

UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN MASYARAKAT UNTUK MENGURANGI ANGKA STUNTING OLEH KKN PMD UNRAM DI DESA KAYANGAN DENGAN PEMBERIAN OLAHAN PUDING KELOR

*Efforts To Increase Community Awareness To Reduce Stunting Rates By Kkn Pmd Unram In Kayangan Village By Providing Processed Moringa Pudding*

Nisrina Zahra<sup>1</sup>, Deandra Alma Thalita<sup>2</sup>, Hensen Dadang Irawan<sup>3</sup>, Astriyani Nurikhlastari<sup>4</sup>, Abdika Thariqul Azamy<sup>5</sup>, Muhammad Yamin<sup>6</sup>, Neni Asti Artiwi<sup>7</sup>, Sri Khairani<sup>8</sup>, Nur Ihsani<sup>9</sup>, Zahratul Iman<sup>10</sup>, Eduardus Bayo Sili<sup>11</sup>

Program Studi Farmasi Universitas Mataram<sup>1</sup>, Program Studi Biologi Universitas Mataram<sup>2</sup>, Program Studi Teknik Sipil Universitas Mataram<sup>3</sup>, Program Studi Agribisnis Universitas Mataram<sup>4</sup>, Program Studi Pendidikan Sosiologi Universitas Mataram<sup>5</sup>, Program Studi Sosiologi Universitas Mataram<sup>6</sup>, Program Studi Agroekoteknologi Universitas Mataram<sup>7</sup>, Program Studi Pendidikan Fisika Universitas Mataram<sup>8</sup>, Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan<sup>9</sup>, Program Studi Ilmu Hukum Universitas Mataram<sup>10</sup>, Program Studi Ilmu Hukum Universitas Mataram<sup>11</sup>

Jalan Majapahit No. 62 Mataram, Nusa Tenggara Barat

Informasi artikel	
Korespondensi	: <a href="mailto:nisrinazhr2002@gmail.com">nisrinazhr2002@gmail.com</a>
Tanggal Publikasi	: 11 Juni 2024
DOI	: <a href="https://doi.org/10.29303/wicara.v2i3.4081">https://doi.org/10.29303/wicara.v2i3.4081</a>

ABSTRAK

Kuliah Kerja Nyata (KKN) PMD adalah bentuk pengabdian mahasiswa sebagai peserta yang terjun langsung ke masyarakat dan dibimbing secara berkelanjutan oleh dosen pembimbing lapangan dalam mengedukasi masyarakat desa sasaran khususnya dalam kesehatan. Desa yang menjadi fokus dalam pelaksanaan KKN ini adalah Desa Kayangan, Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara. Desa kayangan merupakan desa yang didukung dengan sumber daya alam yang bagus untuk meningkatkan pembangunan dan kesejahteraan masyarakat. Adapun sumber daya alam tersebut terdiri dari lahan pertanian dan lahan hutan. Pemerintah desa kayangan tidak pernah luput dari kegiatan membina masyarakat untuk berperilaku hidup sehat. hal tersebut dilakukan pada saat kegiatan posyandu. Namun dari data yang berhasil diperoleh baik dari kepala desa, pihak puskesmas serta kader-kader posyandu desa kayangan terdapat 20% yang terdampak stunting pada tahun 2023 dan diharapkan angka tersebut akan menurun pada tahun 2024. Dalam merealisasikan harapan tersebut kami dari kelompok KKN Desa Kayangan melaksanakan 4 program kerja dengan 1 program kerja utama yaitu sosialisasi tentang kesehatan dan pemanfaatan daun kelor dalam upaya mewujudkan generasi bebas stunting dan 3 program kerja tambahan antara lain posyandu, senam, dan gotong royong serta pembagian puding kelor yang dilakukan pada saat kegiatan posyandu.

**Kata Kunci:** Sosialisasi, Pencegahan Stunting, Gizi

ABSTRACT

*Kuliah Kerja Nyata (KKN) PMD is a form of student service as participants who go directly to the community and are continuously guided by field supervisors in*

*educating the target village community, especially in health. The village that is the focus of this KKN is Kayangan Village, Kayangan District, North Lombok Regency. Kayangan Village is a village supported by good natural resources to improve the development and welfare of the community. The natural resources consist of agricultural land and forest land. The kayangan village government has never escaped the activity of fostering the community to have a healthy lifestyle. this is done during posyandu activities. However, from the data obtained from the village head, the puskesmas and the posyandu cadres of kayangan village, there were 20% affected by stunting in 2023 and it is hoped that this figure will decrease in 2024. In realizing this hope, we from the Kayangan Village KKN group carried out 4 work programs with 1 main work program, namely socialization about health and the use of moringa leaves in an effort to realize a stunting-free generation and 3 additional work programs including posyandu, gymnastics, and gotong royong and distribution of moringa pudding carried out during posyandu activities.*

Keyword: Socialization, Stunting Prevention, Nutrition

## PENDAHULUAN

*Stunting* merupakan suatu kondisi kekurangan gizi kronis yang terjadi pada saat periode kritis yang dimulai sejak proses tumbuh dan perkembangan janin. Definisi *stunting* yaitu suatu kondisi dimana anak usia 0-59 bulan, memiliki tinggi badan menurut umur berada di bawah minus 2 Standar Deviasi ( $<-2SD$ ) dari standar median WHO. Menurut World Health Organization (WHO) tentang data prevalensi balita *stunting* didapatkan bahwa Indonesia adalah negara ketiga dengan prevalensi tertinggi di regional Asia Tenggara/South-East Asia Regional (SEAR), rata-rata prevalensi balita *stunting* di Indonesia tahun 2005-2017 adalah sebanyak 36,4% (Kemenkes RI, 2018). Jumlah *stunting* di Indonesia diperkirakan ada 37,2% dari anak usia 0-59 bulan atau sekitar 9 juta anak dengan kondisi *stunting*, yang berlanjut sampai usia sekolah 6-18 tahun. (Ramdhani dkk., 2020).

Angka yang tinggi mengharuskan adanya upaya pencegahan yang dilakukan untuk meminimalisir terjadinya peningkatan jumlah *stunting* kedepannya. Pencegahan *stunting* juga membantu untuk mewujudkan target Indonesia pada tahun 2024 untuk mengurangi jumlah penderita *stunting* sebanyak 14% (Aria dkk., 2022). Ragam kebijakan penanggulangan *stunting* telah dikeluarkan oleh pemerintah melalui 5 (lima) pilar utama yaitu (a) Peningkatan komitmen komitmen dan visi kepemimpinan di kementerian/lembaga, pemerintah daerah provinsi, pemerintah daerah kabupaten kota dan pemerintah desa; (b) Peningkatan komunikasi perubahan perilaku dan pemberdayaan masyarakat; (c) Peningkatan konvergensi intervensi spesifik dan intervensi sensitif di kementerian/Lembaga, pemerintah daerah provinsi dan juga pemerintah daerah kabupaten/kota serta pemerintah desa; (d) Peningkatan ketahanan pangan dan gizi pada tingkat individu, keluarga dan masyarakat dan (e) Penguatan pengembangan system, data, informasi, riset dan inovasi serta kebijakan yang bersifat kerjasama lintas sektor dari pusat sampai dengan pemerintah di tingkat desa (Nisa, 2018). Pencegahan *stunting* dapat dilakukan secara konvergensi yang bertujuan memastikan tercapainya target sasaran penurunan angka *stunting*. Konvergensi pencegahan *stunting* merupakan suatu pendekatan intervensi yang dikerjakan secara terorganisir, terpadu, dan bersamaan kepada setiap target sasaran wilayah geografis dan rumah tangga prioritas untuk mencegah *stunting* (Hulu dkk., 2021).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Prabowo dan Peristiowati (2023), menunjukkan bahwa tiga faktor utama yang mempengaruhi terjadinya *stunting* yaitu faktor orang tua, faktor balita, dan faktor lingkungan. Faktor lain penyebab *stunting* selain tiga hal tersebut yaitu kurangnya nutrisi pada masa kehamilan,

masa menyusui yang sebentar atau kurangnya asupan pemberian asi dan makanan pendamping asi serta makanan tidak bervariasi dan jenis makanan yang diberikan tidak sesuai usia (Anggryni dkk., 2021). Air dan sanitasi yang tidak layak mencakup sumber air minum *unimproved*, pengolahan air yang tidak sesuai, sanitasi penggunaan fasilitas jamban, kepemilikan jamban, perilaku *open defecation*, dan pembuangan tinja balita tidak pada jamban berhubungan dengan peningkatan kejadian stunting pada balita di Indonesia (Anita dkk., 2021). Permasalahan ini masih menjadi hal umum yang ditemui di lingkungan penderita *stunting* sehingga perlu dilakukan kerja sama dari berbagai pihak untuk mengatasi *stunting*.

Pihak-pihak yang terkait dalam upaya pencegahan stunting salah satunya yaitu mahasiswa KKN PMD Universitas Mataram Periode Desember 2023-Februari 2024 di Desa Kayangan. Desa Kayangan adalah salah satu desa yang terletak di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Provinsi Nusa Tenggara Barat (BPS KLU, 2015). Hasil survey yang telah dilakukan oleh mahasiswa KKN ditemukan salah satu permasalahan penting yaitu tingginya angka balita yang terkena *stunting*. Informasi yang disampaikan oleh Kepala Desa Kayangan disebutkan bahwa angka *stunting* di Desa Kayangan telah mencapai angka 20%, yang mana menunjukkan tingginya jumlah balita mengidap *stunting* di daerah ini.

Literatur lain seperti Suara NTB (2022) menyebutkan adanya kegiatan pengendalian *stunting* di daerah Kecamatan Kayangan dengan menargetkan sasaran penurunan di Desa Kayangan dengan sasaran 4.886 keluarga dengan target *stunting* 1.231 anak atau setara 25,2 persen. Berdasarkan informasi yang telah disampaikan langsung oleh kepala desa dan beberapa literatur terkait, mahasiswa KKN PMD Universitas Mataram memutuskan untuk melakukan program kerja dengan tema “Desa Sehat” sebagai bentuk upaya meningkatkan kesadaran masyarakat terkait *stunting* di Desa Kayangan. Hal ini bertujuan untuk mengurangi angka *stunting* dan mewujudkan generasi bangsa yang sehat serta cerdas di Desa Kayangan.

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pelaksanaan program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) PMD Universitas Mataram Periode Desember 2023-Februari 2024 terlebih dahulu melakukan survey di Desa Kayangan terkait data-data *stunting* melalui metode wawancara. Langkah selanjutnya dilakukan observasi untuk mengamati jumlah dan kondisi penderita *stunting*. Observasi dilakukan ketika kegiatan Posyandu Desa dilaksanakan mulai dari tanggal 3 Januari 2024-18 Januari 2024. Setiap anggota kelompok KKN turun langsung dalam kegiatan Posyandu untuk mendapatkan gambaran dan data mengenai jumlah balita yang mengalami *stunting*.

Program selanjutnya setelah Posyandu yaitu diadakan sosialisasi yang berjudul “Sosialisasi Kesehatan dan Pemanfaatan Daun Kelor dalam Upaya Mewujudkan Generasi Bebas *Stunting*”. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan kesadaran kepada masyarakat tentang materi *stunting* serta cara pencegahannya. Acara sosialisasi dikhususkan kepada calon ibu, ibu-ibu yang anaknya menderita stunting, dan kader Posyandu. Pemateri terkait pemahaman *stunting* diambil dari ahli gizi Puskesmas Kayangan dan salah satu mahasiswa KKN membantu menjelaskan tentang pemanfaatan daun kelor dalam mengatasi *stunting*. Selain melakukan sosialisasi, Mahasiswa KKN juga membuat suatu produk yaitu puding kelor yang dijadikan contoh sebagai makanan bergizi untuk menangani *stunting*.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kasus *stunting* di Desa Kayangan yang mencapai angka sampai 20% berdasarkan informasi yang diberikan oleh kepala desa menjadi acuan utama

dalam pelaksanaan program kerja KKN PMD Universitas Mataram Periode Desember 2023-Februari 2024 bertema “Desa Sehat”. *Stunting* merupakan suatu kondisi dimana tinggi badan seseorang lebih pendek dibanding tinggi badan orang lain pada umunya (yang seusia) (Rahayu dkk., 2018). Tujuan utama dengan diangkatnya tema “Desa Sehat” pada KKN PMD Universitas Mataram kali ini yaitu untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait pentingnya kesehatan dan gizi pada anak untuk membantu mengurangi angka penderita *stunting* di Desa Kayangan. Program yang dilakukan antara lain dengan cara melakukan sosialisasi mencakup seluruh dusun di Desa Kayangan dengan mengundang calon ibu, ibu dengan sasaran *stunting*, dan para kader Posyandu.

Posyandu adalah pelayanan kesehatan untuk masyarakat dalam meningkatkan pelayanan kesehatan dasar. Salah satu upaya posyandu dalam menunjang pelayanan kesehatan dasar antara lain untuk membantu pencatatan berat badan, tinggi badan pertumbuhan bayi usia 1-5 tahun. Tahap awal pertumbuhan bayi perlu pemantauan untuk mengetahui tumbuh dan kembangnya dimana setiap bayi wajib datang ke posyandu satu kali dalam per bulan (Cahyono dan Suprayitno, 2018). Pendataan juga dilakukan kepada orang tua bayi dan balita yang datang ke posyandu sebagai acuan data untuk perkembangan tinggi badan anak.

Hasil pendataan mencantumkan usia dan tinggi badan anak sehingga petugas kesehatan dari Puskesmas bisa melihat kondisi anak yang sehat atau termasuk kategori *stunting*. Ciri-ciri anak *stunting* adalah memiliki pertumbuhan melambat, wajah tampak lebih muda dari anak seusianya, pertumbuhan gigi melambat, performa buruk pada kemampuan fokus dan memori belajarnya, usia 8-10 tahun menjadi lebih pendiam dan tidak banyak melakukan kontak mata dengan orang sekitarnya, berat badan balita tidak naik bahkan cenderung menurun, perkembangan tubuh terhambat dan mudah terserang penyakit infeksi (Umam dkk., 2022). Orang tua sebagai garda terdepan perlindungan anak wajib memperhatikan ciri-ciri tersebut sehingga bisa melihat kondisi kesehatan dan melakukan pemeriksaan apabila terdapat ciri-ciri *stunting* yang muncul. Gejala yang mulai terlihat selanjutnya dicari sebab-akibatnya sehingga bisa dengan cepat ditangani (Agustian dkk., 2023).



Gambar 1. Kegiatan Posyandu

### Penyebab *Stunting*

*Stunting* pada anak menjadi permasalahan karena berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kesakitan dan kematian, gangguan pada perkembangan otak, gangguan terhadap perkembangan motorik dan terhambatnya pertumbuhan mental anak. Pertumbuhan tidak optimal dalam masa janin dan atau selama periode 1000 HPK memiliki dampak jangka panjang. Faktor eksternal (setelah lahir) apabila tidak mendukung, pertumbuhan *stunting* dapat menjadi permanen sebagai remaja pendek (Rahayu dkk., 2018). Dampak *stunting* sering tidak disadari sehingga bisa menjadi permasalahan ketika anak beranjak dewasa

nanti sehingga permasalahan *stunting* dan penanggulangannya perlu dimulai jauh sebelum masa anak dilahirkan (Periode 1000 HPK) atau sejak ibu remaja untuk memutus rantai *stunting* dalam kehidupan (Aryastami dan Tarigan, 2017).

*Stunting* merupakan cerminan dari gangguan pertumbuhan yang berdampak langsung pada anak karena rendahnya status gizi dan kesehatan pada periode pre- dan post-natal. Dua penyebab langsung *stunting* adalah faktor penyakit dan asupan zat gizi. Kedua faktor ini berhubungan dengan faktor pola asuh, akses terhadap makanan, akses terhadap layanan kesehatan dan sanitasi lingkungan. Namun, penyebab dasar dari semua ini adalah terdapat pada level individu dan rumah tangga tersebut, seperti tingkat pendidikan dan pendapatan rumah tangga (Rahayu dkk., 2018).

Literatur yang menyebutkan bahwa penyebab dasar *stunting* pada level individu seperti tingkat pendidikan dan pendapatan rumah tangga memiliki kesamaan dengan penelitian terbaru oleh Agustin dan Rahmawati (2021) yang menyebutkan bahwa status gizi pada balita sangat berkaitan dengan pendapatan keluarga. Pendapatan keluarga akan berpengaruh terhadap pemenuhan gizi balita melalui terpenuhinya kebutuhan pangan di rumah tangga. Ni'mah dan Muniroh (2015) dalam hasil penelitiannya menyebutkan tingkat pendidikan memengaruhi seseorang dalam menerima informasi. Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih baik akan lebih mudah dalam menerima informasi dijadikan bekal untuk mengasuh anaknya.

#### Upaya untuk Mengatasi *Stunting*

Penelitian yang dilakukan oleh Nurbudiwati dkk (2020) dalam jurnalnya menyebutkan bahwa Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 39 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga, upaya yang dilakukan untuk menurunkan prevalensi *stunting* diantaranya sebagai berikut:

- 1) Ibu Hamil dan Bersalin
  - a. Intervensi pada 1000 hari pertama kehidupan.
  - b. Menyelenggarakan program pemberian makanan tinggi kalori, protein, dan mikronutrien (TKPM).
  - c. Mengupayakan jaminan mutu ante natal care (ANC) terpadu.
  - d. Menyelenggarakan konseling Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI eksklusif.
  - e. Penyuluhan dan pelayanan KB.
- 2) Balita
  - a. Pemantauan pertumbuhan balita.
  - b. Menyelenggarakan kegiatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk balita.
  - c. Menyelenggarakan stimulasi dini perkembangan anak.
  - d. Memberikan pelayanan kesehatan yang optimal.
- 3) Anak Usia Sekolah
  - a. Melakukan revitalisasi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).
  - b. Memperkuat kelembagaan tim Pembina UKS.
  - c. Menyelenggarakan Program Gizi Anak Sekolah (PROGAS).
  - d. Memberlakukan sekolah sebagai kawasan bebas rokok dan narkoba.

Pemerintah juga menyelenggarakan program PKGBM yaitu Proyek Kesehatan dan Gizi Berbasis Masyarakat untuk mencegah *stunting*. PKGBM adalah program yang komprehensif dan berkelanjutan untuk mencegah *stunting* di area tertentu. Tujuan diantaranya sebagai berikut:

- a. Mengurangi dan mencegah berat badan lahir rendah, kurang gizi, dan *stunting* pada anak-anak.

- b. Meningkatkan pendapatan rumah tangga/keluarga dengan penghematan biaya, pertumbuhan produktifitas dan pendapatan lebih tinggi (Rahayu dkk., 2018).

Selain dari pemerintah, upaya untuk mengatasi *stunting* juga dilakukan oleh pihak-pihak lain dari masyarakat dan tenaga kesehatan. Bentuk upaya yang dilakukan diantaranya dengan meningkatkan pelayanan kesehatan bagi ibu dan anak, pemenuhan kebutuhan zat besi, dan peningkatan pendidikan perempuan. Ibu memegang peranan penting dalam proses tumbuh dan berkembangnya janin oleh karena itu perlu dilakukan edukasi secara khusus bagi para calon ibu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* lebih tinggi pada anak dengan ibu pendidikan rendah (Simbolon dkk., 2018).

Edukasi merupakan cara paling mendasar dalam mengajarkan pemahaman *stunting* kepada masyarakat. Bentuk edukasi salah satunya yaitu dengan melakukan sosialisasi kesehatan. Sosialisasi kesehatan yang dilakukan berperan sebagai wadah membagikan informasi penting terkait *stunting* sekaligus bentuk pengabdian mahasiswa KKN PMD Universitas Mataram Periode Desember 2023-Februari 2024. Tujuan diadakannya sosialisasi terkait *stunting* yaitu untuk menyadarkan pentingnya kesehatan dan membantu mengubah pola hidup dan pola pikir para ibu atau calon ibu untuk menghasilkan anak-anak yang cerdas dan bebas *stunting* (Ahmad dkk., 2022).

#### Sosialisasi Kesehatan

Sosialisasi Kesehatan yang diadakan pada hari Jumat, 26 Januari 2024 di Aula Kantor Desa, Desa Kayangan berjudul, “Sosialisasi Kesehatan dan Pemanfaatan Daun Kelor dalam Upaya Mewujudkan Generasi Bebas *Stunting* di Desa Kayangan”. Peserta sosialisasi yang hadir pada acara ini sebanyak 40 orang yang terdiri dari kader-kader Dusun Posyandu di Desa Kayangan, calon ibu, dan ibu-ibu sasaran *stunting*. Pemateri 1 menerangkan ke kader-kader posyandu yang hadir diharapkan mampu menyampaikan dan mengimplementasikan ilmu yang didapatkan saat kegiatan sosialisasi kesehatan dengan cara memberikan saran dan nasehat kepada sasaran *stunting* ketika kegiatan Posyandu berlangsung. Selain sosialisasi kesehatan, pemateri 2 juga membahas mengenai kandungan gizi pada kelor serta memberikan edukasi mengenai manfaat tanaman kelor yang dapat diubah menjadi produk pangan olahan untuk memperbaiki gizi anak (Ridhani dkk., 2022).

Sosialisasi kesehatan dipilih sebagai program kerja utama dalam kegiatan KKN PMD Universitas Mataram karena sosialisasi ini merupakan salah satu media dalam menyampaikan informasi kepada para sasaran *stunting*. Penyampaian dilakukan secara langsung sehingga para sasaran dengan pemateri bisa mudah berinteraksi. Penjelasan terkait materi *stunting* yang diberikan diharapkan dapat menambah pengetahuan para kader, calon ibu atau ibu yang hadir dalam acara ini. Edukasi nonformal seperti sosialisasi juga berperan untuk memberikan pengalaman langsung dalam praktek kehidupan sehari-hari sehingga masyarakat tidak hanya dibekali ilmu secara formal saja (Anggraeni dan Murni, 2021).



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi Pencegahan *Stunting*

## Produk Puding Kelor



Gambar 3. Produk Puding Kelor

Gizi merupakan komponen utama yang harus dipenuhi oleh balita dan ibu untuk menjaga kecukupan nilai gizi sehingga bisa terhindar dari *stunting*. Oleh karena itu, selain melakukan sosialisasi kesehatan Mahasiswa KKN juga membuat suatu produk yang kaya akan kandungan gizi untuk diberikan kepada balita sebagai asupan tambahan ketika kegiatan Posyandu. Alasan dipilihnya puding kelor sebagai produk karena daun kelor mudah ditemukan di Desa Kayangan dan banyak tumbuh disekitar perumahan warga serta tumbuhan ini memiliki kandungan gizi yang sangat tinggi untuk membantu pencegahan *stunting*.

Puding daun kelor juga digunakan sebagai asupan tambahan dalam beberapa penyuluhan contohnya seperti yang dilakukan oleh Ridhani dkk (2022) yang memanfaatkan ekstrak daun kelor untuk membuat puding dalam mengatasi *stunting* di Desa Pohsangit Tengah. Peneliti memilih menggunakan daun kelor dikarenakan secara ilmiah daun kelor memiliki kandungan gizi tinggi yang baik untuk anak balita, ibu hamil, dan ibu menyusui. Selain itu daun kelor mudah diperoleh, murah dan tidak rumit ketika diolah sehingga mudah dikreasikan menjadi berbagai jenis makanan berat atau makanan ringan seperti puding. Pemanfaatan daun kelor juga bisa membantu memperkenalkan kepada masyarakat desa bahwa tanaman lokal bisa memiliki kandungan gizi yang sangat tinggi dan tidak perlu mengeluarkan biaya mahal untuk mendapatkan makanan bergizi serta untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang manfaat daun kelor (Eriyahma, 2023).



Gambar 4. Pembagian Produk Puding Kelor dalam Kegiatan Posyandu

## Kandungan Gizi Puding Kelor

Kandungan gizi yang terdapat pada puding daun kelor pada 1 takaran saji dalam sekali makan dengan berat 99 g memperoleh energi sebesar 128,7 kalori, lemak 2,26 g, protein 1,48 g, karbohidrat 23,7 g, kalium 87,8 mg, kalsium 28,3 mg, zat besi 0,77 mg dan fosfor 29,6 mg dapat memenuhi  $\pm 10\%$  kebutuhan energi balita usia 1 – 5 tahun menurut AKG (2019) dalam sekali makan (Zuhelviyani dkk., 2021). Penelitian lain menyebutkan satu cup puding sari daun kelor (100 gram)

untuk anak sekolah dasar usia 10 sampai 12 tahun mengandung 0,67 gram protein, 17,645 gram karbohidrat dan 3,58 gram lemak dan 140,69 kalori yang terbukti dapat membantu dalam perubahan status gizi anak. Kandungan gizi lengkap seperti adanya protein, karbohidrat, lemak dan kalori yang cukup membuktikan bahwa pemberian puding kelor memberikan pengaruh baik dalam mengatasi kasus *stunting*. Puding kelor juga terbukti bisa menambah nafsu makan anak sehingga berat badan anak balita bisa bertambah sesuai umurnya (Meko dkk., 2019).

### KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan program kerja utama Mahasiswa KKN PMD Universitas Mataram Periode Desember 2023-Februari 2024 yang berjudul “Sosialisasi Kesehatan dan Pemanfaatan Daun Kelor dalam Upaya Mewujudkan Generasi Bebas *Stunting*” berlangsung dengan baik. Peserta sosialisasi yang terdiri dari kader Posyandu, calon ibu, dan ibu menjadi sasaran *stunting* mengikuti kegiatan dengan antusias serta menunjukkan respon yang aktif ketika sesi diskusi. Acara ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terkait *stunting* serta membantu mengurangi sasaran yang mengalami *stunting*. Materi yang dibawakan dalam sosialisasi juga diupayakan bisa diimplementasikan pada kehidupan sehari-hari dengan bantuan kader-kader Posyandu dan masyarakat menjadi lebih maksimal dengan adanya informasi yang disampaikan.

Saran pada kegiatan ini yaitu, diharapkan Mahasiswa KKN selanjutnya lebih aktif dalam memberikan edukasi terkait kesehatan kepada masyarakat di Desa Kayangan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, D., Triyanto, S. A., Apriyani, D., dan Helbawanti, O. (2023). Strategi Pencegahan Stunting dalam Rumah Tangga untuk Mendukung Pembangunan Berkelanjutan di Kota Tasikmalaya. *Jurnal Dedikasi: Community Service Reports*, 5(1), 75-90.
- Agustin, L., dan Rahmawati, D. (2021). Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Kejadian Stunting. *Indoensian Journal Of Midwifery*, 4(1), 30-34.
- Ahmad, S. N. A., Dadang, dan Latipah, S. (2022). Sosialisasi Stunting di Masyarakat Kota Tangerang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 704-708.
- Anggraeni, N. P. D. A., dan Murni, N. N. A. (2021). Sosialisasi Stunting dan Upaya Pencegahannya Melalui Edukasi Tentang Nutrisi Pada Ibu Hamil. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-6.
- Anggryni, M., Mardiah, W., Hermayanti, Y., Rakhmawati, W., Ramdhanie, G. G., dan Mediani, H. S. (2021). Faktor Pemberian Nutrisi Masa Golden Age dengan Kejadian Stunting pada Balita di Negara Berkembang. *Jurnal Obsesi: Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1764-1776.
- Annita O., Mediani, H. S., dan Rakhmawati, W. (2021). Hubungan Faktor Air dan Sanitasi dengan Kejadian Stunting pada Balita di Indonesia. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1113-1126.
- Aria, Y. P., Zahra, S., Andhelaa, M., dan Nurdiatami, N. (2022). Tinjauan Liiteratur: Perkembangan Program Penanggulangan Stunting di Indonesia. *Jurnal Epidemiologo Kesehatan Indonesia*, 6(2), 53-58.
- Aryastmai N.K, dan Tarigan I. (2017). Kajian kebijakan dan penanggulangan masalah gizi stunting di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(4):233-240.
- BPS (Badan Pusat Statistik) Kabupaten Lombok Utara. (2015). *Kabupaten Lombok Utara Dalam Angka 2015*, Badan Pusat Statistik Kabupaten Lombok Utara.



- Cahyono, T. H. A., dan Suprayitno, E. A. (2018). Alat Ukur Badan, Tinggi Badan dan Suhu Badan di Posyandu Berbasis Android. *Jurnal ELINVO (Electronics, Informatics, and Vocational Education)*, 3(1), 31-38.
- Eriyahma, A. (2023). Upaya Pemanfaatan Daun Kelor: Puding Daun Kelor Untuk Mencegah Stunting. *ABDI MASSA: Jurnal Pengabdian Nasional*, 3(2), 45-49.
- Hulu, U. R., Bupati, P. R. O., Hulu, R., Riau, P., & Riau, V. (2021). *Upati rokan hulu pro bupati rokan hulu provinsi riau vinsi riau*. 1-70.
- Kemendes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Meko, M. M. T., Koamaseh, S. M. J., Woda, R. R., dan Lada, C. O. (2019). Pengaruh Pemberian Puding Sari Daun Kelor Terhadap Perubahan Status Gizi Anak di SD Inpres Noelbaki Kabupaten Kupang. *Cendana Medical Journal*, 18(3), 521-527.
- Ni'mah, C., dan Muniroh, L. (2015). Hubungan Tingkat Pendidikan, Tingkat Pengetahuan dan Pola Asuh Ibu dengan Wasting dan Stunting Pada Balita Keluarga Miskin. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 84-90.
- Nisa, L. S. (2018). Kebijakan Penanggulangan Stunting di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Pembangunan*, 13(2), 173 - 179.
- Nurbudiwati, Kania, I., Purnawan, R. A., dan Mufti, I. (2020). Partipasi Masyarakat dalam Pencegahan Stunting di Kabupaten Garut. *Jurnal Ilmiah Ilmu Administrasi Negara*, 7(2), 333-349.
- Prabowo, B., dan Peristiowati, Y. (2023). Faktor Risiko Stunting Pada Balita di Indonesia. *Journal of Telenursing*, 5(2), 2275-2283.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., dan Anggraini, L. (2018). *Buku Referensi Study Guide Stunting dan Upaya Pencegahannya Bagi Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: CV Mine.
- Ramdhani, A., Handayani, H., dan Setiawan, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Kejadian Stunting. *SEMNAS LPPM Universitas Muhammadiyah Purokerto*, 28-35.
- Ridhani, H. W. S., Rahadita, K. A., Winarsih, S., Rizqy, M., Achmad, Z. A., dan Taufikurrahman. (2022). Pemanfaatan Ekstrak Daun Kelor Pada Produk Olahan Puding Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Pohsangit Tengah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 139-144.
- Simbolon, D., Suryani, D., dan Yorita, E. (2018). Model Pelaksanaan dan Sistem Skoring Pencegahan dan Penanggulangan Stunting Pada Balita di Indonesia. *Jurnal Unnes Jurnal Nasional*, 2(3): 1-20.
- Suara NTB. (2022). 10 Desa ditetapkan sebagai Lokus *Stunting*, [suarantb.com](https://www.suarantb.com) (<https://www.suarantb.com/2022/09/29/10-desa-ditetapkan-sebagai-lokus-stunting/>) diakses pada 10 Desember 2023.
- Umam, K., Khoirudin, F., Mei, R., Aulana, N., Rodiah, S., Putri, M. M., Syarofah, S., Romadoni, K. D., Amini, F. H., Hasanah, U., dan Hidayat, M. S. (2022). Sosialisasi Bahaya Stunting di Desa Pusungwetan Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani*, 2(2), 181-187.
- Zuhelviyanti, Hendrayati, Zakaria, dan Sukmawati. (2021). Komposisi Gizi, Tingkat Kesukaan dan Daya Terima *Moringa Pudding* dengan Penambahan Bubuk Daun Kelor Pada Balita Stunting. *Media Gizi Pangan*, 28(28), 12-21.