
Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai Puding untuk Mencegah Terjadinya *Stunting* di Dusun Bendo

Suci Nurul Aulia¹, Andrian Hafid Sulu¹, Naila Undri Yohanikah¹, Beta Ria Yunita¹, Jihan Oktaviana¹, Zaenita Sayidatil Ayami², Aris Dermawan², Andhi Muhammad Mustofa², Anggita³, Aman⁴, Elisa Jayanti Lestari⁵

¹Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata,

²Program Studi S1 Sistem Informasi, Fakultas Komputer dan Teknik, Universitas Alma Ata,

³Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Alma Ata,

⁴Program Studi S1 Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Alma Ata,

⁵Program Studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Alma Ata

*E-mail : elisajayantilestari@almaata.ac.id

Abstrak

Indonesia memiliki kekayaan sumber daya alam yang melimpah, termasuk tanaman herbal seperti daun kelor (*Moringa oleifera* L.) yang dikenal kaya akan nutrisi dan senyawa bioaktif seperti flavonoid, tanin, alkaloid, serta vitamin C yang berfungsi sebagai antioksidan dan antiinflamasi. Pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan lokal dinilai potensial dalam mendukung upaya pencegahan stunting, terutama pada kelompok rentan seperti ibu hamil, menyusui, dan balita. Kegiatan sosialisasi dan demonstrasi ini dilaksanakan oleh Mahasiswa KKNT Universitas Alma Ata pada tanggal 13 Februari 2025 di Dusun Bendo, Trimurti, Srandakan, Bantul-Yogyakarta, dengan tujuan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat daun kelor serta mengenalkan inovasi olahan berupa puding daun kelor sebagai alternatif makanan tambahan bergizi. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan edukatif menggunakan media visual dan praktik langsung pembuatan puding secara partisipatif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa 85% peserta menyatakan puas dan berminat untuk mengolah puding daun kelor di rumah, serta terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman mengenai kandungan dan manfaat daun kelor. Antusiasme peserta juga terlihat tinggi selama sesi praktik dan diskusi. Kegiatan ini berhasil membangun kesadaran gizi masyarakat dan memberdayakan ibu-ibu sebagai agen perubahan dalam pencegahan stunting melalui pemanfaatan pangan lokal. Dengan demikian, sosialisasi ini memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan status gizi dan kesehatan masyarakat di Dusun Bendo.

Kata Kunci : stunting; daun kelor; puding kelor; pencegahan gizi buruk

Abstract

Indonesia is endowed with abundant natural resources, including herbal plants such as moringa (*Moringa oleifera* L.), which is known for its high nutritional content and bioactive compounds including flavonoids, tannins, alkaloids, and vitamin C that act as antioxidants and anti-inflammatory agents. Utilizing moringa leaves as a local food source presents a promising strategy for preventing stunting, particularly among vulnerable groups such as pregnant women, breastfeeding mothers, and toddlers. This community service activity was conducted by the 27th KKNT student group from Alma Ata University on February 13, 2025, in Dusun Bendo, Trimurti, Srandakan, Bantul, Yogyakarta. The program aimed to raise community awareness regarding the benefits of moringa and to introduce a practical food innovation—moringa pudding—as a nutritious dietary supplement. The implementation method included educational socialization through visual media and a hands-on cooking demonstration, actively involving participants. Results showed that 85% of participants expressed satisfaction and a willingness to replicate the pudding recipe at home. A significant increase in participants' understanding of moringa's health benefits was observed. The high level of enthusiasm and active participation during the

demonstration and discussion sessions indicated the effectiveness of this approach. Overall, the activity successfully enhanced community nutritional awareness and empowered mothers as key agents in stunting prevention through the use of local food resources. This initiative contributes positively to improving community health and addressing nutritional challenges in Dusun Bendo.

Keywords: *stunting; moringa leaves; moringa pudding; prevention of malnutrition*

1. PENDAHULUAN

Indonesia memiliki potensi sumber daya alam yang sangat kaya, lebih unggul dibandingkan banyak negara lainnya. Kondisi tanah dan iklim yang mendukung memungkinkan berbagai jenis tanaman, termasuk tanaman herbal, tumbuh dengan subur. Tanaman herbal dikenal karena khasiatnya yang tinggi dan kemampuannya untuk mencegah serta mengobati berbagai masalah kesehatan (1). Salah satu tanaman herbal yang banyak dimanfaatkan oleh masyarakat adalah kelor (2).

Tanaman kelor (*Moringa oleifera L.*) dijuluki sebagai "Mother's Best Friendly and Miracle Tree" karena dianggap sebagai tanaman yang sangat bergizi dan kaya akan nutrisi, serta memiliki banyak manfaat kesehatan. Daun kelor mengandung berbagai zat kimia yang bermanfaat, seperti alkaloid, steroid, tanin, dan flavonoid, yang berfungsi sebagai antioksidan dan antiinflamasi. Menurut Toripah et al. (2014), daun kelor juga mengandung vitamin C, yang berperan sebagai antioksidan alami yang mampu melawan kerusakan akibat radikal bebas (3)(4).

Antioksidan yang terkandung dalam daun kelor membantu melawan efek buruk dari radikal bebas atau *Reactive Oxygen Species (ROS)*, yang dihasilkan dari proses metabolisme oksidatif tubuh. Menurut WHO, konsumsi daun kelor dapat mendukung perkembangan tubuh dan digunakan sebagai obat tradisional untuk berbagai penyakit. Selama pandemi ini, salah satu cara meningkatkan imunitas tubuh adalah dengan mengonsumsi sayuran dan obat herbal yang mengandung antioksidan (4)(5).



Gambar 1. Daun Kelor (*Moringa oleifera Lam.*)

Pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan lokal bernilai gizi tinggi menjadi solusi praktis dan murah untuk mencegah serta mengatasi *stunting*. Salah satu inovasi yang dapat diterapkan adalah pembuatan puding daun kelor, sebagai alternatif makanan tambahan bergizi untuk balita. Puding ini disukai anak-anak karena bentuknya menarik dan rasanya enak, sekaligus menjadi media edukasi gizi kepada ibu dan keluarga balita(6)(7)(8).

Masyarakat Dusun Bendo umumnya sudah mengenal tanaman kelor, tetapi belum banyak yang memanfaatkannya secara rutin untuk kebutuhan gizi keluarga. Di sisi lain, masih terbatasnya akses makanan tambahan bergizi untuk balita menyebabkan risiko *stunting* sulit diturunkan secara signifikan. Melalui inovasi pengolahan makanan berbasis daun kelor, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran gizi keluarga serta peningkatan asupan nutrisi anak secara nyata.

Berdasarkan permasalahan uraian permasalahan tersebut, peneliti ingin melaksanakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat daun kelor dan mengenalkan olahan praktis berupa puding sebagai upaya preventif *stunting* di Dusun Bendo.

2. METODE

Alat yang digunakan dalam percobaan ini adalah sendok, spatula, baskom, saringan, panci, kompor dan gelas ukur. Bahan yang digunakan adalah agar-agar putih (*plain*), gula pasir, garam, daun pandan, daun kelor, air dan santan instan(9)(10).

a. Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat Dusun Bendo, Trimurti, Srandakan, Bantul Yogyakarta. Peserta yang terlibat dalam kegiatan sosialisasi dan demonstrasi ini adalah ibu-ibu muda, hamil, balita dan Menyusui di Dusun Bendo, Trimurti, Srandakan, Bantul-Yogyakarta. Kegiatan ini ditujukan untuk masyarakat di Dusun Bendo, Kalurahan Trimurti, Kapanewon Srandakan, Kabupaten Bantul. Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 13 Februari 2025, bertempat di PAUD Kelompok Bermain (KB) Khotijah Bendo, yang dipilih karena lokasinya strategis dan sudah familiar bagi warga sebagai tempat berkegiatan anak-anak dan orang tua.

Kegiatan ini menggunakan Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari dua bagian utama, yaitu sosialisasi tentang manfaat daun kelor dalam pencegahan *stunting* dan demonstrasi pembuatan puding daun kelor sebagai salah satu alternatif makanan sehat dan bergizi. Kegiatan dimulai dengan pemaparan materi sosialisasi oleh narasumber dengan menggunakan media visual sederhana seperti poster dan *slide* presentasi. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan *stunting*, pentingnya asupan gizi pada 1.000 hari pertama kehidupan, kandungan nutrisi pada daun kelor, serta cara-cara praktis mengolah daun kelor dalam menu sehari-hari (8).

Setelah sesi sosialisasi, dilanjutkan dengan demonstrasi langsung pembuatan puding daun kelor. Peserta diajak mengikuti langkah-langkah mulai dari persiapan bahan, pengolahan daun kelor, pencampuran bahan puding, hingga pencetakan. Kegiatan bersifat partisipatif, di mana peserta dapat ikut mencoba mengaduk, mencetak, dan mencicipi hasil olahan secara bersama-sama. Hal ini bertujuan agar ibu-ibu tidak hanya mengetahui manfaat daun kelor secara teori, tetapi juga mampu mempraktikkan secara langsung di rumah(11).

Untuk menilai keberhasilan kegiatan, dilakukan evaluasi sederhana melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Selain itu,

pengamatan selama praktik juga digunakan untuk menilai keterlibatan peserta dalam proses pembuatan puding. Lembar umpan balik juga dibagikan di akhir sesi untuk mengetahui tingkat kepuasan dan niat peserta untuk mencoba resep di rumah. Kriteria keberhasilan kegiatan ini ditetapkan sebagai berikut: 1) Minimal 70% peserta mengikuti semua tahapan praktik pembuatan puding dengan aktif; 2) Minimal 75% peserta menyatakan puas dan tertarik untuk membuat puding daun kelor sendiri di rumah.

Dengan pendekatan ini, diharapkan kegiatan tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga memberdayakan ibu-ibu sebagai agen penting dalam pencegahan *stunting* melalui (12).

b. Cara Pembuatan

Cuci bersih daun kelor dan daun pandan. Daun kelor direbus, kemudian angkat dan disisihkan; Daun kelor yang sudah direbus ditambahkan sebanyak 200 ml air lalu dihaluskan dengan menggunakan blender lalu dilakukan penyaringan; Daun pandan dihaluskan dengan menggunakan blender dan disisihkan; Campurkan daun kelor yang telah direbus sebelumnya, serta daun pandan, agar-agar (*plain*), air dan santan kedalam wajan hingga semua bahan dapat menyatu menjadi satu; Kemudian direbus hingga mendidih, jika sudah menguap api kompor dapat di matikan dan tunggu beberapa saat sampai puding dingin setelah dingin puding dapat dimasukkan kedalam kulkas agar mempercepat proses pengerasan pada puding (padat); Tambahkan fla untuk menarik tampilan (Opsional); Kemudian puding daun kelor dapat disajikan(13)(14)(15).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil Kegiatan Sosialisasi dan demonstrasi pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai puding untuk mencegah terjadinya *stunting* Dusun Bendo, Secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut:

- a. Tercapainya tujuan kegiatan sosialisasi dan demonstrasi pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai puding untuk mencegah terjadinya *stunting* Dusun Bendo
- b. Keberhasilan target jumlah peserta kegiatan sosialisasi dan demonstrasi pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai puding untuk mencegah terjadinya *stunting* Dusun Bendo
- c. Ketercapaian target materi pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) yang telah direncanakan
- d. Kemampuan peserta dalam memahami dan kemauan peserta dalam mencoba pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai puding untuk mencegah terjadinya *stunting*.

Sebagian besar peserta masih awam pengetahuan mengenai manfaat dan kandungan daun kelor, pengetahuan peserta sosialisasi mengenai pengolahan makanan sangat terbatas. Hal ini dikarenakan sebagian masyarakat masih mempercayai unsur mistis seperti memandikan jenazah dan pemanfaatan daun kelor hanya sebatas untuk dimasak menjadi sayur bening. Dapat diketahui bahwa daun kelor banyak cara untuk diolah menjadi makanan yang sangat kaya akan nutrisi dan

vitamin yang tinggi, bukan hanya itu daun kelor diketahui memiliki manfaat sebagai dapat menurunkan kadar gula darah, mengontrol tekanan darah serta membantu menghambat perkembangan sel kanker.

Setelah dilakukan hasil kegiatan sosialisasi dan demonstrasi pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai pudding untuk mencegah terjadinya *stunting* oleh mahasiswa kelompok 27 Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) Universitas Alma Ata 2025 di Dusun Bendo, Kelurahan Trimurti, Kapanewon Srandakan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Masyarakat menunjukkan peningkatan yang mencolok dalam pemahaman mereka tentang pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai puding untuk mencegah terjadinya *stunting*. Mereka juga mulai memahami tentang bahayanya masalah *stunting*. Sebelumnya, mereka kurang sadar akan pentingnya gizi seimbang, namun setelah mahasiswa kelompok 27 Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) Universitas Alma Ata 2025 melakukan kegiatan sosialisasi dan demonstrasi pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai puding, masyarakat mulai menyadari tentang manfaat daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai puding untuk mencegah terjadinya *stunting*, dan upaya untuk mengatasi permasalahan gizi yang tidak seimbang. (Gambar 2)



Gambar 2. Leaflet manfaat dan kandungan daun kelor (*Moringa oleifera*)



Gambar 3. Kegiatan penyuluhan dan pembuatan puding

Ketika demonstrasi tentang pembuatan puding daun kelor oleh masyarakat dusun Bendo (Gambar 3), Masyarakat yang berpartisipasi dalam kegiatan ini juga sangat antusias dan ingin mempraktikkan kembali. Dengan adanya demonstrasi tentang pembuatan puding daun kelor, diharapkan kepada masyarakat agar dapat memanfaatkan pemanfaatan daun kelor (*Moringa*

Oleifera) sebagai puding untuk mencegah terjadinya *stunting*. Selama sesi diskusi dan tanya jawab, masyarakat juga aktif berpartisipasi dengan bertanya tentang berbagai aspek terkait pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai puding, serta berbagai pengalaman pribadi mereka. Meskipun demikian, tantangan dalam menjaga keberlangsungan perubahan positif ini tetap ada, sehingga diperlukan pemantauan dan evaluasi yang berkelanjutan untuk memastikan bahwa pengetahuan dipertahankan dalam jangka panjang. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi dan demonstrasi pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai puding untuk mencegah terjadinya *stunting* ini diharapkan memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan dan sebagai upaya mengatasi masalah gizi seimbang masyarakat Dusun Bendo.



Gambar 4. Dokumentasi foto bersama ibu-ibu dusun Bendo

Kegiatan sosialisasi dan demonstrasi pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai puding untuk mencegah terjadinya *stunting* Dusun Bendo telah berhasil mencapai kesuksesan yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan dan sebagai upaya mengatasi masalah gizi seimbang (Gambar 4). Sebanyak 26 peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi pada saat kegiatan dan kegiatan tersebut berjalan lancar tanpa hambatan berarti, menandakan adanya koordinasi yang baik antara penyelenggara dan peserta. Selama sesi tanya jawab, peserta secara aktif terlibat dengan bertanya mengenai berbagai aspek terkait pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai puding untuk mencegah terjadinya *stunting*. Selain itu, sebanyak 85% peserta menyatakan ingin menyatakan puas dan tertarik untuk mencoba membuat puding daun kelor sendiri dirumah setelah demonstrasi. Pernyataan tersebut menunjukkan upaya yang baik dalam mengatasi *stunting* pada Dusun Bendo.

4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan demonstrasi pemanfaatan daun kelor (*Moringa Oleifera*) dalam bentuk inovasi pangan berupa puding yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKNT 27 Universitas Alma Ata pada tanggal 13 Februari 2025 di Dusun Bendo berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang peran daun kelor dalam

pencegahan *stunting*, terutama pada kelompok rentan seperti ibu hamil, ibu menyusui, dan balita. Penerapan pendekatan edukatif dan partisipatif terbukti efektif. Sebanyak 85% peserta menyatakan puas dan tertarik untuk mengolah puding daun kelor secara mandiri di rumah. Ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk keterampilan praktis yang aplikatif dan mendorong perubahan perilaku gizi. Oleh karena itu, kegiatan ini menjadi langkah awal yang strategis dalam upaya memberdayakan masyarakat melalui pemanfaatan pangan lokal, dengan harapan dapat dilanjutkan dan diperluas cakupannya secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Yulianto S. Penggunaan Tanaman Herbal Untuk Kesehatan. *J Kebidanan dan Kesehat Tradis*. 2017;2(1):1-7.
- [2] Fahey JW. *Moringa oleifera*: A Review of the Medical Evidence for Its Nutritional, Therapeutic, and Prophylactic Properties. Part 1. *Trees life J* [Internet]. 2005;1(5):1-15. Available from: <http://www.tfljournal.org/article.php/20051201124931586>
- [3] Viona R, Fatimah F, Wuntu AD. Potensi Daun Kelor (*Moringa oleifera* L.) sebagai Vitamin C Herbal dan Aplikasinya pada Mie Basah. *Chem Prog*. 2023;16(1):79-85.
- [4] Adolph R. *Medicinus Scientific Journal Of Pharmaceutical Development And Application*. 2016;03(03):1-23.
- [5] Widiyanti DS, Fauzi R, Afarona A. Penanggulangan Masalah *stunting* Balita Melalui Pemberian Makanan Tambahan (Pmt) Puding Kelor Di Desa Kutogirang. *J Pengabdian Siliwangi*. 2021;7(2).
- [6] Alamsyah AG, Sari PM, Hidayati C, Pradhana P, Lestari Z, Indra AP. Pemanfaatan Ekstrak Daun Kelor (*Moeringaceae* *Olievera*) Sebagai Upaya Pencegahan *stunting* pada Balita di Desa Cinta Raktay Percut Sei Tuan. *Model J Progr Stud PGMI*. 2022;9(4):39-47.
- [7] Sriyanah N, Syaiful, Efendi S, Harmawati, Malik MZ, Wijaya IK. Edukasi Pemanfaatan Daun Kelor Dalam Pencegahan *stunting* Di Desa Alarrae Kecamatan Tanralili Kabupaten Maros. *Psnpm*. 2022;2(April):24-7.
- [8] Fatmawati N, Zulfiana Y, Julianti I. Pengaruh Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Terhadap Pencegahan *stunting*. *J Fundus*. 2023;3(1):1-6.
- [9] Qodir A. Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Media Husada J Nurs Sci*. 2022;3(1):83-92.
- [10] Azhari AP. Pencegahan *stunting* Melalui Edukasi Dan Pemberian Puding Daun Kelor Di Desa Janapria. *Communnity Dev J*. 2024;5(4):6106-10.
- [11] Santi MW, Triwidiarto C, Syahniar TM, Firgiyanto R, Andriani M. Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu dalam Pembuatan PMT Berbahan Dasar Kelor sebagai Upaya Percepatan Pencegahan *stunting*. *Dharma Raflesia J Ilm Pengemb dan Penerapan IPTEKS*. 2020; 18 (2): 77-89.

- [12] Amaliyah AR, Islam U, Rahmat R, Leaves M. 1,2 *,. 2025;4(1):86–95.
- [13] Putri EA, Sabillah N. Inovasi Pangan Sehat Puding Daun Kelor Sebagai Pencegahan stunting Pada Balita. 2025;5(10):2610–6.
- [14] Ariyanto AV, Hakim MA, Negoro P, Wijanarko E, Framasi PS, Kesehatan F, et al. Demonstrasi Pembuatan Puding Lumut Daun Kelor (Moringa Oleifera) Sebagai Alternatif Pencegahan Stunting Di Desa Srowo Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik.
- [15] Indrayani N, Khasana TM. Upaya Meningkatkan Minat Ibu dalam Menyiapkan Camilan Balita untuk Mencegah stunting dengan Buku Saku Resep Camilan Daun Kelor. 2025;6:80–7.