



Cegah Stunting dengan Puding Daun Kelor pada Ibu Hamil di Desa Loram Wetan Kudus

Prevent Stunting with Moringa Leaf Pudding for Pregnant Women in Loram Wetan Village, Kudus

Dian Arsanti Palupi^{1*}, Yulia Pratiwi², Dwi Susiloningrum³,
Lilis Sugiarti⁴, Annis Rahmawaty⁵, Icha Vidyani Setyana Wati⁶, Ana Dwi Rizkina⁷,
Astin Dwi Wardini⁸.

¹⁻⁸ Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Alamat: Jl. Lingkar Timur No. Km. 5 Jepang, Kec. Mejobo, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: dianarsanti68@gmail.com

Article History:

Received: Mei 16, 2025

Revised: Mei 31, 2025

Accepted: Juni 14, 2025

Published: Juni 16, 2025

Ke words: Making pudding,
Moringa leaves, Pregnant women,
Stunting education

Abstract: Stunting was growth failure in children caused by chronic malnutrition or infectious disease, resulting in impaired physical and cognitive growth. This community service suggests using Moringa oleifera leaves to prevent stunting by making pudding. Moringa leaves are famous for their high nutritional value, containing vitamins A, C, and E and minerals such as calcium, iron, and protein. This community service program aims to increase the skills and knowledge of the community, especially pregnant women, in making Moringa leaf pudding and the importance of improving nutrition in pregnant women. The method used was descriptive, lecture, discussion and direct practice in making Moringa leaf pudding with village midwives, pregnant women at the posyandu in Loram Wetan Kudus village. The results of this community service activity can be seen from the increase in participants' knowledge and ability to make Moringa leaf pudding correctly according to the instructions that have been given previously. This community service activity concludes that participants can make Moringa leaf pudding independently and increase pregnant women's knowledge about the benefits of Moringa leaves, which are rich in nutrients and can be used to improve nutritional status to reduce the incidence of stunting.

Abstrak

Stunting adalah kegagalan pertumbuhan pada anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis atau penyakit menular, sehingga menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik dan kognitif. Pengabdian masyarakat ini menyarankan pemanfaatan daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai upaya pencegahan stunting dengan cara dibuat pudding. Daun kelor terkenal dengan nilai gizinya yang tinggi, mengandung vitamin A, C, dan E, serta mineral seperti kalsium, zat besi, dan protein. Tujuan program Pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan ketrampilan dan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil dalam pembuatan pudding daun kelor serta pentingnya meningkatkan gizi pada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah deskriptif, ceramah, diskusi dan praktek langsung pembuatan pudding daun kelor bersama bidan desa, ibu hamil di posyandu desa Loram Wetan Kudus. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dilihat dari peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam membuat pudding daun kelor secara tepat sesuai petunjuk yang telah disosialisasikan sebelumnya. Simpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peserta dapat membuat pudding daun kelor secara mandiri dan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat dari daun kelor yang kaya kandungan nutrisi yang dapat digunakan untuk meningkatkan status gizi sehingga dapat menurunkan kejadian stunting.

Kata kunci: Pembuatan pudding, Daun kelor, Ibu hamil, Edukasi tentang stunting

1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan suatu kondisi dimana pertumbuhan fisik anak terganggu akibat kekurangan gizi kronis, infeksi berulang, dan faktor lain yang mempengaruhi kesehatan dan tumbuh kembang anak. Bayi yang mengalami stunting akan kesulitan mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal di kemudian hari (Kementerian Kesehatan RI, 2018b). Pada anak, masa 1000 hari pertama kehidupan merupakan masa krusial sebagai awal dari stunting atau tidaknya tumbuh kembang balita. Selain itu, dari segi akibat, secara makro ekonomi bahwa anak yang mengalami malnutrisi dan stunting akan menyebabkan loss GDP sebesar 4% -11% dimasa depan (Rahmawati *et al.*, 2022).

Kualitas Pekerjaan yang tidak kompetitif menyebabkan rendahnya produktivitas ekonomi perkembangan kognitif, dan kemampuan belajarnya, serta berdampak pada kesehatan yaitu anak mudah sakit (Unicef, 2013) Hal tersebut juga sering dikaitkan dengan kondisi sosial dan ekonomi yang lebih luas, seperti kemiskinan dan kurangnya akses terhadap layanan kesehatan yang memadai. Mencegah stunting memerlukan pendekatan yaitu perbaikan gizi, peningkatan kebersihan, pendidikan kesehatan, dan akses terhadap layanan Kesehatan.

Malnutrisi ibu pada masa remaja atau kehamilan dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah, dan pemberian ASI eksklusif sangat berdampak besar terhadap pertumbuhan anak (Chaveepojnkamjorn *et al.*, 2022 ., Suastini *et al.*, 2025) Faktor lain yang menyebabkan stunting antara lain infeksi pada ibu, kehamilan usia remaja, jarak kelahiran yang pendek, infeksi pada bayi yaitu diare, kondisi ekonomi, pekerjaan, dan mata pencaharian keluarga, selain itu, rendahnya akses terhadap layanan kesehatan, termasuk akses terhadap sanitasi dan air bersih, merupakan faktor lain yang berdampak signifikan terhadap tumbuh kembang anak (Kemenkes RI, 2018a)

Faktor yang berkontribusi terhadap frekuensi stunting, diantaranya adalah pola asuh orang tua yang terkait dengan status gizi ibu yang buruk selama kehamilan (Sukirno, 2019). Pola makan yang tidak seimbang sesuai anjuran dapat mengakibatkan terjadinya anemia karena asupan gizi tidak optimal (Manuaba, 2016). Pola makan ibu hamil berpengaruh langsung terhadap tumbuh kembang janin, termasuk perkembangan otak dan organ vital lainnya, jika kehamilan tidak didukung dengan asupan nutrisi yang cukup, maka dapat terjadi hambatan pertumbuhan.(Smith & Doe, 2021) Ibu hamil dianjurkan mengonsumsi makanan kaya nutrisi yaitu buah-buahan, sayur mayur, sumber protein berkualitas tinggi, produk susu, biji-bijian, dan asam lemak omega-3 (Asprey & Wylie, 2022). Salah satu

sayuran yang kaya akan vitamin dan nutrisi adalah daun kelor

Daun kelor mengandung nutrisi yang sangat baik untuk ibu hamil. Nutrisi yang terkandung pada daun kelor dapat dijadikan untuk mengejar gagal tumbuh kembang anak/ bawah dua tahun yang mengalami resiko stunting. Selain mengandung nutrisi tinggi, daun kelor termasuk tanaman yang mengandung protein yang tinggi. Daun kelor mengandung senyawa- senyawa yang memiliki aktivitas antioksidan yaitu β -karoten, dan vitamin C, D dan E yang mampu menangkal radikal bebas dan mencegah kerusakan sel (Fatmawati *et al.* 2022).

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu ceramah dan demonstrasi cara pembuatan pudding daun kelor serta diskusi terkait materi kegiatan. Jumlah sasaran kegiatan ini adalah 10 ibu hamil yang berada di desa Loram Wetan Kudus dan media yang digunakan berupa leaflet

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di posyandu desa Loram Wetan Kudus, yang sebelumnya dilakukan konsultasi dengan pihak setempat dalam hal ini apoteker Puskesmas Ngembal Kudus. Kegiatan dilakukan bersama mahasiswa profesi apoteker, dosen dan ibu hamil yang didampingi oleh 2 bidan Desa.

Diawali dengan acara pembukaan oleh bidan Desa, kemudian ceramah oleh dosen profesi apoteker Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus yang memberikan edukasi tentang pencegahan dan penanggulangan stunting serta pedoman gizi seimbang. Setelah itu dilakukan pendataan ibu hamil dengan mencatat nama ibu, usia kehamilan, tinggi badan dan berat badan ibu, dan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan pudding daun kelor/ Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 21 Agustus 2024 mulai pukul 09:00 WIB sampai pukul 12:00 WIB dan diakhiri dengan pembagian puding daun kelor. Edukasi tentang Stunting dan Peran Daun Kelor dalam Pencegahan Stunting di Kabupaten Kudus

Pengertian, Penyebab, Tanda-tanda Stunting, dan Pencegahannya

Stunting adalah kondisi terhambatnya pertumbuhan fisik anak yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (dari kehamilan hingga usia 2 tahun). Stunting dapat berdampak serius pada perkembangan otak, kemampuan belajar, dan kesehatan anak di masa depan. Faktor Penyebab Stunting:

- a. Kekurangan Gizi: Anak-anak yang tidak mendapatkan makanan bergizi seimbang dalam jumlah yang cukup.

- b. Infeksi atau Penyakit: Misalnya diare yang terjadi berulang-ulang yang dapat mengganggu penyerapan nutrisi.
- c. Sanitasi yang buruk: Kurangnya akses terhadap air bersih dan sanitasi yang layak.
- d. Faktor Sosial dan Ekonomi: Keluarga dengan status ekonomi rendah atau kurangnya pengetahuan tentang pola makan sehat.

Tanda-tanda Stunting:

- a. Anak lebih pendek dari anak-anak seusianya (tinggi badan lebih rendah).
- b. Berat badan yang tidak naik sesuai dengan usia dan perkembangan.
- c. Anak terlihat lesu, tidak aktif, dan sering sakit.
- d. Kesulitan dalam belajar atau masalah perkembangan motorik dan kognitif.

Tindakan Pencegahan Stunting:

- a. Pemenuhan Gizi Seimbang: Memberikan ASI eksklusif hingga 6 bulan dan dilanjutkan dengan makanan pendamping ASI yang bergizi.
- b. Vaksinasi dan Pengobatan: Menjaga agar anak tetap sehat dan terhindar dari penyakit.
- c. Peningkatan Sanitasi dan Kebersihan: Menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan sabun, dan menjaga kebersihan lingkungan.
- d. Edukasi Masyarakat: Pentingnya pola makan sehat, perhatian pada pola hidup bersih, serta pemeriksaan kesehatan rutin.

Melalui Puskesmas Ngembal Kabupaten Kudus, edukasi kepada masyarakat diharapkan bisa meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pemberian gizi yang tepat dan pencegahan stunting sejak dini.

Pengenalan Daun Kelor untuk Pencegahan Stunting

Daun kelor (*Moringa oleifera*) dikenal sebagai salah satu sumber pangan dengan kandungan gizi yang luar biasa dan telah terbukti efektif untuk mendukung pertumbuhan anak, mencegah stunting, serta meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Bentuk Daun Kelor: Daun kelor memiliki bentuk kecil dan runcing dengan warna hijau cerah. Daun ini dapat ditemukan di pohon kelor yang biasanya tumbuh di daerah tropis.

- a. Kandungan Gizi Daun Kelor:

Vitamin dan Mineral: Mengandung vitamin A, C, E, kalsium, zat besi, dan kalium yang sangat penting untuk pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Daun kelor mengandung protein yang penting untuk pembentukan otot dan pertumbuhan tubuh. Mengandung antioksidan yang membantu melawan radikal bebas yang dapat merusak tubuh dan mendukung sistem kekebalan tubuh.

b. Manfaat Daun Kelor:

- 1) Meningkatkan sistem imun anak dan membantu tubuh melawan infeksi.
- 2) Meningkatkan kualitas ASI pada ibu menyusui, sehingga mendukung tumbuh kembang anak.
- 3) Membantu pemenuhan gizi anak untuk mendukung pertumbuhan optimal dan mencegah stunting.

c. Cara Mengelola Daun Kelor:

Resep pudding kelor adalah sebagai berikut:

- 1) Daun kelor 500 gram
- 2) Susu cair 1 Liter
- 3) Agar-agar warna putih 2 sachet
- 4) Gula secukupnya
- 5) Cetakan pudding

Cara Pembuatan:

- 1) Siapkan daun kelor segar 500 gram, cuci bersih
- 2) Rebus daun kelor
- 3) Saring rebusan daun kelor, tiriskan
- 4) Haluskan daun kelor yang sudah direbus dengan blender
- 5) Campurkan 2 sachet agar-agar dengan 1 liter air, didihkan
- 6) Tambahkan rebusan daun kelor yang telah dihaluskan
- 7) Tambahkan 1 liter susu cair dan gula secukupnya, aduk sampai homogen
- 8) Setelah mendidih, tuang ke dalam cetakan dan dinginkan
- 9) Puding daun kelor siap disajikan

d. Wawancara dengan Peserta (Ibu Hamil)

- 1) Bagaimanakah pengaruh edukasi terhadap pengetahuan ibu hamil tentang stunting?
- 2) Bagaimanakah pengetahuan ibu hamil tentang manfaat daun kelor setelah dilakukan edukasi?
- 3) Apakah ibu hamil dapat membuat pudding daun kelor sebagai makanan pendamping?

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang stunting, daun kelor, serta upaya preventif yang dilakukan oleh pihak terkait di Desa Loram Wetan Kabupaten Kudus, kita dapat bersama-sama menanggulangi masalah stunting dan menciptakan generasi yang lebih sehat dan cerdas.

3. HASIL

Keberhasilan pengabdian masyarakat ini diukur dari antusias para ibu hamil yang mengikuti kegiatan, adanya respon positif dari peserta yaitu para ibu hamil dalam mendengar sosialisasi, memperhatikan cara pembuatan puding daun kelor serta meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan stunting dari yang kurang memahami menjadi memahami, selain itu peserta juga memahami tentang kandungan dan manfaat daun kelor yaitu kandungan vitamin A, B, C, dan E dan mineral tingkat tinggi yaitu zat besi, dan kalsium yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan tulang dan otot serta untuk meningkatkan perkembangan otak pada bayi (Jikah & Edo, 2023). Hal ini seperti yang diketahui bahwa daun kelor mengandung banyak sekali vitamin, karbohidrat, zat besi, serta protein lainnya yang dikategorikan cukup tinggi dan dapat dijadikan sebagai alternatif makanan tambahan bagi anak.(Rikandi,*et al.*, 2022).



Gambar 1: Bahan-bahan pudding daun kelor



Gambar 2: Daun kelor direbus



Gambar 3: Agar, susu, daun kelor direbus



Gambar 4: Puding daun kelor dikemas



Gambar 5: Leaflet Cegah Stunting Dengan Puding Daun Kelor



Gambar 6: Foto peserta bersama bidan desa, ibu hamil, dosen dan mahasiswa

4. KESIMPULAN

Edukasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang stunting. Ibu hamil memahami tentang manfaat daun kelor bagi kesehatan. Ibu hamil dapat membuat pudding daun lelor sebagai makanan pendamping

DAFTAR REFERENSI

- Asprey, M., & Wylie, L. (2022). The importance of nutrition in pregnancy and lactation: Lifelong impacts. *Nutrition Reviews*, 80(3), 377–392. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9182711/pdf/nihms-1812352.pdf>
- Chaveepojnkamjorn, W., Songroop, S., Satitvipawee, P., Pitikultang, S., & Thiengwiboonwong, S. (2022). Effect of low birth weight on child stunting among adolescent mothers. *Open Journal of Social Sciences*, 10, 177–191. https://www.scirp.org/pdf/jss_2022101414210873.pdf
- Fatmawati, N., Zulfiana, Y., & Julianti, I. (2022). Pengaruh daun kelor (*Moringa oleifera*) terhadap pencegahan stunting: Literatur review. *Fundus: Jurnal Kebidanan Reproduksi*, 3(1). <https://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/fundus/article/view/251>
- Jikah, A. N., & Edo, G. I. (2023). *Moringa oleifera*: A valuable insight into recent advances in medicinal uses and pharmacological activities. *Journal of the Science of Food and Agriculture*. <https://scijournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/jsfa.12892>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018a). *Faktor-faktor penyebab stunting pada balita di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/17170399196657f32ff04cf3.76189362.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. (2018b). *Ini penyebab stunting pada anak*. Kementerian Kesehatan RI. <http://www.depkes.go.id/article/view/18052800006/ini-penyebab-stunting-pada-anak.html>
- Manuaba, I. B. G. (2016). Anemia kehamilan dan hubungannya dengan pola makan ibu hamil di Indonesia. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/download/628/380/2057>
- Rahmawati, F., Nurhaeni, N., & Widyawati, M. N. (2022). Dampak stunting terhadap perkembangan kognitif anak dan perekonomian negara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 123–130.
- Rikandi, M., Lamona, A., & Sari, W. K. (2022). Pemanfaatan daun kelor sebagai upaya pencegahan kejadian stunting pada anak usia pra-sekolah di TK ‘Aisyiyah 6 Padang. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 47–58. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v6i1.781>
- Smith, E. R., & Doe, J. K. (2021). Maternal diet quality during pregnancy is associated with

neonatal brain white matter development. *Nutrients*, 15(24), 5114.

Suastini, N. K. S., Sukmandari, N. M. A., & Prihandini, C. W. (2025). Hubungan pemberian ASI eksklusif dengan kejadian stunting pada balita di wilayah Puskesmas Ungasan. *Jurnal Pengembangan Nutrisi dan Kesehatan Masyarakat Bali*, 4(3), 45–54.

Sukirno, I. (2019). *Laporan akhir penelitian status gizi balita tahun 2019: Hubungan pola asuh ibu dengan kejadian stunting anak usia 12–59 bulan*. Badan Kebijakan Kesehatan Kemenkes RI.

UNICEF. (2013). *Child well-being in rich countries: A comparative overview* (Innocenti Report Card 11). UNICEF Office of Research.