

## PENCEGAHAN STUNTING DENGAN PEMANFAATAN TANAMAN KELOR BAGI IBU NIFAS

Evicenna Naftuchah Riani<sup>1</sup>, Dewi Ambarwati<sup>2</sup>, Inggarratna  
Kusuma<sup>3</sup>, Diah Atmarina Yuliani<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Email: [evicenna@gmail.com](mailto:evicenna@gmail.com), [dwambarwt@gmail.com](mailto:dwambarwt@gmail.com),  
[inggarratna@gmail.com](mailto:inggarratna@gmail.com), [yuliani\\_da@yahoo.com](mailto:yuliani_da@yahoo.com)

### ABSTRACT

*Children who experience a condition of failure to thrive can be seen by the difference in height where the child is lower than the child's height according to his age or commonly referred to as a stunted child, chronic malnutrition at the beginning of a child's life is the cause. Prevention of stunting in children is attempted on 1,000 HPK (First Day of Life) by giving special attention, one of which is through exclusive breastfeeding. The target for reducing stunting in 2018-2023 is based on the Regional Medium Term Plan (RPJMD) for Banyumas Regency by 15% in 2022. Meanwhile, the target for reducing stunting in Central Java Province for Banyumas Regency in 2022 is 18.1%. The incidence of stunting in Banyumas Regency in children under two years and children under five years is 406 people, pregnant women with a risk of stunting who require referrals are 1749 people and catin (prospective brides) who have a risk of stunting are 84 people. Miraceltree is a plant that has a high nutritional content in Indonesia, often called Moringa leaves with the scientific name Moringa Oleifera. Along with this, WHO indicates that Moringa leaves are an alternative food ingredient as an effort to deal with nutritional problems or malnutrition. The purpose of this research is to explore the benefits of Moringa leaves for postpartum mothers who are breastfeeding so that breast milk production increases so that their nutritional intake is fulfilled as a stunting prevention measure. The qualitative method was chosen in this study with a case study (Case Study). In-depth interviews were used in the study of data on ten postpartum mothers, one village midwife and one coordinating midwife for triangulation in the working area of the Kalibagor Health Center, Banyumas Regency. Lack of information is a factor in the low knowledge about the benefits of Moringa leaves and how to process them. Many general public assume that Moringa leaves are plants that are often found in the home environment and have no benefit in improving nutrition. Several factors influence the utilization of Moringa leaves, namely knowledge or understanding, information, culture, education from health workers (Nakes) and social media.*

**Keywords:** *Moringa oleifera, postpartum mothers, exclusive breastfeeding, stunting*

### 1. PENDAHULUAN

Target Penurunan Stunting RPJMD Kab. Banyumas tahun 2018-2023 sebesar 15% tahun 2022. Target Provinsi untuk Kabupaten Banyumas tahun 2022 sebesar 18,1%. Angka kejadian stunting baduta dan balita mencapai 406 orang yang ada di Kabupaten Banyumas, ibu hamil yang memiliki stunting dan perlu dirujuk sebesar 1749 orang, bahkan calon pengantin yang berisiko stunting sebesar 84 orang.

Balita yang mempunyai keadaan gagal tumbuh dapat dilihat dengan keadaan tinggi badan yang lebih rendah dari anak seusianya. Kondisi tersebut penyebabnya adalah anak mengalami kurang gizi yang kronis (malnutrisi) saat hari-hari pertama hidupnya. Memperhatikan nilai gizi pada 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan) adalah Langkah awal dari tercegahnya stunting melalui pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif. Manfaat pemberian ASI agar bayi dapat terpenuhi gizinya sehingga maksimal dalam

proses tumbuh kembangnya. Sehingga harus didukung oleh berbagai pihak, yang dapat membantu kelancaran Ibu dalam proses menyusui secara eksklusif<sup>1</sup>.

ASI menjadi pilihan pangan yang alami dan terbaik bagi bayi. ASI memiliki kandungan nutrisi yang digunakan 0-6 bulan pertama tumbuh kembang bayi tanpa makanan pendamping selain obat-obatan. Penghambatan pemberian ASI eksklusif adalah ketidاكلancaran produksi Air Susu Ibu (ASI). Masalah yang demikian mengakibatkan faktor rendahnya cakupan Ibu dalam memberikan ASI (Air Susu Ibu) secara eksklusif pada BBL (bayi baru lahir)<sup>2</sup>.

Temuan ibu hamil dengan resiko stunting, menjadi tugas pemerintah banyumas untuk memenuhi gizi ibu hamil tersebut dalam proses persiapan menyusui. Menu terpenuhinya gizi ibu hamil dan ibu menyusui hampir sama hanya beberapa ditambah jumlah dan kualitas yang dapat ditingkatkan berdasarkan kebutuhan. Menu pangan sehari-hari perlu menjadi perhatian pada ibu yang sedang memberikan ASI yaitu makanan yang memiliki nutrisi baik dan seimbang, teratur dalam mengonsumsi makanan dan porsi secukupnya, kurangi konsumsi dengan aroma menyengat dan meningkatkan pangandengan mineral, vitamin yang tinggi<sup>3</sup>.

Air Susu Ibu (ASI) yang mempunyai kualitas yang baik untuk anaknya adalah harapan bagi ibu menyusui. Hal yang demikian dapat dicapai apabila frekuensi makan dan minum ibu menyusui terjadi peningkatan. Ibu menyusui dapat memilih minuman yang tidak terkandung gula, rasa manis dapat diperoleh dari buah-buahan, lebih banyak makan protein tinggi dan kalsium agar pemenuhan gizi saat menyusui dapat diperoleh dengan maksimal.

*Miracel tree Moringa Oleifera* dengan nama familiar di Indonesia kelor adalah tanaman yang dikenal didunia sebagai tanaman Ajaib karena tingginya kandungan nutrisi didalamnya. Informasi dari WHO bahwa daun kelor merupakan tanaman yang dapat menjadi pangan alternatif dalam upaya penanganan malnutrisi (masalah gizi).

Masyarakat di Kabupaten Banyumas banyak membudidayakan *Moringa oleifera* (kelor). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Moringa oleifera* (daun kelor) memiliki kandungan gizi tinggi, seperti zat besi, vitamin A, vitamin B dan C, protein, dan kalsium. Refrensi lain menunjukkan bahwa kandungan zat besi daun kelor lebih banyak dari sayuran yang lain sebesar 17,2 mg/100 g, kandungan lain juga terdapat pada daun kelor berbagai macam asam amino, antara lain asam aspartat, asam glutamat, alanin, valin, leusin, isoleusin, histidin, lisin, arginin, venilalanin, triptopan, sistein, dan methioni.

Tujuan dari penelitian ini yaitu eksplorasi manfaat daun kelor pada ibu nifas yang menyusui agar produksi ASI (Air Susu Ibu) meningkat sehingga asupan gizinya terpenuhi sebagai langkah pencegahan stunting. Kebaruan dari penelitian ini ada pada metodologi penelitian dengan kualitatif untuk eksplorasi penggunaan daun kelor.

## 2. METODE PENELITIAN

Kualitatif dipilih sebagai desain penelitian dengan metode dalam penelitian ini dengan *case study* (studi kasus). *Indepth interview* (wawancara mendalam) digunakan dalam pengkajian data pada 10 orang ibu nifas dan 2 orang bidan menjadi triangulasi di wilayah kerja Puskesmas Kalibagor Kabupaten Banyumas, selain *indepth interview* pengambilan data dengan telaah dokumen dan observasi peneliti. *Thematic content analisis* menjadi teknik analisis data pada penelitian ini dengan

## 3. HASIL

Tanaman kelor terdapat banyak dan tersedia di lingkungan masyarakat desa kalibagor. Hal ini ditunjukkan dari delapan orang informan yang memberikan informasi mempunyai pohon kelor di pekarangan rumahnya, sedangkan yang mengaku tidak memiliki tanaman kelor sebanyak dua informan.

**“Apakah ibu mempunyai tanaman kelor di lingkungan tempat tinggal?”**

*“Punya saya di depan rumah” (IN 5, 32 tahun)*

*“Saya nggak punya, kalo mau minta tetangga” (IN, 7 29 tahun)*

Pemanfaatan daun kelor banyak dijumpai di lingkungan masyarakat Desa Kalibagor yang diolah sebagai bahan makanan menjadi sayur bening. Hal ini disampaikan oleh seluruh ibu nifas yang memiliki pengetahuan tanaman kelor sehingga pengetahuan mengenai kelor sudah cukup baik. Enam informan memiliki pengetahuan bagaimana cara memanfaatkan daun kelor sehingga dapat dikonsumsi dan hanya 4 orang informan yang menyatakan belum pernah memanfaatkan daun kelor untuk dikonsumsi.

**Apa yang diketahui klient tentang pemanfaatan kelor?**

*“iya, tau kelor. Untuksayurtegean” (IN 3, 30 tahun)*

*“Saya nggak tau kalo kelor bisa dibuat sayur” (IN 1, 25 tahun)*

Semua informan tidak memiliki pengetahuan tentang kandungan nutrisi daun kelor yang banyak manfaatnya, semua informan hanya memiliki pengetahuan bahwa kelor lezat dikonsumsi menjadi sayur.

**Apakah ibu mengetahui kandungan gizi tanaman kelor?**

*“sayang tau kandungannya, Taunya enakaja kalo dimakan” (IN 3, 30 tahun)*

*“sayang tau gizinyaapaaja” (IN 4, 31 tahun)*

Periode nifas adalah masa yang sangat perlu untuk memperoleh asupan nutrisi yang baik agar terjadi peningkatan produksi Air Susu Ibu (ASI). Status ekonomi masyarakat kalibagor yang menengah kebawah umumnya memanfaatkan bahan makanan protein hewani maupun nabati yang diperoleh dengan harga terjangkau. Hal ini disampaikan

oleh seluruh informan yang menyatakan memanfaatkan kelor untuk diolah sebagai sayur dalam Upaya peningkatan produksi ASI.

**Bagaimana cara ibu agar produksi ASI banyak?**

*“Saya bikin sayur tegean kelor biar ASI nya banyak, ambil dibelakang rumah” (IN 2, 31 tahun).*

*“Saya bikin sayur tegean kelor setiapharibiar ASI nyalancar” (IN 10, 28 tahun).*

*“Saya tiap kali makanlauknysayurtegean, kalo ikan sama daging jarang paling telur” (IN 9, 33 tahun).*

Masyarakat memiliki pengetahuan yang kurang mengenai dampak dari tidak diberikannya atau kurangnya produksi ASI dapat menjadi peningkatan terjadinya stunting pada bayi atau balita. Semua informan menyatakan tidak mengetahui jika produksi ASI kurang akan berpengaruh pada tumbuh kembang dan menjadi salah satu factor penyebab stunting pada bayi atau anak.

**Apakah ibu mengetahui jika produksi ASI kurang akan berefek pada tumbuh kembang bahkan stunting pada bayi atau anak?**

*“saya nggak tau kalo ASI nya kurang efeknya bisa bikin stunting bu” (IN 6, 34 tahun)*

*“bisa bikin stunting ya ternyata kalo ASI nya kurang” (IN 8, 32 tahun)*

#### 4. PEMBAHASAN

Nototatmodjo dalam bukunya mengatakan, perilaku seseorang berdasarkan pada pengetahuannya lebih baik dibandingkan dengan perilaku yang tidak memiliki pengetahuan sebagai dasar berperilaku. Kurangnya pengetahuan dapat berpengaruh dan mengakibatkan tindakan dan perilaku seseorang. Masyarakat desa Kalibagor mempunyai pengetahuan yang kurang bagaimana pemanfaatan konsumsi dan kandungan gizi daun kelor. Hal tersebut mengakibatkan banyaknya masyarakat yang belum memanfaatkan daun kelor untuk dikonsumsi. Hal ini terlihat bahwa tidak ada

kesenjangan antara teori dengan di masyarakat.

Berbagai asumsi yang dipakai oleh masyarakat diperkuat dengan rendahnya pengetahuan mengenai daun kelor sehingga budaya yang ada di masyarakat semakin meningkat. Hasil penelitian lain didapatkan bahwa daun kelor digunakan masyarakat sebagai ritual adat untuk mengusir makhluk gaib. Jika hal tersebut sering dilakukan maka akan berdampak pada peningkatan kurangnya daun kelor yang dimanfaatkan untuk konsumsi pangan.

Kecukupan energi seseorang berdasarkan tersedianya pangan yang memenuhi yang diperoleh dari pangan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak. Kurangnya kelengkapan pangan yang tersedia akan memberikan pengaruh terhadap status gizi seseorang. Hal yang sama akan terjadi dengan ketersediaan Kelor, bila dilingkungan sekitar tempat tinggal memiliki tanaman kelor untuk dimanfaatkan menjadi bahan makanan yang dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan yang menjadi bahan konsumsi oleh ibu nifas sehingga meningkatkan produksi ASI dan dapat menjadi Upaya mencegah *stunting* pada bayi.

Kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dapat digantikan dengan memilih dan mengolah makanan berbahan dasar kelor setiap hari sehingga dapat meningkatkan nutrisi didalam tubuh dan sebagai alternative saat tubuh mengalami kekurangan gizi. Tanaman kelor sudah terbukti dan diakui secara Internasional sebagai salah satu tanaman yang dapat diolah menjadi beragam jenis bahan pangan untuk mengatasi masalah gizi khususnya pada ibu hamil, ibu menyusui dan bayi/ anak balita. Mal nutrisi (Kekurangan Zat Gizi) bisa memicu bermacam-macam masalah kesehatan yaitu terganggunya fungsi tubuh terutama pada bayi atau anak bawah lima tahun (balita) akan menjadi dampak dalam jangka panjang. Gizi yang kurang disebabkan oleh minimnya pengetahuan tentang makanan yang terdapat sumber gizi dan juga ketersediaan bahan

makanan yang mengandung zat gizi rendah. Budi daya tanaman kelor di masyarakat menandakan bahwa masyarakat memanfaatkan kelor sebagai salah satu tanaman yang dikonsumsi oleh masyarakat sebagai salah satu Upaya untuk meningkatkan asupan gizi pada ibu nifas yang optimal sehingga dapat mencegah masalah gizi serta memperbaiki gangguan kekurangan gizi yang dapat berdampak pada produksi ASI. Jumlah, jenis, ketersediaan, proses pemasakan dan pengolahan makanan, distribusi dalam keluarga, pola konsumsi dalam keluarga merupakan factor yang penting dalam pencegahan *stunting*.

Salah satu pengaruh yang menjadi factor penentu status gizi yaitu pola dalam mengonsumsi makanan. Sehingga dapat membantu tumbuh kembang anak dari masa ke masa dengan memperhatikan kandungan / status gizi yang baik dan berkualitas untuk dikonsumsi. Gizi yang memiliki kandungan dengan kualitas yang baik bisa diperoleh pada tanaman kelor. Kelor mengandung sejumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk meningkatkan produksi ASI sehingga dapat mencegah terjadinya *stunting*. Proses terpenuhinya kebutuhan gizi di suatu keluarga dapat dimulai dari rumah tangga dimana ibu dapat mulai memanfaatkan tanaman kelor sebagai salah satu olahan menu yang dapat di olah dalam berbagai ragam masakan untuk dikonsumsi keluarga.

## 5. SIMPULAN

Pengetahuan yang terbatas didalam suatu masyarakat disebabkan oleh minimnya informasi mengenai zat yang terkandung dalam daun kelor, dan rendahnya pengetahuan dalam pengolahan daun kelor. Oleh karena itu beberapa masyarakat beranggapan daun kelor hanya tanaman biasa pada umumnya yang tidak mempunyai zat gizi tinggi. Faktor-faktor yang berpengaruh dalam memanfaatkan daun kelor diantaranya budaya, pengetahuan, informasi dari NaKes (Tenaga Kesehatan), media online dan media cetak. Faktor memanfaatkan tanaman kelor di

lingkungan masyarakat merupakan warisan leluhur yang diturunkan dari generasi sebelumnya.

## 6. REFERENSI

<https://www.kemenpppa.go.id/index.php/pageread/29/2844/cegah-stunting-maksimalkan-pemberian-asi-eksklusif>

Alindawati, R., Soepardan, S., Wijayanegara, H., 2021., *Pengaruh pemberian kukis ekstrak daun kelor pada ibu nifas terhadap produksi asi dan berat badan bayi di Kabupaten Bekasi.*, Jurnal Kebidanan dan Keperawatan 'Aisyiah 17 (2). Doi 0.31101/jkk.699

Simbolon, M., 2021., *Analisis Pemanfaatan Kelor Oleh Ibu Balita Dalam Mencegah Stunting Di Desa Banfanu Wilayah Kerja Puskesmas Noemuti Tahun 2019.* Jurnal Ilmiah Kebidanan Vol. 1 Nomor 2.

Bahriyah, I. Hayati, A., & Zayadi H. 2015. *Studi Etnobotani Tanaman Kelor (Moringa Oleifera) di Desa Sumber Kecamatan Tambelangan Kabupaten Sampang Madura.* E-Jurnal Ilmiah Biosaintropis (BIOSCIENCE-TROPIC) Vol. 1, No. 1 Hal. 61-67

Broin. 2010. *Growing and processing moringa leaves.* France: Imprimerie Horizon

Celik, Sercan Bulut, FigenŞahin, Ufuk Beyazova, and Hüseyin Can, 2014. *Growth Status of Children in Well-Baby Outpatient Clinics and Related Factors.*<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4462273/>

Cristyaningsih, Juliana. 2017. Daun kelor sebagai alternatif solusi mal gizi untuk ibu hamil dan ibu menyusui dengan kondisi kurang energi kronik di Kota Surabaya

Dani, BYD., Wahidah, BF., & Syaifudin, A. 2019. Etnobotani Tanaman Kelor (Moringa Oleifera Lam.) di Desa

Kedungbulus Gembong Pati. Al Hayat: Journal of Biology and Applied Biology. Vol. 2, No. 2

Das, A. K., Rajkumar, V., Verma, A. K., & Swarup, D. (2012). Moringa oleifera leaves extract: A natural antioxidant for retarding lipid peroxidation in cooked goat meat patties. International Journal of Food Science and Technology, 47, 585–591.

Haidar, DA. 2016. *Persepsi Masyarakat Jawa Terhadap Tumbuhan Kelor di Kecamatan Ambulu Jember. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan 2016 “Pengembangan Pendidikan Karakter Bangsa Berbasis Kearifan Lokal dalam Era MEA” 17 Desember 2016.* Seminar Nasional Pendidikan. ISSN: 2549-3728, Vol.1

Irianti, Evi. 2020. *Daun Kelor (Moringa Oleifera) Untuk Meningkatkan Kadar Haemoglobin pada Ibu Hamil: A Literatur Review.* Colustrum Jurnal Kebidanan Vol 1 No 1 page 49-55. Juli, 2020.

Isnan W & M, Nurhaedah. 2017. *Ragam Manfaat Tanaman Kelor (Moringa Oleifera Lamk.) Bagi Masyarakat.* Info Teknis EBONI. Vol 14. No. 1 Juli 2017.

Mahmood KT, Tahira Mugal, Ikram Ul Haq. 2011. Moringa oleifera: a natural gift-A review. Journal of Pharmaceutical Sciences and Research 2 (11): 775-781.

Melo, N. V., Vargas, T. Quirino and C. M. C. Calvo. (2013). Moringa oleifera L. An Underutilized Tree With Macronutrients For Human Health.

Profil Kesehatan Tahun 2019. Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas

Purba, EC. 2020. Kelor (Moringa Oleifera Lam.): Pemanfaatan dan Bioaktivitas.

- Jurnal Pro-Life Volume 7 Nomor 1, Maret 2020
- Sahakitpichan, P., Mahidol, C., Disadee, W., Ruchirawat, S., Kanchanapoom, T., 2011. Unusual glycosides of pyrrole alkaloid and 4 – hydroxy phenyl ethanamide from leaves of *Moringa oleifera*. *Phytochemistry* 72, 791–795.
- Simbolan JM, M Simbolan, N Katharina. 2007. *Cegah Malnutrisi dengan Kelor*. Yogyakarta: Kanisius.
- Yameogo, W. C., Bengaly, D. M., Savadogo, A., Nikièma, P. A., Traoré, S. A. 2011. Determination of Chemical Composition and Nutritional values of *Moringa oleifera* Leaves. *Pakistan Journal of Nutrition* 10 Vol (3): 264-268.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia
- Baliwati. Y. F. dkk. 2010. *Pengantar Pangan Dan Gizi*. Penebar Swadaya. Jakarta.
- Undang Undang RI No 18 Tahun 2012 Tentang Pangan. Kementerian Kesehatan. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan; 2018.
- Agustina, D., *Hubungan Beras Jimpitan Dan Ketersediaan Pangan Dengan Status Gizi Balita*. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia* Juni 2020, Vol.3 No.1.
- Nopitasari, PE., Heri, M., 2021., *Pemenuhan Nutrisi (The FulfillmentOf Nutrition): Literatur Review.*, *Jurnal Online Keperawatan Indonesia* Juni 2021, Vol.4 No.1.
- Zakaria., Hadhu, V., As'ad, S., Bahar, B., 2016., *Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Kelor Terhadap Kuantitas Dan Kualitas Air Susu Ibu (Asi) Pada Ibu Menyusui Bayi 0-6 Bulan.*, *Jurnal MKMI*, Vol. 12 No. 3, September 2016.