

PEMANFAATAN EKSTRA DAUN KELOR (*MORINGACAE OLIEVERA*) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA DI DESA CINTA RAKYAT PERCUT SEI TUAN

Ahmad Ghifari Alamsyah¹, Putri Mayang Sari², Chusnul Hidayati³, Poetriku Pradhana⁴, Zaura Lestari⁵, Ahmad Perdana Indra⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

e-mail : ahmadghifarialamsyah@gmail.com

putrimayangsari11@gmail.com

pradhanaputri2@gmail.com

Abstract

Stunting often occurs in children aged 12-36 months. Children who experience stunting at this stage are usually difficult to achieve optimal height in the next period. Efforts to increase stunting can be done by expanding knowledge about improving eating behavior in children. Cinta Rakyat Village is the name of an area in Percut Sei Tuan District, Deli Serdang Regency which is the target of stunting prevention by UINSU 79 KKN students. Stunting prevention can be done by using Moringa leaves. The purpose of this activity is to increase knowledge to the community in the Cinta Rakyat Village area by utilizing Moringa leaf extract. The target of this activity is to increase public knowledge about stunting, and to increase community participation in local potentials to improve nutrition for children under five, such as using Moringa leaf extract as a food additive. The method of implementation is to carry out counseling by providing material on the definition of stunting, the causes of stunting for toddlers, how to prevent stunting, the benefits of Moringa leaves to prevent stunting and how to make additional food from Moringa leaf extract. The results of the evaluation of this activity show that the community can distinguish between those who are in the stunting category, which is low in height, only a genetic factor, and the community understands the benefits of Moringa leaf extract for stunting prevention. After this activity, it is hoped that the people of Cinta Rakyat Village can use the Moringa leaves (extract) in their daily lives to prevent stunting in Cinta Rakyat Village.

Keywords: Stunting, Prevention, Moringa Leaf

Abstrak

Stunting sering terjadi pada anak usia 12-36 bulan. Anak-anak yang mengalami stunting pada tahap ini biasanya sulit mencapai tinggi badan yang optimal pada periode berikutnya. Upaya peningkatan stunting dapat dilakukan dengan memperluas pengetahuan tentang perbaikan perilaku makan pada anak. Desa Cinta Rakyat adalah nama suatu wilayah di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang yang menjadi sasaran pencegahan stunting oleh

Pemanfaatan Ekstra Daun Kelor (*Moringaceae Olievera*) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Desa Cinta Rakyat Percut Sei Tuan

Mahasiswa KKN 79 UINSU. Pencegahan stunting dapat dilakukan dengan pemanfaatan daun kelor. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat yang di wilayah Desa Cinta Rakyat dengan memanfaatkan ekstrak daun kelor. Target dari kegiatan ini adalah meingkatkan pengetahuan masyarakat tentang stunting, dan meningkatkan partisipasi masyarakat potensi lokal untuk perbaikan gizi anak balita seperti memanfaatkan ekstrak daun kelor sebagai makanan tambahan. Metode pelaksanaan yakni melaksanakan penyuluhan dengan memberikan materi defenisi stunting, penyebab balita stunting, cara pencegahan stunting, manfaat daun kelor untuk mencegah stunting dan cara pembuatan makanan tambahan dari esktrak daun kelor. Hasil evaluasi dari kegiatan ini adalah terlihat bahwa masyarakat dapat membedakan mana yang masuk kategori stunting, yang mana tinggi badan kurang hanya faktor genetik, dan masyarakat mengerti akan manfaat ekstrak daun kelor untuk pencegahan stunting. Setelah kegiatan ini diharapkan masyarakat Desa Cinta rakyat dapat memanfaatkan daun kelor (ekstrak) tersebut dalam kehidupan sehari-hari agar mencegah terjadinya stunting di Desa Cinta Rakyat.

Kata Kunci: Stunting, Pencegahan, Daun Kelor

PENDAHULUAN

Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Stunting dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru Nampak saat anak berusia dua tahun (Kemenkes RI, 2018).

Stunting yang telah terjadi bila tidak diimbangi dengan *catch-up growth* (tumbuh kejar) mengakibatkan menurunnya pertumbuhan, masalah stunting merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan, kematian dan hambatan pada pertumbuhan baik motorik

maupun mental. Stunting dibentuk oleh *growth* yang tidak memadai yang mencerminkan ketidakmampuan untuk mencapai pertumbuhan optimal, hal tersebut mengungkapkan bahwa kelompok balita yang lahir dengan berat badan normal dapat mengalami stunting bila pemenuhan kebutuhan selanjutnya tidak terpenuhi degan baik (Sandjojo, 2017)(Kemenkes RI, 2018)

Stunting disebabkan kurangnya asupan gizi dalam waktu cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan pada anak yaitu ditandai dengan tinggi badan anak lebih rendah dari standar usianya. Dampak lain dari stunting adalah gangguan perkembangan, kesehatan, dan produktivitas, sehingga jika tidak

ditangani akan menimbulkan masalah yang lebih besar.

Gizi kurang atau gizi buruk pada anak menjadi penyebab anak mudah sakit dan memiliki postur tubuh tidak maksimal saat dewasa. Sementara itu juga kekurangan gizi pada usia dini dapat meningkatkan angka kematian bayi dan anak. Untuk menekan tingginya angka kejadian stunting, perlu dilakukan penanggulangan bersama dari berbagai pihak, termasuk pihak pendidikan. Pemilihan daun kelor sebagai objek penelitian dirasa tepat untuk mengurangi kejadian gizi buruk bagi balita. Bentuk makanan ringan seperti pudding merupakan salah satu alternatif bentuk pangan yang dapat diberikan bagi balita karena memiliki tekstur dan variasi rasa yang rata-rata disukai oleh balita. Penambahan daun kelor dalam bentuk ekstrak pada pengolahan pudding diharapkan dapat mencukupi kebutuhan nutrisi balita setiap hari sehingga gizi anak terpenuhi dan dapat menghindari anak mengalami stunting. Karena itu perlu dilakukan pemberian edukasi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif Kualitatif. Menurut (Prof.Dr.Sugiyono, 2007) metode deskriptif kualitatif adalah salah satu dari jenis penelitian yang termasuk dalam jenis penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang

berlandaskan *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana pengumpulan data menggunakan instrument penelitian. Menurut (Prof.Dr.Sugiyono, 2007) teknik pengumpulan data penelitian deskriptif kualitatif yaitu wawancara, observasi, dokumentasi. Penelitian deskriptif merupakan strategi penelitian dimana didalamnya peneliti menyelidiki kejadian, fenomena kehidupan individu-individu dan meminta seorang atau sekelompok individu untuk menceritakan kehidupan mereka. Informasi kemudian diceritakan kembali oleh peneliti dalam kronologi deskriptif (Kusumastuti & Ahmad Mustamil Khoiron, 2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN **Pengetahuan Masyarakat**

Pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan daun kelor sangat penting untuk diketahui, mengingat kandungan gizi pada daun kelor sangat banyak, sehingga mampu untuk meningkatkan status kesehatan ibu dan anak. Seluruh masyarakat menyatakan mengetahui tanaman kelor. Masyarakat desa Cinta Rakyat memanfaatkan daun kelor untuk diolah menjadi sayur sebagai lauk pada saat makan. Namun seluruh masyarakat menyatakan tidak

Pemanfaatan Ekstra Daun Kelor (*Moringaceae Olievera*) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Desa Cinta Rakyat Percut Sei Tuan

mengetahui manfaat daun kelor yang kaya akan nutrisi.

Budaya

Kelor mulai dikenal pada zaman penjajahan dan memberikan pengaruh kuat bersamaan dengan masuknya budaya Hindu dan Budha di Indonesia sehingga masyarakat mulai membudidayakan tanaman kelor. Saat ini pemanfaatan kelor sudah menunjukkan efek positif terutama untuk bidang kesehatan, kelor dikenal di Indonesia sebagai sayur dan bagi sebagian masyarakat dipercaya dapat digunakan untuk mengusir setan.

Kelor mampu beradaptasi dengan baik pada lingkungan tropis termasuk di Indonesia, kelor tersebar luas di Indonesia dan banyak ditemukan di pedesaan serta banyak ditanam sebagai pagar hidup, ditanam di tepi ladang dan sawah. Walaupun di Indonesia kelor tumbuh dan tersebar luas, namun pemanfaatannya masih terbatas sebagai pakan ternak. Berbeda dengan di Eropa, jenis ini diteliti secara mendalam dan diketahui sangat berguna untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan sehingga disebut "*miracle tree*"

Tanaman kelor memiliki banyak manfaat dan telah digunakan sejak jaman dahulu sebagai obat untuk mencegah atau menyembuhkan berbagai penyakit. Masyarakat ataupun pengobat tradisional dari

beberapa daerah/etnik di Indonesia sering memanfaatkan beberapa ramuan berbahan baku kelor, baik dalam bentuk tunggal ataupun ramuan untuk menyembuhkan luka, beri-beri, demam, gangguan kulit, pegal linu, kurang darah dan lain-lain.

Pengetahuan Pemanfaatan

Kelor merupakan tumbuhan yang sudah mengalami naturalisasi di Indonesia. Masyarakat Indonesia sudah lama memanfaatkan kelor sebagai bahan pangan dan obat. Pada umumnya bagian yang digunakan adalah daunnya. Kelor dimanfaatkan sebagai sayur oleh masyarakat di berbagai daerah di Indonesia. Daun yang segar dimanfaatkan untuk mengobati pembengkakan bernanah di perut dengan cara dimasak dengan kacang hijau dan diminum setiap pagi. Daun yang masih hijau juga dimanfaatkan untuk penyakit kurap pada anak-anak dengan cara diremas-remas di tangan dengan sedikit kapur hingga keluar cairan kental yang berwarna hijau kekuningan, cairan inilah yang dioleskan ke kulit yang sakit. Kelor juga dimanfaatkan oleh orang Indonesia dan Indo Eropa sebagai obat luar maupun sebagai obat yang diminum untuk menyembuhkan beri-beri. Penggunaan lain kelor dalam pengobatan adalah sebagai peluruh kencing pada penyakit gonorrhoe,

sebagai obat muntah dan untuk menghilangkan mabuk.

Kulit batang kelor yang ditumbuk dan dipanaskan diletakkan di atas perut untuk pengobatan sakit demam. Kulit batang yang dicampur dengan kapur dan kemudian dioleskan pada badan dapat menyembuhkan gemeteran pada kepala dan tangan sebagai akibat serangan penyakit.

Tanaman kelor memiliki kandungan super gizi, baik untuk pangan, obat-obatan, maupun lingkungan maka informasi terkait manfaat tanaman kelor perlu disosialisasikan secara luas kepada masyarakat, agar dapat dibudidayakan secara luas dan dimanfaatkan secara optimal (Haidar & Hutama, 2016)

Berdasarkan peraturan pemerintah no 28 tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat diperoleh bahwa ada peningkatan kebutuhan baik Angka kebutuhan Vitamin, mineral, Energi, Protein, lemak, karbohidrat, serat dan air pada wanita hamil. Sedangkan UU no 18 tahun 2012 menunjukkan bahwa pemerintah dan pemerintah daerah bertanggung jawab atas ketersediaan pangan dan pengembangan produksi pangan local yang beragam, guna memenuhi pola konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang dan tentunya aman.

Mengonsumsi daun kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi

permasalahan gizi yang ada di Indonesia. Tanaman ini memiliki kandungan super gizi, baik untuk pangan, obat-obatan (Haidar & Hutama, 2016). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan tanaman local ini yang mengandung zat gizi tinggi, mampu meningkatkan kadar *haemoglobin*. Kajian ilmiah tentang berbagai macam olahan dan variasi menu sajian daun kelor dapat meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Didukung oleh penelitian lain yang menyebutkan bahwa pemberian dosis dalam suplementasi ekstrak kelor kemungkinan berpengaruh terhadap kadar *haemoglobin*. Pemberian ekstrak kelor 1400 mg per hari secara signifikan meningkatkan *haemoglobin* (Nurdin et al., 2018)

Faktor - Faktor Pemanfaatan Daun Kelor

Pengetahuan yang rendah pada masyarakat tentang manfaat kelor dan sikap ibu hamil yang memiliki kepercayaan mistis atau mitos-mitos dalam budaya seperti mengkonsumsi kelor akan mengakibatkan kesulitan dalam masa persalinan merupakan faktor yang mempengaruhi pemanfaatan daun kelor (Ambarwati, 2021)

Kurangnya pengetahuan dalam pemanfaatan daun kelor menjadi salah satu penyebab masyarakat tidak memanfaatkan daun kelor. Budaya pemanfaatan daun kelor di masyarakat juga menjadi faktor

Pemanfaatan Ekstra Daun Kelor (*Moringaceae Olievera*) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Desa Cinta Rakyat Percut Sei Tuan

pemanfaatan daun kelor. Warisan pengolahan daun kelor yang belum beragam menjadikan masyarakat hanya mengolah daun kelor menjadi sayur, padahal daun kelor dapat dimanfaatkan atau diolah menjadi bahan lain seperti teh, tepung, puding/agar-agar, masker dan lain-lain.

Pencegahan Stunting dengan Daun Kelor

Salah satu bentuk upaya dalam pencegahan *stunting*, adalah melalui penanaman dan pengelolaan daun kelor yang ditujukan kepada masyarakat dalam perubahan perilaku peningkatan kesehatan dan gizi keluarga. Selain rutin memberikan makanan tambahan kepada balita penderita *stunting* yang ada di wilayah Desa Cinta Rakyat, peneliti juga memberikan bibit daun kelor kepada masyarakat serta mengajak masyarakat dari anak penderita *stunting* agar membudidayakan tanaman kelor di pekarangan rumahnya, agar kedepannya masyarakat tidak hanya mengandalkan gizi dari makanan tambahan saja akan tetapi dibarengi juga dengan mengkonsumsi daun kelor sehingga mendapatkan manfaat dari daun kelor tersebut. (Firmansyah, 2020)

Daun kelor berkhasiat membantu balita penderita stunting untuk mendapatkan tambahan vitamin yang penting bagi tumbuh kembang anak. Selain memberikan

makanan tambahan kepada balita penderita *stunting*, peneliti juga memberikan daun kelor kepada masyarakat untuk dikonsumsi oleh balitanya, sebab daun kelor mengandung protein dua kali lebih banyak dari *yogurt*, kandungan *potassium* yang tiga kali lebih banyak dari pisang, dan kandungan Vitamin A empat kali lebih banyak dari wartel sehingga sangat penting untuk dikonsumsi balita penderita *stunting* dalam memenuhi kebutuhan vitaminnya. (Iskandar et al., 2019)

Peneliti juga memberikan edukasi cara menikmati manfaat daun kelor dengan cara membuat puding lumut daun kelor yang mana sangat mudah pembuatannya, atau daun kelor juga bisa dinikmati dengan cara seduhan air panas tanpa perlu dimasak sehingga vitamin yang terkandung dalam daun kelor tidak rusak, serta sayur hasil seduhan bisa dikonsumsi dan baik bagi kesehatan anak dan ibu hamil demi mencegah anak menderita *stunting*.

Dengan dibagikannya daun kelor kepada masyarakat dapat menjadi peningkatan penyembuhan pada balita penderita *stunting*. Dimana sebelumnya angka penderita *stunting* di Desa Cinta Rakyat terdapat 3 orang balita penderita *stunting*. Inovasi ini diberikan untuk mencegah *stunting* pada anak di Desa Cinta Rakyat.

Mengatasi stunting tidak harus dengan biaya mahal. Balita bisa

mendapatkan gizi daun kelor dari air susu ibu yang mengkonsumsi daun kelor. Peneliti juga menyarankan setiap rumah di Desa Cinta Rakyat minimal menanamkan 2 pohon kelor di pekarangan, sehingga masyarakat bisa setiap hari mengkonsumsi daun kelor. Tanaman kelor bisa ditanam di pot dengan stek, serta tanaman kelor bias tumbuh dalam tempo waktu satu bulan.

Anak yang mempunyai gizi kurang/gizi buruk dan kondisi gagal pertumbuhan tubuh dalam waktu lama dapat bisa dipulihkan dengan nutrisi daun kelor. Selain mengandung nutrisi tinggi, daun kelor juga murah dan cenderung mudah didapat, karena merupakan tanaman asli dari Indonesia.

Pada kondisi *stunting*, anak tumbuh lebih pendek atau perawakan pendek dari anak normal seusianya dan memiliki keterlambatan dalam berfikir. Umumnya *stunting* disebabkan asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Karena itu *stunting* kerap identik dengan kondisi kemiskinan masyarakat. Peneliti melakukan Pemantauan Status Gizi (PSG) 2022 menunjukkan prevalensi balita *stunting* di Desa Cinta Rakyat masih terbilang rendah. Peneliti memberikan edukasi kepada masyarakat bahwa tidak perlu biaya mahal untuk mendapatkan kecukupan gizi. Sebab, daun kelor yang banyak tumbuh di

lingkungan pekarangan masyarakat di Desa Cinta Rakyat mengandung nutrisi yang tinggi, sehingga bisa mengatasi *stunting*. Bahkan daun kelor kerap dikenal sebagai makanan seribu manfaat. (Kemenkes RI, 2018)

Stunting adalah masalah gizi kronis akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu panjang sehingga mengakibatkan terganggunya pertumbuhan pada anak. *Stunting* menjadikan memiliki pertumbuhan yang berbeda dengan anak seusia mereka. Mereka cenderung memiliki pertumbuhan yang lebih kecil dibandingkan lainnya. Namun banyak pula masyarakat yang berasumsi jika kondisi tubuh pendek bukan dari masalah kesehatan yang dialami namun ini bawaan dari faktor genetika. Akan tetapi Faktanya, faktor genetika hanya berpengaruh kecil terhadap kondisi kesehatan seseorang dibandingkan dengan faktor lingkungan dan pelayanan kesehatan. (Asri Dewi & Primadewi, 2021)

Pola asuh yang tidak tepat menjadi salah satu penyebab *stunting* pada anak. Pola asuh yang dimaksud adalah perilaku dan praktik pemberian makanan kepada anak. Ketika orang tua tidak dapat memberikan asupan gizi yang baik, maka anak bisa mengalami *stunting*. Selain itu, faktor ibu yang masa remaja dan kehamilannya kurang nutrisi serta masa laktasi yang kurang baik juga dapat memengaruhi

Pemanfaatan Ekstra Daun Kelor (*Moringaceae Olievera*) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita di Desa Cinta Rakyat Percut Sei Tuan

pertumbuhan dan otak anak.(Oyeyinka & Oyeyinka, 2018)

Melalui penelitian ini, peneliti berusaha memberikan penyuluhan dan pemberian makanan tambahan kepada masyarakat untuk menekan angka stunting di desa Cinta Rakyat. Masyarakat dalam hal ini memberi dukungan dan respon yang baik, khususnya para ibu-ibu sangat antusias mengikuti kegiatan yang berlangsung. Mereka menyambut baik kegiatan ini bahkan mendukung pemberian makanan tambahan berupa puding kelor guna pengentasan masalah stunting pada balita.

SIMPULAN

Dalam pelaksanaan program KKN UINSU MEDAN 2022 di Desa Cinta Rakyat berlangsung lancar dan warga antusias menerima pemberian makanan tambahan puding kelor. Kegiatan ini meliputi koordinasi dengan kepala desa Cinta Rakyat, sosialisasi cara pembuatan pudding kelor dan pembagian makanan tambahan puding kelor. pemberian makanan tambahan puding kelor dapat menjadi alternatif program pemberantasan stunting dan gizi kurang di desa Cinta Rakyat. Melalui pengabdian yang sudah terlaksana maka diharapkan dapat memberi edukasi kepada orang tua yang memiliki balita agar terus memperhatikan dan memberikan

asupan makanan bergizi tinggi kepada anak balita dengan memanfaatkan sumberdaya yang ada di desa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan mengenai manfaat ekstrak *Moringa oleifera* terhadap stunting pada balita, sehingga masyarakat dapat memanfaatkan tanaman *Moringa oleifera* dengan baik terlebih untuk memenuhi nutrisi balita. Sementara itu bagi pemerintah dapat menjadikan masukan terkait program pemberian makanan tambahan bagi balita yaitu berupa ekstrak daun kelor.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, D. (2021). *the Utilization of Moringa Oleifera on Pregnant Women Related*. 7(2), 107–114.
- Asri Dewi, N. L. M., & Primadewi, N. N. H. (2021). Kejadian Stunting Pada Balita Usia 12-36 Bulan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 55–60.
- Firmansyah, F. (2020). *Website Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat*. 24 April. <http://www.kesmas.kemkes.go.id/portal/konten//>
- Haidar, D. A., & Hutama, F. S. (2016). PERSEPSI MASYARAKAT JAWA TERHADAP TUMBUHAN KELOR DI KECAMATAN AMBULU JEMBER. *FKIP e-PROCEEDING*, 1, 25–31. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/fkip-e-pro/article/view/5829>

- Iskandar, A. B., Ningtyias, F. wahyuyu, & Rohmawati, N. (2019). Analisis Kadar Protein, Kalsium Dan Daya Terima Es Krim Dengan Penambahan Tepung Daun Kelor (*Moringa Oleifera*). *Nutrition and Food Research*, 42(2), 65–72.
- Kemkes RI. (2018). Buletin Stunting. *Kementerian Kesehatan RI*, 301(5), 1163–1178.
- Kusumastuti, A., & Ahmad Mustamil Khoiron. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. 171.
- Nurdin, M. S., Thahir, A. I. A., & Hadju, V. (2018). Supplementations on Pregnant Women and the Potential of *Moringa Oleifera* Supplement to Prevent Adverse Pregnancy Outcome. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 3(1), 71–75.
- Oyeyinka, A. T., & Oyeyinka, S. A. (2018). *Moringa oleifera* as a food fortificant: Recent trends and prospects. *Journal of the Saudi Society of Agricultural Sciences*, 17(2), 127–136. <https://doi.org/10.1016/J.JSSAS.2016.02.002>
- Prof.Dr.Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sandjojo, E. putro. (2017). Buku saku desa dalam penanganan stunting. *Buku Saku Desa Dalam Penanganan Stunting*, 42.