

POTENSI DAUN KELOR DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI KECAMATAN LINTAU BUO PANGIAN

THE POTENTIAL OF MORINGA LEAVES IN STUNTING PREVENTION IN LINTAU BUO PANGIAN DISTRICT

¹⁾ Puji Gusri Handayani, ²⁾ Hafiz Hidayat, ³⁾ Elfitra Rahma Fionandes, ⁴⁾ Feila Taqie Zarin, ⁵⁾ Junia Masuhila, ⁶⁾ Randa Gempa Saputra, ⁷⁾ Regina Putri

^{1,3,4,5} Universitas Negeri Padang

² Universitas Adzkia

*pujigusrihandayani@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini membahas potensi daun kelor dalam upaya pencegahan stunting di Kecamatan Lintau Buo Pangian. Daun kelor kaya akan nutrisi penting seperti protein, kalsium, zat besi, vitamin A, dan antioksidan, menjadikannya sebagai sumber gizi yang berharga untuk mendukung pertumbuhan anak-anak yang rentan terhadap stunting. Metode penyuluhan dilakukan di posyandu Lubuk Batang dan Koto Kociak dengan tujuan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang stunting, manfaat daun kelor, dan perubahan perilaku menuju pola makan sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam merubah perilaku masyarakat terkait gizi dan konsumsi daun kelor sebagai strategi pencegahan stunting. Dengan pendekatan interaktif dan partisipatif, penyuluhan dapat memotivasi masyarakat untuk mengadopsi pola makan sehat yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

Kata Kunci: Daun Kelor, Stunting, Penyuluhan, Gizi, Pertumbuhan Anak

ABSTRACT

This study discusses the potential of moringa leaves in efforts to prevent stunting in Lintau Buo Pangian District. Moringa leaves are rich in important nutrients such as protein, calcium, iron, vitamin A, and antioxidants, making them a valuable source of nutrients to support the growth of children who are prone to stunting. The counseling method was carried out at the Lubuk Batang and Koto Kociak posyandu with the aim of increasing public understanding of stunting, the benefits of moringa leaves, and behavioral changes towards a healthy diet. The results of the study showed that counseling was effective in changing community behavior related to nutrition and consumption of moringa leaves as a stunting prevention strategy. With an interactive and participatory approach, counseling can motivate the community to adopt a healthy diet that supports optimal growth and development of children.

Keywords: Leaf Cancer, Stunting, Nutrition, Child Growth

Diterima : 21 Desember 2024 Dipublikasikan : 31 Desember 2024

PENDAHULUAN

Stunting, sebagai masalah kesehatan global, terus menjadi perhatian utama dalam upaya meningkatkan kualitas hidup anak-anak di seluruh dunia (Hidaytillah et al, 2023). Menurut laporan terbaru dari Badan Kesehatan Dunia (WHO), stunting masih menjadi masalah serius di banyak negara, termasuk Indonesia (Aidha & Harahap 2024). Data menunjukkan bahwa sekitar 30% anak di Indonesia mengalami stunting, dengan angka yang lebih tinggi terjadi di daerah pedesaan dan terpencil. Stunting bukan hanya masalah pertumbuhan fisik, tetapi juga berdampak pada perkembangan kognitif, kemampuan belajar, dan produktivitas di masa depan (Handayani et al, 2024).

Salah satu sumber gizi alami yang memiliki potensi besar dalam upaya pencegahan stunting adalah daun kelor (*Moringa oleifera*) (Pasaldi et al, 2024). Daun kelor merupakan tanaman yang kaya akan nutrisi penting seperti protein, kalsium, zat besi, vitamin A, dan antioksidan (Angelina, Swasti, and Pranata 2021). Menurut penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah *Nutrients*, daun kelor mengandung lebih banyak protein daripada susu, lebih banyak kalsium daripada susu, dan lebih banyak zat besi daripada bayam (Prihati, 2015). Kandungan nutrisi yang tinggi dalam daun kelor menjadikannya sebagai pilihan yang potensial dalam meningkatkan status gizi anak-anak yang rentan terhadap stunting (Yazid et al, 2024).

Fakta terbaru menunjukkan bahwa penelitian terbaru menunjukkan bahwa suplementasi daun kelor dalam bentuk bubuk dapat memberikan manfaat dalam menekan kejadian

stunting (Susiyanti and Hartini 2021). Daun kelor mengandung protein, mikronutrien, dan mineral seperti kalsium, zat besi, sodium, vitamin C dan E, beta karoten, serta antioksidan seperti asam flavonoid, asam fenolik, dan glukosinolat. Studi ini menunjukkan bahwa suplementasi daun kelor dalam bentuk bubuk dapat membantu dalam mengurangi risiko stunting pada anak-anak (Wibowo et al, 2024).

Penelitian lain menunjukkan bahwa pemberian ekstrak daun kelor selama kehamilan dapat mencegah terjadinya pertumbuhan yang terhambat pada anak-anak. Intervensi gizi untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak merupakan prioritas utama dalam bidang ilmu kesehatan masyarakat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian ekstrak daun kelor selama kehamilan memiliki dampak positif dalam pencegahan stunting pada anak-anak (Wahyuni, 2024).

Sebagian besar anak mengonsumsi daun kelor (*Moringa oleifera*) untuk mengurangi stunting, namun mereka masih memiliki akses terbatas terhadap pilihan buah dan sayuran. Hal ini menunjukkan bahwa daun kelor menjadi pilihan yang populer dalam upaya mengatasi stunting pada anak-anak. Studi ini menyoroti pentingnya akses terhadap berbagai pilihan makanan bergizi untuk mendukung pertumbuhan optimal anak-anak (Afriza et al, 2023).

Dengan adanya temuan-temuan baru ini, penting untuk terus menjelajahi potensi daun kelor dalam pencegahan stunting dan mengintegrasikan informasi terbaru ini dalam upaya kesehatan masyarakat di berbagai wilayah, termasuk Kecamatan Lintau Buo Pangian.

METODE

Metode yang kami gunakan adalah penyuluhan, yang akan dilaksanakan di posyandu Lubuk Batang dan Koto Kociak, Kecamatan Lintau Buo pada tanggal 23 Juli 2024. Menurut Notoatmodjo (2010), penyuluhan didefinisikan sebagai suatu proses komunikasi yang terencana untuk memberikan informasi, pembinaan, dan motivasi kepada individu atau kelompok tertentu agar dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan mereka dalam rangka mencapai perubahan perilaku yang diinginkan. Penyuluhan merupakan salah satu metode efektif dalam menyampaikan informasi dan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya gizi yang seimbang dan upaya pencegahan stunting. Berikut adalah isi metode penyuluhan dan tahap-tahap pelaksanaannya: a) sosialisasi melalui ceramah, diskusi kelompok, presentasi visual, dan demonstrasi praktik pengolahan daun kelor, b) penggunaan media komunikasi yang menarik seperti poster, leaflet, video pendek, dan brosur informatif, c) interaksi dua arah antara penyuluh dan peserta untuk memfasilitasi pemahaman dan partisipasi aktif.

Kemudian tahap-tahap Metode Penyuluhan: a) perencanaan; (1) Identifikasi tujuan penyuluhan, sasaran, dan pesan yang ingin disampaikan, (2) rencanakan waktu, tempat, dan metode penyuluhan yang sesuai dengan karakteristik masyarakat target. b) persiapan: (1) siapkan materi penyuluhan, media pendukung, dan perlengkapan yang diperlukan, (2) Koordinasikan dengan pihak terkait

untuk mendukung kelancaran acara penyuluhan c) pelaksanaan: (1) Sampaikan materi penyuluhan dengan jelas, menarik, dan mudah dipahami, (2) Libatkan peserta secara aktif melalui diskusi, tanya jawab, dan permainan edukatif, (3) Lakukan demonstrasi praktik pengolahan daun kelor dan ajak peserta untuk mencoba sendiri, (4) Pemberian hadiah kepada ibu-ibu yang sudah menjawab pertanyaan yang betul. d) evaluasi: (1) Evaluasi pemahaman dan respon peserta terhadap materi penyuluhan, (2) Dapatkan umpan balik dari peserta untuk meningkatkan kualitas penyuluhan di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Dalam konteks pencegahan stunting, metode penyuluhan memainkan peran krusial dalam upaya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gizi yang seimbang dan peran daun kelor sebagai sumber nutrisi yang berharga (Nadimin et al, 2021). Melalui penyuluhan yang terencana dan terstruktur, informasi mengenai manfaat nutrisi dari daun kelor dapat disampaikan dengan jelas dan mudah dipahami oleh masyarakat. Penyuluhan juga berperan dalam merubah perilaku masyarakat terkait pola makan dan konsumsi gizi yang seimbang, dengan tujuan mengurangi risiko stunting pada anak-anak. Dengan pendekatan yang interaktif dan partisipatif, penyuluhan dapat memotivasi masyarakat untuk mengadopsi pola makan sehat yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (Basri et al, 2021).

Hasil pembahasan menunjukkan bahwa efektivitas penyuluhan dalam merubah perilaku masyarakat terkait

gizi dan konsumsi daun kelor telah terbukti secara empiris. Penyuluhan yang dilakukan secara berkelanjutan dan terfokus dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap gizi yang seimbang. Selain itu, penyuluhan juga dapat menjadi sarana untuk membangun kesadaran masyarakat tentang pentingnya nutrisi dalam mencegah stunting dan masalah kesehatan lainnya yang terkait dengan gizi. Dengan demikian, penyuluhan tidak hanya berperan sebagai sarana informasi, tetapi juga sebagai alat untuk memberdayakan masyarakat dalam mengambil langkah-langkah preventif yang tepat untuk kesehatan mereka dan generasi mendatang (Mentari & Muhammad, 2023).

Dalam implementasi penyuluhan, penting untuk memperhatikan aspek-aspek kunci seperti perencanaan yang matang, persiapan yang cermat, pelaksanaan yang interaktif, evaluasi yang menyeluruh, dan tindak lanjut yang terencana. Perencanaan yang baik akan membantu menyusun tujuan, pesan, dan metode penyuluhan yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat target. Persiapan yang matang meliputi penyediaan materi, media pendukung, dan fasilitas yang mendukung kelancaran penyuluhan. Selama pelaksanaan, interaksi dua arah antara penyuluh dan peserta sangat penting untuk memastikan pemahaman dan partisipasi aktif dari masyarakat. Evaluasi yang dilakukan setelah penyuluhan dapat memberikan masukan berharga untuk meningkatkan kualitas dan efektivitas program penyuluhan di masa mendatang.

Dalam konteks pencegahan stunting, penyuluhan tidak hanya berfungsi sebagai sarana pendidikan, tetapi juga sebagai upaya pemberdayaan masyarakat dalam mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatan dan nutrisi keluarga. Melalui penyuluhan, masyarakat dapat diberdayakan untuk membuat pilihan yang lebih baik terkait pola makan dan gaya hidup sehat. Dengan pengetahuan yang diperoleh melalui penyuluhan, diharapkan masyarakat dapat mengimplementasikan praktik gizi yang seimbang dan memanfaatkan potensi daun kelor sebagai sumber nutrisi yang berharga dalam upaya pencegahan stunting. Dengan demikian, penyuluhan memiliki peran yang strategis dalam memperkuat upaya pencegahan stunting dan meningkatkan kesehatan anak-anak di Masyarakat (Pulungan, Dalimunthe, and Rani 2024).

beberapa kegiatan penyuluhan dapat digambarkan dalam bentuk dokumentasi seperti berikut:



Gambar 1. Penyampaian materi penyuluhan stunting.

Penyuluhan tentang stunting dan manfaat daun kelor di Kecamatan Lintau Buo bertujuan memberikan pemahaman tentang gizi seimbang dan

manfaat daun kelor. Materi mencakup dampak buruk stunting, cara mencegahnya melalui pola makan sehat, peran orang tua, serta manfaat daun kelor sebagai sumber nutrisi penting. Penyuluhan ini juga membahas cara konsumsi daun kelor yang benar. Tujuannya adalah meningkatkan kesadaran masyarakat tentang gizi, manfaat daun kelor, dan kesehatan anak di Kecamatan Lintau Buo.



Gambar 2. Pemberian Reward

Gambar 2 Pemberian reward kepada ibu-ibu yang menjawab pertanyaan tentang stunting merupakan inisiatif untuk mendorong partisipasi aktif dan pemahaman masyarakat, khususnya ibu-ibu, mengenai masalah stunting. Melalui program ini, ibu-ibu yang dapat menjawab pertanyaan tentang stunting dengan benar akan mendapatkan penghargaan sebagai bentuk apresiasi atas kesadaran dan pengetahuan mereka dalam mencegah stunting pada anak-anak. Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang stunting serta mendorong tindakan preventif yang lebih aktif dalam upaya meningkatkan kesehatan generasi masa depan.



Gambar 3. Dokumentasi Bersama Ibu-ibu

Gambar 3. Dokumentasi bersama ibu-ibu Posyandu dan ucapan terima kasih merupakan momen yang penting dalam memperkuat keterlibatan dan kerjasama antara ibu-ibu dalam upaya meningkatkan kesehatan anak-anak di lingkungan Posyandu. Melalui dokumentasi ini, tercipta kenangan yang berharga sekaligus sebagai bentuk apresiasi atas dedikasi dan partisipasi aktif para ibu dalam kegiatan Posyandu. Ucapan terima kasih yang disampaikan pada kesempatan tersebut menjadi pengakuan atas peran penting ibu-ibu dalam memastikan kesehatan dan pertumbuhan optimal anak-anak, serta sebagai motivasi untuk terus berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting dan peningkatan kesehatan keluarga.

Momen dokumentasi bersama ibu-ibu Posyandu juga menjadi sarana untuk memperkuat jalinan hubungan antar ibu, membangun rasa kebersamaan, dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya peran keluarga dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung pertumbuhan anak-anak. Melalui ucapan terima kasih yang tulus, diharapkan akan tercipta atmosfer positif dan semangat kolaboratif yang memotivasi ibu-ibu untuk terus aktif

terlibat dalam kegiatan Posyandu serta menjaga kesehatan keluarga secara keseluruhan. Dengan demikian, dokumentasi dan ucapan terima kasih menjadi momentum penting dalam memperkuat komunitas Posyandu dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak secara optimal.

SIMPULAN

Daun kelor memiliki potensi besar dalam upaya pencegahan stunting di Kecamatan Lintau Buo Pangian. Kandungan nutrisi yang tinggi dalam daun kelor, seperti protein, kalsium, zat besi, dan vitamin, menjadikannya sebagai sumber gizi yang sangat baik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Dengan memanfaatkan daun kelor sebagai bagian dari pola makan sehari-hari, masyarakat di Kecamatan Lintau Buo Pangian dapat meningkatkan asupan gizi yang diperlukan untuk mencegah stunting pada anak-anak.

Selain itu, daun kelor juga memiliki sifat yang mudah tumbuh dan dapat ditanam secara luas di berbagai kondisi tanah. Hal ini mempermudah akses masyarakat untuk mendapatkan daun kelor sebagai sumber gizi yang terjangkau dan berkualitas. Dengan edukasi dan promosi yang tepat, penggunaan daun kelor dalam makanan sehari-hari dapat menjadi langkah efektif dalam mengatasi masalah stunting di Kecamatan Lintau Buo Pangian.

Dengan memanfaatkan potensi daun kelor sebagai sumber gizi yang berkualitas dan mudah didapat, diharapkan masyarakat di Kecamatan Lintau Buo Pangian dapat meningkatkan kesadaran akan

pentingnya gizi seimbang dalam mencegah stunting. Langkah-langkah konkret, seperti mengintegrasikan daun kelor dalam menu makanan sehari-hari, mengajarkan cara memasak daun kelor yang baik, dan mendukung program penanaman daun kelor secara massal, dapat menjadi strategi efektif dalam upaya pencegahan stunting di wilayah tersebut.

SARAN

Untuk meningkatkan efektivitas penggunaan daun kelor dalam upaya pencegahan stunting, disarankan agar dilakukan pelatihan dan sosialisasi kepada masyarakat tentang manfaat dan cara pengolahan daun kelor yang tepat. Dengan pengetahuan yang lebih baik, masyarakat akan lebih termotivasi untuk mengintegrasikan daun kelor dalam pola makan sehari-hari dan memanfaatkannya secara optimal untuk kesehatan keluarga.

Selain itu, perlu adanya kerjasama antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan komunitas lokal dalam mendukung program pencegahan stunting dengan memanfaatkan potensi daun kelor. Langkah ini dapat menciptakan sinergi yang kuat dalam menyebarkan informasi, menyediakan akses yang lebih mudah terhadap daun kelor, serta memberikan dukungan teknis dan sosial kepada masyarakat dalam mengimplementasikan penggunaan daun kelor sebagai bagian dari strategi pencegahan stunting yang holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriza, Zelda Nora, Nova Muhani, Nurhalina Sari, and Fitri Eka Sari. 2023. "Use of Moringa

- Leaves to Meet Toddler Nutrition in The Prevention of Stunting.” *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA* 9(12):11333–41. doi: 10.29303/jppipa.v9i12.4325.
- Aidha, Zuhrina, and Reni Agustina Harahap. 2024. “Penguatan Kinerja Kader Dalam Percepatan Penurunan Stunting Di Kota Medan.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8(1):934–38.
- Angelina, Clarita, Yuliana Reni Swasti, and Franciscus Sinung Pranata. 2021. “PENINGKATAN NILAI GIZI PRODUK PANGAN DENGAN PENAMBAHAN BUBUK DAUN KELOR (Moringa Oleifera): REVIEW.” *Jurnal Agroteknologi* 15(01):79. doi: 10.19184/j-agt.v15i01.22089.
- Basri, Hasan, Veni Hadju, Andi Zulkifli, Aminuddin Syam, and Rahayu Indriasari. 2021. “Effect of Moringa Oleifera Supplementation during Pregnancy on the Prevention of Stunted Growth in Children between the Ages of 36 to 42 Months.” *Journal of Public Health Research* 10(2):290–95. doi: 10.4081/jphr.2021.2207.
- Handayani, Puji Gusri, Hafiz Hidayat, Rahmi Dwi Febriani, Triave Nuzila Zahri, Nurul Hanifa, Intan Maharani, Dinda Humayroh, Nabilah Rosanty, Fadilur Ridho, Indra Pernanda, and Putra Nasution. 2024. “Connection: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Madu Galo-Galo Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Nagari Taram.” 4(1):1–9.
- Hidaytillah, Yetti, Muhammad Misbahudholam AR, Afifah Afra Rohmah, Ahmad Rahiqim Mahtum, Badruttamam Badruttamam, Abd. Mu’in Abd. Mu’in, Donny Praseno, and Wildan Alifi. 2023. “Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Desa Aenganyar Kec. Giligenting Kab. Sumenep.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)* 4(2):1195–1201. doi: 10.36465/jupemas.v4i2.1121.
- Mentari, W. D., and S. Muhammad. 2023. “Prevention of Stunting Counselling for Pregnant Mother and Mother with Toddler.” *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian*
- Nadimin, Muhammad Haseeb Zia, Asma Asif, and Abaid Ur Rehman. 2021. “Nutritional Intervention Based on Moringa Leaf Flour to Prevent Stunting in First 1000 Days of Life (1000 HPK): Review Articles.” *Systematic Reviews in Pharmacy* 12(1):1333–39.
- Pasaldi, Muh Raizil, Rongre Pandin, Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan, Jurusan Akutansi, and Fakultas Ilmu. 2024. “Sosialisasi Pemanfaatan Daun Kelor Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Langgomali Kecamatan Wolo , Kolaka , Sulawesi Tenggara.” 4(5):1098–1103.
- Prihati, Dwi Retna. 2015. “Pengaruh Ekstrak Daun Kelor Terhadap

- Berat Badan Dan Panjang Badan Anak Tikus Galur Wistar.” *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan* 15 5(2):15–22. 4(5):732–39.
- Pulungan, Ainil Fithri, Gabena Indrayani Dalimunthe, and Zulmai Rani. 2024. “Jurnal Bakti Nusantara.” 2(1):8–13.
- Susiyanti, E., and H. Hartini. 2021. “Efektivitas Konsumsi Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia.” *Jurnal Keperawatan* 1(1):40–52.
- Wahyuni, Fitri. 2024. “Analisis Vitamin C Dan Seng Pada Kue Daun Kelor Sebagai Pangan Fungsional Untuk Imunitas.” *Jurnal Keperawatan Profesional* 5(2):200–206.
- Wibowo, Zona Aditama, Nailur Rohmah, Salzabella Fatma Azzahra, Destia Amelia, Azka Amalia Fitriany, Nabilla Noor Aisyah, Amanatul Lisanika, and Tri Supriyanto. 2024. “Nutritional Content of Moringa Leaf Pudding : Alternative Healthy Supplemental Food to Overcome Stunting Kandungan Gizi Puding Daun Kelor : Alternatif Pemberian Makanan Tambahan Sehat Untuk Atasi Stunting.” *Kulish Kerja Nyata Muhammadiyah-Aisyiyah* 1(1).
- Yazid, Imam, Miftah Al, and Azrin Nainggolan. 2024. “Pemanfaatan Ekstrak Daun Kelor Ada Produk Olahan Puding Sebagai Paya Pencegahan Stunting Di Desa Lalang Kabupaten Batubara.”