



## EDUKASI PADA IBU BALITA TENTANG PEMANFAATAN DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) SEBAGAI KUDAPAN UNTUK PENCEGAHAN STUNTING

Retno Wahyuningsih<sup>1</sup>✉, Joyeti Darni<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

✉ khaylilaghina@gmail.com

### Genesis Naskah:

Diterima 12 Maret 2021; Disetujui 30 April 2021; Di Publikasikan 1 Mei 2021

### Abstrak

Stunting sering dijumpai pada anak usia 12-36 bulan, anak yang mengalami stunting pada masa ini cenderung akan sulit mencapai tinggi badan yang optimal pada periode selanjutnya. Untuk mencegah terjadinya stunting pada anak, ibu perlu mengonsumsi asupan gizi yang layak, dan memiliki pengetahuan gizi yang baik. Upaya perbaikan stunting dapat dilakukan dengan peningkatan pengetahuan sehingga dapat memperbaiki perilaku pemberian makan pada anak. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai kudapan untuk mencegah masalah stunting. Metode melalui penyuluhan (pemaparan melalui ceramah secara langsung) dan pengisian kuesioner *pre-post test* untuk mengetahui dan menilai tingkat keberhasilan penyuluhan yang dilakukan. Didapatkan hasil rata-rata skor pengetahuan sebelum penyuluhan termasuk dalam kategori baik (nilai  $\geq 80$ ) sebanyak 13,5%, dan pengetahuan kurang sebanyak 86,5%. Setelah penyuluhan didapatkan skor pengetahuan baik sebanyak 54,1% dan kurang sebanyak 45,9%. Kesimpulannya terdapat peningkatan pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan tentang stunting dan kudapan dari daun kelor.

**Kata Kunci :** Edukasi;Daun Kelor;Ibu Balita;Kudapan;Stunting

## EDUCATION TO MOTHER OF BABIES ON THE UTILIZATION OF MORINGA LEAVES (*MORINGA OLEIFERA*) AS A SNACK FOR STUNTING PREVENTION

### Abstract

Stunting is often found in children aged 12-36 months, children who are stunted at this time tend to have difficulty achieving optimal height in the next period. To prevent stunting in children, mothers need to consume proper nutrition and have good nutritional knowledge. Efforts to improve stunting can be done by increasing knowledge so that it can improve feeding behavior in children. The aim of the activity is to increase the knowledge of mothers under five about the use of *Moringa Oleifera* leaves as a snack to prevent stunting problems. Methods through outreach (exposure through direct lectures) and filling out a pre-post test questionnaire to determine and assess the success rate of the counseling carried out. The average score of knowledge before extension was 13.5% in the good category (value  $\geq 80$ ), and less knowledge was 86.5%. After the counseling, the score for good knowledge was 54.1% and less than 45.9%. The conclusion is that there is an increase in knowledge after being given counseling on stunting and moringa leaf snacks.

**Keywords:** Education, Moringa Leaves, Mother of Babies, Snacks, Stunting

## Pendahuluan

Stunting adalah suatu kondisi status gizi kurang yang bersifat kronik pada masa pertumbuhan dan perkembangan sejak awal kehidupan. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa stunting dikondisikan dengan nilai *Z-score* tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari -2 standar deviasi (SD). Secara global, sekitar 1 (satu) dari 4 (empat) balita mengalami stunting (Astari, 2005). Kejadian stunting sering dijumpai pada anak usia 12-36 bulan dengan prevalensi sebesar 38,3-41,5%. Stunting pada anak usia dibawah lima tahun biasanya kurang disadari karena perbedaan anak yang stunting dengan anak yang normal pada usia tersebut tidak terlalu dilihat.

Usia di bawah lima tahun merupakan periode emas dalam menentukan kualitas sumber daya manusia yang dilihat dari segi pertumbuhan fisik maupun kecerdasan, sehingga hal ini harus didukung oleh status gizi yang baik. Seorang anak yang mengalami stunting pada masa ini cenderung akan sulit mencapai tinggi badan yang optimal pada periode selanjutnya. Hal ini dapat menyebabkan gangguan perkembangan fungsi kognitif dan psikomotor, penurunan intelektual, peningkatan risiko penyakit degeneratif serta penurunan produktivitas di masa mendatang (Astari, 2005).

Kondisi stunting sulit ditangani bila anak telah memasuki usia dua tahun. Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya stunting pada anak, ibu perlu mengonsumsi asupan gizi yang layak, terutama selama masa kehamilan hingga anak lahir dan berusia 18 bulan. Pada dasarnya, kelangsungan hidup dan kesehatan anak tidak dapat dipisahkan dari kesehatan ibu. Asupan zat gizi yang rendah dipengaruhi oleh pola asuh, salah satunya adalah perilaku pemberian makan yang tidak tepat. Penelitian menyebutkan adanya hubungan yang nyata antara pola pengasuhan dengan stunting (Demirchyan, 2016). Perilaku

pemberian makanan balita dipengaruhi oleh pengetahuan gizi ibu. Pengetahuan gizi ibu adalah salah satu faktor yang mempunyai pengaruh signifikan pada kejadian stunting (De Onis, 2011).

Upaya perbaikan stunting dapat dilakukan dengan peningkatan pengetahuan sehingga dapat memperbaiki perilaku pemberian makan pada anak. Salah satu upaya peningkatan pengetahuan untuk merubah perilaku pemberian makan pada anak yaitu dengan penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi tentang makanan yang baik untuk mencegah stunting sangat diperlukan bagi ibu untuk bisa diterapkan pada anak balitanya.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak Balita adalah dengan memberikan makanan tambahan berupa kudapan/jajanan atau *snack* sehat yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi Balita. Kudapan anak Balita ini bisa menggunakan bahan pangan lokal karena keterjangkauan harga serta ketersediaan bahan tersebut di lingkungan sekitar rumah tangga. Bahan pangan lokal yang berpotensi menjadi bahan makanan kudapan untuk anak balita yaitu daun kelor (*Moringa oleifera*). 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).

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan yang dapat dirumuskan antara lain bagaimana meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai kudapan untuk mencegah masalah stunting. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu Balita sebagai penyedia makanan bagi anak balitanya.

## Metode

Metode melalui penyuluhan (pemaparan melalui ceramah secara langsung) dan pengisian kuesioner *pre-post test* untuk mengetahui dan menilai tingkat keberhasilan penyuluhan yang dilakukan.

## Hasil

Karakteristik responden peserta penyuluhan disajikan pada tabel 1.

Karakteristik	n	%
<b>Umur (tahun)</b>		
2-3	15	40,54
3-4	6	16,22
4-5	16	43,24
<b>Jumlah</b>	<b>37</b>	<b>100</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	18	48,65
Perempuan	19	51,35
<b>Jumlah</b>	<b>37</b>	<b>100</b>
<b>Status Gizi (TB/U)</b>		
Sangat pendek	4	10,81
Pendek	10	27,03
Normal	22	59,46
Tinggi	1	2,70
<b>Jumlah</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

Usia responden paling banyak yaitu usia 4-5 tahun, sebanyak 16 anak (43,24%), sedangkan jenis kelamin responden sebagian besar adalah jenis kelamin perempuan sebanyak 19 anak (51,35%). Adapun status gizi anak berdasarkan TB/U, sebanyak 22 anak dalam kategori normal (59,46%), namun demikian masih ada anak dengan status gizi pendek sejumlah 10 (27,03%), dan sangat pendek sebanyak 4 anak (10,81%).

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah berupa penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan sasaran (ibu Balita) dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai kudapan untuk mencegah masalah stunting. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan metode ceramah yakni penyampaian materi yang menjelaskan bagaimana definisi stunting, efek/dampak, serta penanganan

stunting terutama melalui pemberian kudapan dari daun kelor (*Moringa oleifera*).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pengukuran antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan yang nantinya bisa digunakan sebagai acuan untuk menghitung *Z-score* sehingga bisa diketahui status gizi anak balita. Selanjutnya dilaksanakan pengisian kuesioner *pre test* mengenai pengetahuan tentang stunting dan kudapan sebanyak 10 pertanyaan berupa pilihan ganda.

Kegiatan inti adalah pemberian ceramah/penyuluhan mengenai stunting dan penanganan melalui pemberian kudapan berbasis bahan daun kelor. Kemudian sesi evaluasi dengan memberikan umpan balik berupa pertanyaan kepada responden, dan membagikan kembali kuesioner *post test* dengan pertanyaan yang sama dengan isi pertanyaan pada *pre test*. Adapun penilaian untuk data pengetahuan yaitu ada 10 pertanyaan yang diberi nilai 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah, kemudian skor jawaban benar di total dan dibagi dengan jumlah pertanyaan dan dikali 100 persen untuk mendapatkan skor akhir. Skor akhir tersebut kemudian dikategorikan menjadi : kategori baik jika  $\geq 80\%$  nilai jawaban benar dan kurang bila  $< 80\%$  jawaban benar. Adapun hasil *pre-post test* disajikan pada tabel 2 sebagai berikut :

Nilai Benar	<60	%	60-80	%	$\geq 80$	%
<i>Pre test</i>	22	59,5	10	27,0	5	13,5
<i>Post test</i>	6	16,2	11	29,7	20	54,1

Sedangkan dari hasil *pre-post test* pada tabel 3, dikategorikan sebagai berikut :

	Baik	%	Kurang	%
<i>Pre test</i>	5	13,5	32	86,5
<i>Post test</i>	20	54,1	17	45,9

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi melalui panca indera manusia (pendengaran, penciuman, perasa, penglihatan dan peraba).

Pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui mata dan telinga dengan mengingat materi yang telah dipelajari. Tabel 2 menyatakan bahwa rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan dengan skor benar <60 sebanyak 59,5%. Setelah pelaksanaan penyuluhan, pengetahuan mulai meningkat dibuktikan dengan nilai responden yang <60 sudah mengalami penurunan (16,2%). Skor pengetahuan sebelum penyuluhan dengan nilai benar 60-80 sebanyak 27% dan mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah penyuluhan menjadi 29,7%. Sedangkan sebelum penyuluhan yang mendapatkan nilai  $\geq 80$  sebanyak 13,5% dan mengalami peningkatan setelah penyuluhan sebanyak 54,1%.

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sebelum penyuluhan termasuk dalam kategori baik (nilai  $\geq 80$ ) sebanyak 13,5%, dan pengetahuan kurang sebanyak 86,5%. Setelah penyuluhan didapatkan skor pengetahuan baik sebanyak 54,1% dan kurang sebanyak 45,9%. Dalam hal ini terdapat peningkatan pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan. Peningkatan motivasi pencegahan stunting dapat dilakukan melalui penyuluhan. Kegiatan penyuluhan atau penyebarluasan informasi bertujuan untuk menunjang tercapainya hidup sehat. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga remaja tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Machfoedz, 2010).

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilaksanakan penyuluhan gizi tentang kudapan berbahan daun kelor untuk mencegah anak stunting. Berdasarkan hasil kegiatan ini telah didapatkan bahwasanya penyuluhan sangat berperan penting dalam peningkatan pencegahan stunting pada anak

balita. Fungsi penyuluhan dalam pendidikan adalah sebagai upaya untuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan tentang kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Dalam kegiatan ini penyuluhan yang diberikan adalah tentang stunting dan kudapan berbahan daun kelor yang disertai dengan uji cita rasa kudapan daun kelor berupa pudding dan nugget kelor sehingga efektif dalam penyampaian penyuluhan dan waktu penyuluhan. Dengan keefektifan penyuluhan tersebut ibu-ibu Balita dapat memperoleh pengetahuan mengenai stunting sehingga dapat meningkatkan motivasi pencegahan terhadap Balita stunting.

Dalam penyuluhan ini diberikan *leaflet* resep-resep kudapan berbahan daun kelor sebagai *follow up* agar dapat dipelajari kembali di rumah, media cetak merupakan media yang paling mudah untuk dibaca oleh responden. Materi cetak juga menempati posisi penting dalam pendidikan kesehatan karena memberikan pesan jelas yang dapat dibawa ke rumah. Materi itu efektif dalam memperkuat informasi yang disampaikan secara lisan ataupun bila memang digunakan sebagai media untuk menyampaikan informasi itu sendiri (Bensley dan Fisher, 2009). Pendidikan kesehatan tentang gizi untuk anak stunting ini diharapkan agar nantinya Ibu responden memiliki motivasi merubah pola konsumsi makanan melalui pemberian kudapan yang murah dan terjangkau misalnya daun kelor untuk mencegah stunting.

### **Kesimpulan**

Terdapat peningkatan pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan tentang stunting dan kudapan dari daun kelor.

### **UcapanTerimaKasih**

Ucapan terimakasih diberikan kepada Kepala Puskesmas Sigerongan, Ahli Gizi beserta Kader Karang Bayan yang turut serta membantu proses pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta mahasiswa yang turut berperan aktif dalam kegiatan ini.

## Daftar Pustaka

- AL Rahmad Ah, Miko A, Hadi A. 2013. *Kajian Stunting Pada Anak Balita Ditinjau Dari Pemberian ASI Eksklusif, MP-ASI, Status Imunisasi, Dan Karakteristik Keluarga Di Kota Banda Aceh*. Jurnal Kesehatan Ilmiah Nasawakes. 6(2) : 169 – 184.
- Anindita P. 2012. *Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Kecukupan Protein Dan Zinc Dengan Stunting Pada Balita Usia 6 – 35 Bulan Di Kecamatan Tembalang Kota Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 1(2) : 617 – 626..
- Astari Ld, Nasoetion A & Dwiriani CM. *The Correlaton Between Famiy, Child Rearing And Stunting Prevalences Among 6-12 Months Babies*. Media Gizi Dan Keluarga. 2005; 29: 40-46.
- Astari Ld, Nasoetion A & Dwiriani Cm. *Correlation Between Breastmilk Consumption Wirh Stunting Prevalences Among Children 6-12 Months Old In Bogor Municipality*. Media Gizi Dan Keluarga. 2006; 30: 15-23.
- Demirchyan, Anahit. Petrosyan, Varduhi. Sargsyan, Viktoria & Hekimian Kim. *Predictors of stunting among children ages 0 to 59 months in rural region of armenia*. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition. 2016; 1: 150-156.
- De Onis M, Blossner M & Borghi E. *Prevalence And Trends Of Stunting Among Pre-School Children, 1990-2020*. Public Health Nutrition. 2011; 15: 142-148.
- Kar B, Rao S & Chandramouli B. (2008). *Cognitive Development In Children With Chronic Protein Energy Malnutrition. Behavioral and Brain Functions* 4, 31.
- Nweze, N.O, & Nwafor, F.I. (2014). *Phytochemical, Proximate And Mineral Composition Of Leaf Extracts Of Moringa Oleifera Lam*. Journal of Pharmacy and Biological Science, 9, 99–103.
- Sediaoetama, A.D. (2000). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia Jilid I*. Jakarta: Penerbit Dian Rakyat.