



Pendidikan Kesehatan tentang Pemanfaatan Rebusan Air Daun Kelor (*Moringa oleifera*) pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Rifzi Devi Nurvitasari*¹, Descha Giatri Cahyaningrum², Endah Sri Utami¹, Maghfiroh Nur Fatmawati¹

¹STIKES BHAKTI AL-QODIRI

²POLITEKNIK NEGERI JEMBER

¹Program Studi D3 Kebidanan

²Program Studi D3 Produksi Tanaman Perkebunan Jurusan Produksi Pertanian

*e-mail: rifzidevinurvitasari@stikesalqodiri.ac.id

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi: 081331133692

Abstrak

Kekurangan gizi yang terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal kehidupan setelah lahir adalah salah satu permasalahan gizi yang dihadapi oleh negara berkembang. Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis sehingga anak lebih pendek untuk usianya. Di Posyandu Sedap Malam 27 di Desa Patemon Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember, masyarakatnya sudah memiliki pengetahuan tentang pemanfaatan rebusan air daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai upaya pencegahan stunting. Salah satu upaya pencegahan terjadinya stunting adalah memperhatikan asupan gizi dan nutrisi terutama saat hamil. Pemanfaatan daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai bahan olahan pangan diketahui oleh sebagian besar masyarakat, selama ini daun kelor hanya dimanfaatkan sebagai sayuran. Daun kelor (*Moringa oleifera*) mengandung kalsium, zat besi, protein, vitamin A, vitamin B dan vitamin C yang penting untuk pertumbuhan anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melatih ibu hamil dalam memanfaatkan daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai minuman, yaitu rebusan air daun kelor untuk pencegahan stunting.

Kata kunci: daun kelor, ibu hamil, stunting

Abstract

Malnutrition that occurs since infancy in the womb and in the early days after birth is one of the nutritional problems faced by developing countries. Stunting is a condition of failure to thrive in children under five due to chronic malnutrition so that children are shorter for their age. At Sedap Malam 27 Posyandu in Patemon Village, Pakusari District, Jember Regency, the community already has knowledge about the use of boiled water from Moringa leaves (*Moringa oleifera*) as an effort to prevent stunting. One of the efforts to prevent stunting is to pay attention to nutritional intake and nutrition, especially during pregnancy. The use of Moringa leaves (*Moringa oleifera*) as a processed food ingredient is known by most people, so far Moringa leaves have only been used as vegetables. Moringa leaves (*Moringa oleifera*) contain calcium, iron, protein, vitamin A, B vitamins and vitamin C which are important for child growth. This community service activity aims to train pregnant women in utilizing Moringa oleifera leaves as a drink, namely boiling Moringa leaf water to prevent stunting.

Keywords: Moringa leaves, pregnant women, stunting

1. PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis sehingga anak lebih pendek untuk usianya (kekurangan gizi terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal kehidupan setelah lahir, tetapi baru tampak setelah anak berusia 2 tahun). Stunting adalah suatu keadaan terjadinya gagal tumbuh yang dialami oleh balita (anak usia bawah lima tahun) dapat disebabkan karena kurangnya gizi secara kronis menyebabkan anak mengalami pertumbuhan yang lebih pendek untuk anak seusianya [1].

Stunting juga dapat disebabkan oleh infeksi terutama pada periode 1000 hari pertama kehidupan (HPK) yang terjadi secara berulang, yaitu sejak dalam kandungan hingga anak usia 23 bulan [2].

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 [3]. Pada tingkat Jawa Timur terdapat 653ribu balita yang mengalami stunting. Menurut data hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022, prevalensi balita stunting di Kabupaten Jember mencapai 34,9 persen tertinggi di wilayah Provinsi Jawa Timur. Dimulai dari masa konsepsi, kehamilan, persalinan, dan bayi atau yang biasa disebut dengan periode emas 1000 HPK merupakan masa yang berpengaruh terhadap kejadian stunting. Stunting atau pendek didefinisikan sebagai kondisi gagal tumbuh pada bayi (0-11 bulan) dan anak balita (12-59 bulan) akibat dari kekurangan gizi kronis terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan sehingga terlalu pendek untuk usianya [4].

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 [5]. Patofisiologi stunting karena adanya *environmental enteric dysfunction* (EED) dimana kondisi kurang gizi, malabsorpsi nutrisi serta terjadinya radang menyebabkan gangguan pada struktur dan fungsi usus halus sehingga berdampak pada gangguan penyerapan nutrisi yang akan berpengaruh pada tumbuh kembang anak [6]. Kondisi pandemi Covid-19 yang berdampak pada aspek ekonomi berpengaruh juga terhadap pemenuhan nutrisi dan gizi anak. Penelitian yang dilakukan di Iran menunjukkan bahwa status gizi anak juga berpengaruh terhadap perkembangan kesehatan mental anak yaitu pada perkembangan emosional dan social [7].

Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) memiliki nama latin *Moringa oleifera*. Ini merupakan tanaman dari suku *Moringaceae*. Kelor memiliki batang bisa sampai 7-11 meter, bentuk daun bulat telur berukuran kecil yang bersusun majemuk, bertangkai panjang tersusun berseling, beranak daun gasal, helai daun saat muda berwarna hijau muda [8]. Bunganya berwarna putih kekuningan beraroma harum, pelepahnya berwarna hijau. Sedang buahnya berbentuk segitiga memanjang. Kelor bisa ditanam dengan cara stek dan biji. Tumbuhan ini dapat dijadikan alternative sumber protein yang mengandung protein (2x lebih banyak dari yogurt), kandungan potasium (3x lebih banyak dari pisang), dan kandungan vitamin A (4x lebih banyak dari wortel) sehingga sangat penting untuk di konsumsi balita penderita stunting dalam memenuhi kebutuhan vitaminnya.

Salah satu olahan daun kelor yang dapat di tiru oleh masyarakat pada umumnya adalah rebusan air daun kelor. Daun kelor dijemur hingga kering lalu direbus 1 liter air hingga mendidih 5-10 menit. Frekuensi pemberian air rebusan daun kelor sehari 2 kali sehari pada pagi 1 gelas dan sore hari 1 gelas selama 7 hari.

2. METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Sedap Malam 27 di Desa Patemon Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember dengan tema Pendidikan Kesehatan tentang pemanfaatan rebusan air daun kelor sebagai upaya pencegahan stunting, dengan jumlah peserta 20 ibu hamil. 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 rebusan air daun kelor. Selama pelaksanaan program dilakukan beberapa langkah, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Terlebih dahulu dilakukan observasi tempat yang akan dijadikan sebagai target tempat pengabdian pada tahap ini. Selain itu, ia juga mengamati pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan rebusan air daun kelor sebagai upaya pencegahan stunting di Posyandu Sedap Malam 27 di Desa Patemon Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember. Alat ukurnya menggunakan kuesioner yang berisi data umum dan khusus. Data umum meliputi karakteristik responden, sedangkan data khusus berupa angket pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan rebusan air daun kelor sebagai upaya pencegahan stunting. Angket tertutup yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan menggunakan skala rasio merupakan jenis pertanyaan yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini. Pertanyaan positif jika setuju menerima nilai 1 dan tidak setuju menerima nilai 0. Sebaliknya, kalimat negatif jika setuju menerima nilai 0 dan tidak setuju menerima nilai 1.

b. Pelaksanaan Program

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan adalah sebagai berikut:

- a) penyiapan alat dan bahan, meliputi pembuatan spanduk, leaflet dan angket,
- b) kegiatan pre-test,
- c) kegiatan kegiatan penyuluhan kesehatan,
- d) kegiatan post-test,
- e) evaluasi.

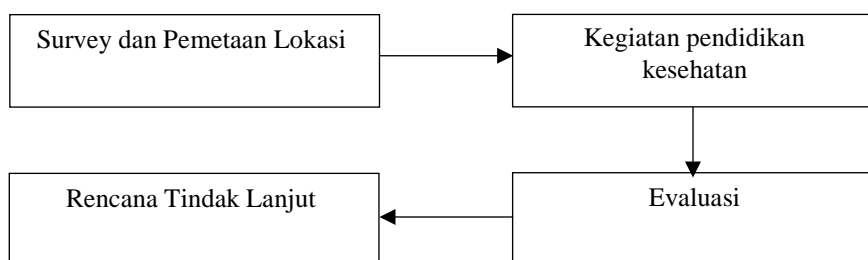
Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 08 Maret 2023. Selama pelaksanaan kegiatan dilakukan:

- 1) pencatatan peserta yang hadir,
- 2) pembagian kuesiober pre dan pasca edukasi,
- 3) pelaksanaan edukasi dan demonstrasi pembuatan rebusan air daun kelor,
- 4) diskusi dan tanya jawab.

c. Tahap Evaluasi

Kegiatan asesmen dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki ibu hamil sebelum (pre-test) dan setelah (post-test). Hal ini perlu dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah karena untuk mengetahui peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai pemanfaatan rebusan air daun kelor sebagai upaya pencegahan stunting sudah sejauh mana memahami hal tersebut. Kemudian dilakukan rekapitulasi data.

Dalam kegiatan ini, prosedur pelaksanaannya dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Program

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan ibu hamil tentang pemanfaatan rebusan air daun kelor untuk mencegah stunting. Hasil akhir dari pengabdian masyarakat ini meliputi evaluasi hasil tes sebelum dan sesudah tes dengan angket. Jumlah responden yang hamil sebanyak 20 ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 8 Maret 2023.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, Posyandu Sedap Malam 27 di Desa Patemon Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember dipilih sebagai tempat pelaksanaan program. Kemudian siapkan alat dan bahan yang dibutuhkan pada langkah selanjutnya. Materi promosi berupa alat dan bahan penunjang pendidikan kesehatan. Leaflet dibagikan dan kemudian dievaluasi. Evaluasi akan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dan memberikan penilaian untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah pelatihan pendidikan kesehatan.



Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan pada Ibu Hamil mengenai Pemanfaatan Daun Kelor sebagai Upaya Pencegahan Stunting



Gambar 2. Edukasi Kesehatan pada Ibu Hamil mengenai Pemanfaatan Daun Kelor sebagai Upaya Pencegahan Stunting



Gambar 3. Dokumentasi Akhir Kegiatan

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Peserta Kegiatan dan Tingkat Pengetahuan tentang Asupan Nutrisi Selama Kehamilan dan Stunting di Posyandu Sedap Malam 27 di Desa Patemon Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember

Karakteristik	f	Persentase (%)
Umur		
<20	3	15
20-35	15	75
>35	2	10
Usia Kehamilan		
Trimester 1	7	35

Trimester 2	6	30
Trimester 3	7	35
Riwayat Gravida		
1	5	25
2	9	45
3	7	35
>4	0	0
Riwayat Partus		
0	3	15
1	8	40
2	2	10
3	7	35
>4	0	0
Pendidikan Terakhir		
SD	3	15
SMP	8	40
SMA	6	30
PT	3	15
Pekerjaan		
Bekerja	8	40
Tidak Bekerja	12	60

Sumber : Data Primer.

Dilihat tabel 1 menunjukkan bahwa ibu hamil di Posyandu Sedap Malam 27 di Desa Patemon Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember 75% ibu berumur 20-35 tahun, dengan Sebagian besar usia kehamilan trimester 1 dan trimester 3 sebesar 35% tiap masing-masing. Ibu hamil peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagian besar pada gravida 2 sebesar 45%, dengan Riwayat partus 1 kali sebesar 40%. Pendidikan terakhir sebagian besar di tingkat SMP sebesar 40% dan sebagian besar ibu hamil tidak bekerja sebesar 60%.

Tabel 2. Rata-rata Sebelum dan Sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan tentang Pemanfaatan Rebusan Air Daun Kelor sebagai Upaya Pencegahan Stunting

Variabel Penelitian	f	Persentase (%)
Tingkat Pengetahuan (Pre-Test)		
Baik	3	15
Cukup	6	30
Rendah	11	55
Tingkat Pengetahuan (Post-Test)		
Baik	15	75
Cukup	3	15
Rendah	2	10

Sumber : Data Primer.

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil mengikuti pengabdian masyarakat meningkat sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan. Hal ini berarti tingkat pengetahuan ibu hamil sebagian besar rendah, 55% sebelum penyuluhan kesehatan, 75% membaik setelah penyuluhan kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan yaitu berupa penyuluhan kesehatan dengan bantuan leaflet.

Stunting adalah kelainan pertumbuhan yang ireversibel yang sangat dipengaruhi oleh nutrisi yang tidak adekuat dan infeksi berulang selama 1000 hari pertama kehidupan (World Health Organization). Penyebab stunting terbanyak adalah penyakit non endokrin yaitu infeksi kronis, gangguan gizi, gangguan saluran cerna, pendidikan ibu dan faktor

sosial ekonomi keluarga Program kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi edukasi tentang tumbuh kembang, pencegahan dan penatalaksanaan, pembelajaran tentang manfaat rebusan air daun kelor dengan ASI sebagai makanan sehat, dan demonstrasi cara membuat puding daun kelor. Daun kelor atau nama latinnya *Moringa oleifera* merupakan tanaman kaya vitamin yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah gizi pada anak. Daun kelor mengandung C, A, kalsium, potasium dan zat besi, yang kualitasnya jauh lebih tinggi daripada vitamin dan mineral yang terdapat pada jeruk, wortel, bayam dan susu [9][10][11]. Daun kelor telah terbukti meningkatkan imunitas pada tubuh [12]. Selain itu, daun kelor juga mengandung arginin dan histidin, protein penting yang dapat dikonsumsi bayi untuk proses pertumbuhannya [13].

Pelaksanaan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan merupakan suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya. Pengetahuan yang baik tentang stunting dan akses pangan yang mudah, sayuran bergizi yang murah namun bernilai gizi tinggi dapat meningkatkan kesadaran ibu terhadap asupan gizi anaknya terutama pada 1000 HPK. Daun kelor mudah didapatkan di sekitar kita, untuk itu diharapkan para ibu dapat memberikannya kepada bayi.

4. KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Posyandu Sedap Malam 27 di Desa Patemon Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember. Untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pemanfaatan rebusan air daun kelor sebagai upaya pencegahan stunting merupakan salah satu tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian ini. Kegiatan dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan, diskusi dan pemberian leaflet kepada ibu hamil tentang pemanfaatan rebusan air daun kelor sebagai upaya pencegahan stunting. Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan dan dievaluasi, pengetahuan ibu hamil terjadi peningkatan setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Ucapan terimakasih disampaikan penulis kepada LPPM STIKes Bhakti Al-Qodiri yang telah mendanai pelaksanaan kegiatan pengabdian dan pihak dari tempat pengabdian yang telah mengizinkan dan membantu menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan. Selain itu, disampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam melaksanakan kegiatan pengabdian sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Wahyuningsih and J. Darni, "Edukasi Pada Ibu Balita Tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Kudapan Untuk Pencegahan Stunting," *J. Pengabd. Masy. Sasambo*, vol. 2, no. 2, p. 161, 2021, doi: 10.32807/jpms.v2i2.687.
- [2] N. Nugrawati, Junaidin, N. Ekawati, D. Sartika, and A. Wijaya, "Edukasi Tentang Pemanfaatan Daun Kelor Guna Pencegahan Stunting Pada Kader Posyandu di Kecamatan Maros Baru Kabupaten Maros," *Jtcsa Adptersi J.*, vol. 2, no. 1, pp. 6–10, 2021, [Online]. Available: <http://jurnal.adptersi.or.id/index.php/JTCSA/article/view/184>
- [3] Nuraina, C. Azizah, P. A. Fonna, M. A. Rizkyan, R. Zaki, and M. R. Firdaus, "EDUKASI PEMANFAATAN DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) UNTUK PEMENUHAN NUTRISI PADA BALITA STUNTING," *J. Peduli Masy.*, vol. 3, no. 4, pp. 473–480, 2021, [Online]. Available: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- [4] Syahrial, Helmizar, and S. N. Fitri, "Edukasi Gizi dan Pembinaan Kelompok Dasa Wisma

- dalam Pemanfaatan Pekarangan Berbasis Daun Kelor di Kecamatan Pauh Kamba, Padang Pariaman," *War. Pengabdi. Andalas*, vol. 29, no. 4, pp. 394–406, 2022.
- [5] Asmawati, Marianah, I. Syirril, D. A. Sari, and N. Nurhayati, "Edukasi Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Alternatif Pencegahan Gizi Buruk Dan Stunting Pada Ibu-Ibu Rumah Tangga Di Desa Selat Kabupaten Lombok Barat," *J. Masy. Mandiri*, vol. 6, no. 2, pp. 1402–1410, 2022.
- [6] H. Husaini, R. Panghiyangani, and M. Saputra, "Pengaruh Penyuluhan HIV/AIDS terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang HIV/ AIDS Mahasiswi Akademi Kebidanan Banjarbaru Tahun 2016," *Bul. Penelit. Kesehat.*, vol. 45, no. 1, pp. 11–16, 2017, doi: 10.22435/bpk.v45i1.5787.11-16.
- [7] N. Chabibah, M. Khanifah, and R. Kristiyanti, "'KELOR' COOKING CLASS: MODIFIKASI EDUKASI DALAM UPAYA PENATALAKSANAAN STUNTING," *J. Link*, vol. 15, no. 2, pp. 17–23, 2019, doi: 10.31983/link.v15i2.4845.
- [8] R. A. Hafid, "Pengaruh Pemberian Tepung Daun Kelor (Moringa Oliefera) pada Ibu Hamil terhadap Berat Badan Bayi Baru Lahir (The Effect of Giving Moringa Leaf Powder (Moringa Oliefera) to Pregnant Women on Newborn Baby Weight)," vol. 1, no. 1, pp. 13–17, 2022.
- [9] J. N. Prod and P. Resour, "Effect of ethanolic leaf extract of Moringa olifera leaf on haematological and biochemical parameters of wistar rats Department of Biochemistry , Faculty of Sciences University of Port Harcourt , Port Harcourt," vol. 3, no. 2, pp. 10–14, 2013.
- [10] Zakaria, V. Hadju, S. As'ad, and B. Bahar, "Effect of Extract Moringa Oleifera on Quantity and Quality of Breastmilk In Lactating Mothers, Infants 0-6 Month," *J. MKMI*, vol. 12, no. 3, pp. 161–169, 2016.
- [11] P. Penelitian *et al.*, "Potensi Ramuan Ekstrak Biji Klabet dan Daun Kelor sebagai Laktagogum dengan Nilai Gizi Tinggi," pp. 143–152, 2019.
- [12] Hermansyah, V. Hadju, and B. Bahar, "Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Asupan dan Berat Badan Ibu Hamil Pekerja Sektor Informal," *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 5, no. November, pp. 192–201, 2014.
- [13] N. Rohmawati, A. D. Moelyaningrum, and E. Witcahyo, "ES KRIM KELOR : PRODUK INOVASI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DALAM 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN (HPK)," pp. 10–20, 2017.