

Penyuluhan Gizi Dan Pembuatan Puding Daun Kelor Untuk Ibu Hamil Dan Balita Di Desa Lido Bima NTB

¹⁾Dea Zara Avila, ²⁾Hadijah, ³⁾Adnan, ⁴⁾Mastorat
^{1,2,3,4)}Universitas Muhammadiyah Bima (10pt Normal Italic)
Email: ¹⁾deazaraavila07@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

Submit: 06-Des-2022
Review: 13-Des-2022
Publish: 15-Des-2022

ABSTRAK

Kata Kunci:
1000 HPK
Gizi Seimbang
Daun Kelor

Tujuan diadakan kegiatan penyuluhan gizi dan pembuatan pudding daun kelor untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya kecukupan gizi yang seimbang pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) serta dengan adanya praktek pembuatan pudding kelor diharapkan agar ibu hamil dan ibu balita bisa mengaplikasikannya untuk makanan pendamping ASI dan cemilan yang sehat bagi ibu hamil. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Aula Desa Lido yang diikuti oleh 30 kader posyandu, bidan desa, ibu hamil dan ibu balita Desa Lido. Metode yang digunakan pada pengabdian ini yaitu dengan penyuluhan dan memberikan pelatihan langsung pembuatan pudding daun kelor. Hasil dari pengabdian ini adalah masyarakat mempunyai ketertarikan dalam mengenal produk olahan daun kelor yang mempunyai nilai ekonomis dan kandungan gizi yang baik.

ABSTRACT

Keywords:
1000 HPK
Balanced Nutrition
Moringa Leaves

The aim of nutrition counselling activities and making moringa pudding is to increase public knowledge and awareness of the importance of balanced nutritional adequacy during the First 1000 Days of Life (HPK) and practice to make moringa pudding. It is hoped that pregnant women and mothers of toddlers can apply it for complementary foods Breastfeeding and healthy snacks for pregnant women. The counselling activity was held on Lido Village Hall which was attended by 30 posyandu cadres, village midwives, pregnant women and mothers of toddlers in Lido Village. The method used in this service is by counseling and providing direct training on making Moringa leaf pudding. The result of this service is that the community has an interest in knowing processed of moringa leaf products that have economic value and good nutritional content.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Gerakan perbaikan gizi 1000 hari pertama kehidupan anak atau gerakan 1000 Hari Pertama Kelahiran (HPK), merupakan upaya dalam memperkuat komitmen rencana aksi percepatan perbaikan gizi sejak 1000 hari dari masa kehamilan hingga usia dua tahun (Nefy et al., 2019). Masa ini disebut juga sebagai masa emas karena kecukupan gizi pada masa ini akan menentukan kehidupan bayi selanjutnya. Oleh karena itu dibutuhkan keluarga yang sadar gizi untuk menanggulangnya. Peran penting dalam kecukupan gizi keluarga di pegang oleh ibu dan masih banyak ibu yang kurang menyadari bahwa asupan gizi yang seimbang penting untuk keluarga, sehingga perkembangan dan pertumbuhan anak tidak sesuai dengan umurnya (Khasanah et al., 2022).

Status gizi anak balita merupakan indikator kesehatan yang sangat penting, karena pada masa balita rawan untuk terjadinya masalah gizi dan penyakit. Kegagalan tumbuh pada masa ini dapat menyebabkan *Underweight* dan *wasting* yang merupakan kondisi kekurangan gizi akut, serta *stunting* yang merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek pada usianya (Sudikno et al., 2019). Selain masalah di atas risiko jangka pendek yang disebabkan karena kekurangan gizi adalah meningkatnya angka kematian dan kesakitan, gangguan perkembangan otak kecerdasan, juga akan menyebabkan gangguan metabolisme yang dapat menyebabkan penyakit tidak menular seperti gagal ginjal, diabetes, stroke (Rezkillah et al., 2022). Risiko jangka panjangnya menyebabkan penurunan kinerja otak dan imun serta menurunnya produktivitas kerja (Sudikno et al., 2019).

Berdasarkan data hasil SSGBI 2019 di Indonesia prevalensi balita *underweight* sebanyak 16,1 %, *stunting* sebanyak 27,7 % dan *wasting* sebanyak 7,4%. Prevalensi balita *underweight* di NTB termasuk dalam 4 provinsi dengan prevalensi balita tertinggi di Indonesia, yaitu NTT (28,4%), Maluku (24,6%), Sulawesi Barat (22,7%) dan NTB (22,6%). Serta Kabupaten Bima juga merupakan Kabupaten dengan prevalensi *underweight* tertinggi di Provinsi NTB yaitu 31,1%. Prevalensi *stunting* anak Balita di provinsi NTB lebih tinggi dari angka nasional (27,7%) yaitu 37,6% dan prevalensi *stunting* di kabupaten Bima yaitu 33,5 % dan lebih rendah dari angka prevalensi provinsi. Prevalensi balita *wasting* di NTB sebanyak 6,5% dan prevalensi balita *wasting* di Kabupaten Bima lebih tinggi dari prevalensi nasional balita *wasting* (7,4%) yaitu 11%) (Sudikno et al., 2019).

Hasil observasi menunjukkan pengetahuan masyarakat Desa Lido tentang gizi seimbang dan 1000 HPK masih sangat minim, Serta masih banyak balita yang *underweight* dan *wasting*, oleh karena itu bidan desa setempat sangat mengharapkan adanya kegiatan ini. Salah satu bahan makanan yang sering dicanangkan oleh berbagai peneliti sebagai salah satu bahan makanan dalam program perbaikan gizi yang memiliki banyak kandungan nutrisi dan mineral adalah daun kelor. Adapun kandungan dalam daun kelor adalah vitamin C, vitamin A, kalsium, kalium, dan protein (Dewi, 2018). Selain itu juga daun kelor banyak mengandung Beta Carotene, Thiamin (B1), Riboflavin (B2), niacin (B3), kalsium, zat besi, fosfor, magnesium, dan seng (Rudianto et al., 2013). Seiring perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan daun kelor tidak hanya di jadikan sayur tapi dimodifikasi sebagai bahan tambahan dalam makanan seperti pudding, biskuit, bolu. Selain itu daun kelor juga bisa diolah menjadi teh kelor, es krim kelor, stik kelor bahkan mie kelor (Wadu et al., 2021)

Adapun tujuannya adalah pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya kecukupan gizi yang seimbang pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan serta dengan adanya praktek pembuatan pudding kelor diharapkan agar ibu hamil dan ibu balita bisa mengaplikasikannya untuk makanan pendamping ASI dan cemilan yang sehat bagi ibu hamil.

II. MASALAH

Berdasarkan observasi awal, masyarakat di Desa Lido belum mengetahui tentang apa itu 1000 Hari Pertama Kehidupan, bagaimana pemenuhan gizi pada masa 1000 HPK serta masyarakat setempat hanya mengetahui fungsi daun kelor hanya sebagai pelengkap nasi atau sebagai sayur, mereka belum mengetahui manfaat dan kandungan daun kelor secara keseluruhan serta olahan-olahan daun kelor selain sayur. Maka dari itu kegiatan ini diharapkan bisa meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kecukupan gizi yang seimbang pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan serta adanya praktek pembuatan pudding kelor diharapkan agar ibu hamil dan ibu balita bisa mengaplikasikannya untuk makanan pendamping ASI dan cemilan yang sehat bagi ibu hamil.



III. METODE

Metode yang digunakan dalam pemberdayaan masyarakat ini adalah dengan melibatkan masyarakat dalam pembuatan pudding daun kelor untuk ibu hamil, dan balita serta penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang pada masa 1000 HPK menggunakan power point

Populasi dalam pengabdian ini adalah 20 orang ibu balita dan ibu hamil, 10 kader posyandu dan 1 bidan Desa. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari senin 9 Agustus 2022 jam 10.00 Wita sampai selesai bertempat di Aula Desa Lido Kecamatan Belo Kabupaten Bima Nusa Tenggara Barat.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini pelaksana menyiapkan materi penyuluhan dalam bentuk power point serta alat dan bahan untuk pembuatan pudding yang akan di presentasikan pada saat penyuluhan yaitu berupa agar-agar, nutrijel, gula pasir, daun pandan, daun kelor, susu bubuk, telur dan garam, serta membuat pudding kelor untuk di bagikan kepada balita dan ibu balita pada saat penyuluhan.

2. Tahap Pelaksanaan

Sebelum penyuluhan pemateri memberikan pertanyaan singkat kepada peserta yaitu “Apakah ada yang sudah pernah dengar tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan”,

dan hampir semua peserta belum memiliki pengetahuan tentang 1000 HPK, selanjutnya pemateri menyampaikan materi penyuluhan tentang 1000 HPK, Gizi seimbang dan pentingnya gizi seimbang pada masa 1000 HPK serta menjelaskan manfaat daun kelor dan cara pembuatan pudding daun kelor.

3. Tahap Evaluasi

Di akhir acara pemateri mengevaluasi pengetahuan masyarakat dengan menanyakan kembali, apakah materi yang sudah di berikan masih di ingat oleh masyarakat dan setelah 1 bulan pelaksana mengobservasi bagaimana perilaku masyarakat dengan menanyakan kembali apakah mereka sudah mempraktekan pembuatan pudding daun kelor dan beberapa materi yang di sampaikan .

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kegiatan Penyuluhan Gizi

Kegiatan penyuluhan gizi tentang pentingnya gizi seimbang pada masa 1000 HPK bertempat di Kantor Desa Lido Kec. Belo. Kegiatan ini merupakan upaya untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya kecukupan gizi pada masa 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan) dan masyarakat sangat antusias dengan tema yang di bawaan karena masyarakat Desa Lido hanya mengkonsumsi daun kelor sebagai sayuran. Dan masyarakat sangat berterima kasih dengan kegiatan ini karena dengan adanya kegiatan ini mereka dapat mengolah kelor menjadi berbagai macam cemilan.



Gambar 2.1. Penyampain materi penyuluhan oleh penulis

Materi penyuluhan terbagi menjadi dua yaitu yang pertama 1000 HPK yang meliputi pengertian 1000 HPK, dampak ketidakcukupan gizi pada masa 1000 HPK dan pentingnya 1000 HPK kebutuhan gizi pada masa 1000 HPK dari mulai hamil hingga menyusui.. Yang kedua tentang gizi seimbang meliputi tumpeng gizi seimbang dan 10 pesan gizi seimbang.

Gerakan 1000 HPK (1000 Hari Pertama Kehidupan) atau periode emas merupakan periode yang dimulai sejak terjadinya pembuahan sampai anak berusia 2 tahun yang terdiri dari 270 hari selama kehamilan dan 730 hari kehidupan pertama sejak bayi di lahirkan. Salah satu program yang terdapat dalam gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan adalah upaya mencegah stunting (Muthia et al., 2020).

2. Pembuatan Puding Daun Kelor

Adapun pembuatan pudding daun kelor dipraktekkan di depan ibu balita, ibu hamil, kader posyandu dan bidan desa. Serta penulis juga meminta salah satu perwakilan kader posyandu dan ibu balita untuk maju kedepan untuk menyaksikan secara dekat proses pembuatan pudding daun kelor. Adapun cara pembuatan pudding daun kelor adalah :

- Siapkan bahan-bahan pudding daun kelor, yaitu daun kelor, susu bubuk, margarine, gula pasir, air daun pandan, santan kelapa, telur, agar-agar/nutrijel, garam
- Daun kelor di cuci terlebih dahulu lalu tiriskan
- Didikan air putih, lalu masak daun kelor sampai matang setelah itu diblender
- Masak air daun pandan, santan kelapa, agar-agar/nutrijel, gula sampai mendidih
- Masukkan daun kelor yang diblender
- Kocok telur, kemudian tuang perlahan ke dalam pudding sambil diaduk dengan api kecil
- Masukkan margarine dan aduk rata
- Tuang ke dalam cetakan dan dinginkan
- Pudding daun kelor siap dihidangkan



Gambar 2.3 Pemateri sedang memaparkan cara pembuatan pudding daun kelor

Masyarakat sangat antusias dalam mempraktekan pembuatan pudding daun kelor karena selama ini masyarakat desa Lido hanya mengkonsumsi daun kelor untuk sayur bening saja dan pohon daun kelor pun hampir di jumpai pada setiap rumah warga, menyebabkan warga dengan mudah mempraktekan kembali pembuatan pudding ini. Selain mempraktekan pembuatan pudding, masyarakat juga terlebih dahulu di suruh untuk mencicipi pudding daun kelor yang telah dibuat oleh penyelenggara dan rata-rata masyarakat mengatakan bahwa pudding tersebut enak dan sesuai dengan selera mereka.

Bersadarkan penelitian (Fathnur, 2018) pada balita underweight di Posyandu BTN Puri Tawang Alun 2 RT 17 Kendari menyebutkan bahwa balita underweight yang diberi pudding daun kelor mengalami kenaikan berat badan yang signifikan dibandingkan dengan balita underweight yang tidak diberi puding daun kelor. Daun kelor juga dapat mencegah dan mengobati kasus malnutrisi pada wanita hamil, menyusui dan anaknya.



Gambar 2.2 ibu balita dan balita yang sedang menikmati pudding kelor

Berdasarkan hasil observasi akhir 1 bulan setelah kegiatan berlangsung, masyarakat sudah mulai mempraktekan atau membuat pudding kelor sebagai cemilan. Hal ini juga sejalan dengan yang dipaparkan oleh bidan desa yang berpartisipasi pada acara tersebut beliau menyebutkan bahwa *“masyarakat sangat senang akan adanya kegiatan kemarin dan pudding daun kelor menjadi cemilan andalan pada saat sekarang serta masyarakat juga sudah mulai menyadari akan pentingnya gizi balita mereka dan gizi pada saat hamil”*.



Gambar 2.4 foto bersama dengan kepala desa, staf desa, kader posyandu, bidan desa, ibu hamil dan ibu balita

Di akhir acara kepala desa dan bidan desa Lido berharap bahwa kegiatan dengan tema yang menarik seperti ini bisa dilaksanakan kembali di desa Lido, mereka juga memaparkan bahwa kegiatan seperti ini sangat di harapkan mengingat banyaknya warga desa Lido yang masih minim akan pengetahuan tentang gizi pada ibu hamil dan balita.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pelaksanaan kegiatan ini maka dapat disimpulkan bahwa Ibu balita dan ibu hamil di Desa Lido antusias dan memiliki semangat dalam menerima materi penyuluhan gizi, serta Pudding daun kelor sesuai dengan selera masyarakat dan sudah di aplikasikan oleh masyarakat.

VI. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada Kepala Desa Lido, Staf-Staf Desa Lido, Kader Posyandu Desa Lido dan Masyarakat Desa Lido pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, D. P. (2018). Substitusi tepung daun kelor (*Moringa oleifera* L.) pada cookies terhadap sifat fisik, sifat organoleptik, kadar proksimat, dan kadar Fe. *Ilmu Gizi Indonesia*, 1(2), 104. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v1i2.22>
- Fathnur. (2018). Efektivitas Puding Kelor (*Moringa oleifera*) terhadap Perubahan Berat Badan Balita Kurang Gizi. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 312. <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR>
- Khasanah, N., Luthfa, I., & Hasna, M. Y. (2022). Program Penguatan Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) sebagai Upaya Optimalisasi 1000 HPK dalam Masa Pandemi Covid-19. *Wikrama Parahita : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 89–97. <https://doi.org/10.30656/jpmwp.v6i1.3854>
- Muthia, G., Edison, E., & Yantri, E. (2020). Evaluasi Pelaksanaan Program Pencegahan Stunting Ditinjau dari Intervensi Gizi Spesifik Gerakan 1000 HPK Di Puskesmas Pegang Baru Kabupaten Pasaman. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(4), 100–108. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i4.1125>
- Nefy, N., Lipoeto, N. I., & Edison, E. (2019). IMPLEMENTASI GERAKAN 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN DI KABUPATEN PASAMAN 2017
[Implementation of The First 1000 Days of Life Movement in Pasaman Regancy 2017]
. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 186. <https://doi.org/10.20473/mgi.v14i2.186-196>
- Rezkillah, A. R., Bahar, H., & Paridah, P. (2022). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Ibu Hamil Tentang Pentingnya Pemenuhan Gizi Seimbang Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (Hpk) Di Wilayah Kerja Puskesmas Abeli Kota Kendari Tahun 2021. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 35–42. <https://doi.org/10.37887/jgki.v3i1.25723>
- Rudianto, Syam, A., & Alharini, S. (2013). STUDI PEMBUATAN DAN ANALISIS ZAT GIZI PADA PRODUK BISKUIT MORINGA OLEIFERA DESTUDI PEMBUATAN DAN ANALISIS ZAT GIZI PADA PRODUK BISKUIT MORINGA OLEIFERA DENGAN SUBSTITUSI TEPUNG DAUN KELOR Preparation and Analysis of Exposure Nutritional Studies on Products. *Universitas Hasanuddin*, 1–13.
- Sudikno, Irawan, I. R., Setyawati, B., Sari, Y. D., Wiryawan, Y., Puspitasari, D. S., Widodo, Y., Ahmadi, F., Rachmawati, R., Amaliah, N., Arfines, P. P., Rosha, B. C., Pambudi, J., Aditianti, Julianti, E. D., & Safitri, A. (2019). Laporan Akhir Penelitian Status Gizi Balita Tahun 2019. *Kemenkes RI*, 1–150. <https://cegahstunting.id/unduhan/publikasi-data/>
- Wadu, J., Linda, A. M., Retang, E. U. K., & Saragih, E. C. (2021). Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Bahan Dasar Produk Olahan Makanan Di Kelurahan Kambaniru. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 87. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4270>