



Upaya Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Minuman Siap Saji Untuk Pencegahan Stunting di Kecamatan Tuah Negeri

*Community Empowerment Efforts in The Utilization of Moringa Leaves
as a Ready-to-eat Drink for Stunting Prevention in Tuah Negeri District*

Rostika Flora¹, Fatmalina Febri¹, Indah Yuliana¹, Desri Maulina Sari¹, Yuliarti¹, Yeni Anna Appulembang², Risnawati Tanjung³, Helfi Nolia³, Aguscik⁴

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Ogan Ilir

²Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Palembang

³Prodi Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Medan, Medan

³Prodi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang

Corresponding author : rostikaflora@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: stunting merupakan salah satu permasalahan gizi yang dihadapi oleh negara berkembang, termasuk Indonesia. Angka kejadian stunting di pedesaan lebih tinggi dibandingkan perkotaan. Rendahnya pendapatan orang tua di pedesaan berpengaruh terhadap asupan gizi anak dan berdampak terhadap kejadian stunting. Salah satu desa dengan angka kejadian stunting cukup tinggi adalah desa Lubuk Rumbai yang terletak di Kecamatan Tuah Negeri. Di desa Lubuk Rumbai banyak terdapat daun kelor yang ditanam oleh penduduk setempat. Pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan fungsional belum banyak diketahui oleh masyarakat, selama ini daun kelor hanya dimanfaatkan sebagai sayuran. Daun kelor mengandung kalsium, zat besi, protein, vitamin A, vitamin B dan vitamin C yang penting untuk pertumbuhan anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melatih ibu dalam memanfaatkan daun kelor sebagai minuman siap saji, yaitu teh daun kelor untuk pencegahan stunting.

Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat diadakan di Desa Lubuk Rumbai Kecamatan Tuah Negeri, dengan kelompok sasaran ibu yang mempunyai anak balita. Kegiatan yang dilakukan berupa pendidikan kesehatan tentang pencegahan stunting dan peragaan pembuatan minuman teh daun kelor. Sebelum dan sesudah kegiatan pendidikan kesehatan, dilakukan evaluasi terhadap pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting.

Hasil: hasil evaluasi pengetahuan didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu dalam pencegahan stunting setelah diberi pendidikan kesehatan. Peragaan pembuatan teh daun kelor diikuti dengan baik oleh ibu, setelah selesai peragaan ibu mampu melakukan simulasi pembuatan teh daun kelor.

Kesimpulan: terjadi peningkatan pengetahuan ibu dalam memanfaatkan bahan lokal yaitu daun kelor sebagai pangan fungsional untuk mencegah stunting pada anak.

Kata Kunci: pencegahan stunting, stunting, teh daun kelor.

Abstract

Background: stunting is one of the nutritional problems faced by developing countries, including Indonesia. The incidence of stunting in rural areas is higher than in urban areas. The low income of parents in rural areas affects children's nutritional intake and impacts the incidence of editing. One of the villages with a reasonably high incidence of stunting is Lubuk Rumbai village, located in Tuah Negeri Sub-district. In the village of Lubuk Rumbai, there are many Moringa leaves planted by residents. The use of Moringa leaves as a functional food ingredient is not widely known by the public. So far, Moringa leaves are only used as vegetables. Moringa leaves contain calcium, iron, protein, vitamin A, vitamin B, and



vitamin C, essential for child growth. This community service activity aims to train mothers in using Moringa leaves as a ready-to-drink drink, namely Moringa leaf tea for stunting prevention.

Methods: Community service activities were held in Lubuk Rumbai Village, Tuah Negeri District, with the target group of mothers having toddlers. Activities carried out in health education about stunting prevention and demonstration of making Moringa leaf tea. Before and after health education activities, the mother's knowledge about stunting prevention was evaluated.

Results: The knowledge evaluation results showed an increase in maternal knowledge in stunting prevention after being given health education. In addition, the mother well followed the demonstration of making Moringa leaf tea. After the rally, the mother was able to simulate making Moringa leaf tea.

Conclusion: there was an increase in mothers' knowledge in utilizing local ingredients, namely Moringa leaves as a functional food to prevent stunting in children.

Keywords: stunting prevention, stunting, Moringa leaf tea.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan suatu keadaan tubuh pendek atau sangat pendek yang tidak sesuai dengan usianya, yang terjadi akibat kekurangan gizi dan penyakit berulang dalam waktu yang lama pada masa janin hingga berusia 2 tahun pertama kehidupan seorang anak (Kemenkes RI, 2012). Masyarakat khususnya orang tua menganggap bahwa kejadian *stunting* adalah sebagai hal yang biasa dan bukan suatu masalah yang berat. Orang tua percaya bahwa anak mereka akan tumbuh dan berkembang sesuai usianya karena usianya masih balita. Namun pada kenyataannya bila anak terbukti mengalami *stunting* minimal sebelum berusia 2 tahun dan tidak terdeteksi secara dini, maka akan mengalami keterlambatan untuk perbaikan gizi tahun berikutnya (Fitri, 2018).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2013, prevalensi balita stunting di Indonesia sebesar 37,2%, yang berarti terjadi peningkatan jika dibandingkan tahun 2010 yaitu sebesar 35,6%. Pada tahun 2010-2013 prevalensi stunting di wilayah pedesaan lebih tinggi dibandingkan di perkotaan yaitu sebesar 40,0% dan wilayah perkotaan sebesar 31,5 %, sedangkan pada tahun 2013 di wilayah pedesaan adalah 42,1%, dan wilayah perkotaan sebesar 32,5%.

Salah satu desa yang berada di Kecamatan Tuah Negeri adalah Desa Lubuk Rumbai, yang berada di wilayah kerja Puskesmas Air Beliti. Kondisi lingkungan di desa Lubuk Rumbai termasuk dalam kategori kurang sehat. Data rumah tangga berperilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Desa Lubuk Rumbai hanya 12,99%, data ini didukung oleh banyaknya masyarakat yang merokok di dalam rumah, sedangkan jumlah rumah sehat hanya 41,9%. Selain itu hanya 25,7% KK yang mempunyai kepemilikan tempat pembuangan air besar (jamban) (Dinkes Prop. Sumsel. 2018). Kondisi lingkungan yang kurang sehat ini akan mendukung tingginya angka penyakit infeksi, seperti penyakit ISPA dan diare. Menurut Bardonoso dkk (2015), penyakit infeksi, seperti ISPA dan diare berkaitan dengan dengan kejadian stunting pada anak-anak usia 12-48 bulan yang tinggal didaerah miskin dan pedesaan.

Di desa Lubuk Rumbai banyak terdapat daun kelor yang ditanam oleh penduduk setempat. Pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan fungsional belum banyak diketahui oleh masyarakat, selama ini daun kelor hanya dimanfaatkan sebagai sayuran. Daun kelor sangat kaya nutrisi, di antaranya



kalsium, zat besi, protein, vitamin A, vitamin B dan vitamin C. Negara seperti Afrika dan Asia memanfaatkan daun kelor untuk dikonsumsi sebagai suplemen gizi, bagi ibu hamil dan anak dalam usia pertumbuhan (Misra dan Misra, 2014). Oleh karena itu perlu dilakukan pendidikan kesehatan bagi masyarakat agar dapat memanfaatkan daun kelor sebagai pangan fungsional dalam pencegahan stunting di Kabupaten Musi Rawas.

METODE

Program pengabdian kepada Masyarakat dilakukan di Desa Lubuk Rumbai dengan sasaran ibu yang mempunyai anak balita. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode ceramah interaktif, diskusi dan peragaan serta bimbingan pembuatan produk. Adapun kegiatan meliputi:

1. Evaluasi pengetahuan ibu sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan tentang pencegahan stunting.
2. Pendidikan kesehatan tentang pencegahan stunting
3. Penyampaian materi tentang manfaat daun kelor dan peragaan pembuatan teh daun kelor.
4. Evaluasi tingkat pemahaman dan ketrampilan ibu dalam pembuatan teh daun kelor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi pengetahuan tentang pencegahan stunting dilakukan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan (Tabel 1). Setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi kenaikan pengetahuan sebesar 88,6%. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan aspek pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting.

Tabel 1
Hasil Pre Test dan Post Test penilaian aspek kognitif ibu tentang pencegahan stunting

| Pengetahuan | Rerata | % Kenaikan |
|--------------|--------|------------|
| a. Pre Test | 44 | 88,6 |
| b. Post Test | 83 | |

Melalui pendidikan kesehatan dapat disampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu, dengan harapan pengetahuan yang diperoleh dapat berpengaruh terhadap perubahan perilaku yang lebih baik (Notoadmodjo, 2007).

Demonstrasi cara pembuatan teh daun kelor juga diikuti dengan baik oleh para peserta. Metode demonstrasi adalah suatu cara penyajian pengertian atau ide yang dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan, atau menggunakan suatu prosedur (Kementerian Kesehatan RI, 2008). Pelaksanaan demonstrasi atau peragaan pembuatan teh daun kelor ditampilkan pada Gambar 1-3.

Gambar 1
Bubuk Daun Kelor



Gambar 2
Peragaan Pembuatan Teh Daun Kelor



Pada saat dilakukannya peragaan pembuatan teh daun kelor terlihat para peserta begitu antusias memperhatikan. Proses peragaan pembuatan teh daun kelor dimulai dengan pembuatan bubuk daun kelor. Pembuatan bubuk daun kelor meliputi 3 tahap yaitu pemisahan daun kelor dari tangkai, pengeringan dengan sinar matahari hingga daun kering dan penggilingan daun kelor dengan miller dan pengayakan 80 mesh agar diperoleh tepung yang lebih halus (Krisnadi, 2013). Adapun formulasi untuk pembuatan teh daun kelor sebagai berikut: 6 gram bubuk daun kelor, bubuk perasa minuman : gula = 1:1 100 gram: 100 Gram, air panas 600 ml, susu kental, es batu secukupnya. Hasil pembuatan teh daun kelor ditampilkan pada Gambar 3.

Gambar 3
Hasil Pembuatan Teh Daun Kelor



Daun kelor sangat kaya akan nutrisi, diantaranya kalsium, besi, protein, vitamin A, vitamin B dan vitamin C.18 Daun kelor mengandung zat besi lebih tinggi daripada sayuran lainnya yaitu sebesar 17,2 mg/100 g (Yameogo dkk, 2011). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan zat besi dengan



stunting (Damayanti, 2016). Defisiensi zat besi berdampak terhadap anemia zat besi, menurunkan kemampuan imunitas tubuh, sehingga penyakit infeksi mudah masuk ke dalam tubuh. Anemia zat besi dan penyakit infeksi yang berkepanjangan akan berdampak pada pertumbuhan linier anak (Soliman, 2014).

Pada akhir kegiatan ini dilakukan evaluasi terhadap aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Hasil pengukuran aspek kognitif didapatkan bahwa Ibu mengetahui tujuan dilakukannya penyuluhan tentang upaya pencegahan stunting pada anak, mengetahui faktor-faktor yang dapat mengakibatkan terjadinya stunting pada anak, mengetahui tanda dan gejala stunting pada anak, mengetahui bahaya stunting pada anak, mengetahui cara menghindari terjadinya stunting pada anak, serta mengetahui cara mengolah makanan yang bergizi. Untuk aspek afektif didapatkan bahwa, ibu menyatakan senang mendapatkan informasi tentang upaya pencegahan stunting serta cara mengolah makanan yang bergizi dan ibu menyadari pentingnya mengetahui cara pencegahan stunting pada anak. Sementara untuk aspek psikomotor didapatkan bahwa Ibu aktif berdiskusi perihal upaya pencegahan stunting, Ibu antusias, perhatian dan aktif selama pelaksanaan kegiatan, Ibu mau berusaha untuk mencegah terjadinya stunting pada anak dan Ibu mampu memanfaatkan daun kelor sebagai minuman siap saji yang dapat dikonsumsi sebagai upaya pencegahan stunting.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di Desa Lubuk Rumbai, Kecamatan Tuah Negeri adalah:

1. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat meningkatkan pengetahuan ibu untuk memanfaatkan bahan lokal yaitu daun kelor sebagai pangan fungsional dalam mencegah stunting pada anak.
2. Teh daun kelor yang kaya akan zat besi merupakan alternatif minuman yang dapat digunakan untuk pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbangkes. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013.. Kemenkes. Jakarta : 252-253
- Bardosono, S., Sastroamidjojo, S., & Lukito, W. 2007. Determinants of Child Malnutrition during the 1999 Economic Crisis in Selected Poor Areas of Indonesia. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*
- Damayanti RA, Muniroh L, Farapati. Perbedaan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Riwayat Pemberian ASI eksklusif pada Balita Stunting.
- Dinas Kesehatan Palembang. 2018. Profil Kesehatan Sumatera Selatan. Dinas Kesehatan. Palembang.
- Kemenkes RI. dan Non Stunting. *Media Gizi Indones*. 2016;11:61-69
- Imelda Fitri. 2018. Nifas Kontrasepsi Terkini Dan Keluarga Berencana Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Kementerian Kesehatan RI. 2012. Buku Kesehatan Ibu dan Anak. Kementerian Kesehatan dan JICA. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. Pusat Promosi Kesehatan: Pengelolaan Media Promosi Kesehatan. Jakarta. 2008
- Krisnadi, A Dudi. 2013. E-Book Kelor Super Nutrisi. Blora:kelorina.com.



- Misra, S., & Misra, M. K. (2014). Nutritional evaluation of some leafy vegetable used by the tribal and rural people of south Odisha, India. *Journal of Natural Product and Plant Resources*, 4, 23-28.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. PT RINIKA CIPTA. Jakarta
- Soliman AT, Sanctis VD, Kalra S. Anemia and Growth. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism* 18.Suppl 1 (2014): S1–S5.
- Yameogo, W. C., Bengaly, D. M., Savadogo, A., Nikièma, P. A., Traoré, S. A. 2011. Determination of Chemical Composition and Nutritional values of *Moringa oleifera* Leaves. *Pakistan Journal of Nutrition* 10 Vol (3): 264-268