

DASHAT (DAPUR SEHAT ATASI STUNTING): CHURROS MIX KELORINA SEBAGAI CEMILAN SEHAT CEGAH STUNTING

Dahsat (Healthy Kitchen) Churros Mix Kelorina As a Healthy Snack to Prevent Stunting

Rina Widiyawati^{1*}
Vera Virgia¹

¹STIKES Dian Husada,
Mojokerto, Jawa Timur

*email: gugik.rina@gmail.com

Kata Kunci:

Dahsat
Churros Mix Kelorina
Stunting

Keywords:

Dahsat
Churros Mix Kelorina
Stunting

Abstrak

Tingginya prevalensi stunting menjadi prioritas yang harus diselesaikan dengan sumber pangan lokal yang melimpah serta tinggi kandungan gizi salah satunya yaitu daun kelor (*Moringa Oleifera*), pemanfaatan sumber daya alam bisa berpengaruh dalam memberikan kesejahteraan manusia, dengan menjadikan perubahan yang lebih baik untuk kesehatan, salah satunya yaitu kelor. Di beberapa negara, di benua Afrika dan Asia daun kelor direkomendasikan sebagai suplemen yang kaya zat gizi untuk ibu menyusui dan anak pada masa pertumbuhan. Program DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) sebagai salah satu upaya pencegahan kejadian stunting. Program DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) merupakan program BKKBN yang merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat sebagai upaya pemenuhan gizi seimbang keluarga berisiko stunting (catin, bumil, busui, baduta/balita stunting) dengan memanfaatkan sumber bahan pangan lokal dan dapat juga dipadukan dengan sumberdaya atau kontribusi dari mitra lainnya. Tujuan pelatihan pembuatan produk *churros* dengan bahan dasar daun kelor ini adalah untuk pencegahan terjadinya stunting, dengan menjadikan produk ini sebagai PMT (pemberian makanan tambahan). Program PMT merupakan sebuah program yang bertujuan untuk kesehatan bayi dan balita, memastikan tumbuh kembang anak sesuai dengan umurnya, dan mencegah stunting. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode ceramah dan metode demonstrasi pembuatan *churros mix kelorina*. Jumlah peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebanyak 20 orang kader PKK Desa Sooko. Hasil dari kegiatan ini adalah kader PKK Desa Sooko mengetahui informasi tentang stunting dan memasak cemilan sehat untuk atasi stunting yaitu *churros mix kelorina*. Diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan, memotivasi ibu untuk terus memberikan cemilan sehat serta menumbuhkan jiwa usaha.

Abstract

The high prevalence of stunting is a priority that must be resolved with abundant local food sources and high nutritional content, one of which is Moringa (*Moringa Oleifera*) leaves, namely moringa. In several countries, on the African and Asian continents, Moringa leaves are recommended as a nutritionally rich supplement for breastfeeding mothers and growing children. The DASHAT (Healthy Kitchens Overcome Stunting) program is an effort to prevent stunting. The DASHAT (Healthy Kitchens Overcome Stunting) program is a BKKBN program which is a community empowerment activity as an effort to fulfill balanced nutrition for families at risk of stunting (catin, pregnant women, busui, stunted toddlers/toddlers) by utilizing local food sources and can also be combined with resources or contributions from other partners. The aim of the training on making *churros* products using Moringa leaves as the basic ingredient is to prevent stunting, by making this product a PMT (supplementary food provision). The PMT program is a program aimed at the health of babies and toddlers, ensuring children's growth and development according to their age, and preventing stunting. This activity was carried out using a lecture method and a demonstration method of making *kelorina churros mix*. The number of participants in this community service activity was 20 PKK cadres from Sooko Village. The result of this activity is that Sooko Village PKK cadres know information about stunting and cook healthy snacks to overcome stunting, namely *kelorina churros mix*. It is hoped that this community service activity can increase knowledge, motivate mothers to continue providing healthy snacks and foster an entrepreneurial spirit.



© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <https://jurnal.forindpress.com/index.php/jamas>

PENDAHULUAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan salah satu kewajiban yang harus dilaksanakan bagi civitas akademika sebagai implementasi salah kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian kepada masyarakat ditujukan untuk dapat mengamalkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh kepada masyarakat serta sebagai upaya untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan dan kualitas masyarakat guna mendukung tercapainya tujuan suatu pembangunan (Wekke, 2022). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan dampak perubahan ke berbagai hal yang lebih baik.

Sumber daya alam adalah segala sesuatu yang selama mereka bisa (atau diakui sebagai hal yang dapat) memenuhi kebutuhan masyarakat, sumber daya mentah berasal dari alam yang dapat diolah menjadi penopang kesejahteraan manusia (Nuroddin et al., 2022). Klasifikasi sumber daya alam bisa meliputi sumber daya air, sumber daya permukaan dan sumber daya iklim, berdasarkan klasifikasi sekunder Kategori elemen sumber daya alam (spesies sumber daya alam dalam atribut spasial tertentu). Tingginya prevalensi stunting menjadi prioritas yang harus diselesaikan dengan sumber pangan lokal yang melimpah serta tinggi kandungan gizi salah satunya yaitu daun kelor (*Moringa Oleifera*) (Fatmawati et al., 2022), pemanfaatan sumber daya alam bisa berpengaruh dalam memberikan kesejahteraan manusia, dengan menjadikan perubahan yang lebih baik untuk kesehatan, salah satunya yaitu Kelor (Widiyanti & Afarona, 2021). Kelor banyak manfaatnya terutama di bagian daun, pada umumnya, tanaman kelor hanya menjadi olahan sayur biasa dan juga hanya dijadikan pakan ternak. Pada kenyataannya, *Moringa Oleifera* (dikenal sebagai Kelor) memiliki khasiat nutrisi dan terapeutik yang luar biasa (Winarno, 2018). Secara

global, ini dianggap sebagai salah satu makanan yang berpotensi memberantas malnutrisi dan berkontribusi signifikan terhadap perawatan kesehatan preventif (Simatupang, 2024). Bahkan WHO (World Health Organization) telah merilis *Moringa Oleifera* sebagai pohon Ajaib, yaitu sebagai tanaman bergizi dan sebagai salah satu pangan alternatif untuk mengatasi masalah gizi (Saputra et al., 2021). Di beberapa negara, di benua Afrika dan Asia daun kelor direkomendasikan sebagai suplemen yang kaya zat gizi untuk ibu menyusui dan anak pada masa pertumbuhan (Jusnita & Tridharma, 2019). Kelor mengandung 36,7% protein, 34,6% lipid dan 5% karbohidrat. *Moringa Oleifera* yang tidak dikupas mengandung 27,1% protein, 21,1% lipid, dan 5% karbohidrat. Banyak peneliti telah mendokumentasikan hal ini (Zainuddin et al., 2023). Menurut (Gopalakrishnan, et al., 2016) dikutip oleh (Nuroddin et al., 2022) yang meneliti tentang daun kelor baik untuk memenuhi kebutuhan masa pertumbuhan anak, “Untuk anak usia 1-3 tahun, 100 gram daun kelor segar akan memenuhi semua kebutuhan kalsium hariannya Daun kelor merupakan salah satu bagian dari tanaman kelor yang telah banyak diteliti kandungan gizi dan kegunaannya, sekitar 75% zat besi dan setengah kebutuhan proteinnya, serta pasokan penting potasium, Vitamin B kompleks, tembaga dan asam amino esensial (Rahayu, 2023). Sedikitnya 20 gram daun segar akan memberikan semua vitamin A dan C yang dibutuhkan anak”. Daun kelor merupakan salah satu bagian dari tanaman kelor yang telah banyak diteliti kandungan gizi dan kegunaannya. Daun kelor berbentuk bulat telur dengan tepi daun rata dan ukurannya kecilkecil bersusun majemuk dalam satu tangkai, daun kelor sangat kaya akan nutrisi, diantaranya kalsium, zat besi, protein, vitamin A, vitamin B dan vitamin C, jika di bandingkan dengan sayuran lain daun kelor lebih memiliki banyak zat besi yaitu 17,2 mg/100 g. (Aminah, Ramdhan, and Yanis 2015) dikutip dari (Zulfihar, 2021). *Churros* merupakan kue kering khas Meksiko, bentuk kue nya

yaitu panjang dan lembut dibuat dari campuran tepung dan air lalu digoreng di dalam minyak goreng hingga berwarna coklat keemasan (Prada et al., 2023). Sekilas, *Churros* menyerupai dengan sus kering atau cakue yang mempunyai bentuk Panjang yang biasa menjadi jajanan pasar. Namun *churros* berbeda dengan kue sus kering. Kalau kue sus dimasak dengan cara dipanggang, berbeda dengan *churros*. Cara memasak *Churros* dengan cara digoreng (Brata, 2020). Meskipun demikian, bahan baku dari pembuatan *churros* hampir sama dengan adonan kulit sus. Cara makan *Churros* dengan cara dicelup ke saus coklat atau ditaburi gula dan kayu manis bubuk (Dahlia et al., 2022). *Churros* dapat dibuat dalam bentuk panjang maupun bentuk lainnya sesuai selera. Pada pelatihan kali ini difokuskan pada pengolahan daun kelor yang dikombinasikan dengan tepung untuk menciptakan makanan yang modern, karena di Era globalisasi ini, kecenderungan mengkonsumsi makanan yang dianggap 'modern' menjadi tren bagi masyarakat Indonesia. Pengolahan secara modern inilah yang menjadikan produk makanan saat ini dapat bertahan di pasaran. Kreativitas dituntut dalam pengolahan makanan berbasis pangan lokal seperti pada pengolahan daun kelor yang akan dijadikan makanan modern *Churros* (Prada et al., 2023). Tujuan pelatihan pembuatan produk *churros* dengan bahan dasar daun kelor ini adalah untuk pencegahan terjadinya stunting, dengan menjadikan produk ini sebagai PMT (pemberian makanan tambahan). Program PMT merupakan sebuah program yang bertujuan untuk kesehatan bayi dan balita, memastikan tumbuh kembang anak sesuai dengan umurnya, dan mencegah stunting. PMT bagi balita dan ibu hamil diperlukan untuk pencegahan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan balita stunting. PMT pada anak usia sekolah dasar diperlukan dalam rangka meningkatkan asupan gizi untuk menunjang kebutuhan gizi selama di sekolah dan di usianya saat remaja.

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat berupa

pelatihan pembuatan *churros mix* kelorina sebagai cemilan sehat untuk cegah *stunting* pada Balita di Desa Sooko Mojokerto. Tujuan dari kegiatan memberikan edukasi terkait stunting dan memberikan pelatihan pembuatan *Churros* sehingga bisa menekan angka kejadian stunting.

METODE PELAKSANAAN

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan demonstrasi pembuatan *churros mix* kelorina. Dalam metode ceramah menggunakan alat diantaranya laptop, LCD atau proyektor, microphone, dan leaflet. Dalam metode ceramah dijelaskan materi tentang stunting diantaranya tentang prevalensi stunting, penyebab, akibat, dan solusi pencegahan stunting. Metode selanjutnya adalah metode demonstrasi pembuatan *churros mix* kelorina. Bahan yang disiapkan dalam demonstrasi pembuatan *churros mix* kelorina adalah tepung kelor, tepung terigu, mentega, telur, coklat batang, gula, vanilli, garam dan glaze coklat. Bahan yang disiapkan dalam demonstrasi pembuatan *churros mix* kelorina diantaranya mixer, baskom, alat timbang, sendok, kompor, wajan, minyak dan cetakan.

Pada metode ceramah diawali dengan pembagian leaflet tentang stunting kepada peserta. Selanjutnya dilaksanakan penjelasan tentang stunting dan dilanjutkan dengan sesi diskusi selama 40 menit. Setelah metode ceramah selesai maka dilanjutkan dengan DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) metode demonstrasi pembuatan *churros mix* kelorina sebagai alternatif cemilan sehat dengan bahan dasar tepung kelor yang tinggi akan zat gizi dan antioksidan. Metode demonstrasi diawali dengan menjelaskan bahan dan alat yang digunakan, selanjutnya menjelaskan cara pembuatan dengan melibatkan beberapa peserta dan diakhir kegiatan setiap peserta dapat mencoba produk *churros mix* kelorina.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Balai Desa Sooko Kecamatan Sooko pada Hari Sabtu tanggal 9 Maret 2024. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan kader PKK Desa Sooko, karena kader PKK diharapkan mampu memberikan pengetahuan kepada masyarakat sekitar khususnya dari keluarga berisiko stunting. Kegiatan dimulai pukul 07.00 WIB dengan agenda pertama adalah pemberian pendidikan kesehatan dengan materi stunting. Sebelum kegiatan pendidikan kesehatan dimulai, setiap peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat diberikan leaflet materi stunting. Kegiatan pendidikan kesehatan dilaksanakan oleh tim dosen STIKES Dian Husada Mojokerto dengan menjelaskan pengertian, prevalensi, penyebab, dampak dan cara pencegahan stunting. Dalam kegiatan pendidikan kesehatan diperkenalkan juga program DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) sebagai salah satu upaya pencegahan kejadian stunting. Program DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) merupakan program BKKBN yang merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat sebagai upaya pemenuhan gizi seimbang keluarga berisiko stunting (catin, bumil, busui, baduta/balita stunting) dengan memanfaatkan sumber bahan pangan lokal dan dapat juga dipadukan dengan sumberdaya atau kontribusi dari mitra lainnya. Tujuan diperkenalkannya program DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) secara umum adalah upaya mempercepat penurunan angka stunting dengan cara meningkatkan kualitas gizi masyarakat di tingkat Kelurahan atau Desa. Secara khusus tujuan program DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) adalah:

1. Menyediakan makanan sehat dan bergizi
2. Memunculkan kelompok usaha keluarga atau masyarakat lokal yang berkelanjutan
3. Meningkatkan ketrampilan kelompok usaha keluarga atau masyarakat

4. Mengolah, mendistribusikan dan memasarkan makanan bergizi
5. Meningkatkan ekonomi masyarakat dengan bahan dasar sumberdaya lokal
6. KIE gizi dan pelatihan bagi keluarga berisiko stunting

Pengenalan program DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) ini diharapkan selain dapat memenuhi kebutuhan gizi anak stunting, ibu hamil/menyusui dan keluarga berisiko, juga dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam menyimpan dan mengolah sumberpangan bahan lokal serta meningkatkan kesejahteraan keluarga dengan munculnya keterlibatan kelompok usaha keluarga atau masyarakat yang berkelanjutan. Setelah kegiatan pendidikan kesehatan selesai dilanjutkan dengan acara diskusi. Sesi diskusi dibagi menjadi 2 sesi dan total terdapat 6 orang yang bertanya. Sebagian besar peserta bertanya terkait penyebab stunting, ciri anak stunting dan cara mencegah stunting. Kegiatan penjelasan materi stunting berjalan selama 40 menit.

Agenda berikutnya adalah demonstrasi pembuatan churros mix kelorina. Churros mix kelorina merupakan alternatif cemilan sehat dengan menggunakan bahan dasar pangan lokal yaitu daun kelor. Daun kelor (*Moringa Oleifera*) adalah tanaman herbal yang banyak ditemukan di daerah tropis dan di Indonesia tanaman kelor ini banyak ditemukan tumbuh bebas. Tanaman kelor merupakan tanaman dengan aktivitas antioksidan tinggi dengan kandungan zat aktif didalamnya yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Organisasi Pangan Dunia (FAO) memasukkan tanaman kelor sebagai Crop of The Month di Tahun 2018 dan disebut juga sebagai *superfood* karena kandungannya yang kaya akan manfaat untuk kesehatan (Prada et al., 2023). Senyawa aktif paling banyak ditemukan di daun kelor. Namun selain daun, biji, bunga, akar, kulit katu dan polong dewasanya juga memiliki manfaat masing-masing (Kurniati et al., 2020). Tanaman kelor selain

untuk makanan dan fitofarmaka, juga dapat digunakan sebagai kosmetik.

Demonstrasi pembuatan churros mix kelorina melibatkan kader PKK dan peserta pengabdian kepada masyarakat. Dalam demonstrasi disampaikan juga bagaimana memilih bahan pangan yang baik, mengolah bahan pangan yang higienis, menyajikan masakan yang menarik dan cara menyimpan bahan makanan yang baik dan benar. Selain cara mengolah churros mix kelorina, peserta pengabdian kepada masyarakat juga diberikan informasi tentang potensi usaha untuk produk churros mix kelorina. Peserta selain dapat menyiapkan cemilan sehat untuk anak-anak, diharapkan juga dapat meningkatkan kesejahteraan mereka dengan cara mengembangkan produk churros mix kelorina sebagai produk usaha. Peserta sangat antusias dalam praktek pembuatan churros mix kelorina karena bentuknya yang sangat menarik sehingga mereka optimis anak mereka akan suka dengan churros mix kelorina.



RENCANA TINDAK LANJUT

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang DASHAT (Dapur Sehat Atasi Stunting) dengan memperkenalkan Churros Mix Kelorina sebagai cemilan sehat atasi stunting mendapatkan respon yang sangat baik dari peserta maupun pihak Desa Sooko.

Dalam upaya meningkatkan kesejahteraan warga dan mengembangkan jiwa usaha pada warga desa Sooko, maka direncanakan akan diadakan kegiatan yang berfokus pada penjelasan tentang teknik penjualan dan promosi produk churros mix kelorina. Dalam upaya memaksimalkan tujuan tersebut, dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya diharapkan dapat bekerjasama dengan UKM Kewirausahaan STIKES Dian Husada Mojokerto dan narasumber yang kompeten di bidang penjualan dan promosi produk.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari kegiatan pendidikan kesehatan tentang stunting dan demonstrasi pembuatan churros mix kelorina sebagai cemilan sehat atasi stunting berjalan dengan lancar dan antusiasme peserta sangat tinggi. Hal ini dibuktikan dengan keaktifan peserta pengabdian masyarakat ini dalam bertanya tentang materi stunting maupun dalam proses pembuatan churros mix kelorina.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Kepala Desa Sooko, pembina posyandu balita dan kader PKK Desa Sooko atas kesempatan dan peran serta dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini hingga selesai. Selanjutnya, terima kasih kepada Civitas Stikes Dian Husada Mojokerto yang telah memberi dukungan moril dan materiil pada kegiatan ini.

REFERENSI

Brata, D. C. S. (2020). *Pengaruh penggunaan tepung kedelai sebagai substitusi tepung terigu dalam pembuatan produk churros*. STP AMPTA Yogyakarta.

Dahlia, M., Putri, F. R., & Sonia, H. (2022).

Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Teknologi Pengolahan Pangan Lokal Singkong Pada Produk Churros Dan Éclair. *Sarwahita*, 19(01), 108–118.

Fatmawati, N., Zulfiana, Y., & Julianti, I. (2022). Pengaruh Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Terhadap Pencegahan Stunting. *Journal of Fundus*, 3(1), 1–6.

Jusnita, N., & Tridharma, W. S. (2019). Karakterisasi nanoemulsi ekstrak daun kelor (*Moringa oleifera* Lamk.). *JSFK (Jurnal Sains Farmasi & Klinis)*, 6(1), 16–24.

Kurniati, Y., Jafar, N., & Indriasari, R. (2020). *Perilaku dan Pendidikan Gizi pada Remaja Obesitas*. Guepedia.

Nuroddin, H., Rosanto, K. H., Wicaksono, D. W., Saeroji, A., & Setiyadi, N. (2022). Inovasi Pembuatan Makanan Tambahan dari Daun Kelor Guna Mencegah Stunting. *Jurnal Bina Desa*, 4(3), 369–374.

Prada, R. W., Medho, Y. F., & Boro, V. I. A. (2023). Inovasi Pembuatan Makanan Tambahan dari Sorgum Guna Mencegah Stunting. *RENATA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kita Semua*, 1(3), 123–127.

Rahayu, S. (2023). Pemanfaatan Tanaman Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Obat Tradisional di Dusun Aek Kulim Mandalasena Kabupaten Labuhanbatu Selatan. *Tugas_ Akhir (Artikel Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi)*, 11(1), 386–393.

Saputra, R. A., Santoso, U., Heiriyani, T., Jumar, J., Wahdah, R., Syarifuddin, N. A., Putri, K. A., Navira, A., & Aisyah, N. (2021). The miracle tree: Manfaat kelor terhadap kesehatan masyarakat. *Jurnal Pengabdian ILUNG (Inovasi Lahan Basah Unggul)*, 1(2), 54–62.

Simatupang, L. L. (2024). *Bakso Pentol Daun Kelor Pencegah Stunting pada Anak: Evidence Based Practice*. CV Jejak (Jejak Publisher).

Wekke, I. S. (2022). *Metode Pengabdian Masyarakat: Dari Rancangan ke Publikasi*. Penerbit Adab.

- Widiyanti, D. S., & Afarona, A. (2021). Penanggulangan masalah stunting balita melalui pemberian makanan tambahan (PMT) puding kelor di Desa Kutogirang. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(2).
- Winarno, F. G. (2018). *Tanaman Kelor (Moringa oleifera): Nilai Gizi, Manfaat, dan Potensi Usaha*. Gramedia Pustaka Utama.
- Zainuddin, A., Pratiwi, A. D., & Saptaputra, S. K. (2023). Pelatihan Pembuatan Martabak Daun Kelor pada Masyarakat Desa Tapulaga Sulawesi Tenggara Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JAPIMAS)*, 2(2), 54–61.
- Zulfihar, H. (2021). *VARIASI PENCAMPURAN DAUN KELOR (Moringa oleifera) PADA PEMBUATAN DIMSUM IKAN LELE SEBAGAI ALTERNATIF SNACK TINGGI ZAT BESI DITINJAU DARI SIFAT FISIK, SIFAT ORGANOLEPTIK, DAN KADAR ZAT BESI*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.