

## Puding Labu Kuning dan Daun Kelor Untuk Anak Pra Sekolah usia 1-5 tahun Di Desa Madu Sari

Yosephio Makdalena<sup>1</sup>, Lisnawati<sup>2</sup>, Albet Tianto<sup>3</sup>, Laras<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak

Email korespondensi: makdalena.yosephio@gmail.com

### Abstrak

Labu kuning, yang digunakan sebagai bahan utama dalam puding, memiliki banyak nutrisi penting untuk anak-anak, seperti vitamin A, vitamin C, serat, dan kalium. Vitamin A sangat krusial untuk kesehatan mata dan sistem imun, sementara vitamin C berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mendukung proses penyembuhan luka. Selain itu, serat yang terdapat dalam labu kuning juga berperan dalam memperbaiki pencernaan anak dan mencegah sembelit. Daun kelor terkenal karena kandungan gizi yang sangat mengagumkan. Daun kelor kaya akan protein, kalsium, zat besi, vitamin A, dan vitamin C. Zat besi sangat penting untuk mencegah terjadinya anemia, sedangkan kalsium diperlukan untuk mendukung pertumbuhan tulang dan gigi yang kuat. Selain itu, daun kelor juga mengandung antioksidan yang membantu melawan radikal bebas dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Manfaat untuk Anak Pra-sekolah Pada tahap prasekolah, anak-anak mengalami perkembangan yang sangat pesat, sehingga penting untuk memastikan mereka mendapatkan gizi yang tepat. Puding labu kuning yang dipadukan dengan daun kelor bisa menjadi alternatif camilan sehat yang bukan hanya enak, tetapi juga kaya nutrisi. Kombinasi ini berperan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak untuk mendukung energi, kesehatan pencernaan, daya tahan tubuh, serta pertumbuhan fisik dan perkembangan otak yang optimal. Memberikan puding labu kuning dengan daun kelor juga berfungsi untuk mengenalkan anak pada variasi bahan makanan yang bergizi, serta membantu mereka beradaptasi dengan rasa baru yang sehat. Oleh karena itu, puding ini dapat menjadi pilihan camilan yang menggembirakan dan menyehatkan bagi anak prasekolah untuk pencegahan stunting.

**Kata Kunci:** Labu Kuning, Anak Pra Sekolah, stunting

### Abstract

*Yellow pumpkin, which is used as the main ingredient in pudding, has many important nutrients for children, such as vitamin A, vitamin C, fiber and potassium. Vitamin A is crucial for eye health and the immune system, while vitamin C functions to increase the body's endurance and support the wound healing process. Apart from that, the fiber contained in pumpkin also plays a role in improving children's digestion and preventing constipation. Moringa leaves are famous for their amazing nutritional content. Moringa leaves are rich in protein, calcium, iron, vitamin A and vitamin C. Iron is very important for preventing anemia, while calcium is needed to support the growth of strong bones and teeth. Apart from that, Moringa leaves also contain antioxidants which help fight free radicals and strengthen the immune system. Benefits for Pre-school Children At the preschool stage, children experience very rapid development, so it is important to ensure they get the right nutrition. Yellow pumpkin pudding combined with Moringa leaves can be a healthy alternative snack that is not only delicious, but also rich in nutrients. This combination plays a role in meeting children's nutritional needs to support energy, digestive health, endurance, as well as optimal physical growth and brain development. Giving pumpkin pudding with Moringa leaves also serves to introduce children to a variety of nutritious food ingredients, and helps them adapt to new healthy tastes. Therefore, this pudding can be an encouraging and healthy snack choice for preschool children for the stunting.*

**Keyword:** pumpkin pudding, Pre-school Children, Stunting

## 1. PENDAHULUAN

Pencegahan stunting pada anak usia pra sekolah sangat penting untuk memastikan mereka tumbuh dengan sehat dan optimal. Dengan memanfaatkan produk puding dari daun kelor dan labu kuning salah satu dengan membuat puding labu kuning, yang digunakan sebagai bahan utama dalam puding, memiliki banyak nutrisi penting untuk anak-anak, seperti vitamin A, vitamin C, serat, dan kalium. Vitamin A sangat krusial untuk kesehatan mata dan sistem imun, sementara vitamin C berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mendukung proses penyembuhan luka. Selain itu, serat yang terdapat dalam labu kuning juga berperan dalam memperbaiki pencernaan anak dan mencegah sembelit. (Nugroho dan Suryani 2021)

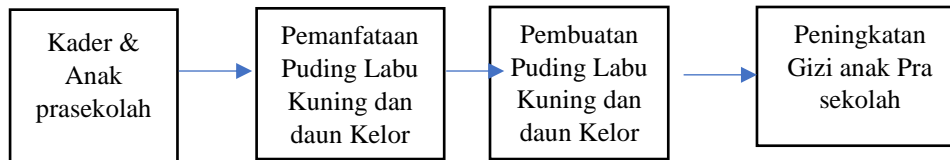
Daun kelor terkenal karena kandungan gizi yang sangat mengagumkan. Daun kelor kaya akan protein, kalsium, zat besi, vitamin A, dan vitamin C. Zat besi sangat penting untuk mencegah terjadinya anemia, sedangkan kalsium diperlukan untuk mendukung pertumbuhan tulang dan gigi yang kuat. Selain itu, daun kelor juga mengandung antioksidan yang membantu melawan radikal bebas dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. (Ismail 2023)

Manfaat untuk Anak Pra-sekolah: Pada tahap prasekolah, anak-anak mengalami perkembangan yang sangat pesat, sehingga penting untuk memastikan mereka mendapatkan gizi yang tepat. Puding labu kuning yang dipadukan dengan daun kelor bisa menjadi alternatif camilan sehat yang bukan hanya enak, tetapi juga kaya nutrisi. Kombinasi ini berperan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak untuk mendukung energi, kesehatan pencernaan, daya tahan tubuh, serta pertumbuhan fisik dan perkembangan otak yang optimal dalam upaya pencegahan stunting. (AAP 2021)

Memberikan puding labu kuning dengan daun kelor juga berfungsi untuk mengenalkan anak pada variasi bahan makanan yang bergizi, serta membantu mereka beradaptasi dengan rasa baru yang sehat. Oleh karena itu, puding ini dapat menjadi pilihan camilan yang menggembirakan dan menyehatkan bagi anak prasekolah.

## 2. METODE

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan metode pembuatan dan pemberian puding labu kuning yaitu terkait pengolahan puding labu kuning dan daun kelor dari mulai teori hingga praktik pembuatan di Desa madu Sari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya



### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

##### a. Pembuatan Puding Labu Kuning dan Kelor

Puding yang terbuat dari daun kelor dan labu kuning merupakan pilihan makanan sehat yang dapat membantu mencegah stunting pada anak usia pra sekolah. Berikut beberapa alasan mengapa puding ini sangat bermanfaat.

**Kombinasi Nutrisi:** Puding ini menggabungkan nutrisi penting dari kedua bahan tersebut, memberikan asupan gizi yang seimbang untuk pertumbuhan anak.

**Mudah Dicerna:** Tekstur puding yang lembut membuatnya mudah dicerna oleh anak-anak, sehingga mereka dapat menyerap nutrisi dengan baik.

Labu kuning (*Cucurbita moschata*) juga merupakan bahan makanan yang sangat bergizi.

Beberapa manfaat labu kuning antara lain:

- Sumber Vitamin A:** Labu kuning kaya akan beta-karoten, yang diubah menjadi vitamin A dalam tubuh. Vitamin A penting untuk kesehatan mata dan sistem imun.
- Kaya Serat:** Serat dalam labu kuning membantu pencernaan dan mencegah masalah gastrointestinal pada anak.
- Rasa yang Disukai Anak:** Labu kuning memiliki rasa manis alami yang disukai oleh anak-anak, sehingga mudah diterima sebagai bagian dari pola makan mereka.

##### Manfaat Daun Kelor

Daun kelor (*Moringa oleifera*) dikenal sebagai "superfood" karena kandungan nutrisinya yang luar biasa. Berikut adalah beberapa manfaat daun kelor untuk anak-anak:

- Kaya Nutrisi:** Daun kelor mengandung protein, vitamin A, vitamin C, kalsium, dan zat besi yang sangat penting untuk pertumbuhan anak.
- Meningkatkan Sistem Imun:** Kandungan antioksidan dalam daun kelor membantu meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit.

- c) Mendukung Pertumbuhan: Nutrisi dalam daun kelor mendukung pertumbuhan tulang dan jaringan otot yang sehat.



## PEMBAHASAAN

Stunting adalah kondisi di mana pertumbuhan anak terhambat akibat kekurangan gizi kronis, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik dan kognitif mereka. Di Indonesia, stunting menjadi masalah serius, terutama pada anak-anak usia pra sekolah (1-5 tahun). Oleh karena itu, pencegahan stunting sangat penting dilakukan sejak dini. Salah satu cara yang efektif adalah melalui pemberian makanan bergizi, seperti puding yang terbuat dari daun kelor dan labu kuning. Stunting tidak hanya memengaruhi tinggi badan anak tetapi juga dapat berdampak pada kemampuan belajar dan produktivitas di masa depan. Anak-anak yang mengalami stunting berisiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan, seperti gangguan sistem imun dan penyakit kronis. Oleh karena itu, upaya pencegahan stunting harus menjadi prioritas bagi orang tua dan masyarakat.

## KESIMPULAN

Pencegahan stunting pada anak usia pra sekolah sangat penting untuk memastikan mereka tumbuh dengan sehat dan optimal. Dengan memanfaatkan produk puding dari daun kelor dan labu kuning, orang tua dapat memberikan asupan nutrisi yang kaya akan vitamin dan mineral penting bagi pertumbuhan anak. Selain itu, menjadikan makanan sehat ini sebagai bagian dari pola makan sehari-hari akan membantu membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini, sehingga mendukung perkembangan fisik dan kognitif mereka secara keseluruhan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak yang telah memberi dukungan financial terhadap kegiatan pameran gizi ini. Tim penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh dosen yang memberikan peluang bagi penulis untuk melakukan kegiatan pameran gizi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak

## DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics (2021). Nutrition and the Preschool Child. In: Pediatric Nutrition Handbook, 7th ed. American Academy of Pediatrics.
- Anita, H. (2022). Perkembangan Anak Usia Dini: Pendekatan Terpadu dan Implementasinya. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Aulia, Z., Rahmadya, B., & Hersyah, M. H. (2016). Alat Pengukur Angka Kecukupan Gizi (AKG) Manusia Dengan Menggunakan Mikrokontroler. Prosiding Semnastek.
- Ghozali, S., & Fadhillah, M. (2023). Peran Pendidikan pada Anak Usia Dini dalam Pengembangan Karakter. Malang: UMM Press.
- Hello Sehat. (2024). Panduan Mudah dan Tepat untuk Memenuhi Gizi Anak Prasekolah. Diakses dari <https://hellosehat.com/parenting/anak-1-sampai-5-tahun/gizi-balita/gizi-anak-prasekolah/>
- Ismail, N., & Purwanto, E. (2023). Pendidikan Anak Usia Dini: Teori dan Praktik di Indonesia. Yogyakarta: Andi.
- Nugroho, S., & Suryani, D. (2021). Pendidikan Anak Usia Dini: Pendekatan Holistik dan Integratif. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Purnamasari, & Adriani. (2020). Asupan Gizi Anak Prasekolah. Dalam jurnal kesehatan, Poltekkes Denpasar
- Rusilanti, Dr., M.Si., dkk. (2015). Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah. Remaja Rosdakarya. ISBN: 9789796926978.
- Sudha, V. & Radhakrishnan, K. (2022). Role of Carbohydrates in Children's Health and Growth. Journal of Pediatric Nutrition, 16(3), 255-267.
- Wibowo, A. (2021). Pendidikan Prasekolah: Konsep dan Implementasi dalam Konteks Pendidikan Indonesia. Bandung: Alfabeta.