

INOVASI PEMBUATAN MAKANAN TAMBAHAN (PMT) BERBAHAN DASAR DAUN KELOR SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN STATUS GIZI

Nananda Duniah*, Ima Nurapriyanti, Dartiwen

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu, Indramayu, Indonesia

*email Koresponden Penulis: nanandaduniah83@gmail.com

Abstrak

Kurangnya asupan gizi terutama pada balita akan berkembang menjadi permasalahan gizi seperti stunting, wasting, maupun underweight. Salah satu factor penyebab permasalahan gizi adalah rendahnya asupan makanan bergizi, kurangnya vitamin dan mineral, serta terbatasnya sumber pangan dan protein hewani. Untuk mencegah terjadinya permasalahan gizi, diperlukan strategi dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi yang mudah dijangkau dan diperoleh oleh masyarakat. Daun kelor adalah salah satu tanaman dengan kandungan gizi yang beragam dan sangat kaya. Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan daun kelor sebagai bahan dasar olahan pangan seperti bolu kukus daun kelor, diharapkan dapat menambah inovasi, meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kesadaran masyarakat dalam menyediakan makanan bergizi bagi keluarga. Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukasi praktik pembuatan makanan tambahan berbahan dasar daun kelor kepada masyarakat. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap mulai dari pre-test, penyuluhan mengenai pemanfaatan daun kelor dan pembuatan bolu kukus daun kelor, setelah itu dilakukan post-test dan praktik dalam pembuatan bolu kukus daun kelor. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai gizi dan manfaat daun kelor, keterampilan dan berinovasi dalam mengolah kelor menjadi produk yang lebih bervariasi, serta peningkatan minat masyarakat untuk menjadikan kelor sebagai pemberian makanan tambahan sehari-hari. Dengan demikian, inovasi makanan tambahan berasal dari daun kelor diharapkan dapat menjadi solusi alternatif yang efektif dan terjangkau dalam upaya pencegahan stunting di masyarakat.

Kata Kunci:

status gizi; daun kelor; PMT

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi di Indonesia menjadi perhatian utama karena dapat menghambat pertumbuhan ekonomi nasional dalam jangka panjang. Gangguan gizi muncul diakibatkan oleh tidak seimbangnya asupan nutrisi dan kebutuhan tubuh, yang kemudian berdampak pada pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif. Kondisi ini terutama dialami oleh kelompok rentan seperti balita, ibu hamil, dan ibu menyusui. Kekurangan gizi pada kelompok tersebut berisiko melahirkan anak dengan kondisi *stunting*, *wasting*, maupun *underweight* (Safidra et al., 2025). Menurut Veri (2025) bahwa gizi buruk masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan global yang paling serius saat ini, terutama berdampak

pada bayi dan anak-anak. Kondisi ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti *wasting*, *stunting*, serta berat badan rendah dan kekurangan vitamin maupun mineral.

Prevalensi *stunting* di Indonesia menurun pada tahun 2024 yakni sebesar 19,8% dibandingkan dengan tahun sebelumnya sebesar 21,5% (Kementrian Kesehatan RI, 2024). Meskipun terjadi penurunan, prevalensi kejadian belum mencapai target nasional yang dalam RPJMN 2020–2024, yaitu menurunkan kejadian *stunting* hingga 14% pada tahun 2024. Hal serupa juga terlihat pada kasus *wasting*, yang menunjukkan tren penurunan pada periode yang sama, dari 8,5% pada tahun 2023 menjadi 7,4% pada tahun 2024. Sementara kasus *underweight* justru mengalami peningkatan yaitu sebesar 15,9% pada tahun 2023 menjadi 16,9% pada tahun 2024. Prevalensi *stunting* di Provinsi Jawa tercatat sebesar 15,9%. Namun, prevalensi *stunting* di Kabupaten Indramayu menunjukkan lebih rendah, yaitu 9,8% (Kementrian Kesehatan, 2024). Target penurunan tersebut menyamai target nasional sebesar 14% (Diskominfo, 2024).

Sebagai upaya menangani ketiga permasalahan gizi tersebut diperlukan penanganan yang lebih terfokus, terintegrasi dan berkelanjutan guna menurunkan angka permasalahan gizi serta meningkatkan kualitas gizi masyarakat. Salah satu Langkah yang diambil dengan melalui penyampaian edukasi dan penyuluhan melalui sosialisasi pemberian makanan tambahan (PMT) kepada kelompok sasaran, yakni kader. Kegiatan edukasi gizi dan pemberian makanan tambahan (PMT) dianggap sebagai bagian dari langkah strategis. Edukasi gizi merupakan pendekatan yang bersifat instruktif, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap ibu balita terhadap pentingnya gizi. Pemberian PMT berfungsi untuk menambah variasi makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak.

Daun kelor adalah tanaman yang memiliki kandungan gizi sangat beragam dan melimpah. Kelor (*moringa oleifera*) ditetapkan sebagai salah satu dari delapan mega *superfoods*, bersama dengan *chlorella*, *goji berry*, *spirulina*, *cacao*, *wheatgrass*, *camu-camu*, dan *acai*. Tanaman kelor dianggap sebagai tanaman yang mengandung berbagai zat gizi, zat non-gizi, serta senyawa aktif yang berperan dalam pencegahan dan penanganan berbagai penyakit, serta meningkatkan kualitas kesehatan tubuh. Kelor dikenal sebagai tanaman obat karena banyak mengandung vitamin (vitamin A, vitamin B, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B5, vitamin B6, vitamin B12, vitamin C, vitamin D, vitamin E, vitamin K, asam folat, dan biotin), mineral (fosfor, kalsium, tembaga, besi, magnesium, kromium, molibdenum, kalium, mangan, fluor, seng, selenium, sulfur, dan natrium), antioksidan, asam amino dan asam lemak (Suci Rahmani Nurita & Bdn Tuhu Perwitasari, 2025).

Menurut hasil pengamatan yang telah dilakukan di Desa Sukareja, Kecamatan Balongan Kabupaten Indramayu pada tahun 2025, ditemukan sebanyak 62 balita yang mengalami masalah gizi berupa *underweight* dan *stunting*. Banyaknya tanaman kelor yang tumbuh di pekarangan rumah, namun masih belum dapat dimanfaatkan dengan baik oleh warga. Tanaman kelor dimanfaatkan

oleh warga hanya diolah menjadi sayur, sementara tanaman kelor memiliki potensi besar untuk dimanfaatkan sebagai bahan dasar Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi balita. Hingga saat ini belum tersedia informasi maupun pelatihan tentang pengolahan PMT berbahan dasar kelor, sehingga pengabdian kepada masyarakat (PkM) perlu dilaksanakan untuk menambah pengetahuan dan kemampuan mengolah kelor menjadi makanan bergizi bagi balita.



Gambar 1. Wawancara kepada kader

Berbagai macam temuan yang menjadi dasar permasalahan tersebut perlu dikaji secara mendalam, sehingga perlu dilakukan pengabdian masyarakat yang bertujuan berperan aktif dalam penanganan masalah gizi balita dengan memberikan edukasi tentang gizi dan meningkatkan peran kader dalam perbaikan gizi dengan melakukan PMT berbahan baku daun kelor.

METODE PELAKSANAAN

Tahapan pelaksanaan sebagai pendukung realisasi metode yang dilakukan yaitu dengan tahap analisis situasi dan kondisi mitra, tahap sosialisasi dan pelaksanaan pelatihan, tahap penyuluhan tentang gizi dan kandungan gizi pada daun kelor, serta pelatihan pembuatan PMT berbahan dasar kelor seperti bolu kukus, tahap monitoring dan evaluasi. Penjelasan mengenai tahapan pelaksanaan kegiatan dijelaskan pada gambar 2.



Gambar 2. Tahapan pelaksanaan pengabdian

Dalam meningkatkan gizi balita kegiatan dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan kader tentang kandungan gizi dan manfaat daun kelor, serta meningkatkan keterampilan kader dalam pembuatan PMT berbahan dasar daun kelor dalam pemenuhan gizi keluarga. Tahapan ini dilakukan untuk mengatasi masalah mitra dengan melakukan pengukuran pengetahuan melalui *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya dilakukan pelatihan pembuatan PMT menggunakan bahan utama dari daun kelor dengan memanfaatkan tanaman kelor disekitar pekarangan warga. Pada akhir kegiatan, kader mampu membuat PMT dari bahan dasar kelor.



Gambar 3. Pelaksanaan pretest



Gambar 4. Pelaksanaan posttest

Mitra menyediakan tempat pada pelaksanaan kegiatan edukasi dan pelatihan pembuatan PMT. Dalam pelaksanaan kegiatan, mitra selalu dilibatkan. Mitra terlibat aktif dalam setiap aktivitas kegiatan, sehingga solusi yang dilakukan merupakan hasil pemikiran dan inovasi dari kedua belah pihak yaitu tim pelaksana PkM dan mitra. System monitoring internal akan dikembangkan bersama secara rutin bekerjasama dengan tim pelaksana PkM sehingga program dapat berjalan secara berkesinambungan untuk dapat mencegah pemasalahan gizi.

Evaluasi pelaksanaan pengabdian setelah kegiatan selesai melibatkan mitra. Evaluasi kegiatan dengan menggunakan kuesioner dan mengukur kepuasan

peserta pelatihan dalam hal ini kader terhadap kemudahan pembuatan PMT menggunakan bahan utama daun kelor dan kebermanfaatannya serta pelatihan pembuatan PMT berbahan dasar daun kelor. Kegiatan monitoring dilakukan dengan mengamati hasil pembuatan bolu kukus oleh peserta serta keberlanjutan praktik pembuatan makanan tambahan oleh ibu rumah tangga. Adanya kegiatan pelatihan kader akan membantu pemerintah dalam mencegah dan menanggulangi permasalahan gizi di Kab.Indramayu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pembuatan bolu kukus daun kelor dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2025, diikuti oleh sebanyak 11 peserta yang terdiri dari kader. Kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi 2 kegiatan yaitu edukasi Kesehatan tentang gizi seimbang dan berbagai makanan berbahan daun kelor. Tujuan dari kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan kader tentang kandungan gizi dan variasi PMT berbahan dasar daun kelor yang mudah didapatkan dan mempunyai nilai gizi tinggi sebagai upaya mencegah permasalahan gizi meliputi stunting, wasting dan underweight pada balita serta mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam upaya pemenuhan gizi keluarga melalui inovasi olahan lokal yang sehat dan bergizi.

Stunting ditandai dengan ukuran tubuh anak yang lebih pendek dibandingkan standar usianya, yang dihasilkan dari kekurangan gizi yang berlangsung lama. Sementara itu, *wasting* menggambarkan kondisi ketika berat badan anak tidak seimbang dengan tinggi badannya yang disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi atau karena penyakit. Adapun *underweight* merujuk pada kondisi di mana berat badan anak berada di bawah norma usianya, yang mencerminkan adanya masalah gizi, baik bersifat kronis maupun akut (Safidra et al., 2025).

Indikator keberhasilan kegiatan diukur dengan menggunakan *pretest* dan *posttest* mengenai gizi sebelum dan setelah dilakukan edukasi. Adapun hasilnya disajikan tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi mengenai pembuatan bolu kukus menggunakan daun kelor

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Kurang	2	18,18%	2	18,18%
Cukup	9	80,82	0	0%
Baik	0	0%	9	81,82%
Jumlah	11	100	11	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pengetahuan ibu kader, ibu hamil dan ibu balita mengenai bahan, peralatan, manfaat, serta langkah pembuatan bolu kukus daun kelor sebelum dilakukan edukasi dan demonstrasi 9 peserta (81,82%) berpengetahuan cukup, menunjukkan bahwa sebagian besar kader sudah memiliki pemahaman dasar tentang bahan, peralatan, manfaat, dan

langkah pembuatan bolu kukus daun kelor. Mengalami perubahan signifikan setelah kegiatan edukasi dan demonstrasi 9 peserta (81,82%), berpengetahuan baik, artinya mereka sudah mampu memahami dan menguasai langkah-langkah pembuatan bolu kukus daun kelor dengan baik.

Pengetahuan dapat ditingkatkan yaitu dengan adanya informasi yang didapatkan melalui edukasi. Kegiatan ini memberikan dampak nyata terhadap peningkatan pengetahuan para kader. Berdasarkan data yang diperoleh setelah mengikutui edukasi / penyuluhan, pengetahuan kader mengalami peningkatan sehingga dapat dikatakan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dilakukan.



Gambar 5. Dokumentasi kegiatan edukasi tentang status gizi

Kegiatan kedua yaitu dengan melakukan demonstrasi dan pelatihan pembuatan makanan tambahan (PMT). Tujuan kegiatan ini yaitu meningkatkan keterampilan kader dalam membuat makanan tambahan berbahan dasar daun kelor. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan demonstrasi terlebih dahulu, kemudian para peserta latihan membuat makanan berbahan dasar daun kelor sesuai dengan resep yang sudah diberikan yaitu bolu kukus daun kelor. Kegiatan pelatihan ini dapat meningkatkan keterampilan kader dalam membuat makanan tambahan dengan bahan dasar daun kelor sehingga menambah kreasi pengolahan makanan dan juga bernilai gizi tinggi.



Gambar 5. Dokumentasi demonstrasi pembuatan bolu kukus daun kelor



Gambar 6. Dokumentasi pelatihan dan pembuatan bolu kukus daun kelor

Berdasarkan dua kegiatan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan dapat ditingkatkan melalui metode pembelajaran yang interaktif, partisipatif, dan berbasis praktik langsung, karena peserta tidak hanya menerima informasi secara teoritis, namun mendapatkan pengalaman langsung dalam mengolah bahan makanan bergizi tersebut. Kegiatan ini juga mendorong kader untuk lebih memahami pentingnya penggunaan bahan makanan lokal seperti daun kelor yang mengandung banyak nutrisi, seperti zat besi, kalsium, dan vitamin yang sangat dibutuhkan bagi kesehatan ibu dan tumbuh kembang anak (Hasan et al., 2025).



Gambar 7. Bolu kukus daun kelor



Gambar 8. Dokumentasi penyuluhan dan pelatihan

Dengan demikian, kegiatan edukasi dan demonstrasi pembuatan bolu kukus daun kelor ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan masyarakat dalam mengolah bahan pangan bergizi yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Melalui peningkatan pengetahuan tersebut, diharapkan semua peserta dapat mengaplikasikan apa yang didapat dari pelatihan dalam kehidupan sehari-hari serta menularkannya kepada masyarakat lain di sekitarnya sebagai bentuk penerapan perilaku hidup sehat dan pemanfaatan pangan lokal.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak nyata serta terbukti berhasil dalam menambah wawasan dan kemampuan kader dalam mengolah daun kelor menjadi PMT yang bernilai gizi tinggi karena metode yang digunakan bersifat partisipatif dan aplikatif, dimana peserta tidak hanya mendapatkan teori tetapi juga menerapkannya secara langsung. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan pemahaman mengenai pentingnya penggunaan bahan makanan lokal seperti daun kelor yang kaya akan gizi dan dapat dimasak menjadi hidangan sehat serta menarik bagi keluarga, terutama bagi ibu hamil dan balita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Unit Peneliti dan Pengabdian Kepada Masyarakat (UPPM) STIKes Indramayu atas dukungannya serta para kader di Desa Sukareja, Kecamatan Balongan, Kabupaten Indramayu atas partisipasinya dalam kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Dinas Kesehatan Indramayu. (2024). LAKIP DINKES Indramayu. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
<https://indramayukab.go.id/download/lakip-dinkes-tahun-2024/>
- Hasan, H., Manno, M. R., Kadir, L., & Hunowu, S. Y. (2025). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pemanfaatan Daun Kelor dalam Olahan Brownis dan Sayur Kelor sebagai Strategi Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 4 (3), 1–8.
<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/Jpmf/article/download/34081/11798>
- Kementrian Kesehatan. (2024). SSGI 2024 Survei Status Gizi Indonesia (Dalam Angka). In *Educacao e Sociedade* (Vol. 1, Issue 1).
<https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2024/>
- Safidra, Mulyani, I., Masitah, R., Duana, M., & Marniati. (2025). Edukasi Gizi dan Penyuluhan Produk PMT sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi pada Balita di Desa Blang Beurandang Aceh Barat. *Journal of Contemporary Community Service*, 4(1), 15–21.
<https://jurnal.utu.ac.id/loksewa/article/download/12410/pdf>

- Samsuddin. (2023). *Buku Stunting*. Eureka Media Aksara.
<http://repository.stikeswirahusada.ac.id/id/eprint/447/1/BukuStunting.pdf>
- Suci Rahmani Nurita, P., & Bdn Tuhu Perwitasari, Mk. (2025). *Daun Kelor Sebagai Terapi Kompelemter Kebidanan*. Nuansa Fajar Cemerlang.
<https://repository.nuansafajarcemerlang.com/media/publications/592836-daun-kelor-sebagai-terapi-komplemter-k-f4ea501d.pdf>
- Veri, N., Al Rahmad, A. H., Lina, Lajuna, L., & Effendy, N. H. (2025). Tiga beban malnutrisi dan dampaknya terhadap kesehatan anak: Tinjauan gizi dalam perspektif kebidanan. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 39–48.
<https://journal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/femina/article/download/830/702>