

PUDING DAUN KELOR CEMILAN SEHAT PENDAMPING ASI DI DESA KAYULOE TIMUR KECAMATAN TURATEA KABUPATEN JENEPONTO

Nurleli¹, Suci Amalia Jumade¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar
Korespondensi: Email: nurleli.stikma98@gmail.com

ABSTRACT :

Pemberian asupan nutrisi yang kurang tepat, akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan balita jangka panjang, bersifat permanen dan sulit untuk diperbaiki, salah satunya adalah stunting. Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi stunting di Indonesia sebesar 36,8% (2007). Tahun 2010, mengalami penurunan menjadi 35,6%, namun kembali meningkat pada tahun 2013, yaitu menjadi 37,2%. Tetapi Hasil riskesdas tahun 2018 menunjukkan penurunan kembali yaitu 30,8%. Namun Angka tersebut belum mencapai target WHO yaitu < 20%. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah salah satunya adalah Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI). Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) dapat dibuat dari bahan pangan lokal. Kelor kaya akan zat gizi makro dan mikro dan mudah didapatkan ditengah masyarakat. Kandungan gizi yang tinggi dalam daun kelor dapat dimanfaatkan untuk pemenuhan kebutuhan nutrisi balita dalam masa pertumbuhan. Namun Daun kelor memiliki kelemahan yaitu mempunyai aroma langu, agar bayi dan balita dapat menerima makanan tersebut untuk di konsumsi dilakukan inovasi pembuatan cemilan sehat berupa puding berbahan dasar daun kelor. Hasil program Pembuatan Cemilan Sehat berbahan dasar kelor di Desa Kayuloe timur Kecamatan Turatea Kab. Jeneponto menjadi salah satu alternatif makanan selingan yang sehat dan bergizi, sehingga balita dapat mengkonsumsi sayuran tersebut tanpa harus melakukan gerakan tutup mulut (GTM).

Keywords : Stunting, MP-ASI, Kelor

A. PENDAHULUAN

Kebutuhan nutrisi bayi tentunya menjadi prioritas utama bagi setiap Ibu. Pemberian asupan nutrisi yang kurang tepat, akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan bayi jangka panjang, bersifat permanen dan sulit untuk diperbaiki. Masalah gizi akan timbul jika antara asupan zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan gizi tidak sesuai. Masalah gizi yang biasa timbul antara lain gizi kurang dan gizi buruk. Gizi kurang terjadi jika asupan zat gizi lebih rendah dibanding yang dibutuhkan, sedangkan gizi buruk terjadi jika asupan zat gizi semakin rendah (Kemenkes, 2015).

Salah Satu masalah yang ditimbulkan dari pemberian nutrisi yang kurang tepat adalah Stunting. Stunting merupakan kondisi dimana anak mengalami

gangguan pertumbuhan hingga tinggi badan anak lebih rendah atau pendek dari standar usianya. Kondisi ini terjadi akibat seseorang tidak mendapat asupan gizi dalam jumlah yang tepat dalam waktu yang lama. Jika terus dibiarkan, akan menyebabkan anak kurang berprestasi di sekolah, saat dewasa pun menjadi kurang produktif, penghasilan berkurang, maka akan terus berada di bawah garis kemiskinan (Tim Indonesiabaik.id, 2019).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 menunjukkan prevalensi stunting di Indonesia sebesar 36,8%. Pada tahun 2010, terjadi sedikit penurunan menjadi 35,6%. Namun prevalensi stunting kembali meningkat pada tahun 2013, yaitu menjadi 37,2% (Kemenkes, 2013). sementara tahun hasil riskesdas tahun 2018 menunjukkan penurunan jika di bandingkan dengan tahun 2013 yaitu 30,8% (Riskesdas, 2018). Namun Angka tersebut masih menjadi masalah besar karena belum mencapai target WHO yang di bawah yaitu 20%, (Mohammad Teja, 2019).

Desa Kayuloe Timur merupakan salah satu desa yang berada di kecamatan Turatea Kabupaten Jeneponto provinsi Sulawesi Selatan. Berdasarkan data yang di dapat dari Puskesmas Bontomate'ne angka stunting cukup terbilang tinggi yaitu 20 Orang balita. Hal ini disebabkan karena kurangnya asupan gizi terhadap anak, status gizi ibu, protein yang tidak cukup, kebersihan lingkungan serta pengetahuan ibu terkait pemberian makanan tambahan.

Oleh karena itu masalah gizi perlu ditangani secara cepat dan tepat. Berbagai upaya untuk mengatasi masalah gizi telah dilakukan oleh pemerintah salah satunya adalah Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI). Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) dapat dibuat dari bahan pangan lokal sehingga balita mendapatkan asupan nutrisi yang cukup sesuai dengan usianya (Kementrian Sosial, 2013 dalam Tri dan Yespi, 2018.)

Kelor merupakan bahan pangan yang kaya akan zat gizi makro dan mikro. Kandungan nilai gizi yang tinggi dalam daun kelor dapat dimanfaatkan untuk pemenuhan kebutuhan nutrisi pada ibu menyusui dan balita dalam masa pertumbuhan (Aminah et al, 2015).

Tanaman kelor mudah tumbuh pada semua jenis tanah di negara beriklim tropis dengan toleransi terhadap kekeringan sampai 6 bulan (Mendeita-Araica, et

al, 2013 dalam Tri, 2018). Daun kelor memiliki kandungan karbohidrat, protein, zat besi, kalsium, Vitamin C, Vitamin A dan kalium yang tinggi (Krisnadi, 2015). Daun kelor dapat dikonsumsi secara langsung sebagai sayuran maupun sebagai fortifikasi bahan pangan (Aminah, et al, 2015).

Tanaman Kelor ini juga banyak dijumpai di Desa Kayuloe Timur, oleh karena dalam kegiatan ini bertujuan untuk mengenalkan bahan pangan lokal yang ada di tengah masyarakat, dan dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan lainnya. Namun Daun kelor memiliki kelemahan yaitu mempunyai aroma langu, sehingga untuk mengakali hal tersebut agar bayi dan balita dapat menerima makanan tersebut untuk di konsumsi dilakukan inovasi pembuatan cemilan sehat berupa puding berbahan dasar daun kelor.

Target kegiatan ini adalah mengajarkan kepada ibu dan para kader tentang pengolahan Daun kelor dalam bentuk cemilan sehat (puding).

B. METODE

a. Perencanaan Kegiatan

- 1) Melakukan koordinasi dengan kepala dusun, kepala desa serta Puskesmas untuk mengumpulkan ibu-ibu PKK serta kader posyandu.
- 2) Menetapkan jadwal kegiatan observasi dan intervensi
- 3) Menyiapkan peralatan dan bahan pembuatan Cemilan Puding Daun Kelor.

b. Pelaksanaan Kegiatan

- 1) Pengambilan data sekunder terkait jumlah balita stunting di Desa Kayuloe Timur.
- 2) Mengatur jadwal pembuatan Cemilan Puding Daun Kelor, sesuai dengan jadwal posyandu.
- 3) Praktek Pembuatan Puding berbahan dasar daun kelor.

C. HASIL DAN URAIAN KEGIATAN

Data balita Stunting di Desa Kayuloe Timur sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Kategori Stunting Di Desa Kayuloe Timur Kecamatan Turatea KabupatenJeneponto Tahun 2020

Kategori Stunting	n	%
Pendek	13	65,0
Sangat Pendek	7	35,0
Total	20	100,0

Sumber: Data Puskesmas Bontomate'ne Tahun 2019

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi kategori Stunting di Desa Kayuloe timur yaitu dari 20 anak yang stunting, ada 13 anak yang masuk kategori pendek (65,0%) dan ada 7 anak yang masuk kategori sangat pendek (35,0%).

Tabel 2. Distribusi Stunting Berdasarkan Jenis Kelamin Di Desa Kayuloe Timur Kecamatan Turatea KabupatenJeneponto Tahun 2020

Jenis Kelamin	n	%
Perempuan	11	55,0
Laki-laki	9	45,0
Total	20	100,0

Sumber : Data Puskesmas Bontomate'ne Tahun 2019

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi balita Stunting berdasarkan jenis kelamin di Desa Kayuloe timur yaitu dari 20 anak yang stunting, berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 Orang (55,0%) dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 orang (45,0%).

Tabel 3. Distribusi Stunting Berdasarkan Umur Di Desa Kayuloe Timur Kecamatan Turatea KabupatenJeneponto Tahun 2020

Umur (Tahun)	n	%
1	1	5,0
2	3	15,0
3	7	35,0
4	4	20,0
5	5	25,0
Total	20	100,0

Sumber : Data Puskesmas Bontomate'ne Tahun 2019

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi balita Stunting berdasarkan umur di Desa Kayuloe timur yaitu tertinggi berada pada umur 3 Tahun (35%), sedangkan terendah berumur 1 tahun (5,0%).

Uraian Kegiatan :

Berdasarkan data di atas, maka di lakukan analisis masalah yang menjadi penyebab dari tingginya angka stunting di Desa Kayuloe Timur. Dari hasil analisis tersebut di temukannya salah satu faktor yang menyebabkan masalah tersebut adalah kurangnya pengetahuan ibu terkait MP-ASI yang baik dan benar. Masyarakat selalu menganggap bahwa makanan bergizi adalah makanan yang harus lengkap seperti daging sapi dan ayam. Selain itu, tingkat kebosanan bayi dan balita terhadap menu yang sama setiap harinya sehingga membuat bayi dan balita tersebut melakukan gerakan tutup mulut (GTM).

Oleh karena itu dilakukan inovasi dengan cara mengajarkan kepada ibu-ibu PKK dan kader Posyandu tentang cara lain pengolahan bahan pangan sebagai salah satu alternatif dalam bentuk cemilan namun tetap bergizi.

Salah satu bahan pangan yang banyak di ditemui di daerah Kayuloe timur adalah sayur kelor, yang merupakan bahan makanan yang memiliki kandungan gizi tinggi seperti karbohidrat, protein, zat besi, kalsium, Vitamin C, Vitamin A dan kalium.

Sayuran ini dapat diolah menjadi berbagai macam menu makanan, bahkan dapat di konsumsi secara langsung seperti sayuran hijau pada umumnya. Namun Daun kelor memiliki kelemahan yaitu mempunyai aroma langu, sehingga jika di berikan kepada balita kebanyakan dari mereka akan menolak untuk mengkonsumsinya. Untuk mengakali hal tersebut agar bayi dan balita dapat menerima makanan tersebut untuk di konsumsi maka pada kegiatan ini daun kelor tersebut di buat cemilan sehat berupa puding.

Kegiatan ini dilakukan bersamaan dengan kegiatan posyandu yang telah di tentukan oleh Puskesmas Bontomate'ne. sebelum melakukan demonstrasi, pertama dilakukan dulu penyuluhan terkait pentingnya pemberian MP-ASI yang benar dan tepat.

Setelah itu disiapkan bahan-bahan yang akan di gunakan sebagai berikut :

- 1) 200 ml Air
- 2) 1 genggam (500 g) daun kelor
- 3) 100 gr Gula

- 4) 2 Buah Apel. Dapat juga di ganti dengan bahan lain seperti jagung nangka dan sebagainya
- 5) 1 bks Bubuk agar-agar
- 6) 400 ml Susu Cair

Cara pembuatan pudingnya yaitu :

- a. Potong-potong apel sesuai selera, dapat berbentuk dadu maupun lonjong. Masukkan potongan tersebut ke dalam loyang.
- b. Rebus daun-daun tersebut selama 3 menit dengan air 200 ml
- c. Blender daun-daun rebusan tersebut dengan air hasil rebusan kelor, kemudian di saring untuk memisahkan sari daun kelor dan ampasnya.
- d. Sari daun kelor di masak kemudian tambahkan gula 100 gr atau sesuai selera
- e. Masukkan 1 bungkus agar-agar sambil di aduk, tambahkan 400 ml susu cair, masak sampai mendidih.
- f. Tuang ke dalam loyang/cetakan dan dinginkan sampai menjadi agar-agar.
- g. Setelah dingin, siap untuk di konsumsi.

Setelah dilakukan demonstrasi pembuatan puding, puding yang sudah jadi di berikan kepada ibu-ibu dan juga balita untuk dicicipi. Selanjutnya memberikan kesempatan kepada peserta lain, dalam hal ini kader posyandu yang di tunjuk untuk memperagakan ulang tatacara pembuatan puding tersebut. Hal ini dilakukan guna mengevaluasi terkait pemahaman ibu-ibu dan kader posyandu tentang cara pembuatan puding tersebut. Agar setelah kegiatan ini berlangsung mereka mampu mengulangnya di rumah masing-masing.

Dari hasil simulasi tersebut kader mampu melakukan sesuai dengan resep dan petunjuk yang telah di berikan.



Gambar 1. Penjelasan Bahan-bahan Puding



Gambar 2. Proses Pembuatan Puding



Gambar 3. Puding Daun Kelor

D. KESIMPULAN

Hasil program Pembuatan Cemilan Sehat berbahan dasar kelor di Desa Kayuloe timur Kecamatan Turatea Kab. Jeneponto menjadi salah satu alternatif makanan selingan pada pemberian MP-ASI yang sehat dan bergizi, sehingga balita dapat mengkonsumsi sayuran tersebut tanpa harus melakukan gerakan tutup mulut (GTM).

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada seluruh kader posyandu, Ibu-ibu PKK, Pemerintah Desa Kayuloe Timur, Puskesmas

Bontomate'ne serta mahasiswa yang terlibat dalam program pengabdian masyarakat di Desa Kayuloe timur Kecamatan Turatea Kab. Jeneponto

F. DAFTAR PUSTAKA

- Aminah S, Ramdhan T, Yanis M (2015). *Kandungan Nutrisi dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor (Moringa Oleifera)*. Buletin Pertanian Perkotaan Nomor 5 Volume 2. Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI (2015). *Situasi Kesehatan Anak Balita di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI, 2019. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI 2016.
- Krisnandi, AD (2015). *Kelor Super Nutrisi*. Blera: Pusat Informasi Dan Pengembangan Tanaman Kelor Indonesia
- Margaretha. 2020. *Inpari IR Nutri Zinc Solusi Atasi Stunting*. Badan Litbang Pertanian, Kementerian Pertanian Republik Indonesia
- Mariroh, Fariha. 2019. *Pengembangan Bubur Bayi Instan Tinggi Kalsium Menggunakan Tepung Daun Kelor (Moringa Oleifera Lam.) Sebagai Makanan Pendamping ASI Pencegah Stunting*. Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.
- Mohammad Teja. 2019. *Stunting Balita Indonesia dan Penanggulangan*. Info Singkat : KAJIAN SINGKAT TERHADAP ISU AKTUAL DAN STRATEGIS. Vol.XI, No.22/II/Puslit/November/2019
- Muhammad Adimaja. 2019. *Kementerian Kesehatan Fokus pada Pencegahan Stunting*. Berita : Portal Informasi Indonesia, Indonesia.go.id