

INOVASI LIGHT GELATO KELOR UNTUK TAMBAHAN TERAPI DAN
PREVENTIF STUNTING

*Light Innovation Of Morning Gelato For Additional Therapy And Preventive
Stunting*

Maria Elvianita Abella^{1*}, Lalu Alan Harismagita², Andi Siti Fatimah Alwi³,
Ahmad Majidi⁴, Siti Destika Ramadoni⁵, Arhudawan Marjdun⁶,
Efi Novitadewi⁷, Lulu Arifti⁸, Susi Susanti⁹, Tegar A. Hidayat¹⁰

¹Program Studi Biologi, Univeristas Mataram, ²Program Studi Farmasi,
Universitas Mataram, ³Program Studi Farmasi, Universitas Mataram, ⁴Program
Studi Agribisnis, Universitas Mataram, ⁵Program Studi Pendidikan Bahasa dan
Sastra Indonesia, Universitas Mataram, ⁶Program Studi Pendidikan
Matematika, Universitas Mataram, ⁷Program Studi Ilmu Hukum, Universitas
Mataram, ⁸Program Studi PGSD, Universitas Mataram, ⁹Program Studi
Peternakan, Universitas Mataram, ¹⁰Program Studi Teknik Elektro, Universitas
Mataram

Jalan Majapahit No. 62 Mataram, Nusa Tenggara Barat

Informasi artikel

Korespondensi : mariaelvianita@gmail.com
Tanggal Publikasi : 20 Februari 2023
DOI : <https://doi.org/10.29303/wicara.v1i1.2402>

ABSTRAK

Desa Labuhan Haji merupakan desa yang terletak di Kecamatan Labuhan Haji, Kabupaten Lombok Timur, NTB. Desa ini merupakan salah satu desa dimana terdapat beberapa bayi dan balita mengalami stunting. Berdasarkan data dari Posyandu Desa Labuhan Haji, terdapat lebih dari 3 bayi dan balita usia 0-23 bulan dan balita usia 24-59 bulan pada setiap dusun di Desa Labuhan Haji mengalami stunting. Kelompok KKN Desa Sehat Labuhan Haji Universitas Mataram melalui program kerja Inovasi Light Gelato Kelor ingin membantu permasalahan masyarakat Desa Labuhan Haji yaitu stunting dengan memberikan edukasi berupa pelatihan pembuatan Light Gelato Kelor. Inovasi Light Gelato Kelor merupakan Program kerja dari KKN Tematik Universitas Mataram Desa Labuhan Haji yang bertujuan untuk memberikan informasi terkait pengolahan daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai terapi tambahan untuk penderita stunting dan upaya pencegahan stunting di Desa Labuhan Haji serta ingin melihat respon masyarakat terhadap program kerja yang dilakukan. Daun kelor merupakan bahan pangan fungsional yang memiliki kandungan protein, vitamin, mineral, dan antioksidan yang memiliki potensi sebagai terapi dan perbaikan gizi untuk ibu hamil dan anak-anak yang mengalami malnutrisi. Program kerja Inovasi Light Gelato Kelor sebagai tambahan terapi untuk penderita stunting dan preventif stunting diminati masyarakat dan mendapat respon positif yang dapat dilihat melalui ingin dijadikannya Light Gelato Kelor sebagai minuman sehat untuk dikonsumsi sehari-hari, serta meningkatkan minat berwirausaha masyarakat dengan ingin dijadikannya Light Gelato

Kelor sebagai ide usaha.

Kata Kunci : stunting, light gelato kelor, terapi tambahan, preventif, respon masyarakat

ABSTRACT

*Labuhan Haji Village is a village located in Labuhan Haji District, East Lombok Regency, NTB. This village is one of the villages where there are several infants and toddlers experiencing stunting. Based on data from the Posyandu of Labuhan Haji Village, there are more than 3 babies and toddlers aged 0-23 months and toddlers aged 24-59 months in every hamlet in Labuhan Haji Village experiencing stunting. The Community Service Group at Labuhan Haji Healthy Village, University of Mataram, through the Moringa Light Gelato Innovation work program, wants to help with the problems of the Labuhan Haji Village community, namely stunting by providing education in the form of training in making Moringa Light Gelato. The Moringa Light Gelato Innovation is a work program from the Thematic Community Service Program at Mataram University in Labuhan Haji Village which aims to provide information related to the processing of Moringa leaves (*Moringa oleifera*) as an additional therapy for stunting sufferers and stunting prevention efforts in Labuhan Haji Village and want to see the community's response to the work program which is conducted. Moringa leaves are functional food ingredients that contain protein, vitamins, minerals and antioxidants which have potential as a therapy and nutritional improvement for pregnant women and children who experience malnutrition. The work program of the Moringa Light Gelato Innovation as an additional therapy for stunting sufferers and stunting prevention is in demand by the community and has received a positive response which can be seen through wanting to make Moringa Light Gelato a healthy drink for daily consumption, as well as increasing interest in community entrepreneurship by wanting to make it Moringa Light Gelato as a business idea.*

Keywords: *stunting, light moringa gelato, additional therapy, prevention, community response*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang umumnya terjadi pada anak akibat dari kekurangan nutrisi kronis serta infeksi berulang yang ditandai dengan tinggi badan yang dibawah standar. Desa Labuhan Haji merupakan desa yang terletak di Kecamatan Labuhan Haji, Kabupaten Lombok Timur, NTB. Desa ini merupakan salah satu desa dimana terdapat beberapa bayi dan balita mengalami stunting. Berdasarkan data dari Posyandu Desa Labuhan Haji, terdapat lebih dari 3 bayi dan balita usia 0-23 bulan dan balita usia 24-59 bulan pada setiap dusun di Desa Labuhan Haji mengalami stunting. Dari data tersebut, bayi dan balita penderita stunting di Desa Labuhan Haji umumnya mengalami kekurangan berat badan, bertumbuh pendek/sangat pendek, dan malnutrisi (kekurangan gizi), ataupun mengalami salah satu dari permasalahan tersebut.

Menurut beberapa literatur, salah satu faktor terbesar penyebab terjadinya stunting adalah malnutrisi (kekurangan nutrisi). Malnutrisi menjadi masalah krusial karena pengetahuan masyarakat desa akan pentingnya nutrisi masih minim. Selain itu, masih banyak warga desa yang belum memahami tentang pola makan yang baik ataupun komposisi nutrisi yang ideal. Padahal jika dilihat dari potensi desa, banyak sekali komoditas yang dapat dijadikan sumber nutrisi, salah satunya yang paling sering ditemui dari jenis tanaman adalah tanaman kelor. Tanaman kelor banyak tumbuh liar

di lingkungan rumah masyarakat dan sering dimanfaatkan sebagai sayuran pelengkap. Tanaman kelor disebut sebagai “miracle tree” karena memiliki segudang manfaat. Daun kelor merupakan bahan pangan fungsional yang berkhasiat sebagai obat karena memiliki beberapa kandungan senyawa antara lain, β -karoten, protein, vitamin C, Vitamin A, kalsium (Ca), kalium (K), zink (Zn), mangan (Mn), zat besi (Fe), fosfor (P), serta senyawa flavonoid, fenolat, saponin dan karotenoid. Senyawa-senyawa tersebut berfungsi sebagai antioksidan dan anti-radang. Menurut beberapa literatur, dari bagian-bagian tanaman daun kelor (akar, batang, daun, dan buah), bagian yang memiliki khasiat dan manfaat paling tinggi adalah daun kelor. Ditemukan konsentrasi beberapa zat gizi lebih tinggi pada jenis daun kelor bagian pucuk dibandingkan kelompok umur daun muda maupun daun tua. Pucuk daun kelor, daun kelor muda, dan daun kelor tua masing-masing memiliki zat gizi dengan konsentrasi yang berbeda-beda, sehingga semua dapat dimanfaatkan sesuai kebutuhan (Irwan, 2020; Marhaeni, 2021; Safangat et al., 2013). Sebagai bahan pangan fungsional berkhasiat tinggi, daun kelor sangat berperan dalam perbaikan gizi tubuh, terutama bagi ibu hamil dan anak-anak malnutrisi, sehingga dapat mencegah stunting. Pada beberapa penelitian, daun kelor memiliki kandungan protein, vitamin, mineral, dan antioksidan yang memiliki potensi terapi dan perbaikan gizi untuk anak-anak kekurangan gizi. Selain itu, daun kelor memiliki potensi sebagai sumber antibiotik dan meningkatkan sistem imunitas tubuh. Serta sudah terbukti membantu memperbaiki gizi dengan adanya kenaikan presentasi IMT (Indeks Massa Tubuh) pada balita dan anak-anak (Rahayu dan Yespy, 2018; Rustamaji dan Rita, 2021; Angelina et al., 2021).

Untuk itu, kelompok KKN Desa Sehat Labuhan Haji Universitas Mataram melalui program kerja inovasi *Light Gelato* Kelor ingin membantu permasalahan masyarakat Desa Labuhan Haji yaitu stunting dengan memberikan edukasi berupa pelatihan pembuatan *Light Gelato* Kelor yang merupakan salah satu bentuk terapi tambahan bagi penderita stunting dan untuk mencegah stunting serta ingin melihat respon masyarakat terhadap program kerja yang dilakukan.

METODE KEGIATAN

Kegiatan dilakukan pada Selasa, 17 Januari 2023 di Dusun Mandar, Desa Labuhan Haji, Kecamatan Labuhan Haji, Kabupaten Lombok Timur. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah penjelasan dan demonstrasi (praktik langsung) cara pembuatan *Light Gelato* Kelor. Penjelasan berisi informasi terkait tujuan program kerja, manfaat daun kelor dalam pencegahan stunting, serta pembagian leaflet berisi beberapa informasi rangkuman dan prosedur pembuatan *Light Gelato* Kelor. Metode ini digunakan agar masyarakat dapat memahami dengan baik manfaat daun kelor serta prosedur pembuatan *Light Gelato* Kelor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Inovasi *Light Gelato* Kelor merupakan Program kerja dari KKN Tematik Universitas Mataram Desa Labuhan Haji yang bertujuan untuk memberikan informasi terkait pengolahan daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai terapi tambahan untuk penderita stunting dan upaya pencegahan stunting di Desa Labuhan Haji. Bagian tanaman kelor yang digunakan dalam pembuatan *Light Gelato* Kelor adalah daun kelor. Daun kelor merupakan bahan pangan fungsional yang memiliki kandungan protein, vitamin, mineral, dan antioksidan yang memiliki potensi sebagai terapi dan perbaikan gizi untuk ibu hamil dan anak-anak yang mengalami malnutrisi. Daun kelor juga berpotensi sebagai antibiotik dan membantu meningkatkan sistem imunitas tubuh. Pembuatan

Light Gelato Kelor ini terinspirasi dari program kreativitas mahasiswa (PKM-K) Fakultas Kedokteran Universitas Mataram tahun 2019 (Putri et al., 2019).

Program kerja ini dilaksanakan 17 Januari 2023 di Dusun Mandar, Desa Labuhan Haji. Kegiatan ini dilaksanakan di salah satu rumah warga dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang. Tahap awal pembuatan *Light Gelato Kelor* dilakukan dengan memberikan penjelasan terkait tujuan program kerja, manfaat daun kelor sebagai terapi tambahan untuk penderita stunting dan pencegahan stunting, serta pembagian leaflet berisi beberapa informasi rangkuman, alat dan bahan, serta prosedur pembuatan *Light Gelato Kelor*.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Dihadiri Ibu Rumah Tangga, Remaja, dan Anak-anak

Adapun alat dan bahan yang digunakan dalam pembuatan *Light Gelato Kelor* ukuran 350 mL antara lain, blender, daun kelor 2 ½ sendok makan, dark chocolate 60 gr, es batu, gula 1 ½ sendok makan, madu 1 ½ sendok makan, dan susu cair UHT full cream 350 mL. Dalam pembuatan *Light Gelato Kelor*, digunakan beberapa bahan tambahan yang memiliki manfaat yang sangat baik bagi tubuh antara lain, susu UHT full cream, madu, dan dark chocolate. Tiga komponen bahan ini memiliki manfaat yang berbeda-beda pada pembuatan *Light Gelato Kelor* ini. Susu UHT full cream mengandung asam amino esensial triptofan, vitamin A, D, E, K, vitamin B1, B2, B6, B12, vitamin C, zink, fosfor, dan asam folat yang baik untuk perkembangan tulang dan gigi serta menjaga imunitas tubuh (Direktorat Pengembangan Usaha dan Investasi, 2013). Kandungan vitamin dan mineral dalam susu ini tentunya sangat baik untuk ibu hamil dalam mencegah stunting. Bahan tambahan lain adalah madu. Sakri (2015) menjelaskan bahwa madu memiliki banyak keunggulan dan manfaat yaitu sebagai sumber vitamin dan mineral. Madu mengandung vitamin C, kalsium dan zat besi serta merupakan sumber antioksidan karena mengandung nutraceuticals yang efektif menangkalkan radikal bebas. Selain itu, madu juga mengandung asam amino non-esensial maupun esensial yang dapat memenuhi kebutuhan protein balita. Madu juga mengandung zat antibiotik yang dapat mengatasi berbagai infeksi bakteri patogen. Bahan tambahan lainnya adalah dark chocolate. Coklat pada umumnya memiliki beberapa manfaat untuk tubuh antara lain, mengandung vitamin, magnesium, tembaga, potassium, kalsium, protein, dan serat. Coklat juga mengandung antioksidan yang tinggi. Selain rasanya yang sangat cocok dipadukan dengan daun kelor, kandungan yang terdapat dalam coklat sangat baik sebagai bahan tambahan pembuatan *Light Gelato Kelor*.

Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi cara pembuatan *Light Gelato* Kelor. Pada demonstrasi cara pembuatan *Light Gelato* Kelor, kelompok KKN Desa Labuhan Haji mengajak peserta yang hadir untuk ikut mempraktikkan cara pembuatan *Light Gelato* Kelor bersama-sama. Pembuatan *Light Gelato* Kelor diawali dengan persiapan alat dan bahan. Daun kelor yang sudah disiapkan dicuci bersih dan direbus selama 2,5-3 menit. Tujuan perebusan daun kelor adalah agar rasa pahit pada daun kelor dapat berkurang. Selain itu perebusan dilakukan untuk membunuh bakteri, sehingga daun kelor yang dikonsumsi sudah dalam keadaan matang. Terdapat perbedaan lama perebusan untuk jenis daun kelor muda dan daun kelor tua. Untuk daun kelor muda, dilakukan perebusan selama 2,5 menit dan untuk daun kelor tua dilakukan perebusan selama 3 menit. Waktu perebusan sangat menentukan kadar antioksidan dalam hal ini vitamin C yang terdapat dalam daun kelor. Daun kelor mengandung vitamin C yang mudah larut dalam air. Menurut Luditasari et al. (2019) vitamin C termasuk antioksidan yang sangat aktif sehingga lama perebusan daun kelor sangat berpengaruh terhadap berkurangnya kadar vitamin C didalamnya. Semakin lama daun kelor direbus, semakin banyak kandungan vitamin C yang larut atau hilang, sehingga digunakan waktu 2,5-3 menit untuk meminimalisir hilangnya kandungan vitamin C pada daun kelor. Selanjutnya daun kelor dimasukan kedalam air dingin untuk dibilas dan disaring kembali. Terakhir, semua bahan di-blend dan diberi es batu secukupnya (Putri, et al., 2019, dengan modifikasi). *Light Gelato* Kelor yang sudah jadi kemudian dibagikan kepada peserta yang hadir.



(a)



(b)

Gambar 2. a. Praktik Langsung Pembuatan Jus Daun Kelor dan b. Pembagian Produk *Light Gelato* Kelor

Dari pembuatan *Light Gelato* Kelor tersebut, masyarakat, dalam hal ini peserta yang hadir, memberikan respon positif terhadap Jus Daun Kelor dari segi rasa, inovasi, dan pengemasan. Kebanyakan peserta ingin menjadikan *Light Gelato* Kelor sebagai minuman sehat yang dikonsumsi sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa Program Kerja inovasi *Light Gelato* Kelor sangatlah bermanfaat untuk masyarakat Desa Labuhan dan nantinya dapat membantu mencegah terjadinya stunting khususnya pada ibu hamil, bayi dan balita. Selain itu, beberapa masyarakat juga ingin menjadikan *Light Gelato* Kelor sebagai usaha yang sangatlah bermanfaat juga untuk konsumen nantinya.



Gambar 3. Dokumentasi dengan Peserta di Dusun Mandar, Desa Labuhan Haji

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari program kerja Inovasi *Light Gelato Kelor* kelompok KKN Desa Sehat Labuhan Haji Universitas Mataram yang telah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan bahwa pemberian edukasi dan pembuatan *Light Gelato Kelor* sebagai tambahan terapi untuk penderita stunting dan preventif stunting diminati masyarakat dan mendapat respon positif yang dapat dilihat melalui ingin dijadikannya *Light Gelato Kelor* sebagai minuman sehat untuk dikonsumsi sehari-hari, serta meningkatkan minat berwirausaha masyarakat dengan ingin dijadikannya *Light Gelato Kelor* sebagai ide usaha.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Mataram selaku penyelenggara Kuliah Kerja Nyata (KKN) tahun 2022/2023 Perangkat Desa Labuhan Haji, Mitra KKN, Dosen Pembimbing Lapangan serta segala pihak terkait yang telah memberi dukungan terhadap program ini sehingga dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelina, C., Yuliana R. S., Franciscus S. P., 2021, Peningkatan Nilai Gizi Produk Pangan dengan Penambahan Bubuk Daun Kelor (*Moringa oleifera*): Review, *Jurnal Agroteknologi* 15 (1): 79-93.
- Arfailasufandi, R., dan Funsu A., 2018, Pengaruh Pemberian Coklat Hitam terhadap Penurunan Nyeri Haid pada Dismenorea Primer, *Journal of Health Science and Prevention* 2 (1): 33
- Direktorat Pengembangan Usaha dan Investasi, 2013, Susu, Direktorat Jenderal Pengolahan dan Pemasaran Hasil Pertanian, Kementerian Pertanian, Jakarta.
- Irwan, Z., 2020, Kandungan Zat Gizi Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Berdasarkan Metode Pengeringan, *Jurnal Kesehatan Manarang* 6 (1): 69-77.
- Luditasari, D. F.A., Ayu P., dan Indah L., 2019, Aktivitas Antioksidan Daun Bayam Merah (*Amaranthus tricolor L.*) dan Daun Kelor (*Moringa oleifera Lamk*) Segar dan Dengan Pengolahan, *Analisis Kesehatan Sains* 8 (2): 710-714.

- Marhaeni, L. S., 2021, Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Sebagai Sumber Pangan Fungsional dan Antioksidan, *Jurnal Agrisia* 13 (2): 40-53.
- Putri, B. V. F. M., M. Sultas A. P. F., Yofani L., Zikriyya M. R., 2019, “Jus Kocok Arisan”, Jus Cokelat Kelor Anti Radang Tenggorokan, PKM-K Universitas Mataram.
- Rahayu, B. T., dan Yespy A. W. N., 2018, Peningkatan Status Gizi Balita Melalui Pemberian Daun Kelor (*Moringa oleifera*), *Jurnal Kesehatan Madani Medika* 9 (2): 87-91.
- Rustamaji, G. A. S., dan Rita I., 2021, Daya Terima dan Kandungan Gizi Biskuit Daun Kelor Sebagai Alternatif Makanan Selingan Balita Stunting, *Jurnal Gizi Universitas Surabaya* 1 (1): 31-37.
- Safangat, A., Sarwiyono, dan Puguh S., 2013, The Affect of Use *Moringa oleifera* Leaf Juice for Teat Dipping on Incidence of Subclinical Mastitis of Dairy Cattle Lactation FH, *Brawijaya University* 1 : 1- 8.
- Sakri, F., 2015, Madu dan Khasiatnya Suplemen Sehat Tanpa Efek Samping, Penerbit Diandra Pustaka Indonesia, Yogyakarta.