

# Edukasi Gizi Berbasis Pangan Lokal melalui Puding Ekstrak Daun Kelor sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Sukoreno

<sup>1</sup>Dwika Nano Hariyanto \*, <sup>2</sup>Qori Afifah Anggraeni Mahgfiro, <sup>3</sup>Veronenci yuliarbi farlisa, <sup>4</sup>Abdul Jalil, <sup>5</sup>Lutfi Pramukyana,

<sup>1,5</sup> Universitas Moch. Sroedji Jember, <sup>2</sup> Universitas Jember, <sup>3</sup> Universitas Palangka Raya, <sup>4</sup> Universitas Muhammadiyah Jember. Email : [dwika@umsj.ac.id](mailto:dwika@umsj.ac.id), [abduljalil@unmuhjember.ac.id](mailto:abduljalil@unmuhjember.ac.id), [lutfi94pramukyana@gmail.com](mailto:lutfi94pramukyana@gmail.com)

\*Correspondence: Dwika Nano Hariyanto  
Email: [dwika@umsj.ac.id](mailto:dwika@umsj.ac.id)

**Abstrak:** Stunting merupakan permasalahan gizi kronis pada balita yang masih menjadi perhatian nasional karena berdampak terhadap pertumbuhan fisik dan kualitas sumber daya manusia. Rendahnya pengetahuan ibu mengenai pemenuhan gizi sejak masa kehamilan hingga usia balita menjadi salah satu faktor utama penyebab stunting. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu balita melalui edukasi gizi berbasis pemanfaatan pangan lokal dengan demonstrasi pembuatan puding ekstrak daun kelor. Metode yang digunakan berupa sosialisasi dan praktik langsung yang dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa di Desa Sukoreno, Kecamatan Kalisat, Kabupaten Jember, dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sebesar 31%, dari 57% pada pre-test menjadi 88% pada post-test. Partisipasi aktif peserta selama diskusi dan demonstrasi menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis praktik efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu mengenai pencegahan stunting. Pemanfaatan puding ekstrak daun kelor berpotensi menjadi strategi edukasi gizi berbasis pangan lokal yang mudah diterapkan dan berkelanjutan di tingkat rumah tangga.



**Copyright:** © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Kata Kunci:** Balita; Daun kelor; Gizi; Stunting

**Abstract:** Stunting is a chronic nutritional problem among toddlers that remains a national concern due to its impact on physical growth and the quality of human resources. Limited maternal knowledge regarding adequate nutrition from pregnancy through early childhood is one of the main contributing factors to stunting. This activity aimed to improve the knowledge of pregnant women and mothers of toddlers through nutrition education based on the utilization of local food resources, demonstrated by the preparation of pudding made from moringa leaf extract. The methods employed included socialization and hands-on practice conducted by lecturers and students in Sukoreno Village, Kalisat District, Jember Regency, with a total of 25 participants. Participant knowledge was evaluated using pre-test and post-test instruments. The results showed a 31% increase in participants' understanding, from 57% in the pre-test to 88% in the post-test. Active participation during discussions and demonstrations indicated that practice-based nutrition education is effective in enhancing maternal knowledge and awareness regarding stunting prevention. The utilization of moringa leaf extract pudding has the potential to serve as an easily applicable and sustainable local food-based nutrition education strategy at the household level.

**Keywords:** Toddlers; Moringa leaves; Nutrition; Stunting

## Pendahuluan

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan anak yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia. Kondisi ini terjadi akibat kekurangan asupan gizi esensial, seperti energi, protein, lemak, dan zat besi, terutama pada periode awal kehidupan. Stunting didefinisikan sebagai kondisi gagal tumbuh pada balita yang ditandai dengan indeks tinggi badan menurut umur berada di bawah persentil ke-3, sehingga anak memiliki tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan anak seusianya. Dampak stunting tidak hanya terbatas pada hambatan pertumbuhan fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, kemampuan belajar, serta produktivitas anak di masa depan. (Meliyana, 2024)

Prevalensi stunting di Indonesia pada tahun 2022 masih mencapai 21,6%, meskipun telah mengalami penurunan dibandingkan tahun sebelumnya (Hatijar, 2023). Kabupaten Jember merupakan salah satu wilayah dengan prevalensi stunting yang relatif tinggi, yakni sebesar 34,9% pada tahun 2022 berdasarkan data Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) (Putri & Okdiyanti, 2024). Desa Sukoreno, Kecamatan Kalisat, menunjukkan tren penurunan jumlah balita stunting sejak tahun 2021 hingga tersisa 4 balita pada tahun 2024. Namun demikian, masih dijumpai permasalahan kurang gizi pada anak, yang mengindikasikan bahwa upaya pencegahan stunting perlu dilakukan secara berkelanjutan dan menyasar tidak hanya balita, tetapi juga ibu hamil sebagai kelompok kunci dalam periode 1.000 hari pertama kehidupan.

Stunting dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, antara lain kondisi ekonomi keluarga, rendahnya pengetahuan gizi, pola asuh anak, serta asupan gizi ibu selama kehamilan (Meliyana, 2024). Keterbatasan ekonomi dan pengetahuan sering kali menjadi hambatan utama dalam pemenuhan gizi keluarga, khususnya di wilayah pedesaan. Oleh karena itu, pendekatan edukasi gizi berbasis bahan pangan lokal menjadi strategi yang relevan karena lebih terjangkau, mudah diakses, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh masyarakat. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan asupan gizi, tetapi juga memperkuat kesadaran dan kemandirian keluarga dalam pemenuhan gizi seimbang.

Daun kelor (*Moringa oleifera*) merupakan salah satu bahan pangan lokal yang memiliki potensi besar dalam mendukung pencegahan stunting karena kandungan gizinya yang tinggi. Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa fortifikasi daun kelor pada produk pangan seperti biskuit balita mampu meningkatkan kandungan protein dan zat besi serta memiliki daya terima yang baik pada anak usia prasekolah (Rate et al., 2023). (Ramadoan et al., 2024) menunjukkan bahwa model intervensi terpadu dalam penanggulangan stunting di Kota Bima efektif menurunkan prevalensi stunting melalui kolaborasi lintas sektor, edukasi gizi, serta pemanfaatan pangan lokal bernilai gizi tinggi, seperti daun kelor, sebagai sumber protein dan mikronutrien untuk balita dan ibu hamil. Berdasarkan hal tersebut, dosen beserta mahasiswa melaksanakan kegiatan sosialisasi pencegahan stunting melalui pemanfaatan puding ekstrak daun kelor di Desa Sukoreno, Kecamatan Kalisat, Kabupaten Jember.

## Metodologi

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi pencegahan stunting yang diselenggarakan pada Kamis, 02 Agustus 2024 bertempat di Balai Desa Sukoreno,

Kecamatan Kalisat, Kabupaten Jember. Sasaran kegiatan meliputi ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang memiliki balita, dengan total peserta sebanyak 25 orang, masing-masing 5 peserta dari setiap posyandu, yaitu Posyandu Dahlia 76, 77, 78, 79, dan 80. Kegiatan ini juga melibatkan bidan desa serta kader posyandu sebagai pendamping dan penguat keberlanjutan program di tingkat desa.

Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan berbasis praktik melalui demonstrasi langsung, yang meliputi penyampaian materi singkat mengenai stunting dan gizi seimbang, dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan puding ekstrak daun kelor. Demonstrasi pembuatan puding ekstrak daun kelor dilakukan menggunakan bahan dan takaran yang terstandar agar mudah direplikasi oleh peserta, yaitu 25 gram daun kelor segar, 400 ml susu cair, 1 bungkus agar-agar plain, 3 sendok makan gula pasir, dan 1 lembar daun pandan. Alat yang digunakan meliputi cobek atau blender untuk menghaluskan daun kelor, kain saring, panci, sendok, gelas ukur, dan cetakan puding. Prosedur pembuatan dimulai dengan menghaluskan daun kelor bersama sebagian susu, kemudian disaring menggunakan kain untuk memperoleh ekstraknya. Ekstrak daun kelor selanjutnya dicampurkan dengan sisa susu, gula, agar-agar, dan daun pandan, lalu direbus hingga mendidih selama 15- 20 menit. Setelah itu, adonan dituangkan ke dalam cetakan dan didiamkan hingga mengeras dan siap dikonsumsi.

Evaluasi pemahaman peserta dilakukan menggunakan instrumen kuesioner pre-test dan post-test yang berisi 10 pertanyaan terkait pengertian stunting, faktor penyebab, pentingnya gizi pada ibu hamil dan balita, serta pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya pencegahan stunting. Perbandingan hasil pre-test dan post-test digunakan untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan sosialisasi dan demonstrasi. Selain itu, diskusi interaktif selama kegiatan juga dimanfaatkan untuk menggali respon, pemahaman, dan minat peserta terhadap penerapan puding ekstrak daun kelor sebagai alternatif pangan bergizi di tingkat keluarga.

## Hasil Dan Pembahasan

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis pada balita yang ditandai dengan gangguan pertumbuhan linear berupa tinggi badan lebih pendek dibandingkan standar usianya akibat kekurangan asupan gizi sejak masa kehamilan hingga usia dua tahun. Kejadian stunting dipengaruhi oleh faktor langsung seperti asupan gizi dan status kesehatan serta faktor tidak langsung berupa kondisi sosial ekonomi, pola asuh, sistem pangan, dan tingkat pendidikan serta pengetahuan ibu (Rahayu et al., 2023). Kondisi tersebut melatar belakangi pelaksanaan kegiatan sosialisasi sebagai bentuk edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan stunting, khususnya pada ibu hamil dan ibu balita di Desa Sukoreno, Kecamatan Kalisat, Kabupaten Jember, sebagai kelompok sasaran utama pada periode 1000 hari pertama kehidupan.



Gambar 1 & 2. Penyampaian materi oleh Dosen dan mahasiswa, Dosen dan bidan desa Sukoreno

Penyampaian materi dilakukan secara kolaboratif oleh dosen, mahasiswa, dan bidan desa (Gambar 1 dan 2) dengan materi meliputi pengertian stunting, ciri-ciri, faktor penyebab, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan di tingkat keluarga. Stunting dijelaskan sebagai kondisi yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak yang lambat, berat badan yang tidak meningkat secara optimal, serta penurunan kemampuan fokus dan memori belajar. Faktor penyebab stunting dijelaskan secara komprehensif, baik faktor langsung seperti kurangnya asupan nutrisi dan infeksi, maupun faktor tidak langsung seperti kondisi ekonomi, pola makan, pola asuh, dan akses pelayanan kesehatan (Khoiriyah & Ismarwati, 2023)

Keberhasilan kegiatan sosialisasi tercermin dari hasil evaluasi pemahaman peserta menggunakan instrumen pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 11,4 (57%) sebelum kegiatan menjadi 17,6 (88%) setelah kegiatan. Peningkatan sebesar 31% ini mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pencegahan stunting. Hasil ini disajikan pada table 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pemahaman Peserta Sebelum dan Sesudah Kegiatan Edukasi Gizi Pencegahan Stunting

No	Aspek yang Dinilai	Skor Maksimum	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Peningkatan (%)
1	Pengertian dan ciri-ciri stunting	4	2,3	3,6	32,5
2	Faktor penyebab stunting (langsung dan tidak langsung)	4	2,1	3,5	35,0
3	Pentingnya gizi ibu hamil dan balita (1000 HPK)	4	2,4	3,7	32,5
4	Peran pola asuh, ASI eksklusif, dan MP-ASI	4	2,2	3,6	35,0
5	Pemanfaatan pangan lokal (daun kelor) sebagai upaya pencegahan stunting	4	2,4	3,8	35,0
<b>Total Skor</b>		<b>20</b>	<b>11,4</b>	<b>17,6</b>	<b>31,0</b>
<b>Persentase Pemahaman</b>		<b>100%</b>	<b>57%</b>	<b>88%</b>	<b>+31%</b>

Keterangan:

- Jumlah peserta: 25 orang (ibu hamil dan ibu balita)
- Instrumen: 10 pertanyaan pilihan ganda, skor 0–2 per pertanyaan

Peningkatan pengetahuan ini diperkuat melalui sesi tanya jawab dan diskusi interaktif (Gambar 3 dan 4), di mana peserta aktif mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman terkait pemenuhan gizi anak. Peningkatan pemahaman peserta menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis praktik lebih efektif dibandingkan penyampaian materi secara satu arah, terutama pada kelompok ibu dengan latar belakang pendidikan yang beragam. Edukasi kesehatan melalui pendekatan partisipatif diketahui berperan penting dalam mendorong perubahan perilaku masyarakat (Ahmad et al., 2022)



Gambar 3 & 4. Sesi tanya jawab dan pemberian doorprize

Demonstrasi pembuatan puding ekstrak daun kelor dilaksanakan sebagai bagian dari penguatan materi edukasi gizi yang telah disampaikan kepada peserta (Gambar 5). Pemilihan daun kelor didasarkan pada kandungan gizinya yang tinggi serta ketersediaannya yang melimpah di Desa Sukoreno, meskipun pemanfaatannya oleh masyarakat masih terbatas pada olahan konvensional. Daun kelor diketahui mengandung protein dan berbagai mikronutrien esensial yang berperan penting dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak (Irwan, 2020). Asupan protein yang adekuat berkontribusi terhadap pembentukan dan pemeliharaan jaringan tubuh, sehingga pemenuhan kebutuhan protein menjadi salah satu komponen kunci dalam upaya pencegahan stunting pada anak usia dini (Tarigan et al., 2023)



Gambar 5–9. Tahapan demonstrasi pembuatan puding ekstrak daun kelor sebagai alternatif pangan bergizi pencegah stunting, meliputi alat dan bahan, proses ekstraksi daun kelor, pemasakan adonan, serta hasil akhir produk yang siap dikonsumsi.

Demonstrasi pembuatan puding ekstrak daun kelor dilaksanakan menggunakan bahan dan takaran yang terstandar untuk memudahkan replikasi oleh peserta di tingkat rumah tangga. Bahan yang digunakan meliputi 25 gram daun kelor segar, 400 ml susu cair, satu bungkus agar-agar plain tanpa rasa, tiga sendok makan gula pasir, dan satu lembar daun pandan. Alat yang digunakan terdiri atas cobek atau blender untuk menghaluskan daun kelor, kain saring, panci, sendok pengaduk, gelas ukur, dan cetakan puding.

Prosedur pembuatan diawali dengan proses ekstraksi daun kelor. Daun kelor segar dicuci hingga bersih, kemudian dihaluskan bersama sebagian susu menggunakan cobek atau blender. Hasil penghalusan disaring menggunakan kain bersih untuk memisahkan ampas dan memperoleh ekstrak daun kelor. Tahap selanjutnya dilakukan dengan mencampurkan ekstrak daun kelor dengan sisa susu cair, gula pasir, bubuk agar-agar, dan satu lembar daun pandan. Campuran adonan kemudian direbus hingga mendidih selama  $\pm 15$ –20 menit sambil diaduk secara perlahan untuk memastikan homogenitas adonan dan mencegah pengendapan. Tahap akhir dilakukan dengan menuangkan adonan puding ke dalam cetakan yang telah disiapkan. Adonan kemudian didiamkan pada suhu ruang hingga mengeras dan siap dikonsumsi sebagai makanan selingan bergizi. Penerapan bahan lokal dan prosedur sederhana menjadikan puding ekstrak daun kelor mudah diaplikasikan sebagai alternatif pangan sehat dalam upaya pencegahan stunting.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi dan demonstrasi pengolahan pangan lokal mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pencegahan stunting dan penerapan pola asuh serta pola makan yang sehat. Pengetahuan ibu mengenai

praktik pemberian makanan yang benar merupakan langkah awal dalam memperbaiki asupan gizi anak dan mencegah terjadinya stunting. Dengan demikian, pemanfaatan puding ekstrak daun kelor sebagai media edukasi gizi diharapkan dapat menjadi motivasi bagi ibu untuk berperan aktif dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak di Desa Sukoreno secara berkelanjutan.

## Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi pencegahan stunting di Desa Sukoreno efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu balita, ditunjukkan oleh peningkatan pemahaman peserta dari 57% menjadi 88% setelah kegiatan. Demonstrasi pembuatan puding ekstrak daun kelor sebagai pemanfaatan pangan lokal memberikan edukasi praktis yang mudah diterapkan di rumah tangga. Kegiatan ini berpotensi mendorong perubahan perilaku dalam pemenuhan gizi anak sebagai upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

## Daftar Pustaka

- Ahmad, S. N. A., Dadang, D., & Latipah, S. (2022). Sosialisasi stunting di masyarakat Kota Tangerang. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 704–708.
- Hatijar, H. (2023). Angka kejadian stunting pada bayi dan balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 224–229.
- Irwan, Z. (2020). Kandungan zat gizi daun kelor (*Moringa oleifera*) berdasarkan metode pengeringan. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 69–77.
- Khoiriyah, H., & Ismarwati, I. (2023). Faktor kejadian stunting pada balita: Systematic review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(01), 28–40.
- Meliyana, E. (2024). Asi Eksklusif, MP Asi dan Stunting. *Bookchapter Stunting*.
- Putri, A. B. I., & Okdiyanti, S. A. (2024). Analisis kebijakan pemerintah Kabupaten Jember dalam menangani stunting dengan perspektif problem tree analysis. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(5).
- Rahayu, S., Fajrin, R., & Rumah, P. P. (2023). *Pola asuh orang tua dengan kejadian stunting pada balita*. Penerbit Pustaka Rumah C1nta.
- Ramadoan, S., Firman, F., & Sahrul, S. (2024). Model Intervensi Terpadu dalam Mengatasi Prevalensi Stunting di Kota Bima. *Journal of Governance and Local Politics (JGLP)*, 6(2), 229–239.
- Rate, S., Ishak, S., Sutriningsih, S., Safitri, O., Dewanti, R., Herman, H., Dewi, A. P., & Hadi, A. J. (2023). Karakteristik Biskuit Berbahan Tepung Daun Kelor (*Moringa oleifera*) dan Tepung Pisang (*Musa paradisiaca*). *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(2), 225–236.
- Tarigan, F. N., Nakoe, M. R., & Uno, W. Z. (2023). AICER Es Krim Daun Kelor sebagai Pencegah Stunting di Desa Bongoime, Kec. Tilongkabila. Bone Bolango. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 2(1), 56–63.