



Pelatihan Pembuatan PMT Berbasis Daun Kelor Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Jati

Mangasa Barakel^{1✉}, Adinan Rizfauzi², Revinta Nur Aulia Rochly³

¹Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Negeri Semarang

²Ilmu Politik, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Negeri Semarang

³Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Semarang

mangasabarakel14@students.unnes.ac.id

Abstrak. Stunting merupakan masalah serius dalam pertumbuhan anak di Indonesia. Sebab, stunting memiliki dampak negatif jangka panjang. Sudah banyak upaya pencegahan dan penanggulangan stunting yang dilakukan, salah satunya dengan pemberian makanan tambahan (PMT). Di Desa Jati, Kecamatan Jaten, Kabupaten, Karanganyar, misalnya, sudah mulai mengupayakan pencegahan stunting dengan memanfaatkan kandungan daun kelor sebagai bahan dasar pembuatan PMT, selain terus mengadakan kegiatan posyandu setiap bulan. Artikel ini disusun dengan menggunakan metode observasi. Tim UNNES GIAT 7 Desa Jati juga melibatkan diri dan turut menyosialisasikan praktik pembuatan menu PMT dengan bahan dasar daun kelor bersama kader posyandu Dusun Banaran, Desa Jati. Kegiatan tersebut merupakan salah satu upaya Tim UNNES GIAT 7 Desa Jati dalam memberikan pemahaman kader posyandu dalam mencegah stunting.

Kata kunci: Pencegahan Stunting, PMT, dan Daun kelor

Abstract. Stunting is a serious issue in child growth in Indonesia, as it has long-term negative impacts. Many efforts have been made to prevent and address stunting, one of which is the provision of supplementary food (PMT). In Jati Village, Jaten District, Karanganyar Regency, for example, efforts have begun to prevent stunting by utilizing the nutritional content of moringa leaves as the base ingredient for making PMT, in addition to regularly conducting monthly posyandu (integrated health posts) activities. This article is written using an observational method. The UNNES GIAT 7 Jati Village team has also been involved in socializing the practice of making PMT menus with moringa leaves as the base ingredient alongside the posyandu cadres of Banaran Hamlet, Jati Village. This activity is one of the efforts by the UNNES GIAT 7 Jati Village team to provide understanding to posyandu cadres in preventing stunting.

Keywords: Stunting Prevention, PMT, and Moringa Leaves

Pendahuluan

Kata stunting sudah tidak asing di telinga masyarakat. Hal tersebut sejalan dengan adanya berbagai program pemerintah dalam mencegah dan menanggulangi stunting. Masalah stunting adalah suatu masalah yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat dan berhubungan dengan meningkatnya resiko berbagai penyakit, kematian serta hambatan yang ada pada pertumbuhan motorik dan berbagai pertumbuhan lainnya (Kesehatan et al., 2020). Program pencegahan dan penanggulangan stunting bertujuan mengatasi peningkatan angka prevalensi stunting di Indonesia. Posyandu yang diadakan di setiap bulan, di tiap desa misalnya, berupaya mendeteksi gejala stunting pada anak. Hal ini bisa dilihat dari mengukur bobot, lingkaran kepala dan lengan, terutama dari nilai *z-score* tinggi

badan anak berdasarkan umur (TB/U) <-2 SD (Standar Deviasi)(Hanif & Berawi, 2022). Stunting menyebabkan gangguan perkembangan fisik, tinggi badan, kognitif, serta sensor telinga dan mata pada seorang anak. Meskipun gejala stunting dapat dilihat pada bayi usia di bawah dua tahun, tetapi efeknya dapat berdampak saat anak telah menginjak usia dewasa. Selain kurangnya pemberian nutrisi, infeksi dan pola asuh yang kurang tepat juga mampu menyebabkan stunting pada anak.

Selain itu, stunting juga dapat bermula dari perkembangan janin yang tidak sehat serta kurangnya berat badan ibu saat mengandung. Di Indonesia, prevalensi stunting pada anak masih terbilang tinggi karena masih melampaui batas yang ditetapkan oleh WHO. Meskipun dari 3 tahun terakhir ini sudah mengalami penurunan, yaitu dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi 21,6% di tahun 2022 ini, dimana hasil ini dilansir dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2023. Penurunan ini menjadi salah satu langkah penurunan stunting yang terus dikejar pemerintah pada tahun 2024 angka stunting menurun ke 14% (Kemenkes RI, 2023).

Anak dari keluarga dengan status ekonomi bawah lebih berpotensi mengalami stunting. Sebab, dengan kondisi tersebut orang tua kesulitan mengakses makanan yang bergizi dan bernutrisi untuk sang anak. Tingginya angka stunting di Indonesia juga sejalan dengan persoalan gizi buruk yang dihadapi oleh negara kita. Oleh karena itu, dibutuhkan asupan makanan yang mampu menunjang kelengkapan nutrisi terutama yang mampu merangsang pertumbuhan dan perkembangan tulang. Salah satu nutrisi yang dapat merangsang pertumbuhan tulang pada anak ialah Zat Zinc (Zn) yang tinggi. Zinc atau seng berperan dalam memperbaiki jaringan saraf, menstimulasi pertumbuhan, memaksimalkan pertumbuhan tulang, dan menstabilkan membran sel. Kekurangan zat Zinc pada badan dapat menyebabkan penyakit seperti gangguan indra perasa, kurangnya nafsu makan, menurunnya pertahanan tubuh, serta diare. Tentu saja itu dapat mengancam balita dan anak-anak apabila tidak ditangani dengan baik.

Banyak olahan makanan yang tinggi akan Zinc, salah satunya adalah olahan makanan berbahan daun kelor. Daun kelor (*Moringa oleifera*) merupakan jenis tanaman yang kaya akan zat gizi, dimana beberapa penelitian terdahulu menyebutkan bahwa daun kelor mengandung beberapa gizi penting, diantaranya adalah dari daun mudanya mengandung protein 28,25%, Beta-karoten 11,93 mg, Kalsium (Ca) 2241,19 mg, Zat besi (Fe) 36,91 mg, dan Magnesium (Mg) 28,03 mg (Zakaria, *et al.*, 2012 dalam Irwan, 2020). Daun kelor juga dikenal dengan bahan makanan yang biasa disebut dengan *superfood* yang merupakan salah satu bahan makanan dengan nilai gizi tinggi untuk kesehatan anak(Puspitasari *et al.*, 2024). Tanaman daerah tropis kering ini sering dijadikan sumber tinggi protein dan mikronutrien. Selain itu, daun kelor juga kaya akan vitamin dan mineral yang sangat penting untuk bayi, seperti vitamin b kompleks, vitamin C, kalium, kalsium, magnesium, zinc atau seng, selenium dan asam amino (arginine dan histidine) (Srikanth *et al.*, 2014 dalam Hanif & Berawi, 2022).

Kabupaten Karanganyar juga tidak bisa dilepaskan dari persoalan stunting. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar pada 2021 mencatat angka stunting di Karanganyar sebesar 5,8%. Angka tersebut sebenarnya sudah melampaui target pemerintah Indonesia, yakni sebesar 14 %. Meskipun demikian, pemerintah Kabupaten Karanganyar diharapkan tidak lalai memantau perkembangan stunting di daerahnya. Sebab,

masih terdapat beberapa desa di Karanganyar dengan stunting yang tinggi, seperti Jatipuro, Jenawi, Karangpandan, Gebyok, Mojogedang, dan Jatiyoso.

Metode

Salah satu program kerja Unnes Giat 7 Desa Jati yang berkaitan dengan upaya pencegahan stunting adalah melakukan observasi dan mempraktikkan langsung pembuatan menu PMT (Pemberian Makanan Tambahan) berbasis daun kelor, yaitu nugget ayam daun kelor. Kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 20 Desember 2023 bersama ibu-ibu Kader Posyandu Dusun Banaran, Desa Jati, dimana dengan melakukan praktik langsung, diharapkan kegiatan tersebut lebih berdampak dalam membentuk pemahaman kader posyandu. Dalam kegiatan itu, Tim UNNES GIAT 7 juga menyiapkan dan memutar video pembuatan PMT berbahan daun kelor serta membagikan selebaran resep menu PMT.

Sebelum melaksanakan kegiatan praktik pembuatan menu PMT (Pemberian Makanan Tambahan) berbasis daun kelor, Tim UNNES GIAT 7 Desa Jati telah melakukan koordinasi dengan bidan desa dan para kader posyandu, merumuskan kegiatan yang tepat untuk diimplementasikan sebagai wujud mendukung peningkatan kapasitas kader posyandu dalam mencegah dan menanggulangi stunting, dan melakukan riset mengenai manu apa dan bahan seperti apa yang tepat untuk digunakan contoh dalam praktik pembuatan PMT.

Hasil dan Pembahasan

Kandungan dan Manfaat Daun Kelor

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Yuniastuti et al., 2022) pada 30 balita dengan kondisi stunting usia 6-60 bulan di wilayah kerja puskesmas Sedan, Kab. Rembang dengan memberikan makanan tambahan (PMT) berbasis daun kelor dan ikan laut jangka waktu seminggu diperoleh bahwa zat Zinc yang disuplementasikan pada nutrisi anak mampu meminimalisir resiko terjadinya stunting. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kadar zinc yang rendah dapat berkontribusi terhadap stunting pada balita, dimana suplementasi zat zinc dapat cukup efektif untuk mengurangi risiko stunting dan meningkatkan pertumbuhan badan anak.

Daun kelor merupakan salah satu tanaman tropis yang memiliki berbagai kandungan yang berperan penting dalam tubuh salah satunya berperan dalam pertumbuhan anak, yaitu zinc (seng) yang tinggi kadarnya guna membantu perkembangan normal sel, jaringan, dan organ tubuh, antibodi dan tinggi pertumbuhan anak. Fungsi zinc (seng) pada pertumbuhan balita sendiri berpengaruh dalam meningkatkan sekresi hipofisis sebagai bahan baku hormon pertumbuhan (Yuniastuti et al., 2022). Pemanfaatan daun kelor dalam pembuatan menu PMT, selain mudah ditemukan juga mengandung banyak peran penting dalam pertumbuhan anak terutama untuk mencegah terjadinya stunting pada anak. Pemanfaatan daun kelor ini dapat dijadikan salah satu bahan baku pembuatan makanan bagi balita, seperti pada nugget ayam. Makanan nugget ayam ini termasuk makanan yang banyak digemari oleh anak-anak. Oleh karena itu, untuk menambah nutrisi dalam nugget ayam dapat ditambahkan daun kelor.

Sebelum melaksanakan pelatihan pembuatan PMT berbahan baku daun kelor, ciri-ciri stunting, faktor penyebab dan cara pencegahan stunting hingga beberapa peran penting memberikan makanan tambahan bagi balita dan manfaat dari daun kelor sebagai bahan baku makanan bagi anak sudah disosialisasikan kepada ibu-ibu kader posyandu dusun Banaran desa Jati pada tanggal 20 Desember 2023, di tempat posyandu dusun Banaran desa Jati. Kegiatan ini dihadiri oleh seluruh ibu kader posyandu dusun Banaran dan juga Bidan desa Jati, yaitu bu Apri.



Gambar 1. Sosialisasi terkait stunting dan manfaat daun kelor bagi pertumbuhan balita

Setelah pemberian sosialisasi, Tim UNNES GIAT 7 Desa Jati Jati mulai melaksanakan kegiatan pelatihan pembuatan PMT berbahan daun kelor, yaitu nugget ayam daun kelor. Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan nugget ayam daun kelor ini ialah ayam *fillet*, wortel parut, bubuk daun kelor, bawang putih, kecap asin, ketumbar bubuk, garam, gula, telur, tepung tapioka, tepung terigu dan tepung panir. Adapun tata cara pembuatannya ialah sebagai berikut:

1. Haluskan 250 daging ayam *fillet* dan 1 wortel parut dengan blender
2. Tambahkan 1 sdm bubuk daun kelor, 1sdm garam, $\frac{1}{2}$ sdm gula 5 siung bawang putih dan 1 sdm kecap asin
3. Aduk rata hingga tercampur merata
4. Masukkan 60 gr tepung tapioka, $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar dan 3 butir telur lalu aduk kembali hingga tercampur rata
5. Adonan yang sudah jadi dimasukkan ke dalam cetakan loyang yang sudah diolesi minyak dan kukus selama 20 menit
6. Kemudian dinginkan dan potong sesuai selera
7. Lapsi potongan nugget yang sudah jadi dengan telur, tepung terigu dan tepung panir
8. Untuk mendapatkan hasil yang lebih krispi dapat didinginkan dahulu di lemari pendingin lalu digoreng



Gambar 2. Proses Menggoreng Nugget Ayam Daun Kelor

Makanan ini ditujukan kepada balita, dicampur dengan daging ayam dikarenakan kadar nutrisi dan dimasak dengan bentuk nugget agar menarik minat dan selera anak-anak. Resep ini dibuat dengan tujuan menghasilkan produk yang dapat diminati oleh anak-anak dengan insentif mencegah tumbuhnya stunting di desa Jati terutama di dusun Banaran. Diharapkan ibu-ibu yang telah mengikuti sosialisasi ini dapat mempraktekan resep ini untuk makanan tambahan bagi balita desa Jati.

Simpulan

Melihat dari fakta bahwa zinc (Zn) memiliki fungsi yang sangat penting dalam memerangi Stunting, dengan ini Tim UNNES GIAT 7 Desa Jati telah melaksanakan kegiatan praktik membuat nugget ayam daun kelor, pemutaran video pembuatan PMT, serta pembagian selebaran resep menu PMT terhadap kader posyandu Dusun Banaran, Desa Jati pada 20 Desember 2023. Bahan dasar nugget, yaitu daun kelor, memiliki kandungan kadar Zinc yang tinggi. Kegiatan tersebut merupakan bagian dari upaya Tim UNNES GIAT 7 Desa Jati dalam melaksanakan pencegahan stunting.

Referensi

- Hanif, F., & Berawi, K. N. (2022). Literature Review: Daun Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Makanan Sehat Pelengkap Nutrisi 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 398–407. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i2.1415>
- Kesehatan, J. I., Husada, S., & Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya Stunting Problems and Prevention. *Juni*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>
- Puspitasari, S. A., Mulyani, E., Norma, R., Aditia, R., Afifah, R. N., Marifah, S., Mubarok, S. S., Yosika, W., & Restiani, Y. (2024). *Pemanfaatan daun kelor sebagai olahan makanan “Moringa Cookies Bar (Mocoobar)” untuk mencegah stunting*. 8(September), 2588–2599.
- Yuniastuti, A., Safarina, & Lisdiana. (2022). Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan (Pmt) Berbasis Daun Kelor Dan Ikan Laut Terhadap Kadar Zinc Serum Balita Stunting Di Sedan Kabupaten Rembang Tahun 2022. *Prosiding Semnas Biologi XI Tahun 2023 FMIPA Universitas Negeri Semarang*, 4, 171–177.