



EDUKASI DAN DEMOSTRASI PEMBUATAN "PUDING PELOR" (KELOR TEMPE) DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

Reni Sofiyatin^{1✉}, Fina Panduwinata², Rizka Dila Andini³, Nadiya Rizqayana Dimiyati⁴, Adinda Vira Anjani⁵

¹⁻⁵ Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

✉ reni.sofiyatin72@gmail.com

Genesis Naskah:

Diterima 11 Maret 2025; Disetujui 23 Mei 2025; Di Publikasi 30 Mei 2025

Abstrak

Stunting pada balita terjadi dimulai sejak bayi masih berada di rahim ibu, selanjutnya gejala stunting akan mulai terlihat jika usia balita sudah mencapai 24 bulan. Proses stunting dapat memberikan dampak yang serius jika terjadi pada periode golden age tumbuh kembang otak anak. Untuk mencegah terjadinya stunting pada anak perlu adanya pemberian edukasi kesehatan tentang Stunting dan demonstrasi makanan bergizi. Tujuan kegiatan ini untuk memperkenalkan cemilan sehat dengan gizi tinggi untuk pencegahan stunting. Metode: Ceramah dengan media leaflet dan demonstrasi pembuatan puding kelor tempe "Puding Pelor", dilakukan evaluasi daya terima puding kelor tempe pada balita. Hasil kegiatan: Puding Kelor tempe (30 gram) mengandung nilai gizi Energi: 119,1 kkal, Protein: 7,32 g, Lemak: 3,08 g, Karbohidrat: 17,3 g. Dengan daya terima balita 100 % dalam kategori baik. Kesimpulan: Puding kelor tempe menghasilkan nilai gizi dalam 1 porsi (30 gram) Energi: 119,1 kkal, Protein: 7,32 g, Lemak: 3,08 g, Karbohidrat: 17,3 g dan daya terima 100 % dalam kategori Baik, sehingga puding kelor tempe bisa direkomendasikan sebagai camilan sehat untuk anak balita dalam pencegahan stunting.

Kata Kunci : Edukasi; Puding Kelor Tempe; Stunting

EDUCATION AND DEMONSTRATION OF MAKING "PELOR PUDDING" IN AN EFFORT TO PREVENT STUNTING

Abstract

Stunting in toddlers occurs starting when the baby is still in the mother's womb, then the symptoms of stunting will begin to appear when the age of the toddler has reached 24 months. The stunting process can have a serious impact if it occurs during the golden age period of child brain development. To prevent stunting in children, it is necessary to provide health education about stunting and nutritious food demonstrations. The purpose of this activity is to introduce healthy snacks with high nutrition for stunting prevention. Methods: Lecture with leaflet media and demonstration of making moringa tempeh pudding "Puding Pelor", evaluation of the acceptability of moringa tempeh pudding in toddlers. Results: Moringa tempeh pudding yields nutritional values in 1 serving (30 grams) Energy: 119.1 kcal, Protein: 7.32 g, Fat: 3.08 g, Carbohydrate: 17.3 g and 100% acceptability in the Good category, so that tempeh moringa pudding can be recommended as a healthy snack for children under five in the prevention of stunting.

Keywords: Education; Moringa Tempeh Pudding; Stunting

Pendahuluan

Stunting merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang serius, terutama di negara berkembang. Stunting didefinisikan sebagai kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, dan stimulasi lingkungan yang kurang optimal, terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan. Anak yang mengalami stunting cenderung memiliki tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan anak seusianya dan berisiko mengalami berbagai dampak negatif jangka panjang, seperti gangguan perkembangan kognitif, penurunan produktivitas di masa dewasa, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular (Astari 2005).

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan RI, prevalensi stunting nasional menurun menjadi 19,8%. Penurunan ini merupakan capaian penting dalam upaya percepatan penurunan stunting di Indonesia. Meskipun demikian, angka tersebut masih berada di atas target RPJMN 2020–2024 sebesar 14%. Penurunan prevalensi stunting ini menunjukkan adanya kemajuan, namun tantangan masih ada, terutama dalam mengatasi kesenjangan antarprovinsi dan kelompok sosial ekonomi. Data SSGI 2024 mengungkapkan bahwa prevalensi stunting lebih tinggi pada kelompok pendapatan sangat rendah dibandingkan kelompok pendapatan tinggi, menyoroti perlunya intervensi yang lebih terfokus dan berkeadilan. Capaian ini menjadi dasar penting bagi perumusan kebijakan dan program yang lebih efektif dalam menurunkan angka stunting secara nasional.

Berdasarkan hasil Pemantauan Status Gizi selama tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi Stunting di NTB mencapai sekitar 32,7%. Angka ini naik sebesar 1,3% jika dibandingkan data pada 2021 ((SSGI) 2022). Dari data e-PPGBM (Elektronik Pencatatan Pelaporan Gizi Berbasis Masyarakat)

yang sudah di perbaharui pada bulan agustus 2022 prevalensi Stunting di Kabupaten Lombok Tengah pada angka 13,4% termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan di Dusun Metokok, Desa Jelantik, Kecamatan Jonggt menurut laporan dari kader setempat terdapat 8 bayi dengan keadaan Stunting.

Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan RI, prevalensi stunting nasional menurun menjadi 19,8%. Penurunan ini merupakan capaian penting dalam upaya percepatan penurunan stunting di Indonesia. Meskipun demikian, angka tersebut masih berada di atas target RPJMN 2020–2024 sebesar 14%. Penurunan prevalensi stunting ini menunjukkan adanya kemajuan, namun tantangan masih ada, terutama dalam mengatasi kesenjangan antarprovinsi dan kelompok sosial ekonomi. Data SSGI 2024 mengungkapkan bahwa prevalensi stunting lebih tinggi pada kelompok pendapatan sangat rendah dibandingkan kelompok pendapatan tinggi, menyoroti perlunya intervensi yang lebih terfokus dan berkeadilan. Capaian ini menjadi dasar penting bagi perumusan kebijakan dan program yang lebih efektif dalam menurunkan angka stunting secara nasional

Stunting pada balita terjadi dimulai sejak bayi masih berada di rahim ibu, selanjutnya gejala stunting akan mulai terlihat jika usia balita sudah mencapai 24 bulan. Proses stunting dapat memberikan dampak yang serius jika terjadi pada periode golden age tumbuh kembang otak anak (1000 Hari Pertama Kehidupan), perkembangan otak akan terganggu sehingga mengakibatkan penurunan kemampuan kreativitas dan daya produktif anak di masa mendatang (Husain 2021).

Upaya perbaikan stunting dapat dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan tentang stunting dan demonstrasi makanan bergizi untuk mencegah meningkatkannya angka stunting.

Penelitian Munir Z, (2022) mengenai pengaruh edukasi stunting terhadap pengetahuan dan sikap ibu yang mempunyai anak dengan stunting memaparkan bahwa perlu adanya intervensi terpadu untuk mengurangi stunting di Indonesia. Intervensi harus diberikan pada periode prenatal dan postnatal, dengan menggunakan multi-sektoral, pendekatan tersebut untuk mengatasi berbagai faktor dari masyarakat ke tingkat individu. intervensi yang diberikan berupa edukasi atau intervensi pendidikan.

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam rangkaian kegiatan KKN Terpadu Poltekkes Kemenkes Mataram khususnya di Dusun Metokok Desa Jelantik Kabupaten Lombok tengah . Edukasi dan Demonstrasi "Puding Pelor" (Kelor Tempe) sebagai upaya mengurangi angka stunting. Pelor (Kelor Tempe) memiliki banyak sekali keunggulan. Daun kelor memiliki kandungan gizi yang tinggi antara lain kandungan protein 22,7%, lemak 4,65%, karbohidrat 7,92%, dan kalsium 350-50 mg (Nweze et.al, 2014). Kandungan asam amino lengkap, antioksidan tinggi, dan antimikroba juga terdapat pada daun kelor segar (Das et al., 2012). Sedangkan tempe mengandung protein nabati ini memiliki daya cerna yang tinggi, rasa dan tekstur yang unik serta bermanfaat bagi kesehatan. Tempe mengandung asam amino, asam lemak, isoflavon, protein, vitamin B12, dan zat besi (Perdana AT, Permana AA, Damayanti A, and A 2022). Sehingga tujuan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini pemanfaatan bahan pangan lokal kelor dan tempe sebagai bahan pembuatan camilan sehat berupa puding sebagai upaya dalam pencegahan stunting

Metode

Metode pengabmas yaitu ceramah dengan media leaflet dan demonstrasi pembuatan puding kelor tempe “ puding Pelor”. Kegiatan dilaksanakan pada Hari Rabu, 26 Februari 2025 Di Dusun Mentokok Desa Jelantik dengan sasaran 6 orang ibu yang

memiliki balita yang berusia 18-36 bulan. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan Kepala Dusun dan kader Dusun Mentokok. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada Rabu 26 Februari 2025 yang berlokasi di Dusun Mentokok Desa Jelantik. Sasaran adalah 6 orang ibu yang memiliki balita usia 18-36 Bulan. Kegiatan diawali dengan pengukuran antropometri kemudian edukasi gizi dengan metode ceramah dengan media leaflet selanjutnya dilakukan kegiatan demonstrasi pembuatan puding kelor tempe. Tahap evaluasi mengukur daya terima balita terhadap puding kelor tempe yang di konsumsi dengan porsi yang disajikan sebanyak 30 gram

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik anak balita dan hasil pengukuran antropometri dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini

Tabel 1. Distribusi sampel

Karakteristik	N	%
Umur		
36 bulan	1 orang	16,67
24 bulan	1 orang	16,67
26 bulan	1 orang	16,67
30 bulan	1 orang	16,67
18 bulan	1 orang	16,67
Jumlah	6 orang	100
Status Gizi (TB/U)		
Sangat Pendek	1 orang	16,67
Normal	5 orang	83,33
Jumlah	6 orang	100.00

Berdasarkan tabel 1, berdasarkan usia balita masing masing pada rentang 18-36 bulan dengan status gizi (TB/U) dalam kategori normal sebanyak 5 (83,33 %). Produk yang di demostrasikan berupa Puding Kelor tempe dengan nilai gizi untuk 1 porsi (30 gram): Energi: 119,1 kkal, Protein: 7,32 g, Lemak: 3,08 gram, Karbohidrat: 17,3 gram. Dan Nilai Gizi (1 resep / 10 porsi), Energi : 1.191 kkal, Protein : 73, 2 gram, Lemak : 30,8 gram, Karbohidrat : 173 gram yang sudah memenuhi nilai gizi makan selingan dengan daya terima anak balita usia 18 s.d 36 bulan dalam kategori baik 100 %. Gambar Puding Pelor

dapat dilihat pada gambar dibawa ini.



Gambar : Produk Puding Pelor dan Kegiatan Demonstrasi

Salah satu langkah alternatif dalam penanganan stunting yaitu dengan cara intervensi anak melalui nutrisi yang kaya akan asam amino dan edukasi mengenai pentingnya pemenuhan zat gizi dengan makanan yang beraneka ragam sangat dianjurkan (Nendra Wan Dkk, 2018). Dalam kegiatan pengamas ini metode edukasi yang disertai demonstrasi produk cukup efektif dalam memperkenalkan makanan yang bergizi dalam upaya pencegahan stunting. Pembuatan makanan camilan yang bersumber dari pangan lokal (kelor, tempe menjadi produk puding kelor tempe sebagai salah satu solusi pilihan pangan masyarakat untuk anak balita sebagai upaya mencegah terjadinya stunting . Sejalan penelitian (Zuhelviyani, Hendrayati, Zakaria 2021) konsumsi Moringa Pudding dalam 1 takaran saji dalam sekali makan dengan berat 99 g dapat memenuhi kebutuhan gizi dan membantu dalam pencegahan serta penanganan balita stunting umur 1-5 tahun . Hasil pengabmas (Sofiyatin and Abdi 2024) membuat bakso “ Ayteke” yang berbasis ayam, kelor dan tempe merupakan salah satu alternatif camilan sehat untuk pencegahan stunting, penggunaan daun kelor memberikan kontribusi zat gizi yang penting dalam pertumbuhan anak ,daun kelor memiliki kandungan protein 22,7%, lemak 4,65%, karbohidrat 7,92%, dan kalsium 350-50 mg (Nweze et al., 2014).

Hasil pengabdian masyarakat (Wahyuningsih et al. 2023) juga menunjukkan pemberian edukasi dan demostrasi produk berbasis kelor,ikan lele dan tempe yang dibuat berbagai produk kudapat seperti nugget kelepe,puding kelor, bakwan dan bakso kelepe dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita serta menjadi bahan tambahan makanan dalam pencegahan stunting pada balita. Menurut (Werdiningsih B and Sulistyawati A 2023) memberikan makanan tambahan yang tinggi protein kepada balita yang menderita gizi kurang. Intervensi ini bertujuan untuk mencukupi kebutuhan zat gizi anak, meningkatkan status gizi serta mencegah stunting. Edukasi meningkatkan pengetahuan ibu balita dan kader posyandu mengenai faktor risiko, penyebab dan cara mengatasi stunting (Rahmiwati A, Indah W, Ramdika SB, and I 2023).

Kesimpulan

Puding kelor tempe menghasilkan nilai gizi dalam 1 porsi (30 gram) Energi: 119,1 kkal, Protein: 7,32 g, Lemak: 3,08 g, Karbohidrat: 17,3 g dan daya terima balita 100 % dalam kategori Baik, sehingga puding kelor tempe bisa direkomendasikan sebagai camilan sehat untuk anak balita dalam pencegahan stunting

Daftar Pustaka

- (SSGI). 2022. *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonsia. Available from: <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/attachments/09fb5b8ccfd088080f2521ff0b4374f.pdf>.
- Astari. 2005. “Nasoction A & Dwiriani CM. The Correlaton Between Famiy, Child Rearing And Stunting Prevalences Among 6-12 Months Babies. Media Gizi Dan Keluarga.” 29:40–46.
- Das, A. K., V., Rajkumar, A. K., Verma and D., Swarup. 2012. “Moringa Oleifera Leaves Extract: A Natural Antioxidant for Retarding

- Lipid Peroxidation in Cooked Goat Meat Patties.” *International Journal of Food Science and Technology* 47:585–591.
- Husain, Mardihani &. 2021. “Pengetahuan Ibu Tentang Stunting Pada Anak Balita Di Wilayah Pesisir Desa Sekuro Kecamatan Mlonggo Kabupaten Jepara.” *Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/SolidarityDi Akses 15 Maret 2022*.
- Munir Z, Audyna L. 2022. “Terhadap, Pengaruh Edukasi Tentang Stunting Keperawatan, Pemgetahuan Dan Sikap Ibu Yang Mempunyai Anak Stunting. J.” *Jurnal Ilmu Keperawatan* 10(2):29–54.
- Nweze, Nkechinyere Onyekwere and Nwafor, Felix. 2014. “Phytochemical, Proximate and Mineral Composition of Leaf Extracts of Moringa Oleifera Lam. From Nsukka, South-Eastern Nigeria.” *Ournal of Pharmacy and Biological Sciences* 9(1).
- Perdana AT, Priambudi AP, Pertiwi Permana AA, Damayanti A, and Fahira F. A. 2022. “Sosialisasi Dan Pendampingan Inovasi Produk Olahan Tempe Menyehatkan Di Kampung Tempe Kota Tangerang.” *Pros Semin Nas Pemberdaya Masy*. 2(1):185.
- Rahmiwati A, Indah W, Ningsih F., Maulina D. Ramdika SB, and Ramadhani I. 2023. “Upaya Pencegahan Stunting Dengan Edukasi Gizi Di Kampung Pangan Inovatif Posyandu Melati Deswita Plaju.” *J SOLMA* 12(2):728–34.
- Sofiyatin, Reni, and Lalu Khairul Abdi. 2024. “Pendampingan Kader Dalam Pembuatan Bakso ‘AYTEKE’ (Ayam Tempe,Kelor) Untuk Anak S.” *MARTABE Jurnal Pengabdian Masyarakat* 7:1244–49.
- Wahyuningsih, Retno, Joyeti Darni, Jaya Pandu, Ruslan Ninggrat, Jurusan Gizi, and Poltekkes Kemenkes Mataram. 2023. “Kelepe (Kelor Lele Tempe) Sebagai Makanan Tinggi Protein Untuk Upaya Pencegahan Stunting.” *Pengabdian Masyarakat Sasambo* 4:131–38.
- Werdiningsih B, Musviro, and Tarisa AU Sulistyawati A. 2023. “Tempeh Nuggets as an Additional Feeding Intervention to Prevent Stunting in Padang Village, Lumajang.” *J Community Empower Multidiscip*. 1(2):125–32.
- Zuhelviyani, Hendrayati, Zakaria, Sukmawati. 2021. “Komposisi Gizi, Tingkat Kesukaan Dan Daya Terima Moringa Pudding Dengan Penambahan Bubuk Daun Kelor Pada Balita Stunting.” *Media Gizi Pangan* 28:12–21.