

Healthy Food Education Of The Heart's Care To Improve Nutritional Status At Gunung Anyar Community Health Center Surabaya

Wahyuni Dyah Parmasari¹, Sukma Sahadewa², Emilia Devi Dwi Rianti³

¹Depatemen Ilmu Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

²Depatemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

³Depatemen Ilmu Biomedik, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

sukma.sahadewa@uwks.ac.id

ABSTRAK

Pembangunan akan berkembang didasari pada sumber daya yang berkualitas, maka harus memiliki manusia dengan status gizi baik dan hakekatnya dimulai sejak masih dalam kandungan. Gizi adalah salah satu yang mempengaruhi kesehatan tubuh manusia, dimana gizi yang ideal berkaitan dengan perkembangan kecerdasan, kesehatan, keterampilan dan mendukung pertumbuhan anak secara normal sesuai usianya. Tujuan untuk lebih mensosialisasikan dan memberikan wawasan melalui edukasi makanan sehat "Pujaan Hati" guna meningkatkan status gizi. Metode pengabdian kepada masyarakat memberikan edukasi dengan dalam bentuk penyuluhan dan mendemokan cara pembuatan puding jeli anti stunting. Hasil dari mengedukasi di ketahui bahwa kondisi stunting 12 balita, pra stunting 3 balita, bayi rawan stunting 30 orang, dan bumil KEK sebanyak 11 ibu. Kesimpulannya adalah perlunya gizi seimbang bagi tubuh, dengan makanan sehat yang memiliki dampak terhadap kesehatan fisik serta kecerdasan. Pemberian daun kelor dalam bentuk puding jeli anti stunting (pujaan hati) akan memenuhi kebutuhan vitamin dan nutrisi.

Kata kunci: Gizi, status gizi, pujaan hati stunting

ABSTRACT

Development will develop based on quality resources, so it must have humans with good nutritional status and in essence it starts from when they are still in the womb. Nutrition is one of the things that affects human health, where ideal nutrition is related to the development of intelligence, health, skills and supports normal child growth according to their age. The aim is to further socialize and provide insight through healthy food education "Pujaan Hati" in order to improve nutritional status. The community service method provides education in the form of counseling and demonstrating how to make anti-stunting jelly pudding. The results of the education are known that the condition of stunting is 12 toddlers, pre-stunting 3 toddlers, 30 babies prone to stunting, and 11 KEK pregnant women. The conclusion is the need for balanced nutrition for the body, with healthy foods that have an impact on physical health and intelligence. Providing moringa leaves in the form of anti-stunting jelly pudding (pujaan hati) will meet the needs of vitamins and nutrients.

Keywords: Nutrition, nutritional status, pujaan hati stunting

PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia memiliki permasalahan yang salah satunya tentang gizi, yaitu malnutrisi atau gizi kurang serta gizi berlebih (obesitas). Pembangunan akan berkembang didasari pada sumber daya yang berkualitas, maka harus memiliki manusia dengan status gizi baik dan hakekatnya dimulai sejak masih dalam kandungan. Makanan dalam hal ini perlu diperhatikan, karena manusia memperoleh zat gizi untuk hidup dan berkembang. Permasalahan yang ada adalah ketidaktahuan cara memberikan makanan kepada anak balita dalam jumlah, frekuensi serta jenis sehingga merugikan Kesehatan (Hidayati,2015).

Menurut Panjaitan et al.,(2022) menjelaskan bahwa adanya porsi makan yang mengandung gizi didalamnya terdapat nutrisi yang seimbang diantaranya protein, karbohidrat, vitamin serta nutrisi yang harus terpenuhi untuk kebutuhan aktifitas fisik manusia setiap hari. Kesehatan baik fisik serta mental harus terjaga sehingga perlunya tubuh akan adanya asupan nutrisi serta gizi yang seimbang. Permasalahan yang ada akan gizi seimbang terjadi dari pola makan dan perilaku hidup sehat yang salah.

Gizi adalah salah satu yang mempengaruhi kesehatan tubuh manusia, dimana gizi yang ideal berkaitan dengan perkembangan kecerdasan, kesehatan, keterampilan dan mendukung pertumbuhan anak secara normal sesuai usianya. Kegiatan pengabdian masyarakat yang kami laksanakan memiliki tujuan untuk lebih mensosialisasikan dan memberikan wawasan melalui edukasi makanan sehat “Pujaan Hati” guna meningkatkan status gizi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Anyar Surabaya. Adapun “Pujaan Hati” memiliki kepanjangan dari “Puding Jeli Anti Stunting” serta pembuatan jeli tersebut dicampurkan dengan daun kelor. Pemberian nama Pujaan Hati bertujuan agar masyarakat di Puskesmas Gunung Anyar tertarik untuk mengikuti edukasi makanan sehat dan memanfaatkan daun kelor yang ada di halaman.

Menurut penelitian Anwar et.,al pada tahun 2023 dikemukakan, data Kec. Gunung Anyar tahun 2023 terdapat, stunting 12 balita untuk kelurahan Gununganyar 5 anak, kelurahan Gununganyar tambak 2 anak, kelurahan Rungkut Menanggal 3 anak, kelurahan Rungkut Tengah 2 anak. Sedangkan kategori balita Pra Stunting 3 anak, yang

terdiri dari kelurahan Gununganyar 1 anak, kelurahan Rungkut Menanggal 1 anak, kelurahan Rungkut Tengah 1 anak. Pada tahun 2023 pada kecamatan Gunung Anyar ditemukan bayi rawan stunting sebanyak 30 anak dan Bumil KEK 11 orang. Gizi buruk (Gibur) 0 anak, Gibur yaitu balita memiliki berat badan rendah jika dibandingkan terhadap tinggi badannya dan atau lingkaran lengan atas (LiLA) kecil.

Kondisi tersebut untuk meningkatkan status gizi di wilayah kerja Puskesmas Gunung Anyar dilakukan edukasi pemanfaatan daun kelor yang kaya akan gizi. Srirahayu et al., (2022) menjelaskan bahwa daun kelor (*Moringa oleifera*) memiliki kandungan nutrisi yang sangat tinggi, karena di dalam kandungan daun kelor terdapat vitamin C, kalsium, vitamin A, protein, serta potasium. Penelitian Jusnita & Syurya (2019) menjelaskan bahwa tanaman daun kelor memiliki kandungan nutrisi yang sangat banyak serta bagian-bagian dari tanaman daun kelor sangat berguna bagi tubuh.

Sehingga tujuan untuk lebih mensosialisasikan dan memberikan wawasan melalui edukasi makanan sehat "Pujaan Hati" guna meningkatkan status gizi

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja Gunung Anyar Surabaya dengan memberikan edukasi kepada masyarakat Kecamatan Gunung Anyar. Dengan jumlah balita stunting 12 balita, pra stunting 3 balita dan bumil KEK adalah 11. Serta edukasi diberikan kepada 25 kader Surabaya Hebat di Kecamatan Gunung Anyar. Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan edukasi dengan bentuk penyuluhan dan mendemonstrasikan cara pembuatan puding jeli anti stunting.

Penyuluhan dalam edukasi yang dilakukan menggunakan Power Point guna menjelaskan kepada peserta.



Gambar 1. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat Kecamatan Gunung Anyar Surabaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan yang mengedukasi peserta tentang makanan sehat dilaksanakan di Balai Pertemuan Kecamatan Gunung Anyar Surabaya.



Gambar 2. Edukasi pemberian makanan sehat dengan pembuatan puding jeli anti stanting

Tabel 1. Kondisi serta jumlah Balita dan Bumil di Kecamatan Gunung Anyar, Surabaya

Kondisi	Jumlah
Stanting	12 Balita
Pra Stanting	3 Balita
Gibur	0
Bayi Rawan Stanting	30 Balita
Bumil KEK	11 Ibu

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pencerahan melalui edukasi makanan sehat, salah satunya adalah puding jeli anti stanting dengan nama lain Pujaan Hati. Pemberian puding

jeli anti stanting ini dalam pengolahannya ditambahkan daun kelor.

Daun kelor sendiri memiliki manfaat yang sangat luar biasa. Berdasarkan Eriyahma (2023) menjelaskan bahwa daun kelor dapat mencegah stanting. Tanaman kelor memiliki manfaat yang luar biasa dan dapat disebut dengan tanaman ajaib, karena semua bagian dari tanaman kelor dapat dikonsumsi oleh manusia maupun hewan, serta kebutuhan industri lainnya (Rianto,2020). Kondisi tersebut menjadikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat memanfaatkan tumbuhan daun kelor yang banyak ditanam oleh warga di Gunung Anyar Surabaya.

Edukasi pembuatan puding jeli anti stanting dengan menyediakan bahan-bahannya, yaitu: 1 bungkus agar-agar putih, 100 gr gula merah (jika kurang manis boleh ditambah sesuai selera), 1 buah telur 50 gram, 50 gr daun kelor, 200 ml air 250 susu cair dan garam secukupnya. Serta cara pembuatannya ; daun kelor direndam dengan 200 ml air panas selama tiga menit , blender daun kelor dan campur air redaman daun kelor kemudian disaring. Kocok satu buah telur, masukkan gula jawa, susu , telur yang telah dikocok, dan agar-agar ke dalam

daun kelor yang sudah diblender dan disaring, lalu aduk sampai rata. Masak adonan sampai mulai mendidih, lalu diamkan dan jangan diaduk lagi. Setelah beberapa saat mendidih, aduk lagi adonan sampai terbentuk lumut dengan sempurna. Kecilkan api, matikan, lalu cetak adonan ke dalam wadah yang diinginkan. Dinginkan puding hingga menjadi padat dan siap dinikmati.



Gambar 3. Hasil pembuatan puding jeli anti stanting (Pujaan Hati)

Dengan puding jeli anti stanting ini menjadi makanan sehat bagi balita, karena kandungan daun kelor yang kaya akan vitamin dan nutrisi. Berdasarkan penelitian Zakariset et al., (2012) bahwa kelor memiliki protein tinggi sebesar 28,25 %, Pro vitamin A atau beta karoten 11,93 mg, Fe sebesar 36,91 mg, Ca 2241,19 mg, dan Mg sebesar 28,03 mg. Penelitian Irwan (2020) menjelaskan bahwa daun kelor yang belum dikeringkan menghasilkan

komponen mineral atau mikron serta protein (makro) sangat tinggi. Dwi (2015) menjelaskan bahwa jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh, zat gizi terbagi ke dalam dua Golongan, yaitu; zat gizi makro dan zat gizi mikro.

Perlunya daun kelor sebagai makanan sehat, karena kandungannya dapat meningkatkan gizi. Makanan sehat diartikan sebagai makanan yang bergizi dan seimbang. Menurut Kasingku (2023) makanan bergizi adalah makanan yang dapat memiliki dampak terhadap kesehatan fisik, serta berdampak pada kesehatan jiwa.

Makanan bergizi yang seimbang sangat penting bagi tubuh, karena manusia butuh untuk pertumbuhan serta perkembangan fisik serta kecerdasan bagi bayi, dan kelompok umur. Makanan gizi seimbang merupakan menu makanan yang mengandung nutrisi yang dapat mencukupi kebutuhan tubuh (Budiarti,2022).

Gizi yang seimbang dapat membuat berat badan normal serta sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, dan terlindung dari penyakit kronis serta kematian dini. Faktor yang dapat menentukan tumbuh kembang anak secara optimal adalah gizi. Akibat kekurangan

gizi maka akan menjadi masalah gagal tumbuh seperti salah satunya adalah tinggi badan anak lebih pendek (stunting) dari standar (Eriyhma,2023). Tidak hanya itu saja jika anak mengalami kekurangan gizi, hal yang terburuk dapat terjadi seperti, pertumbuhan anak yang tidak optimal dan pembentukan otot terlambat. Serta kekurangan gizi akan kekurangan tenaga yang berfungsi untuk bergerak, beraktivitas atau bekerja.

KESIMPULAN

Perlunya gizi seimbang bagi tubuh, dengan makanan sehat yang memiliki dampak terhadap kesehatan fisik serta kecerdasan. Pemberian daun kelor dalam bentuk puding jeli anti stunting (pujaan hati) akan memenuhi kebutuhan vitamin dan nutrisi.

Terimakasih pada teman sejawat dan mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, serta dr. Lukas sebagai kepala Puskesmas Gunung Anyar Surabaya, dan warga Kecamatan Gunung Anyar Surabaya..

DAFTAR PUSTAKA

Dwi A D. (2015). "Konsumsi Air Putih, Status Gizi, Dan Status Kesehatan Penghuni Panti Werda Di Kabupaten Pacitan." *Jurnal Gizi Dan Pangan* 9(3):167–72. doi: 10.25182/jgp.2014.9.3.%p.
Budiarti E., Rohmah S., Kasiati., Pertiwi., Umilia. (2022). Meningkatkan

Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama Di Ra Al Fata Rokan Hulu. *Healthy : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* Vol. 1 No. 4:218-229

Eriyhma A. (2023). Upaya Pemanfaatan Daun Kelor: Pudding Daun Kelor Untuk Mencegah Stunting. *Abdi Massa:Jurnal Pengabdian Nasional* Vol. 03, No.02:45-50

Hidayati RN ., Riyanto S., Rahma A. (2015). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Infeksi Kecacangan dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Gambut Kabupaten Banjar Tahun 2015 . *Jurkessia*, Vol. VI, No. 1; 26-31

Irwan, Z. (2020). Kandungan Zat Gizi Daun Kelor (Moringa Oleifera) Berdasarkan Metode Pengeringan. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1)

Jusnita, N., & Syurya, W. (2019). Karakterisasi Nanoemulsi Ekstrak Daun Kelor (Moringa oleifera Lamk.). *Jurnal Sains Farmasi & Klinis*, Vol. 6 No. 1 ; 16–24

Kasingku JD. (2023). Peran Makanan Sehat Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kerohanian Pelajar. *Jurnal Pendidikan Mandala*. Vol. 8. No. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/index> .

Panjaitan NW., Hasibuan SS., Faradillah, Putri YN., Hasibuan, A Ayunita WK., Anggraini DR., Sibuea AA. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan

Rianto WR., Sumarjan., Santoso BB. (2020). Characteristics of North Lombok Moringa oleifera Lam. Accession. *Jurnal Sains Teknologi & Lingkungan*. Vol. 6 No.1 pp: 116-131

Srirahayu D., Fuadah L.A., Lestari S.,
Purwati Y., Harun N., Kuniasih
N.(2022). Benefits Of Moringa
Leaves During The Covid-19
Pandemic. Jurnal Stikes
Muhammadiyah Ciamis : Jurnal
Kesehatan Volume 9, Nomor 1;16-21
Zakaris. (2012). Penambahan tepung
daun kelor pada menu makanan
sehari-hari dalam upaya
penanggulangan gizi kurang pada
anak balita. Media Gizi Pangan,
13(1).