

Pemanfaatan Puding Daun Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Ringin Sari Kecamatan Suoh Kabupaten Lampung Barat

M. Yasin Al Arif^{1*}, Anggi Fitriani², Bayu Anshor Mursalin³, Ghuftron Hidayat⁴, Happy Sreshi Aska Kenda⁵, Lisa Virliana⁶, Muhammad Rizki Ramadhan⁷, Reni Latifah⁸, Witri Leviana⁹, Zahrani Amrina¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Article Info

Article history:

Received Sep 05, 2024

Revised Jan 30, 2025

Accepted Jan 01, 2025

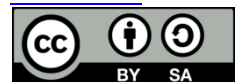
Keywords:

Utilization of Moringa Leaf
Pudding; Preventing
Stunting

Abstract

Stunting is a failure in children's growth and development. Stunting is caused by chronic malnutrition that occurs within 1000 days of life. Malnutrition among children under five is one of the main problems of the Indonesian nation because it has an impact on the low quality of human resources. Improved nutrition is needed to avoid these problems for children aged 6-24 months. Moringa leaves (*Moringa oleifera*) have nutrients that can help improve children's nutritional status. The content of macro minerals such as calcium, potassium and phosphorus plays an important role in the growth of bones and teeth, activating nerves and the brain, as well as maintaining heart health. Method: This Community Service Activity uses a demonstration method which aims to promote the method of processing Moringa leaves. We know that Moringa leaves are rich in nutritional content which supports nutritional development, especially for stunted children as additional food at posyandu. Results: During the training, participants participated in the activities enthusiastically. This was proven by several questions asked by participants regarding how to make Moringa leaf pudding.

This is an open-access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

myasinalarif@radenintan.ac.id

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung

E-mail: myasinalarif@radenintan.ac.id

A. Pendahuluan

Stunting masih menjadi masalah terbesar untuk perkembangan dan kemajuan bangsa sebagaimana mestinya anak menjadi aset penting dalam

perkembangan bangsa dan negara di masa yang akan datang. Stunting merupakan kegagalan dalam tumbuh kembang anak. Stunting disebabkan oleh kurang gizi kronis yang terjadi dalam 1000 hari kehidupan. Gizi buruk pada balita merupakan salah satu permasalahan pokok bangsa Indonesia karena berdampak pada rendahnya kualitas sumber daya manusia. Perbaikan gizi diperlukan untuk menghindari masalah tersebut yang diberikan pada anak usia 6-24 bulan. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak bahwa balita stunting ditentukan oleh peraturan tersebut yaitu balita dikategorikan pendek dan sangat pendek berdasarkan Panjang Badan menurut Umur (PB/U) dan Tinggi Badan menurut Umur (TB/U).¹

Stunting disebabkan karena rendahnya akses terhadap makanan bergizi, rendahnya asupan vitamin dan mineral, dan buruknya keragaman pangan dan sumber protein hewani¹. Penting untuk memahami seberapa banyak gizi yang terkandung dalam makanan yang diberikan ibu kepada balitanya. Ibu dapat memberikan balita jenis dan jumlah makanan yang tepat untuk dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan jika ibu memiliki pengetahuan tentang gizi yang memadai. Literasi gizi tentang makanan yang baik untuk mencegah stunting sangat diperlukan bagi ibu untuk dapat diterapkan pada anak balita. Pemberian makanan tambahan berupa jajanan yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi anak, salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Karena mudah dijangkau dan ketersediaannya yang tersebar di sekitar rumah, cemilan ini dapat dibuat dari bahan-bahan lokal.²

Salah satu makanan yang disukai oleh anak-anak adalah puding. Puding umumnya berbahan dasar agar dari rumput laut merah (Rhodophyta). *Eucheuma* sp merupakan spesies rumput laut merah yang paling sering dibudidayakan. Rumput laut mengandung serat, karbohidrat, lemak yang rendah, mineral, vitamin,

¹ Dkk safira Awanis, "Jurnal Bakti Nusantara," *Pembuatan Puding Daun Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Kuta Baru* 2, no. 1 (2024): 26.

² Alfiana Dwi Saputra, dkk, "*Puding Daun Kelor Dan Chicken Nugget Buah Naga Untuk Pengentasan Stunting Di Kecamatan Palaran*, *Jurnal Abdi Masyarakat*, Vol. 2, No. 2, (2023): 39–47.

dan asam-asam amino sehingga cocok dijadikan bahan pangan dan bermanfaat untuk kesehatan³.

Daun kelor (*Moringa oleifera*) memiliki nutrisi yang dapat membantu memperbaiki status gizi anak. Kandungan mineral makro seperti kalsium, kalium, dan fosfor berperan penting dalam pertumbuhan tulang dan gigi, aktivator saraf dan otak, serta memelihara kesehatan jantung. Mineral mikro seperti besi dan seng bermanfaat dalam pembentukan hemoglobin, c. Dengan manfaat mineral tersebut, anak-anak stunting yang berisiko tinggi mengalami infeksi dan anemia dapat dicegah. Namun, kandungan fitosterol yang tidak larut air dan tidak tahan panas menyebabkan daun kelor harus diolah dalam keadaan segar. Ada beberapa produk olahan daun kelor, diantaranya sayur kelor, bubuk kering daun kelor, dan puding daun kelor. Puding adalah contoh makanan pengganti yang baik dimana dapat menarik minat anak-anak untuk dimakan. Untuk pencegahan stunting pada anak dan dapat menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi harian anak, diharapkan penambahan daun kelor dalam bentuk ekstrak pada olahan puding dapat memenuhi kebutuhan tersebut. Maka dari itu, digunakan daun kelor yang segar dan menggunakan seluruh bagian daun saat membuat puding daun kelor. Rasa yang manis dan bentuknya yang menarik dapat meningkatkan makan pada anak, sehingga membuat daya diterima olahan puding pada anak cukup baik⁴. Walaupun kelor dikenal sebagai tumbuhan yang sangat bermanfaat, namun masih banyak masyarakat Indonesia yang belum memanfaatkannya. yang sangat bermanfaat, namun masih banyak masyarakat Indonesia yang belum memanfaatkannya. Padahal daun kelor dapat diolah menjadi berbagai varian makanan dan minuman yang mempunyai nilai ekonomi yang tinggi seperti puding kelor, nugget kelor, es krim kelor, teh kelor, stik kelor, dan sebagainya.⁵

³ Lucia Hendriati dkk., "Pelatihan Pembuatan Puding Daun Kelor Untuk Mengatasi Stunting Pada Balita 1," n.d., 337.

⁴ Hawa Ridhani W.S, dkk "Pemanfaatan Ekstrak Daun Kelor Pada Produk Olahan Puding Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Pohsangit Tengah," *Jurnal Sosial Humaniora* 4, no. 2 (2011): 140, <https://doi.org/10.12962/j24433527.v4i2.630>.

⁵ Melika Inda Panigoro et al., "Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Stunting Pada," *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)* 1, no. 1 (2023): 47–60.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui Program Kuliah Kerja Nyata (KKN). Edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pemanfaatan pudding daun kelor dalam mencegah stunting serta memberdayakan masyarakat untuk menanam pohon kelor sehingga dapat dipergunakan dalam pemenuhan nutrisi kehidupan sehari-hari.

B. Metode

Kegiatan penyuluhan dan pendampingan PMT dilaksanakan di Balai Desa Pekon Ringin Sari Kecamatan Suoh Kabupaten Lampung Barat pada bulan Agustus 2024, Kegiatan ini diikuti oleh 30 anak di Desa Ringin Sari. Pengabdian Masyarakat ini menggunakan metode demonstrasi yang bertujuan untuk mempromosikan metode pengolahan daun kelor seperti kita ketahui bahwa daun kelor ini kaya akan kandungan nutrisi yang mendukung perkembangan gizi khususnya pada anak-anak stunting sebagai makanan tambahan saat posyandu. Tahap kegiatan meliputi:

1. Tahap perencanaan

- a) Melakukan wawancara dengan masyarakat atau survey.
- b) Mempersiapkan bahan dan alat untuk pembuatan puding daun kelor

2. Tahap persiapan

- a) Koordinasi dengan kader kesehatan desa Ringin Sari mengenai tempat pelaksanaan dan teknis pelaksanaan kegiatan
- b) Membuat jadwal kegiatan yang jelas agar pelaksanaan berjalan lancar dan tepat

3. Tahap pelaksanaan

- a) Membagikan puding daun kelor kepada kelompok sasaran selama 1 kali dalam seminggu guna meningkatkan selera makanan anak-anak yang dirancang untuk kekebalan tubuh dan daya ingat sehingga pudding daun kelor juga mendukung penggunaan bahan pangan local yang berkelanjutan.
- b) Memastikan pemberian puding tepat sasaran

4. Tahap evaluasi

Evaluasi dalam kegiatan ini diperlukan untuk mengetahui sejauh mana pemberian metode yang dilakukan tim pelaksana dipahami dan bisa diaplikasikan langsung oleh masyarakat. Evaluasi dilakukan dengan melihat secara langsung antusias peserta saat praktek pembuatan puding daun kelor.

C. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diselenggarakan di Desa Ringin Sari Kecamatan Suoh Kabupaten Lampung Barat dilaksanakan secara langsung pada bulan Agustus 2024. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memanfaatkan daun kelor sebagai bahan utama dalam pembuatan puding yang berfungsi sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Ringin Sari, Kecamatan Suoh, Kabupaten Barat. Hasil menunjukkan kegiatan pelatihan pembuatan Puding daun kelor dipraktikkan oleh tim pelaksana pengabdian. Kegiatan pelatihan berjalan dengan lancar dan berhasil. Peserta Dapat memahami dan mempraktikkan dengan baik dan benar pembuatan puding daun kelor⁶. Pada saat pelaksanaan pelatihan, peserta mengikuti kegiatan dengan penuh antusias. Hal tersebut terbukti dengan adanya beberapa pertanyaan yang dilontarkan oleh peserta terkait cara pembuatan puding daun kelor memberikan pilihan alternatif dalam pembuatan puding daun kelor untuk balita dan anak-anak dengan bahan dasar daun kelor⁷.

Cara pembuatan pudding dari daun kelor:

Bahan :

1. 1 bungkus agar-agar putih
2. 1 gelas gula pasir (sesuai selera)
3. 1 buah telur
4. 50 gram daun kelor
5. 200 ml air
6. 500 ml santan

⁶ Rotua Surianny Simamora, dkk., "Pemanfaatan Puding Daun Kelor Untuk Pencegahan Stunting Di Kelurahan Sepanjang Jaya Kota Bekasi," *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 6 (2024): 54.

⁷ Lilik Sofiatu Solikhah, dkk., "Pengenalan dan Pemberian makanan tambahan puding daun kelor sebagai upaya pencegahan stunting," *Jurnal pengabdian masyarakat (ADIBRA)* 3, no. 2 (2023):64-69.

7. Garam secukupnya⁸

Cara pembuatan pudding daun kelor:

1. Rebus daun kelor dengan 200 ml air selama tiga menit hingga mendidih.
2. Blender daun kelor dan air rebusannya, lalu saring.
3. Kocok satu buah telur
4. Masukkan gula, santan, telur yang telah dikocok, dan agar-agar ke dalam daun kelor yang sudah diblender dan disaring, lalu aduk sampai rata.
5. Masak adonan sampai mulai mendidih, lalu diamkan dan jangan diaduk lagi. Setelah beberapa saat mendidih, aduk lagi adonan sampai terbentuk lumut dengan sempurna.
6. Kecilkan api, matikan, lalu cetak adonan ke dalam wadah yang diinginkan. Dinginkan puding hingga menjadi padat dan siap dinikmati.

Beberapa keterbatasan yang dihadapi dalam pelaksanaan kegiatan ini meliputi yang pertama adalah durasi kegiatan yang relatif singkat, yang membatasi pelaksanaan evaluasi jangka panjang tentang dampak konsumsi puding daun kelor. Selain itu, tidak ada dana yang cukup dan kendaraan yang memadai untuk menuju ke lokasi. Meski sebagian besar masyarakat menerima inovasi ini, terdapat sebagian kecil yang masih enggan mencoba produk baru karena preferensi rasa. Selain itu minimnya sosialisasi secara berkelanjutan mengenai pentingnya konsumsi pangan bergizi menyebabkan tantangan dalam mengubah kebiasaan makan masyarakat setempat secara lebih luas.



Gambar 1. Hasil olahan puding daun kelor

⁸ Teti Sutriyati Tuloli, Sarinah Basri K, and Siti Rakhmatia Paramita Th. Kum, "Literasi Gizi Pada Ibu-Ibu Untuk Mencegah Dan Menurunkan Stunting Melalui Pemanfaatan Kelor Dalam Olahan Puding Di Desa Permata Kecamatan Tilogkabila," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society* 1, no. 3 (2022): 96, <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v1i3.18405>.



Gambar 2. Kegiatan Pembagian puding

Dalam membandingkan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa banyak studi telah menunjukkan efektivitas daun kelor dalam meningkatkan status gizi. Misalnya, penelitian oleh Iwan saka nugraha (2024) menemukan bahwa konsumsi daun kelor secara teratur dapat meningkatkan berat badan dan tinggi badan anak-anak. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini berkontribusi pada pengetahuan yang ada dengan memberikan bukti empiris tambahan tentang manfaat daun kelor dalam konteks lokal.⁹

Namun, penelitian ini memiliki fokus khusus pada penerapan daun kelor dalam program intervensi gizi masyarakat pedesaan, sehingga memberikan konteks yang lebih spesifik. Selain itu, hasil yang diperoleh menunjukkan potensi penggunaan daun kelor sebagai bahan alternatif yang mudah diakses dan berkelanjutan untuk meningkatkan status gizi. Dengan pendekatan berbasis komunitas, penelitian ini juga menekankan pentingnya edukasi masyarakat dalam mendukung keberlanjutan program intervensi gizi.

⁹ Iwan Saka Nugraha, Ni Wayan Rika Kumara Dewi, and Putu Ayu Ratna Darmayanti, "Pengaruh Ekstrak Daun Kelor Terhadap Status Gizi Balita Di Desa Tejakula," *JFM (Jurnal Farmasi Malahayati)* 7, no. 2 (2024): 230–41, <https://doi.org/10.33024/jfm.v7i2.15735>;

Pembuatan puding daun kelor memiliki manfaat dari segi peningkatan nilai gizi, puding daun kelor dapat menjadi alternatif pangan bergizi tinggi karena daun kelor kaya akan protein, vitamin C, yang membantu memperkuat sistem imun dan mendukung pertumbuhan yang sehat. Vitamin C juga membantu dalam pembuatan kolagen dan meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan menambahkan daun kelor ke dalam pudding, anda tidak hanya membuatnya lebih lezat tetapi juga meningkatkan asupan vitamin C, yang membantu mengurangi stunting.¹⁰ Puding daun kelor juga memiliki banyak mineral, terutama zat besi dan kalsium.

Untuk penelitian pengabdian masyarakat berikutnya, disarankan untuk fokus pada versi produk yang lebih menarik misalnya berbasis daun kelor seperti biskuit atau bubur guna meningkatkan pilihan makanan bergizi bagi masyarakat, melaksanakan program edukasi gizi berkelanjutan untuk ibu rumah tangga, menggandeng lembaga pendidikan atau organisasi non-pemerintah dalam mendukung keberlanjutan program, melakukan penelitian longitudinal untuk memantau dampak konsumsi daun kelor terhadap generasi mendatang, serta mengintegrasikan hasil penelitian dengan program pemerintahan setempat seperti posyandu atau pemberdayaan keluarga untuk memperkuat dampak jangka panjang.

D. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung melalui Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Di Desa Ringin Sari, Kecamatan Suoh, Kabupaten Lampung Barat, menunjukan bahwa pemanfaatan daun kelor untuk pembuatan puding dapat menjadi alternatif dalam mencegah stunting pada anak.

Daun kelor yang merupakan makanan bergizi memiliki kandungan nutrisi yang tinggi, seperti protein, kalsium, zat besi, dan vitamin C, yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan anak dan menurunkan kejadian stunting. Dalam

¹⁰ Zona Aditama Wibowo et al., "Kandungan Gizi Puding Daun Kelor : Alternatif Pemberian Makanan Tambahan Sehat Untuk Atasi Stunting," n.d.

pengabdian ini menghasilkan kemampuan ibu meningkat dalam hal pemilihan bahan, teknik pembuatan, dan hasil produk karena melalui literasi gizi baik manfaat kelor dan mengetahui cara pembuatan puding daun kelor. Diharapkan ibu-ibu yang ikut serta dalam kegiatan literasi ini dapat menyiapkan puding dari olahan daun kelor agar lebih maksimal. Selain itu, diharapkan ibu-ibu setempat dapat berkreasi dan mempromosikan produk puding daun kelor pada kegiatan literasi ini guna membantu mencegah dan menurunkan angka stunting di Desa Ringin Sari. Pembuatan puding dari daun kelor juga dapat membantu ibu-ibu setempat meningkatkan ketahanan pangan mereka sehingga bisa dijual secara komersial.

E. Ucapan Terimakasih

Atas terlaksananya program pengabdian Masyarakat ini kami selaku mahasiswa KKN UIN Raden Intan Lampung mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang sudah terlibat dan memberikan peluang kepada kami sebagai Mahasiswa KKN UIN Raden Intan Lampung tahun 2024 serta kepada seluruh Masyarakat desa ringin sari yang sudah berpartisipasi dalam mengikuti rangkaian kegiatan kami selama masa pengabdian.

F. Daftar Pustaka

- Alfiana Dwi Saputra, Dkk, and Ilmu Kesehatan Samarinda. "Nomor 2 | Oktober 2023 | Hal." *Puding Daun Kelor Dan Chicken Nugget Buah Naga Untuk Pengentasan Stunting Di Kecamatan Palaran 2* (2023)
- Hawa Ridhani W.S, Dkk. "Pemanfaatan Ekstrak Daun Kelor Pada Produk Olahan Puding Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Pohsangit Tengah." *Jurnal Sosial Humaniora* 4, no. 2 (2011): 145–63. <https://doi.org/10.12962/j24433527.v4i2.630>.
- Hendriati, Lucia, Anastasia Febiola, Teguh Widodo, Fakultas Farmasi, Universitas Katolik, and Widya Mandala. "Pelatihan Pembuatan Puding Daun Kelor Untuk Mengatasi Stunting Pada Balita 1," n.d.,
- Nugraha, Iwan Saka, Ni Wayan Rika Kumara Dewi, and Putu Ayu Ratna
- SWADAYA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol. 3, No. 1, 2025. Page: 18-27

- Darmayanti. "Pengaruh Ekstrak Daun Kelor Terhadap Status Gizi Balita Di Desa Tejakula." *JFM (Jurnal Farmasi Malahayati)* 7, no. 2 (2024) <https://doi.org/10.33024/jfm.v7i2.15735>.
- Panigoro, Melika Inda, Andi Akifa Sudirman, Dewi Modjo, Program Studi, Ilmu Keperawatan, and Universitas Muhammadiyah Gorontalo. "Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Stunting Pada." *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)* 1, no. 1 (2023)
- Safira Awanis, Dkk. "Jurnal Bakti Nusantara." *Pembuatan Puding Daun Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Kuta Baru* 2, no. 1 (2024)
- Simamora, Rotua Suriany, Lisna Agustina, Puri Kresna Wati, Feronika Evma Rahayu, Nunung Nurhayati, Ani Anggriani, Sekolah Tinggi, Ilmu Kesehatan, and Medistra Indonesia. "Pemanfaatan Puding Daun Kelor Untuk Pencegahan Stunting Di Kelurahan Sepanjang Jaya Kota Bekasi." *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 6 (2024):
- Lilik Sofiatius Solikhah, dkk, "Pengenalan dan Pemberian makanan tambahan puding daun kelor sebagai upaya pencegahan stunting," *Jurnal pengabdian masyarakat (ADIBRA)* 3, no. 2 (2023)
- Tuloli, Teti Sutriyati, Sarinah Basri K, and Siti Rakhmatia Paramita Th. Kum. "Literasi Gizi Pada Ibu-Ibu Untuk Mencegah Dan Menurunkan Stunting Melalui Pemanfaatan Kelor Dalam Olahan Puding Di Desa Permata Kecamatan Tilongkabila." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society* 1, no. 3 (2022) <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v1i3.18405>.
- Wibowo, Zona Aditama, Nailur Rohmah, Salzabella Fatma Azzahra, Destia Amelia, Azka Amalia Fitriany, Nabilla Noor Aisyah, Amanatul Lisanika, and Tri Supriyanto. "Kandungan Gizi Puding Daun Kelor : Alternatif Pemberian Makanan Tambahan Sehat Untuk Atasi Stunting," n.d.