



EDUCATION ON THE CONTENTS OF MORINGA LEAVES TO ENHANCE NUTRITION IN STUNTING IN MONCONGLOE BULU VILLAGE

Edukasi Kandungan Daun Kelor Untuk Penambah Gizi Pada Stunting Di Desa Moncongloe Bulu

Mirna¹ Fadjriah Ohorella²

Prodi D.III Kebidanan, Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas Megarezky

Email : mirnainnajamal@gmail.com

History Article

Received: tgl-bln-thn;

Accepted: tgl-bln-thn

Published: tgl-bln-thn

Published by : Program Studi Gizi

Abstract

Nutritional problems in children are usually caused by low nutritional intake and health status. The impact of malnutrition can cause stunting in children. One way to treat stunting is to consume local food with high nutritional value by providing additional food in the form of Moringa leaves. The benefits of Moringa leaves for health are influenced by the nutrients contained in them. Apart from antioxidants, Moringa leaves also contain vitamins and minerals, including vitamin B6, vitamin B2, vitamin C, vitamin A, iron and magnesium. The aim of the community service activities carried out is to increase mothers' knowledge about the contents of Moringa leaves as a solution to prevent stunting. The counseling was carried out using the discussion method by gathering residents of Moncongloe Bulu Village to provide education. This community service activity was carried out on Saturday 22 Juli 2023 in Moncongloe Bulu Village. In this activity, all residents who attended were given education about the contents of Moringa leaves to increase nutrition for stunting. The results obtained from this activity were that all Moncongloe Bulu Village residents who were present at the counseling really accepted the education that had been delivered and broadened their knowledge about the use of Moringa leaves to increase nutrition in stunting.

Keywords: *Nutrition, Moringa Leaves, Stunting*

Abstrak

Masalah gizi pada anak biasanya disebabkan karena rendahnya asupan gizi dan status Kesehatan. Dampak kekurangan gizi dapat menyebabkan stunting pada anak. Salah satu penanganan stunting adalah dengan mengkonsumsi pangan local yang bernilai gizi tinggi dengan pemberian makanan tambahan berupa daun kelor. Manfaat daun kelor untuk kesehatan memang dipengaruhi oleh nutrisi yang terkandung di dalamnya. Selain antioksidan, daun kelor juga mengandung vitamin dan mineral, antara lain Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin C, Vitamin A, zat besi, dan Magnesium. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang kandungan daun kelor sebagai solusi mencegah stunting. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode diskusi dengan cara mengumpulkan warga Desa Mocongloe bulu untuk diberikan edukasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 22 Juli 2023 di Desa Moncongloe Bulu. Pada kegiatan ini

seluruh warga yang hadir di berikan edukasi tentang kandungan daun kelor untuk penambah gizi pada stunting. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah semua Warga Desa Moncongloe Bulu yang hadir pada saat penyuluhan sangat menerima edukasi yang telah disampaikan dan menambah wawasan mereka tentang pemanfaatan daun kelor untuk penambah gizi pada stunting

Kata Kunci : Gizi, Daun Kelor, Stunting



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Pendahuluan

Stunting merupakan hambatan pertumbuhan yang disebabkan oleh kekurangan asupan zat gizi yang berdampak pada tumbuh kembang anak yakni saat konsepsi hingga tahun ke-3 atau ke-4 kehidupan anak. Pemenuhan gizi pada ibu dan anak merupakan factor penting untuk pertumbuhan seorang anak (Rosmalina, Y, dkk.2018).

Masalah gizi pada anak biasanya disebabkan karena rendahnya asupan gizi dan status Kesehatan. Penurunan stunting menitikberatkan pada penanganan penyebab masalah gizi, yaitu factor yang berhubungan dengan ketahanan pangan khususnya akses terhadap pangan bergizi (makanan), lingkungan social (pengasuhan), akses pelayanan Kesehatan, dan pola asuh ibu dan keluarga juga memiliki peran penting dalam menurunkan resiko stunting sehingga orang tua dan keluarga perlu Pendidikan atau pengetahuan yang lebih banyak terkait gizi agar mampu mencukupi kebutuhan gizi pada anak dalam kebutuhan sehari-harinya (Fikar Ahmad, Z, dkk. 2023)

Salah satu penanganan stunting adalah dengan mengkonsumsi pangan lokal yang bernilai gizi tinggi dengan pemberian makanan tambahan berupa daun kelor. Manfaat daun kelor untuk kesehatan memang dipengaruhi oleh nutrisi yang terkandung di dalamnya. Selain antioksidan, daun kelor juga mengandung vitamin dan mineral, antara lain Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin C, Vitamin A, zat besi, dan Magnesium. 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 wortel sehingga sangat penting untuk dikonsumsi balita penderita stunting dalam memenuhi kebutuhan vitaminnya. Tingginya kandungan protein dan mikronutrien pada daun kelor merupakan alasan utama digunakannya daun ini dalam mengatasi masalah stunting. Dari kandungan daun kelor yang merupakan sayuran kaya akan manfaat bagi tubuh, selain dapat mencegah potensi stunting atau kondisi gagal pertumbuhan tubuh juga baik untuk perkembangan otak anak akibat kekurangan asupan zat gizi. (Khairiah, R, dkk. 2023).

Berdasarkan hal diatas, maka dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi kandungan daun kelor untuk penambah gizi pada stunting di Desa Moncongloe Bulu yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang kandungan daun kelor sebagai solusi mencegah stunting.

Metode

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode diskusi dengan cara mengumpulkan warga Desa Mocongloe bulu untuk diberikan edukasi. Pemilihan lokasi pengabdian ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa di Desa Moncongloe Bulu masih kurang pemahamannya tentang kandungan daun kelor untuk mencegah stunting. Kegiatan

pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan tanggal 22 Juli 2023 kepada warga Desa Moncongloe Bulu.

Pada kegiatan ini seluruh warga yang hadir di berikan edukasi tentang kandungan daun kelor untuk penambah gizi pada stunting. Materi yang diberikan antara lain pengertian gizi, dampak gizi buruk, pengertian stunting, penyebab anak mengalami stunting, ciri-ciri anak stunting, kebutuhan nutrisi pada anak stunting, tips mencegah stunting, kandungan daun kelor, pencegahan stunting dengan daun kelor. Kemudian melakukan evaluasi terhadap hasil penyuluhan dengan adanya umpan balik dari edukasi yang telah disampaikan.



Gambar 1. Daun Kelor

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 22 Juli 2023 di Desa Moncongloe Bulu dengan sasaran warga Desa Moncongloe Bulu yang hadir saat penyuluhan. Pada kegiatan ini warga di berikan edukasi tentang kandungan daun kelor untuk penambah gizi pada stunting. Selanjutnya, ibu di berikan kesempatan untuk bertanya apabila ada yang tidak dimengerti atau belum diketahui.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah semua Warga Desa Moncongloe Bulu yang hadir pada saat penyuluhan sangat menerima edukasi yang telah disampaikan dan menambah wawasan mereka tentang pemanfaatan daun kelor untuk penambah gizi pada stunting.

Daun kelor untuk penurunan stunting selama ini belum banyak diketahui manfaatnya oleh masyarakat secara luas. Daun kelor kaya akan karbohidrat, protein, vitamin A, vitamin C, zat besi, kalsium dan kalium. Kandungan nutrisi yang lengkap pada daun kelor tersebut dapat dijadikan sebagai alternatif sumber nutrisi lengkap yang dapat ditambahkan dalam pengolahan makanan bagi anak dalam masa pertumbuhan. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa penggunaan 2-3 g daun kelor yang dicampurkan ke dalam makanan balita yang mengalami gizi kurang dapat menaikkan bobot badan yang lebih tinggi dibanding balita yang diberi 1 butir telur per harinya.

Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan salah satu bahan pangan yang memiliki sejuta manfaat untuk Kesehatan dengan nilai gizi yang tinggi. Kandungan gizi daun kelor mengandung lebih dari 40 antioksidan alami, protein 26,2 g, kalsium 2.095 mg, besi 27,1 mg, dan β -karoten 16800 mg. Selain itu, daun kelor mengandung Vitamin B6, Vitamin B2, Vitamin C, dan Vitamin A.

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. Tingginya kandungan protein dan mikronutrien pada daun kelor merupakan alasan utama digunakannya daun ini dalam mengatasi masalah stunting.



Gambar 2. Dokumentasi Penyuluhan

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang kandungan daun kelor untuk menambah gizi pada stunting merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan warga Desa Moncongloe Bulu dalam mengatasi stunting. Tingginya kandungan protein dan mikronutrien pada daun kelor merupakan alasan utama digunakannya daun ini dalam mengatasi masalah stunting.

Diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini seluruh warga Desa Moncongloe Bulu memiliki pengetahuan tentang kandungan daun kelor dan pentingnya pemanfaatan daun kelor untuk mencegah stunting.

Daftar Pustaka

- Ari Pangesti, N. (2022). *Upaya Pencegahan Stunting Melalui Pemberian Suplemen Makanan Bergizi Berbahan Daun Kelor*. PERAWAT MENGABDI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat).
- Fatmawati, N, dkk. (2023). *Pengaruh Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Pencegahan Stunting*. *Jurnal of Midwefery and Reproduction Science*.
- Fikar Ahmad, Z, dkk. (2023). *Sosialisasi dan Konseling Pencegahan Stunting Serta Pemberian Makanan Tambahan Berbahan Daun Kelor*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi*.
- Ghifari Alamsyah, A, dkk. (2022). *Pemanfaatan Ekstra Daun Kelor (Moringaceae Olievera) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita di Desa Cinta Rakyat Percut Sei Tuan*. *MODELING : Jurnal Program Studi PGMI*.

Khairiah, R, dkk. (2023). Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Stunting pada Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kebidanan*.

Rosmalina, Y, dkk. (2018). Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Batita Stunting. *Journal of the Indonesian Nutrition Association*.

Ramdany, R, dkk. (2021). Khasiat Daun Kelor & Kacang Hijau Bagi Balita Stunting. *Insan Cendekia Mandiri*. Solok.