

OPTIMALISASI PEMANFAATAN DAUN KELOR MELALUI PROGRAM "PEKA" SEBAGAI UPAYA EDUKASI DAN PENCEGAHAN STUNTING DI DESA KAMAL, JEMBER

Cici Wulan Syanggraini¹, Danendra Alwyn Anshari², Cindi Fatikah³, C. Cheryl Falery. S⁴, Carrisa Putri Oktavia⁵, Cendana Izha Mahara⁶, Nanik Haryana⁷

¹ Program Studi Akuntansi, ² Program Studi Informatika, ^{4,5,6} Program Studi Administrasi Bisnis, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur. Surabaya, Indonesia.

* Coressponding Author. E-mail: 22013010031@student.upnjatim.ac.id

Received: 23 Juli 2025

Accepted: 28 Februari 2026

Published: 28 Februari 2026

Abstrak

Stunting masih menjadi salah satu isu kesehatan utama yang mengancam kualitas generasi masa depan di Indonesia. Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang dan pemanfaatan potensi pangan lokal menjadi salah satu faktor penyebabnya. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya ibu balita, mengenai pencegahan stunting melalui program "PEKA" (Program Edukasi dan Pemberian Makanan Tambahan). Program ini diimplementasikan oleh Mahasiswa KKN Kolaboratif 169 di Desa Kamal, Kecamatan Arjasa, Kabupaten Jember. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi (1) penyuluhan interaktif mengenai stunting, gizi seimbang, dan manfaat daun kelor; (2) demonstrasi dan pelatihan pembuatan Puding Ekstrak Daun Kelor sebagai makanan tambahan (PMT) yang inovatif dan bergizi; serta (3) pendampingan dan pembagian produk puding kepada masyarakat sasaran. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan antusiasme dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi untuk pencegahan stunting. Masyarakat memberikan respons positif terhadap inovasi puding daun kelor sebagai alternatif PMT yang mudah dibuat dan disukai anak-anak. Program ini berhasil menginisiasi pemanfaatan potensi lokal untuk mendukung perbaikan gizi keluarga secara mandiri. Diharapkan program ini dapat berkelanjutan dan direplikasi di wilayah lain dengan permasalahan serupa.

Kata Kunci: Stunting, Daun Kelor, Pemberdayaan Masyarakat, Makanan Tambahan, Edukasi Gizi

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi tantangan serius dalam pembangunan sumber daya manusia di Indonesia, ditandai dengan prevalensi nasional sebesar 21,6% (Kemenkes RI, 2022). Kondisi ini disebabkan oleh malnutrisi kronis pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang berdampak permanen terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan produktivitas individu di masa depan (Virgia & Widiyawati, 2023). Permasalahan multifaktorial ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor determinan, seperti tingkat pendidikan ibu dan status sosial-ekonomi keluarga, yang menegaskan urgensi intervensi berbasis komunitas (Sitompul et al., 2022). Oleh karena itu, pencegahan stunting memerlukan strategi efektif yang memanfaatkan potensi pangan lokal bernutrisi tinggi.

Daun kelor (*Moringa oleifera*) telah diakui sebagai *superfood* karena kandungan protein, vitamin A, zat besi, dan antioksidan yang esensial

untuk tumbuh kembang anak (Fertiasari et al., 2022), serta terbukti efektif dalam membantu meningkatkan berat badan balita dengan status gizi kurang (Zulaikhah & Puspitasari, 2020). Meskipun demikian, pemanfaatannya sebagai makanan tambahan (PMT) seringkali terkendala oleh rasa khasnya yang kurang disukai anak-anak. Menjawab tantangan ini, inovasi pengolahan menjadi krusial. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa fortifikasi daun kelor ke dalam produk seperti puding memiliki daya terima (akseptabilitas) yang baik di kalangan anak-anak, menjadikannya media intervensi yang ideal untuk menyalurkan nutrisi tanpa menimbulkan penolakan (Astuti & Wiradnyani, 2020; Wibowo et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, Kelompok KKN Kolaboratif 169 menginisiasi program PEKA (Perempuan Kamal Peduli Anak) di Desa Kamal, Kecamatan Arjasa, Kabupaten Jember. Program ini dirancang sebagai intervensi gizi berbasis komunitas dengan pendekatan



partisipatif, melibatkan kader posyandu, pengelola PMT, ibu hamil, serta ibu dengan anak balita. Kegiatan yang dipusatkan di Masjid Al-Mubarak, Dusun Kopang, ini mengintegrasikan edukasi gizi dengan praktik langsung pembuatan puding ekstrak daun kelor. Melalui keterlibatan aktif, program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para ibu dalam pemenuhan gizi seimbang, sebuah pendekatan yang terbukti efektif dalam mengubah pengetahuan dan sikap kesehatan keluarga (Lestari et al., 2021).

Program PEKA selaras dengan Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting (Stranas Stunting) yang menekankan konvergensi lintas sektor dan partisipasi masyarakat (Kemenko PMK, 2019). Lebih lanjut, program ini mendukung inisiatif Pemerintah Kabupaten Jember melalui konsep Desa CINTA (Cerdas, Inklusi, dan Tangguh). Aspek inklusi menjadi landasan utama dengan menempatkan perempuan (ibu hamil dan ibu menyusui) serta anak-anak sebagai subjek sentral dalam upaya pencegahan stunting. Dengan demikian, program ini tidak hanya berkontribusi pada perbaikan status gizi jangka pendek, tetapi juga berupaya membangun kemandirian dan kesadaran gizi jangka panjang dalam komunitas, memperkuat peran perempuan sebagai agen perubahan kesehatan keluarga.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan pada bulan Agustus tahun 2025 di Masjid Al-Mubarak yang terletak di Dusun Kopang. Sasaran dari program ini mencakup ibu-ibu yang memiliki anak balita, kader posyandu, serta kader PMT di desa tersebut. Metode yang diterapkan dalam program "PEKA" adalah sebagai berikut:

1. **Sosialisasi dan Edukasi:** Kegiatan dimulai dengan penyuluhan yang menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang disampaikan mencakup definisi dan dampak negatif stunting, serta pengenalan kandungan gizi serta khasiat yang dimiliki oleh daun kelor. Media yang digunakan dalam penyampaian informasi adalah pamflet yang berisi tutorial pembuatan puding daun kelor.
2. **Demonstrasi:** Tim KKN menjelaskan cara pembuatan Puding Ekstrak Daun Kelor. Prosesnya meliputi cara memilih daun kelor yang baik, mengekstrak sarinya untuk

meminimalkan rasa langu, hingga mencampurkannya ke dalam adonan puding.

3. **Pembagian Puding Daun Kelor:** Setelah sesi sosialisasi, tim KKN membagikan puding yang telah disiapkan sebelumnya kepada para ibu dan anak-anak balita yang hadir. Langkah ini bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung kepada hadirin mengenai produk yang mengandung daun kelor, serta untuk mendapatkan umpan balik mengenai rasa dan penerimaan produk oleh target utama, yaitu anak-anak.
4. **Evaluasi dan Pendampingan:** Melakukan evaluasi melalui pelaksanaan sesi tanya jawab pada akhir kegiatan dengan tujuan untuk menilai tingkat pemahaman hadirin mengenai materi yang telah disampaikan.

Adapun langkah-langkah dalam kegiatan sebagai berikut:

1. Persiapan

Persiapan untuk implementasi dari kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa KKN bekerja sama dengan masyarakat Desa Kamal, sepakat untuk melaksanakan sosialisasi terkait pencegahan stunting dengan pemanfaatan daun kelor.
- b. Menyiapkan materi sosialisasi yang berkaitan dengan gizi dan manfaat daun kelor.
- c. Menyiapkan pamflet yang berisi tutorial pembuatan puding daun kelor untuk dibagikan kepada ibu-ibu yang hadir dalam sosialisasi.
- d. Berkoordinasi dengan pihak desa setempat mengenai waktu pelaksanaan kegiatan, tempat, dan sarana pendukung lainnya.

2. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- a. Penyampaian materi oleh Mahasiswa KKN mengenai bahaya stunting, penyebab stunting, dan manfaat daun kelor dalam pencegahan stunting.
- b. Demo interaktif pembuatan puding daun kelor oleh Mahasiswa KKN.
- c. Mengadakan sesi tanya jawab setelah penyampaian materi, memberikan peluang kepada hadirin mengajukan pertanyaan.



- d. Pembagian puding daun kelor kepada para ibu dan anak-anak yang hadir sebagai contoh produk yang bergizi.
- e. Evaluasi dilakukan untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kelebihan dan kekurangan dalam kegiatan pengabdian ini, baik dari aspek proses maupun hasil yang diperoleh.

HASIL KEGIATAN

Berikut adalah hasil dan pembahasan mengenai implementasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Hasil Kegiatan Persiapan

- a. Survei Lokasi dan Koordinasi: Di tahap persiapan, capaian yang didapat adalah adanya kesepahaman dan izin dari aparat Desa Kamal untuk melaksanakan kegiatan di balai desa. Target sasaran difokuskan pada para ibu yang memiliki anak balita, yang datanya diperoleh melalui koordinasi dengan kader Posyandu setempat.
- b. Persiapan Materi dan Alat: Tim KKN Kolaboratif 169 menyusun materi penyuluhan yang relevan mengenai stunting, gizi seimbang, dan khasiat daun kelor. Di sisi lain, tim juga menyiapkan semua alat dan bahan yang diperlukan untuk demonstrasi pembuatan Puding Ekstrak Daun Kelor.

2. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian dengan tema "Edukasi dan Inovasi Pangan Lokal Melalui Program PEKA sebagai Upaya Pencegahan Stunting" dilaksanakan untuk memberikan pemahaman serta keterampilan praktis kepada masyarakat. Tujuannya adalah agar masyarakat, khususnya ibu balita, mampu secara mandiri meningkatkan status gizi anak melalui pemanfaatan potensi lokal. Dengan bekal pengetahuan gizi yang baik dan mampu berinovasi, seorang ibu akan dapat fokus akan memberikan asupan terbaik bagi anaknya. Hal ini sejalan dengan pandangan Adriani & Wirjatmadi (2016), bahwa pemberdayaan ibu melalui edukasi gizi merupakan intervensi kunci dalam keberhasilan program pencegahan stunting di tingkat keluarga.



Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Pemateri

Kegiatan edukasi dan demonstrasi berlangsung dengan baik juga direspons dengan sangat baik oleh para ibu. Hal ini tergambar jelas dari tingginya interaksi yang terjadi selama sesi dialog interaktif. Antusiasme mereka untuk mengetahui lebih dalam tentang bahaya stunting dan manfaat daun kelor menunjukkan bahwa informasi yang dibagikan terbukti menjawab permasalahan yang dihadapi audiens. Semua pertanyaan yang diajukan dijawab dengan tuntas oleh tim, yang mengindikasikan bahwa audiens mampu menyerap esensi dari setiap pokok bahasan secara efektif.

Untuk memahami suatu informasi baru, diperlukan kemampuan untuk mengaitkannya dengan pengetahuan yang sudah ada. Hal ini senada dengan pendapat Widiarso (2017) yang menyatakan bahwa pemahaman adalah kemampuan untuk menghubungkan berbagai informasi yang dipelajari menjadi sebuah kerangka yang utuh. Harapannya, pemahaman komprehensif mengenai gizi dan stunting ini dapat dimiliki oleh para ibu sebagai hadirin kegiatan.



Gambar 2. Materi Presentasi Pembicara Pelatihan

Dalam penyuluhan, hadirin disuguhkan materi tentang dampak buruk stunting bagi masa depan anak dan kandungan gizi daun kelor. Daun kelor (*Moringa oleifera*) dikenal sebagai



Tanaman yang kaya khasiat. Hal ini dipertegas oleh Gopalakrishnan, Doriya, & Kumar (2016) yang menyatakan bahwa daun kelor merupakan sumber protein, vitamin A, dan zat besi yang sangat tinggi, dimana ketiga zat gizi tersebut esensial untuk menunjang pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak, serta mencegah anemia yang sering menyertai kondisi malnutrisi.

Kemudian, kegiatan dilanjutkan dengan materi inti yaitu demonstrasi pengolahan daun kelor menjadi puding. Inovasi ini penting karena salah satu tantangan dalam perbaikan gizi anak adalah penolakan terhadap makanan sehat yang dianggap tidak enak. Mengubah daun kelor menjadi puding adalah solusi kreatif untuk masalah ini. Hal ini didukung oleh de Liem & Zandstra (2012) yang menjelaskan bahwa inovasi produk pangan dengan memodifikasi bentuk, rasa, dan tekstur dapat meningkatkan daya terima anak terhadap bahan makanan bergizi yang sebelumnya tidak ia sukai.

Resiko lain dari kekurangan gizi adalah anak menjadi rentan terhadap penyakit dan memiliki perkembangan otak yang tidak optimal. Pengolahan daun kelor yang tepat, seperti dijadikan ekstrak untuk puding, dapat meminimalkan rasa langu khasnya sehingga lebih mudah diterima oleh lidah anak-anak. Hal ini akan berdampak positif pada kecukupan gizi harian mereka.

Sebagai sesi demonstrasi selesai, para hadirin dipersilakan untuk mencicipi langsung Puding Ekstrak Daun Kelor. Momen ini disambut dengan antusiasme tinggi, tidak hanya dari kalangan ibu-ibu, tetapi yang lebih penting, juga dari anak-anak mereka. Banyaknya anak yang menyukainya menjadi bukti konkret bahwa inovasi kuliner ini sukses dan cocok dengan selera sasaran utamanya.



Gambar 3. Sesi Foto Bersama

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Program pengabdian "PEKA" melalui edukasi dan inovasi Puding Ekstrak Daun Kelor telah berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat Desa Kamal terkait upaya pencegahan stunting. Program ini efektif dalam memperkenalkan pemanfaatan potensi pangan lokal (daun kelor) menjadi produk PMT yang bergizi, mudah dibuat, dan disukai oleh anak-anak.

Saran

Perlu adanya kerjasama lanjutan antara pihak akademisi, puskesmas, dan pemerintah desa untuk memonitor dan mendampingi para kader posyandu agar program serupa dapat menjadi kegiatan rutin. Selain itu, perlu dikembangkan variasi olahan lain dari daun kelor untuk memperkaya pilihan menu PMT bagi balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2016). *Peran Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Kencana.
- Astuti, I. P., & Wiradnyani, L. A. A. (2020). Daya Terima dan Kandungan Zat Gizi Puding dengan Penambahan Tepung Daun Kelor sebagai Alternatif Makanan Tambahan Balita. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 9(1), 58-65.
- De Liem, D. G., & Zandstra, E. H. (2012). Children's food preferences. In J. L. B. (Ed.), *Child and Adolescent Nutrition* (pp. 231-245). Woodhead Publishing.
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2016). *Moringa oleifera: A review on nutritive importance and its medicinal application*. *Food Science and Human Wellness*, 5(2), 49-56. <https://doi.org/10.1016/j.fshw.2016.04.001>
- Kemenko PMK. (2019). *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting (Stranas Stunting)*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI)*.



- Lestari, W., Farida, F., & Ulfa, M. (2021). Efektivitas Edukasi Gizi dengan Media Video dan Leaflet terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pencegahan Stunting. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 84-91.
- Sitompul, S. A., Hapsari, D., & Kusriani, I. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stunting pada Balita di Indonesia (Analisis Data Sekunder SDKI 2017). *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 32(1), 59-70.
- Virgia, V., & Widiyawati, R. (2023). *Fortification of Moringa Leaves to Fulfill the Nutritional Needs of Stunting Toddler*. *IJSRM*, 11(10), 87-96. DOI: <https://doi.org/10.18535/ijssrm/v11i10.nd01>
- Wibowo, Z. A., et al. (2024). Kandungan Gizi Puding Daun Kelor: Alternatif Pemberian Makanan Tambahan Sehat untuk Atasi Stunting. *Prosiding Webinar Pengabdian Masyarakat*. DOI: <https://doi.org/10.23917/abdimas.5241>
- Zulaikhah, S. T., & Puspitasari, N. (2020). Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Peningkatan Berat Badan Balita Gizi Kurang. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(4), 481-486.

