

Upaya Meningkatkan Minat Ibu dalam Menyiapkan Camilan Balita untuk Mencegah *Stunting* dengan Buku Saku Resep Camilan Daun Kelor

Novi Indrayani^{1,*}, Casnuri², Tri Mei Khasana¹

¹Jurusan Gizi Program Sarjana, Universitas Respati Yogyakarta, Indonesia

²Jurusan Kebidanan Program Diploma Tiga, da Indonesia

*Penulis korespondensi: novi.indrayani@respati.ac.id

Dikirim : 3 Oktober 2024

Direvisi : 5 Januari 2025

Diterima : 13 Januari 2025

Abstrak: Berdasarkan data yang diperoleh dari PAUD Insan Mulia terdapat murid yang mengalami *stunting*. Salah satu upaya dalam pencegahan *stunting* adalah dengan pemanfaatan tanaman lokal daun kelor sebagai bahan pangan yang didukung dengan media cetak yaitu berupa buku saku resep camilan daun kelor. Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat meliputi pemberian edukasi tentang upaya pencegahan *stunting* dengan pemanfaatan daun kelor melalui penyuluhan menggunakan media power point, sosialisasi buku resep camilan daun kelor, pemberian sampel produk olahan yang dibuat sesuai dengan petunjuk yang ada pada buku resep camilan daun kelor, pembagian produk olahan yang telah dibuat oleh tim pengabdian kepada ibu dan balita, serta evaluasi dengan membagikan kuesioner minat ibu untuk dapat mengaplikasikan resep tersebut di rumah. Kelompok sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu balita di PAUD Insan Mulia Sidokerto Purwomartani Kalasan sebanyak 30 orang. Hasil kegiatan menunjukkan ibu balita tertarik untuk mengaplikasikan resep yang ada di buku saku resep camilan daun kelor dengan persentase sebanyak 53 % berminat membuat stik daun kelor, sebanyak 42% memilih menu omelet daun kelor, dan sisanya memilih pudding, keripik, nugget, dan bakso.

Kata kunci: buku saku, daun kelor, *stunting*

Abstract: Based on data obtained from PAUD Insan Mulia, there are students who experience *stunting*. One of the efforts to prevent *stunting* is by utilizing local moringa leaves as a food source, supported by printed media in the form of a pocketbook for moringa leaf snack recipes. The activities carried out in this community service include providing education on *stunting* prevention efforts through the use of moringa leaves via a PowerPoint presentation, socialization of the moringa leaf snack recipe book, providing product samples made according to the instructions in the snack recipe book, distributing the processed products made by the service team to mothers and toddlers, and evaluation by distributing a questionnaire to assess the mothers' interest in applying the recipes at home. The target group for this activity is mothers with toddlers at PAUD Insan Mulia Sidokerto Purwomartani Kalasan, totaling 30 people. The results of the activity showed that 53% of the mothers with toddlers were interested in applying the recipe from the pocketbook to make moringa leaf sticks, 42% chose the moringa leaf omelet recipe, and the remaining participants selected pudding, chips, nuggets, and meatballs.

Keywords: moringa leaves, pocket book, *stunting*

1. Pendahuluan

Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). Salah satu masalah gizi yang menjadi perhatian utama saat ini adalah masih tingginya anak balita pendek (*stunting*) (Bima, 2019). Prevalensi *stunting* di Indonesia dari tahun ke tahun cenderung fluktuatif. Meningkat di periode 2010-2013, kemudian menurun pada periode 2014-2018. Selanjutnya, hasil survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menunjukkan kejadian *stunting* pada tahun 2019 sebanyak 27,7 %, turun menjadi 24,4 % pada tahun 2021, dan sekitar 21,6 % pada tahun 2022 (Kementerian Kesehatan RI, 2022a).

Program pemberian makanan tambahan dalam bentuk makanan lokal menjadi salah satu kegiatan dari program padat karya tunai untuk kesehatan. Fokusnya adalah pada zat gizi makro maupun zat gizi mikro bagi balita. Makanan tambahan pada anak usia sekolah dasar diperlukan untuk meningkatkan asupan gizi serta menunjang kebutuhan gizi selama di sekolah. Makanan tambahan yang diberikan dapat berbentuk makanan keluarga berbasis pangan lokal dengan resep-resep yang dianjurkan (Kementerian Kesehatan RI, 2022b).

Berdasarkan data yang diperoleh dari PAUD Insan Mulia Sidokerto Purwomartani Kalasan terdapat murid yang mengalami *stunting*. Melihat angka kejadian *stunting* tersebut, maka perlu dilakukan penanggulangan sebagai pencegahan *stunting*. Salah satu upaya dalam pencegahan *stunting* adalah dengan pemanfaatan tanaman lokal daun kelor sebagai bahan pangan yang didukung dengan media cetak yaitu berupa buku saku resep camilan daun kelor yang disusun oleh tim pengabdian.

Buku saku adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan dalam bentuk buku yang sederhana, baik berupa tulisan maupun gambar. Buku saku mampu menyebarkan informasi lebih cepat dan jangkauan yang lebih luas. Selain itu, buku saku mengandung teks, gambar dan foto yang apabila disajikan dengan baik akan mampu memberikan daya tarik yang dapat meningkatkan minat baca seseorang sehingga memudahkan penerima pesan untuk memahami pesan yang disampaikan (Afandi & Siregar, 2020).

Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan salah satu bahan pangan yang memiliki sejuta manfaat untuk kesehatan yang memiliki sumber protein tinggi dan memiliki nilai gizi tinggi. Kandungan gizi daun kelor kering mengandung lebih dari 40 antioksidan alami, protein 26,2 g, kalsium 2.095 mg, besi 27,1 mg, dan β -karoten 16800 mg. Tingginya kandungan protein dan mikronutrien pada daun kelor merupakan alasan utama digunakannya daun ini dalam mengatasi masalah kekurangan gizi pada balita (Rani dkk., 2019). Selain itu tanaman kelor

juga dapat dimanfaatkan sebagai salah satu upaya penanggulangan *stunting*.

Daun kelor yang tadinya hanya dikonsumsi sebagai sayuran saja kini dapat dijadikan sebagai produk yang memiliki nilai tambah. Puding daun kelor termasuk olahan yang sangat mudah sehingga ibu balita dapat mempraktikkan sendiri untuk dikonsumsi sehari-hari. Tanaman kelor merupakan salah satu tanaman yang mudah ditemui di Dusun Sidokerto.

2. Metode

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan dan demonstrasi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2024 antara pukul 09.30 WIB sampai 12.00 WIB. Kelompok sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu balita di PAUD Insan Mulia Sidokerto Purwomartani Kalasan sebanyak 30 orang. Tim pengabdian terdiri dari ketua pengabdian yaitu Dosen Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta, anggota tim terdiri dari dosen Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga dan Program Studi Gizi Program Sarjana dengan enumerator mahasiswa Universitas Respati Yogyakarta. Kegiatan yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

- a) Memberikan edukasi tentang upaya pencegahan *stunting* dengan pemanfaatan daun kelor melalui buku saku resep camilan daun kelor. Edukasi ini diberikan dalam bentuk penyuluhan menggunakan media *power point* yang ditampilkan dengan proyektor. Kegiatan ini dilakukan oleh ketua tim pengabdian dan dibantu seluruh tim.
- b) Sosialisasi buku resep camilan daun kelor dengan cara membagikan buku resep satu buku untuk satu orang ibu balita dan menjelaskan isinya. Sosialisasi ini dilakukan oleh anggota tim pengabdian.
- c) Memberikan sampel produk olahan yang tim pengabdian buat sesuai dengan petunjuk yang ada pada buku resep camilan daun kelor. Kegiatan ini dilakukan oleh anggota dua dan enumerator (mahasiswa gizi dan bidan UNRIYO) serta seluruh tim.
- d) Membagikan produk olahan yang telah dibuat oleh tim pengabdian kepada ibu dan balita untuk dapat dicoba. Dilakukan oleh enumerator (mahasiswa gizi dan mahasiswa bidan UNRIYO).
- e) Melakukan evaluasi dengan membagikan kuesioner minat ibu untuk dapat mengaplikasikan resep tersebut di rumah. Dilakukan oleh ketua dan seluruh tim pengabdian.

3. Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan dimulai melalui edukasi dengan pemberian penyuluhan tentang upaya pencegahan *stunting* menggunakan media *power point* dengan bantuan proyektor seperti diperlihatkan dalam Gambar 1. Materi yang disampaikan yaitu terdiri dari upaya untuk mencegah *stunting* dengan memanfaatkan bahan pangan lokal. Bahan pangan lokal yang dimaksud salah satunya yaitu daun kelor. Materi tentang daun kelor meliputi definisi, manfaat, kandungan zat gizi dan pengolahan daun kelor. Kemudian bagaimana cara menyajikannya dalam beragam menu camilan untuk anak usia PAUD supaya tidak mudah merasa bosan.



Gambar 1. Sesi penyuluhan tentang pencegahan *stunting* dengan pemanfaatan daun kelor melalui buku saku resep camilan daun kelor

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan yaitu edukasi yang bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci mengenai pencegahan *stunting* dengan penyuluhan dan diskusi dua arah bertujuan untuk mengetahui faktor risiko penyakit masyarakat (Saputro dkk., 2024). Hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan mengenai *stunting* setelah dilakukan penyuluhan. Dengan demikian, setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan kader dapat menyampaikan informasi mengenai *stunting* kepada masyarakat dalam kegiatan posyandu (Bariyah dkk., 2024). Menurut hasil pengabdian lainnya, penyuluhan yang diberikan memberikan peningkatan pemahaman kepada kader posyandu. Hal tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman (Handayani dkk., 2023).

Kegiatan lainnya berupa sosialisasi buku saku menu camilan daun kelor dan menunjukkan produk olahan daun kelor seperti ditunjukkan dalam Gambar 2. Tim pengabdian membagikan buku saku resep camilan daun kelor dalam bentuk cetak kepada masing-masing ibu balita.

Ketua tim pengabdian memulai sosialisasi dengan mengajak seluruh ibu yang hadir membuka buku saku dan mencermati bersama isinya, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan tentang isi buku menu resep camilan daun kelor tersebut.



Gambar 2. Sesi sosialisasi buku panduan dan bentuk buku saku yang dibagikan kepada peserta

Buku saku resep camilan daun kelor terdiri dari 13 resep camilan berbahan dasar daun kelor yang cocok untuk kudapan anak usia PAUD. Adapun isinya yaitu terdiri dari resep yang dilengkapi dengan foto contoh produk beserta bahan dan cara membuatnya. Tim pengabdian menunjukkan produk olahan yang sudah jadi. Produk olahan camilan tersebut dibuat oleh tim pengabdian sesuai takaran dan langkah-langkah yang tertera pada buku saku resep camilan daun kelor. Tiga produk camilan olahan daun kelor yang dibuat oleh tim pengabdian yaitu puding daun kelor, stik daun kelor, dan keripik daun kelor seperti diperlihatkan pada Gambar 3. Tim pengabdian membagikan ketiga produk olahan tersebut kepada masing-masing ibu balita dan balitanya seperti diberikan dalam Gambar 4 untuk dapat dicicipi rasa, tekstur, dan aromanya.

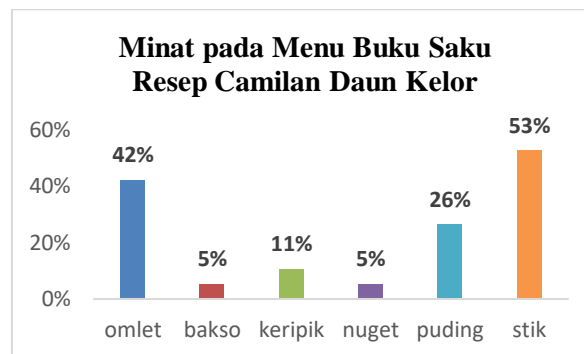


Gambar 3. Produk olahan daun kelor, yaitu puding (a), stik (b), dan keripik (c)



Gambar 4. Membagikan sampel produk olahan daun kelor kepada ibu dan balita

Selanjutnya, tim pengabdian membagikan kuesioner untuk mengetahui minat ibu balita dalam menerapkan resep camilan di rumah untuk balitanya masing-masing. Gambar 5 menunjukkan sebaran minat ibu balita terhadap menu yang ada di buku saku resep camilan daun kelor. Dari hasil tersebut diketahui minat ibu balita untuk mencoba membuat menu camilan berbahan dasar dari daun kelor sesuai dengan resep sebagian besar yaitu 53% memilih stik daun kelor, kemudian urutan kedua sebanyak 42% memilih menu omelet daun kelor. Stik daun kelor merupakan salah satu produk olahan yang dibuat oleh tim pengabdian dan dirasakan langsung oleh ibu dan balita saat kegiatan berlangsung.



Gambar 5. Minat Ibu balita terhadap resep daun kelor

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, perilaku sebelum dilakukan intervensi pemberian buku saku nilai rata-rata 16,3 dan setelah dilakukan intervensi pemberian buku saku nilai rata-rata sebesar 27,03 dan terdapat nilai P-value (0,000) < 0,05 yang berarti pemberian buku saku berpengaruh terhadap peningkatan perilaku (Siagian et al., 2024). Selain itu, penelitian lain mengungkapkan bahwa pemberian buku saku tentang pentingnya sarapan pagi dengan baik dan benar memberikan pengetahuan yang baik tentang sarapan pagi (Munifa et al., 2024). Dengan demikian, pemberian buku saku dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan memberikan pengetahuan kepada ibu balita tentang manfaat camilan daun kelor dalam pemberian asupan kepada anak balitanya.

4. Kesimpulan

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat meliputi pemberian edukasi tentang upaya pencegahan *stunting* dengan pemanfaatan daun kelor dan pemberian buku resep camilan daun kelor. Tujuan utama kegiatan ini mendorong ibu balita di PAUD Insan Mulia Sidokerto Purwomartani menerapkan resep tersebut di rumah sebagai bahan camilan balita yang menyehatkan yang berasal dari daun kelor. Hasil kegiatan menunjukkan ibu balita tertarik untuk mengaplikasikan resep yang ada di buku saku resep camilan daun kelor dengan persentase sebanyak 53 % berminat membuat stik daun kelor, sebanyak 42% memilih menu omelet daun kelor, dan sisanya memilih puding, keripik, nugget, dan bakso.

Daftar Referensi

- Afandi, A., & Siregar, N. S. (2020). Efektivitas Buku Saku Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Atlet Unimed Atletik Club (UAC). *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 4(2), 12-21. <https://doi.org/10.24114/ko.v4i2.22168>
- Bariyah, D. K., Uliasari, A., Sidabariba, N. D., Wilma, W., & Pastuty, R. (2024). Pemberdayaan Kader Masyarakat Mencegah *Stunting* Untuk Pertumbuhan Anak Sehat Di Kota Palembang. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 225–232. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v4i2.1626>
- Bima, A. (2019). Analisis bagaimana mengatasi permasalahan *stunting* di Indonesia?. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 35(4), OP6-10.
- Handayani, D. R., Kurnia, D., Rusman, A.A., Septiadi, E., Quintina, S., Ratunanda, S., Ambarukmi, F., Fiddiyanti, I., Sidha, A., & Fauzi, L. (2023). Optimalisasi Peran Posyandu Dalam Program Penurunan Kasus *Stunting* di Kelurahan Cibeureum Kota Cimahi. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 4(2), 120-129. doi: 10.26874/jakw.v4i2.342.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022a). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Kemenkes, 1-150.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022b). Aksi Bersama Cegah *Stunting*. Warta Kesmas.
- Munifa, M., Ramadhan, J., Mahalia, L. D., & Christine, N. (2024). Pengaruh Media Poster dan Buku Saku Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah di SDN 7 Menteng Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 10(1), 87-95. <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i1.7159>
- Rani, K.C., Ekajayani, N.I., Darmasetiawan, N.K. & Dewi, A.D.R. (2019). Modul Pelatihan Kandungan Nutrisi Tanaman Kelor. *Fakultas Farmasi Universitas Surabaya*.
- Saputro, M. R., Sulaeman, A., Winasari, W., Yuliani, R. & Widiyanto, A.P. (2024). Upaya Meningkatkan Pencegahan *Stunting* dengan PHBS di Desa Haurpanggung Kabupaten

Garut. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 5(2), 379-385. doi:
10.26874/jakw.v5i2.432.

Siagian, M., Ginting, R., Silalahi, M. I., Sinurat, Y.T., & Sinaga, P.S. (2024). Pengaruh Penyuluhan dan Pemberian Buku Saku Terhadap Peningkatan Perilaku Gizi Ibu Hamil Beresiko KEK di Wilayah Puskesmas Buhit. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 2484-2491.