

DEMONSTRASI PEMBUATAN JAMU CEKOK DAN MAKANAN FUNGSIONAL BERBAHAN KELOR UNTUK PENCEGAHAN STUNTING

Sunarmi¹, Suhendriyo²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Surakarta

e-mail: sibulek@gmail.com

Abstrak

Jamu merupakan obat tradisional Indonesia. Jamu telah dikenal dan dimanfaatkan oleh masyarakat Indonesia untuk meningkatkan kebugaran dan pengobatan pada berbagai masalah kesehatan. Berdasarkan peninjauan awal dengan kader kesehatan di Dk. Kalibajing, Pakahan, Kec. Jogonalan, Klaten, masih ditemukan adanya stunting di wilayah tersebut dan kurangnya nafsu makan anak. Pemberian jamu cekok pada anak-anak umum dilakukan pada masyarakat di Jawa untuk mengatasi kurangnya nafsu makan anak. Pemberian makanan yang kaya nutrisi turut membantu dalam meningkatkan status gizi anak. Kelor merupakan salah satu jenis tanaman yang sangat kaya akan gizi dengan kandungan protein yang tinggi serta berbagai vitamin, dan mineral. Kader kesehatan di wilayah tersebut membutuhkan adanya materi untuk dapat memanfaatkan bahan alam untuk mengatasi stunting pada anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan Ibu-Ibu PKK Dk. Kalibajing, Pakahan, Kec. Jogonalan, Klaten dalam pengolahan dan pemanfaatan tanaman obat, khususnya untuk membantu mengatasi stunting pada anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan tentang stunting dan kelor, praktik pembuatan jamu cekok dan es krim kelor, praktik pembuatan cokelat kelor dan nugget kelor. Kegiatan tersebut diikuti oleh 35 orang ibu-ibu PKK yang terbagi menjadi 4 kelompok masing-masing membuat sediaan jamu cekok dan sediaan pangan berupa es krim kelor, cokelat kelor dan nugget kelor. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pengolahan bahan alam untuk membantu mengatasi stunting pada anak.

Kata Kunci : Stunting, Kelor, Jamu Cekok

Abstract

Jamu is a traditional Indonesian medicine than has been known and used by the people of Indonesia to improve fitness and treatment of various health problems. Based on initial assessments with health cadres in Dk. Kalibajing, Pakahan, Kec. Jogonalan, Klaten, there were children with stunting and lack of appetite in these area. Giving *jamu cekok* to children is commonly practiced in Javanese society to overcome children's lack of appetite. Providing nutrient-rich food helps in improving the nutritional status of children. Moringa is a type of plant that is very rich in nutrients with high protein content and various vitamins and minerals. Health cadres in the area need materials to be able to utilize natural materials to overcome stunting in children. The aimed of this community service activity to improve the abilities of women in Dk. Kalibajing, Pakahan, Kec. Jogonalan, Klaten in the processing and use of medicinal plants, especially to help overcome stunting in children. This community service activity is carried out in the form of counseling about stunting and moringa, the practice of making *jamu cekok* and ice cream, chocolate and nuggets contained moringa. This activity was attended by 35 women who were divided into 4 groups, each of which made *jamu cekok* and food preparations in the form of moringa chocolate, moringa nuggets and moringa ice cream. This community service activity can be useful in increasing the community's knowledge and skills in processing natural materials to help overcome stunting in children.

Keyword: Stunting, Moringa, *Jamu Cekok*

PENDAHULUAN

Masalah gizi menjadi masalah global di seluruh dunia. Gizi kurang merupakan salah satu penyebab umum morbiditas dan mortalitas anak di dunia. Kekurangan gizi pada anak dapat menyebabkan pertumbuhan fisik dan otak anak tidak optimal, anak menjadi kurus dan sangat pendek (*stunting*) (Harlina, dkk, 2021). Berdasarkan hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021, prevalensi *stunting* nasional sebesar 24,4%. Angka tersebut menurun dari prevalensi tahun 2019 yang sebesar 27,71%. Selain itu prevelensi *underweight* mengalami peningkatan dari 16,3% menjadi 17%. Prevalensi balita *stunting* di provinsi Jawa Tengah sebesar 20,9 % dan kabupaten Klaten sebesar 15,8%.

Berbagai faktor risiko terjadinya *stunting* di Indonesia dapat berasal dari faktor ibu, anak, maupun lingkungan. Faktor ibu dapat meliputi usia ibu saat hamil, lingkaran atas ibu saat hamil, tinggi ibu, pemberian ASI ataupun MPASI, inisiasi menyusui dini dan kualitas makanan. Faktor anak dapat berupa riwayat berat badan lahir rendah (BBLR) ataupun prematur, anak dengan jenis kelamin laki-laki, adanya riwayat penyakit neonatal, riwayat diare yang sering dan berulang, riwayat penyakit menular, dan anak tidak mendapat imunisasi. Lingkungan dengan status sosial ekonomi yang rendah, pendidikan keluarga terutama ibu yang kurang, pendapatan keluarga yang kurang, kebiasaan buang air besar di tempat terbuka seperti sungai atau kebun ataupun jamban yang tidak memadai, air minum yang tidak diolah, dan tingginya pajanan pestisida juga berkontribusi dalam menimbulkan kejadian *stunting* (Nirmalasari, 2020).

Gangguan nafsu makan umumnya dialami anak-anak usia 1-3 tahun atau usia prasekolah, imana anak menjadi sulit makan karena pertumbuhan fisiknya melambat dibanding ketika ia masih bayi. Pada periode ini, anak seringkali hany mau makan makanan yang disukai sehingga terkesan terlalu pilih-pilih dan sulit makan. Kondisi keadaan sulit makan yang berkepanjangan dapat berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual anak (Limananti dan Triratnawati, 2003).

Masyarakat di pulau Jawa mengenal adanya jamu khusus untuk anak-anak yaitu jamu cekok. Istilah cekok mengacu pada cara atau metode pemberian jamu yaitu dengan dicekikkan ke dalam mulut anak. Anak yang dicekok biasanya menunjukkan sikap menolak atau berontak, dipangku orangtuanya dengan posisi agak berbaring. Selanjutnya hidung anak dipencet sehingga mulutnya akan terbuka dengan sendirinya. Pada saat inilah jamu yang telah disediakan diperas dimulut anak sehingga cairannya masuk ke dalam mulut. Sebagian anak bahkan ada yang memuntahkan kembali jamunya. Hal tersebut membuat rasa tidak nyaman pada anak-anak, sehingga dibutuhkan inovasi terbaru dengan sediaan yang lebih menarik berupa sirup.

Daun kelor merupakan sumber gizi yang bagus karena mengandung beta carotene, thiamin (B1), Riboflavin (B2), niacin (B3), kalsium, zat besi, fosfor, magnesium, seng, dan vitamin C. Kelor mudah ditemukan di seluruh wilayah Indonesia dan dapat dikonsumsi sebagai sumber makanan yang kaya akan protein, asam amino, mineral, dan vitamin. Kandungan gizi dalam 100 gram daun kelor terdapat vitamin C setara 7 kali vitamin C yang ada dalam buah jeruk, 4 kali vitamin A dalam wortel, 4 kali kalsium dalam susu, 3 kali kalium dalam pisang, dan 2 kali protein dalam sebutir telur (Jonni, 2008).

Dk. Kalibajing, Pakahan, Kec. Jogonalan, Klaten merupakan salah satu desa di wilayah Kabupaten Klaten dengan karakteristik masyarakat pedesaan dan sebagian besar masyarakat masih memiliki pekarangan yang cukup untuk ditanami tanaman obat. Dalam rangka mengoptimalkan peran Jurusan Jamu bagi masyarakat di sekitar kampus, maka perlu dilakukan kegiatan bagi ibu-ibu PKK di Dk. Kalibajing, Pakahan, Kec. Jogonalan, Klaten dalam pengolahan dan pemanfaatan bahan jamu dalam membantu mengatasi *stunting* pada anak. Setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini ibu-ibu PKK di Dk. Kalibajing, Pakahan, Kec. Jogonalan, Klaten dapat meningkatkan kemampuan dalam pengolahan dan pemanfaatan tanaman obat untuk membantu mengatasi *stunting* pada anak.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberdayakan masyarakat terutama Ibu-ibu PKK Dk. Kalibajing, Pakahan, Kec. Jogonalan, Klaten mulai mengenali *stunting*, penyebab, tanda

gejala serta tindakan untuk membantu mengatasinya. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan Ibu-ibu PKK Dk. Kalibajing, Pakahan, Kec. Jogonalan, Klaten dalam membuat sediaan jamu cekok dan makanan fungsional untuk membantu mengatasi stunting dilakukan melalui 2 kegiatan berupa praktik langsung dengan pendampingan. Sebelum kegiatan dilaksanakan, ibu-ibu PKK sudah menerima leaflet atau brosur mengenai materi yang akan disampaikan. Kegiatan dilaksanakan di Balai RT Dk Kalibajing Desa Pakahan, sebagai berikut:

1. Penjajakan awal tentang pelaksanaan kegiatan Pengabmas
2. Persiapan materi, alat dan bahan untuk kegiatan
3. Penyuluhan dengan materi stunting dan pengenalan tanaman kelor
4. Pelatihan pembuatan jamu dan makanan fungsional yang bermanfaat untuk mencegah stunting

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan ini diikuti oleh 35 orang ibu-ibu PKK di wilayah Dk. Kalibajing, Pakahan, jogonalan, Kab Klaten. Pelaksanaan kegiatan pelatihan dilakukan melalui 2 tahap, yakni pemberian materi tentang stunting dan daun kelor, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik langsung pembuatan jamu cekok dan makanan fungsional untuk membantu mencegah stunting dengan memanfaatkan daun kelor berupa cokelat kelor, nugget kelor dan es krim kelor.

Kegiatan demonstrasi dan praktik langsung dilakukan secara paralel, dimana seluruh peserta dibagi menjadi 4 kelompok masing terdiri dari 8 – 9 orang, yang didampingi oleh 1 orang nara sumber. Setiap kelompok mengikuti dan mempraktikkan 1 tema sebagai berikut:

1. Kelompok I mengikuti dan mempraktikkan pembuatan jamu cekok. Jamu cekok yang diberikan berisi bahan-bahan yang secara tradisional dapat meningkatkan nafsu makan anak, dan untuk meningkatkan penerimaan anak diberikan tambahan madu. Bentuk jamu cekok dibuat dalam bentuk perasan bahan segar dan langsung dikonsumsi. Nara sumber menjelaskan bahan yang diperlukan dan mendemonstrasikan pembuatan jamu cekok serta cara pemberiannya. Setelah itu peserta melakukan praktik mandiri dalam membuat jamu cekok. Selama kegiatan peserta dievaluasi kemampuannya dalam mengenal tiap-tiap bahan melalui tanya jawab, serta evaluasi saat praktik. Semua peserta pada kelompok I mampu menyebutkan bahan-bahan dalam pembuatan jamu cekok, melakukan pembuatan dan cara pemberiannya.
2. Kelompok II mengikuti dan mempraktikkan pembuatan cokelat kelor. Pada kelompok ini, nara sumber menyampaikan cara-cara pembuatan cokelat kelor dan memberikan contoh cokelat yang sudah jadi. Peserta langsung mempraktikkan membuat cokelat kelor dengan bahan *dark cooking chocolate* dan *white chocolate* yang dilelehkan kemudian ditambahkan serbuk daun kelor. Campuran cokelat dimasukkan ke dalam cetakan kecil dan didiamkan hingga mengeras. Semua peserta pada kelompok ini dapat menjelaskan dan mempraktikkan cara pembuatan cokelat kelor.
3. Kelompok III mengikuti dan mempraktikkan cara pembuatan es krim kelor. Kegiatan yang dilakukan kelompok ini berupa penyampaian cara pembuatan es krim kelor dengan bahan berupa *premix* es krim, air dan serbuk daun kelor. Produk es krim yang sudah siap konsumsi ditunjukkan kepada peserta. Peserta melakukan pembuatan es krim dalam kelompok dengan pendampingan oleh nara sumber. Hasil es krim masih perlu dibekukan untuk dapat dikonsumsi.
4. Kelompok IV mengikuti dan mempraktikkan pembuatan nugget kelor. Nara sumber menjelaskan cara pembuatan nugget kelor dengan bahan utama daging ayam giling dan daun kelor segar. Peserta langsung melakukan praktik pembuatan nugget kelor dengan pendampingan nara sumber. Semua peserta pada kelompok ini dapat menjelaskan bahan-bahan dan cara pembuatan nugget kelor.

Pada akhir kegiatan pelatihan, masing-masing kelompok mempresentasikan hasil pekerjaannya, dan semua peserta turut memberikan penilaian secara lisan terhadap produk yang dibuat. Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam membuat bentuk-bentuk sediaan jamu cekok dan makanan fungsional yang dapat membantu mengatasi stunting berupa cokelat kelor, nugget kelor dan es krim kelor. Rencana tindak lanjut dari kegiatan ini, peserta pelatihan akan mempergunakan resep makanan fungsional dengan bahan daun kelor untuk pemberian makanan tambahan bagi balita saat Posyandu.

Setelah 1 minggu kegiatan, terdapat 2 peserta pelatihan yang memiliki anak balita dengan penurunan nafsu makan menyampaikan bahwa mereka telah memberikan ramuan jamu cekok kepada anaknya, dan dampaknya terjadi peningkatan nafsu makan pada anaknya tersebut.



Gambar 1. Demonstrasi Cara Pemberian Jamu Cekok



Gambar 2. Praktik Pembuatan Cokelat Kelor



Gambar 3. Praktik Pembuatan Es Krim Kelor



Gambar 4. Praktik Pembuatan Nugget Kelor

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berhasil dilaksanakan sesuai target yang ditetapkan, serta adanya peningkatan keterampilan ibu-ibu PKK dalam pembuatan sediaan jamu cekok dan makanan fungsional untuk membantu mengatasi stunting berupa es krim kelor, cokelat kelor dan nugget kelor.

SARAN

Kepada masyarakat kami menyarankan untuk dapat melakukan upaya peningkatan nafsu makan dan meningkatkan status gizi anak dengan memanfaatkan bahan alam yang tersedia, diantaranya daun kelor dan jamu cekok.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan selesainya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, kami mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Surakarta beserta jajarannya atsa dukungan yang diberikan pada pelaksanaan kegiatan, serta perangkat desa dan ibu-ibu PKK di wilayah Dk. Kalibajing, Pakahan, ogonalan, Kab Klaten atas ijin dan partisipasinya dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbang kemenkes RI. 2021. *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi dan kabupaten/Kota Tahun 2021*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Harlina, Hidayanty,H., Nur, M.I. 2021. Studi Fakor Resiko Kejadian Stunting Pada Balita Di Wilayah Dataran Tinggi dan Dataran Rendah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10 (2), 501-510.
- Jonni MS. Cegah Malnutrisi dengan Kelor. Yogyakarta: Kanisius; 2008
- Limananti, A.I., Triratnawati, A. 2013. Ramuan Jamu Cekok Sebagai Penyembuhan Kurang Nafsu Makan Pada Anak: Suatu Kajian Etnomedisin. *Makara, Kesehatan*. 7 (1), 11-20
- Nirmalasari, N.O. 2020. Stunting Pada Anak: Penyebab Dan Faktor Risiko Stunting Di Indonesia . *Qawwam: Journal For Gender Mainstreaming*, 14 (1) :19-28.