



EDUKASI GIZI DAN PEMBUATAN ES KRIM DAUN KELOR SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DI DESA MENINTING

Eka Adithia Pratiwi¹, Indah Wasliah², Ni Putu Ariyani³
^{1,2,3} INKES YARSI Mataram



***Corresponding author**

Email :

pratiwiekaadithia@gmail.com

HP: 081805949369

Kata Kunci:

Daun Kelor;
Edukasi Gizi;
Es Krim Kelor;
Stunting;

Keywords:

Moringa leaf;
Nutrition Education;
Moringa ice cream;
Stunting;

ABSTRAK

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan gizi yang memerlukan upaya pencegahan melalui peningkatan pengetahuan masyarakat dan pemanfaatan pangan lokal bergizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting serta memberikan keterampilan dalam mengolah daun kelor menjadi es krim sebagai alternatif pangan bergizi. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil, ibu menyusui, ibu yang memiliki balita, dan kader Posyandu di Desa Meninting, Kecamatan Batu Layar, Kabupaten Lombok Barat. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, demonstrasi, dan praktik pembuatan es krim daun kelor, disertai evaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 63,2% menjadi 89,8% atau meningkat sebesar 26,6%. Peningkatan terbesar terjadi pada pengetahuan mengenai manfaat daun kelor sebagai pangan bergizi, yaitu sebesar 41%. Selain itu, 85% peserta menyatakan siap mempraktikkan pembuatan es krim daun kelor di rumah dan 70% tertarik mengembangkannya sebagai usaha rumah tangga. Kegiatan ini efektif meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi masyarakat dalam memanfaatkan pangan lokal sebagai salah satu upaya pencegahan stunting.

ABSTRACT

Stunting remains one of the major nutritional problems that requires preventive efforts through improving community knowledge and optimizing the utilization of nutrient-rich local food resources. This community service program aimed to enhance public knowledge of balanced nutrition and stunting prevention while providing practical skills in processing Moringa oleifera leaves into ice cream as an alternative nutritious food product. The target



participants included pregnant women, breastfeeding mothers, mothers with children under five, and community health volunteers (Posyandu cadres) in Meninting Village, Batu Layar District, West Lombok Regency. The program employed health education, interactive discussions, demonstrations, and hands-on training in making moringa leaf ice cream, followed by pre-test and post-test questionnaire evaluations. The results demonstrated an increase in participants' average knowledge score from 63.2% to 89.8%, representing a 26.6% improvement. The greatest increase (41%) was observed in participants' knowledge regarding the nutritional benefits of Moringa oleifera leaves. Furthermore, 85% of participants expressed their willingness to prepare moringa leaf ice cream at home, while 70% showed interest in developing it as a home-based business. This program effectively improved participants' knowledge, practical skills, and motivation to utilize local food resources as part of community-based stunting prevention efforts.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang masih menjadi perhatian utama di Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi stunting pada balita di Indonesia masih cukup tinggi, terutama di daerah pedesaan. Salah satu penyebab utama stunting adalah kurangnya asupan gizi, terutama protein dan mikronutrien penting seperti zat besi, kalsium, dan vitamin.

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan gizi utama yang dihadapi oleh Indonesia. Kondisi ini menggambarkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, serta kurangnya stimulasi pada masa awal kehidupan. Berdasarkan data *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022*, prevalensi stunting di Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) mencapai sekitar 30,5%, angka ini masih cukup tinggi dibandingkan target nasional yaitu di bawah 14% pada tahun 2023. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Lombok Barat, beberapa desa di wilayah ini menunjukkan prevalensi stunting yang cukup signifikan, termasuk Desa Meninting yang menjadi lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Desa Meninting merupakan salah satu desa di Kecamatan Batu Layar, Kabupaten Lombok Barat, yang terletak tidak jauh dari pusat Kota Mataram. Meskipun secara geografis desa ini termasuk daerah yang strategis dan mudah dijangkau, sebagian masyarakatnya masih memiliki keterbatasan dalam pengetahuan tentang gizi dan pola konsumsi sehat. Hasil observasi lapangan dan wawancara dengan kader posyandu serta perangkat desa menunjukkan bahwa masyarakat Desa Meninting masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai gizi seimbang dan pentingnya asupan zat gizi mikro bagi tumbuh kembang anak. Sebagian besar masyarakat, khususnya ibu rumah tangga dan ibu hamil, masih berfokus pada pola makan yang bersifat mengenyangkan tanpa memperhatikan kandungan gizi makanan. Selain itu, tingkat konsumsi sayuran bergizi seperti daun kelor (*Moringa oleifera*) masih rendah, padahal tanaman ini banyak tumbuh di sekitar lingkungan desa dan mudah dibudidayakan, serta edukasi gizi dari tenaga kesehatan belum

dilakukan secara rutin, sehingga masyarakat belum memahami hubungan antara gizi seimbang dan pencegahan stunting.

Daun kelor merupakan sumber nutrisi alami yang sangat potensial. Berdasarkan berbagai penelitian, daun kelor mengandung protein, zat besi, kalsium, vitamin A, vitamin C, serta antioksidan yang tinggi, sehingga sangat bermanfaat untuk mencegah kekurangan gizi dan mendukung pertumbuhan anak. Namun, rendahnya kesadaran masyarakat terhadap manfaat daun kelor menyebabkan bahan pangan ini belum dimanfaatkan secara optimal. Sebagian warga menganggap kelor hanya sebagai tanaman obat tradisional, bukan bahan pangan bergizi tinggi.

Rendahnya kesadaran masyarakat dan kurangnya inovasi dalam pengolahan daun kelor menjadi kendala dalam pemanfaatan tanaman ini sebagai bahan pangan sehari-hari. Anak-anak pun cenderung kurang menyukai sayuran seperti kelor karena rasanya yang khas dan kurang menarik. Oleh karena itu, diperlukan inovasi olahan pangan yang menarik, lezat, dan tetap bergizi, seperti es krim daun kelor, agar masyarakat terutama anak-anak lebih tertarik untuk mengonsumsi makanan bergizi tersebut.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan upaya inovatif dan edukatif dalam meningkatkan pengetahuan serta minat masyarakat terhadap konsumsi pangan bergizi. Salah satu cara yang menarik dan mudah diterima oleh masyarakat, terutama anak-anak, adalah dengan mengolah daun kelor menjadi produk pangan yang disukai seperti es krim. Inovasi ini tidak hanya meningkatkan nilai tambah daun kelor, tetapi juga dapat menjadi sarana edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang dalam pencegahan stunting.

Kegiatan “Edukasi Gizi dan Pembuatan Es Krim Daun Kelor sebagai Upaya Pencegahan Stunting” di Desa Meninting ini bertujuan untuk: 1). Meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil, ibu menyusui, dan kader posyandu, mengenai gizi seimbang dan pencegahan stunting; 2) Memperkenalkan inovasi olahan pangan lokal berbasis daun kelor yang bergizi tinggi; 3) Memberdayakan masyarakat agar mampu mengolah dan memanfaatkan potensi lokal menjadi produk bernilai gizi dan ekonomi.

Dengan adanya edukasi dan praktik langsung pengolahan daun kelor, diharapkan masyarakat Desa Meninting dapat; 1) Lebih sadar akan pentingnya asupan gizi untuk anak dan ibu hamil; 2) Memanfaatkan sumber pangan lokal secara berkelanjutan, serta; 3) Berkontribusi dalam menurunkan angka stunting di wilayah Kabupaten Lombok Barat. Kegiatan ini sekaligus menjadi bentuk nyata sinergi antara INKES Yarsi Mataram bersama masyarakat, dan pemerintah desa dalam mendukung program nasional percepatan penurunan stunting berbasis potensi lokal.

METODE PELAKSANAAN

Lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Meninting yang merupakan Desa Binaan Program Studi. Sebagai sasarannya adalah: 1) Ibu hamil dan ibu menyusui; 2) Ibu yang memiliki balita; 3) Kader posyandu; 4) Masyarakat umum Desa Meninting yang tertarik pada pengolahan pangan lokal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan metode edukatif, partisipatif, dan aplikatif, melalui beberapa tahapan sebagai berikut: 1. Tahap Persiapan: a) Koordinasi dengan Pemerintah Desa Meninting dan Puskesmas Batu

Layar; b) Survei lokasi dan identifikasi kebutuhan masyarakat terkait masalah gizi dan potensi pangan lokal; dan c) Persiapan materi edukasi gizi, alat, serta bahan pembuatan es krim daun kelor. 2. Tahap Pelaksanaan dilaksanakan dalam bentuk: a) Edukasi dan penyuluhan gizi: Penyampaian materi tentang gizi seimbang, pentingnya protein, vitamin, dan mineral untuk tumbuh kembang anak; Penjelasan mengenai penyebab dan dampak stunting serta langkah pencegahannya; serta Diskusi interaktif antara peserta dan tim pengabdian; b) Demonstrasi dan pelatihan pembuatan es krim daun kelor: 1) Pengenalan manfaat daun kelor dan cara pengolahannya; 2) Praktik langsung pembuatan es krim daun kelor menggunakan bahan-bahan sederhana yang mudah ditemukan; dan 3) Penjelasan tentang nilai gizi dan cara penyimpanan produk; c) Evaluasi dan tindak lanjut dengan memberikan kuesioner untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. 4. Tahap Evaluasi dan Pendampingan: Melakukan pemantauan pasca kegiatan dengan kader posyandu terkait penerapan hasil edukasi di masyarakat.

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Meninting, Kecamatan Batu Layar, Kabupaten Lombok Barat, berjalan dengan baik dan mendapat antusias tinggi dari peserta. Kegiatan diikuti oleh 40 orang peserta, yang terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, ibu balita, serta kader posyandu.

1. Pelaksanaan Edukasi Gizi

Pada sesi pertama, tim pengabdian memberikan edukasi mengenai:

- Konsep gizi seimbang dan pentingnya asupan zat gizi makro dan mikro,
- Faktor penyebab dan dampak stunting terhadap tumbuh kembang anak,
- Upaya pencegahan stunting melalui pemilihan bahan makanan lokal bergizi seperti daun kelor.

Materi disampaikan menggunakan media PowerPoint, leaflet edukatif, dan diskusi interaktif. Sebelum dan sesudah penyuluhan, peserta diberikan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka.

Tabel 1 Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi

No	Aspek Pengetahuan yang diukur	Skor Rata-Rata Pre-Test (%)	Skor Rata-Rata Post Test (%)	Peningkatan (%)
1	Pengetahuan tentang gizi seimbang dan zat gizi penting	62,5	88,5	26,0
2	Pemahaman tentang penyebab dan dampak stunting	64,0	90,0	26,0
3	Pengetahuan tentang manfaat daun kelor sebagai pangan bergizi	52,0	93,0	41,0
4	Kemampuan merancang menu bergizi keluarga	61,5	87,5	26,0

Rata-rata keseluruhan	63,2	89,8	26,6
-----------------------	------	------	------

Berdasarkan tabel 1 di atas Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa pelaksanaan edukasi gizi dan demonstrasi pembuatan es krim daun kelor memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan stunting. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, seluruh indikator mengalami peningkatan skor setelah peserta mengikuti penyuluhan. Rata-rata pengetahuan peserta meningkat dari 63,2% menjadi 89,8%, atau mengalami peningkatan sebesar 26,6%. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif dan demonstrasi praktik mampu meningkatkan pemahaman peserta secara efektif.

Pada indikator pengetahuan mengenai gizi seimbang dan zat gizi penting, terjadi peningkatan dari 62,5% menjadi 88,5%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta semakin memahami pentingnya pemenuhan zat gizi makro maupun mikro sebagai dasar pertumbuhan dan perkembangan anak. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta hanya memahami bahwa makanan bergizi identik dengan makanan yang mengenyangkan, sedangkan setelah edukasi peserta mulai memahami konsep gizi seimbang serta pentingnya variasi konsumsi pangan untuk mencegah kekurangan gizi.

Indikator pemahaman mengenai penyebab dan dampak stunting juga mengalami peningkatan sebesar 26%, yaitu dari 64,0% menjadi 90,0%. Hasil ini menunjukkan bahwa penyampaian materi mengenai faktor penyebab stunting, periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), serta dampak jangka panjang stunting terhadap kualitas sumber daya manusia berhasil meningkatkan kesadaran peserta. Pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan balita sehingga risiko terjadinya stunting dapat ditekan.

Peningkatan terbesar terjadi pada indikator pengetahuan mengenai manfaat daun kelor sebagai pangan bergizi, yaitu dari 52,0% menjadi 93,0%, atau meningkat sebesar 41%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum kegiatan sebagian besar peserta belum mengetahui kandungan gizi daun kelor maupun manfaatnya bagi pertumbuhan anak. Setelah memperoleh edukasi serta praktik langsung pengolahan daun kelor menjadi es krim, peserta menjadi lebih memahami bahwa daun kelor merupakan sumber protein, vitamin A, vitamin C, kalsium, zat besi, serta antioksidan yang berpotensi mendukung upaya pencegahan stunting. Demonstrasi pengolahan menjadi produk yang menarik turut meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap konsumsi daun kelor.

Sementara itu, indikator kemampuan merancang menu bergizi keluarga meningkat dari 61,5% menjadi 87,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengaplikasikan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Melalui contoh menu serta praktik pengolahan pangan lokal, peserta menjadi lebih percaya diri dalam menyusun menu keluarga yang bergizi dengan memanfaatkan bahan pangan yang tersedia di lingkungan sekitar

2. Pelatihan Pembuatan Es Krim Daun Kelor

Sesi kedua berupa demonstrasi dan praktik langsung pembuatan es krim daun kelor. Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil dan diberi kesempatan mencoba proses pembuatan mulai dari:

- a. Pengolahan daun kelor menjadi bubuk,
- b. Pencampuran bahan dasar (susu, gula, dan daun kelor),
- c. Proses pendinginan dan penyajian.

Peserta menunjukkan antusiasme tinggi, terutama ibu-ibu muda yang tertarik untuk mencoba resep ini di rumah. Selain memahami manfaat gizi daun kelor, mereka juga memperoleh keterampilan baru dalam membuat produk olahan yang disukai anak-anak.

Selain peningkatan pengetahuan, evaluasi akhir juga menunjukkan perubahan sikap dan kesiapan peserta dalam menerapkan hasil kegiatan. Sebanyak 85% peserta menyatakan siap mempraktikkan pembuatan es krim daun kelor di rumah, menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga membentuk keterampilan praktis yang mudah diaplikasikan. Tingginya persentase ini mengindikasikan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung merupakan strategi yang efektif dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat karena peserta dapat mengalami sendiri setiap tahapan pembuatan produk.

Sebanyak 70% peserta menyatakan tertarik menjadikan es krim daun kelor sebagai peluang usaha rumah tangga. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya memberikan manfaat pada aspek kesehatan, tetapi juga membuka peluang peningkatan ekonomi keluarga melalui pemanfaatan pangan lokal yang bernilai tambah. Produk olahan daun kelor memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai usaha mikro karena bahan bakunya mudah diperoleh, biaya produksi relatif rendah, serta memiliki nilai jual sebagai pangan fungsional yang mendukung kesehatan.

Antusiasme peserta selama kegiatan, yang ditunjukkan melalui keaktifan dalam diskusi, banyaknya pertanyaan yang diajukan, serta keinginan agar kegiatan serupa dilaksanakan secara berkelanjutan, menjadi indikator bahwa pendekatan edukatif-partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan masyarakat. Keterlibatan aktif peserta merupakan faktor penting dalam keberhasilan program pemberdayaan karena dapat meningkatkan peluang terjadinya perubahan perilaku kesehatan secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa kombinasi edukasi gizi dengan inovasi pengolahan pangan lokal berupa es krim daun kelor merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi masyarakat untuk menerapkan pola konsumsi bergizi. Pendekatan ini berpotensi menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam mendukung percepatan penurunan stunting di tingkat masyarakat, terutama pada wilayah yang memiliki potensi sumber daya lokal berupa tanaman daun kelor.



Gambar 1 Pemberian Edukasi Gizi dan Pembuatan Es Krim Daun Kelor



Gambar 2 Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan “Edukasi Gizi dan Pembuatan Es Krim Daun Kelor sebagai Upaya Pencegahan Stunting” berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara nyata, baik dalam aspek pemahaman gizi, kesadaran pencegahan stunting, maupun keterampilan pengolahan pangan lokal. Kegiatan ini berpotensi untuk dikembangkan lebih lanjut menjadi program pendampingan berkelanjutan, terutama dalam pengembangan produk olahan kelor dan edukasi gizi berkelanjutan di Desa Meninting.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2021). *Strategi Nasional Percepatan Penurunan Stunting 2021–2024*. Jakarta: BKKBN.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Barat. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Lombok Barat Tahun 2022*. Gerung: Dinkes Lobar.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2022). *The state of food security and nutrition in the world 2022: Repurposing food and agricultural policies to make healthy diets more affordable*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cc0639en>
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2016). Moringa oleifera: A review on nutritive importance and its medicinal application. *Food Science and Human Wellness*, 5(2), 49–56. <https://doi.org/10.1016/j.fshw.2016.04.001>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mahmood, K., Mugal, T., & Haq, I. U. (2021). *Nutritional and Therapeutic Importance of Moringa oleifera Leaves: An Overview*. *International Journal of Food Science and Nutrition*, 6(2), 45–52.
- Priyanto, D., & Wahyuni, S. (2020). *Pemanfaatan Daun Kelor sebagai Pangan Fungsional dalam Upaya Pencegahan Stunting*. *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, 15(1), 23–30.
- Rahayu, T., & Nurhidayati, S. (2019). *Edukasi Gizi dalam Upaya Pencegahan Stunting pada Ibu Balita di Daerah Pedesaan*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(2), 112–120.
- Sari, D. P., & Fitria, A. (2023). *Inovasi Produk Olahan Daun Kelor sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Inovasi Pangan Lokal*, 8(1), 56–63.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Child Stunting: Prevalence and Trends 2000–2020*. Geneva: WHO