

EDUKASI PEMANFAATAN DAUN KELOR (*Moringa oleifera*) PADA IBU HAMIL SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING

Tutik*, Faizal Buana Prasetya, Kinanti Sasikirana, Safana Zahra Jannati, Salsabilla Alda Nimatha, Windi Ardiko, Shafira Aulia Zahra

Farmasi Universitas Malahayati, Bandar Lampung

*Email Korespondensi Penulis: tutik@malahayati.ac.id

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that remains a public health challenge in Indonesia and has long-term impacts on the quality of human resources. Efforts to prevent stunting need to be implemented during pregnancy through optimal nutritional fulfillment. Pregnant women's knowledge about nutrition and the use of local foods is a crucial factor in supporting optimal fetal growth and development. The objective of this activity is to increase pregnant women's understanding of stunting prevention through education on the use of moringa leaves as a source of local nutrition that is easily obtained, affordable, and has high nutritional value. The method used is educational counseling approach and the distribution of moringa leaf seeds, implemented at the Integrated Health Service Post (Posyandu) in Tanjung Laut Hamlet, Jati Agung District, South Lampung Regency. The results of the activity showed an increase in pregnant women's knowledge about stunting from 80% to 93% after the education provided. Pregnant women's knowledge about the use of moringa leaves as a source of nutrition also increased from 98.6% to 100%. Educational results indicate that local food-based education is effective in increasing pregnant women's understanding of the relationship between nutrition during pregnancy and stunting prevention. Education on the use of moringa leaves can increase pregnant women's knowledge and has the potential to encourage changes in nutritional behavior as part of ongoing stunting prevention efforts starting during pregnancy.

Keyword : Stunting, pregnant women, moringa leaves, nutrition education

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia dan berdampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia. Upaya pencegahan stunting perlu dilakukan sejak masa kehamilan melalui pemenuhan gizi yang optimal. Pengetahuan ibu hamil tentang gizi dan pemanfaatan pangan lokal menjadi faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin secara optimal. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai pencegahan stunting melalui edukasi pemanfaatan daun kelor sebagai sumber gizi lokal yang mudah diperoleh, terjangkau, dan memiliki nilai gizi tinggi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan edukatif dan pemberian bibit daun kelor yang dilaksanakan di Posyandu Dusun Tanjung Laut, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang stunting dari 80% menjadi 93%

setelah diberikan edukasi. Pengetahuan ibu hamil mengenai pemanfaatan daun kelor sebagai sumber gizi juga mengalami peningkatan dari 98,6% menjadi 100%. Hasil edukasi menunjukkan bahwa edukasi berbasis pangan lokal efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil mengenai hubungan antara gizi selama kehamilan dan pencegahan stunting. Edukasi pemanfaatan daun kelor mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan berpotensi mendorong perubahan perilaku gizi sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting sejak masa kehamilan secara berkelanjutan.

Kata Kunci : Stunting, Ibu Hamil, Daun Kelor, Edukasi Gizi

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang masih menjadi tantangan besar di Indonesia dan termasuk prioritas nasional dalam agenda pembangunan kesehatan. Stunting terjadi akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka panjang, terutama pada masa seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK), yaitu sejak masa kehamilan sampai anak berusia dua tahun. Kekurangan gizi pada periode ini dapat menghambat pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kemampuan kognitif anak secara permanen (WHO., 2020). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga memengaruhi kualitas sumber daya manusia suatu negara. Di Indonesia, survei Status Gizi mencatat prevalensi stunting sebesar 21,6%, angka ini masih berada di atas ambang batas yang ditetapkan WHO, maksimal 14% untuk kategori rendah berdasarkan survey SSGI 2022 (Kemenkes R.I., 2022).

Salah satu faktor kunci penyebab stunting adalah kesehatan dan status gizi ibu hamil, terutama terkait kecukupan zat besi, protein, vitamin A, folat, dan mineral penting lainnya. Kekurangan zat gizi pada ibu hamil dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), perkembangan janin terhambat, serta meningkatkan risiko stunting sejak dini (UNICEF., 2021). Kekurangan zat besi pada ibu hamil merupakan faktor risiko utama terjadinya stunting. Data Kementerian Kesehatan RI (2021) menunjukkan bahwa lebih dari 48,9% ibu hamil di Indonesia mengalami kekurangan zat besi, yang berdampak pada aliran oksigen ke janin, menghambat pertumbuhan sel, dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan.

Pencegahan stunting melalui pendekatan berbasis pemanfaatan pangan lokal telah banyak direkomendasikan pendekatan ini karena dianggap lebih berkelanjutan, mudah dijangkau, ekonomis, dan sesuai dengan budaya setempat. Salah satu bahan pangan lokal yang memiliki potensi besar adalah daun kelor (*Moringa oleifera*). Kelor dikenal sebagai tanaman yang sangat bernutrisi, dan bahkan disebut sebagai “*Miracle Tree*” oleh para peneliti karena kandungan gizinya yang tinggi dan bermanfaat bagi kesehatan. Penelitian yang telah dilakukan pada daun kelor mengandung vitamin A, vitamin C, protein, zat besi, kalsium, kalium, dan antioksidan yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk menunjang pertumbuhan janin yang optimal. Kandungan zat besi yang tinggi pada daun kelor sangat efektif dalam membantu mencegah kekurangan zat besi, sehingga dapat menurunkan risiko stunting (Gopalakrishnan *et al.*, 2016).

Ibu hamil sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang tinggi protein dan kalsium. Kebutuhan protein yang dianjurkan untuk ibu hamil yaitu sekitar 67-100 gram per hari (Aritonang, 2010). Dalam 100 gram daun kelor mengandung 9,8 gram protein atau sekitar 17,5% dari kebutuhan harian manusia (Sauveur dan Broin, 2010). Sedangkan, kebutuhan kalsium yang diperlukan selama kehamilan yaitu sekitar 1200 mg per harinya (Rusilanti, 2006). Hasil pengukuran kadar kalsium pada daun kelor dengan menggunakan alat AAS (*Atomic Absorption Spectrophotometry*) dari 5 sampel yang digunakan didapatkan hasil pada sampel A 7.059,2 mg/L, sampel B 4.652,5 mg/L, sampel C 3.180 mg/L dan sampel D 2.078,9 mg/L, sampel E 9.268,7 mg/L, dengan adanya kalsium tersebut dapat memenuhi kebutuhan mineral dalam tubuh manusia (Mardiah, 2017).

Penelitian lain menunjukkan bahwa konsumsi rutin daun kelor dapat secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dan memberikan dampak positif terhadap perkembangan janin. Daun kelor juga memiliki bioavailabilitas zat gizi yang tinggi, sehingga mudah diserap tubuh dibandingkan sumber zat besi non-heme lainnya (Ndong *et al.*, 2007). Hal ini menjadi keunggulan tersendiri bagi masyarakat pedesaan, termasuk Dusun Tanjung Laut, yang umumnya memiliki akses terbatas terhadap sumber protein hewani.

Lingkungan Dusun Tanjung Laut memiliki karakteristik geografis dan sosial ekonomi yang memungkinkan pemanfaatan kelor secara luas. Tanaman kelor

mudah tumbuh, tidak memerlukan perawatan intensif, serta dapat dipanen sepanjang tahun. Kondisi ini menjadikannya solusi ideal bagi ibu hamil dalam meningkatkan kualitas gizi harian tanpa membutuhkan biaya besar. Meskipun demikian, hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum memahami manfaat daun kelor secara ilmiah dan belum menjadikannya sebagai bagian dari pola makan harian. Tanaman kelor sering kali hanya dianggap sebagai sayuran biasa, padahal memiliki kandungan zat gizi yang sangat penting dalam mencegah stunting.

Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang sistematis dan berbasis bukti ilmiah untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil terkait pentingnya pemenuhan gizi selama kehamilan. Penyuluhan mengenai pencegahan stunting melalui pemanfaatan daun kelor di Posyandu akan memberikan ruang bagi ibu hamil untuk memahami hubungan antara gizi ibu dengan tumbuh kembang anak, serta belajar mengolah daun kelor menjadi hidangan sehat yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain edukasi, pemberian bibit kelor kepada ibu hamil serta penanaman kelor di tiga rumah warga dipilih sebagai strategi pendukung untuk menciptakan kemandirian gizi keluarga, sekaligus memastikan keberlanjutan program.

Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan dampak yang signifikan dalam upaya pencegahan stunting, meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi ibu hamil, serta memaksimalkan pemanfaatan sumber daya pangan lokal yang bernilai tinggi. Melalui edukasi, praktik langsung, dan pemberdayaan masyarakat, diharapkan ibu hamil mampu menerapkan pola makan sehat yang sesuai standar kesehatan dan membantu menurunkan angka stunting di wilayah Dusun Tanjung Laut.

MASALAH

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Dusun Tanjung Laut, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan, dengan sasaran utama ibu hamil. Pemilihan sasaran ini didasarkan pada pentingnya pemenuhan gizi ibu hamil sebagai langkah awal dalam pencegahan stunting pada anak. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh tim, termasuk wawancara langsung dengan

bidan yang bertugas di wilayah tersebut, diketahui bahwa terdapat sejumlah 15 ibu hamil yang rutin memeriksakan kehamilannya di Posyandu. Bidan juga menjelaskan bahwa beberapa ibu hamil masih mengalami anemia ringan, kurangnya variasi konsumsi makanan, dan ketidaktahuan mengenai pentingnya gizi seimbang selama kehamilan.

Dalam kunjungan tersebut, bidan menyarankan agar kegiatan edukasi dilakukan di Posyandu ini karena sebagian besar ibu hamil aktif hadir dalam pemeriksaan bulanan, sehingga penyuluhan dapat menjangkau peserta secara efektif. Selain itu, bidan menilai bahwa pemanfaatan daun kelor sebagai sumber gizi tambahan merupakan langkah tepat, mengingat kelor mudah ditemukan di lingkungan sekitar tetapi belum dimanfaatkan secara optimal. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi sangat dibutuhkan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai pencegahan stunting.

METODE

Subyek dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil yang terdaftar dan rutin hadir dalam kegiatan Posyandu Dusun Tanjung Laut, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan. Pengabdian ini menggunakan penyampaian materi penyuluhan terkait edukasi pemanfaatan daun kelor pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan ini juga dirancang untuk mengenalkan manfaat daun kelor sebagai sumber gizi lokal yang mudah dijangkau dan memiliki kandungan nutrisi tinggi.

Selain itu, kegiatan ini bertujuan memberikan keterampilan praktis kepada ibu hamil dalam mengolah daun kelor dengan benar agar kandungan gizinya tetap terjaga. Pemilihan kegiatan pembagian bibit kelor bertujuan meningkatkan kemandirian gizi keluarga, sehingga ibu hamil dapat mengonsumsi kelor secara rutin tanpa bergantung pada ketersediaan dari luar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melakukan penyuluhan tentang “Edukasi Pemanfaatan Daun Kelor Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Stunting” Kegiatan ini dilakukan pada hari Jum’at, 19 Desember 2025 berlokasi di Posyandu Dusun Tanjung Laut, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan. Pelaksanaan penyuluhan diperlihatkan pada Gambar 1.

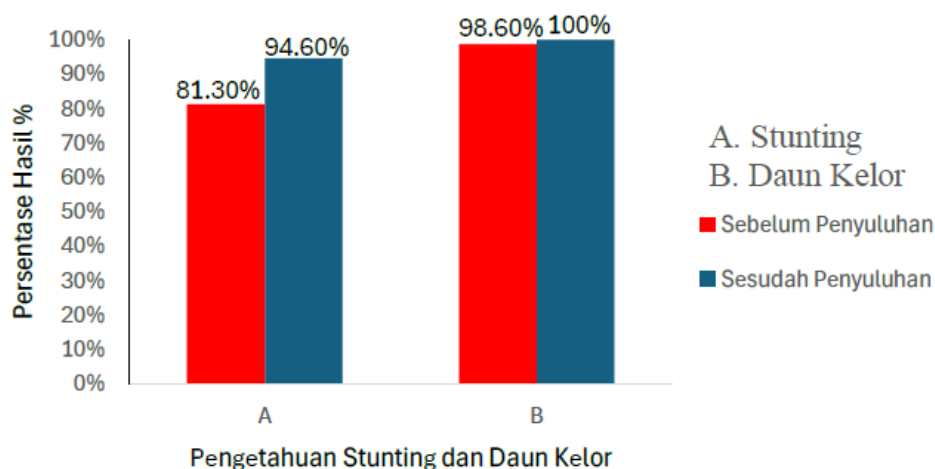


Gambar 1. Penyuluhan tentang edukasi pemanfaatan daun kelor pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting

Kegiatan penyuluhan dimulai dengan melakukan persiapan yaitu melakukan survei wilayah yang akan menjadi tempat penyuluhan berlangsung, mempersiapkan bahan materi, serta mempersiapkan doorprize, daftar hadir, konsumsi, banner, pengeras suara, mic, cinderamata atau plakat. Penyuluhan dilakukan dengan metode presentasi materi, diskusi, dan tanya jawab terkait materi yang sudah disampaikan. Sebelum penyuluhan dimulai, penyusun melakukan registrasi daftar hadir serta pemberian konsumsi kepada para peserta penyuluhan yang telah hadir, kemudian pembukaan disampaikan oleh penyusun. Selanjutnya acara sambutan oleh ketua pelaksana dan ibu kader dari Posyandu Dusun Tanjung Laut, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan.

Materi penyuluhan yang disampaikan adalah materi mengenai edukasi pemanfaatan daun kelor pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting. Sebagai bagian dari evaluasi kegiatan, ibu hamil akan diminta mengisi pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah kegiatan untuk menilai peningkatan pengetahuan. Hasil kegiatan pretest dan posttest diperoleh data sebagai berikut. Ibu hamil di wilayah kerja Dusun Tanjung Laut sebagai responden dengan kisaran umur 20 – 29 tahun sebanyak 8 orang responden (53,3%) dan 30 – 39 sebanyak 7

orang (46,7%). Hasil survey terkait pengetahuan tentang daun kelor pada stunting pada ibu hamil sebelum dan sesudah survey dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Grafik Tingkat Pengetahuan Tentang Daun Kelor dan Stunting Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Berdasarkan Gambar 2, menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden mengenai stunting dan daun kelor, ditunjukkan oleh peningkatan persentase pengetahuan dari 81,30% menjadi 94,60% pada topik stunting serta dari 98,60% menjadi 100% pada topik daun kelor, sehingga penyuluhan berperan penting dalam memperkuat pemahaman responden sebagai upaya pencegahan stunting.

Peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi menunjukkan bahwa faktor usia bukan satu-satunya penentu tingkat pengetahuan ibu hamil. Hal ini sejalan dengan pendapat Kementerian Kesehatan RI (2019) yang menyatakan bahwa masalah gizi pada ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia, tetapi juga oleh tingkat pengetahuan, akses terhadap informasi kesehatan, serta perilaku konsumsi pangan. Oleh karena itu, ibu hamil pada usia reproduktif tetap memerlukan edukasi kesehatan yang berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman mengenai pemenuhan gizi selama kehamilan dan pencegahan stunting. Umur 20–35 tahun merupakan rentang usia reproduksi sehat yang sangat baik untuk terjadinya kehamilan. Salah satu faktor yang mempengaruhi tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) adalah faktor umur, di mana risiko kematian lebih besar terjadi pada kelompok umur kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun.

Hasil kegiatan edukasi yang dilaksanakan pada ibu hamil di Posyandu Dusun Tanjung Laut menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi, baik terkait stunting maupun pemanfaatan daun kelor sebagai upaya pencegahan stunting. Berdasarkan hasil grafik perbandingan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang stunting, pada tahap uji pengetahuan stunting diperoleh persentase sebesar 80%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi, pemahaman ibu hamil mengenai stunting masih belum optimal, khususnya terkait pengertian, penyebab, serta dampak stunting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

Setelah dilakukan edukasi, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang stunting menjadi 93%. Peningkatan ini menandakan bahwa materi edukasi yang disampaikan mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya pencegahan stunting sejak masa kehamilan. Hal ini sejalan dengan pendapat Kementerian Kesehatan RI (2021) yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan ibu hamil merupakan langkah awal yang penting dalam upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

Selain peningkatan pengetahuan tentang stunting, hasil grafik tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai pemanfaatan daun kelor juga menunjukkan hasil yang sangat baik. Pada tahap uji pengetahuan tentang kelor, persentase tingkat pengetahuan ibu hamil mencapai 98,6%, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu hamil telah memiliki pemahaman yang baik mengenai manfaat daun kelor. Namun demikian, sebelum edukasi dilakukan, masih terdapat responden yang memandang daun kelor hanya sebagai sayuran biasa tanpa mengetahui kandungan gizi serta perannya dalam mendukung pencegahan stunting.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi pemanfaatan daun kelor efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan stunting. Perbedaan signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi menegaskan bahwa promosi kesehatan berbasis pangan lokal merupakan pendekatan yang tepat, aplikatif, dan berkelanjutan. Edukasi ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku ibu hamil dalam pemenuhan gizi selama kehamilan dan berkontribusi pada upaya pencegahan

stunting di masyarakat khususnya di Dusun Tanjung Laut, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan.

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ibu hamil di Posyandu Dusun Tanjung Laut, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan. Dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan terkait materi edukasi pemanfaatan daun kelor pada ibu hamil sebagai upaya pencegahan stunting.. Serta masyarakat dapat mengolah daun kelor sebagai penerapan pemenuhan gizi yang tepat selama masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang E. Kebutuhan gizi ibu hamil. Bogor: IPB Press, 2010.
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2016). Moringa oleifera: A Review on Nutritive Importance and Its Medicinal Application. *Food Science and Human Wellness*, 5(2), 49–56.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Buku KIA: Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Stunting*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Mardiah. (2017). Analisa kadar kalsium (Ca) pada daun kelor (*Moringa oleifera*). *Jurnal Ilmu Alam dan Lingkungan*. 8(15):49 – 52.
- Ndong, M., Wade, S., Dossou, N., Guiro, A., & Cissé, D. (2007). Nutritional Value of Moringa oleifera Leaves and Their Potential as a Food Supplement for Pregnant and Lactating Women. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 58(3), 229–237.
- Rusilanti. (2006). *Menu bergizi untuk ibu hamil*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Saint Sauveur, A. D., & Broin, M. (2010). *Growing and processing moringa leaves*.
- UNICEF. (2021). *Maternal Nutrition and the Prevention of Stunting: Technical Guidance for Program Implementation*. New York: United Nations Children's Fund.

WHO. (2020). *Reducing Stunting in Children: Equity Considerations and Guidance for Countries*. Geneva: World Health Organization.