

Original Research Paper

Mie Kelor (*Moringa Oleifera*) Simaiq Peningkatan Gizi Anak Resiko Stunting Desa Paok Pampang Kecamatan Sukamulia Kabupaten Lombok Timur

Ahmad Jupri¹, Nurmal Handayani², Lalu Ahmad Fikri Zainuri³, Fadli⁴, Tapaul Rozi⁵, Eka Sunarwidi P⁶, Hilman Ahyadi⁷

¹Prodi Ilmu Lingkungan, FMIPA Universitas Mataram

²Prodi Ilmu Hukum Fakultas Hukum Universitas Mataram

³Prodi Sosiologi Universitas Mataram

⁴Prodi Sosial Ekonomi, Fakultas Pertanian Universitas Mataram

⁵Prodi Ilmu Peternakan, Fakultas Peternakan Universitas Mataram

⁶Prodi Biologi, FMIPA Universitas Mataram

⁷Prodi Ilmu Lingkungan FMIPA Universitas Mataram

DOI :<https://doi.org/10.29303/jpmipi.v7i2.8020>

Sitasi: Jupri, A., Handayani, N., Zainuri, L. A. F., Fadli., Rozi, T., Sunarwidi P. E., & Ahyadi, H. (2024). Mie Kelor (*Moringa Oleifera*) Simaiq Peningkatan Gizi Anak Resiko Stunting Desa Paok Pampang Kecamatan Sukamulia Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 7(2)

Article history

Received : 19 Februari 2024

Revised: 15 Mei 2024

Accepted: 30 Mei 2024

*Corresponding Author:

Ahmad Jupri, Prodi Ilmu

Lingkungan, FMIPA,

Universitas Mataram, Mataram,

Indonesia;

Email: juprizikril@gmail.com

Abstract: Desa Paok Pampang merupakan desa pemekaran dari Desa Dasan Lekong pada tahun 2010. Desa ini terletak di Kecamatan Sukamulia, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. Desa Paok Pampang memiliki potensi dan komoditas unggulan yaitu berupa pertanian, perkebunan dan peternakan yang menjadi sumber mata pencaharian masyarakat setempat. Potensi yang dimiliki dalam bidang pertanian. Hamparan sawah yang luas serta kreatifitas masyarakat desa dalam memilih bahan tanaman menjadi modal besar untuk kemajuan pertanian Desa Paok Pampang. Desa paok pampang juga menjadi salah satu desa dengan Tingkat stunting yang tinggi terhirung sebanyak 90 anak yang dikategorikan resiko stunting oleh para kader posyandu pada masing-masing dusun.oleh karena itu maka inovasi mie kelor sebagai salah satu alternatif bagi para ibu-ibu maupun kader posyandu dalam peningkatan gizi para anak yang mengalami resiko stunting karena dilihat juga dari prekonomian Masyarakat yang masih dikategorikan kurang mampu dan tanaman kelor menjadi tanaman yang bisa dikategorikan semua warga menanam dipekarangan rumah dan dimanfaatkan daunnya sebagai campuran pada olahan mie kelor yang kaya akan gizi. Tujuan penelitian ini adalah (1) agar Masyarakat dapat mengolah daun kelor menjadi makanan yang kaya akan gizi (2) Masyarakat dapat memanfaatkan tanaman daun kelor menjadi olahan yang memiliki daya guna dan daya jual yang tinggi jika diolah dengan benar dan dikreasikan.

Keywords: Daun Kelor, Mie Kelor Simaiq, Penambah Nafsu Makan, Resiko Stunting

Pendahuluan

Tanaman kelor (*Moringaoleifera*) merupakan tanaman yang berasal dari India. Tanaman ini sudah dimanfaatkan sekitar 2000 tahun SM atau 5000 tahun silam di India Utara, kini

kelor dikenal di 86 negara dengan 210 nama yang berbeda (Maulana, 2015). Di Indonesia tanaman ini dikenal sebagai tanaman yang bersifat magis, karena dapat melunturkan susuk dan mengangkat ilmu hitam (Krisnadi, 2015). Namun dibalik itu semua tanaman kelor memiliki banyak manfaat.

Tanaman ini dikenal sebagai tanaman multi guna, padat nutrisi dan berkhasiat sebagai obat. (Krisnadi, 2015).

Salah satu hal yang membuat kelor menjadi perhatian dunia dan memberikan harapan sebagai tanaman sumber nutrisi yang dapat menyelamatkan jutaan manusia dari kekurangan gizi. Kelor kaya serta padat dengan kandungan nutrisi dan senyawa yang dibutuhkan tubuh untuk menjadi bugar (Krisnadi, 2015). Kelor mengandung antioksidan kuat, salah satunya yaitu quercetin yang merupakan senyawa tumbuhan flavonoid yang memiliki sifat untuk mengendalikan radikal bebas dalam tubuh (Putra, 2020). Senyawa bioaktif inilah dapat digunakan sebagai bahan makanan tambahan yang bersifat pangan fungsional.

Sejalan dengan makin berkembangnya ilmu pengetahuan dan gaya hidup, tuntutan konsumen terhadap bahan pangan, tidak hanya terbatas sebagai sumber zat gizi tetapi juga mampu memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh. Fenomena tersebut melahirkan apa yang disebut pangan fungsional, yaitu pangan yang mengandung komponen aktif yang mempunyai fungsi fisiologis dan digunakan untuk pencegahan atau penyembuhan penyakit atau untuk mencapai kesehatan yang optimal.

Makanan fungsional atau sering pula disebut sebagai makanan kesehatan dapat berupa makanan segar atau makanan olahan yang dianggap memiliki sifat-sifat peningkatan kesehatan atau pencegahan penyakit di luar fungsi nutrisinya. Contoh sederhana dari makanan fungsional adalah buah dan sayuran tertentu (dalam bentuk segar tanpa pengolahan) serta makanan dan minuman yang telah mengalami fortifikasi (makanan dan minuman olahan). Secara umum, makanan fungsional mempunyai tiga fungsi, yaitu sebagai sumber gizi (nutrisi), sebagai pemberi cita rasa dan aroma dan sebagai penyuplai senyawa aktif untuk mencegah atau mengobati penyakit (misalnya anti-oksi dan untuk meredam radikal bebas yang berlebih) (Muhammad A.S, 2008).

Mie adalah bahan makanan dari tepung terigu, bentuknya seperti tali, biasanya dimasak dengan cara digoreng atau direbus, diberi daging, udang, sayuran, bumbu, dan sebagainya. Mie memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi, karena tingginya kandungan karbohidrat didalamnya menjadikan mie sebagai makanan alternative pengganti nasi (Harahap, 2007).

Proporsi masyarakat Indonesia yang mengonsumsi mie masih rendah dibandingkan dengan beras hal ini mungkin terjadi karena masyarakat masih menjadikan beras sebagai makanan pokok. Proporsi masyarakat Indonesia yang mengonsumsi mie sebesar 23,4%. Sedangkan untuk rerata konsumsi mie dan olahannya per orang per hari sebanyak 32,6 gram. Angka ini masih jauh ketimbang rerata konsumsi beras sebanyak 197,1 gram per hari (Studi Diet Total, 2014).

Banyak manfaat dari tanaman kelor hal ini dikarenakan selain banyaknya vitamin dan mineral yang terkandung dalam tanaman ini juga terkandung senyawa bioaktif yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Berdasarkan potensi tersebut maka dilakukan penambahan tepung daun kelor dalam pembuatan mie basah sehingga diperoleh mie hasil suplementasi tepung daun kelor yang bersifat pangan fungsional. Tujuan Penelitian, yaitu mengetahui bagaimana tingkat kesukaan terhadap mie basah dan kadar hemoglobin yang ditambahkan tepung daun kelor sebagai pangan fungsional.

Setiap tahun Balita di Indonesia yang menderita gizi buruk dan ini merata tersebar di seluruh Indonesia. Prevalensi gizi buruk terus mengalami penurunan dari 9,7% di tahun 2005 menjadi 4,9% di tahun 2010 dan diharapkan ditahun 2015, prevalensi gizi buruk dapat turun menjadi 3,6%. Prevalensi anak balita gizi kurang dan buruk turun 0,5 % dari 18,4% pada 2007 menjadi 17,9% pada 2010. Berbeda dengan GHI (Global Hunger Index) yang menyatakan bahwa Indonesia tergolong negara yang termasuk kategori serius atau berada dibawah level mengawatirkan dalam jumlah penderita gizi buruk. Jumlah penderita gizi buruk seperti gunung es, kasus yang muncul kepermukaan sedikit (Fajria, 2016). Dari data hasil PSG pada tahun 2017, prevalensi stunting di Propinsi NTB sebesar 37,2% lebih tinggi dari rata-rata nasional yakni 29,6%. Angka itu juga bertambah bila dibanding dengan tahun. 2016 yakni sebesar 29,9% atau naik 7,29%. Untuk prevalensi stunting teratas di Kabupaten Sumbawa, yaitu 41,9% disusul Lombok Tengah 39,9%, Dompu 38,3%, Kota Mataram 37,8%, Lombok Utara 37,6%, Bima 36,6%, Kota Bima 36,3%, Lombok Barat 36,1% serta Lombok Timur 35,1% (Firman, 2018).

Asupan gizi yang tidak adekuat disebabkan pada anak balita terjadi kesulitan makan berupa berkurangnya nafsu makan yang berkaitan dengan

makin meningkatnya interaksi dengan lingkungan. Balita lebih mudah terkena penyakit terutama penyakit infeksi baik yang akut maupun yang menahun, infeksi cacing dan dalam waktu yang lama bisa menyebabkan gizi kurang atau gizi buruk (Mawaddah, 2017). Pentingnya pengetahuan ibu terhadap gizi pada balita merupakan segala bentuk informasi yang dimiliki oleh ibu mengenai zat makanan yang dibutuhkan bagi tubuh balita dan kemampuan ibu untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Fatmawati, 2023). Permasalahan gizi telah memberikan perhatian kepada pemerintah yaitu dengan adanya Peraturan Presiden Nomor 42 tahun 2013 yang mengatur tentang “Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi” berupaya bersama antara pemerintah dan masyarakat melalui penggalangan partisipasi dan kepedulian pemangku kepentingan secara terencana dan terkoordinasi untuk percepatan perbaikan gizi masyarakat prioritas (Permenkes RI, 2014).

Setiap anak pasti pernah mengalami penurunan nafsu makan, terutama ketika usia anak lewat dari 1 tahun. Berbagai hal dilakukannya untuk menolak makanan yang diberikan. Mulai dari mengulur waktu saat makan, memilih milih menu makanan, menutup mulut ketika disuapi makan. Kondisi anak yang menurun nafsu makannya umumnya adalah kondisi yang wajar. karena sebenarnya nafsu makan anak-anak akan cenderung menurun ketika anak memasuki usia balita 1-6 tahun. Apalagi jika anak baru saja lepas dari ASI dan mulai bisa berjalan. Seiring dengan kemampuannya untuk dapat bergerak seperti berjalan akan membuat aktivitas anak menjadi bertambah, alhasil minat anak terhadap makanan akan menurun (Soetjningsih, 2012).

Kabupaten Lombok Timur terdapat lebih dari 20 ribu anak balita berisiko stunting. Mereka tersebar di semua desa dan kelurahan di Lotim. Untuk itu keberadaan Babinsa di masing-masing desa bisa lebih aktif membantu melakukan monitoring dan melakukan pendampingan untuk percepatan penurunan stunting. Menurut data SSGI tahun 2022, prevalensi stunting di Lotim masih berada pada angka 35,6 persen, jauh di atas rerata nasional 21,6 persen. Namun, berdasarkan data elektronik pencatatan dan pelaporan gizi berbasis masyarakat (ePPGBM) pada tahun 2018 hingga 2022, kasus stunting di daerah itu mengalami penurunan, dari 26,45% (2018) menjadi 16,9% (2022). Menurut data ePPGBM, terdapat 20.890

balita berstatus stunted. Semuanya sudah didata 100% secara rapi by name by address, sehingga intervensinya dapat tepat sasaran (TP2AK).

Salah satu pengolahan daun kelor yang dapat dibuat ialah mie kelor Dimana dengan menambahkan ekstrak daun kelor kedalam adonan mie, karena mie merupakan makanan yang digemari semua kalangan baik anak-anak maupun orang dewasa. Tanaman daun kelor memiliki manfaat yang sangat kaya mulai dari daun bahkan buahnya daun kelor dipercaya Masyarakat dari zaman dahulu sebagai salah satu bahan masakan untuk meningkatkan asi pada ibu pascamelahirkan dau kelor juga memiliki banyak khasiat bagi anak atau balita yang memiliki masalah pada berat dan tinggi badannya.

Desa Paok Pampang merupakan desa pemekaran dari Desa Dasan Lekong pada tahun 2010. Desa ini terletak di Kecamatan Sukamulia, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. Desa Paok Pampang memiliki potensi dan komoditas unggulan yaitu berupa pertanian, perkebunan dan perternakan yang menjadi sumber mata pencaharian masyarakat setempat. Potensi yang dimiliki dalam bidang pertanian. Hamparan sawah yang luas serta kreatifitas masyarakat desa dalam memilih bahan tanaman menjadi modal besar untuk kemajuan pertanian Desa Paok Pampang. Desa paok pampang juga menjadi salah satu desa dengan Tingkat stunting yang tinggi terhirung sebanyak 90 anak yang dikategorikan resiko stunting oleh para kader posyandu pada masing-masing dusun. Oleh karena itu maka inovasi mie kelor sebagai salah satu alternatif bagi para ibu-ibu maupun kader posyandu dalam peningkatan gizi paraanak yang mengalami resiko stunting karenadilihat juga dari prekonomian Masyarakat yang masih dikategorikan kurang mampu dan tanaman kelor menjadi tanaman yang bisa dikategorikan semua warga menanam dipekarangan rumah dan dimanfaatkan daunnya sebagai campuran pada olahan mie kelor yang kaya akan gizi. Tujuan penelitian ini adalah (1) agar Masyarakat dapat mengolah daun kelor menjadi makanan yangkaya akan gizi (2) Masyarakat dapat memanfaatkan tanaman daun kelor menjadi olahan yang memiliki dayaguna dan daya jual yang tinggi jika diolah dengan benar dan dikreasikan sekreatif mungkin.

Metode Pelaksanaan

Program kerja ini dilakukan di Desa Paok pampang Kecamatan Sukamulia Kabupaten Lombok Timur, oleh mahasiswa KKN PMD Universitas Mataram 2024 dengan waktu pelaksanaan pada tanggal 4 februari 2024. Dengan metode pelaksanaan yaitu:

- 1) Pelatihan cara pembuatan mie kelor
- 2) Pendampingan pembuatan mie kelor berbahan dasar daun kelor
- 3) Pendistribusian mie daun kelor kepada ibu-ibu

Alat dan bahan yang digunakan dalam pembuatan mie kelor :

Alat

- 1) Blender
- 2) Mesin penggiling manual
- 3) Baskom
- 4) Sendok makan
- 5) Nampan
- 6) Gelas ukur
- 7) Saringan santan
- 8) Saringan kain
- 9) Oven manual

Bahan-bahan

- 1) Daun kelor
- 2) Tepung terigu
- 3) Tepung tapioca
- 4) Garam
- 5) Minyak goreng
- 6) Telur

Cara pembuatan mie kelor

1. Blender daun kelor sebanyak 2 genggam dengan mencampurkan segelas air.
2. setelah halus sisihkan dan saring hasil blenderan sebanyak 2 kali kemudian sisihkan.
3. kemudian masukkan 200gram tepung terigu dan 50gram tepung tapioca kedalam baskom
4. kemudian masukkan 1 butir telur, tambahkan satu sendok minyak goreng, satu sendok makan garam dan aduk perlahan menggunakan tangan.
5. kemudian masukkan ekstrak daun kelor yang sudah diblender kedalam adonan secara bertahap sampai dirasa adonan sudah kalis, jika sudah kalis dan tidak

lengket diamkan adonan selama 30 menit.

6. setelah didiamkan selama 30 menit adonan siap untuk dicetak pada mesin penggiling
7. kemudian tata dan bentuk mie secara melingkar pada Loyang oven dan mie siap dioven pada suhu 150°C selama 30 menit atau sampai mie kelor mengering agar dapat bertahan lama didalam kemasan.

Hasil dan Pembahasan

Mie kelor simaiq merupakan program kerja pemanfaatan hasil pertanian yang dilakukan oleh mahasiswa KKN PMD Universitas Mataram Desa Paok Pampang 2024 dikarenakan melihat potensi dari banyaknya tanaman kelor yang ada dipekarangan rumah warga dan dilihat juga dari angka resiko stunting sehingga memunculkan inovasi pembuatan mie kelor dalam Upaya peningkatan nafsu makan dan mencegah resiko stunting.

Dalam pelaksanaan pembuatan mie kelor mahasiswa KKN terlebih dahulu melakukan sosialisasi terkait stunting agar para ibu-ibu dan kader-kader setiap dusun di Desa Paok Pampang memahami dan mengerti mulai dari pengenalan, cara mencegah, dan hal-hal yang diperhatikan dalam menurunkan resiko stunting dengan materi yang dijelaskan oleh penanggungjawab stunting dari Dinas Pertanahan Perempuan, Perlindungan anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kabupaten Lombok Timur kemudian mahasiswa KKN juga melakukan uji coba dalam pembuatan mie kelor dengan masa percobaan selama dua kali agar gizi yang terkandung pada semua bahan sesuai dengan anjuran makan bagi anak resiko stunting setiap kali makan.

Dalam proses pembuatan para mahasiswa KKN memberikan fasilitas kepada para ibu-ibu dan kader untuk sama-sama membuat olahan mie kelor, dimana dalam proses pembuatan ibu-ibu dan kader dilibatkan

secara langsung dalam mengolah dan menyajikan mie kelor.



Gambar 1 sosialisasi stunting oleh DP3AKB dan ibu kader.



Gambar 2 percobaan pembuatan mie kelor



Gambar 3 proses pembuatan mie kelor simaiq Bersama ibu-ibu dan kader

Kesimpulan

Dalam Kegiatan Pemanfaatan hasil pertanian oleh Mahasiswa KKN Universitas Mataram 2024 dengan memanfaatkan olahan mie kelor ini diharapkan dapat menurunkan angka stunting di Desa Paok Pampang. Target yang ingin dicapai dari kegiatan ini yaitu (1) agar Masyarakat dapat mengolah daun kelor menjadi makanan yang kaya akan gizi (2) Masyarakat dapat memanfaatkan tanaman daun kelor menjadi olahan yang memiliki daya guna dan daya jual yang tinggi jika diolah dengan benar dan dikreasikan.

Daftar Pustaka

- Firman. (2018). Angka Kurang Gizi di NTB Masih Tinggi. Dinas komunikasi, informatika dan statistik Provinsi Nusa Tenggara Barat. <https://diskominfotik.ntbprov.go.id/content/angka-kurang-gizi-di-ntb-masih-tinggi>
- Soetjiningsih. (2012). Kebutuhan Gizi Balita.
- Permenkes RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang Nomor 41 tahun 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014, c, 1–43
- Maulana, Indra. 2015. Sejarah dan Ilmu Tentang Tumbuhan Kelor, 42
- Sidabutar, L. M. (2018). Analisa Kandungan Gizi dan Daya Terima Crackers dengan Pemanfaatan Tepung Daun Kelor dan Tepung Ikan Lele. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. Studi Diet Total 2014
- Tim percepatan anak kerdil (stunting). 2023 <https://stunting.go.id/atasi-puluhan-ribu-balita-stunted-lombok-timur-gandeng-tni/>