

Optimalisasi Ketahanan Pangan dan Pencegahan Stunting melalui Inovasi Puding Daun Kelor

Anka Prima Akmal Hidayat¹, Suharti^{2*}, Hafizh Daffa³, Desy Kamaliah⁴, Muhammad Adib Nor⁵, Muhammad Akbar Maulana⁶, Muniatuz Zahhroh Febiani⁷, Selvyana Fitria Rachmawati⁸, Hesti Ardiana⁹, Maulida Putri Nur Khoiriyah¹⁰, Sayidatul Rohmah¹¹, Tiara Putri Yulia¹², Jingga Ayu Widodo¹³

Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia¹⁻¹³



Email Korespodensi: suharti@unimus.ac.id

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 20-09-2026

Disetujui 26-09-2026

Diterbitkan 28-09-2026

Katakunci:

*Daun Kelor,
Puding,
Ketahanan Pangan,
Pencegahan Stunting,
Pangan Lokal*

ABSTRAK

Ketahanan pangan dan pencegahan stunting adalah masalah krusial yang memerlukan perhatian dengan memanfaatkan sumber makanan lokal yang mudah diakses dan bernutrisi. Daun kelor dipilih sebagai bahan pangan yang potensial karena mengandung berbagai nutrisi penting untuk memenuhi kebutuhan gizi, namun penggunaan di kalangan masyarakat masih terbatas. Aktivitas pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemanfaatan daun kelor melalui inovasi produk puding sebagai alternatif makanan bergizi yang mudah dibuat dan diterima oleh masyarakat. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan tentang manfaat daun kelor dan pencegahan stunting, demonstrasi cara membuat puding daun kelor, serta praktik bersama masyarakat. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa masyarakat memperoleh wawasan tentang potensi daun kelor sebagai bahan pangan yang bergizi dan mampu memahami langkah-langkah pengolahan daun kelor menjadi puding. Inovasi ini juga menawarkan pemanfaatan bahan pangan lokal yang praktis, ekonomis, dan menarik bagi anak-anak. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan penggunaan makanan lokal secara berkelanjutan sebagai salah satu langkah untuk mendukung ketahanan pangan dan mencegah stunting di tingkat masyarakat.

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi yang ditandai dengan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang. Kondisi ini dapat mulai dipengaruhi sejak masa kehamilan hingga periode awal kehidupan anak, terutama dalam dua tahun pertama. Kejadian stunting tidak hanya berkaitan dengan kondisi anak, tetapi juga dipengaruhi oleh status gizi ibu, kecukupan asupan selama kehamilan, serta kondisi pertumbuhan janin. Anak yang mengalami stunting berpotensi mengalami perkembangan kemampuan kognitif yang tidak optimal, memiliki daya tahan tubuh yang lebih rendah, serta menghadapi risiko produktivitas yang lebih rendah ketika memasuki usia dewasa. Apabila berlangsung dalam jangka panjang, permasalahan tersebut dapat memberikan dampak yang lebih luas terhadap kualitas sumber daya manusia, kondisi sosial ekonomi, serta tingkat kesejahteraan masyarakat (Victora et al., 2008; Hanifah et al., 2024).

Faktor penyebab stunting bersifat kompleks dan saling berkaitan. Salah satunya adalah tidak terpenuhinya kebutuhan gizi sejak masa kehamilan hingga periode pertumbuhan anak. Risiko stunting dapat meningkat akibat rendahnya asupan gizi ibu selama kehamilan, tidak terpenuhinya pemberian ASI eksklusif sampai usia enam bulan, keterlambatan pemberian makanan pendamping ASI (MPASI), maupun rendahnya kualitas dan jumlah makanan yang diberikan kepada anak. Selain permasalahan asupan makanan, kondisi kesehatan juga berperan terhadap pertumbuhan anak. Infeksi yang terjadi secara berulang dapat mengganggu pemanfaatan dan penyerapan zat gizi sehingga berpotensi memperburuk kondisi pertumbuhan anak. Asupan energi dan protein yang rendah serta kejadian infeksi seperti infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) dan diare juga menjadi beberapa faktor yang berhubungan dengan risiko stunting (Beal et al., 2018; Riansih et al., 2025).

Menurut (Herliansa et al., 2026) Permasalahan stunting dapat memberikan konsekuensi dalam berbagai aspek kehidupan anak. Dalam jangka pendek, gangguan pertumbuhan dapat disertai dengan menurunnya imunitas dan meningkatnya kerentanan terhadap penyakit. Sementara itu, dampak jangka panjang dapat terlihat melalui terganggunya perkembangan kemampuan kognitif, pencapaian pendidikan, hingga produktivitas seseorang ketika dewasa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pencegahan stunting perlu dilakukan sejak periode awal kehidupan dengan memastikan kebutuhan gizi ibu dan anak terpenuhi secara optimal (Presiden Republik Indonesia, 2021). Pemenuhan gizi seimbang sejak masa kehamilan sampai anak berusia dua tahun perlu mencakup berbagai zat gizi penting, terutama protein, vitamin, dan mineral yang mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Permasalahan pemenuhan gizi juga menjadi perhatian di Desa Kemiri, Kecamatan Gubug, Kabupaten Grobogan, yang memiliki potensi sumber daya pangan lokal yang dapat dikembangkan untuk mendukung pemenuhan gizi keluarga. Berdasarkan kondisi masyarakat di Desa Kemiri, masih diperlukan peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya pemenuhan gizi bagi ibu dan anak serta pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting. Salah satu sumber pangan lokal yang mudah dijumpai di lingkungan masyarakat adalah tanaman kelor (*Moringa oleifera*). Namun, keberadaan tanaman tersebut belum sepenuhnya diikuti dengan pemanfaatan dan pengolahan yang beragam sebagai pangan bergizi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya peluang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat melalui pengenalan olahan daun kelor yang sederhana, mudah diterapkan, dan dapat diterima oleh keluarga.

Daun kelor memiliki kandungan sejumlah zat gizi, seperti protein, vitamin, mineral, dan senyawa antioksidan yang berperan dalam menunjang kebutuhan nutrisi tubuh (Fahey, 2005; Gopalakrishnan et al., 2016; Riansih et al., 2025). Kandungan gizi yang dimiliki daun kelor memberikan peluang untuk mengembangkannya menjadi berbagai produk pangan sebagai bentuk diversifikasi makanan lokal (Oyeyinka & Oyeyinka, 2018). Namun, pemanfaatan bahan pangan bergizi tidak hanya perlu mempertimbangkan kandungan nutrisinya, tetapi juga bentuk olahan dan tingkat penerimaan masyarakat. Pengolahan daun kelor menjadi produk yang memiliki rasa, tekstur, aroma, dan tampilan yang menarik dapat menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan minat konsumsi, terutama pada anak-anak. Salah satu alternatif produk yang dapat dikembangkan adalah puding berbahan dasar daun kelor.

Puding daun kelor merupakan salah satu inovasi makanan yang dapat dibuat menggunakan bahan yang relative mudah diperoleh. Teksturnya yang lembut serta bentuknya yang dapat dibuat menarik menjadikan produk ini berpotensi lebih mudah diterima oleh anak-anak (Widiyanti et al., 2021; Ainiyah & Rusady, 2025). Selain memberikan nilai tambah pada pangan lokal, pengenalan olahan daun kelor juga dapat menjadi sarana untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pemanfaatan bahan pangan bergizi (Nuroddin et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan sosialisasi mengenai manfaat daun kelor dan pemanfaatannya sebagai pangan bergizi bagi keluarga.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Kemiri mengenai manfaat dan pemanfaatannya sebagai pangan lokal bergizi melalui kegiatan sosialisasi. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan pangan lokal sebagai salah satu upaya mendukung pemenuhan gizi keluarga dan pencegahan stunting.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pemanfaatan daun kelor dalam pembuatan puding dilakukan melalui sosialisasi mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi balita, dilanjutkan dengan pengenalan kandungan gizi, manfaat, serta cara pengolahan daun kelor sebagai pangan lokal yang bernilai gizi. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 18 Agustus 2026 pukul 09.00 WIB di GOR Balai Desa, Desa Kemiri, Kecamatan Gubug, Kabupaten Grobogan. Kegiatan ini diikuti oleh 50 ibu yang memiliki balita. Adapun tahapan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

a. Persiapan dan Perizinan Kegiatan

Pada tahap awal, kelompok KKN 36 melakukan koordinasi dan meminta izin kepada pihak Kader Posyandu terkait pelaksanaan kegiatan sosialisasi stunting dan pengenalan pudding daun kelor kepada masyarakat Desa Kemiri. Koordinasi dilakukan untuk menentukan sasaran, waktu, tempat, serta teknis pelaksanaan kegiatan.

b. Persiapan Materi dan Pembuatan Puding Daun Kelor

Tahap selanjutnya dilakukan dengan mempersiapkan materi sosialisasi mengenai stunting, pentingnya pemenuhan nutrisi bagi balita, manfaat daun kelor, serta cara pengolahannya menjadi pangan bergizi. Kelompok KKN 36 juga menyiapkan puding daun kelor sebagai salah satu bentuk pemanfaatan lokal.

c. Pelaksanaan Sosialisasi dan Pengenalan Olahan Daun Kelor

Pada tahap pelaksanaan, kelompok KKN 36 memberikan sosialisasi mengenai upaya pencegahan stunting melalui pemenuhan gizi dan pemanfaatan daun kelor yang diolah menjadi pudding. Kegiatan disampaikan oleh mahasiswa KKN kepada ibu-ibu yang hadir di GOR Balai Desa dengan didampingi oleh bidan desa. Sosialisasi juga disertai dengan pengenalan dan pemberian olahan pudding daun kelor sebagai alternative pangan bergizi yang dapat diberikan kepada balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Selasa, 18 Agustus 2026 di GOR Balai Desa Kemiri, Kecamatan Gubug, Kabupaten Grobogan. Kegiatan diikuti oleh 50 ibu yang memiliki balita. Pelaksanaan kegiatan difokuskan pada peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan gizi bagi balita serta pengenalan pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan lokal melalui inovasi puding daun kelor.

Pada bagian ini uraikanlah bagaimana kegiatan dilakukan untuk mencapai tujuan. Jelaskan indikator tercapainya tujuan dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Ungkapkan keunggulan dan kelemahan luaran atau fokus utama kegiatan apabila dilihat kesesuaiannya dengan kondisi masyarakat di lokasi kegiatan. Jelaskan juga tingkat kesulitan pelaksanaan kegiatan maupun produksi barang dan peluang pengembangannya kedepan. Artikel dapat diperkuat dengan dokumentasi yang relevan terkait jasa atau barang sebagai luaran, atau fokus utama kegiatan. Dokumentasi dapat berupa gambar proses penerapan atau pelaksanaan, gambar prototype produk, tabel, grafik, dan sebagainya.

Pelaksanaan Sosialisasi dan Pengenalan Puding Daun Kelor

Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai stunting, pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi balita, serta pemanfaatan bahan pangan lokal. Materi diberikan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pemberian makanan yang memiliki nilai gizi dan dapat diperoleh dari lingkungan sekitar. Daun kelor diperkenalkan sebagai salah satu bahan pangan lokal yang dapat diolah menjadi produk makanan yang lebih menarik dan mudah dikonsumsi.

Penyampaian materi dilakukan oleh mahasiswa KKN 36 dengan pendampingan dari bidan desa. Pendampingan tersebut membantu memberikan penjelasan yang relevan dengan kondisi kesehatan dan kebutuhan gizi balita. Peserta juga diperkenalkan pada pemanfaatan daun kelor dalam bentuk pudding sebagai salah satu alternatif olahan pangan lokal.

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, peserta dapat mengikuti penyampaian materi dan mengenal pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan. Pengenalan dalam bentuk produk pudding memberikan gambaran secara langsung kepada peserta mengenai salah satu cara mengolah daun kelor menjadi makanan yang lebih menarik bagi keluarga, khususnya anak-anak.

Ketercapaian Sasaran dan Luaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah ibu yang memiliki balita di Desa Kemiri. Sebanyak 50 peserta mengikuti kegiatan yang dilaksanakan di GOR Balai Desa. Ketercapaian sasaran dalam kegiatan ini dapat dilihat dari

kehadiran peserta, keterlibatan peserta selama kegiatan, serta pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan dan pengenalan produk puding daun kelor.



Gambar 1. Puding Hasil ekstraksi daun kelor



Gambar 2. Sosialisasi (a) Penyuluhan (b) dan pemberian puding (c) dokumentasi

Tabel 1. Ketercapaian Sasaran Kegiatan Sosialisasi dan Pengenalan Puding Daun Kelor

No.	Indikator Ketercapaian	Target	Hasil Pelaksanaan	Keterangan
1	Kehadiran peserta	Ibu yang memiliki balita mengikuti kegiatan	50 ibu yang memiliki balita mengikuti kegiatan	Tercapai
2	Penyampaian materi pencegahan stunting	Peserta mendapatkan informasi mengenai stunting dan pentingnya pemenuhan gizi balita	Materi pencegahan stunting dan pemenuhan gizi disampaikan kepada peserta	Tercapai
3	Pengenalan manfaat daun kelor	Peserta mengenal manfaat daun kelor sebagai salah satu bahan pangan lokal	Manfaat dan pemanfaatan daun kelor diperkenalkan kepada peserta	Tercapai
4	Pengenalan pengolahan daun kelor	Peserta mengetahui salah satu bentuk pengolahan daun kelor menjadi pangan	Peserta diperkenalkan dengan produk puding daun kelor	Tercapai
5	Pemberian produk puding daun kelor	Peserta memperoleh contoh produk olahan daun kelor	Puding daun kelor diberikan kepada peserta sebagai contoh pemanfaatan pangan lokal	Tercapai
6	Keterlibatan peserta dalam kegiatan	Peserta mengikuti sosialisasi dan berinteraksi selama kegiatan	Peserta mengikuti kegiatan dan terlibat dalam proses penyampaian materi serta diskusi	Tercapai
7	Pengenalan pemanfaatan pangan lokal	Peserta memperoleh informasi mengenai pemanfaatan bahan	Pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan alternatif	Tercapai

No.	Indikator Ketercapaian	Target	Hasil Pelaksanaan	Keterangan
		pangan lokal untuk mendukung pemenuhan gizi	diperkenalkan melalui produk puding	

Sumber: Dokumentasi kegiatan KKN-PPM UNIMUS Kelompok 36 Desa Kemiri, 2026.

Kegiatan memberikan nilai tambah berupa pengenalan alternatif pemanfaatan tanaman kelor yang terdapat di lingkungan masyarakat. Sebelum kegiatan, pemanfaatan daun kelor dalam bentuk olahan pangan yang beragam belum menjadi fokus kegiatan masyarakat. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh informasi mengenai salah satu bentuk diversifikasi pangan lokal yang sederhana dan dapat dikembangkan di tingkat keluarga.

Puding daun kelor juga memiliki keunggulan dari sisi bentuk olahan yang relatif sederhana dan dapat dikembangkan menggunakan bahan pangan yang mudah diperoleh. Bentuk dan teksturnya dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam mengenalkan daun kelor kepada anak-anak. Selain itu, pemanfaatan bahan lokal dapat membantu masyarakat mengenal alternatif pangan yang tidak sepenuhnya bergantung pada bahan pangan dari luar lingkungan.

Namun, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan. Pengukuran keberhasilan belum dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test sehingga peningkatan pengetahuan peserta belum dapat dinyatakan dalam bentuk persentase atau skor kuantitatif. Kegiatan juga belum mencakup pendampingan secara berkelanjutan untuk mengetahui sejauh mana peserta menerapkan pengolahan daun kelor setelah kegiatan selesai.

Ke depan, kegiatan dapat dikembangkan melalui pelatihan praktik pembuatan puding daun kelor secara langsung bersama peserta. Pendampingan lanjutan juga dapat dilakukan untuk mengetahui penerapan produk di tingkat keluarga serta mengembangkan variasi olahan daun kelor yang memiliki nilai gizi dan nilai ekonomi. Dengan demikian, pemanfaatan daun kelor tidak hanya berhenti pada kegiatan pengenalan, tetapi dapat berkembang menjadi kebiasaan pemanfaatan pangan lokal di masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pemanfaatan daun kelor menjadi puding telah dilaksanakan kepada 50 ibu yang memiliki balita di Desa Kemiri, Kecamatan Gubug, Kabupaten Grobogan. Kegiatan dilakukan melalui sosialisasi mengenai stunting, pemenuhan gizi balita, manfaat daun kelor, serta pengenalan puding daun kelor sebagai salah satu alternatif pemanfaatan pangan lokal. Kegiatan dapat memberikan pengetahuan dan pengenalan kepada masyarakat mengenai potensi daun kelor sebagai bahan pangan bergizi yang dapat diolah menjadi produk yang lebih menarik bagi keluarga, khususnya anak-anak. Keunggulan kegiatan terletak pada pemanfaatan bahan pangan lokal dan bentuk olahan yang relatif sederhana, sedangkan keterbatasannya adalah belum dilakukan pengukuran pengetahuan peserta menggunakan pre-test dan post-test serta belum adanya pendampingan jangka panjang. Pengembangan kegiatan selanjutnya dapat dilakukan melalui praktik pembuatan puding secara langsung, evaluasi pengetahuan peserta, serta pendampingan pemanfaatan dan pengembangan olahan daun kelor secara berkelanjutan di tingkat keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Kemiri, Kecamatan Gubug, Kabupaten Grobogan, kader Posyandu, bidan desa, serta seluruh masyarakat Desa Kemiri yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Semarang dan seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan KKN sehingga kegiatan pemanfaatan daun kelor menjadi puding dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, L., & Rusady, Y. P. (2025). Penyuluhan Pemberian Puding Daun Kelor terhadap Balita Stunting Usia 2 tahun di Desa Nyalabu Daya Kabupaten Pamekasan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(1), 254–258. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v3i1.2187>
- Beal, T., Tumilowicz, A., Sutrisna, A., Izwardy, D., & Neufeld, L. M. (2018). A review of child stunting determinants in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, 14(4), e12617. <https://doi.org/10.1111/mcn.12617>
- Fahey, J. W. (2005). *Moringa oleifera*: A review of the medical evidence for its nutritional, therapeutic, and prophylactic properties. *Trees for Life Journal*, 1(5), 1–15.
- 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.
- Hanifah, F., Nasution, F. S., Munawar, M. A., Aliza, M., Syaharani, N., Ritonga, P. A. R., & Syukriah. (2024). Pencegahan Stunting Dengan Pengolahan Daun Kelor Menjadi Puding Oleh Mahasiswa KKN 136 UINSU Di Desa Tanjung Mulia. *Abdi Mas Adzkia*, 05(01), 337–346.
- Herliansa, G., Hadi, H., Saputri, Y. M., Anggaraeni, N., Taufik, A., Insani, L. B., Studi, P., Ekonomi, P., Ilmu, F., Hamzanwadi, U., Timur, L., Hamzanwadi, U., Timur, L., Hamzanwadi, U., & Timur, L. (2026). Pendampingan Pencegahan Stunting Melalui Inovasi Puding Daun Kelor untuk Anak Hebat Gizi Sehat di Desa Kembang Kuning. *Pengabdian Masyarakat*, 3(9), 770–778.
- Nuroddin, H., Rosanto, K. H., Wicaksono, D. W., Saeroji, A., & Setiyadi, N. (2023). Inovasi Pembuatan Makanan Tambahan dari Daun Kelor Guna Mencegah Stunting. *Jurnal Bina Desa*, 4(3), 369–374. <https://doi.org/10.15294/jbd.v4i3.39339>
- Oyeyinka, A. T., & Oyeyinka, S. A. (2018). *Moringa oleifera* as a food fortificant: Recent trends and prospects. *Journal of the Saudi Society of Agricultural Sciences*, 17(2), 127–136. <https://doi.org/10.1016/j.jssas.2016.02.002>
- Presiden Republik Indonesia. (2021). *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting*.
- Riansih, C., Noor, A. Y., & Seha, H. N. (2025). Inovasi Si Besti : Pemberdayaan Kader Kesehatan untuk Cegah Stunting melalui Daun Kelor (Si Besti Innovation : Empowering Health Cadres to Prevent Stunting through Moringa Leaves). *Yumary: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 641–653.
- Victora, C. G., Adair, L., Fall, C., Hallal, P. C., Martorell, R., Richter, L., & Sachdev, H. S. (2008). Maternal and child undernutrition: Consequences for adult health and human capital. *The Lancet*, 371(9609), 340–357. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)61692-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)61692-4)
- Widiyanti, D. S., Fauzi, R., & Afarona, A. (2021). Penanggulangan Masalah Stunting Balita Melalui Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Puding Kelor Di Desa Kutogirang. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(2), 67–70.