

EDUKASI PEMBUATAN PUDING DAUN KELOR UNTUK PENCEGAHAN STUNTING PADA BALITA DI POSYANDU KELURAHAN CINA

**Muliana¹, Muh. Resky Fahreza¹, Bulan^{2*}, Widya Astuti², Afdhal³, Hamzah³, Munira³,
Andi Nurfadillah³, Andi Nurfadillah Hardin³, Susi Santi³, Muh. Darwis³, Mutmainnah⁴,
Dicky Wahyudi⁴, Muhammad Yusuf⁴**

¹Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Puangrimaggalatung, Wajo

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Puangrimaggalatung, Wajo

³Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Puangrimaggalatung, Wajo

⁴Fakultas Pertanian, Peternakan, dan Perikanan, Universitas Puangrimaggalatung, Wajo

*e-mail korespondensi: bulan@gmail.com

Keywords:	ABSTRACT
<i>breast milk; toddler; moringa leaves; pudding; stunting;</i>	<i>Cina Village, located in Pammana District, Wajo Regency, is currently recorded as having the highest number of stunting cases. This status became a primary concern for Uniprima students participating in the Community Service Program (KKN), prompting them to initiate a project that produced moringa leaf pudding. Beyond serving as a potential breast milk substitute, the program aimed to educate the community on the benefits of moringa leaves in preventing stunting. The initiative was carried out in two stages: the first provided information on stunting and child nutrition, while the second involved a demonstration on how to make the moringa leaf pudding. The program targeted pregnant women and mothers with toddlers. It was integrated with local *Posyandu* (Integrated Health Post) activities, making it an effective way to enhance community understanding of stunting and the benefits of preparing moringa leaf pudding.</i>
Kata Kunci:	ABSTRAK
<i>air susu ibu; balita; daun kelor; pudding; stunting;</i>	<i>Kelurahan Cina merupakan salah satu kelurahan yang ada di Kecamatan Pammana, Kabupaten Wajo yang saat ini tercatat sebagai wilayah dengan jumlah kasus <i>stunting</i> tertinggi. Predikat tersebut menjadi salah satu perhatian utama Mahasiswa KKN Uniprima sehingga menggagas program pengabdian yang menghasilkan produk puding daun kelor. Selain, sebagai makanan yang dapat dijadikan sebagai makanan pengganti ASI, program ini juga bertujuan agar masyarakat mengetahui manfaat daun kelor untuk pencegahan stunting. Kegiatan ini dilakukan dalam dua tahap, tahap pertama memberikan pengetahuan tentang <i>stunting</i> dan asupan gizi untuk anak, sementara tahap kedua ialah melakukan demonstrasi cara membuat puding daun kelor. Sasaran program ini adalah Ibu hamil dan Ibu yang memiliki balita. Pelaksanaan</i>

program ini dirangkaikan dengan kegiatan Posyandu sehingga efektif dalam menambah pemahaman masyarakat tentang *stunting* dan manfaat pengolahan puding daun kelor.

Submitted: 29-05-2026;

Accepted: 11-06-2026;

Published: 30-06-2026;



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

PENDAHULUAN

Masa balita merupakan masa yang rentan mengalami masalah gizi, salah satunya adalah *stunting*, *stunting* adalah kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur ((Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018)). Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, terdapat 30,8% balita di Indonesia yang mengalami *stunting*.

Stunting pada balita merupakan hasil akumulasi dari beberapa faktor; faktor riwayat asupan dan non-asupan. Salah satu dari faktor non-asupan yang dapat meningkatkan resiko adalah kondisi sosial ekonomi. Tingkat ekonomi keluarga berkaitan dengan akses terhadap pangan dan kesehatan keluarga termasuk juga balita. Sedangkan, faktor dari asupan yaitu riwayat konsumsi energi dan beberapa zat gizi seperti protein dan zat besi yang berhubungan dengan terjadinya *stunting*. Anak usia 12-24 bulan dengan asupan energi dan protein yang rendah atau kurang dari kebutuhan akan meningkatkan resiko mengalami terjadinya *stunting* (Wellina, Kartasurya, & Rahfiludin, 2016)

Stunting menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Asian Development Bank melaporkan bahwa Indonesia menduduki peringkat tertinggi kedua di Asia Tenggara untuk anak dengan penderita *stunting* dibawah lima tahun dengan prevalensi mencapai 31.8% pada tahun 2022 (Mutia, 2021). Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022, prevalensi balita *stunting* di Sulawesi Selatan mencapai 27, 2%. Provinsi ini menduduki peringkat ke-10 prevalensi balita *stunting* tertinggi di Indonesia.

Salah satu penyebab terjadinya *stunting* adalah asupan nutrisi yang kurang seimbang, kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi, terbatasnya layanan kesehatan dan masih kurangnya akses kepada makanan bergizi dan kurangnya akses air bersih dan sanitasi (Haryani, Astuti, & Sari, 2021). Situasi demikian juga dapat ditemukan di kelurahan Cina, Kecamatan Pammana. Maraknya pernikahan dini dan kurangnya pemahaman mengenai *stunting* serta asupan gizi bagi balita, pun menjadi dasar pentingnya edukasi pencegahan *stunting*,

Di Kelurahan Cina, Kecamatan Pammana, Kabupaten Wajo merupakan salah satu kelurahan yang masuk dalam lokus *stunting*, salah satu upaya yang sudah dilakukan perangkat kelurahan adalah melakukan edukasi, tetapi edukasi terkait pemanfaatan daun kelor dalam pencegahan *stunting* belum pernah dilakukan, didesa tersebut terdapat banyak daun kelor yang ditanam oleh penduduk setempat. Namun Pemanfaatan daun kelor sebagai pencegahan *stunting* belum banyak diketahui oleh masyarakat. Daun kelor sangat kaya

nutrisi, di antaranya kalsium, zat besi, protein, vitamin A, vitamin B dan vitamin C. Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi bagi masyarakat agar dapat memanfaatkan daun kelor sebagai pangan fungsional dalam pencegahan stunting di desa cenrana.

Program ini digagas oleh mahasiswa KKN Tematik Terpadu Angkatan IV Universitas Puangrimanggalatung tidak hanya mempertimbangkan prevalensi kasus stunting. Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa di wilayah Kelurahan Cina, masyarakat cukup familier dengan tanaman kelor di pekarangan rumah. Sehingga pada akhirnya menginspirasi mahasiswa untuk membuat sebuah program terkait pemanfaatan tanaman daun kelor menjadi puding yang dapat dijadikan MPASI, makanan pencegah stunting, serta inspirasi produk UMKM bagi masyarakat sekitar.

Tanaman kelor atau yang memiliki nama latin *Moringa Oleifera* adalah tanaman yang mengandung vitamin dan bisa digunakan untuk mengatasi masalah gizi pada anak. Daun kelor mengandung vitamin C, A, kalsium, kalium dan zat besi yang kualitasnya jauh lebih baik dari vitamin dan mineral yang ada dalam jeruk, wortel, bayam dan susu (Widowati, Isnawati, Alegantina, & Retiaty, 2019) selain itu daun kelor juga terbukti dapat meningkatkan imunitas tubuh (Proverawati & Nuriya, 2021) selain itu daun kelor juga mengandung arginin dan histidin, protein penting yang bisa dikonsumsi bayi untuk proses pertumbuhannya (Letlora, Sineke, & Purba, 2020)

Pengetahuan yang baik tentang *stunting* dan memudahkan mendapatkan jenis makanan, sayuran bergizi yang murah namun bernilai gizi tinggi dapat meningkatkan *awareness* para ibu dalam memberikan asupan nutrisi pada anaknya terutama dalam 100 hari pertama kelahiran. Daun kelor adalah jenis daun yang mudah didapat di sekitar kita, sehingga harapannya para ibu mampu menyediakannya bagi anak balita.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan dengan dua cara, yang pertama adalah dengan menggunakan metode edukasi atau penyuluhan tentang *stunting* dan asupan nutrisi bagi balita, edukasi tentang manfaat daun kelor dan metode demonstrasi yaitu dengan membuat puding daun kelor. Kegiatan ini diikuti oleh 20 ibu hamil dan Ibu yang memiliki anak yang berusia di bawah 5 tahun di Kelurahan Cina.

Tahapan pelaksanaan meliputi:

- a. Pra Kegiatan
 1. Koordinasi strategi pelaksanaan dan pembagian tugas
 2. Pembuatan media berupa materi tentang stunting (*power point*)
 3. Menyiapkan bahan untuk pembuatan puding daun kelor
 4. Koordinasi dengan bidan desa mengenai tempat pelaksanaan dan teknis pelaksanaan
- b. Kegiatan
 1. Pencatatan peserta yang hadir
 2. Pelaksanaan edukasi dan demonstrasi pembuatan puding daun kelor

3. Diskusi dan tanya jawab

c. Pasca Kegiatan : Dokumentasi dan pengolahan data

Dalam program ini, mahasiswa KKN Tematik Terpadu Universitas Puangrimaggalatung Posko V terlibat sebagai panitia penyelenggara sekaligus penyuluh dalam kegiatan Posyandu. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 8 Februari 2023.

HASIL

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diikuti oleh 20 peserta di Kelurahan Cina, diperoleh gambaran mengenai karakteristik peserta yang meliputi pekerjaan, usia ibu, umur balita, status kehamilan, status gizi anak, serta tingkat pengetahuan ibu mengenai stunting dan asupan nutrisi anak. Hasil identifikasi karakteristik peserta tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Ibu peserta kegiatan dan tingkat pengetahuan Ibu tentang *stunting* dan asupan nutrisi anak di Kelurahan Cina Februari 2023 (N=20)

No.	Variabel	F
1.	Pekerjaan • Petani • IRT	6 14
2.	Usia • 17-20 • 21-25 • 25-30 • 31-40	8 4 3 5
3.	Umur Balita • 1-3 • 3-5	13 5
4.	Ibu Hamil	2
5.	Status Gizi Anak (TB/BB) • Baik • Kurang	14 6
6.	Tingkat pengetahuan • Baik • Cukup	15 5
	Jumlah	20



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa 8 dari 20 Ibu yang ada dalam kegiatan tersebut merupakan ibu muda. Dalam hal ini, ibu muda yang notabene adalah ibu di bawah umur yang baru mengenal tentang stunting. Sementara peserta yang lainnya (termasuk 2 ibu hamil) memerlukan edukasi tentang pembuatan puding daun kelor. Baik dari segi pengolahannya maupun manfaatnya dalam pencegahan stunting.



Gambar 2. Puding Daun Kelor

Kegiatan inti dalam pengabdian masyarakat ini yaitu pemberian edukasi/penyuluhan mengenai stunting dan pencegahan stunting melalui pemanfaatan daun kelor. Penyampaian materi tentang stunting dan pentingnya mengkomsumsi daun kelor. Dengan keefektifan penyuluhan tersebut remaja dan ibu hamil dapat memperoleh pengetahuan mengenai pencegahan stunting sehingga dapat meningkatkan motivasi pencegahan terhadap balita stunting. Kegiatan penyuluhan ini terdapat 20 responden yang terdiri dari ibu, balita dan ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Terlihat peserta remaja yang datang pada saat penyuluhan diadakan rata rata belum memahami manfaat daun kelor untuk anak yang dapat mencegah stunting. Dalam penyuluhan ini diberikan tayangan *power point* materi stunting dan khasiat daun kelor agar dapat lebih mudah dipahami. Media visual (dalam hal ini *power point*) merupakan media yang cukup efektif diberikan kepada responden untuk memperkuat informasi yang ada. Setelah menyampaikan materi adapun kesempatan yang berikan pameri untuk responden mengajukan pertanyaan dimana terlihat antusias responden pada saat diskusi berlangsung. Evaluasi dari penyuluhan ini yakni dilihat dari antusias responden dan terlihat ibu balita mengerti tentang stunting dan pemanfaatan daun kelor untuk pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Pentingnya penyebaran informasi tentang stunting dapat membantu untuk menurunkan kejadian stunting. Monitoring dan evaluasi dari kegiatan pencegahan stunting sangat penting untuk melihat perkembangan dan pertumbuhan anak.

Proses Pembuatan Puding Daun Kelor sebagai berikut:

Bahan-bahan:

1. 1 bungkus agar-agar bubuk plain
2. 300 ml santan (2 kemasan kecil santan instan + air)
3. 14 sdm gula pasir (manis sesuai selera)
4. 2 Sachet kental manis
5. 4 butir telur ayam
6. 100 ml jus pandan (10 lembar daun pandan + 100 ml air)
7. 100 ml jus daun kelor (2 genggam daun kelor + air)
8. 2 sendok teh vanili cair
9. Sejumput garam

Cara pembuatan pudding lumut daun kelor sebagai berikut:

1. Cuci bersih daun kelor, kemudian blender bersama air, dan saring. Lakukan juga hal yang sama pada daun pandan.
2. Masukkan semua bahan di dalam panci, lalu masak hingga mendidih.
3. Jika ingin tekstur lumutnya halus masak sambil terus diaduk-aduk dan kalau ingin tekstur lumutnya kasar aduk sesekali saja.
4. Setelah mendidih matikan api dan biarkan uap panasnya hilang. Lalu masukkan ke dalam cetakan

pudding dan sisihkan. Setelah itu, simpan ke dalam kulkas.

5. Keluarkan dari cetakan, lalu potong-potong sesuai selera.

PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik peserta kegiatan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga (70%) dan berada pada rentang usia muda, yaitu 17–20 tahun (40%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sasaran kegiatan berada pada kelompok yang masih memerlukan peningkatan pengetahuan mengenai pemenuhan gizi keluarga, khususnya dalam pencegahan stunting. Selain itu, mayoritas balita yang mengikuti kegiatan berusia 1–3 tahun, yaitu periode emas (golden age) yang sangat menentukan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Pada usia tersebut, kecukupan asupan zat gizi makro maupun mikro menjadi faktor penting untuk mencegah terjadinya stunting. Kehadiran dua ibu hamil dalam kegiatan ini juga menjadi nilai tambah karena edukasi yang diberikan tidak hanya berfokus pada balita, tetapi juga pada upaya pencegahan stunting sejak masa kehamilan melalui pemenuhan gizi yang baik. Meskipun sebagian besar anak memiliki status gizi baik (70%), masih terdapat 30% balita dengan status gizi kurang sehingga diperlukan intervensi edukasi yang berkelanjutan agar kondisi tersebut tidak berkembang menjadi stunting.

Pelaksanaan penyuluhan yang dipadukan dengan demonstrasi pembuatan puding daun kelor terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai stunting dan pentingnya pemanfaatan pangan lokal bergizi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 75% peserta memiliki tingkat pengetahuan yang baik setelah mengikuti kegiatan, sedangkan sisanya berada pada kategori cukup. Peningkatan pengetahuan tersebut didukung oleh metode penyampaian yang menggunakan media visual berupa presentasi PowerPoint, diskusi interaktif, dan praktik langsung pengolahan daun kelor menjadi puding. Pendekatan ini memudahkan peserta memahami materi karena tidak hanya memperoleh informasi secara teoritis, tetapi juga melihat secara langsung proses pengolahan bahan pangan yang mudah diterapkan di rumah. Antusiasme peserta yang terlihat dari banyaknya pertanyaan dan keterlibatan selama diskusi menunjukkan bahwa metode edukasi partisipatif mampu meningkatkan minat masyarakat dalam menerapkan pola konsumsi pangan bergizi untuk keluarga.

Daun kelor dipilih sebagai bahan utama karena memiliki kandungan gizi yang tinggi, seperti protein, vitamin A, vitamin C, kalsium, zat besi, dan antioksidan yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan anak dan mencegah kekurangan gizi. Pengolahan daun kelor menjadi puding merupakan salah satu inovasi pangan yang dapat meningkatkan daya terima anak terhadap sayuran sekaligus mempertahankan nilai gizinya. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai bahaya stunting, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi makanan bergizi yang mudah dibuat, ekonomis, dan disukai anak. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat serta mendukung upaya pencegahan stunting

secara berkelanjutan, terutama apabila diikuti dengan pendampingan oleh kader posyandu dan tenaga kesehatan.

KESIMPULAN

Stunting yang terjadi pada balita berisiko mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan motorik, mental, produktivitas dan intelektual yang menurun dan peningkatan risiko penyakit infeksi, sehingga kondisi *stunting* perlu segera dicegah dan ditangani demi mewujudkan generasi penerus bangsa yang sehat dan kuat. Pemberian berbagai macam olahan daun kelor seperti puding, es krim, terbukti dapat memperbaiki status gizi pada anak karena mengandung anti oksidan, vitamin dan mineral. Mengonsumsi olahan daun kelor sebagai makanan pendamping ASI bagi anak adalah upaya alternatif penatalaksanaan kekurangan protein dan kalori pada anak sehingga anak tidak mengalami *stunting*. Penyuluhan/Edukasi di Kelurahan Cina kecamatan Pammana berjalan dengan baik dan lancar, penyuluhan tersebut dihadiri warga sekitar Kelurahan Cina. Dalam kegiatan tersebut kurang lebih 20 orang warga yang menghadiri penyuluhan pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) guna pencegahan *stunting*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim mengucapkan terima kasih kepada seluruh masyarakat khususnya pada bidan desa dan segenap pihak tenaga kesehatan yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan program kerja, aparat Kantor Kelurahan Cina Kecamatan Pammana yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan KKN. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh civitas akademik Universitas Puangrimaggalatung khususnya pihak Yayasan Puangrimaggalatung, Rektor, dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Puangrimaggalatung yang telah memberi dukungan terhadap program ini sehingga dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Haryani, S., Astuti, A. P., & Sari, K. (2021). Pencegahan Stunting melalui Pemberdayaan Masyarakat dengan Komunikasi Informasi dan Edukasi di Wilayah Desa Candirejo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*. 4(1). 30–39.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar*. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 7). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Letlora, J. A. S., Sineke, J., & Purba, B. (2020). Bubuk Daun Kelor Sebagai Formula Makanan Balita Stunting. *Jurnal GIZIDO*, 12(2), 105–112.

-
- Mutia, A. (2021). Prevalensi Stunting Balita Indonesia Tertinggi ke-2 di Asia Tenggara. Retrieved March 19, 2022, from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/25/prevalensi-stunting-balita-indonesia-tertinggi-ke-2-di-asia-tenggara>.
- Proverawati, A., & Nuriya, N. (2021). Seduhan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh : Mini Review. *Jurnal of Bionursing*, 3(3), 207–213.
- Wellina, W. F., Kartasurya, M. I., & Rahfiludin, M. Z. (2016). Faktor risiko stunting pada anak umur 12-24 bulan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 5(1), 55–61. <https://doi.org/10.14710/jgi.5.1.55-61>.
- Widowati, L., Isnawati, A., Alegantina, S., & Retiaty, F. (2019). Potensi Ramuan Ekstrak Biji Klabet dan Daun Kelor sebagai Laktagogum dengan Nilai Gizi Tinggi. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2), 143–152. <https://doi.org/10.22435/mpk.v29i2.875>.