



Penyuluhan Pencegahan Stunting Melalui Pemanfaatan Puding Daun Kelor Pada Balita

Cindy Febrilian^{1,*}, Rasikhah Atiyyah¹, Vina Hasana¹

¹Universitas Mitra Indonesia, Bandar Lampung, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Submit: 24 Juni 2026

Revisi: 16 Juli 2026

Diterima: 29 Juli 2026

Diterbitkan: 29 Juli 2026

Kata Kunci

Stunting, Gizi Kurang, Daun Kelor, Puding Daun Kelor, Balita, Penyuluhan Gizi

Correspondence

E-mail: cindyfebrilianiskandar2025.student@umitra.ac.id*

A B S T R A K

Stunting dan gizi kurang pada balita masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius, terutama di wilayah dengan prevalensi stunting yang tinggi seperti wilayah kerja Puskesmas Karang Sari, Kabupaten Lampung Utara. Salah satu upaya pencegahan stunting dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal bergizi, seperti daun kelor (*Moringa oleifera*). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita mengenai pencegahan stunting serta memperkenalkan puding daun kelor sebagai alternatif makanan tambahan bergizi. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, pre-test dan post-test, sesi tanya jawab, serta demonstrasi pemberian puding daun kelor. Kegiatan dilaksanakan pada 13 Juni 2026 di Posyandu Bougenville, Desa Pakuan Agung, Kecamatan Muara Sungkai, Kabupaten Lampung Utara dengan melibatkan 20 peserta yang terdiri dari ibu balita dan kader posyandu. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pemahaman peserta dari 50% pada saat pre-test menjadi 90% pada saat post-test. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung dan memperoleh pengetahuan baru mengenai manfaat daun kelor sebagai sumber zat gizi penting bagi pertumbuhan anak. Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi puding daun kelor terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan stunting serta mendorong pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya perbaikan status gizi balita. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mendukung percepatan penurunan angka stunting di Masyarakat.

Abstract

Stunting and undernutrition among children under five remain significant public health challenges, particularly in areas with high stunting prevalence such as the working area of Karang Sari Public Health Center, North Lampung Regency. One of the efforts to prevent stunting is through improving community knowledge regarding balanced nutrition and the utilization of nutrient-rich local food resources, such as *Moringa oleifera* leaves. This activity aimed to increase the knowledge and awareness of mothers with young children regarding stunting prevention and to introduce *Moringa* leaf pudding as an alternative nutritious supplementary food. The methods used included health education, pre-test and post-test assessments, question-and-answer sessions, and demonstrations of *Moringa* leaf pudding distribution. The activity was conducted on June 13, 2026, at Bougenville Integrated Health Service Post (Posyandu), Pakuan Agung Village, Muara Sungkai District, North Lampung Regency, involving 20 participants consisting of mothers of children under five and community health volunteers. The evaluation results showed an increase in participants' level of understanding from 50% in the pre-test to 90% in the post-test. In addition, participants demonstrated high enthusiasm throughout the activity and gained new knowledge regarding the benefits of *Moringa* leaves as a source of essential nutrients for child growth and development. The health education program and *Moringa* leaf pudding demonstration proved effective in improving community knowledge regarding stunting prevention and encouraging the utilization of local food resources to improve the nutritional status of children under five. Therefore, similar activities should be implemented continuously to support efforts in accelerating the reduction of stunting prevalence in the community.





1. Pendahuluan

Stunting dan gizi kurang pada balita masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang mendapat perhatian serius di Indonesia. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak akibat kekurangan gizi kronis yang terjadi dalam periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), ditandai dengan tinggi badan menurut umur berada di bawah standar yang ditetapkan. [1], [2].

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2023, prevalensi stunting di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya pencegahan secara komprehensif melalui intervensi gizi spesifik dan sensitif sejak 1.000 Hari Pertama Kehidupan [3]

UNICEF menyatakan bahwa stunting tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik anak, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, kemampuan belajar, produktivitas, serta kualitas sumber daya manusia pada masa dewasa [4].

Provinsi Lampung masih menghadapi permasalahan stunting yang cukup tinggi. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2024, Kabupaten Lampung Utara termasuk salah satu wilayah dengan prevalensi stunting tertinggi di Provinsi Lampung. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara menunjukkan terdapat 2.758 balita stunting dari total 38.207 balita yang tersebar di 27 wilayah kerja puskesmas. Puskesmas Karang Sari menjadi wilayah dengan prevalensi stunting tertinggi, yaitu sebesar 19,5%, sehingga menjadi salah satu lokus prioritas intervensi pencegahan stunting. [5], [6].

Tingginya angka stunting dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain rendahnya asupan gizi, kurangnya pengetahuan orang tua mengenai gizi seimbang, rendahnya konsumsi sumber protein, vitamin, dan mineral, serta faktor pendukung lainnya seperti penyakit infeksi, sanitasi yang kurang baik, dan keterbatasan akses terhadap pangan bergizi [7]. Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah melalui edukasi gizi kepada masyarakat serta pemanfaatan pangan lokal yang memiliki nilai gizi tinggi dan mudah diperoleh. [8],

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pemberian makanan pendamping ASI yang bergizi, aman, dan beragam mulai usia enam bulan untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi anak sehingga dapat mendukung pertumbuhan optimal dan mencegah stunting [9].

Daun kelor (*Moringa oleifera*) merupakan salah satu pangan lokal yang memiliki kandungan protein, vitamin, mineral, dan senyawa bioaktif yang tinggi sehingga berpotensi dimanfaatkan sebagai bahan pangan fungsional untuk meningkatkan kualitas gizi masyarakat [10].

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan daun kelor dalam berbagai produk pangan dapat membantu meningkatkan status gizi balita serta menjadi salah satu alternatif makanan tambahan yang mudah diterima masyarakat. [5].

Beberapa kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya juga menunjukkan bahwa edukasi mengenai pemanfaatan daun kelor dan demonstrasi pengolahan produk berbasis kelor dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi dan pencegahan stunting. Produk olahan seperti puding daun kelor memiliki keunggulan karena disukai anak-anak, mudah dibuat, serta memiliki kandungan gizi yang bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi balita. [5], [7].

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan sebelum kegiatan, sebagian ibu balita masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pemberian makanan tambahan (PMT) yang sesuai

dengan kebutuhan gizi anak. PMT yang diberikan umumnya masih berupa makanan ringan atau jajanan yang mudah diperoleh, sementara pemanfaatan bahan pangan lokal bergizi seperti daun kelor belum banyak diterapkan dalam menu harian balita.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) Program Studi Sarjana Gizi Universitas Mitra Indonesia melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan pencegahan stunting dan gizi kurang pada balita serta demonstrasi pemberian puding daun kelor di Posyandu Bougenville, Desa Pakuan Agung, wilayah kerja Puskesmas Karang Sari. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu balita mengenai pencegahan stunting, meningkatkan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang, serta memperkenalkan pemanfaatan daun kelor sebagai pangan lokal bergizi yang dapat diolah menjadi makanan tambahan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2026 di Posyandu Bougenville, Desa Pakuan Agung, Kecamatan Muara Sungkai, Kabupaten Lampung Utara. Lokasi dipilih karena termasuk wilayah kerja Puskesmas Karang Sari yang memiliki prevalensi stunting tinggi dan menjadi salah satu lokus prioritas penanganan stunting di Kabupaten Lampung Utara. Kelompok sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu yang memiliki balita serta kader Posyandu Bougenville. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 20 orang. Demonstrasi pembuatan puding daun kelor dilakukan secara langsung oleh tim pelaksana. Selama demonstrasi, peserta yang terdiri dari ibu balita dan kader posyandu mengamati setiap tahapan pembuatan, mulai dari persiapan bahan, pengolahan daun kelor, pencampuran bahan, hingga proses penyajian. Peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai teknik pembuatan serta kandungan gizi puding daun kelor. Pada akhir demonstrasi, peserta mencicipi hasil olahan puding daun kelor sebagai contoh makanan tambahan bergizi bagi balita.



Gambar 1. Alat dan Bahan pembuatan puding kelor



Gambar 2. Puding kelor yang telah dimasak



Gambar 3. Pemberian makanan tambahan puding daun kelor

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Kegiatan penyuluhan pencegahan stunting melalui pemanfaatan puding daun kelor dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2026 di Posyandu Bougenville, Desa Pakuan Agung, Kecamatan Muara Sungkai, Kabupaten Lampung Utara. Kegiatan diikuti oleh 20 peserta yang terdiri dari ibu balita dan kader posyandu. Seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai, mulai dari pengisian pre-test, penyampaian materi, sesi diskusi, demonstrasi pemberian puding daun kelor, hingga pelaksanaan post-test.

Sasaran kegiatan merupakan kelompok yang memiliki peran penting dalam pemenuhan kebutuhan gizi balita, yaitu ibu balita dan kader posyandu. Keterlibatan kedua kelompok tersebut diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan stunting serta mendorong penerapan pola makan bergizi di tingkat keluarga.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Ibu balita	16	80
Kader posyandu	4	20
Total	20	100

Sumber: Data Primer Kegiatan Pengabdian, 2026.

Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai stunting, gizi seimbang, dan manfaat daun kelor sebagai sumber pangan bergizi.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Tingkat Pemahaman Peserta

Product	Pre-test	Post-test
Rata-rata tingkat pemahaman peserta	50%	90%
Peserta dengan kategori pemahaman baik	50% (10 orang)	90% (18 orang)

Sumber: Data Primer Kegiatan Pengabdian, 2026.

Meskipun terjadi peningkatan tingkat pemahaman peserta dari 50% menjadi 90%, masih terdapat beberapa materi yang relatif sulit dipahami oleh sebagian peserta. Berdasarkan hasil diskusi dan tanya jawab, materi mengenai faktor risiko stunting jangka panjang, kebutuhan gizi seimbang sesuai usia balita, serta kandungan zat gizi spesifik dalam daun kelor memerlukan penjelasan yang lebih mendalam karena sebagian peserta belum terbiasa dengan istilah-istilah gizi yang digunakan. Selain itu, masih terdapat sekitar 10% peserta yang belum mencapai kategori pemahaman baik. Hal ini diduga dipengaruhi oleh perbedaan tingkat pendidikan, pengalaman menerima informasi kesehatan sebelumnya, serta keterbatasan waktu penyampaian materi yang menyebabkan peserta membutuhkan pendampingan atau pengulangan informasi agar dapat memahami materi secara optimal.

Selain peningkatan nilai evaluasi, peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam sesi tanya jawab dan ketertarikan terhadap demonstrasi puding daun kelor sebagai alternatif makanan tambahan bergizi bagi balita. Beberapa peserta menyampaikan bahwa mereka baru mengetahui kandungan gizi daun kelor dan cara pengolahannya menjadi makanan yang disukai anak.

Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berikutnya perlu disertai media edukasi yang lebih sederhana, contoh kasus yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, serta pendampingan berkelanjutan melalui kader posyandu agar seluruh peserta dapat mencapai tingkat pemahaman yang lebih merata.

3.2. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan dan demonstrasi puding daun kelor efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pencegahan stunting. Peningkatan tingkat pemahaman dari 50% menjadi 90% menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang pada balita.

Keberhasilan kegiatan ini dipengaruhi oleh penggunaan metode penyuluhan yang interaktif melalui ceramah, media poster dan brosur, serta demonstrasi langsung produk pangan berbasis daun kelor. Demonstrasi memberikan pengalaman nyata kepada peserta sehingga materi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pemberian contoh produk olahan berupa puding daun kelor meningkatkan minat peserta untuk memanfaatkan bahan pangan lokal dalam menu keluarga.

Daun kelor (*Moringa oleifera*) diketahui memiliki kandungan protein, zat besi, kalsium, seng, vitamin, dan antioksidan yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan lokal dapat menjadi salah satu alternatif upaya pencegahan stunting yang mudah diterapkan oleh masyarakat.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh [6]. yang menunjukkan bahwa pemanfaatan ekstrak daun kelor pada produk puding dapat menjadi media edukasi sekaligus alternatif pangan bergizi dalam upaya pencegahan stunting. Selain itu, Panigoro dkk. juga melaporkan bahwa edukasi mengenai pemanfaatan daun kelor mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan penanggulangan stunting. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis pangan lokal memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemenuhan gizi anak.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena evaluasi hanya dilakukan dalam jangka pendek melalui pengukuran pengetahuan peserta. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan berupa pendampingan dan monitoring penerapan pemanfaatan daun kelor dalam menu keluarga untuk mengetahui dampaknya terhadap perubahan perilaku dan status gizi balita.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan pencegahan stunting melalui pemanfaatan puding daun kelor berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Peningkatan pengetahuan peserta serta tingginya partisipasi selama kegiatan menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis pangan lokal dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mendukung percepatan penurunan angka stunting di masyarakat.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan pencegahan stunting melalui pemanfaatan puding daun kelor telah dilaksanakan dengan baik di Posyandu Bougenville, Desa Pakuan Agung, Kecamatan Muara Sungkai, Kabupaten Lampung Utara. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai stunting, pentingnya pemenuhan gizi seimbang, serta pemanfaatan daun kelor sebagai pangan lokal yang memiliki nilai gizi tinggi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pemahaman peserta dari 50% sebelum penyuluhan menjadi 90% setelah penyuluhan. Selain itu, tingginya partisipasi peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dipadukan dengan demonstrasi puding

daun kelor efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai upaya pencegahan stunting pada balita.

Berdasarkan hasil tersebut, pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan lokal dapat dijadikan alternatif makanan tambahan bergizi yang mudah diterapkan oleh masyarakat dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita. Kegiatan edukasi gizi serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan disertai pendampingan kepada keluarga dan kader posyandu agar pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari serta memberikan dampak yang lebih luas terhadap upaya percepatan penurunan prevalensi stunting di masyarakat.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Mitra Indonesia yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Karang Sari, Pemerintah Desa Pakuan Agung, Kader Posyandu Bougenville, serta seluruh ibu balita yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pemanfaatan puding daun kelor. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak telah berkontribusi terhadap kelancaran dan keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI)*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2022.
- [2] World Health Organization (WHO). *Global Nutritional Targets 2025: Stunting Policy Brief*. Geneva: World Health Organization, 2022.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [4] UNICEF. (2023). *The State of the World's Children 2023: For Every Child, Nutrition*. New York: UNICEF.
- [5] Nugraha, I. S., Dewi, N. W. R. K., & Darmayanti, P. A. R. 2024. *Pengaruh Ekstrak Daun Kelor terhadap Status Gizi Balita di Desa Tejakula*. JFM (Jurnal Farmasi Malahayati), 7(2), 2024.
- [6] Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara. *Data Prevalensi Balita Stunting dan Gizi Kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Lampung Utara*. Kotabumi: Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara, 2024.
- [7] Panigoro, M. I., Sudirman, A. A., & Modjo, D. 2023. "Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Stunting." *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG)*, vol. 1, no. 1, 2023.
- [8] Hawa Ridhani W.S, Dkk. "Pemanfaatan Ekstrak Daun Kelor Pada Produk Olahan Puding Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Pohsangit Tengah." *Jurnal Sosial Humaniora* 4, no. <https://doi.org/10.12962/j24433527.v4i2.630>. 2 (2011): 145–63.
- [9] World Health Organization. (2023). *Guideline on Complementary Feeding of Infants and Young Children 6–23 Months of Age*. Geneva: World Health Organization.
- [10] Food and Agriculture Organization. (2021). *Moringa oleifera: Traditional Crop of the Tropics and Its Importance in Human Nutrition*. Rome: FAO