

Inovasi Pembuatan Es Krim Kelor sebagai Penegahan Stunting di Dusun Ranupakis Desa Kaliboto Kidul, Lumajang

Emy Kholifah R^{1*}, Dimas Wahyu Prajamukti¹, Redy Saputra¹, Lutfian Wahyu Pratami¹, Jheny Endah¹

¹Universitas Muhammadiyah Jember emykholifah@unmuhsumber.ac.id

*Correspondensi: Emy Kholifah R

Email:

emykholifah@unmuhsumber.ac.id



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstrak: Stunting merupakan permasalahan yang sering di jumpai di seluruh wilayah Indonesia, baik di wilayah perkampungan atau pedesaan, salah satunya adalah desa kaliboto kidul, kecamatan jatiroto, Kabupaten lumajang, Jawa Timur.

Stunting sendiri memiliki dampak yang sangat buruk bagi kesehatan dan tumbuh kembang masyarakat terutama anak-anak dan balita, sebab mereka membutuhkan asupan gizi yang cukup dan sehat, jika asupan gizi tersebut tidak dapat terpenuhi maka anak akan mengalami gizi buruk yang pastinya akan menghambat pertumbuhan fisik terhadap anak dan balita.

Faktor dari terjadinya Stunting di desa adalah permasalahan finansial, lingkungan yang kurang bersih, serta pengetahuan dan kesadaran akan dampak bahaya dari Stunting tersebut. Berbagai instansi telah berupaya untuk mengurangi angka penderita stunting tersebut melalui program-program yang dilakukan seperti contoh sosialisasi, pemberian bantuan berupa dana dan pendidikan, serta makanan tamba-

han bagi masyarakat yang menderita stunting. Dalam partisipasi terkait makanan tambahan terciptalah sebuah inovasi kudapan sehat yang bisa memberikan gizi yang seimbang berbahan daun kelor, yaitu es krim daun kelor.

Keywords: Es Krim; Daun Kelor; Stunting

Abstrak: Stunting is a problem that is often found in all parts of Indonesia, both in the village or countryside, one of which is Kaliboto Kidul Village, Jatiroto District, Lumajang, East Java. Stunting itself has a bad impact on health and growing community, especially children, because they need a sufficient and healthy nutritional intake, if the nutritional intake can not be met, the child will be deeply malnutrition that will certainly inhibit physical growth of children and toddlers. The factor of stunting in the village is a financial, environmentally-worked environment, and knowledge and awareness of the impact of the stunting. Various agencies have attempted to reduce the stunting figure of the program through such programs such as socialization examples, the provision of assistance in the form of funds and education, as well as additional foods for people suffering from stunting. In the participation of additional foods to create an innovation in the form of a healthy snack that can provide a nutrition that is balanced by the moringa leaves, namely the moringa leaves ice cream.

Keywords: Ice Cream; Moringa Leaves; Stunting

Pendahuluan

Stunting adalah masalah gizi yang menjadi perhatian utama pemerintah karena dampaknya terhadap pertumbuhan anak. Kondisi di mana pertumbuhan anak terganggu, ditandai dengan tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan dengan standar tinggi badan untuk usia yang sama. Stunting terjadi akibat kekurangan gizi kronis, terutama selama 1.000 hari pertama kehidupan anak, yaitu sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun. Stunting harus segera diatasi untuk mencegah gangguan pertumbuhan yang berkelanjutan,

baik dari segi fisik maupun mental. Masalah ini meningkatkan risiko penyakit, kematian, dan gangguan perkembangan motorik serta mental pada anak balita. Faktor-faktor penyebab stunting meliputi usia anak, kondisi ekonomi keluarga, pertumbuhan janin, jenis kelamin, pola asuh, usia pernikahan, penyakit infeksi, pendidikan ibu, dan kondisi lingkungan. Selain mempengaruhi pertumbuhan fisik, stunting juga berdampak pada perkembangan kognitif anak, yang dapat menyebabkan keterlambatan perkembangan otak dan kemampuan belajar yang kurang optimal. Kondisi ini sering diakibatkan oleh asupan gizi yang tidak mencukupi, infeksi berulang, sanitasi yang buruk, serta akses terbatas ke layanan kesehatan.

Stunting menjadi prioritas utama yang harus segera diatasi di Dusun Ranupakis, dengan memanfaatkan sumber daya lokal yang melimpah, terutama daun kelor. Daun kelor diketahui mengandung sejumlah nutrisi penting yang sangat bermanfaat untuk kesehatan manusia. Penelitian Fahdliansyah dkk. (2023) menunjukkan bahwa daun kelor mengandung vitamin A, air, karbohidrat, kalsium, lemak, dan protein dalam jumlah yang signifikan. Memiliki kandungan nutrisi yang tinggi, daun kelor dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bagi ibu menyusui dan anak-anak yang sedang tumbuh. Selain itu, berpotensi dianggap mampu mengatasi malnutrisi di daerah beriklim tropis dan subtropis.

Meskipun daun kelor kaya akan nilai gizi, masyarakat masih belum memanfaatkannya secara maksimal, terbatas hanya pada bentuk sayuran yang bening. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pemanfaatan daun kelor dengan cara diversifikasi pengolahan pangan. Sesuai dengan penelitian oleh Putri (2015) yang mengungkapkan bahwa es krim bisa memiliki kandungan lemak yang tinggi atau rendah. Inovasi terbaru dalam dunia es krim memperkenalkan ide menambahkan tepung daun kelor untuk menciptakan es krim yang tidak hanya segar dan lezat, tetapi juga bergizi. Kelebihan gizi daun kelor, terutama kandungan protein dan kalsium yang tinggi, menjadi landasan utama dari inovasi ini. Penelitian telah menunjukkan bahwa ekstrak daun kelor dapat membantu menjaga keseimbangan nutrisi dalam es krim, menjadikannya alternatif yang lebih sehat. Dengan mengatur kadar lemak menggunakan ekstrak daun kelor, es krim tetap enak dinikmati tanpa mengorbankan cita rasanya. Hal ini selaras dengan tujuan KKN Tematik dimana salah satu poinnya adalah Konsep ketahanan, diamanpangan dapat diterapkan untuk menyatakan situasi pangan pada berbagai tingkatan yaitu tingkat global, nasional, regional, dan tingkat rumah tangga serta individu yang merupakan suatu rangkaian system hirarkis. Hal ini menunjukkan bahwa konsep ketahanan pangan sangat luas dan beragam serta merupakan permasalahan yang kompleks (Rintyarna et al., 2021).

Sehubungan dengan kebutuhan yang ada di Dusun Ranupakis dalam upaya pencegahan stunting, diperlukan inisiatif untuk memperkenalkan metode pembuatan es krim berbahan dasar daun kelor kepada masyarakat. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman yang mendalam kepada warga tentang cara mengolah dan memanfaatkan daun kelor secara maksimal, sehingga potensi gizi yang terkandung dalam daun kelor dapat dioptimalkan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, terutama dalam mengatasi masalah stunting yang masih menjadi perhatian serius di wilayah tersebut.

Metode

Solusi dalam pemanfaatan daun kelor yang ada di Desa Kaliboto Kidul dalam membantu mengatasi masalah stunting dapat dilaksanakan melalui metode: 1) Melakukan sosialisasi pembuatan es krim daun kelor dari pembekalan bahan hingga cara pembuatan es krim daun kelor 2) Demonstrasi produk es krim daun kelor, dalam metode ini dilakukan pendistribusian produk Pemberi Makanan Tambahan es krim daun kelor pada Masyarakat desa Kalioboto Kidul untuk pemuhan gizi dan Kesehatan, serta nilai ekonomi yang dapat diperoleh melalui pembuatan produk eskrim daun kelor.

Alat dan bahan yang digunakan dalam pembuatan es krim : gelas ukur, mixer, panci, kompor, sendok, gelas cup eskrim, buduk daun kelor, air, tepung maizena, telur, susu full cream, gula pasir, sp, vanili.

Proses Pembuatan Es Krim Daun Kelor: Kocok kuning telur sampai berbusa, panaskan susu cair lalu tambahkan gula rebus selama 3-5 menit dengan api sedang, masukkan bubuk kelor kedalam daun kuning telur yang sudah di mixer lalu aduk hingga rata, tambahkan maizena yang sudah di encerkan dengan air, masukkan adonan kedalam susu yang sudah mendidih lalu aduk hingga merata dan mengental lalu masukkan kedalam cetakan, diamkan di suhu ruang hingga dingin lalu masukkan ke kulkas selama semalam, keluarkan eskrim lalu mixer dengan menambahkan SP, lalu masukkan kembali kedalam kulkas hingga membeku dan eskrim siap disajikan.

Hasil dan Pembahasan

Pendemonstrasian produksi es krim daun kelor dengan mengolah daun kelor menjadi produk es krim merupakan salah satu alternatif dalam usaha diversifikasi pengolahan. Produk eskrim daun kelor ini hadir sebagai salah satu solusi pilihan pangan bagi masyarakat luas, khususnya penderita stunting yang merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu diperhatikan lebih lanjut. Penyebab langsung dari stunting adalah defisiensi energi maupun protein yang berarti kurangnya konsumsi makanan yang mengandung energi dan protein. Pertumbuhan pada awal kehidupan membutuhkan protein dengan proporsi yang tepat. Daun kelor merupakan salah satu bahan makanan nabati, sumber protein. Masalah gizi masyarakat terkait dengan ketersediaan dan aksesibilitas pangan penduduk.

Pendemonstrasian produk es krim daun kelor, dalam metode ini dilakukan pendistribusian produk Pemberi Makanan Tambahan es krim daun kelor pada Masyarakat desa Kalioboto Kidul untuk pemenuhan gizi dan Kesehatan, serta nilai ekonomi yang dapat diperoleh melalui pembuatan produk eskrim daun kelor, untuk melihat peningkatan keterampilan dan pengetahuan peserta, dapat dilihat dengan melakukan tes awal dan tes akhir, dengan demikian dapat diamati indikator keberhasilan kegiatan ini. Selanjutnya diberikan penyuluhan tentang permasalahan gizi stunting dan makanan sumber protein tinggi dimana salah satunya adalah es krim kelor. Sosialisasi ini ditujukan untuk memberikan pengetahuan bahwa produk es krim kelor bermanfaat bagi kesehatan.

Stunting disebabkan oleh asupan energi dan protein yang kurang dari angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Protein juga memegang peranan penting dalam proses pembentukan feritin, hemosiderin, dan hemoglobin. Sebagian masyarakat masih kurang pengetahuannya tentang menjaga asupan gizi yang baik. Protein adalah salah satu zat gizi yang memegang peranan penting untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Keseimbangan protein dalam komposisi menu makan dapat menjadi penyeimbang konsumsi zat gizi makro yang lain karbohidrat dan lemak yang cenderung dapat meningkatkan resiko obesitas dan penyakit degeneratif.



Gambar 1. Bahan yang digunakan



Gambar 2. Pendemostrasian es krim daun kelor

Fungsi utama protein adalah membentuk jaringan baru dan memperbaiki jaringan yang rusak. Jadi, protein diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan dalam masa pertumbuhan serta memelihara jaringan tubuh selama usia dewasa. Fungsi protein untuk pertumbuhan dan pemeliharaan, membantu pembentukan ikatan esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, memelihara netralisasi tubuh pembentukan antibodi dan sebagai sumber energi.

Maka dari itu perlu diadakan nya program makanan tambahan tersebut agar gizi bagi anak di ranupakis tercukupi dan mengurangi angka penderita stunting seminimal mungkin, supaya semua anak-anak dapat memiliki kehidupan yang sehat. Inovasi dari daun kelor ini sebagai kudapan dapat menginspirasi bagi semua masyarakat bahwa daun kelor

tidak hanya bisa dibuat sebagai sayur saja, tetapi juga bisa dibuat sebagai kudapan seperti es Krim, sehingga olahan dari daun kelor berfariatif Yang dapat menarik minat anak-anak dalam mengkonsumsi sayuran agar gizi nya tercukupi yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak yang maksimal,energi tercukupi,dan mempengaruhi kecerdasan dalam berpikir.



Gambar 3. Dokumentasi bersama dilokasi demonstrasi

Simpulan

Tujuan dari adanya makanan tambahan adalah sebagai pemenuhan gizi bagi masyarakat dan meminimalisir stunting di desa kaliboto kidul. Hal ini karena banyaknya kasus stunting di desa kaliboto kidul seperti contoh gizi buruk, Kesehatan yang buruk, dan menurunnya kecerdasan pada anak-anak di ranupakis. Inovasi ini diharapkan dapat mengurangi angka stunting dan meningkatkan gizi anak-anak di desa kaliboto kidul salah satu nya dusun ranupakis

Ucapan Terima Kasih

Dengan terselesaikannya Artikel Pengabdian KKN Kelompok 06 ini, selaku penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas rahmat dan hidayah yang diberikan kepada Allah SWT, Dosen Pembimbing Lapangan, dan Teman-teman yang telah membantu dalam melaksanakan kegiatan KKN serta membantu dalam penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Adriani & Wirjatmadi. (2012). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Kencana, Jakarta.
- Herlina, Nina, and Lia Yulia. (2021) Pengolahan Es Krim Daun Kelor sebagai Penguatan Ekonomi Masyarakat saat Pandemi Covid-19 di Desa Bojongmengger Kecamatan Cijeungjing Kabupaten Ciamis. *Abdimas Galuh*, 3.(2) 239-245
- Krisnadi, A. D. (2015). Kelor Super Nutrisi. Kandangan Blora: Moringa Indonesia.

- Rosida, N. Y., & Rosalina, D. (2020). Produk Inovasi Es Krim Kelor (*Moringa oleifera* Lam.) sebagai Upaya Pencegahan Stunting Desa Jatisela, Kecamatan Gunung Sari, Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1).
- Rintyarna, B. S., Hidayat, C. T., Nursyamsiyah, S., & Jalil, A. (2021). *Buku Pedoman Kuliah Kerja Nyata:(KKNTematikCOVID-19)* Universitas Muhammadiyah Jember. UM Jember Press.
- Suwahyono, (2008). *Khasiat ajaib si pohon Ghaib: mengupas rahasia tersembunyi Pohon Kelor*. Penerbit Andi.
- Trisnawati, Y., Purwanti, S. dan Retnowati, M. (2016). Studi Deskriptif Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan di Puskesmas Sokaraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Kebidanan*, VIII, (2), 175-182.
- Yuliana. (2016). Uji Organoleptik dan Kadar Kalsium Es Krim dengan Penambaha Kulit Pisang dan Daun Kelor. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah.
- Zakaria, Tamrin.A, Sirajuddin, Hartono. R. (2012). Penambahan daun kelor pada menu makanan sehari-hari dalam upaya penanggulangan gizi. *Media Gizi Pangan*.