

## PENGENALAN NUTRIFIKASI DAUN KELOR (*Moringa Oleifera*) DAN KEGIATAN EDUKASI PADA IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI KELURAHAN GUNTING MANGGIS BANJARBARU

Yustin Ari Prihandini<sup>1</sup>, Cast Torizellia<sup>2\*</sup>, Dicky Septiannoor Khaira<sup>3</sup>, Lisa Setia<sup>4</sup>, Adies Riyana<sup>5</sup>, Bandawati<sup>6</sup>

<sup>1-5</sup>Sarjana Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Teknologi, Universitas Borneo Lestari, Banjarbaru, Indonesia

\*e-mail korespondensi: casttorizellia91@gmail.com

### Abstract

*Nutritional problems in South Kalimantan need to be given more attention because there are still toddlers (aged 0-59 months) who experience nutritional problems in the very thin category at a prevalence of 3.9% above the national rate of 3.5% and 9.2% underweight category. far above the national rate of 6.7% and the short category is 21.1%, above the national rate of 19.3% and the very short category of 12% is also above the national rate of 11.5%. Guntung Manggis Village is one of the villages in the Cempaka District, Banjarbaru City. Has an area of 2,150 hectares. The total population in 2018 was recorded as 2,568 households. The training method is carried out by providing counseling and pregnancy exercise activities at the Assyifa Posyandu, Guntung Manggis Village, regarding the process of processing innovative food products made from local food Moringa Leaves which are used as Snack Sticks. Pregnancy exercise activities are guided by health center staff and the delivery of material is carried out by providing education and direct counseling to pregnant women through socialization of patterns for selecting nutritious foods, as well as knowledge about balanced nutrition, parenting attitudes and plans for using contraceptive methods used during childbirth. The implementation of this community service concluded that with the implementation of education and counseling there was an increase in capacity (knowledge, skills, and education) for pregnant women during the activity.*

**Keywords:** *Moringa, Nutrition, Stunting*

### Abstrak

Masalah gizi di Kalimantan Selatan perlu diberikan perhatian lebih dikarenakan masih terdapat balita (usia 0-59 bulan) yang mengalami masalah gizi kategori sangat kurus berada pada prevalensi 3,9% di atas angka nasional yaitu 3,5% dan kategori kurus 9,2% jauh di atas angka nasional 6,7% dan kategori pendek yaitu 21,1% di atas angka nasional 19,3% dan kategori sangat pendek 12% juga di atas angka nasional 11,5%. Kelurahan Guntung Manggis adalah satu di antara kelurahan yang ada di wilayah Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru. Memiliki luas wilayah 2.150 hektar. Jumlah penduduk pada 2018 terdata sebanyak 2.568 KK. Metode pelatihan dilakukan dengan memberikan penyuluhan dan kegiatan senam hamil di Posyandu Assyifa Kelurahan Guntung Manggis tentang proses pengolahan inovasi produk olahan makanan berbahan dasar pangan lokal Daun Kelor yang dijadikan Cemilan Stik. Kegiatan senam hamil dipandu oleh petugas puskesmas serta penyampaian materi dilakukan dengan pemberian edukasi dan penyuluhan langsung kepada ibu hamil melalui sosialisasi pola pemilihan makanan yang bergizi, serta pengetahuan mengenai gizi seimbang, sikap pola asuh dan rencana penggunaan metode kontrasepsi yang digunakan saat persalinan. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini didapatkan kesimpulan bahwa dengan dilaksanakannya edukasi dan penyuluhan terjadi peningkatan kapasitas (pengetahuan, keterampilan, dan mengedukasi) bagi Ibu Hamil selama kegiatan berlangsung.

**Kata Kunci:** Kelor, Gizi, Stunting

Accepted: 2023-08-16

Published: 2023-10-02

## PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara berkembang yang memiliki permasalahan kompleks terutama dalam masalah Gizi. Masalah gizi di Indonesia didominasi oleh masalah Kekurangan Energi Protein (KEK), Anemia, Gangguan akibat Kekurangan Yodium (GAKY), Kekurangan Vitamin A (KVA) dan Obesitas (Supriasa, Bakri dan Fajar, 2016). Faktor Gizi merupakan salah satu factor penentu

utama kualitas sumber daya manusia. Status gizi yang baik akan menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, cerdas dan produktif. Status Gizi yang kurang atau buruk akan berpengaruh pada pertumbuhan, perkembangan, kecerdasan serta dapat menimbulkan penyakit lainnya (Hardiansyah & Supariasa, 2017). Masalah Gizi dapat terjadi pada seluruh kelompok umur, antara lain balita, anak usia sekolah, wanita usia subur, ibu hamil dan lanjut usia.

Masalah gizi di Kalimantan Selatan perlu di berikan perhatian lebih. Pasalnya balita (usia 0-59 bulan) yang mengalami masalah gizi pada indikator Berat Badan/Umur (BB/U) yaitu kategori sangat kurus berada pada prevalensi 3,9% di atas angka nasional yaitu 3,5% dan kategori kurus 9,2% jauh di atas angka nasional 6,7%. Untuk Indikator Tinggi Badan/Umur (TB/U) dalam kategori pendek yaitu 21,1% di atas angka nasional 19,3% dan kategori sangat pendek 12% juga di atas angka nasional 11,5%.

Faktor resiko stunting diantaranya adalah pola asuh, cakupan dan kualitas pelayanan kesehatan, lingkungan dan ketahanan pangan. Maka, selayaknya seluruh masyarakat turut serta menjaga kesehatan diri dan lingkungan bukan karena sebatas patuh terhadap aturan dan kebijakan pemerintah, namun karena masyarakat sudah sangat menyadari pentingnya kesehatan. Salah satunya adalah dengan peduli terhadap gizi kesehatan yang harus dipersiapkan mulai dari sebelum pernikahan (Yunianingsih, E., et al., 2017).

Pencegahan stunting bertujuan untuk menekan serendah mungkin angka kejadian stunting dan resikonya. Penyuluhan pranikah yang dilakukan kepada pasangan calon pengantin merupakan salah satu cara mencegah stunting sedini mungkin, mengingat stunting dapat dicegah mulai dari 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Persiapan pranikah adalah dimana laki-laki dan perempuan perlu mempersiapkan diri dari segala aspek, yaitu fisik, jiwa dan sosial ekonomi. Terutama bagi ibu hamil berupa gizi, kesehatan reproduksi dalam mempersiapkan diri menghadapi kehamilan, persalinan dan proses perawatan anak termasuk menyusui. Sebelum menikah, individu berkewajiban mempersiapkan diri menjadi reproduksi yang bertanggung jawab dengan mempersiapkan fisik, mental dan sosial ekonomi dengan baik. (Permadi, 2011).

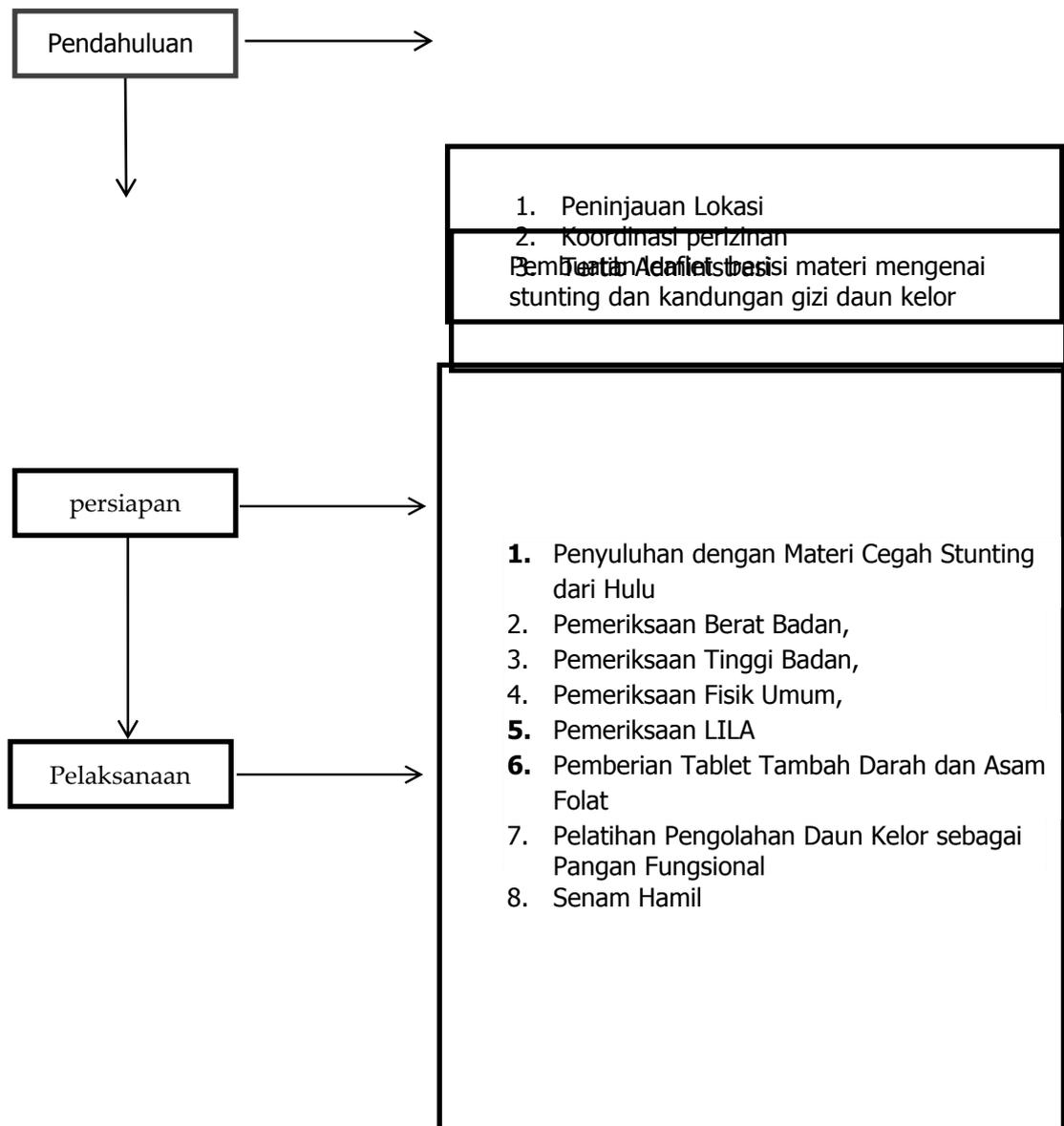
Masalah yang dialami ibu hamil tidak semuanya dapat mengkonsumsi Fe dengan maksimal (90 tablet) karena tablet Fe dirasa bau amis sehingga menyebabkan ibu hamil mual hingga muntah, terutama pada kehamilan trimester I (Hamidiyah & Hikmah, 2018). Salah satu pangan yang memiliki kandungan zat gizi yang baik untuk ibu hamil adalah daun kelor (*Moringa oleifera*). Daun kelor mengandung unsur multi zat gizi mikro yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil (Hermansyah, et al., 2014). Berdasarkan permasalahan tersebut, sehingga dibutuhkan olahan kelor untuk dikonsumsi ibu hamil sebagai pengganti tablet Fe untuk menanggulangi kejadian anemia ibu hamil dengan fortifikasi bahan pangan local

## METODE

Lokasi yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah kelompok ibu hamil yang berada di Posyandu Assyifa Kelurahan Guntung Manggis, Landasan Ulin, Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Posyandu Assyifa Kelurahan Guntung Manggis Banjarbaru terdapat Ibu Hamil berjumlah 52 orang, selain itu di sekitar posyandu banyak terdapat tanaman Kelor. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan cara :

1. Peninjauan Lokasi Dan Pendataan Kelompok di Posyandu
2. Koordinasi dengan Dinas Kesehatan untuk perizinan kegiatan
3. Tertib Administrasi Meliputi Proposal Dan Surat-Surat.
4. Penyuluhan dengan Materi Cegah Stunting dari Hulu
5. Pemeriksaan Berat Badan,
6. Pemeriksaan Tinggi Badan,
7. Pemeriksaan Fisik Umum,

8. Pemeriksaan LILA
9. Pemberian Tablet Tambah Darah dan Asam Folat
10. Pelatihan Pengolahan Daun Kelor sebagai Pangan Fungsional
11. Kegiatan Senam Hami



Gambar. 1 Alur Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen prodi S1 Gizi Universitas Borneo Lestari dilaksanakan di Posyandu Assyifa Kelurahan Guntung Manggis Kecamatan Landasan Ulin Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan melalui Langkah-langkah yang telah dipersiapkan untuk mendukung pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan pembuatan makanan ibu hamil dari daun kelor untuk menunjang ketahanan pangan dengan metode diskusi dalam

pertemuan diuraikan sebagai berikut:

1. Mengadakan pertemuan dengan para pengelola Kelompok Pendamping Ibu untuk membahas tentang permasalahan-permasalahan atau hambatan dalam program peningkatan gizi ibu hamil di Posyandu Assyifa Kelurahan Guntung Manggis Kecamatan Landasan Ulin Kota Banjarbaru yang selanjutnya dicarikan pemecahannya
2. Memberikan program pendidikan dan pelatihan tentang Pembuatan Makanan Ibu Hamil Dari Daun Kelor Untuk Menunjang Ketahanan Pangan untuk ibu hamil.
3. Melakukan kerjasama dengan pemerintah daerah Kelurahan dan Kecamatan Karawang Barat untuk membantu meningkatkan kebijakan program gizi ibu hamil di di Posyandu Assyifa Kelurahan Guntung Manggis Kecamatan Landasan Ulin Kota Banjarbaru
4. Meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pengolahan kelor sehingga bisa di konsumsi ibu hamil.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat sebagai mediator dari pihak-pihak yang terkait terutama kecamatan, kelurahan dan kader atau para pengelola Kelompok Pendamping Ibu untuk bersama-sama masyarakat menyelesaikan persoalan program peningkatan gizi ibu hamil dan hasilnya adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan, sistem informasi yang lebih modern dan efisien kepada masyarakat. Pengumpulan data dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan kuesioner dan Pre, Post Tes kepada ibu hamil. Data sekunder melalui telaah dokumen di Puskesmas dan dinas kesehatan di wilayah Karawang Jawa Barat. Instrumen lain berupa formulir lembar data demografi, rekam medis berupa catatan medis dan catatan lapangan pelaksana.

Kegiatan ini dilakukan untuk mempresentasikan hasil data demografi ibu hamil dan kondisi anemia ibu hamil yang ditunjukkan dalam Tabel 1 dan Tabel 2 yaitu:

**Tabel 1. Tabel Berdasarkan Kelompok Umur**

Umur	Frekuensi	Persentase
17 – 25	31	60 %
26 – 35	12	23 %
36 – 45	9	17 %
Total	52	100 %

Sumber: Data primer, 2019.

**Tabel 2. Tabel Berdasarkan Pendidikan**

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SMP	9	17 %
SMA	30	58 %
D3	13	25 %
Total	52	100 %

Sumber: Data primer, 2019

Berdasarkan Data rekam medik Puskesmas Guntung Manggis Banjarbaru, seluruh populasi ibu hamil sebanyak 52 orang diketahui menderita anemia. Hasil pertemuan ini, warga menjadi sadar pentingnya masalah anemia pada ibu hamil untuk dilakukan tindakan preventif, promosi kuratif dan rehabilitative.

Program pendidikan dan pelatihan yang diberikan adalah tentang pembuatan makanan ibu hamil dari daun kelor untuk menunjang ketahanan pangan untuk ibu hamil. Program ini efektif untuk meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam penanganan anemia pada ibu hamil, materi pendidikan kesehatan meliputi: anemia, faktor resiko, pencegahan serta penanggulangannya termasuk program gizi yang menunjang. Selain itu juga memaparkan tentang kandungan, manfaat kelor dan olahan camilan sehat berdasarkan penelitian terdahulu. Hasil peningkatan pengetahuan dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Tabel Hasil Uji Paired T Test.

Tingkat Pengetahuan	Hasil Uji <i>Paired T Test</i>		
	Rata-rata	<i>P-values</i>	Selisih
Pengetahuan sebelum	3,9	0,000	1.111
Pengetahuan sesudah	2,78		

Sumber: Data primer, 2019.

Materi pelatihan tentang teknik pembuatan makanan dari daun kelor menjadi makanan bergizi seperti puding, roti, cemilan, minuman segar dan bisa menambah nafsu makan untuk ibu hamil. Program pendidikan dan pelatihan juga diberikan kepada kader kesehatan dilakukan oleh para pengelola Kelompok Pendamping Ibu. Kader juga yang awalnya tidak memiliki keterampilan membuat camilan sehat penanggulangan anemia ibu hamil menjadi bisa membuat camilan sehat.

## KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini didapatkan kesimpulan bahwa dengan dilaksanakannya edukasi dan penyuluhan terjadi peningkatan kapasitas (pengetahuan, keterampilan, dan mengedukasi) bagi Ibu Hamil selama kegiatan berlangsung dan diharapkan dapat dilaksanakan secara kontinyu atau berkelanjutan di Kelurahan atau Desa yang sama sehingga capaian target pencegahan stunting dapat berkesinambungan dan optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Ramadhan, T. dan Yanis, M. 2015. Kandungan Nutrisi dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor (*Moringa oleifera*). *Buletin Pertanian Perkotaan* 5(2):35-42.
- Hamidiyah, A dan Hikmah, R. 2018. Pelatihan pembuatan camilan sehat Kokoa *Moringa Oleifera* (KOMO) Desa Sumberejo Dan Sumberanyar. *Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH 2018)*

- Hermansyah, et al. 2014. Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Asupan Dan Berat Badan Ibu Hamil Pekerja Sektor Informal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vol 5, Nomor03 : 192-201
- Jonni M. S. 2008. *Cegah Malnutrisi denganKelor*. Yogyakarta: Kanisius.
- Krisnadi, A. D. 2015. *Kelor Super Nutrisi*. E- Book Kelorina.com LSM- MAPELING (www.kelorina.com) (15 April 2019).
- Kartasapoetra dan Marsetyo. 2008. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rohman, Abdul. 2013. *Analisis Komponen Makanan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Roloff, A., H. Weisgerber, U. Lang, B. Stimm. 2009. *Moringa oleifera*, 12 (3):1-8.
- Sinaga, R.J. dan Hasanah. 2019. *Determinan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tunggakjati Kecamatan Karawang Barat Tahun 2019*.*Jurnal Kesehatan Masyarakat*.Vol. 3, No. 2 : 179-192
- Simbolan, J.M., M. Simbolan, N. Katharina. 2007. *Cegah Malnutrisi dengan Kelor*. Yogyakarta: Kanisius.
- Yusmarini. 2004. *Evaluasi Mutu Soyghurt yang dibuat dengan PenambahanBeberapa Jenis Gula*. *Jurnal Natur Indonesia*, 6 (5): 104-110.
- Zakaria, Abdullah Thamrin, Retno Sri Lestari dan Rudy Hartono. 2013. *Pemanfaatan Tepung Kelor (Moringa oleifera) dalam Formulasi Pembuatan Makanan Pada Balita Gizi Kurang*. *Jurnal Media Gizi Pangan*, 15:1-6