

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PEMANFAATAN DAUN KELOR
SEBAGAI BAHAN PEMBUATAN BOLU KUKUS UNTUK MAKANAN
TAMBAHAN BALITA SEBAGAI SALAH SATU UPAYA
PENANGANAN STUNTING**

Emiyati¹, Muhammad Taufik², Siska Tri Wulandari³,

Universitas Serasan Muara Enim, Sumatera Selatan, Indonesia¹²³

Kata Kunci : Peningkatan Gizi, Pemanfaatan Daun Kelor.

Correspondensi Author
siskatriwulandari@unsan.ac.id

Abstrak : Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat melalui pemanfaatan daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai bahan dasar pembuatan bolu kukus, yang berfungsi sebagai makanan tambahan bergizi untuk balita dalam upaya penanganan stunting. Permasalahan stunting yang dialami balita di Indonesia disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang memadai, sehingga diperlukan inovasi dalam pengolahan pangan lokal yang kaya nutrisi. Metode pelaksanaan meliputi survei potensi, penyuluhan, pelatihan, dan praktik langsung pembuatan bolu kukus daun kelor. Kegiatan ini melibatkan ibu-ibu balita di Desa Ujan Mas, Kabupaten Muara Enim. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang gizi, keterampilan mengolah makanan bergizi, serta motivasi untuk mengadopsi dan mengembangkan produk ini baik untuk konsumsi rumah tangga maupun peluang usaha. Produk bolu kukus berbasis daun kelor mendapatkan respons positif, dengan rasa yang disukai baik oleh ibu maupun anak. Program ini diharapkan dapat menjadi langkah strategis dalam pencegahan stunting melalui optimalisasi sumber daya lokal yang mudah diakses.

PENDAHULUAN

Stunting adalah suatu kondisi status gizi kurang yang bersifat kronik pada masa pertumbuhan dan perkembangan sejak awal kehidupan. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa stunting dikondisikan dengan nilai Z-score tinggi badan menurut umur (TB/U) kurang dari -2 standar deviasi (SD). Secara global, sekitar 1 (satu) dari 4 (empat) balita mengalami stunting (Wahyuningsih, 2021). Kejadian stunting sering dijumpai pada anak usia 12-36 bulan dengan prevalensi sebesar 38,3-41,5%. Stunting pada anak usia dibawah lima tahun biasanya kurang disadari karena perbedaan anak yang stunting dengan anak yang normal pada usia tersebut tidak terlalu dilihat. Usia di bawah lima tahun merupakan periode emas dalam menentukan kualitas sumber daya manusia yang dilihat dari segi pertumbuhan fisik maupun kecerdasan, sehingga hal ini harus didukung oleh status gizi yang baik. Seorang anak yang mengalami stunting pada masa ini cenderung akan sulit mencapai tinggi badan yang optimal pada periode selanjutnya. Hal ini dapat menyebabkan gangguan perkembangan fungsi kognitif dan psikomotor,

penurunan intelektual, peningkatan risiko penyakit degeneratif serta penurunan produktivitas di masa mendatang (Wahyuningsih, 2021).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak Balita adalah dengan memberikan makanan tambahan berupa kudapan/jajanan atau snack sehat yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi Balita. Kudapan anak Balita ini bisa menggunakan bahan pangan lokal karena keterjangkauan harga serta ketersediaan bahan tersebut di lingkungan sekitar rumah tangga. Bahan pangan lokal yang berpotensi menjadi bahan makanan kudapan untuk anak balita yaitu daun kelor (*Moringa oleifera*). Daun kelor memiliki kandungan gizi yang tinggi antara lain kandungan protein 22,7%, lemak 4,65%, karbohidrat 7,92%, dan kalsium 350-50 mg (Mune *et al.*, 2016). Kandungan asam amino lengkap, antioksidan tinggi, dan antimikroba juga terdapat pada daun kelor segar (Nisa, 2018). Berdasarkan uraian di atas, permasalahan yang dapat dirumuskan antara lain bagaimana meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai kudapan untuk mencegah masalah stunting. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu Balita sebagai penyedia makanan bagi anak balitanya.

Pada pelatihan kali ini difokuskan pada pengolahan daun kelor yang dikombinasikan dengan tepung untuk menciptakan makanan yang modern, karena di Era globalisasi kini, kecenderungan mengkonsumsi makanan yang dianggap 'modern' menjadi tren bagi masyarakat Indonesia, utamanya remaja. Pengolahan secara modern inilah yang menjadikan produk makanan saat ini dapat bertahan di pasaran. Kreativitas dituntut dalam pengolahan makanan berbasis pangan lokal seperti pada pengolahan daun kelor yang akan dijadikan makanan modern yaitu Bolu Kukus. Tujuan pelatihan pembuatan produk Bolu Kukus dengan bahan dasar daun kelor ini adalah untuk pencegahan terjadinya stunting, dengan menjadikan produk ini sebagai PMT (pemberian makanan tambahan). Program PMT merupakan sebuah program yang bertujuan untuk kesehatan bayi dan balita, memastikan tumbuh kembang anak sesuai dengan umurnya, dan mencegah stunting. PMT bagi balita dan ibu hamil diperlukan untuk pencegahan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan balita stunting. PMT pada anak usia sekolah dasar diperlukan dalam rangka meningkatkan asupan gizi untuk menunjang kebutuhan gizi selama di sekolah dan di usianya saat remaja.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Alat dan Bahan

Alat-alat yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu pisau buah, baskom, *mixer*, panci, pengaduk, tungku atau kompor, blender, wadah besar dan loyang. Bahan-bahan yang digunakan dalam pengabdian ini adalah 100 gram daun kelor segar, dihaluskan 200 gram tepung terigu, 5 gram tepung agar-agar (1 bungkus), 50 gram gula pasir (bisa diganti dengan gula rendah kalori), 3 butir telur, 100 ml susu cair/bubuk, 1 sdt baking powder, 3 sendok minyak sayur dan sejumput garam.

Materi Pelatihan

Adapun materi dalam pelatihan adalah sebagai berikut pengetahuan tentang tahapan proses pengolahan pangan, baik secara umum maupun khusus dan pengetahuan

gizi, pengetahuan tentang alat dan bahan pembuatan bolu kukus daun kelor, dan pengetahuan proses pengolahan bolu kukus daun kelor.

Metode Pengabdian

Pengabdian dalam kegiatan pengabdian ini membagi menjadi dua metode kegiatan sebagai berikut:

1. Survey

Dilakukan untuk memilih dan menetapkan lokasi pelaksanaan kegiatan, dan dipilih di Posyandu Merpati 1 Desa Ujan Mas Kab. Muara Enim. karena Bidan, Kader Posyandu sekitar desa tersebut tergolong aktif dalam memberikan pelayanan kesehatan, tetapi belum banyak pelatihan untuk inovasi makanan bergizi yang diselenggarakan di lokasi posyandu dimana ini sangat bermanfaat untuk edukasi sekaligus referensi khususnya untuk ibu-ibu sekitar Posyandu Merpati 1 terhadap gizi anak.

2. Ceramah dan Diskusi

Pemateri memberikan ceramah tentang pengetahuan pencegahan stunting dengan bahan baku daun kelor serta proses pengolahan pangan dan gizi terutama untuk bolu kukus daun kelor. Peserta dan pemateri melakukan diskusi pada saat materi berlangsung atau sesudah selesai materi atau pada saat praktek.

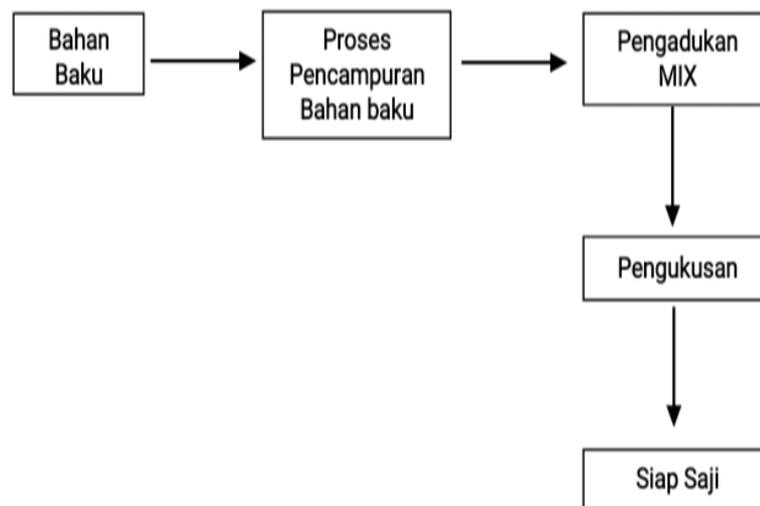
3. Demontrasi atau praktek atau pelatihan proses pengolahan bolu kukus daun kelor

Peserta telah paham dengan apa saja bahan-bahan dan alat pengolahan bolu kukus daun kelor, dilanjutkan dengan proses atau tahapan pengolahan bolu kukus daun kelor sampai peserta secara mandiri dapat membuat bolu kukus daun kelor.

Cara Kerja

Adapun cara kerja pembuatan bolu kukus daun kelor :

1. Campurkan telur dan gula, kocok hingga mengembang.
2. Tambahkan minyak sayur dan susu cair, aduk rata.
3. Masukkan daun kelor yang sudah dihaluskan, aduk hingga merata.
4. Campurkan tepung terigu, tepung agar-agar, baking powder, dan garam dalam adonan, aduk hingga menjadi adonan yang halus.
5. Tuang adonan ke dalam loyang yang sudah diolesi mentega dan tepung.
6. Kukus selama 20-30 menit atau hingga matang sempurna
7. Bolu siap disajikan.



Gambar 1. Diagram Alir Proses Pembuatan Bolu kukus daun kelor

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktifitas Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan pengolahan daun kelor dengan menggunakan konsep program pencegahan stunting melalui PMT (Pemberian Makanan Tambahan) di Posyandu Merpati 1 di Desa Ujan Mas Baru Kecamatan Ujan Mas Muara Enim. Kegiatan program diawali dengan berkoordinasi dengan perangkat desa dan juga dengan peserta 15 orang, lalu acara kegiatan ini yang pertama yaitu pembukaan acara dilakukan oleh Ketua TPPKK Ujan Mas dan dilanjutkan dengan Dosen Universitas Serasan. Adapun rangkaian kegiatan pelaksanaan pelatihan seperti pada Gambar. Gambar 2 menjelaskan bahwa kegiatan berlangsung dengan baik.



Gambar 2. Pembukaan acara kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kemudian kegiatan yang kedua yaitu sosialisasi tentang stunting dan pentingnya PMT (Pemberian Makanan Tambahan) lokal yang sehat dan bergizi, salah satunya yaitu

dengan pemanfaatan daun kelor yang dihasilkan menjadi produk makanan bernama Bolu kukus, dilanjutkan demo dari produk yang tim peneliti buat yaitu “Bolu kukus Berbasis Daun Kelor”, acara selanjutnya diskusi atau tanya jawab selama materi dan pelaksanaan penyuluhan stunting, kemudian pembagian hasil dan mencicipi olahan dari daun kelor berupa Bolu kukus, adanya materi tambahan dari Bidan Posyandu Merpati 1 mengenai PMT stunting, dan diakhiri dengan penutup dan sesi foto bersama. seperti Gambar 3.



Gambar 2. Sosialisasi stunting dan pentingnya pemberian makanan tambahan.

Kegiatan berjalan dengan lancar dan peserta sangat antusias mengikuti penyuluhan pelatihan pembuatan Bolu kukus berbasis Daun Kelor, dengan didukung dengan banyaknya tanaman kelor di Desa Ujan Mas, tentu tidak akan menyulitkan bagi peserta untuk membuat produk ini, hal ini di buktikan oleh tim survei dari pemetaan kami yang menyebutkan banyaknya tanaman kelor tersebar di hampir semua lahan dan pekarangan rumah.



Gambar 3. Pengaplikasian /Penyampaian hasil inovasi Bolu Kukus daun kelor plus agar-agar pada kegiatan Posyandu Merpati 1 Desa Ujan Mas Baru.



Gambar 4. Persiapan Alat dan Bahan Serta Hasil dari Bolu Kukus Daun Kelor

Setelah di lakukan penyuluhan tentang stunting, PMT dan manfaat daun kelor, semua peserta ikut untuk merasakan hasil dari produk yang kami buat yaitu “Bolu kukus dari daun kelor”, setelah merasakan rasa dari produk kami, rata-rata peserta baik ibu-ibu maupaun anak-anak menyukai produk Bolu kukus berbasis daun kelor ini, survei ini sekaligus menunjukkan bahwa dari anak anak maupun balita menyukai makanan bolu kukus yang kami buat. Survei terhadap kepuasan penyuluhan dan pelatihan yang kami buat, para peserta memberikan respon positif dan begitu antusias, semua peserta merasa termotivasi dengan adanya penyuluhan ini, selain untuk konsumsi Bolu kukus ini juga memotivasi para peserta untuk menjadikannya project usaha baru, karena pembuatannya yang simple, murah, dan mudah di pahami, selain itu juga memiliki nilai gizi yang baik untuk pertumbuhan anak.

SIMPULAN DAN SARAN

Peserta dapat berperan aktif dan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pelatihan mulai dari materi teori sampai prakteknya. Peserta sudah dapat memahami tentang pengolahan pangan, tentang gizi, dan memilih bahan dan proses pengolahan bolu kukus daun kelor. Para peserta merasa senang diadakan pelatihan pemberdayaan seperti ini, sehingga mereka mengharapkan diadakan lagi pelatihan dengan tema yang serupa, namun dengan produk dan bahan yang berbeda. Manfaat kegiatan ini mengajarkan para Ibu untuk berani berinovasi dalam membuat produk olahan jajanan yang kekinian (Modern) namun hasil dari olahan sumber daya alam yang ada, menjadi jajanan kekinian yang akan dihasilkan dan dipasarkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, Syarifah, Tezar Ramdhan, and Muflihani Yanis. 2015. "Syarifah Am Inah *et al.* Kandungan Nut Risi Dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor (*M Oringa Oleifera*)." *Buletin Pertanian Perkotaan* 5(30): 35–44.
- Juliandara, Risa, Basri Aramico, and Universitas Muhammadiyah Aceh. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kiri Desa Belegen Mulia Kota Subulussalam Tahun 2021." *Journal of Health and Medical Science* 1(1): 117–25.
- Mune, M.A.M., Emilienne, C.N., Bassogog, C.B.B., & Minka, S.R. (2016). A comparison on the nutritional quality of proteins from *Moringa oleifera* leaves and seeds. *Cogent Food & Agriculture*, 2(1), 1-8.
- Nisa, F., Subrata, A., & Pangestu, E. (2018). Kehilangan bahan kering, acid detergent fiber dan N-acid detergent fiber daun *Moringa oleifera* secara in vitro. *Jurnal Sain Peternakan Indonesia*, 13(3), 282- 286.
- Perpres. (2021) Perpres Nomor 72 tahun 2021 Tentang Percepatan Penurunan Stunting <https://stunting.go.id/perpres-nomor-72-tahun-2021-tentang-percepatan-penurunan-stunting>.
- Widianingsih. 2021. "Potensi Dan Prospek Pemanfaatan Lahan Pekarangan Untuk Mendukung Ketahanan Pangan." *Forum penelitian Agro Ekonomi* 30(1): 13.