

## **Pendidikan Kesehatan tentang Pemanfaatan Tanaman Herbal dalam Mengatasi Status Gizi pada Bayi dan Balita**

**Nurul Fatmawati<sup>1</sup>, Yesvi Zulfiana<sup>2</sup>, Irni Setyawati<sup>3</sup>, Sri Handayani<sup>4</sup>**

nfatmawati10@gmail.com<sup>1</sup>, yesvizulfiana@gmail.com<sup>2</sup>, erny.gunawan07@gmail.com<sup>3</sup>, srikurniawan87@gmail.com<sup>4</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yarsi Mataram

---

**Abstract:** Based on the weight for height index (WW/TB), the nutritional status of very thin toddlers is 3.5%, the nutritional status of underweight toddlers is 6.7%, and the nutritional status of obese toddlers is 8%. This service aims to provide health education about the benefits of herbal plants that pay attention to the nutritional status of babies and toddlers. This service method is participatory learning action, namely an approach to the learning process and interaction with the community or society. It is hoped that mothers can take advantage of these herbal plants because Moringa leaves, sweet potatoes and papaya contain many benefits, nutrients and vitamins that can improve the nutritional status of babies and toddlers. One of the benefits of papaya is that papaya can prevent digestive disorders in children's stomach organs which can affect their weight. The vitamin A content in Moringa leaf powder is 10 times higher than the vitamin A content in carrots and the vitamin C and iron content in sweet potatoes, making it beneficial for the growth and development of babies and toddlers. After implementing the PLA method service, the level of knowledge of mothers who had babies and toddlers with sufficient knowledge increased by 39% from 52% to 90.1%.

**Keywords:** *herbal plant, nutritional status, baby, toddler*

---

### **Pendahuluan**

Pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi sangatlah penting karena menentukan keberhasilan anak dalam pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Namun, anak kecil merupakan salah satu kelompok yang paling rentan terkena penyakit ini. Hal ini disebabkan karena daya tahan tubuh yang masih lemah sehingga sangat besar kemungkinan tertular penyakit dan berbagai gangguan kesehatan (Azizah, N., Rosyidah, R., & Machfudloh, 2020). Oleh karena itu, anak kecil memerlukan imunitas yang kuat dan nutrisi yang tepat untuk mendukung tumbuh kembangnya (Mitayani, 2010). Namun, ketika anak

kecil jatuh sakit, kita harus mencari pengobatan yang meminimalkan efek samping dan tidak mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan. Menurut (WHO, 2020), jumlah penderita gizi kurang di dunia mencapai 104 juta anak dan keadaan gizi kurang masih menjadi penyebab sepertiga dari seluruh penyebab kematian anak di seluruh dunia. Asia Selatan merupakan daerah yang memiliki prevalensi gizi kurang terbesar di dunia, yaitu sebesar 46 %, disusul sub Sahara Afrika 28 %, Amerika Latin/Caribbean 7%, dan yang paling rendah terdapat di Eropa Tengah, Timur, dan Commonwealth of Independent States (CEE/CIS) sebesar 5% (World Health Organization, 2016).

Berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa berdasarkan indeks berat badan menurut umur (BB/U) prevalensi balita gizi buruk sebesar 3,9%, sedangkan 13,8% balita mengalami gizi kurang. Prevalensi balita berdasarkan indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) terdapat 11,5% balita dengan status gizi sangat pendek dan 19,3% balita dengan status gizi pendek. Sedangkan berdasarkan indeks berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), proporsi status gizi anak sangat kurus sebesar 3,5%, status gizi kurus sebanyak 6,7%, dan balita dengan status gizi gemuk sebesar 8%. (Kementrian RI, 2018) Data tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi pada balita masih menjadi masalah kesehatan yang perlu penanganan khusus (Kurnia Purwandini, 2013). Data hasil PSG pada tahun 2017, prevalensi stunting di Provinsi NTB sebesar 37, 2 % lebih tinggi dari rata-rata nasional yakni 29, 6 %. Angka itu juga bertambah bila disbanding dengan tahun. 2016 yakni sebesar 29, 9 % atau naik 7, 29 %. Untuk prevalensi stunting eratas 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).

Pemerintah telah berupaya melakukan advokasi tingkat tinggi yang berkelanjutan dan kabar baiknya adalah bahwa saat ini gizi menjadi salah satu prioritas nasional. Pendekatan multi-sektor juga terus dilakukan melalui program gizi sensitif yang dilaksanakan secara simultan termasuk pembelajaran dari berbagai program sebelumnya yang sangat berhasil seperti Posyandu, PKH, PNPM Generasi, Pamsimas (Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan: Situasi Balita Pendek (Stunting) Di Indonesia, 2018). Formularium Obat Herbal Asli Indonesia ini berisi informasi tentang jenis-jenis tanaman obat yang tumbuh di Indonesia yang setelah terbukti secara ilmiah aman dan bermanfaat untuk

kesehatan. Penggunaan tanaman herbal di Indonesia diatur dalam Permenkes RI No.6 tahun 2016 (Permenkes RI, Nomor 6 Tahun 2016 Tentang Formularium Obat Herbal Asli Indonesia, 2016). Herbal asli Indonesia adalah tanaman obat yang tumbuh dan dibudidayakan di Indonesia dan digunakan secara turun temurun untuk tujuan kesehatan (Kemenkes RI, 2016). Indonesia memiliki tidak kurang dari 30.000 spesies tumbuhan herbal. Namun faktanya, sekitar 9.600 spesies yang diketahui memiliki khasiat obat belum dimanfaatkan secara optimal sebagai obat herbal (Gatra, 2020).

Tanaman herbal adalah tumbuhan yang dipercaya memiliki berbagai kandungan vitamin dan mineral yang bisa membantu mengatasi berbagai keluhan kesehatan yang dialami. Ada berbagai bagian tanaman yang bisa digunakan sebagai obat herbal, mulai dari daun, akar, hingga bunganya (Makarim, 2023). Pemanfaatan tanaman herbal sangat diperlukan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan status Gizi pada balita . Salah satu bahan alami tersebut yaitu mengandung Zat besi,protein,dan vitamin C. Senyawa Zat besi, protein dan vitamin C yang banyak terdapat pada Daun kelor,ubi ungu,dan pepaya.

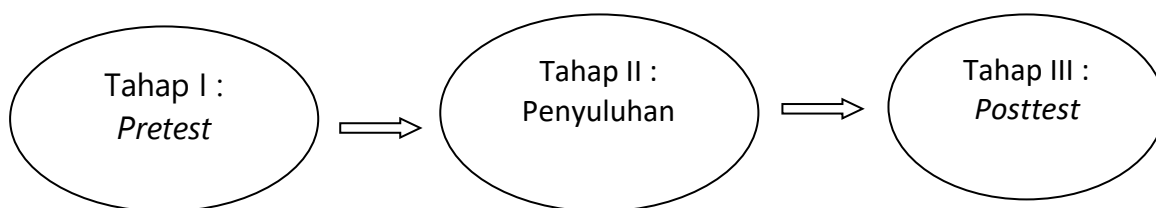
Studi terbaru menunjukkan manfaat kesehatan potensial dari daun kelor (*Moringa oleifera*) karena kandungan senyawa bioaktifnya yaitu senyawa fenolik. Selain itu, daun kelor dilaporkan memiliki beberapa nutrisi yang tinggi: 10 kali lipat vitamin A yang ditemukan dalam wortel, 17 kali kalsium susu, 15 kali kalium pisang, 25 kali lipat zat besi bayam, 9 kali lipat protein yoghurt (Zungu, et al, 2019). Mengingat besarnya manfaat tanaman herbal, antara lain pada tanaman daun kelor, ubi ungu, dan buah pepaya dalam mengatasi status gizi. Berdasarkan latar belakang tersebut tujuan dalam pengabdian ini adalah memberikan pendidikan kesehatan manfaat tanaman herbal dalam mengatasi status gizi pada bayi dan balita, dan team pengabdian akan melakukan pengabdian dengan tema "Pendidikan Kesehatan Tentang Pemanfaatan Herbal Dalam Mengatasi Status Gizi Pada Bayi Dan Balita".

## **Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pendampingan tentang pemanfaatan herbal untuk mengatasi masalah status gizi pada bayi dan balita. Metode yang digunakan adalah *Participatory Learning Action* (PLA).

*Participatory Learning Action* merupakan salah satu pendekatan proses belajar dan berinteraksi dengan komunitas atau masyarakat. Pada pelaksanaan PLA ini, pengabdian memberikan penyuluhan melalui: ceramah, brainstorming, demonstrasi dan diskusi (Darmawan, D., Alamsyah, TP., Rosmilawati, 2020).

Pada pelaksanaan PLA ini, pengabdian memberikan penyuluhan melalui: ceramah, brainstorming, demonstrasi dan diskusi. PLA memiliki keunggulan secara mendasar serta memiliki nilai untuk melakukan tindakan, dimana prosesnya mengedepankan pembelajaran bersama. Tahapan kegiatan terdiri dari koordinasi dan perijinan, penyuluhan tentang manfaat tanaman herbal dalam mengatasi status gizi bayi dan balita. Media yang digunakan dalam pengabdian ini adalah audiovisual berupa *powerpoint*, LCD, laptop, dan *leaflet*. *Powerpoint* dan *leaflet* berisi materi dilengkapi gambar sehingga peserta mudah memahami materi yang disampaikan. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari di Kelurahan Jemponng Baru Lingkungan Geguntur Kota Mataram.



Gambar1. Metode pengabdian “Pendidikan Kesehatan Tentang Pemanfaatan Herbal Dalam Mengatasi Status Gizi Pada Bayi Dan Balita”]

## Pembahasan

Kegiatan penelitian padan masyarakat “Pendidikan Kesehatan Tentang Pemanfaatan Herbal Dalam Mengatasi Status Gizi Pada Bayi Dan Balita” telah dilaksanakan pada tanggal 02 Desember 2023. Pada penelitian ini melibatkan ibu-ibu yang memiliki bayi dan balita sejumlah 37 orang ibu. Kegiatan penyuluhan Kesehatan ini diawali dengan kegiatan *pretest*. Hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan ibu yang memiliki balita sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Kategori	Frekuensi	%
1. Baik	19	52
2. Cukup	15	40
3. Kurang	3	8
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar ibu yang memiliki balita memiliki pengetahuan yang

baik (52%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang kurang (8%).

Tahap kedua merupakan proses pemberian pendidikan kesehatan tentang Daun kelor, ubi ungu, papaya dan produk olahannya sebagai upaya dalam mengatasi status gizi pada balit. Pemberian materi dilaksanakan selama 15 menit dan dilanjutkan dengan tanya jawab selama 10 menit. Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut, dilihat dari banyaknya peserta yang bertanya dan menjawab ketika diajukan pertanyaan. Dari 37 peserta, 10% peserta angkat tangan ketika diminta mengajukan pertanyaan dan dari 4 pertanyaan yang diajukan tim pengabdian, 90% jawabannya benar.

Tahap ketiga adalah tahap *posttest*, di mana tim pengabdian membagikan kembali kuesioner untuk menilai pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Hasil *post test* dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Pengetahuan ibu yang memiliki balita setelah Diberikan Penyuluhan Kesehatan

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
1. Baik	34	90,1
2. Cukup	3	8,9
3. Kurang	0	0
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar ibu yang memiliki balita memiliki pengetahuan yang baik (90,1%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang cukup (8,9%).

Berdasarkan tabel 1 dan 2, terjadi peningkatan pengetahuan ibu yang memiliki balita tentang pemanfaatan herbal sebagai salah satu cara dalam mengatasi status gizi pada balita. Peningkatan dapat dilihat dari data jumlah ibu yang memiliki balita yang memiliki pengetahuan baik, dari 52 % meningkat menjadi 90,1% setelah mendapatkan pendidikan kesehatan, di mana peningkatannya sebesar 39 %. Sementara itu, jumlah ibu yang memiliki balita yang memiliki pengetahuan cukup dan kurang mengalami penurunan. Persentase penurunan pengetahuan ibu dalam kategori cukup sebesar 5,5% dan tidak ada ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang.

Peningkatan pengetahuan ini disebabkan oleh adanya penyuluhan yang diberikan. Dalam pengabdian ini, penyuluhan diberikan dengan memberikan pendidikan kesehatan pada ibu yang memiliki balita tentang pemanfaatan tanaman herbal sebagai salah satu cara dalam mengatasi status gizi pada balita. Peningkatan pengetahuan pada pemberian penyuluhan kesehatan dalam rangka pengabdian pada masyarakat ini juga didukung karena menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab serta penggunaan media berupa

*powerpoint dan leaflet.*

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan hasil nilai rata-rata sebelum pendidikan kesehatan sebesar 52% menjadi 90,1% sesudah pendidikan kesehatan (Fauziah *et al.*, 2017). Penelitian lain juga telah membuktikan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan media yang digunakan berupa *powerpoint dan leaflet* (Yulfitria, 2017).



Gambar 2. Foto dokumentasi pengabdian

Daun kelor merupakan salah satu alternatif untuk menanggulangi kasus kekurangan gizi di Indonesia. Kecuali vitamin C, kandungan gizi lainnya akan mengalami peningkatan kuantitas apabila daun kelor dikonsumsi setelah dikeringkan dan dijadikan serbuk (tepung). Vitamin A yang terdapat pada serbuk daun kelor setara dengan 10 (sepuluh) kali vitamin A yang terdapat pada wortel, setara dengan 17 (tujuh belas) kali kalsium yang terdapat pada susu, setara dengan 15 (lima belas) kali kalium yang terdapat pada pisang dan setara dengan 9 (Sembilan) kali protein yang terdapat pada yogurt (Jonni, 2008). Kandungan gizi ubi jalar ungu varie- tas antin-3 yaitu sebanyak 150,7 mg an- tosinin, 1,1% serat, 18,2%, pati, 0,4% gula reduksi, 0,6% protein, 0,70 mg zat besi dan 20,1 mg vitamin C (Balitbangtan, 2016).

Kandungan dalam buah pepaya merupakan buah-buahan yang serba guna dan mempunyai nilai gizi yang tinggi terutama vitamin C dan vitamin A. Kandungan buah pepaya matang (100 gr), kalori 39 kalori, air 86,7, lemak 0,0 gram, protein 0,5 gram, kalsium 23,0 mg, fosfor 12,0 mg, besi 0,4 mg, vitamin A 5365 SI, vitamin B1 0,04 mg, vitamin C 78 mg. (Fajria,

2016). Buah pepaya dapat mempengaruhi berat badan dikarenakan buah pepaya dapat mencegah terjadinya gangguan pencernaan pada organ lambung anak. Mekanisme buah pepaya dapat meningkatkan nafsu makan anak dan kecepatan dalam penyerapan zat gizi. Kecepatan penyerapan zat gizi ini dipengaruhi oleh daya cerna, komposisi zat gizi, keadaan normal membrane mukosa halus, hormone dan masukan vitamin yang adekuat. (Fajria, 2016)

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengabdian pada masyarakat tentang pemanfaatan pemanfaatan herbal dalam mengatasi status gizi pada bayi dan balita dapat dibuat kesimpulan bahwa hasil tes yang dilaksanakan sebelum pemberian pendidikan kesehatan menunjukkan sebagian besar ibu yang memiliki balita memiliki pengetahuan yang baik (52%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang kurang (8%). Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian pada masyarakat, di mana dari 37 peserta, 10% peserta angkat tangan ketika diminta mengajukan pertanyaan dan dari 4 pertanyaan yang diajukan tim pengabdian, 90% jawabannya benar. Hasil tes yang dilaksanakan setelah pemberian pendidikan kesehatan menunjukkan sebagian besar ibu yang memiliki balita memiliki pengetahuan yang baik (90,1%) dan sebagian kecil memiliki pengetahuan yang cukup (8,9%). Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* penyuluhan kesehatan, terdapat peningkatan pengetahuan ibu yang memiliki balita yang mempunyai pengetahuan baik sebesar 39 % yaitu dari 52% meningkat menjadi 90,1%.

### **Ucapan Terima Kasih**

Tim pegabdian mengucapkan terimakasih kepada STIKes Yarsi Mataram dan semua dosen program Studi Program Sarjana STIKes Yarsi Mataram teman-teman yang telah membantu dan mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tim juga mengucapkan terimakasih kepada semua ibu-ibu di kelurahan Jempong Baru Lingkungan Geguntur Kota mataram yang sudah bersedia dan antusia dalam mengikuti penyuluhan ini.

## Daftar Pustaka

- Azizah, N., Rosyidah, R., & Machfudloh, H. (2020). Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender (*Lavendula Augustifolia*) dan Neroli (*Citrus Aurantium*) terhadap Penurunan Nyeri Proses Persalinan. *Midwiferia Jurnal Kebidanan* No Title. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*, 6(1), 26–31. <https://doi.org/doi: 10.21070/midwiferia.v%vi%i.44>
- Darmawan, D., Alamsyah, TP., Rosmilawati, I. (2020). Participatory Learning and Action untuk Menumbuhkan Quality of Life pada Kelompok Keluarga Harapan Di Kota Serang. *Journal of Nonformal Education and Community Empowermen*. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 4, 160–169. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jnece.v4i2.41400>
- Fajria, L. (2016). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Nafsu Makan Anak Berumur 2-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji. *NERS Jurnal Keperawatan*, 9(1), 45. <https://doi.org/10.25077/njk.9.1.45-59.2013>
- Fauziah, A. N., Maesaroh, S., & Sulistyorini, E. (2017). Penggunaan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri. *Gaster*, 15(2), 204. <https://doi.org/10.30787/gaster.v15i2.207>
- 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>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2016 tentang Formularium Obat Herbal Asli Indonesia, (2016).
- Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan: Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia, (2018).
- Kurnia Purwandini, M. I. K. (2013). *Journal of Nutrition*. *Journal of Nutrition College*, 2, 50–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v2i1.2098>
- Makarim, F. R. (n.d.). *Tanaman Herbal Halodoc*.
- Mitayani. (2010). *Buku Saku Ilmu Gizi* (2nd ed.). Agro Media Pustaka.
- Kementrian RI. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Yulfitria, F. (2017). Effects of Health Education in Improving Knowledge of Pathological Flour Albus Prevention. *Jurnal Bidan "Midwife Journal,"* 3(02), 82–92.
- Zungu N, Van Onselen A, Kolanisi U, et al. (2019). Assessing the nutritional composition and consumer acceptability of Moringa oleifera leaf powder (MOLP)based snacks for improving food and nutrition security of children. *Nutrition Security of Children*. *South African Journal of Botany*, 129, 283–290. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sajb.2019.07.048>