



Pemanfaatan Daun Kelor untuk Gizi Seimbang pada Anak di Desa Mandalahaji Kecamatan Pacet Kabupaten Bandung Tahun 2025

Utilization of Moringa leaves for balanced nutrition in children in Mandalahaji Village, Pacet District, Bandung Regency in 2025

Maria Octavianti^{1*}, Bekti Handayani², Marwati³, Trijani Moedjiherwati⁴

¹⁻⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana PSDKU Serang,

Email : maria.octavianti@bku.ac.id¹

Alamat : Jalan Raya Taktakan , Kota Serang , Provinsi Banten, Kode Pos 42162

*Penulis Korespondensi

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: Agustus 24, 2025;

Revisi: September 07, 2025;

Diterima: September 21, 2025;

Tersedia: September 23, 2025

Keywords: Children; Good

Nutrition; Moringa Pudding;

Psychosocial Stimulation; Stunting.

Abstract: *The 2021 Indonesian Nutritional Status Survey (SSGI) shows that 1 in 4 Indonesian children suffers from stunting and 1 in 10 children suffers from malnutrition. Good nutrition is a crucial foundation for optimal growth and development, especially for those growing up in vulnerable environments. According to the WHO, stunting is a failure of growth and development experienced by children due to prolonged inadequate nutritional intake, recurrent infectious diseases, and inadequate psychosocial stimulation. However, on the other hand, children who experience stunting are usually accompanied by developmental delays in various other organs, especially if malnutrition occurs during the first 1000 days of life (HPK). Stunting is defined as a child's length for age (PB/A) or height for age (H/A) that is lower than -2 standard deviations. Therefore, a child with stunting is definitely stunted, but a child who is stunted is not necessarily stunted. Stunting that occurs before a child is 2 years old is an indication of decreased cognitive abilities at a later age if not followed by adequate psychosocial stimulation, thus impacting academic or educational abilities later in life. Providing innovative education such as making moringa pudding is one way to present nutritious and creative food or drinks so that it can be accepted by kindergarten mothers who have toddlers and preschoolers. The content of moringa leaves is a food ingredient that has good nutritional value, especially for preventing stunting in children.*

Abstrak

Menurut survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021 menunjukkan 1 dari 4 anak Indonesia mengalami stunting dan 1 dari 10 anak mengalami gizi kurang. Gizi yang baik adalah pondasi penting bagi seorang anak untuk dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, terutama bagi mereka yang tumbuh dan berkembang di lingkungan rentan. Menurut WHO stunting merupakan kegagalan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak-anak akibat asupan gizi yang kurang dalam waktu lama, penyakit infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak adekuat. Namun di sisi lain, anak yang mengalami stunted biasanya juga disertai dengan hambatan perkembangan berbagai organ lainnya, terutama bila kekurangan gizi terjadi pada usia 1000 HPK. Stunted didefinisikan sebagai panjang badan menurut Umur (PB/U) atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) anak yang lebih rendah dari -2 Standar Deviasi. Dengan demikian, seorang anak yang stunting pasti stunted, tetapi anak yang stunted belum tentu stunting. Stunting yang terjadi sebelum anak berusia 2 tahun dijadikan indikasi penurunan kemampuan kognitif pada usia selanjutnya bila tidak diikuti oleh stimulasi psikososial yang memadai, sehingga berdampak pada kemampuan akademis atau pendidikan di kemudian hari. Pemberian edukasi secara inovatif seperti pembuatan puding kelor adalah salah satu cara menampilkan makanan atau minuman yang bergizi dan kreatif sehingga dapat diterima oleh ibu-ibu TK yang mempunyai anak balita anak prasekolah. Kandungan daun kelor merupakan bahan makanan yang memiliki nilai gizi yang baik terutama untuk mencegah stunting pada anak.

Kata Kunci: Anak-Anak; Nutrisi Baik; Puding Kelor; Stimulasi Psikososial; Stimulasi Pertumbuhan.

1. PENDAHULUAN

Menurut survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021 menunjukkan 1 dari 4 anak Indonesia mengalami stunting dan 1 dari 10 anak mengalami gizi kurang. Gizi yang baik adalah pondasi penting bagi seorang anak untuk dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, terutama bagi mereka yang tumbuh dan berkembang di lingkungan rentan. Menurut WHO stunting merupakan kegagalan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak-anak akibat asupan gizi yang kurang dalam waktu lama, penyakit infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak adekuat. Namun di sisi lain, anak yang mengalami stunted biasanya juga disertai dengan hambatan perkembangan berbagai organ lainnya, terutama bila kekurangan gizi terjadi pada usia 1000 HPK. Stunted didefinisikan sebagai panjang badan menurut Umur (PB/U) atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) anak yang lebih rendah dari -2 Standar Deviasi. Dengan demikian, seorang anak yang stunting pasti stunted, tetapi anak yang stunted belum tentu stunting. Stunting yang terjadi sebelum anak berusia 2 tahun dijadikan indikasi penurunan kemampuan kognitif pada usia selanjutnya bila tidak diikuti oleh stimulasi psikososial yang memadai, sehingga berdampak pada kemampuan akademis atau pendidikan di kemudian hari (Achadi et al, 2021).

Salah satu sumber gizi yang kaya akan nutrisi yaitu puding kelor. Daun kelor memiliki beberapa manfaat potensial dalam membantu penanganan stunting, terutama karena daun kelor (*Moringa oleifera*) dikenal sebagai "superfood" yang kaya akan nutrisi penting. Berikut adalah manfaat puding kelor dalam pencegahan dan penanganan stunting: Pertama; Sumber Protein Berkualitas Tinggi. Daun kelor mengandung protein dalam jumlah signifikan, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Protein membantu membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, termasuk otot dan tulang, yang penting bagi anak-anak yang mengalami kekurangan gizi. Kedua; kaya akan zat besi. Kekurangan zat besi adalah salah satu penyebab utama anemia pada anak-anak, yang dapat memperburuk kondisi stunting. Daun kelor memiliki kandungan zat besi yang tinggi, membantu mencegah dan mengatasi anemia, sehingga mendukung pertumbuhan optimal anak. Ketiga, mengandung kalsium. Kalsium sangat penting untuk perkembangan tulang dan gigi yang sehat. Anak-anak yang mengalami stunting biasanya kekurangan asupan kalsium. Puding kelor mengandung nutrisi dari daun kelor, dapat membantu mendukung kesehatan tulang. Keempat; sumber vitamin A dan C. Vitamin A membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan mata, sementara vitamin C meningkatkan penyerapan zat besi. Kombinasi vitamin ini penting untuk mencegah penyakit yang dapat memperlambat pertumbuhan dan memperburuk kondisi anak-anak yang mengalami stunting. Kelima; mengandung antioksidan dan zat anti-inflamasi. Daun

kelor juga kaya akan antioksidan dan senyawa anti-inflamasi yang dapat membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, termasuk meningkatkan imunitas anak. Anak-anak dengan kondisi stunting sering kali memiliki sistem imun yang lemah, sehingga nutrisi ini penting untuk melindungi mereka dari infeksi. Keenam; sebagai sumber serat, Nugget kelor mengandung serat yang membantu menjaga kesehatan pencernaan, memastikan nutrisi yang dikonsumsi oleh anak-anak dapat diserap secara optimal oleh tubuh

2. METODE

Kerangka pemecahan masalah yang telah disusun kemudian direalisasikan oleh tim pengabdian masyarakat. Adapun waktu realisasi kegiatan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Realisasi Kegiatan.

No	Tahapan Kegiatan	Waktu Pelaksanaan		
		1	2	3
1	Identifikasi Permasalahan			
2	Program Kerja			
3	Edukasi dan Demonstrasi			
4	<i>Pretest dan posttest</i>			

3. HASIL

Gambaran Pengetahuan ibu-ibu TK yang mempunyai anak prasekolah sebelum diberikan Intervensi (*pretest*)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan ibu-ibu TK yang mempunyai anak prasekolah sebelum diberikan Intervensi.

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	1	3,3
Cukup	10	33,3
Kurang	19	63,4
Total	30	100.0

Berdasarkan table diatas didapatkan bahwa sebagian besar ibu-ibu TK yang mempunyai anak prasekolah memiliki pengetahuan kurang sebanyak 19 Ibu (63,4%) mengenai gizi dan kesehatan sebelum diberikan intervensi.

Gambaran Pengetahuan Ibu-ibu TK yang mempunyai anak prasekolah sesudah diberikan Intervensi (*posttest*)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu-ibu TK yang mempunyai anak prasekolah sebelum diberikan Intervensi.

Pengetahuan	Frekuensi	%
Baik	10	33,3
Cukup	13	43,4
Kurang	7	23,3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebagian besar ibu-ibu TK yang mempunyai anak prasekolah memiliki pengetahuan cukup sebanyak 13 Ibu (43,4%) mengenai gizi dan kesehatan setelah diberikan intervensi.



Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan dan foto bersama dengan peserta pengabdian Masyarakat.

Pendidikan kesehatan yang diberikan mengenai Gizi Seimbang pada anak untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu TK yang mempunyai anak prasekolah dengan tujuan mencegah stunting dikemudian hari.

4. DISKUSI

Berdasarkan hasil kegiatan diatas terdapat peningkatan pengetahuan ibu-ibu TK yang mempunyai anak prasekolah mengenai gizi dan kesehatan walaupun hasil *posttest* menunjukkan ibu-ibu TK yang mempunyai anak prasekolah yang berpengetahuan baik tidak lebih banyak dari yang berpengetahuan cukup. Hal ini berarti bahwa pemberian edukasi mengenai kesehatan anak terutama tentang gizi seimbang pada anak perlu di tingkatkan atau menjadi program bagi mitra (Puskesmas) kedepannya sehingga ibu-ibu TK yang mempunyai anak prasekolah lebih peduli terhadap kesehatan anaknya..

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yuanda mengenai hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada anak menjelaskan bahwa adanya hubungan pengetahuan anak terhadap status gizi (Yuanda, 2017). Hal ini berarti semakin banyak yang diketahui oleh ibu-ibu TK yang mempunyai anak prasekolah mengenai gizi seimbang semakin baik status

gizinya. Namun pada hasil penelitian lainnya dijelaskan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan ibu-ibu TK yang mempunyai anak prasekolah tentang gizi terhadap status gizi dengan nilai $p=0,585$ (Usdeka, dkk, 2023) yang artinya bahwa kesadaran akan kesehatan pada anak juga perlu di tingkatkan, karena bukan saja tidak mengetahui akan asupan gizi seimbang yang harus di konsumsi akan tetapi kesadaran ibunya yang masih rendah terhadap pentingnya seorang ibu memberikan makanan yang bergizi setiap harinya kepada anaknya.

Pemberian edukasi secara inovatif seperti pembuatan puding kelor adalah salah satu cara menampilkan makanan atau minuman yang bergizi dan kreatif sehingga dapat diterima oleh ibu-ibu TK yang mempunyai anak balita anak prasekolah . Kandungan daun kelor merupakan bahan makanan yang memiliki nilai gizi yang baik terutama untuk mencegah stunting pada anak.

Kegiatan ini perlu di lanjut atau dijadikan program bulanan oleh mitra (Puskesmas) agar pengetahuan dan kesadaran ibu-ibu TK yang mempunyai anak prasekolah pentingnya memberikan makanan kepada anaknya dapat menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari

Tabel 5. Tingkat ketercapaian program.

Indikator	Sebelum	Sesudah
Kegiatan	Tidak ada	FGD, Edukasi, dan Praktik Pembuatan puding kelor.
Pengetahuan dan keterampilan	Tidak tahu dan tidak terampil membuat puding kelor	Tahu dan terampil membuat puding kelor

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah di lakukan sesuai tahap yang di rencanakan dari awal pembuatan pudding kelor dari daun kelor. Kegiatan ini di lakukan bersama ibu-ibu TK yang mempunyai anak pra sekolah, tim Dosen dan Mahasiswa. Pada Gambar 1 dan Gambar 2 adalah jalan nya kegiatan yang dilakukan pada saat kegiatan pengabdian kepada Masyarakat.



Gambar 2. Penyuluhan tentang pemanfaatan daun kelor.



Gambar 3. Foto bersama Peserta pengabdian kepada Masyarakat di TK misbahul falah.



Gambar 4. Karya Mahasiswa KKN kelompok 31 Mandalahaji yaitu puding kelor.

5. KESIMPULAN

Telah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dan pembuatan puding kelor untuk gizi seimbang pada anak. Seluruh kegiatan berjalan lancar sesuai dengan perencanaan dan mendapatkan dukungan dari pihak terkait. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini dihasilkan masyarakat menjadi tahu dan terampil membuat puding kelor

Pengakuan/Acknowledgements

Kegiatan PKM ini merupakan salah satu pilar dari tri dharma perguruan tinggi yang merupakan kewajiban bagi semua dosen dalam pengaplikasian hasil penelitian. Dalam kegiatan PKM ini penulis banyak mendapatkan masukan, pengarahan, bantuan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada, 1) Lembaga

Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Bhakti Kencana, yang sudah membiayai kegiatan ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. 2) Kepala Desa mandalahaji, yang sudah bersedia membantu dan memberikan ijin untuk melakukan kegiatan PKM ini di Didesa mandalahaji kecamatan pacet dan sudah bersedia menjadi mitra di kegiatan pengabdian masyarakat dosen UBK. 3) Para guru di TK misbahul falah Desa mandalahaji kecamatan pacet yang sudah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat dosen UBK.

TIM Pengmas menyadari sepenuhnya bahwa laporan ini ini masih jauh dari sempurna. Pada kesempatan ini kami mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna kesempurnaan laporan PKM ini. Akhir kata peneliti berharap semoga laporan ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi bagi pembaca umumnya

DAFTAR REFERENSI

- Achadi, E. L., Amini, R., & Puspitasari, I. (2021). Stunting di Indonesia: Tantangan dan upaya penanggulangannya. *Gizi Indonesia*, 44(2), 123–132. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i2.580>
- Adisti, Y., Yuda, R., & dkk. (2024). Pemanfaatan daun kelor (*Moringa oleifera*) untuk bahan dasar pembuatan cendol jelly sebagai minuman tradisional. *Sci-Tech Journal*, 3(1), 1–9.
- Aisyah, N., Noor, H., & dkk. (2021). Analisa manfaat pemberian makanan tambahan berbahan baku kelor (*Moringa oleifera*) pada balita dan manula di Kelurahan Muara Rapak, Kota Balikpapan. *Jurnal Care: Jurnal Resolusi Konflik, CSR, dan Pemberdayaan*, 6(1), 35–48.
- Das, A. K., Rajkumar, V., Verma, A. K., & Swarup, D. (2012). *Moringa oleifera* leaves extract: A natural antioxidant for retarding lipid peroxidation in cooked goat meat patties. *International Journal of Food Science and Technology*, 47(3), 585–591. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2621.2011.02875.x>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Profil kesehatan Indonesia 2017*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.litbang.kemkes.go.id>
- Mahmudiono, T., Nindya, T. S., & Rachmah, Q. (2018). Pencegahan stunting melalui intervensi gizi dan stimulasi psikososial pada anak. *Amerta Nutrition*, 2(3), 243–251. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i3.2018.243-251>
- Nugroho, A., & Wulandari, R. D. (2020). Pemanfaatan daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai alternatif pangan untuk mencegah stunting pada anak. *Jurnal Riset Kesehatan*, 9(2), 45–52. <https://doi.org/10.31983/jrk.v9i2.5204>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Sutji, L. (2021). Daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai sumber pangan fungsional dan antioksidan. *Jurnal Agrisia*, 13(2), 101–110.
- Toripah, S. S., Abidjulu, J., & Wehantouw, F. (2014). Aktivitas antioksidan dan kandungan total fenolik ekstrak daun kelor (*Moringa oleifera* Lamk). *Jurnal Pharmacon*, 3(4), 150–157.
- World Health Organization. (2020). *Stunting policy brief: Reducing stunting through improved nutrition and early childhood development*. WHO. <https://www.who.int/news/item/2020-stunting>
- Yuliani, D., & Kartika, I. (2019). Kandungan gizi daun kelor dan pemanfaatannya dalam pencegahan malnutrisi. *Media Gizi Indonesia*, 14(1), 12–20. <https://doi.org/10.20473/mgi.v14i1.2019.12-20>