

PELATIHAN PEMBUATAN MAKANAN SEHAT BERBAHAN KELOR PADA IBU BALITA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI RT 10 KELURAHAN PINANG MERAH KOTA JAMBI

Usi Lanita¹, Asparian², Sri Astuti Siregar³, Kasyani⁴, Vinna Rahayu Ningsih⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Universitas Jambi

Email: usilanita@unja.ac.id

Abstrak

Masalah gizi balita masih menjadi fokus pemerintah untuk diatasi adalah stunting. Pada anak-anak, stunting dapat berdampak pada perkembangan fisik, mental dan emosi, serta perkembangan otak. Anak yang menderita stunting, setelah dewasa akan lebih mudah terserang penyakit, baik penyakit menular maupun tidak menular. Prevalensi stunting Provinsi Jambi 13,5% pada 2023 belum mencapai target penurunan. Berdasarkan SSGI tahun 2021, angka prevalensi stunting di Kota Jambi sebesar 14,0%. Salah satu wilayah di Kota Jambi yaitu Kelurahan Pinang Merah khususnya di RT 10 banyak ditemukan tanaman kelor yang ditanam di perkarangan rumah warga (masyarakat) yang belum dimanfaatkan secara maksimal oleh masyarakat sebagai bahan makanan sehat. Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman kelor menjadi makanan sehat sebagai upaya pencegahan stunting pada balita. Pelatihan dilakukan pada ibu balita di RT 10 Kelurahan Pinang Merah Kota Jambi Tahun 2024. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu balita setelah diberikan penyuluhan/sosialisasi tentang makanan sehat berbahan kelor bagi balita ($p=0,001$), dan menambah keterampilan ibu-ibu dalam membuat makanan tambahan balita berbahan kelor yaitu nugget kelor dan pudding kelor sebagai makanan sehat untuk dikonsumsi sehari-hari dalam rumah tangga. Adanya kegiatan ini diharapkan menjadi salah satu upaya pencegahan stunting pada balita di Kota Jambi.

Kata Kunci: Pengetahuan Ibu; Kelor; Balita; Stunting

Abstract

The problem of toddler nutrition that has been the focus of the government to overcome is stunting. In children, stunting can have an impact on physical, mental and emotional development, as well as brain development. Children who suffer from stunting, when they are adults, will be more susceptible to diseases, both infectious and non-infectious diseases. The prevalence of stunting in Jambi Province of 13.5% in 2023 has not reached the reduction target. Based on the 2021 SSGI, the prevalence rate of stunting in Jambi City is 14.0%. One of the areas in Jambi City, namely Pinang Merah Village, especially in RT 10, many moringa plants are found planted in the yards of residents' houses (Community) which have not been optimally utilized by the community as healthy food ingredients. This training activity aims to increase community knowledge and skills in utilizing moringa plants as healthy food as an effort to prevent stunting in toddlers. Training was conducted for mothers of toddlers in RT 10, Pinang Merah Village, Jambi City in 2024. The results of the activity showed that there was an increase in the knowledge of mothers of toddlers after being given counseling/socialization about healthy food made from moringa for toddlers ($p=0.001$), and increased the skills of mothers in making additional food for toddlers made from moringa, namely moringa nuggets and moringa pudding as healthy foods for daily consumption in the household. This activity is expected to be one of the efforts to prevent stunting in toddlers in Jambi City.

Keywords: Mother's Knowledge; Moringa; Toddler; Stunting

PENDAHULUAN

Indonesia mengalami *triple burden malnutrition* yakni *stunting*, *wasting*, dan obesitas serta ditambah dengan kekurangan gizi mikro seperti kekurangan zat besi/anemia. Salah satu masalah gizi balita yang sampai saat ini menjadi fokus pemerintah untuk diatasi adalah *stunting*. *Stunting*

merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak berusia di bawah lima tahun (1). *Stunting* pada anak-anak merupakan dampak dari kekurangan gizi yang kronis dan menderita penyakit yang berulang-ulang akibat kondisi ekonomi dan sosial yang buruk. Pada anak-anak, stunting dapat berdampak pada perkembangan fisik, mental dan emosi, serta perkembangan otak. Anak yang menderita stunting, setelah dewasa akan lebih mudah terserang penyakit, baik penyakit menular maupun tidak menular (2). Oleh sebab itu perlu Upaya pencegahan dan penanggulangan stunting dengan menyediakan makanan sehat bergizi berbasis pangan lokal sedini mungkin melalui pemberdayaan Masyarakat.

Secara global menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, terdapat 148,1 juta anak di bawah usia 5 tahun yang terlalu pendek dibandingkan usianya (*stunting*), 45,0 juta anak terlalu kurus dibandingkan tinggi badannya (*wasting*), dan 37,0 juta anak terlalu berat dibandingkan tinggi badannya (*overweight*) (3). Selanjutnya berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021 angka prevalensi di Indonesia adalah sebesar 24,4%. Pada tahun 2022, Indonesia berhasil menurunkan angka prevalensi stunting sebesar 2,8% menjadi 21,6%, serta pada 2023 terjadi penurunan yang tidak signifikan sebesar 0,1% menjadi 21,5% (4,5,6). Angka ini masih jauh dari target angka prevalensi stunting di Indonesia, dimana Indonesia berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting menargetkan angka prevalensi stunting sebesar 14% pada tahun 2024 (7).

Angka prevalensi stunting Provinsi Jambi pada tahun 2021 sebesar 22,4% dan turun menjadi 18,0% pada tahun 2022, serta 13,5% pada 2023. Angka prevalensi ini juga belum mencapai target penurunan prevalensi stunting di Provinsi Jambi, dimana berdasarkan RPJMD 2021-2026, Provinsi Jambi menargetkan angka prevalensi stunting menjadi 12% tahun 2024 (8). Berdasarkan SSGI tahun 2021, angka prevalensi stunting di Kota Jambi sebesar 17,4 %, angka ini turun menjadi 14,0% pada tahun 2022 (4,5,6).

Salah satu wilayah di Kota Jambi yaitu Kelurahan Pinang Merah khususnya di RT 10 banyak ditemukan tanaman kelor yang ditanam di perkarangan rumah warga (masyarakat). Tanaman kelor ini banyak manfaatnya bagi kesehatan terutama pada bagian daunnya, namun berdasarkan pengamatan dalam kehidupan sehari-hari khususnya di RT 10 Kelurahan Pinang Merah tanaman kelor belum dimanfaatkan secara maksimal oleh Masyarakat sebagai bahan makanan sehat. Selain itu dari hasil survei awal diketahui bahwa Masyarakat di RT 10 Kelurahan Pinang Merah dari 7 orang diwawancarai sebagian besar belum mengetahui manfaat daun kelor bagi Kesehatan termasuk pencegahan stunting pada balita. Kemudian didukung dengan pernyataan masyarakat yang menyatakan bahwa belum pernah mendapatkan sosialisasi, penyuluhan maupun pelatihan tentang pemanfaatan daun kelor sebagai pangan sehat.

Kelor (*Moringa oleifera*) adalah salah satu jenis tanaman yang sangat kaya akan zat gizi. Beberapa penelitian sebelumnya telah menganalisis kandungan gizi daun kelor dengan mengambil daun muda (2 tangkai di bawah pucuk sampai tangkai 9 atau 10). Penelitian tersebut, menunjukkan kandungan daun kelor meliputi protein (28,25%), beta karoten (provitamin A) 11,93 mg, Ca (2241,19) mg, Fe (36,91) mg, dan Mg (28,03) mg (9). Selain itu, kandungan gizi daun kelor sebagai fungsional *food* ialah makro-nutrien dan mikro-nutrien yang lengkap untuk dapat menjaga kesehatan dan stamina tubuh (10).

Pemanfaatan produk lokal berupa daun kelor dari lokasi mitra dapat menunjang dalam peningkatan status gizi balita khususnya sebagai Upaya dalam pencegahan stunting di RT 10 Kelurahan Pinang Merah Kota Jambi. Pengolahan daun kelor sebagai produk lokal sebagai PMT dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan saat ini mengacu pada asas fortifikasi makanan. Asas fortifikasi ini sesuai dengan UU Nomor 153 tahun 2021 yang membahas mengenai fortifikasi makanan untuk melindungi dan mempromosikan gizi yang baik.

LANDASAN TEORI

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak berusia di bawah lima tahun (1). Stunting pada anak-anak merupakan dampak dari kekurangan gizi yang kronis dan menderita penyakit yang berulang-ulang akibat kondisi ekonomi dan sosial yang buruk. Pada anak-anak, stunting dapat berdampak pada perkembangan fisik, mental dan emosi, serta perkembangan otak. Anak yang menderita stunting, setelah dewasa akan lebih mudah terserang penyakit, baik penyakit menular maupun tidak menular (2). Kelor (*Moringa oleifera*) adalah salah satu jenis tanaman yang sangat kaya akan zat gizi. Kandungan gizi daun kelor sebagai fungsional food ialah makro dan mikro nutrient yang lengkap untuk dapat menjaga kesehatan dan stamina tubuh (10). Tanaman kelor sangat cocok untuk menjadi bahan fortifikasi makanan sehat sesuai dengan UU Nomor 153 tahun 2021 yang membahas mengenai fortifikasi makanan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pelatihan pembuatan makanan sehat berbahan kelor terdiri dari beberapa tahapan, sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
 - a. Diskusi tim pengabdian dan 5 anggota tim dari mahasiswa untuk membahas rencana pelaksanaan pelatihan pembuatan makanan sehat berbahan kelor.
 - b. Koordinasi dan advokasi dengan Ketua RT 10 Kelurahan Pinang Merah untuk mendapatkan dukungan dan persetujuan terkait kegiatan.
 - c. Survei awal untuk memahami kondisi dan kebutuhan ibu balita di RT 10 Kelurahan Pinang Merah, terutama terkait dengan status gizi balita dan pemanfaatan tanaman kelor.
 - d. Penyusunan rencana kegiatan yang meliputi pembagian peran dan tugas tim, serta jadwal pelaksanaan.
 - e. Menyusun materi sosialisasi (materi tentang stunting dan manfaat tanaman kelor) dan pelatihan pembuatan PMT berbahan kelor.
 - f. Merencanakan sarana prasarana ataupun peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Mengundang Ketua RT 10 dan ibu rumah tangga dalam acara pertemuan di RT 10 Kelurahan Pinang Merah Kota Jambi.
 - b. Sosialisasi tentang stunting pada balita dan manfaat tanaman kelor sebagai pangan sehat.

- c. Pelatihan pembuatan makanan sehat (PMT) berbahan kelor berupa 2 produk yaitu nugget kelor dan puding kelor.
3. Tahap Evaluasi
 - a. Penilaian pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman ibu balita tentang stunting dan manfaat tanaman kelor sebagai pangan sehat sebelum dan sesudah pelatihan.
 - b. Evaluasi pelaksanaan kegiatan berdasarkan keterlibatan peserta dalam pembuatan makanan sehat berbahan kelor dalam hal ini berupa produk nungget kelor dan puding kelor.
 - c. Monitoring berkala untuk memastikan implementasi kegiatan pelatihan berupa praktek pembuatan PMT di rumah tangga para peserta.

METODE PENDEKATAN

1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan metode pendekatan sebagai berikut:
 - a. Penyuluhan langsung kepada para ibu balita di RT 10 Kelurahan Pinang Merah Kota Jambi untuk memberikan sosialisai berupa edukasi tentang stunting dan manfaat tanaman kelor sebagai pangan sehat.
 - b. Pelatihan berupa praktek pembuatan makanan sehat sebagai PMT balita yang difortifikasi tanaman kelor, dalam hal ini ada 2 produk makanan sehat berbahan kelor yaitu puding kelor dan nugget kelor.
2. Partisipasi Mitra

Mitra dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah Ketua RT 10 dan ibu balita yang tinggal di RT 10 Kelurahan Pinang Merah Kota Jambi. Ketua RT berperan dalam mendukung kegiatan berupa kesediaan menjadi mitra, menyediakan tempat, menggerakkan, dan mengumpulkan ibu balita untuk menjadi peserta. Dalam jangka panjang, mitra diharapkan dapat melanjutkan program pelatihan pembuatan makanan sehat berbahan kelor sebagai pangan sehat di wilayah RT 10 Kelurahan Pinang Merah Kota Jambi untuk memastikan keberlanjutan sebagai upaya pencegahan masalah stunting pada balita.

PROSEDUR KEGIATAN

Prosedur kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara terpadu sebagai berikut:

1. Penyuluhan tentang stunting (definisi, penyebab, dampak, pencegahan dan penanggulangan) dan tentang manfaat tanaman kelor sebagai pangan sehat (bentuk, jenis/nama lain, manfaat bagi kesehatan, produk makanan berbahan kelor).
2. Pelatihan pembuatan makanan sehat berbahan kelor yaitu nugget kelor dan pudding kelor (resep, bahan, alat).

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan juga analisis data untuk melihat hasil intervensi yang diberikan terhadap tingkat pengetahuan para peserta. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan terhadap tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan sosialisasi tersebut yaitu Uji Wilcoxon karena data berdistribusi tidak normal pada taraf kemaknaan 0,05.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pelatihan pembuatan makanan sehat berbahan kelor pada ibu balita sebagai upaya pencegahan stunting di RT 10 Kelurahan Pinang Merah Kota Jambi, diikuti oleh 30 ibu balita sebagai peserta kegiatan. Kegiatan dimulai dengan pemberian pre-test terlebih dahulu, kemudian setelah semua rangkaian kegiatan pelatihan selesai maka dilakukan post test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan ibu balita terkait makanan sehat berbahan kelor. Tingkat pengetahuan peserta kegiatan pelatihan diukur sebanyak 2 kali yaitu sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) kegiatan. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan dapat dilihat pada tabel 5.1 berikut.

Tabel 1. Hasil Ukur *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan

Variabel	Mean	Min	Max
<i>Pre-test</i>	5,83	4	8
<i>Post-test</i>	8,33	6	10

Dari tabel 5.1 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) tingkat pengetahuan peserta sebelum pelatihan (*pretest*) adalah 5,83 dan sesudah pelatihan (*posttest*) adalah 8,33. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan peserta kegiatan pelatihan setelah mendapatkan penyuluhan dan pelatihan pembuatan makanan sehat berbahan kelor sebagai upaya pencegahan stunting pada balita.

Berikutnya diketahui juga bahwa salah satu luaran yang dihasilkan dalam kegiatan pelatihan pembuatan makanan sehat berbahan kelor pada ibu balita sebagai upaya pencegahan stunting di RT 10 Kelurahan Pinang Merah Kota Jambi ini adalah perubahan pengetahuan para peserta yang mengikuti kegiatan tersebut. Untuk mengetahui ada tidaknya perubahan terhadap tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan sosialisasi tersebut, maka dilakukan Uji Wilcoxon karena data berdistribusi tidak normal. Hasil uji tersebut lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.2 dibawah ini.

Tabel 2 Peningkatan Pengetahuan Peserta Kegiatan Pelatihan

	n	Median (Min-Max)	Rerata±SD	Sig
<i>Pretest</i> Pengetahuan	30	6 (4-8)	5,83±0,986	0,001
<i>Posttest</i> Pengetahuan	30	8 (6-10)	8,33±1,061	

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5.2 diketahui bahwa nilai Sig (*2-tailed*) adalah sebesar 0,001 artinya masih dibawah tingkat kemaknaan 0,05. Hal tersebut berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi (*pre-test*) dibandingkan dengan sesudah kegiatan sosialisasi (*post-test*) dalam rangka meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan yaitu ibu-ibu balita di RT 10 Kelurahan Pinang Merah Kota Jambi tentang makanan sehat berbahan kelor sebagai upaya pencegahan stunting pada balita.

Pelaksanaan kegiatan pelatihan pembuatan makanan sehat berbahan kelor pada ibu balita sebagai upaya pencegahan stunting di RT 10 Kelurahan Pinang Merah Kota Jambi bukan hanya upaya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga sebagai upaya meningkatkan keterampilan para peserta dalam memanfaatkan tanaman kelor menjadi makanan sehat. Makanan sehat berbahan kelor yang menjadi produk kegiatan ini yaitu nugget kelor dan pudding kelor.



Gambar 1. Nugget Kelor



Gambar 2 Pudding Kelor



Gambar 3 Penyuluhan Tentang Kelor & Stunting



Gambar 4 Peserta Kegiatan PPM



Gambar 5 Tim PPM Dosen dan Mahasiswa

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Pelatihan Pembuatan Makanan Sehat Berbahan Kelor Pada Ibu Balita Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di RT 10 Kelurahan Pinang Merah Kota Jambi, maka dapat disimpulkan bahwa pihak mitra dalam ketua RT dan Ibu-Ibu Balita peserta kegiatan memberikan dukungan dan berpartisipasi aktif mengikuti kegiatan dari awal sampai dengan selesai. Para peserta mendapatkan edukasi/penyuluhan tentang manfaat tanaman kelor sebagai pangan sehat dan pencegahan stunting pada balita, namun sebelumnya dilakukan pretest dan posttest untuk melihat tingkat pengetahuan. Hasilnya menunjukkan ada perubahan pengetahuan yg signifikan setelah diberikan edukasi/penyuluhan ($p=0,001$). Dapat disimpulkan bahwa pelatihan pembuatan makanan sehat berbahan kelor dapat meningkatkan pengetahuan ibu Balita tentang manfaat kelor serta keterampilan mereka mengolah makanan sehat berbahan kelor berupa nugget dan pudding kelor yang bisa dijadikan sebagai makanan tambahan balita.

Rutin dilakukan kegiatan edukasi/penyuluhan oleh Puskesmas ataupun Lembaga kesehatan lainnya terutama tentang kesehatan balita sebagai kelompok rawan masalah gizi dan berada pada periode emas tumbuh kembang. Diharapkan pihak mitra dalam hal ini masyarakat RT.10 Kelurahan Pinang Merah Kota Jambi, dapat memanfaatkan sebaik mungkin pekarangan rumah untuk ditanam tanaman yang bisa menjadi sumber bahan pangan yang banyak kandungan zat gizi salah satunya tanaman kelor yang kaya akan mikronutrien. Keterampilan yang diperoleh oleh ibu-ibu balita yang menjadi peserta kegiatan PPM ini hendaknya diterapkan dalam penyediaan makanan sehat di rumah tangga dan menyebarluaskan keterampilan tersebut kepada masyarakat sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. De Pee, S., Taren, D., & Bloem, M.W. (2017). Nutrition and health in a developing world (3rd Ed.). Swiss: Humana Press.
2. Angraini, W., Amin, M., Pratiwi, B.A., Febriawati, H., & Yanuarti, R. (2021). Pengetahuan ibu, akses air bersih dan diare dengan stunting di puskesmas aturan Mumpo Bengkulu Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 8(2), 92-102
3. World Health Organization. 2023. Levels and trends in child malnutrition. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb>
4. Kementerian Kesehatan RI. Survei Status Gizi Indonesia Tahun 2021. (Kementerian Kesehatan RI, 2021).
5. Kementerian Kesehatan RI. Survei Status Gizi Indonesia Tahun 2022. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).
6. Kementerian Kesehatan RI. Survei Kesehatan Indonesia 2023. (Kementerian Kesehatan RI, 2024).
7. Presiden Republik Indonesia. Peraturan Presiden RI Nomor 72 Tahun 2021 Tentang Percepatan Penurunan Stunting. (2021).
8. Pemerintah Provinsi Jambi. Peraturan Daerah Provinsi Jambi Nomor 11 Tahun 2021 tentang Rencana Pembangunan Jangka Menengah Daerah (RPJMD) Provinsi Jambi 2021-2026. (2021).

9. Zakaria, Thamrin, A., Lestari, R. S., & Hartono, R. (2013). Pemanfaatan tepung kelor (*Moringa oleifera*) dalam formulasi pembuatan makanan tambahan untuk balita gizi kurang. *Media Gizi Pangan*, XV(1), 1-6.
10. Budiani, D. R., Mutmainah, Subandono, J., Sarsono, & Martini. (2020). Pemanfaatan tepung daun kelor sebagai komponen makanan pendampng ASI (MPASI) padat nilai gizi.