

Pangan Lokal Daun Kelor sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Local Moringa Leaf Food as an Effort to Prevent Stunting

Prasetyowati¹, Yetti Anggraini^{1*}, Yuliawati¹

¹Program Studi Kebidanan Metro, Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

Jl. Brigjen Sutyoso No. 1, Kota Metro 34111, Lampung, Indonesia

*Penulis korespondensi: yettianggraini@poltekkes-tjk.ac.id

Abstrak: Stunting tetap menjadi masalah gizi kronis yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya selama 1.000 hari pertama kehidupan. Masalah utama yang diidentifikasi di Desa Nunggal Rejo adalah rendahnya pengetahuan masyarakat tentang stunting, terbatasnya pemanfaatan daun moringa sebagai makanan lokal bergizi, dan kurangnya keterampilan masyarakat dalam mengolah sumber daya pangan lokal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai penggunaan daun moringa sebagai makanan lokal inovatif untuk mencegah stunting di Desa Nunggal Rejo, Kecamatan Punggur, Kabupaten Lampung Tengah. Metode yang digunakan meliputi pendidikan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi pengolahan makanan berbahan dasar moringa, dan evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*. Peserta terdiri dari 36 ibu dengan balita dan 6 kader kesehatan. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang stunting, dengan skor rata-rata meningkat dari 73,1 menjadi 84, dan peningkatan keterampilan dalam mengolah puding moringa sebagai makanan tambahan bergizi, yang menunjukkan bahwa kegiatan tersebut mendukung upaya pencegahan stunting di desa tersebut.

Kata kunci: Daun Kelor, Pangan Lokal, Pencegahan Stunting

Abstract: Stunting remains a chronic nutritional problem affecting children's growth and development, particularly during the first 1,000 days of life. The main problems identified in Nunggal Rejo Village were the low level of public knowledge about stunting, limited utilization of moringa leaves as nutritious local food, and insufficient community skills in processing local food resources. This community service activity aimed to improve public knowledge and understanding regarding the use of moringa leaves as an innovative local food to prevent stunting in Nunggal Rejo Village, Punggur District, Central Lampung Regency. The methods included health education, interactive discussions, demonstrations of moringa-based food processing, and evaluation through pretests and posttests. Participants consisted of 36 mothers with toddlers and 6 health cadres. The results showed increased community knowledge about stunting, with average scores rising from 73.1 to 84, and improved skills in processing moringa pudding as a nutritious supplementary food, indicating that the activity supported stunting prevention efforts in the village.

Keywords: Moringa Leaves, Local Food, Stunting Prevention

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu masalah gizi kronis yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada masa 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) (Hidayat & Putri, 2021). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, prevalensi stunting di Indonesia masih berada di atas batas toleransi WHO, yaitu 20%. Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 menunjukkan prevalensi stunting nasional mencapai 21,5%, sehingga masih menjadi

masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius (Kemenkes, 2024). Stunting tidak hanya berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik anak, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, kecerdasan, kemampuan belajar, produktivitas di masa dewasa, hingga peningkatan risiko penyakit degeneratif (Profil Kesehatan Indonesia, 2023). Dampak jangka panjang stunting juga dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia dan memengaruhi pertumbuhan ekonomi masyarakat (Nugroho & Sari, 2020).

Permasalahan yang ditemukan di Desa Nunggal Rejo meliputi rendahnya pengetahuan masyarakat tentang stunting, kurangnya pemanfaatan daun kelor sebagai pangan bergizi, serta keterampilan masyarakat yang masih terbatas dalam mengolah pangan lokal (Avisya et al., 2024). Salah satu upaya pencegahan stunting dapat dilakukan melalui pemanfaatan sumber daya lokal yang kaya gizi, seperti daun kelor. Daun kelor diketahui mengandung protein, zat besi, kalsium, vitamin A, vitamin C, dan antioksidan yang bermanfaat untuk mendukung pemenuhan gizi ibu hamil, ibu menyusui, dan balita (Sari & Wulandari, 2022). Desa Nunggal Rejo, Kecamatan Punggur, Kabupaten Lampung Tengah, merupakan salah satu wilayah yang memiliki potensi sumber daya lokal berupa daun kelor. Pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan bergizi masih rendah karena kurangnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat dan cara pengolahannya. Daun kelor memiliki kandungan gizi yang tinggi, seperti protein, vitamin, dan mineral yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi keluarga, terutama pada balita.

Pengetahuan masyarakat tentang stunting dan pola makan sehat masih terbatas, serta keterampilan dalam mengolah bahan pangan lokal juga masih rendah, sehingga diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dan pelatihan pemanfaatan daun kelor sebagai inovasi pangan bergizi untuk mencegah stunting.

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang, meningkatkan keterampilan pengolahan pangan lokal, serta mendorong pemanfaatan daun kelor sebagai pangan tambahan dalam upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kesadaran masyarakat dalam pencegahan stunting dan pemanfaatan sumber daya lokal secara mandiri dan berkelanjutan.

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai stunting, meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah daun kelor menjadi pangan bergizi, serta mendorong pemanfaatan sumber daya

lokal sebagai upaya pencegahan stunting secara mandiri dan berkelanjutan. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan memberdayakan ibu balita dan kader kesehatan agar mampu menjadi agen edukasi kesehatan di lingkungan masyarakat.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Nunggal Rejo, Kecamatan Punggur, Kabupaten Lampung Tengah, pada tanggal 16 April 2026, dengan sasaran keluarga yang memiliki balita, kader kesehatan, dan masyarakat setempat sebanyak 36 peserta. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yang terintegrasi, yaitu sosialisasi kegiatan, penyuluhan kesehatan tentang stunting, pelatihan pengolahan pangan berbahan daun kelor, pendampingan keluarga sasaran, serta monitoring dan evaluasi kegiatan.

Tahap pertama adalah sosialisasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan kepada pihak Puskesmas Punggur, kepala kampung, kader kesehatan, serta masyarakat Desa Nunggal Rejo. Sosialisasi ini bertujuan untuk memperkenalkan program kegiatan, menjalin kerja sama dengan mitra, serta mendapatkan dukungan dalam pelaksanaan program pencegahan stunting berbasis pemanfaatan sumber daya lokal daun kelor. Pada tahap ini juga dilakukan koordinasi terkait jadwal kegiatan, tempat pelaksanaan, serta sasaran program.



Gambar 1. Peserta Ibu-Bayi-Balita, Stakeholder dan Tim Pengabdian kepada Masyarakat

Tahap kedua adalah penyuluhan kesehatan mengenai stunting dan pemanfaatan daun kelor

sebagai pangan bergizi. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab menggunakan media edukasi seperti leaflet dan presentasi materi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian stunting, penyebab, dampak, pencegahan, pola asuh yang baik, serta manfaat daun kelor sebagai sumber gizi bagi balita dan keluarga. Pada tahap ini, instrumen yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang berisi pertanyaan mengenai pengetahuan masyarakat tentang stunting, manfaat daun kelor, serta pencegahan stunting melalui pemanfaatan pangan lokal. Instrumen lain yang digunakan adalah lembar observasi untuk menilai keterampilan peserta dalam mengolah daun kelor menjadi puding kelor sebagai pangan tambahan bergizi.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil nilai *pre-test* dan *post-test* untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi pengolahan pangan berbahan dasar daun kelor. Data hasil observasi keterampilan peserta disajikan secara naratif untuk menggambarkan kemampuan masyarakat dalam mengolah daun kelor menjadi produk pangan bergizi.



Gambar 2. Edukasi Stunting dan Pangan Lokal Daun Kelor

Tahap ketiga adalah pelatihan pengolahan pangan berbahan daun kelor yang dilakukan melalui metode demonstrasi dan praktik langsung pembuatan puding daun kelor sebagai pangan tambahan bergizi. Peserta diberikan penjelasan mengenai bahan, alat, cara pembuatan, serta nilai gizi dari produk yang

dihasilkan. Kegiatan praktik dilakukan secara bersama-sama agar peserta dapat memahami proses pengolahan dan mampu menerapkannya secara mandiri di rumah.

Tahap keempat adalah pendampingan keluarga sasaran melalui kunjungan rumah untuk memberikan edukasi lanjutan mengenai pola asuh, pemenuhan gizi balita, serta pemanfaatan daun kelor dalam menu sehari-hari. Pendampingan dilakukan untuk memastikan bahwa pengetahuan yang telah diberikan dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh masyarakat.



Gambar 3. Pendampingan Ibu-Bayi-Balita

Tahap terakhir adalah monitoring dan evaluasi kegiatan yang dilakukan untuk menilai keberhasilan program melalui pengamatan langsung, evaluasi hasil *pre-test* dan *post-test*, serta keterampilan peserta dalam mengolah daun kelor. Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan perbaikan dan pengembangan program pengabdian masyarakat di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Nunggal Rejo, Kecamatan Punggur, Kabupaten Lampung Tengah berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat. Kegiatan diikuti oleh 36 peserta yang terdiri dari ibu balita, kader kesehatan, dan masyarakat setempat. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari sosialisasi, penyuluhan kesehatan, hingga pelatihan pengolahan daun kelor sebagai pangan bergizi untuk pencegahan stunting.

Hasil kegiatan diawali dengan proses sosialisasi yang dilakukan kepada pihak Puskesmas Punggur, perangkat desa, dan kader kesehatan. Sosialisasi ini menghasilkan dukungan penuh dari pemerintah desa dan tenaga kesehatan sehingga kegiatan dapat dilaksanakan sesuai dengan rencana. Kerja sama yang baik antara tim pengabdian dan mitra menjadi faktor penting dalam kelancaran kegiatan.

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang stunting menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, rata-rata nilai pengetahuan peserta mengalami peningkatan dari 73,1 menjadi 84, selisih 10,9 poin (14,9%). Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan “cukup”, sedangkan setelah kegiatan mayoritas peserta meningkat menjadi kategori “baik”. Selain itu, peserta terampil dalam mengolah daun kelor menjadi puding kelor, dinilai berdasarkan kemampuan peserta mengikuti tahapan pengolahan secara mandiri.

Peningkatan hasil tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya metode penyuluhan yang interaktif, penggunaan media edukasi yang mudah dipahami, serta adanya demonstrasi langsung pengolahan daun kelor sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan. Keterlibatan aktif ibu balita dan kader kesehatan dalam diskusi dan praktik pengolahan pangan juga menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan. Penggunaan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar membuat peserta lebih tertarik dan termotivasi untuk menerapkan hasil edukasi dalam kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan program ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan praktik langsung dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat secara efektif dalam upaya pencegahan stunting berbasis pemanfaatan sumber daya lokal.

Edukasi tentang stunting, pola asuh, dan pemanfaatan daun kelor sebagai pangan bergizi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mampu meningkatkan pemahaman masyarakat dalam upaya pencegahan stunting (Zakaria et al., 2017).

Pada kegiatan pelatihan pengolahan daun kelor, peserta diberikan demonstrasi dan praktik langsung pembuatan puding daun kelor sebagai inovasi pangan tambahan bergizi. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami bahan, alat, dan proses pembuatan puding kelor dengan baik. Produk yang dihasilkan memiliki tampilan menarik, rasa yang disukai, serta mudah dibuat menggunakan bahan yang tersedia di lingkungan sekitar. Pelatihan ini berhasil meningkatkan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya lokal sebagai pangan sehat.

Kegiatan pendampingan keluarga sasaran juga memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku masyarakat dalam pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan tambahan untuk balita. Masyarakat mulai memahami pentingnya gizi seimbang dan pemanfaatan bahan lokal sebagai upaya pencegahan stunting. Selain itu, kader kesehatan juga berperan aktif dalam memberikan edukasi lanjutan kepada masyarakat. Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat dalam pencegahan stunting melalui pemanfaatan daun kelor sebagai pangan bergizi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pemanfaatan sumber daya lokal daun kelor sebagai inovasi pangan bergizi untuk pencegahan stunting di Desa Nunggal Rejo, Kecamatan Punggur, Kabupaten Lampung Tengah telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respons positif dari masyarakat. Kegiatan yang dilakukan melalui sosialisasi, penyuluhan kesehatan, pelatihan pengolahan daun kelor, pendampingan keluarga sasaran, serta monitoring dan evaluasi mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan stunting. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi program berkelanjutan yang mampu meningkatkan kesehatan masyarakat serta mendukung upaya pemerintah dalam menurunkan angka stunting di daerah.

Faktor-faktor seperti kurangnya pemberian ASI eksklusif, berat badan lahir rendah, dan imunisasi yang tidak lengkap secara signifikan

berhubungan dengan kejadian stunting (Yuliawati, dkk., 2025). Faktor risiko stunting pada anak usia 6–59 tahun berkaitan dengan nutrisi selama kehamilan dan kualitas makanan anak. Intervensi nutrisi harus menekankan peningkatan status gizi ibu hamil dan anak-anak serta pemberdayaan perempuan untuk memengaruhi akses terhadap sumber daya dan alokasi nutrisi anak (Yushananta, dkk., 2022).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai pencegahan stunting melalui pemanfaatan daun kelor sebagai pangan lokal bergizi. Nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 73,1 pada *pre-test* menjadi 84 (*post-test*). Peserta menjadi terampil dalam mengolah daun kelor menjadi puding kelor sebagai pangan tambahan bergizi. Keberhasilan kegiatan dipengaruhi oleh metode penyuluhan yang interaktif, demonstrasi langsung, serta pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh masyarakat.

Program ini memberikan dampak positif terhadap kesadaran masyarakat dalam pencegahan stunting secara mandiri dan berkelanjutan. Kegiatan ini juga menjawab tujuan program, yaitu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pemanfaatan sumber daya lokal untuk mendukung perbaikan gizi keluarga. Oleh karena itu, diperlukan pendampingan dan edukasi berkelanjutan oleh tenaga kesehatan dan kader posyandu agar pemanfaatan daun kelor dapat diintegrasikan dalam pola konsumsi keluarga serta mendukung program percepatan penurunan stunting di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Nunggal Rejo, Kecamatan Punggur, Kabupaten Lampung Tengah. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Puskesmas Punggur beserta tenaga kesehatan yang telah memberikan izin dan dukungan selama kegiatan berlangsung. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Kampung Nunggal Rejo, perangkat desa, kader kesehatan, serta seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam

kegiatan penyuluhan dan pelatihan pemanfaatan daun kelor sebagai inovasi pangan bergizi untuk pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Avisya, et al. (2024). Kandungan gizi dan manfaat daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai sumber pangan bergizi untuk pencegahan stunting. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. <https://life.whn.ac.id/index.php/life/article/view/4>
- Hidayat, R., & Putri, A. (2021). Penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 55–62. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/5599>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nugroho, A., & Sari, R. (2020). Peran edukasi gizi dalam pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Kesehatan dan Gizi*, 12 (2), 88–95. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/algizzai/article/view/44183>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Sekretariat Jenderal. <https://kemkes.go.id/id/category-download/profil-kesehatan>
- Sari, N., & Wulandari, D. (2022). Edukasi pemanfaatan daun kelor sebagai upaya pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(1). <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS/article/view/483>
- World Health Organization. (2023). *Joint Child Malnutrition Estimates*. Geneva: WHO.. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241513647>
- Yushananta Prayudhy, Mei Ahyanti, Yetti Anggraini, Risk Factor of Stunting age 6-59 months, *Journal of Medical Sciences* (10), 2022. <https://oamjms.eu/index.php/mjms/article/view/7768>
- Yuliawati, Y Anggraini, S Lestariningsih, R

- Aghniya, The Role of Exclusive Breastfeeding, Low Birth Weight, and Immunization in Stunting Among Children Under Five, *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, (18)1, 10-19, 2025.
<https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM/article/view/5004>
- Zakaria, Z., Tamrin, A., & Sirajuddin, S. (2017). Pemanfaatan tepung daun kelor dalam pembuatan makanan tambahan balita. *Jurnal MKMI*, 13(2), 105–110.
<https://www.dmi-journals.org/jai/article/view/847>