JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT SANTA ELISABETH
https://pkm.akbidstelikefa.ac.id/index.php/JPMSE
P-ISSN:
P-ISSN:
Email: lppmakbidsteli@gmail.com
081331580948
https://pkm.akbidstelikefa.ac.id/index.php/JPMSE
AKBID Santa Elisabeth Kefamenanu

PENGETAHUAN, SIKAP, DAN KETERAMPILAN DALAM MENGOLAH KELOR MENJADI MACA (TEPUNG KELOR) SEBAGAI CAMPURAN BUBUR UNTUK ANAK STUNTING DI DESA KAENBAUN TAHUN 2026

Fitriyaningsih[1*], Flora Naibaho[2], Yandri Ratu Sepeh[3], Romida Simbolon[4], Ramatian Simanihuruk[5], Yovita Kebo[6], Stefani Maria Gracella Lake[7]

[1234567]*Akademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu, 85613,Indonesia*
[1]*Email: bidanfitriyaning12@gmail.com*
[2]*Email: floralidwina@gmail.com*
[3]*Email: yandri.r.sepeh37@gmail.com*
[4]*Email: romidasimbolon@gmail.com*
[5]*Email: ramatiansimanihuruk@gmail.com*

ABSTRAK

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang masih menjadi tantangan utama, khususnya di wilayah Nusa Tenggara Timur (NTT). Salah satu upaya pencegahan stunting adalah melalui pemanfaatan pangan lokal yang bergizi, seperti kelor (*Moringa oleifera*). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu balita dalam mengolah kelor menjadi maca (tepung kelor) sebagai campuran bubur untuk anak. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif dan partisipatif melalui penyuluhan, pelatihan, demonstrasi, dan pendampingan. Sasaran kegiatan adalah ibu balita dan kader posyandu. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, serta observasi untuk menilai keterampilan dan perubahan perilaku peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai stunting dan manfaat kelor, serta peningkatan keterampilan dalam mengolah kelor menjadi maca dan mengaplikasikannya dalam pembuatan bubur. Selain itu, terjadi perubahan sikap positif terhadap pemanfaatan kelor dan mulai adanya penerapan di tingkat rumah tangga. Kesimpulannya, pengolahan kelor menjadi maca sebagai campuran bubur merupakan inovasi yang efektif, praktis, dan berbasis pangan lokal dalam meningkatkan asupan gizi anak, sehingga berpotensi mendukung upaya pencegahan dan penanggulangan stunting secara berkelanjutan.
Kata Kunci: Stunting, Kelor, Maca, Bubur, Pengabdian Masyarakat.

ABSTRACT

Stunting is a chronic nutritional problem that remains a major challenge, particularly in the East Nusa Tenggara (NTT) region. One of the efforts to prevent stunting is through the utilization of nutritious local food resources, such as moringa (Moringa oleifera). This community service activity aims to improve the knowledge, attitudes, and skills of mothers with toddlers in processing moringa into maca (moringa flour) as a complementary ingredient for porridge for children. The method used was an educational and participatory approach through counseling, training, demonstrations, and mentoring. The target participants were mothers of toddlers and integrated health service post (posyandu) cadres. Evaluation was conducted using pre-test and post-test to measure knowledge improvement, as well as observation to assess participants' skills and behavioral changes. The results showed an increase in participants' knowledge regarding stunting and the benefits of moringa, as well as improved skills in processing moringa into maca and applying it in porridge preparation. In addition, there was a positive change in attitudes toward the utilization of moringa, along with initial adoption at the household level. In conclusion, processing moringa into maca as a porridge mixture is an effective, practical, and locally based innovation to improve children's nutritional intake, thereby having the potential to support sustainable stunting prevention and reduction efforts.
Keywords: Stunting, Moringa, Maca, Porridge, Community Service.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang masih menjadi tantangan serius di Indonesia, khususnya di wilayah Nusa Tenggara Timur (NTT). Kondisi stunting ditandai dengan terhambatnya pertumbuhan anak akibat kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama, terutama pada periode 1.000 hari pertama kehidupan. Dampak dari stunting tidak hanya terbatas pada tinggi badan yang rendah, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, daya tahan tubuh, serta produktivitas di masa depan. Salah satu faktor utama penyebab stunting adalah kurangnya asupan nutrisi yang memadai, baik dari segi kualitas maupun kuantitas makanan (Ningrum et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan upaya inovatif dalam penyediaan pangan bergizi yang mudah diakses, terjangkau, dan sesuai dengan kearifan lokal masyarakat. Pemanfaatan bahan pangan lokal menjadi strategi yang efektif dalam mendukung perbaikan status gizi anak (Riansih et al., 2025).

Kelor (*Moringa oleifera*) merupakan salah satu tanaman lokal yang memiliki kandungan gizi sangat tinggi, seperti protein, zat besi, kalsium, vitamin A, vitamin C, dan antioksidan. Daun kelor telah lama dikenal sebagai "superfood" karena potensinya dalam meningkatkan status gizi, khususnya pada anak-anak yang mengalami kekurangan gizi. Namun, pemanfaatan kelor dalam konsumsi sehari-hari masih belum optimal, terutama dalam bentuk olahan yang menarik dan mudah dikonsumsi oleh anak (Kampina et al., 2024). Salah satu bentuk inovasi pengolahan kelor adalah dengan menjadikannya tepung atau produk olahan seperti "maca" (tepung kelor) yang dapat dicampurkan ke dalam makanan pendamping ASI, seperti bubur. Bubur merupakan jenis makanan yang umum diberikan kepada balita karena teksturnya yang lembut dan mudah dicerna. Dengan penambahan tepung kelor, nilai gizi bubur dapat meningkat secara signifikan tanpa mengubah karakteristik makanan secara drastis (Handriati et al., 2024).

Pengolahan kelor menjadi maca memiliki beberapa keunggulan, antara lain memperpanjang masa simpan, mempermudah distribusi, serta meningkatkan penerimaan anak terhadap kelor yang biasanya kurang disukai dalam bentuk segar. Selain itu, inovasi ini juga dapat menjadi solusi berbasis masyarakat dalam upaya pencegahan dan penanggulangan stunting secara berkelanjutan. Berdasarkan hal tersebut, pengembangan dan pemanfaatan kelor dalam bentuk maca sebagai campuran bubur untuk anak stunting menjadi penting untuk diteliti dan diterapkan (Adly, 2024). Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan asupan gizi anak serta mendukung program percepatan

penurunan stunting di Indonesia, khususnya di daerah dengan prevalensi tinggi seperti NTT.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, yang melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pelatihan, demonstrasi, dan pendampingan terkait pengolahan kelor menjadi maca sebagai campuran bubur untuk anak stunting (Suwendi; Basir, Abd; Wahyudi, 2022). Sasaran dalam kegiatan ini meliputi ibu yang memiliki anak balita dan para kader. Kegiatan dilaksanakan di wilayah Desa Kaenbaun, Kabupaten Timor Tengah Utara, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Waktu pelaksanaan dilakukan terhitung dari tanggal 03-28 Februari 2026 yang mencakup tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pengolahan kelor menjadi maca sebagai campuran bubur untuk anak stunting telah dilaksanakan dengan melibatkan ibu balita dan kader posyandu. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, diperoleh beberapa capaian sebagai berikut:

Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai stunting, pentingnya gizi seimbang, serta manfaat kelor. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta belum memahami secara optimal tentang kandungan gizi kelor dan pemanfaatannya. Setelah kegiatan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dan pelatihan partisipatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Peningkatan pengetahuan peserta sejalan dengan teori bahwa penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi utama dalam perubahan perilaku kesehatan, khususnya dalam upaya pencegahan stunting (Bawono & Nuraini, 2024).

Peserta mampu mempraktikkan secara langsung proses pembuatan maca (tepung kelor), mulai dari pemilihan daun, pencucian, pengeringan, hingga penggilingan. Selain itu, peserta juga mampu membuat bubur dengan campuran maca sebagai makanan tambahan bergizi untuk anak. Pemanfaatan kelor sebagai bahan pangan lokal memiliki potensi besar dalam meningkatkan status gizi anak. Kelor diketahui mengandung zat gizi penting seperti protein, zat besi, kalsium, dan vitamin yang dibutuhkan dalam proses pertumbuhan. Dengan mengolah kelor menjadi maca, kandungan gizinya tetap terjaga dan lebih mudah diaplikasikan dalam berbagai jenis makanan, termasuk bubur untuk anak. Selain itu, pengolahan kelor menjadi maca juga meningkatkan daya terima anak terhadap kelor.

Hal ini penting karena salah satu tantangan dalam pemberian makanan bergizi pada anak adalah faktor penerimaan rasa dan tekstur. Bubur dengan campuran maca memiliki tekstur yang lembut dan rasa yang relatif dapat diterima oleh anak, sehingga dapat meningkatkan asupan gizi harian (Eriyahma, 2023).

Terjadi perubahan sikap positif terhadap pemanfaatan kelor sebagai bahan pangan lokal. Peserta yang sebelumnya kurang tertarik mengonsumsi kelor menjadi lebih menerima, terutama karena telah diolah dalam bentuk maca yang lebih praktis dan mudah dikonsumsi anak. Perubahan sikap dan perilaku peserta menunjukkan bahwa intervensi berbasis masyarakat yang memanfaatkan sumber daya lokal dapat menjadi solusi yang efektif dan berkelanjutan dalam penanggulangan stunting. Keterlibatan kader posyandu dan ibu balita sebagai agen perubahan juga memperkuat keberlanjutan program di tingkat komunitas (Arifin et al., 2024).

Terdapat beberapa kendala yang dihadapi, seperti keterbatasan alat pengolahan dan belum meratanya penerapan oleh seluruh peserta. Oleh karena itu, diperlukan dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan dan pemerintah setempat, untuk memperluas pemanfaatan kelor sebagai pangan alternatif bergizi. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pengolahan kelor menjadi maca sebagai campuran bubur merupakan inovasi yang efektif, praktis, dan berpotensi besar dalam mendukung upaya pencegahan dan penanggulangan stunting di masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pengolahan kelor menjadi maca sebagai campuran bubur untuk anak stunting menunjukkan hasil yang positif. Secara keseluruhan, pengolahan kelor menjadi maca merupakan inovasi yang praktis, ekonomis, dan berpotensi dalam meningkatkan asupan gizi anak, sehingga dapat mendukung upaya pencegahan dan penanggulangan stunting secara berkelanjutan, khususnya melalui pemanfaatan pangan lokal.

DAFTAR PUSTAKA

Adly, B. H. (2024). Cegah {{Stunting}}, Warga Desa {{Air Gelubi Bintan}} Canangkan Gerakan Satu Rumah Satu {{Kelor}}. *Ulasan.co.*

Arifin, A. S., Ardan, A., Hakim, R. N., Rahmadani, S., Ibrahim, J. A., Khatima, K., Cahyaningsih, R., Bafadal, U., Wahyuliani, E., Nugraha, T., & Zulfah S, A.-Z. (2024). Pemanfaatan Olahan Daun Kelor untuk Menekan Angka Stunting di Kelurahan Limbangan Wetan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, *4*(1), 41–47. https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1949

Bawono, Y., & Nuraini, S. F. (2024). "Cegah Stunting itu Penting": Sosialisasi

Pentingnya Pengetahuan tentang Stunting di Desa Taman, Kecamatan Jrengik, Kabupaten Sampang. *Jurnal Pengabdian West Science*, *3*(08), 1035–1042. https://doi.org/10.58812/jpws.v3i08.1280

Eriyahma, A. (2023). Upaya Pemanfaatan Daun Kelor: Pudding Daun Kelor Untuk Mencegah Stunting. *Abdi Massa: Jurnal Pengabdian Nasional (e-ISSN: 2797-0493)*, *3*(03), 23–27. https://doi.org/10.69957/abdimass.v3i03.622

Handriati, A., Marwati, M., Handayani, B., Moedjiherwati, T., & Octavianti, M. (2024). Edukasi Pentingnya Asupan Gizi Seimbang Pada Remaja dan Pembuatan Es Lumut Kurma Kelor Untuk Cegah Anemia di Desa Serang Mekar Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat*, *2*(2), 64–69. https://doi.org/10.52643/jppkm.v2i2.5013

Kampina, E., Dwi Sartika, F., & Sahputra, H. (2024). Inovasi Puding Daun Kelor Sebagai Langkah Cegah Stunting Bersama Mahasiswa KKN unit 82 UIN Sumatera Utara. *Hery Sahputra Journal of Human And Education*, *4*(5), 503–506.

Ningrum, R. S., Usrah, A., Saribulan, S., Yazid, A. B., Zahra, R., Lestari, Y., Amalia, D., Fadilla, D., Kurniawati, N., Amalia, P., Yasmine Alifah, A. P., Khatimah, K., Anggreni, C., Zulkifli, N. G. A. H., Aswad A, M. H., & Beddu, R. (2025). Pendampingan Masyarakat Dan Intervensi Gizi Melalui Gerakan Cegah Stunting Itu Pentiing Di Kota Palopo Sulawesi Selatan. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *8*(3), 895–903. https://doi.org/10.24198/kumawula.v8i3.61723

Riansih, C., Noor, A. Y., & Seha, H. N. (2025). Inovasi Si Besti: Pemberdayaan Kader Kesehatan untuk Cegah Stunting melalui Daun Kelor. *Yumary: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(3), 641–653. https://doi.org/10.35912/yumary.v5i3.3833

Suwendi; Basir, Abd; Wahyudi, J. (2022). Metode Pengabdian Masyarakat. In *Экономика Региона*.