

Pemanfaatan Olahan Air Kelapa Muda Dan Daun Kelor Terhadap Pencegahan Stunting

Ike Ate Yuviska¹, Devi Kurniasari^{2*}, Diana Akbarita³

Program Studi D III Kebidanan , Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Email : devikurniasari@malahayati.ac.id

ABSTRAK

tunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan. Anak dengan stunting memiliki tinggi badan yang lebih pendek dari standar usianya, serta berisiko mengalami gangguan perkembangan kognitif, kesehatan, dan produktivitas di masa depan. Faktor penyebab utama stunting meliputi pola makan yang tidak seimbang, rendahnya akses terhadap layanan kesehatan, sanitasi yang buruk, dan praktik pengasuhan yang tidak memadai. Upaya penanganan stunting memerlukan pendekatan multisektoral yang melibatkan intervensi gizi spesifik dan sensitif, perbaikan layanan kesehatan, peningkatan kesadaran masyarakat, serta peningkatan akses terhadap air bersih dan sanitasi. Penanganan stunting merupakan prioritas utama dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kesejahteraan masyarakat secara berkelanjutan. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 2 agustus 2024 dipekon dadisari, kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui manfaat dari degan dan juga daun kelor dapat sebagai makanan tambahan untuk mencegah terjadinya stunting pada anak.

ABSTRACT

stunting is a condition of failure to thrive in children under five due to chronic malnutrition, especially in the first 1,000 days of life. Children with stunting have a height that is shorter than their age standard, and are at risk of experiencing impaired cognitive development, health and productivity in the future. The main causes of stunting include unbalanced diets, low access to health services, poor sanitation and inadequate parenting practices. Efforts to deal with stunting require a multisectoral approach involving specific and sensitive nutritional interventions, improving health services, increasing public awareness, and increasing access to clean water and sanitation. Handling stunting is a top priority in efforts to improve the quality of human resources and community welfare in a sustainable manner.

This activity was carried out on August 2 2024 in Dadisari Pekon. This activity aims to find out the benefits of degan and Moringa leaves as additional food to prevent stunting in children.

PENDAHULUAN

Anak menjadi aset penting dalam perkembangan bangsa dan negara di masa yang akan datang sementara stunting masih menjadi masalah terbesar untuk perkembangan dan kemajuan bangsa terutama di Indonesia. Untuk menghindari masalah tersebut perlu perbaikan gizi yang diberikan pada anak yang berusia 6-24 bulan (Yunus et al., 2021). Usia 6-24 bulan adalah periode penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu penting untuk memperhatikan asupan gizi anak. World Health Organization (WHO) menyarankan untuk memberikan makanan yang aman, bergizi dan diberikan pada usia yang tepat disamping terus memberikan Air Susu Ibu (ASI) pada anak. Jika hal ini tidak dilakukan maka akan mengganggu tumbuh kembang anak (Tampubolon, 2021).

Malnutrisi atau kegagalan pertumbuhan adalah masalah kesehatan masyarakat yang menghebohkan, dan terus menjadi masalah kesehatan anak utama secara nasional, terutama di Asia Tenggara dan Afrika. Kelainan patologis yang disebabkan oleh ketidakseimbangan, ketidakcukupan atau konsumsi zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) yang memasok energi makanan dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) yang diperlukan untuk perkembangan fisik dan kognitif (Zungu et al., 2019). Menurut WHO stunting merupakan permasalahan global yang diperkirakan sejumlah 149 juta balita mengalami stunting pada tahun 2018. Tren stunting secara global memiliki kecenderungan menurun dalam delapan belas tahun terakhir (2000-2018) yakni sebesar 10,6% begitu pula dengan Indonesia, prevalensi stunting mengalami penurunan hingga 6,4 pada rentang tahun 2013-2019, namun Indonesia masih termasuk dalam klasifikasi negara dengan prevalensi stunting sangat tinggi (Maria et al., 2020).

Stunting atau kurang gizi kronik adalah kegagalan pertumbuhan dan perkembangan. Kurang gizi kronik adalah keadaan yang sudah terjadi sejak lama, bukan seperti kurang gizi akut. Anak yang mengalami stunting sering terlihat memiliki badan normal yang dimiliki anak seusianya stunting pada anak usia di bawah lima tahun biasanya kurang disadari oleh masyarakat (184 article). 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 di dukung 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 resiko penyakit degeneratif serta penurunan produktifitas di masa mendatang (Wahyuningsih & Darni, 2021).

Upaya perbaikan stunting dapat dilakukan dengan peningkatan pengetahuan sehingga dapat memperbaiki perilaku pemberian makanan pada anak yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi pada anak dengan memberikan makanan tambahan seperti mengkomsumsi daun kelor(Wahyuningsih & Darni, 2021). Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) merupakan salah satu jenis tanaman yang mudah tumbuh didaerah tropis dan subtropis di semua jenis tanah. World Health Organization (WHO) telah menginformasikan bahwa mengkomsumsi tanaman kelor menjadi alternatif yang dapat digunakan untuk memperbaiki masalah gizi (malnutrisi). Tanaman kelor memiliki kandungan gizi yang tinggi (Merina et al., 2019).

Nilai gizi buah kelapa muda juga dan peranannya untuk kesehatan berbeda dengan buah kelapa tua yang pemanfaatannya sangat beranekaragam, daging buah kelapa muda umur delapan bulan umumnya hanya terbatas sebagai bahan baku untuk minuman es kelapa. Sedangkan air kelapa muda dikonsumsi langsung sebagai minuman segar bersama dengan daging buahnya atau dicampur buah-buahan segar lainnya. Komponen daging buah dan air kelapa mengandung potensi gizi yang cukup baik.

MASALAH DAN RUMUSAN MASALAH

- Permasalahan stunting merujuk pada kondisi di mana anak mengalami kekurangan gizi kronis, terutama selama periode 1.000 hari pertama kehidupan, yang menyebabkan pertumbuhan fisik terhambat (pendek) dan perkembangan kognitif yang tidak optimal. Stunting tidak hanya berdampak pada tinggi badan anak, tetapi juga pada fungsi otak, sistem kekebalan tubuh, dan kemampuan belajar. Seperti yang terjadi di pekon dadisari,kecamatan wonosobo,kabupaten tanggamus dari hasil data yang di terima terdapat 2 (dua) anak balita yang mengalami stunting.
- Rumusan masalah
 1. Apa definisi stunting?
 2. Apa penyebab terjadinya stunting?
 3. Apa faktor resiko bila mengalami stunting?
 4. Bagaimna cara mencegah terjadinya stunting?
 5. Apa manfaat daun kelor dan degan/kelapa muda?

TINJAUAN

1. Definisi stunting

Stunting adalah kondisi di mana anak mengalami pertumbuhan fisik yang terhambat atau lebih pendek dari tinggi badan normal sesuai usianya. Hal ini disebabkan oleh kekurangan gizi kronis yang terjadi selama periode penting pertumbuhan anak, terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan (dari kehamilan hingga usia 2 tahun). Stunting tidak hanya memengaruhi tinggi badan, tetapi juga perkembangan kognitif dan kesehatan anak dalam jangka panjang, seperti menurunkan daya tahan terhadap penyakit, performa belajar, serta produktivitas di masa dewasa.

2. Penyebab terjadinya stunting

Penyebab utama stunting adalah kekurangan gizi kronis selama periode penting pertumbuhan anak, terutama dalam 1.000 hari pertama kehidupan. Berikut beberapa faktor yang menyebabkan stunting:

- Asupan gizi yang tidak memadai: Kurangnya nutrisi esensial, seperti protein, vitamin, dan mineral, dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan.
- Pola makan yang buruk: Pemberian makanan yang tidak tepat, baik dalam jumlah maupun kualitas, terutama pada masa pemberian makanan pendamping ASI (MPASI).
- Infeksi berulang: Anak yang sering mengalami penyakit infeksi, seperti diare, pneumonia, atau infeksi parasit, cenderung kehilangan nutrisi penting, menghambat pertumbuhannya.
- Sanitasi dan kebersihan yang buruk: Lingkungan yang tidak sehat dan sanitasi yang buruk meningkatkan risiko infeksi, yang berkontribusi pada terjadinya stunting.
- Kurangnya akses ke layanan kesehatan: Akses yang terbatas terhadap layanan kesehatan, terutama pada masa kehamilan dan awal kehidupan anak, dapat memengaruhi status gizi ibu dan anak.
- Faktor ekonomi dan sosial: Keterbatasan ekonomi yang berdampak pada akses terhadap makanan bergizi dan layanan kesehatan juga menjadi penyebab stunting.
- Kurangnya pengetahuan tentang gizi: Orang tua yang tidak memiliki pengetahuan cukup tentang pola makan sehat bagi ibu hamil dan anak dapat berkontribusi pada terjadinya stunting.

3. Faktor resiko bila mengalami stunting

Anak yang mengalami stunting memiliki berbagai risiko jangka pendek dan jangka panjang yang memengaruhi kesehatan, perkembangan kognitif, serta kesejahteraan sosial dan ekonomi. Beberapa faktor risiko yang dihadapi jika mengalami stunting adalah:

- Pertumbuhan fisik terhambat: Anak stunting cenderung memiliki tinggi badan lebih pendek dari rata-rata anak seusianya, yang bisa berlangsung hingga dewasa.
- Perkembangan kognitif terganggu: Stunting dapat memengaruhi perkembangan otak, sehingga anak mungkin mengalami kesulitan belajar, keterlambatan perkembangan mental, dan kemampuan kognitif yang lebih rendah.

- Daya tahan tubuh rendah: Anak stunting sering kali memiliki sistem kekebalan yang lemah, sehingga lebih rentan terhadap penyakit infeksi, seperti diare, pneumonia, dan malaria.
 - Risiko penyakit kronis di masa dewasa: Stunting meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung pada masa dewasa.
 - Gangguan metabolisme: Anak yang mengalami stunting berpotensi mengalami gangguan metabolisme yang dapat menyebabkan obesitas di kemudian hari, meskipun tubuhnya kecil.
 - Kemampuan produktivitas rendah: Pada usia dewasa, stunting dapat menyebabkan keterbatasan dalam hal fisik dan kognitif, yang berdampak pada kemampuan produktivitas dan penghasilan yang lebih rendah dibandingkan dengan orang dewasa yang tumbuh normal.
 - Masalah reproduksi: Perempuan yang mengalami stunting berisiko melahirkan anak dengan berat badan lahir rendah dan menghadapi komplikasi selama kehamilan dan persalinan.
 - Masalah psikososial: Anak-anak yang stunting mungkin menghadapi diskriminasi sosial, rendahnya rasa percaya diri, dan gangguan dalam hubungan sosial akibat penampilan fisiknya.
4. Cara mencegah terjadinya stunting
- Mencegah stunting pada anak memerlukan upaya terpadu, mulai dari sebelum kehamilan hingga masa balita, yaitu:
- Pemenuhan Nutrisi Ibu Hamil: Pastikan ibu hamil mendapatkan asupan nutrisi yang cukup, seperti protein, zat besi, kalsium, dan asam folat. Ini penting untuk pertumbuhan janin yang optimal.
 - Pemberian ASI Eksklusif: Berikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan anak. ASI mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh dengan baik.
 - Makanan Pendamping ASI (MPASI): Setelah 6 bulan, berikan MPASI yang bergizi seimbang, kaya akan protein, vitamin, dan mineral untuk mendukung pertumbuhan anak. Pastikan makanan tersebut aman dan higienis.
 - Perbaiki Pola Makan dan Gizi Keluarga: Seluruh keluarga, terutama ibu, harus memiliki akses pada makanan bergizi seimbang untuk mencegah kekurangan gizi yang berdampak pada anak.
 - Pencegahan dan Pengobatan Infeksi: Pastikan anak mendapat imunisasi lengkap dan perawatan medis yang tepat saat sakit. Infeksi yang sering dan tidak ditangani dapat menghambat pertumbuhan anak.
 - Akses ke Air Bersih dan Sanitasi: Lingkungan yang bersih dapat mencegah penyakit yang dapat mengganggu pertumbuhan, seperti diare. Pastikan keluarga memiliki akses ke air bersih dan fasilitas sanitasi yang baik.

- Pendidikan Gizi untuk Ibu dan Keluarga: Berikan pendidikan dan informasi kepada ibu mengenai pentingnya gizi bagi pertumbuhan anak dan cara memberikan makanan yang sehat dan bergizi.
 - Periksa Kesehatan Secara Rutin: Lakukan pemeriksaan kesehatan rutin untuk ibu hamil dan anak untuk memantau perkembangan dan mendeteksi dini tanda-tanda malnutrisi.
5. Manfaat daun kelor dan kelapa muda terutama dalam kesehatan gizi pada anak
- Daun kelor dan kelapa muda memiliki kandungan nutrisi yang bermanfaat dalam pencegahan stunting karena keduanya menyediakan zat gizi penting yang mendukung pertumbuhan anak.
1. 1. Manfaat Daun Kelor
- Daun kelor (*Moringa oleifera*) kaya akan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mencegah kekurangan gizi yang bisa menyebabkan stunting
- Tinggi protein: Protein penting untuk pertumbuhan otot dan jaringan pada anak-anak
 - Vitamin A: Membantu menjaga kesehatan mata, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mendukung pertumbuhan tulang.
 - Kalsium: Diperlukan untuk perkembangan tulang yang kuat.
 - Zat besi: Mencegah anemia pada ibu hamil dan anak, yang bisa mengganggu pertumbuhan dan perkembangan.
 - Asam amino esensial: Mendukung pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh.
 - Antioksidan: Meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah infeksi yang dapat memperburuk kondisi malnutrisi.
2. Manfaat kelapa muda
- Air kelapa muda dan daging kelapanya juga memiliki beberapa manfaat dalam mencegah stunting
- Elektrolit dan hidrasi: Air kelapa muda kaya akan elektrolit (seperti kalium, magnesium, dan kalsium) yang membantu menjaga keseimbangan cairan dan mendukung fungsi sel yang sehat. Ini penting untuk pertumbuhan tubuh yang optimal.
 - Asam laurat: Ditemukan dalam daging kelapa muda, senyawa ini memiliki sifat antimikroba yang dapat membantu melindungi tubuh dari infeksi.
 - Sumber energi alami: Daging kelapa mengandung lemak sehat yang dapat menjadi sumber energi bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan.

Kombinasi untuk Pencegahan Stunting

Mengonsumsi daun kelor dan kelapa muda dapat membantu melengkapi asupan nutrisi harian, terutama di daerah dengan keterbatasan akses ke makanan bergizi lainnya. Keduanya bisa menjadi tambahan makanan yang baik untuk mencegah malnutrisi dan mendukung pertumbuhan optimal pada anak.

Namun, upaya pencegahan stunting tetap harus diimbangi dengan pola makan seimbang, yang mencakup berbagai macam makanan bergizi serta akses ke layanan kesehatan dan sanitasi yang baik.

METODE

- Perencanaan di lakukan dengan mengumpulkan data/survei masyarakat di pekon dadisari, kecamatan wonosobo, kabupaten tanggamus. Tentang permasalahan terjadinya stunting.
- Pelaksanaan kegiatan ini di lakukan pada tanggal 29 agustus 2024, di balai pekon dadisari yang di hadiri oleh beberapa kader serta masyarakat yang mempunyai balita dan ibu hamil.

Dalam kegiatan ini ada beberapa rangkaian kegiatan yaitu:

1. Sebelum masuk ke aula pekon seluruh peserta di arahkan untuk cuci tangan pakai sabun CPTS terlebih dahulu, kemudian selanjutnya ada pengukuran berat badan dan tinggi badan berdasarkan umur untuk anak balita dan penilaian tensi & GCU untuk ibu hamil.
2. Memberikan penyuluhan tentang pentingnya untuk mencegah stunting.
3. Kemudian penyampaian materi BKB&GERMAS tentang perilaku hidup bersih dan sehat/PHBS.
4. penyampaian materi gizi seimbang untuk ibu hamil dan balita untuk pencegahan stunting.
5. Selanjutnya yaitu demonstrasi pembuatan pembuatan jelly degan dan naget daun kelor oleh mahasiswa.
 - a. Evaluasi terhadap pemahaman ibu-ibu setelah di berikan beberapa penyuluhan dengan cara memberikan sesi Tanya jawab dan memberikan pertanyaan bagaimana cara untuk mebuat makanan tambahan seperti yang sudah di demonstrasikan oleh mahasiswa.
 - b. Pembagian makanan gizi seimbang+snack sehat.
 - c. Mendata porsi jelly degan yang dapat di habiskan oleh anak.

Dokumentasi Pengabdian Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Pekon Dadisari



HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat dan ibu hamil tentang pentingnya pemanfaatan daun kelor dan degan untuk mencegah stunting pada anak. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan metode penyuluhan dan demonstrasi yakni penyampaian materi yang menjelaskan definisi stunting dan cara pembuatan makanan tambahan yang sehat.

Maka dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan pada masyarakat dan ibu hamil. Kegiatan inti dalam pengabdian masyarakat ini yaitu pemberian edukasi/penyuluhan mengenai stunting dan pecegahan stunting melalui pemanfaatan daun kelor dan degan.

380

Penyampaian materi tentang stunting dan pentingnya mengkonsumsi daun kelor dan degan sebagai makanan tambahan yang sehat. Dengan keefektifan penyuluhan tersebut masyarakat dan ibu hamil dapat memperoleh pengetahuan mengenai pencegahan stunting sehingga dapat meningkatkan motivasi pencegahan terhadap balita stunting. Kegiatan penyuluhan ini terdapat beberapa responden yang terdiri dari ibu kader, ibu yang mempunyai balita dan ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Terlihat ibu dan masyarakat yang datang pada saat penyuluhan diadakan rata-rata belum memahami manfaat daun kelor dan degan sebagai makanan tambahan anak yang dapat mencegah stunting. Dalam penyuluhan ini diberikan leaflet tentang materi stunting dan daun kelor serta degan dan cara pembuatannya agar dapat dipelajari di rumah, media cetak merupakan media yang paling mudah dibaca oleh responden untuk memperkuat informasi yang ada. Setelah menyampaikan materi adapun kesempatan yang diberikan penerjemah untuk responden mengajukan pertanyaan dimana terlihat antusias responden pada saat diskusi berlangsung. Evaluasi dari penyuluhan ini yakni dilihat dari antusias responden dan terlihat ibu balita mengerti tentang stunting dan pemanfaatan daun kelor dan degan untuk pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Pentingnya penyebaran informasi tentang stunting dapat membantu untuk menurunkan kejadian stunting. Monitoring dan evaluasi dari kegiatan pencegahan stunting sangat penting untuk melihat perkembangan dan pertumbuhan anak.

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini secara keseluruhan sangat efektif, sehingga diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan sesudah dilakukan edukasi tentang stunting dan pemanfaatan daun kelor serta degan sebagai makanan tambahan yang sehat untuk mencegah stunting pada anak di pekon dadisari, kecamatan wonosobo, kabupaten tanggamus pada tanggal 29 agustus 2024.

REFERENSI

Sriyanah, N., Syaiful, S., Efendi, S., Harmawati, H., Malik, M. Z., & Wijaya, I. K. (2022, April). Edukasi pemanfaatan daun kelor dalam pencegahan stunting.

Rosmalina, Y., Luciasari, E., Aditianti, A., & Ernawati, F. (2018). Upaya pencegahan dan penanggulangan balita stunting: systematic review. *Gizi indonesia*, 41(1), 1-14.

Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldaanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47-60.

Kuswanti, I., & Azzahra, S. K. (2022). Hubungan pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi seimbang dengan perilaku pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1).

Julyanti, A. R., Alfazri, A., Maharani, I., Zahara, R. A., Al Falah, S., & Muhlaolatunnisa, T. (2024). Pemanfaatan Kelapa Menjadi Cookies Blondo Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 5(3), 3771-3776.

Yadnya, M. S., Amalia, S., Jannah, M., Shahab, S., Sukmawati, S., Noviana, E., ... & Putra, D. S. D. (2024). Program Pengolahan Hasil Perkebunan Kelapa Sebagai Makanan Tambahan Atasi Stunting di Desa Teniga Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Gema Ngabdi*, 6(2), 137-142.

GULAI, P. D. M. SOSIALISASI DAMPAK STUNTING DAN UPAYA PENCEGAHANNYA DENGAN MENGONSUMSI GULAI SARI BUAH KELAPA SAWIT DAN LELE.

Panggabean, N. H., Prastowo, P., Septiani, F., Marpaung, D. R. A. K., & Nuzalifa, Y. U. (2024). PEMANFAATAN AIR KELAPA TUA SEBAGAI BAHAN DASAR PEMBUATAN SIRUP DI DESA TELAGA TUJUH KABUPATEN DELI SERDANG PROVINSI SUMATERA UTARA.

Kirana, B. C., Cahyani, E. D., Indriasari, C., Puradewa, L., Budiawan, A., Imawati, M. F., & Purwanto, A. (2024). Pelatihan Pembuatan Mayones Sehat Berbahan Dasar Susu dan Virgin Coconut Oil (VCO). *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 181-186.

Kirana, B. C., Cahyani, E. D., Indriasari, C., Puradewa, L., Budiawan, A., Imawati, M. F., & Purwanto, A. (2024). Pelatihan Pembuatan Mayones Sehat Berbahan Dasar Susu dan Virgin Coconut Oil (VCO). *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 181-186.