

PEMANFAATAN DAUN KELOR DAN IKAN LELE SEBAGAI PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) PENCEGAH STUNTING ANAK

Aprilya Fitriani¹, Dina Dania², Haniyatus Sofiah Anggraini³, Alfath Natha Dama
Ramadhan⁴, Adhitiya Noer Rizal Berliandy⁵

¹UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

²Universitas dr. Soebandi

^{3,5}Universitas Jember

⁴Universitas dr. Soebandi

ABSTRAK

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak yang terjadi akibat kekurangan gizi, infeksi yang berulang, serta minimnya stimulasi psikososial. Kondisi ini ditandai dengan panjang atau tinggi badan anak yang berada di bawah standar yang telah ditetapkan oleh kementerian yang berwenang di bidang kesehatan. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat agar meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya asupan gizi seimbang dalam mencegah stunting. Program ini dilaksanakan melalui sosialisasi mengenai edukasi gizi seimbang serta pengenalan menu PMT (Pemberian Makanan Tambahan) berbahan dasar daun kelor dan ikan lele. Melalui sosialisasi ini, telah dihasilkan dua produk unggulan berupa puding daun kelor dan cilok lele. Kedua produk ini memiliki kelebihan yaitu mudah dibuat, sehat, dan bergizi. Melalui program ini, masyarakat diarahkan untuk menyadari potensi sumber daya yang dimiliki dan didorong untuk melakukan perubahan positif menuju kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas.

ABSTRACT

Stunting is a growth and developmental disorder in children caused by malnutrition, recurring infections, and a lack of psychosocial stimulation. This condition is indicated by a child's height or length that falls below the standard set by the ministry responsible for health. This program aims to educate the community in order to increase their knowledge and awareness of the importance of balanced nutrition in preventing stunting. The program is implemented through the dissemination of information on balanced nutrition education and the introduction of supplementary food (PMT) menus made from moringa leaves and catfish. As a result of this outreach, two featured products were developed: moringa pudding and catfish cilok. These products offer advantages such as being easy to make, nutritious, and healthy. Through this program, the community is encouraged to recognize their local resource potential and motivated to make positive changes toward a healthier and better quality of life.

Keywords : *Stunting, Balanced Nutrition, SNS, healthy food.*

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang dipicu oleh kekurangan gizi, infeksi berulang, serta minimnya stimulasi psikososial, sebagaimana dijelaskan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Sementara itu, Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 mendefinisikan *stunting* sebagai permasalahan pertumbuhan dan perkembangan anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis dan infeksi yang terjadi secara berulang. Kondisi ini ditandai dengan tinggi atau panjang badan anak yang berada di bawah standar yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi *stunting* di Indonesia masih tergolong tinggi, yakni sebesar 21,6%. Meskipun terjadi penurunan dari angka 24,4% pada tahun sebelumnya (2021), upaya serius tetap dibutuhkan untuk mencapai target penurunan *stunting* hingga 14% pada tahun 2024. *Stunting* dapat mulai terjadi sebelum kelahiran, yang terlihat dari prevalensi *stunting* menurut kelompok usia dalam hasil SSGI 2022, di mana 18,5% bayi lahir dengan panjang badan kurang dari 48 cm (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Pemerintah Indonesia menargetkan penurunan prevalensi *stunting* menjadi 14% sebagai bagian dari prioritas nasional pada tahun 2024.

Stunting tidak hanya menjadi persoalan nasional, melainkan juga termasuk dalam permasalahan global yang berdampak serius terhadap kemajuan suatu negara. Kondisi ini menimbulkan efek jangka panjang terhadap kesehatan, baik fisik maupun mental. Selain itu, *stunting* dapat menghambat kemampuan berpikir kritis dan menganalisis, yang pada akhirnya mempengaruhi tingkat produktivitas, kreativitas, hingga capaian prestasi individu. Akibat dari dampak tersebut, kualitas sumber daya manusia di suatu negara berisiko menurun dan tidak berkembang secara optimal. Penurunan kualitas ini menjadi ancaman serius terhadap daya saing bangsa, termasuk bagi Indonesia yang tengah berupaya meningkatkan kualitas generasi mudanya untuk menghadapi tantangan global.

Masyarakat Desa Summersalak pada umumnya masih memiliki stigma bahwa kondisi anak dengan *stunting* bukanlah sesuatu yang perlu dikhawatirkan. Berdasarkan hasil wawancara dengan tokoh masyarakat, pandangan tersebut muncul karena warga menganggap bahwa tinggi badan anak yang lebih pendek dari rata-rata merupakan hal yang wajar dan disebabkan oleh faktor keturunan dari orang tua. Pertumbuhan anak yang tidak sejajar dengan teman sebayanya tetap dianggap normal selama anak terlihat sehat, memiliki nafsu makan tinggi, meskipun pola makan dan asupan gizinya tidak seimbang, serta tidak mudah sakit.

Padahal, secara ilmiah genetika hanya memberikan pengaruh kecil terhadap status kesehatan jika dibandingkan dengan faktor lingkungan dan pola konsumsi gizi yang seimbang (Oxford Population Health, 2025). Oleh karena itu, kondisi *stunting* sebenarnya bukanlah sesuatu yang tak terhindarkan, melainkan dapat dicegah melalui pemenuhan gizi yang tepat dan perbaikan pola hidup sehat sejak dini.

Beberapa faktor, baik internal maupun eksternal, dapat menyebabkan terjadinya *stunting*. Faktor-faktor tersebut meliputi infeksi yang terjadi secara berulang, keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan, pola pengasuhan yang kurang tepat, rendahnya pemahaman tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), serta yang paling utama adalah kurangnya asupan gizi seimbang terpenuhi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Dalam penerapan pola makan bergizi seimbang, beberapa

komponen penting harus terpenuhi, seperti kecukupan asupan makanan dari segi jumlah dan kualitas, keberagaman zat gizi dalam konsumsi harian, serta kemampuan makanan dalam mempertahankan kandungan gizi yang dibutuhkan tubuh. Tidak semua pola makan yang tampak sehat mengandung zat gizi yang memadai. Banyak balita mengikuti pola makan yang tampak baik, namun belum tentu memperoleh jumlah dan jenis zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai keseimbangan gizi. Padahal, asupan gizi yang seimbang sangat penting dalam menunjang pertumbuhan anak secara optimal (Simamora, R. H., & Kresnawati, H., 2021)

Tanaman kelor merupakan salah satu sumber pangan yang kaya akan zat gizi makro dan mikro. Kandungan gizi yang tinggi dalam daun kelor dapat dimanfaatkan untuk mencukupi kebutuhan nutrisi ibu menyusui, balita, hingga anak-anak dalam masa pertumbuhan (Budi Tri et al, 2021). Daun kelor memiliki vitamin C lebih tinggi dibandingkan jeruk, kalium lebih banyak daripada pisang, vitamin A lebih tinggi daripada wortel, kalsium lebih banyak dari susu, serta protein yang melebihi kandungan protein dalam yogurt (Gandji et al, 2018). Hampir seluruh bagian tanaman kelor dapat dimanfaatkan sebagai sumber makanan bergizi. Selain itu, bunga kelor mengandung antioksidan yang tinggi sehingga aman dan bermanfaat untuk industri pangan serta mendukung peningkatan kesehatan Madane et al, 20189. Daun kelor juga memiliki kandungan berbagai mineral penting seperti kalsium, kalium, zinc, zat besi, serta hampir seluruh jenis vitamin mulai dari A, B, C, D, hingga E yang sangat bermanfaat dalam mendukung proses tumbuh kembang anak (Falowo, 2018).

Pemanfaatan daun kelor di Indonesia, khususnya di Desa Summersalak, masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh anggapan masyarakat bahwa daun kelor hanya dapat diolah sebagai sayuran biasa. Masyarakat juga menilai bahwa tanaman ini umum dijumpai dan tidak memiliki kandungan gizi maupun mineral yang berarti. Padahal, sebaliknya, daun kelor memiliki kandungan zat gizi yang sangat tinggi dan berpotensi besar untuk dimanfaatkan secara optimal. Daun kelor dapat dijadikan alternatif bahan tambahan dalam berbagai produk pangan guna meningkatkan kandungan gizi makanan (Valdivié-Navarro et al, 2020). Inovasi seperti pengolahan daun kelor menjadi makanan tambahan berupa cilok dan puding merupakan salah satu langkah untuk meningkatkan nilai gizi dan manfaat fungsional makanan.

Berdasarkan kondisi tersebut, rendahnya edukasi dan pemahaman masyarakat mengenai pola hidup bersih dan sehat, serta pentingnya pemenuhan gizi seimbang sebagai upaya pencegahan *stunting*, menjadi latar belakang perlunya intervensi. Kandungan gizi dan mineral dalam daun kelor menjadikannya pilihan yang tepat sebagai bahan pangan tambahan, terutama jika diolah menjadi makanan menarik seperti cilok dan puding. Oleh karena itu, program sosialisasi dan pengenalan menu PMT (Pemberian Makanan Tambahan) berbahan dasar daun kelor perlu dilaksanakan. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya asupan gizi seimbang dalam mencegah *stunting*. Selain itu, penyuluhan juga dilakukan di tingkat Lembaga Pendidikan Sekolah Dasar di Desa Summersalak, Kecamatan Ledokombo, Kabupaten Jember, mengingat pada usia sekolah dasar anak-anak sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diwujudkan melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan di Desa Summersalak, Kecamatan Ledokombo, Kabupaten Jember. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya asupan gizi seimbang sebagai langkah pencegahan stunting. Kandungan gizi yang melimpah dalam daun kelor diharapkan dapat dimanfaatkan secara optimal untuk mencegah stunting, melalui olahan tambahan makanan seperti cilok dan puding berbahan dasar kelor sebagai bentuk PMT (Pemberian Makanan Tambahan).

Pengabdian ini dilaksanakan melalui metode penyuluhan kepada masyarakat, dengan fokus utama pada edukasi tentang gizi seimbang dalam upaya pencegahan stunting serta pengenalan produk PMT berbahan dasar daun kelor dan ikan lele, seperti cilok dan puding. Tujuan penyuluhan ini adalah untuk memberikan informasi dan wawasan kepada masyarakat mengenai pencegahan stunting, khususnya melalui konsumsi makanan bergizi seimbang, serta memperkenalkan menu PMT yang berbasis potensi pangan lokal agar dapat menjadi alternatif makanan sehat dan bergizi. Sasaran utama kegiatan ini meliputi ibu hamil, ibu dengan anak stunting, kader posyandu, dan anak-anak usia sekolah. Diharapkan, melalui kegiatan ini masyarakat dapat menerapkan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari serta mendukung keberlanjutan program di posyandu. Selanjutnya, Adapun metode pelaksanaan kegiatan program penyuluhan meliputi :

1. Perencanaan
 - a) Tim pelaksana melakukan beberapa wawancara kepada masyarakat. Sebagian besar masyarakat Desa Summersalak menganggap bahwa kondisi anak dengan tinggi badan yang tergolong pendek adalah hal yang lumrah. Mereka meyakini bahwa hal tersebut disebabkan oleh faktor genetik yang diwarisi dari orang tua kepada anak.
 - b) Berdasarkan temuan tersebut, tim menyusun perencanaan program kerja. Program ini mencakup penyuluhan mengenai gizi seimbang oleh narasumber sebagai upaya pencegahan *stunting*, pengenalan PMT berupa cilok dan puding daun kelor, serta kegiatan literasi makanan sehat berbasis Bahasa Inggris di Sekolah Dasar.
2. *Focus Group Discussion* (FGD)

Setelah perencanaan program kerja disusun, tim melanjutkan dengan pelaksanaan FGD:

 - a) Tim berkoordinasi dengan perangkat desa dan kader posyandu untuk menentukan waktu dan tanggal pelaksanaan penyuluhan.
 - b) Kegiatan FGD mencakup penyampaian target capaian program, informasi terkait kehadiran narasumber, penjabaran materi yang akan disampaikan, serta penjelasan tata cara pelaksanaan kegiatan.
3. Persiapan
 - a) Tim melakukan observasi dan pengumpulan data terkait kasus *stunting* di wilayah sasaran.

- b) Tim mengajukan permohonan izin pelaksanaan kegiatan kepada pihak berwenang di lokasi yang telah ditentukan.
 - c) Tim menyiapkan fasilitas dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk menunjang kegiatan.
 - d) Tim melakukan pemantapan materi penyuluhan yang akan disampaikan kepada masyarakat.
 - e) Tim mengadakan rapat persiapan sekaligus membagi tugas kepada seluruh anggota tim pelaksana.
4. Pelaksanaan Kegiatan
- a) Tim melaksanakan penyuluhan dan diskusi antara narasumber dengan masyarakat Desa Sumbersalak mengenai edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan *stunting*. Sasaran kegiatan meliputi ibu hamil, ibu yang memiliki anak *stunting*, dan kader posyandu.
 - b) Narasumber yang merupakan ahli gizi menyampaikan materi mengenai pengenalan PMT.
 - c) Tim melaksanakan edukasi makan sehat bersama masyarakat sebagai bentuk penerapan langsung materi penyuluhan.
5. Evaluasi Kegiatan
- a) Tim melakukan wawancara kepada peserta sasaran (targeted audience) untuk mengetahui dampak atau perubahan yang dirasakan setelah mengikuti penyuluhan.
 - b) Tim menggali informasi lebih lanjut mengenai keberlanjutan kegiatan di masyarakat terkait pemahaman tentang gizi seimbang dan pemanfaatan PMT setelah kegiatan sosialisasi dilakukan.

2.2 Pelaksanaan

Langkah pertama yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat adalah melaksanakan survei awal. Survei ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai permasalahan yang ada di Desa Sumbersalak serta menggali potensi yang dimiliki desa tersebut. Berdasarkan hasil survei, tim menemukan bahwa tingkat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya makanan sehat dan bergizi seimbang masih rendah. Selain itu, sebagian masyarakat masih menganggap *stunting* sebagai kondisi yang wajar karena diyakini sebagai faktor keturunan. Berdasarkan temuan tersebut, tim pengabdian masyarakat merancang serangkaian program kerja yang berfokus pada edukasi gizi seimbang dan pemahaman tentang pentingnya makanan sehat dalam mencegah *stunting*.

Tim memulai kegiatan pengabdian dengan melakukan pendekatan ke lembaga pendidikan di Desa Sumbersalak. Pendekatan ini dinilai strategis karena lembaga pendidikan memiliki sistem yang lebih terstruktur dan terorganisasi, sehingga penyebaran informasi dapat berlangsung lebih efektif dan efisien. Selain itu, penyampaian informasi kepada anak-anak dinilai memiliki dampak yang lebih kuat karena mudah diingat dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Desa Sumbersalak memiliki lima Sekolah Dasar Negeri, yaitu SDN Sumbersalak 01 hingga SDN Sumbersalak 05.

Kegiatan penyuluhan dimulai di SDN Sumbersalak 02 dengan beberapa aktivitas, antara lain literasi Bahasa Inggris tentang makanan sehat, pengenalan konsep "Isi Piringku", dan demonstrasi enam langkah cuci tangan yang benar. Literasi Bahasa Inggris ini mengenalkan nama-nama makanan sehat seperti buah, sayur, dan lauk bergizi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan literasi sekaligus kesadaran anak-anak tentang pentingnya makanan sehat. Penyampaian materi dilakukan dalam bentuk permainan kuis untuk meningkatkan daya ingat dan partisipasi siswa. Setiap jawaban benar mendapat hadiah alat tulis sebagai bentuk motivasi.

Tim juga memperkenalkan program "Isi Piringku" dari Kementerian Kesehatan yang mencakup konsumsi makanan pokok, sayur, buah, lauk pauk, serta kebiasaan mencuci tangan, konsumsi air yang cukup, dan aktivitas fisik. Kegiatan ini didukung oleh program makan sehat yang rutin dilakukan setiap Sabtu di SDN Sumbersalak 02. Dalam program ini, tim memberikan contoh menu bergizi berupa telur dan pisang. Telur mengandung protein dan nutrisi penting untuk pertumbuhan anak, sedangkan pisang memiliki berbagai vitamin dan mineral yang mendukung pencegahan *stunting*. Berdasarkan penelitian pemberian 1 butir telur kepada anak dengan masa pertumbuhan dapat membantu dalam meningkatkan potensi tinggi sebesar 0,63 cm dalam kurun waktu selama 6 bulan (Mahfuz, et.all. 2020). Hal tersebut karena telur merupakan sumber protein hewani yang mengandung berbagai nutrisi penting dalam meningkatkan pertumbuhan anak seperti vitamin A, B12, asam amino esensial, kolin dan zat besi (Obar; Hartati, Sri et.all, 2023). Sedangkan buah pisang berdasarkan literatur juga memiliki berbagai macam kandungan nutrisi yang berpotensi dapat mencegah terjadinya *stunting* apabila dikonsumsi secara rutin. Kandungan tersebut seperti Vitamin C, B6, A, magnesium, zat besi dan folat (A. Ali, 2021).

Selain materi gizi, tim juga mengajarkan enam langkah mencuci tangan yang benar. Langkah-langkah ini meliputi: menuangkan sabun, menggosok tangan dengan gerakan memutar, membersihkan sela-sela jari, mengunci tangan, membersihkan ibu jari satu per satu, serta membersihkan ujung jari. Setelah semua langkah dilakukan, tangan dibilas hingga bersih untuk memastikan tidak ada kuman yang tersisa.

Desa Sumbersalak memiliki sumber daya alam berupa daun kelor yang melimpah. Daun ini kaya akan vitamin dan mineral penting untuk pertumbuhan anak. Tim pengabdian masyarakat memanfaatkan potensi ini dengan merancang program penyuluhan pemanfaatan bahan pangan lokal menjadi makanan sehat. Sebelum sosialisasi dilakukan, tim mengadakan survei mengenai jumlah ibu hamil, ibu dengan balita stunting, serta kader posyandu. Selanjutnya, tim melakukan musyawarah dengan ibu kepala desa, kader posyandu, dan masyarakat untuk menyusun rencana kegiatan di balai desa.

Sebelum pelaksanaan penyuluhan, tim melakukan uji coba pembuatan menu PMT menggunakan bahan dasar daun kelor dan ikan lele. Daun kelor dipilih karena kandungan gizinya yang tinggi, seperti vitamin A, C, kalsium, dan zat besi. Ikan lele juga mengandung protein dan asam lemak esensial yang mendukung pertumbuhan anak. Tim mengolah bahan-bahan ini menjadi produk seperti cilok daun kelor dan puding kelor-lele. Daun kelor juga mengandung mineral yang berfungsi untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh (Lusiana Simatupang, Lenny et.all. 2024).

Kegiatan penyuluhan tentang edukasi gizi seimbang untuk pencegahan *stunting* yang dihadiri oleh 7 kader posyandu, 5 ibu hamil, 4 ibu yang memiliki anak *stunting* dan 4 orang masyarakat dibagi menjadi 2 sesi yaitu:

1. Sesi 1 : Edukasi Gizi Seimbang

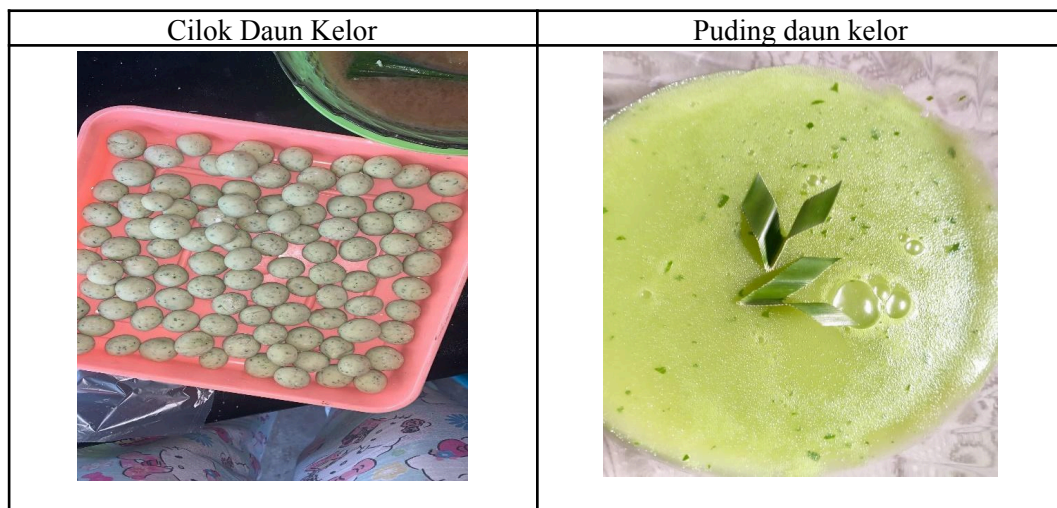
Narasumber dari Universitas Jember, Ibu Ninna Rohmawati, S.Gz., M.PH., menyampaikan materi gizi seimbang dan pentingnya dalam pencegahan *stunting*. Materi disampaikan menggunakan proyektor dan pengeras suara. Sesi ini juga dilengkapi dengan sesi tanya jawab agar masyarakat dapat berinteraksi langsung dengan ahli gizi.



Gambar 1. Penyuluhan materi gizi seimbang oleh pemateri

2. Sesi 2: Pengenalan Menu PMT

Dua anggota tim pengabdian memperkenalkan menu PMT berbahan dasar daun kelor dan ikan lele berupa cilok dan puding. Penyampaian dilakukan secara langsung di hadapan peserta dengan membawa produk yang telah jadi. Penjelasan mencakup bahan, alat, dan langkah-langkah pembuatannya.



Gambar 2. Olahan makanan PMT

Para peserta menunjukkan antusiasme saat mencoba secara langsung produk puding daun kelor serta cilok berbahan dasar ikan lele dan ekstrak daun kelor. Setiap peserta menerima satu paket berisi satu cup puding dan satu cup cilok lele. Diharapkan

peserta dapat mengaplikasikan menu tersebut dalam konsumsi harian guna memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Selain itu, menu ini juga berpotensi dijadikan alternatif Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dalam kegiatan posyandu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah kegiatan penyuluhan selesai dilaksanakan, tim pelaksana melakukan evaluasi terhadap para peserta, khususnya ibu hamil sebagai sasaran utama. Ibu hamil dipandang sebagai elemen kunci dalam memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi janin untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Nutrisi yang dikonsumsi selama masa kehamilan tidak hanya berfungsi menjaga kesehatan ibu, tetapi juga berperan penting dalam perkembangan janin. Asupan gizi yang tidak memadai dapat meningkatkan risiko gangguan pertumbuhan intrauterin, berat badan lahir rendah, serta *stunting* pada masa kanak-kanak.

Teori *The First 1000 Days* menjelaskan bahwa periode 1.000 hari pertama kehidupan—mulai dari pembuahan hingga anak berusia dua tahun—merupakan masa krusial dalam tumbuh kembang anak. Pada periode ini, otak mengalami perkembangan yang sangat cepat. Apabila kebutuhan nutrisinya tidak terpenuhi, hal tersebut dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan kesejahteraan anak. Oleh karena itu, pemenuhan nutrisi yang tepat selama masa ini sangat penting bagi perkembangan otak dan tubuh anak.

Berdasarkan hasil evaluasi penyuluhan, diketahui bahwa 50% dari 20 peserta masih belum menyadari pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang. Rendahnya kesadaran ini sebagian besar disebabkan oleh asumsi bahwa makanan sehat selalu mahal. Padahal, Desa Summersalak memiliki kekayaan sumber daya alam, salah satunya adalah daun kelor, yang tumbuh subur hampir di setiap pekarangan rumah warga. Daun kelor dikenal sebagai tumbuhan dengan kandungan gizi tinggi, seperti vitamin A, vitamin C, protein, zat besi, dan kalsium, yang penting untuk perkembangan anak. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa daun kelor mampu meningkatkan kadar hemoglobin, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai terapi komplementer. Daun kelor mengandung nutrisi penting yang berpengaruh terhadap perkembangan anak seperti vitamin A, C, kalsium, protein dan juga zat besi (Fitri, N.M & Rahayu. 2020). Daun kelor dapat membantu mengatasi anemia selama kehamilan yang berperan sebagai terapi komplementer. Beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa daun kelor mengandung zat yang dapat membantu meningkatkan hemoglobin. Daun kelor dapat mengatasi kondisi anemia karena memiliki kandungan zat besi sebesar 28,2 mg (Jannah, Muliatul, Meiranny, Arum, Sativa, Wengski. 2024).

Hasil evaluasi kegiatan penyuluhan di Desa Summersalak, Kecamatan Ledokombo, Kabupaten Jember, yang diikuti oleh 20 peserta, menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat masih belum optimal dalam memanfaatkan potensi pangan lokal. Pengetahuan mereka mengenai gizi seimbang masih rendah, terutama akibat keterbatasan ekonomi dan informasi. Melalui kegiatan ini, peserta mendapatkan pemahaman bahwa kebutuhan gizi yang baik dapat dipenuhi meskipun dengan dana terbatas, asalkan potensi lokal dimanfaatkan secara maksimal. Beberapa temuan positif dari hasil evaluasi antara lain:

1. Peserta baru menyadari bahwa daun kelor tidak hanya dapat diolah sebagai sayur, tetapi juga dapat dijadikan alternatif makanan sehat seperti puding dan cilok kelor.
2. Seluruh peserta berpartisipasi aktif dalam sesi tanya jawab dan menyimak pemaparan materi secara seksama.
3. Materi yang disampaikan dinilai menarik dan mudah dipahami, sehingga meningkatkan semangat peserta untuk mencoba membuat PMT berbahan dasar daun kelor di rumah.
4. Kegiatan ini meningkatkan kesadaran masyarakat untuk memanfaatkan potensi sumber daya pangan lokal dalam rangka memenuhi kebutuhan gizi keluarga, khususnya untuk anak-anak.

4. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang dan pencegahan *stunting* yang dilaksanakan di Desa Sumpalsak menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang berbasis pada pendekatan kolaboratif dan pemanfaatan potensi lokal dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya ibu hamil dan kader posyandu. Melalui rangkaian kegiatan seperti literasi gizi, demonstrasi cuci tangan, pengenalan program “Isi Piringku,” dan praktik olahan makanan bergizi berbasis daun kelor dan ikan lele, peserta tidak hanya mendapatkan informasi, tetapi juga pengalaman langsung yang relevan dengan kebutuhan sehari-hari. Kegiatan ini juga mampu mengubah persepsi masyarakat, bahwa makanan sehat tidak selalu identik dengan harga mahal, melainkan dapat diperoleh dari sumber daya lokal yang mudah dijangkau dan kaya akan nutrisi.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta mulai memahami pentingnya gizi seimbang dalam mendukung tumbuh kembang anak dan pencegahan *stunting*, terutama pada masa 1.000 hari pertama kehidupan. Partisipasi aktif peserta dalam diskusi, antusiasme saat mencoba produk makanan sehat, serta kesediaan untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil membangun kesadaran kolektif. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan dampak edukatif jangka pendek, tetapi juga memiliki potensi untuk mendorong perubahan perilaku dan pola konsumsi masyarakat secara berkelanjutan melalui pemanfaatan pangan lokal yang bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Ali. 2021. Current Status Malnutrition and Stunting in Pakitani Children: What Needs to Be Done?. *J. Am. Coll. Nutr.* 40(2): 180-192
- Budi Tri et al. 2021. Peningkatan Status Gizi Balita Melalui Pemberian Daun Kelor (Moringa Oleifera)., *Jurnal Agroteknologi* Vol.15 No.1
- Falowo. 2018 Multi-functional application of Moringa oleifera Lam. in nutrition and animal food products: A review. *Food Research International*, 106, 317-334.

- Firrahmawati et al.,. 2023. Analisis Faktor Penyebab Yang Mempengaruhi Kejadian Stunting ., *Jurnal Kebidanan* Vol.12 No.1
- Fitri, N.M & Rahayu. 2020. Pengaruh Pemberian Suplementasi Daun Kelor Terhadap Status Gizi Anak Usia 1-5 Tahun di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Gizi Indonesia*. 8(2)
- Gandji et al. 2018. Status and utilisation of Moringa oleifera Lam : A review. *African Crop Science Journal*, 26(1), 137-156
- Health, Oxford Population. (2025, February 19). *Lifestyle and environmental factors affect health and ageing more than our genes*. University of Oxford. <https://www.ndph.ox.ac.uk/news/lifestyle-and-environmental-factors-affect-health-and-ageing-more-than-our-genes>
- Jannah, Muliatul, Meiranny, Arum, Sativa, Wengski. 2024. Efektivitas Pemberian Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil dengan Anemia: Literature Review. *The Indonesian Journal of Health Promotion*. 7(3): 605-612
- Lusiana Simatupang, Lenny et.al. 2024. *Bakso Pentol Daun Kelor Pencegah Stunting pada anak: Evidence Based Practice*. Sukabumi: CV Jejak
- Madane et al., Drumstick (Moringa oleifera) flower as an antioxidant dietary fibre in chicken meat nuggets. *Foods*, 8(307), 1-19 (2019)
- Mahfuz, et.al. 2020. Daily Supplementation with egg, cow milk, and multiple micronutrient increases linear growth of young children with short stature. *Journal of Nutrition*. 150 (2): 394-403
- Mentari & Agus. 2018 Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Stunting Anak Usia 24-59 Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak Indonesia. *Pontianak Nutrition Journal* (PNJ), 1(1), 1-5.
- Republik Indonesia, Kementerian Kesehatan. (2024). *Panduan Hari Gizi Nasional ke-64 Tahun 2024*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/panduan-hari-gizi-nasional-ke-64-tahun-2024>
- Simamora, R. H., & Kresnawati, H. (2021). *Pemenuhan Pola Makan Gizi Seimbang Dalam Penanganan Stunting Pada Balita Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Rawalumbu Bekasi*. https://www.researchgate.net/publication/353011818_Pemenuhan_Pola_Makan_Gizi_Seimbang_Dalam_Penanganan_Stunting_Pada_Balita_Di_Wilayah_Puskesmas_Kecamatan_Rawalumbu_Bekasi
- Obar; Hartati, Sri et.al. 2023. SETEL (Sehat dengan Telur): Generasi Bebas Stunting Program CRS STIKes Permata Nusantara dengan PT QL Agrofood. *Journal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Terpadu*. 2(2): 90-99
- Valdivié-Navarro et al., Review of Moringa oleifera as forage meal (leaves plus stems) intended for the feeding of non-ruminant animals. *Animal Feed Science and Technology*, 260(2), 114338. (2020).