *Moringa oleifera* dapat membantu mengurangi risiko stunting pada anak, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan, karena kandungan energi, protein, dan kalsiumnya yang tinggi.( Fauziah dan khairun, 2022). Hasil penelitian Tri Budi Rahayu dkk (2018) didapat bahwa pemberian bubuk daun kelor pada makanan balita dapat meningkatkan Indeks massa tubuh pada Balita. Bahwa kapsul daun kelor jua dapat

meningkatkan volume asi pada ibu-ibu yang baru melahirkan. (Siraphat dan Vorapong (2022). Menurut pengobatan tradisional India Ayur veda, Kelor dapat menyembuhkan lebih dari 300 penyakit. (Krisnadi (2013). *Moringa oleifera*, disebut juga sebagai pohon ajaib, memiliki banyak kegunaan dan potensi untuk digunakan sebagai obat baru dalam pengobatan modern. (Rode *et all* (2022).



Gambar 4. *Moringa oleifera*

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama kurang lebih 2 jam dengan mendapat antusias dari peserta yang hadir, dimana para peserta mendapat pengetahuan tentang pemanfaatan daun kelor sebagai makanan sehat pelengkap nutrisi dalam meningkatkan status gizi baik pada balita dan ibu hamil dalam hal mencegah stunting. Masyarakat dapat menggunakan daun kelor sebagai pelengkap dalam masakan sehari-hari, dengan cara membuat sup daun kelor, menambahkan dalam berbagai jenis makanan. Daun kelor telah banyak menjadi produk pangan modern seperti tepung kelor, kerupuk kelor, kue kelor, permen kelor, teh daun kelor, dan masih banyak lagi yang lainnya.



Gambar 5. Pembagian Susu dan Biskuit telur

Selain digunakan sebagai bahan pangan, tanaman kelor dapat dicampur dengan bahan lain untuk membuat tepung komposit yang terdiri dari daun kelor, kedelai, kacang hijau, bayam merah, dan kacang hijau yang memiliki jumlah energi dan protein yang cukup.

(Tanuwijaya et al., 2016). Balita memperoleh tingkat gizi yang lebih baik dengan mengonsumsi olahan sayur kelor sebanyak 10 gram setiap hari pada pagi, siang, dan malam hari, puding kelor sebanyak 100 gram setiap hari, dan nugget daun kelor sebanyak 15 gram setiap hari pada pagi, siang, dan malam yang diberikan selama tiga bulan. (Nurdin et al., 2022).



**Gambar 6.** Pengukuran status gizi balita



**Gambar 7.** Dukungan dari Kepala Dinas Kesehatan Batubara

#### **IV. KESIMPULAN**

Mendeskripsikan program pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan tema pemanfaatan daun kelor sebagai makanan sehat pelengkap nutrisi dalam mencegah stunting. telah menambah pengetahuan masyarakat dalam pemanfaatan kelor sebagai makanan sehat yang dapat meningkatkan gizi balita.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Fauziah Hanif dan Khairun Nisa Berawi (2022). Literature Review: Daun Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Makanan Sehat Pelengkap Nutrisi 1000 Hari Pertama Kehidupan, *Jurnal Kesehatan*, Volume 13, Nomor 2, Tahun 2022 ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online).
- Gandji, K., Chadare, F.J., Idohou, R., Salako, V.K., Assogbadjo, A.E., & Glele Kakai, R.I. (2018). Status and utilisation of *Moringa oleifera* Lam: A review. *African Crop Science Journal*, 26(1), 137-156.

Pangestu D, Sari Ayu M : Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Makanan Sehat Pelengkap Nutrisi Dalam Mencegah Stunting Di Kabupaten Batu Bara

- Glover-Amengor M, Aryeetey R, Afari E, Nyarko A. (2017). Micronutrient composition and acceptability of Moringa oleifera leaf- fortified dishes by children in Ada-East district, Ghana. *Food Science & Nutrition*, 5, 317-323
- Krisnadi, A. Dudi. 2013. Kelor Super Nutrisi. Swadaya Masyarakat – Media Peduli Lingkungan (LSM-MEPELING). Kunduran. Yogya.
- Nurdin, N., Sunandar, & Ariyana. (2022). Olahan Daun Kelor Untuk Perbaikan Status Gizi Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 453–459.
- Rode, S., Dadmal, A., & Salankar, H. (2022). Nature’s Gold (Moringa Oleifera): Miracle Properties. *Cureus*, 14.
- Sauveur AS, Broin M. 2010. Growing and processing moringa leaves. Ghana: Moringa Association of Ghana.
- Siraphat Fungtammasan, Vorapong Phupong, The effect of Moringa oleifera capsule in increasing breast milk volume in early postpartum patients: A double-blind, randomized controlled trial *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology: X* (2022).
- Tanuwijaya, L.K., Nawangsasi, A.P.G., Umami, I.I., Kusuma, T.S. dan Ruhana, A. 2016. Potensi “Khimelor” sebagai tepung komposit tinggi energi tinggi protein berbasis pangan lokal. *Indonesian Journal of Human Nutrition* 3 (1) Suplemen: 71 – 7.
- Tri.B.R, Yessi anna (2018). Peningkatan status gizi balita melalui pemberian Daun kelor (moringa oleifera), *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, Vol 9 No 2 Desember 2018, ISSN (P) : 2088-2246

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
29 Desember 2023	05 Januari 2024	24 Januari 2024	Ya