



INOVASI PUDING DAUN KELOR SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK DI DESA WONODADI DUSUN IV

Nita Windi Lestari¹, Fitri Rahayu², Putri Diana Syazidah³, Khansa Azzahra⁴, Vega Amelia Putri⁵, Siti Nur Aisyah⁶, Heru Sunandar⁷, Meli Nurhidayah⁸, Rahmi Nabilah⁹

¹Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

²⁻⁹Mahasiswa Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

*Penulis Korespondensi : nitawinles@gmail.com

Abstrak

Stunting masih menjadi masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh kurangnya asupan gizi dan rendahnya pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan pangan bergizi. Daun kelor (*Moringa oleifera*) merupakan bahan pangan lokal yang kaya nutrisi dan berpotensi dimanfaatkan sebagai alternatif makanan bergizi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan stunting melalui pemanfaatan daun kelor. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi pembuatan puding daun kelor, serta pembagian leaflet dan sampel produk kepada peserta. Kegiatan dilaksanakan pada 19 Januari 2026 di Poskesdes Desa Wonodadi dengan melibatkan orang tua dan anak-anak. Hasil kegiatan menunjukkan peserta antusias mengikuti penyuluhan dan demonstrasi, serta memahami manfaat daun kelor sebagai sumber gizi. Anak-anak juga menerima produk puding dengan baik. Indikator keberhasilan kegiatan ditunjukkan oleh partisipasi aktif peserta, peningkatan pemahaman tentang gizi, dan minat masyarakat untuk mengolah daun kelor sebagai makanan bergizi di rumah.

Kata Kunci: Stunting, Daun Kelor, Pembuatan Puding, Edukasi

Abstract

*Stunting remains a health problem influenced by inadequate nutritional intake and low public knowledge about the use of nutritious food. Moringa leaves (*Moringa oleifera*) are a local food ingredient rich in nutrients and have the potential to be used as a nutritious food alternative. This community service activity aims to increase public knowledge about stunting prevention through the use of Moringa leaves. The methods used included counseling, a demonstration of making Moringa leaf pudding, and distribution of leaflets and product samples to participants. The activity was carried out on January 19, 2026, at the Wonodadi Village Health Post, involving parents and children. The results of the activity showed that participants were enthusiastic about participating in the counseling and demonstration, and understood the benefits of Moringa leaves as a source of nutrition. The children also received the pudding product well. Indicators of the activity's success were shown by active participant participation, increased understanding of nutrition, and community interest in processing Moringa leaves as nutritious food at home.*

Keywords: Stunting, Moringa Leaves, Pudding Making, Education

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi terjadinya gangguan pertumbuhan fisik pada anak yang terganggu akibat adanya kekurangan gizi, infeksi berulang, dan faktor lain yang dapat mempengaruhi kesehatan dan pertumbuhan anak. Stunting pada bayi akan mengalami kesulitan untuk mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal di masa depan. Masa krusial stunting berada pada masa 1000 hari pertama kehidupan (Palupi *et al.*, 2025). Menurut *World Health Organization* (WHO), stunting memengaruhi sekitar 150 juta anak di bawah usia lima tahun di seluruh dunia, dengan dampak jangka panjang seperti penurunan kemampuan kognitif, produktivitas, dan risiko penyakit kronis di masa dewasa.

Penyebab utama stunting meliputi malnutrisi, infeksi berulang, dan akses terbatas terhadap makanan bergizi, yang sering kali diperburuk oleh kemiskinan dan ketidaksetaraan sosial. Penyebab terjadinya stunting adalah nutrisi yang kurang seimbang, kurangnya pengetahuan ibu tentang kesehatan gizi, adanya keterbatasan pelayanan kesehatan, dan kurang akses air bersih, serta kurangnya sanitasi (Budury *et al.*, 2022).

Menurut Kementerian Kesehatan stunting di Indonesia menunjukkan penurunan signifikan hingga di bawah 20% pada tahun 2024 (19,8%), namun masih menjadi tantangan besar karena belum mencapai target nasional 14%. Desa Wonodadi yang terletak di Kecamatan Gadingrejo merupakan salah satu wilayah yang memiliki potensi tinggi terhadap pertanian. Menurut data yang telah didapatkan, stunting di desa Wonodadi terdapat 12 anak yang mengalami stunting. Menurut Palupi *et al.*, (2025) stunting dapat dicegah dengan pemenuhan gizi seimbang, melakukan edukasi kepada masyarakat untuk mengubah pola makan, pola hidup bersih, serta pemeriksaan kesehatan yang dilakukan secara rutin. Selain itu, pencegahan stunting dapat dilakukan dengan pemanfaatan bahan alam, contohnya seperti pemanfaatan daun kelor.

Daun kelor merupakan tanaman yang dikenal di seluruh dunia sebagai tanaman bergizi dan *World Health Organization* (WHO) telah memperkenalkan kelor sebagai salah satu pangan alternatif untuk mengatasi masalah gizi (Ridho & Fitria, 2024). Daun kelor dimanfaatkan sebagai sumber pangan dengan kandungan gizi yang baik dan terbukti efektif untuk menunjang pertumbuhan anak, meningkatkan kesehatan, dan mencegah terjadinya stunting.

Daun kelor mengandung vitamin A, C, E, kalsium, zat besi, dan kalium yang merupakan vitamin dan mineral untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan tubuh anak-anak. Daun kelor dapat meningkatkan sistem imun pada anak-anak untuk membantu melawan infeksi. Selain pada anak-anak daun kelor dapat

meningkatkan kualitas ASI, dan dapat mendukung tumbuh kembang janin pada ibu hamil dan menyusui (Palupi *et al.*, 2025). Daun kelor memiliki kandungan gizi yang baik dan banyak akan manfaatnya. Namun, sebagian masyarakat di Desa Wonodadi hanya mengetahui pemanfaatan daun kelor sebagai sayuran yang dimasak berkuah, seperti sayur bening.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan stunting serta memperkenalkan inovasi pemanfaatan daun kelor dalam bentuk puding sebagai alternatif makanan bergizi yang menarik dan mudah diterima oleh anak-anak.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Bahan utama yang digunakan untuk pembuatan puding adalah daun kelor segar (150 gram). Bahan tambahan seperti susu sapi (250 ml), agar-agar bubuk tanpa perisa (14 gram), santan kental (65 ml), gula pasir (85-100 gram) atau dapat menggunakan stevia sebagai pengganti gula, garam ($\frac{1}{4}$ sendok makan) atau secukupnya, dan daun pandan (2-3 lembar), serta air (500 ml).

Alat dan peralatan yang digunakan antara lain yaitu blender untuk menghaluskan daun kelor, panci untuk memasak, cetakan atau wadah puding, dan timbangan. Bahan pendukung seperti leaflet digunakan untuk memberikan edukasi tentang manfaat nutrisi daun kelor dan cara pencegahan stunting pada anak-anak.

Pengumpulan bahan daun kelor dari sumber lokal, penyusunan resep puding, dan sosialisasi awal kepada kader kesehatan, diikuti dengan penyuluhan tentang manfaat nutrisi daun kelor untuk pencegahan stunting, termasuk distribusi leaflet dan sampel puding kepada peserta terutama anak-anak.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 19 Januari 2026 di Poskesdes Desa Wonodadi, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu. Sasaran kegiatan adalah orang tua yang memiliki balita serta masyarakat setempat yang berjumlah sekitar 50 peserta. Kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan aparat desa dan tenaga kesehatan setempat, penyusunan materi edukasi tentang stunting dan manfaat daun kelor, serta persiapan bahan dan alat untuk demonstrasi pembuatan puding daun kelor. Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui penyuluhan mengenai stunting, pemanfaatan daun kelor sebagai sumber gizi, demonstrasi pembuatan puding daun kelor, serta pembagian leaflet dan sampel produk kepada peserta.

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta mengenai stunting dan pemanfaatan daun kelor. Metode evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test* yang diberikan sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan. Instrumen penilaian berupa kuesioner sederhana yang terdiri dari beberapa pertanyaan pilihan ganda terkait pengertian stunting, faktor penyebab, pencegahan, serta manfaat daun kelor sebagai sumber gizi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di desa Wonodadi, Kabupaten Pringsewu dengan melibatkan 50 orang tua beserta anak-anak sebagai peserta. Kegiatan ini terdiri dari sesi edukasi dan penyuluhan selama 1 hari diikuti dengan pemberian sampel daun kelor kepada masing-masing peserta.

Hasil pengamatan yang didapatkan langsung selama kegiatan, mayoritas peserta menunjukkan antusiasme tinggi. Orang tua aktif bertanya tentang nutrisi daun kelor, seperti kandungan vitamin dan mineralnya yang mendukung pertumbuhan anak, serta cara mengintegrasikannya ke dalam menu harian. Anak-anak yang mencoba sampel puding umumnya bereaksi positif, dengan banyak yang meminta tambahan atau menunjukkan ekspresi senang terhadap rasa manis dan tekstur lembutnya. Beberapa orang tua melaporkan secara spontan bahwa anak mereka lebih terbuka terhadap sayuran setelah mencoba puding, dan beberapa menyatakan niat untuk mencoba resep di rumah. Tidak ada laporan masalah kesehatan atau penolakan signifikan terhadap sampel selama kegiatan.

Pembahasan

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dan penyuluhan tanpa intervensi medis dapat membangun kesadaran awal tentang pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pencegahan stunting pada anak. Respons positif peserta, terutama antusiasme anak-anak terhadap puding daun kelor, menegaskan potensi resep ini sebagai alternatif makanan bergizi yang menarik dan mudah diterima, sejalan dengan studi yang menyoroti pentingnya pengolahan kreatif sayuran untuk meningkatkan konsumsi nutrisi pada balita. Menurut Eriyhma (2023) Daun kelor, yang kaya nutrisi seperti vitamin A, C, protein, dan mineral dapat berkontribusi dalam mengatasi defisiensi yang berkontribusi pada stunting.

Kegiatan ini juga menekankan nilai penyuluhan praktis, di mana pemberian sampel langsung mendorong partisipasi aktif dan motivasi untuk adopsi perilaku (Budury et al., 2022). Meskipun tanpa evaluasi formal, pengamatan spontan dari peserta menunjukkan peningkatan minat terhadap nutrisi lokal,

yang dapat menjadi dasar untuk perubahan jangka panjang dalam pencegahan stunting melalui pendidikan masyarakat.

Keterbatasan utama dalam pengabdian ini adalah kurangnya pengukuran kuantitatif terhadap dampak jangka panjang, seperti perubahan status gizi anak atau frekuensi konsumsi puding di rumah. Penelitian lanjutan dengan evaluasi lebih mendalam diperlukan untuk mengukur efektivitas program ini. Secara keseluruhan, pengabdian ini membuktikan bahwa edukasi berbasis komunitas efektif dalam mempromosikan nutrisi lokal, berkontribusi pada upaya pencegahan stunting di tingkat desa.



Gambar 1. Bahan Utama Daun Kelor



Gambar 2. Bahan Puding Daun Kelor



Gambar 3. Penghalusan Daun Kelor dan Ekstrak Daun Kelor



Gambar 4. Tahap Memasak Puding Daun Kelor



Gambar 5. Pengemasan Puding Daun Kelor



Gambar 7. Foto Bersama Peserta



Gambar 6. Leaflet Puding Daun Kelor

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dan penyuluhan tentang pemanfaatan daun kelor sebagai bahan puding dapat menjadi strategi efektif dalam membangun kesadaran nutrisi untuk pencegahan stunting pada anak di tingkat komunitas pedesaan. Kegiatan ini berhasil menumbuhkan antusiasme dan respon positif peserta terhadap resep puding daun kelor, yang kaya nutrisi dan mudah diterima, sehingga berpotensi meningkatkan konsumsi sayuran dalam menu harian keluarga. Penelitian lanjutan dengan evaluasi lebih mendalam diperlukan untuk mengukur efektivitas terhadap status gizi anak dan skalabilitas di tingkat nasional. Secara keseluruhan, inisiatif ini berkontribusi pada upaya pencegahan stunting melalui pendidikan masyarakat, mendukung kesehatan anak di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Budury, S., Purwanti, N., & Fitriyanti, A. (2022). Edukasi Tentang Stunting dan Pemanfaatan Puding Daun Kelor dalam Mencegah Stunting. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(10), 3242–3249.

Eriyaha, A. (2023). Upaya Pemanfaatan Daun Kelor: Puding Daun Kelor untuk Mencegah Stunting.

- Jurnal Pengabdian Nasional*, 03(03), 23–27.
- Palupi, D. A., Pratiwi, Y., Susiloningrum, D., Sugiarti, L., Rahmawaty, A., Setyana Wati, I. V., Rizkina, A. D., & Wardini, A. D. (2025). Cegah Stunting dengan Puding Daun Kelor pada Ibu Hamil di Desa Loram Wetan Kudus. *Compromise Journal: Community Professional Service Journal*, 3(2), 34–42.
- Ridho, M. F., & Fitria. (2024). Inovasi Puding Daun Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Upaya Preventif Osteoporosis pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(4), 633–638.