



Penyuluhan Pangan Sehat: Kue Lidah Kucing Daun Kelor di Posyandu Balita Dusun Oro-Oroombo

Healthy Food Counseling: Moringa Leaf Lidah Kucing Cookies at Posyandu Balita Dusun Oro-Oroombo

Rachmalia Atika Salma Wairooy¹, Rosida¹

¹ Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Teknik, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

Abstrak

Stunting merupakan permasalahan kesehatan yang masih menjadi fokus di Indonesia. Dalam upaya menekan angka kenaikan kasus stunting, perlu adanya solusi agar masyarakat lebih memperhatikan makanan yang diberikan kepada anak-anak mereka. Hal ini dikarenakan stunting merupakan bentuk gagal tumbuh anak akibat kekurangan nutrisi sehingga anak tidak memiliki tumbuh kembang yang baik. Salah satu upaya dalam memberikan makanan bergizi tinggi adalah dengan memanfaatkan bahan-bahan yang ada disekitar kita, seperti daun kelor (*Moringa oleifera*). Daun kelor memiliki beberapa nutrisi esensial seperti protein, vit A, vit C, kalsium, serta zat besi yang baik dalam pencegahan stunting. Pemilihan lidah kucing sebagai snack MPASI dikarenakan bahan-bahan yang dibutuhkan sangat mudah yakni tepung terigu, putih telur, mentega, tepung maizena, gula dan garam. Selain itu cara pembuatannya pun terbilang mudah dan tidak memakan waktu yang lama. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang pentingnya mencegah stunting serta kegunaan daun kelor yang dapat digunakan untuk mencegah stunting.

Kata Kunci

Stunting, daun kelor, kue kering

Abstract

Stunting is a health problem that is still a focus in Indonesia. In an effort to reduce the increase in stunting cases, there needs to be a solution so that people pay more attention to the food given to their children. This is because stunting is a form of child failure due to lack of nutrition so that children do not have good growth and development. One of the efforts in providing highly nutritious food is to utilize ingredients that are around us, such as Moringa leaves (*Moringa oleifera*). Moringa leaves have several essential nutrients such as protein, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron which are good in stunting prevention. The choice of cat tongue as a complementary snack is because the ingredients needed are very easy, namely wheat flour, egg whites, butter, cornstarch, sugar and salt. In addition, how to make it is fairly easy and does not take a long time. This activity was carried out with the aim of increasing public knowledge about the importance of preventing stunting and the use of Moringa leaves that can be used to prevent stunting.

Keyword

Stunting, Moringa leaves, cookies

1. Pendahuluan

Stunting merupakan salah satu permasalahan yang masih dihadapi di Indonesia. Stunting merupakan kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Kondisi ini menunjukkan status gizi yang kurang (malnutrisi) dalam jangka waktu yang lama (kronis) (Candra, 2020). Stunting pada anak menjadi permasalahan karena berhubungan dengan meningkatnya risiko kesakitan dan kematian, gangguan pada perkembangan otak, gangguan terhadap perkembangan motorik dan terhambatnya pertumbuhan mental anak (Rahayu et al., 2018).

* Korespondensi : Rosida

 rosidaupnjatim@gmail.com

Presentase kasus stunting di Indonesia terbilang cukup tinggi. Meskipun demikian terdapat beberapa kabupaten yang saat ini melakukan berbagai upaya untuk menekan angka stunting. Salah satu kabupaten yang dimaksud yakni Kabupaten Nganjuk, menurut Bupati Nganjuk mengatakan bahwa pada tahun 2022 angka stunting turun 5,3 persen, dari 25,3 persen menjadi 20 persen. Di tahun 2023, diharapkan angka stunting dapat turun 5 sampai 6 persen sehingga menjadi 15-14 persen. Sehingga di tahun 2024 nanti angka stunting harus di bawah 14 persen. Melihat pernyataan tersebut perlu adanya upaya untuk menekan kenaikan angka stunting di Nganjuk.

Faktor-faktor utam yang menjadi penyebab stunting antara lain ketidak seimbangan asupan makanan yang diberikan (hal ini berhubungan dengan kandungan zat gizi yang terdapat dalam makanan seperti protein, karbohidrat, mineral, lemak, vitamin, dan air), riwayat penyakit dan/ atau berat badan lahir rendah (BBLR), praktek pengasuhan balita yang tidak baik yang disebabkan kurangnya pengetahuan ibu mengenai kesehatan dan gizi sebelum dan pada masa kehamilan, setelah melahirkan, pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif, serta tidak adanya pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI) (Santi et al., 2020).

Stunting dapat dicegah dengan memberikan anak asupan yang memiliki kandungan gizi tinggi. Salah satu tanaman yang mudah ditemukan dan bergizi tinggi adalah daun kelor. Menurut WHO daun kelor merupakan bahan makanan super food dikarenakan nutrisi yang terkandung di dalamnya sangat tinggi. Menurut Irwan (2020) apabila daun kelor yang digunakan adalah daun yang diblansir terlebih dahulu sebelum dikeringkan, maka akan menghasilkan komponen mikro (mineral) dan makro (protein) yang lebih tinggi, yaitu (Protein; 28,66 g, Ca; 929,29 mg, P; 715,32 mg, Fe; 99,9 mg dan Zn; 2,32 mg) (Irwan, 2020).

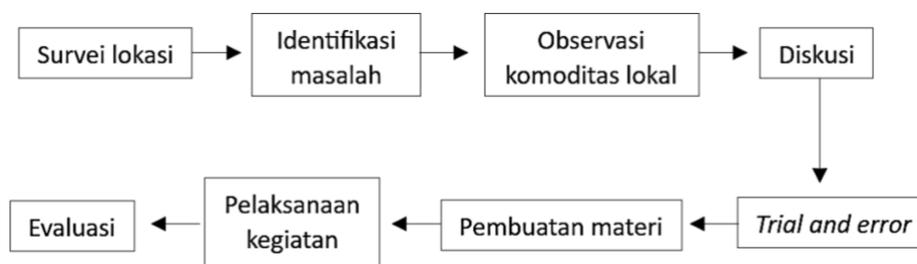
Dilaporkan bahwa daun kelor mengandung 7 kali lebih banyak vitamin C daripada jeruk, 10 kali lebih banyak vitamin A dari pada wortel, 17 kali lebih banyak kalsium daripada susu, 9 kali lebih banyak protein daripada yoghurt, 15 kali lebih banyak pisang kaliumthan dan 25 kali lebih banyak zat besi daripada bayam (Rockwood, Anderson, & Casamatta, 2013).

Banyaknya nutrisi dari daun kelor ini masih jarang diketahui oleh masyarakat. Sehingga pemanfaatan kelor sebagai bahan makanan masih kurang maksimal. Masyarakat pada umumnya mengkonsumsi kelor sebatas pelengkap dalam masakan sehari-hari dengan proses yang sederhana seperti direbus atau ditumis sebagai sayur. Padahal daun kelor dapat diolah menjadi berbagai varian makanan yang dapat menarik anak-anak. Oleh sebab itu, melalui kegiatan Bina Desa Program Kompetisi Kampus Merdeka (PKKM) mahasiswa Program Studi Teknologi Pangan UPN "Veteran" Jawa Timur memperkenalkan kepada ibu-ibu posyandu tentang manfaat dan kandungan gizi yang tinggi dari daun kelor yang baik bagi masa pertumbuhan anak-anak. Mahasiswa juga memberikan penyuluhan tentang cara mengolah daun kelor menjadi olahan yang disukai anak-anak yakni kue kering lidah kucing. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang pentingnya memenuhi kebutuhan gizi anak pada masa pertumbuhan sehingga dapat mencegah stunting serta meningkatkan kreatifitas dalam mengolah daun kelor sebagai bahan makanan yang digemari anak-anak.

2. Metode

Kegiatan Penyuluhan Pangan Sehat : Kue Lidah Kucing Daun Kelor dilaksanakan pada Selasa, 15 November 2023. Kegiatan ini berlangsung bersamaan dengan posyandu balita di Dusun Oro-Oroombo, Desa Sidoharjo yang dihadiri kurang lebih 30 orang. Peserta yang terlibat pada kegiatan penyuluhan ini adalah para ibu yang memiliki balita yang sudah mulai

mengonsumsi MPASI. Kegiatan ini merupakan salah satu program kerja Bina Desa yang memiliki tahapan dalam kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 1.

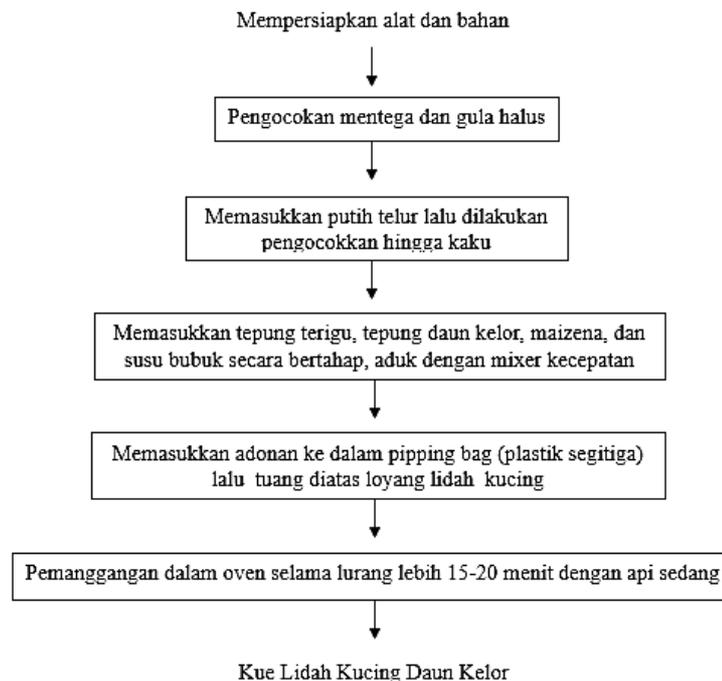


Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan

1. Survei lokasi : Mahasiswa bina desa melakukan survei lokasi posyandu Dusun Oro-Oroombo dan melakukan pendataan jumlah peserta posyandu bersama para bidan yang bertugas
2. Identifikasi masalah : Permasalahan yang masih terjadi di Dusun Oro-Oroombo yakni masih terdapat balita yang memiliki tumbuh kembang lambat dibandingkan dengan anak seusianya akibat kurangnya pemenuhan gizi. Selain itu, di Desa Sidoharjo tanaman daun kelor cukup mudah ditemui. Mengingat daun kelor merupakan salah satu makanan yang bernilai gizi tinggi sehingga cocok untuk diolah menjadi makanan yang baik untuk kesehatan anak.
3. Observasi komoditas lokal : Mahasiswa bina desa mengobservasi komoditas yang mudah diolah dan didapatkan di Desa Sidoharjo untuk dijadikan sebagai bahan baku makanan ringan MPASI. Daun kelor merupakan komoditas yang sangat melimpah dan mudah ditemukan di Desa Sidoharjo. Daun kelor dinilai memiliki kandungan gizi yang tinggi dan baik untuk pencegahan stunting, sehingga komoditas ini dipilih untuk dijadikan produk pangan olahan.
4. Diskusi : Mahasiswa melakukan diskusi bersama dosen pembimbing terkait ide pembuatan makanan ringan MPASI, kegiatan ini ditinjau berdasarkan ketersediaan bahan, alat, dan rencana pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang akan dilaksanakan kepada ibu-ibu posyandu.
5. *Trial and error* : Pembuatan produk kue lidah kucing daun kelor memerlukan satu kali percobaan untuk menemukan resep yang sesuai mulai dari segi rasa, tekstur, serta warna dari kue lidah kucing daun kelor. Bahan-bahan yang digunakan meliputi : tepung terigu, bubuk daun kelor, mentega, gula halus, putih telur, tepung maizena, dan susu bubuk. Alat-alat yang digunakan meliputi : baskom, *mixer*, timbangan, saringan, plastik segita, dan cetakan kue lidah kucing. Berikut merupakan alur proses pembuatan Kue Kering Lidah Kucing Daun Kelor :
6. Pembuatan materi : Selain adanya inovasi produk pangan yang diberikan kepada balita diperlukan pula materi singkat yang berisi edukasi kepada para ibu yang datang agar dapat menambah pengetahuan baik dari manfaat daun kelor dan juga inovasi olahan berbahan daun kelor.
7. Pelaksanaan kegiatan : Kegiatan dilaksanakan pada tanggal Selasa, 15 November 2023 di posyandu balita yang terletak di Dusun Oro-Oroombo, Desa Sidoharjo, Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk. Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa bina desa dan bekerja sama dengan kader posyandu beserta bidan yang bertugas untuk mengkoordinasikan situasi agar para ibu yang datang untuk posyandu dapat mengikuti

kegiatan penyuluhan terlebih dahulu. Kegiatan penyuluhan terdiri dari pemberian produk Kue Lidah Kucing Daun Kelor, pemberian materi, sesi tanya jawab, dan membantu jalannya posyandu

8. Evaluasi : Mahasiswa melakukan evaluasi tentang kegiatan yang telah berlangsung mulai dari awal hingga selesai kegiatan. Masalah-masalah yang timbul selama kegiatan penyuluhan berlangsung dapat diselesaikan pada saat evaluasi. Tujuan diadakannya evaluasi agar kegiatan selanjutnya dapat berjalan lebih efektif serta tidak terjadi kesalahan yang sama.



Gambar 2. Diagram Alir Pembuatan Kue Lidah Kucing Daun Kelor

3. Hasil & Pembahasan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Dusun Oro-Oroombo, Desa Sidoharjo dengan materi pencegahan stunting ditargetkan kepada ibu-ibu yang memiliki balita. Oleh sebab itu kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Posyandu Balti Dusun Oro-Oroombo dihadiri oleh kader posyandu dan para ibu beserta balita mereka. Mahasiswa sebelumnya telah berkonsultasi dan diskusi dengan bidan desa mengenai kasus stunting di Dusun Oro-Oroombo. Bidan di Desa Sidoharjo yang menyatakan bahwa masih terdapat balita yang memiliki tumbuh kembang cukup lambat jika dibandingkan anak seusianya. Melihat masih adanya kasus stunting di dusun tersebut melatarbelakangi mahasiswa bina desa Desa Sidoharjo untuk melakukan penyuluhan mengenai manfaat dan kandungan daun kelor sebagai upaya pencegahan stunting. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan beberapa materi yaitu tentang manfaat dan nilai gizi daun kelor, serta inovasi olahan daun kelor berupa kue lidah kucing daun kelor kepada ibu-ibu yang datang ke posyandu balita.

Kegiatan diawali dengan penyuluhan mengenai stunting, cara pencegahan stunting, manfaat dan nilai gizi daun kelor, serta inovasi olahan dari daun kelor. Sembari mahasiswa menjelaskan materi para peserta juga mendapatkan brosur berisikan materi dan resep dari

produk yang dihasilkan. Selain itu terdapat pula contoh produk yang diberikan kepada ibu dan anak yang hadir dalam kegiatan ini. Berikut gambar dari brosur yang dibagikan.



Gambar 3. Brosur Stunting, Manfaat Daun Kelor dan Resep Kue Lidah Kucing Daun Kelor



Gambar 4. Penyuluhan Stunting, Manfaat Daun Kelor dan Resep Kue Lidah Kucing Daun Kelor



Gambar 5. Pemberian Brosur Materi dan Produk Kue Lidah Kucing Daun Kelor

Upaya pencegahan stunting dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi tinggi. Oleh sebab itu salah satu bahan yang bergizi tinggi dan mudah didapat di daerah Dusun Oro-Oroombo adalah daun kelor. Pada saat pemaparan materi sebagian besar ibu-ibu disana mengatakan bahwa mereka jarang mengonsumsi daun kelor. Sebagian besar dari mereka juga masih awam tentang manfaat daun kelor yang baik untuk kesehatan balita. Hal ini dikarenakan masyarakat masih mempercayai adanya unsur mistis dari daun kelor.

Pemberian kue lidah kucing daun kelor kepada ibu-ibu dan balita mendapatkan respon yang baik. Terlihat pada saat sesi tanya jawab banyak ibu-ibu yang mengajukan beberapa pertanyaan tentang stunting dan juga pemanfaatan daun kelor. Mengingat selama ini pemanfaatan daun kelor hanya sebatas untuk dimasak sebagai sayur bening saja dan banyak anak kecil yang tidak suka dengan sayur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Wadu *et al.*, 2021) yang menyatakan bahwa masyarakat mengonsumsi daun kelor dengan cara dimasak untuk lauk sehari-hari dengan proses yang lebih sederhana menjadi sayur. Selain itu anak-anak juga memberikan respon positif terhadap produk yang diberikan. Beberapa dari mereka bahkan meminta kue lidah kucing daun kelor lagi dan memberikan respon yang baik, dengan mengatakan bahwa kue lidah kucing daun kelor ini memiliki rasa yang unik, warna lebih menarik, dan tentunya tidak berbau langu bahkan dari segi rasa dan aroma ada sedikit kemiripan dengan green tea. Hal ini sesuai dengan

penelitian yang dilaksanakan oleh (Ruriyant, 2020) dan (Hubner *et al.*, 2020) yang menyatakan bahwa berdasarkan uji kesukaan, kue lidah kucing dengan penambahan daun kelor 10% merupakan sampel yang paling digemari. Aroma yang didapatkan dari daun kelor seperti aroma yang ada pada rasa *green tea*.



Gambar 6. Pemberian Kue Lidah Kucing Kepada Balita



Gambar 7. Produk Kue Lidah Kucing Daun Kelor

4. Kesimpulan

Penyuluhan yang dilaksanakan di posyandu balita Dusun Oro-Oroombo diharapkan mampu menekan angka stunting di Desa Sidoharjo. Ibu-ibu dan balita Dusun Oro-Oroombo yang mengikuti kegiatan ini terlihat sangat antusias selama kegiatan penyuluhan dan sesi tanya jawab berlangsung. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan ibu-ibu lebih memahami bahwa daun kelor tidak hanya berhubungan dengan unsur mistis melainkan daun kelor memiliki banyak nutrisi yang baik bagi tubuh terutama bagi balita yang masih mengalami masa pertumbuhan dan bagi ibu menyusui agar ASI yang diproduksi berkualitas. Selain itu, penyuluhan ini juga mengajarkan ibu-ibu untuk lebih inovatif dalam mengolah makanan anak serta memperhatikan nutrisi yang terkandung di dalamnya.

Ucapan Terima Kasih

Mahasiswa mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu jalannya kegiatan ini mulai dari sebelum, selama, dan setelah kegiatan ini berlangsung sehingga acara ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Aritonang, E. A., Margawati, A., Dieny, F. F. 2020. Analisis Pengeluaran Pangan, Ketahanan Pangan dan Asupan Zat Gizi Anak Bawah Dua Tahun (Baduta) Sebagai Faktor Risiko Stunting. *Journal of Nutrition College*. 9(1), pp. 71-80.
- Candra, A. 2020. *Epidemiologi Stunting*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Candra, A., dan Nugraheni. 2015. Hubungan Asupan Mikronutrien Dengan Nafsu Makan Dan Tinggi Badan Balita. *Journal of Nutrition and Health*. 3(2).
- Hubner, I. B., Lindy, A., Nurintan, N., & Juliana, J. 2020. Pemanfaatan Bubuk Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Substitusi Dari Tepung Terigu Pada Pembuatan Lidah Kucing. *Jurnal Hospitality dan Pariwisata*, 6(2).
- Kemendes RI. 2018. *Buletin Stunting*, Kementerian Kesehatan RI, 301(5), 1163–1178.
- Rahayu, A., Fahrini, Y., Andini, OP., Lia, A. 2018. *Study Guide – Stunting dan Upaya Pencegahannya*. Yogyakarta: CV Mine.

- Ruriyant, N. 2020. Kandungan Magnesium Dan Uji Kesukaan Kue Lidah Kucing Berbahan Pati Garut (*Maranta Arundinaceae*) Dengan Penambahan Tepung Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) (*Doctoral dissertation*, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember).
- Santi, M. W., Triwidiarto, C., Syahniar, T. M., Firgiyanto, R., & Andriani, M. 2020. Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu dalam Pembuatan PMT Berbahan Dasar Kelor sebagai Upaya Percepatan Pencegahan Stunting. Dharma Raflesia: *Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 77-89.
- Wadu, J., Linda, A.M. Retang, A.U.K., & Saragih, E. 2021. Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Bahan Dasar Produk Olahan Makanan di Kelurahan Kambaniru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*.