



Mie Hijau Daun Katuk Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Dusun Jati Lor, Desa Tonoboyo, Kecamatan Bandongan

Andi Widiyanto^{1*}, Anas Raihan Arifuddin², Nadhifa Nur Oktavia³, Novi Fitriyani⁴, Jovanka Hayyu Kurnia Putri⁵, Hafid Abdul Haris⁶

¹Teknologi Informasi, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Magelang

²Ilmu Komunikasi, Fakultas Psikologi & Humaniora, Universitas Muhammadiyah Magelang

^{3,4,5,6}Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Magelang

andi.widiyanto@ummgl.ac.id*

Artikel History:

Received: 2025-04-24 / Received in revised form: 2025-05-05 / Accepted: 2025-05-11

ABSTRACT

Stunting is a condition of height and growth in children that is not by age, This calculation uses the Z-index score of height for age. The factor that causes stunting is the lack of nutritional intake that starts from the womb to the beginning of the child's life (First 1,000 Days of Birth). This factor is caused by a lack of access to healthy and nutritious food and a lack of vitamin and mineral intake needed by pregnant women. This community service activity uses the Participatory Rural Appraisal (PRA) approach by involving the active role of the community in the implementation of community service activities. The implementation of activities carried out includes socialization of stunting prevention, processing katuk leaves into green noodles for pregnant and lactating women, and finally planting katuk tree seedlings around residents' homes. The results of measuring community knowledge increased to 80.7% from the previous 43.4% through questionnaires before and after the activity was carried out.

Keywords: *Stunting; Katuk Leaf; Green Noodles;*

ABSTRAK

Stunting merupakan suatu keadaan tinggi badan dan pertumbuhan pada anak yang tidak sesuai dengan umur, perhitungan ini menggunakan skor Z-indeks tinggi badan menurut umur. Faktor penyebab stunting adalah kurangnya gizi yang dimulai sejak dalam kandungan sampai awal kehidupan anak (1.000 Hari Pertama Kelahiran) Faktor ini disebabkan kurangnya akses makanan sehat dan bergizi dan kurangnya asupan vitamin dan mineral yang dibutuhkan ibu hamil. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dengan metode Pendekatan Participatory Rural Appraisal (PRA) dengan melibatkan peran masyarakat secara aktif dalam pelaksanaan kegiatan. pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan antara lain sosialisasi pencegahan stunting, pengolahan daun katuk menjadi mie hijau untuk ibu hamil dan menyusui, terakhir penanaman bibit pohon katuk disekitar rumah warga. Hasil pengukuran pengetahuan masyarakat meningkat menjadi 80,7 % dari sebelumnya hanya 43,4% melalui kuesioner sebelum dan setelah kegiatan dilakukan.

Kata kunci: *Stunting; Daun Katuk; Mie Hijau;*

*Andi Widiyanto.

Email:andi.widiyanto@ummgl.ac.id

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



1. PENDAHULUAN

Stunting merupakan suatu keadaan tinggi badan dan pertumbuhan pada anak yang tidak sesuai dengan umur, perhitungan ini menggunakan skor *Z-indeks* tinggi badan menurut umur (TB/U) (Fidian et al., 2022). Menurut WHO, dapat dikategorikan *stunting* apabila tinggi badan menurut umur kurang dari -2 SD. Stunting mempengaruhi Tingkat kecerdasan, kerentanan terhadap penyakit dan produktifitas pada anak (Agustin & Rahmawati, 2021).

Angka stunting di Kabupaten Magelang berdasarkan data Elektronik Pencatatan dan Pelaporan Gizi Berbasis Masyarakat atau E-PPGBM dari angka 20,23% pada tahun 2020 menjadi 14,76% pada tahun 2021. Turun menjadi 13,11% pada tahun 2022, tetapi di tahun 2023 mengalami kenaikan lagi menjadi 15,22%. Target nasional angka *stunting* pada tahun 2024 sebesar 14%. Sampai dengan triwulan kedua tahun 2024, dari 372 desa/kelurahan di Kabupaten Magelang terdapat 161 desa/kelurahan dengan presentase balita stunting kurang dari 14%. Sehingga ada 211 desa/kelurahan dengan presentase *stunting* lebih dari 14% termasuk dusun Jati Lor Desa Tonoboyo Kecamatan Bandongan.

Faktor penyebab stunting adalah kurangnya gizi yang dimulai sejak dalam kandungan sampai awal kehidupan anak (1.000 Hari Pertama Kelahiran) Faktor ini disebabkan kurangnya akses makanan sehat dan bergizi dan kurangnya asupan vitamin dan mineral yang dibutuhkan ibu hamil. Faktor lain penyebab stunting adalah kurangnya pola asuh yang baik pada pemberian makanan kepada anak, terutama pemberian ASI Ketika bayi lahir sampai 6 bulan yang berakibat kurangnya nutrisi pada bayi (Hizriyani & Aji, 2021).

Namun, fakta dilapangan pengetahuan masyarakat tentang pemberian ASI yang eksklusif sebagai salah satu pencegahan stunting masih rendah yang menyebabkan kegagalan pemberian ASI eksklusif pada bayi. Kegagalan pemberian ASI eksklusif salah satunya disebabkan persepsi ketidakcukupan ASI, dimana bisa disebabkan faktor fisiologis dan psikologis. Produksi ASI yang kurang disebabkan oleh faktor nutrisi dan hormon. Di Indonesia terdapat banyak tanaman yang dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI (*galaktogogue*). Tanaman lokal yang ditetapkan dalam obat herbal asli Indonesia tahun 2016 sebagai *galaktogogue* yaitu daun katuk (*sauropus androgynus*). Penelitian tentang khasiat daun katuk sebagai pelancar air susu sudah banyak dilakukan di Indonesia. Meningkatnya produksi ASI pada pemanfaatan daun katuk ini disebabkan adanya kandungan senyawa aktif, yaitu *sterol (fitosterol)* dan *alkaloid (papaverin)*. Senyawa ini dapat meningkatkan kadar *prolaktin* yang berperan dalam pembentukan ASI dan *oksitosin* yang berperan dalam pengeluaran ASI. (Handayani et al., 2021).

Tidak hanya tinggi gizi, daun katuk juga bisa diolah menjadi makanan inovasi yang menarik untuk anak-anak khususnya untuk ibu hamil yaitu menjadi olahan mie dengan penambahan ekstrak daun katuk didalamnya. Pengembangan olahan daun katuk dalam bentuk. Mie dapat mengakomodasi bagi ibu-ibu baik anak anak yang gemar mengkonsumsi mie tetapi tidak menghilangkan manfaatnya (Yudhawan et al., 2024).

2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Terpadu (PPMT) dilakukan selama satu bulan dari bulan Desember 2024 sampai Januari 2025 di Dusun Jati Lor, Desa Tonoboyo, Kecamatan Bandongan, Kabupaten Magelang. Kegiatan PPMT dilakukan dengan menggunakan metode Pendekatan *Participatory Rural Appraisal* (PRA) digunakan dengan melibatkan peran masyarakat secara aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Soraya et al., 2024). kegiatan PPMT dilakukan dengan pelaksanaan 3 program kerja utama yaitu

1. Sosialisasi pencegahan stunting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Dusun Jati Lor akan pentingnya pencegahan stunting sejak dini,
2. Pelatihan pengolahan makanan bergizi untuk ibu hamil dan menyusui berupa pengolahan daun katuk menjadi Mie Hijau dan pengolahan nugget tahu, dan
3. Pembagian & Penanaman bibit pohon katuk di halaman rumah.

Bibit pohon katuk yang dibagikan sudah cukup besar, sehingga diwaktu yang akan dapat masih dapat dimanfaatkan oleh masyarakat Dusun Jati Lor untuk diambil manfaatnya.

3. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun Jati Lor bekerja sama dengan Universitas Muhammadiyah Magelang sebagai salah satu aktivis pendidikan dalam pencegahan *stunting* di Kabupaten Magelang dan Bapedda Kabupaten Magelang. Upaya peningkatan kemandirian terhadap *stunting* di Dusun Jati Lor, Desa Tonoboyo direalisasikan dalam 3 program kerja

3.1 Sosialisasi pencegahan *stunting*

Program kerja yang pertama adalah sosialisasi *stunting* dan cek kesehatan gratis. sosialisasi mengenai edukasi pencegahan *stunting* merupakan salah satu kegiatan pendidikan kesehatan pencegahan *stunting* sejak dini. Pendidikan kesehatan pencegahan *stunting* diartikan sebagai proses pembelajaran yang dilaksanakan baik dengan target individu, keluarga, dan kelompok masyarakat dengan tujuan merubah perilaku tidak sehat ke pola yang lebih sehat. Banyak metode yang digunakan dalam proses pendidikan kesehatan ini, diantaranya adalah strategi membagi ilmu, mempertahankan komitmen untuk perubahan perilaku dan juga edukasi pendidikan kesehatan pencegahan *stunting* yang berfokus pada perubahan perilaku masyarakat dalam mengurangi tingkat *stunting* (Saleh, Hasan, and Saleh 2023). Kegiatan ini diikuti oleh ibu-ibu dusun Jati Lor di bantu oleh *Emergency Rescue Tim* (ERT) dan kader posyandu anggrek (Gambar 1).



Gambar 1. Sosialisasi pencegahan *stunting* & cek Kesehatan gratis

Untuk mengukur tingkat pemahaman peserta tentang *stunting*, dilakukan melalui kuesioner yang diisi oleh peserta pra (*pretest*) dan pasca (*posttest*) acara sosialisasi dilaksanakan (Bergman et al., 2015) (Mangkunegara et al., 2024) (Sahril et al., 2018). Hasil pengukuran pemahaman sosialisasi pencegahan *stunting* tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan pengukuran pemahaman peserta pra dan pasca sosialisasi pencegahan *stunting*

No	Deskripsi	Pra	Pasca
1	Pengetahuan Tentang Stunting	45 %	75 %
2	Pengetahuan tentang penyebab <i>stunting</i>	38 %	77 %
3	Pengetahuan tentang kekurangan gizi menghasilkan <i>stunting</i>	27 %	79 %
4	Pengetahuan tentang kebersihan lingkungan salah satu penyebab <i>stunting</i>	27 %	80 %
5	Pengetahuan tentang ciri-ciri <i>stunting</i>	45 %	87 %

6	Pengetahuan tentang anak-anak kerdil merupakan salah satu ciri-ciri stunting	54 %	83 %
7	Pengetahuan tentang dampak stunting	63 %	79 %
8	Pengetahuan tentang pencegahan stunting dimuali dari dalam kandungan	27 %	75 %
9	Pengetahuan tentang penecegahan stunting	54 %	85 %
10	Pengetahuan tentang stunting penyebab kematian	54 %	87 %
	Max	63%	87%
	Min	27%	75%
	Average	43%	81%

Untuk menghitung peningkatan pemahaman digunakan rumus N-Gain (*Normalized Gain*) dengan membandingkan peningkatan skor *pretest* & skor *posttest* (Rumus 1) berikut ini (Hake, n.d.):

$$N - Gain = \frac{Skor_{posttest} - Skor_{pretest}}{Skor_{maksimum} - Skor_{pretest}} \dots\dots\dots (1)$$

$$N - Gain = \frac{81 - 43}{100 - 43} = 0,67$$

Hasil perhitungan N-Gain akan menentukan jenis kategori hasil pengukurannya (Sandi A et al., 2023) seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategori N-Gain

Nilai N-Gain	Kategori
> 0,7	Tinggi
≥ 0,3 & ≤ 0,7	Sedang
< 0,3	Rendah

Berdasarkan data diatas hasil *pretest* dan *posttest* masyarakat dusun Jati Lor Tonoboyo terkait dengan pemahaman stunting didapatkan hasil, sebelum diadakan sosialisasi rata-rata nilai *pretest* sebesar 43 %, sedangkan setelah dilaksanakan kegiatan sosialisasi rata-rata nilai *posttest* sebesar delapan 81 %. Peningkatan nilai *posttest* termasuk **sangat baik** (Mutia Oktariani et al., 2023) dan Nilai N-Gain adalah **0,67** sehingga hasil menunjukan bahwa kegiatan sosialisasi berpengaruh terhadap pemahaman masyarakat terkait stunting kategori **Sedang** . Hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan oleh Nugroho 2018 bahwa sosialisasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk proses penanaman atau tranfer nilai, tata aturan, kebiasaan, bahkan budaya (Nugroho, 2018).

3.2 Pelatihan pengolahan makanan bergizi

Program kerja kedua adalah pengolahan makanan bergizi berupa mie hijau daun katuk di dusun Jati Lor (Gambar 2). Menurut penelitian, pemanfaatan penggunaan sari daun katuk sebagai produk makanan tambahan seperti mie dipercaya dapat menambah sekresi dan melancarkan ASI dengan kandungan gizinya yang bermanfaat bagi pencegahan stunting sejak dini (Herman & Mohammad, 2024).



Gambar 2. Pelatihan pengolahan mie hijau

Dengan adanya program ini diharapkan masyarakat dapat mengelola makanan bergizi yang diolah menjadi makanan yang banyak diminati berupa mie hijau daun katuk untuk memperlancar ASI bagi ibu menyusui sebagai salah satu tindakan awal pencegahan stunting.

3.3 Pembagian & penanaman bibit pohon katuk

Program kerja yang ketiga adalah penanaman tanaman herbal dan pembagian bibit tanaman herbal berupa bibit katuk kepada warga masyarakat (Gambar 3). Menurut penelitian, produksi ASI mengalami peningkatan hingga 50% setelah mengkonsumsi daun katuk. Daun katuk memiliki kandungan sterol dan alkaloid untuk peningkatan produksinya, daun katuk juga memiliki sumber vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C, Kalsium, Zat besi, dan fosfor, sehingga sangat baik dikonsumsi oleh ibu menyusui. Kandungan gizi daun katuk hampir setara dengan daun singkong dan daun pepaya. Namun, daun katuk memiliki kandungan zat besi yang lebih tinggi. Dengan kandungan gizi yang tinggi tersebut, tidak heran jika tanaman ini banyak digunakan sebagai tanaman obat tradisional. Daun katuk memiliki manfaat yang sangat banyak, tidak hanya melancarkan ASI saja (Ibrahim & Pratiwi, 2021).



Gambar 3. Pembagian dan penanaman bibit katuk

Program penanaman bibit pohon katuk dan pembagian bibit pohon katuk ini diharapkan agar dimasa yang akan datang masyarakat yang membutuhkan tanaman pohon katuk untuk memperlancar ASI sebagai salah satu cara pencegahan stunting dan dapat dengan mudah mendapatkan tanaman tersebut di dusun Jati Lor.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Dusun Jati Lor Tonoboyo dapat meningkatkan pemahaman masyarakat dalam memberikan pemahaman terkait stunting yang dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest yang telah dilaksanakan. Inovasi pembuatan mie hijau dari daun

katu banyak diminati oleh masyarakat terutama ibu hamil dan menyusui, terlihat dari antusias dan partisipasi warga selama kegiatan berlangsung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih atas terlaksananya Pengabdian Pada Masyarakat Terpadu (PPMT) Periode X disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Magelang dan Bappeda Kabupaten Magelang sebagai institusi yang membantu dan memberi wadah dalam pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat Terpadu (PPMT) Periode X ini mengenai pencegahan stunting. Kepala Dusun Jati Lor, Posyadu Angrek Dusun Jati Lor, dan Masyarakat Dusun Jati Lor, Desa Tonoboyo, Kecamatan Bandongan, Kabupaten Magelang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Lia, and Dian Rahmawati. 2021. "Hubungan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Stunting." *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)* 4(1):30. doi: 10.35473/ijm.v4i1.715.
- Bergman, E. M., De Bruin, A. B. H., Vorstenbosch, M. A. T. M., Kooloos, J. G. M., Puts, G. C. W. M., Leppink, J., Scherpbier, A. J. J. A., & Van Der Vleuten, C. P. M. (2015). Effects of learning content in context on knowledge acquisition and recall: A pretest-posttest control group design. *BMC Medical Education*, 15(1), 133. <https://doi.org/10.1186/s12909-015-0416-0>
- Fidian, Athia, Ana Oftifyani, Ana Sri Rahayu, Nuzul Fatmawati, and Yeni Rahmatin. 2022. "Education to Increase the Role of Posyandu Cadres in Efforts to Reduce Stunting in Krajan Hamlet, Magelang." *Community Empowerment* 7(5):894–98. doi: 10.31603/ce.6649.
- Hake, R. R. (n.d.). Relationship of Individual Student Normalized Learning Gains in Mechanics with Gender, High-School Physics, and Pretest Scores on Mathematics and Spatial Visualization. *.
- Handayani, Sri, Yopi Suryatim Pratiwi, and Nurul Fatmawati. 2021. "Pemanfaatan_Tanaman_Lokal_Sebagai_Pelanc." 518–22.
- Herman, H., & Mohammad, F. (2024). Edukasi Dalam Upaya Pencegahan Stunting Pada Ibu Baduta Di Huninan Tetap Duyu. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 48–51. <https://doi.org/10.22487/dedikatifkesmas.v4i2.948>
- Hizriyani, Rina, and Toto Santi Aji. 2021. "Universitas Muhammadiyah Cirebon PENDAHULUAN Stunting Adalah Kondisi Dimana Anak Memiliki Ukuran Tubuh Lebih Pendek Dari Anak Normal Sesusianya Dan Memiliki Keterlambatan Dalam Berfikir Hal Ini Juga Mengakibatkan Gagal Tumbuh Pada Fisik Dan Otak Anak Akib." *Jurnal Jendela Bunda* 8(2):56–58.
- Ibrahim, Izhar, Ayu Pratiwi, Mahasiswa S. Program Studi, Keperawatan STIKes Yatsi, and Dosen Keperawatan STIKes Yatsi. 2021. "Literature Review: Pengaruh Daun Katuk (Sauropus Androgynus) Terhadap Peningkatan Produksi ASI Pada Ibu Menyusui." *Jurnal Kesehatan* 10(2):31–37. doi: 10.37048/kesehatan.v10i2.353.
- Mangkunegara, I. S., Ariyanto, A. S. S., & Jayusman, H. (2024). Peningkatan Kemampuan Desain Grafis untuk Menunjang Uji Kompetensi Peserta Didik Tingkat SMK Kejuruan Multimedia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat - PIMAS*, 3(1), 76–81. <https://doi.org/10.35960/pimas.v3i1.1360>
- Mutiya Oktariani, Damayanti Damayanti, & Najdah Thalib. (2023). Pelatihan Belajar Pengantar Akuntansi Sebagai Upaya Meningkatkan Soft Skill Bagi Kelompok Remaja OAP (Orang Asli Papua). *Faedah : Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), 56–63. <https://doi.org/10.59024/faedah.v1i1.44>
- Nugroho, Puspo. 2018. "Tripusat Pendidikan Sebagai Basis Sosialisasi Dan Pembentukan Karakter Siswa." *Ijtimaiya: Journal of Social Science Teaching* 2(July):1–23.
- Saleh, Asmulyati S., Tobianus Hasan, and Ummi Kaltsum Saleh. 2023. "Edukasi Penerapan Gizi Seimbang Masa Kehamilan Berbasis Pangan Lokal Sebagai Pencegahan Stunting." *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(2):49–53. doi: 10.53770/amjpm.v2i2.129.
- Sahril, S., Fajriah, N., & Sumartono, S. (2018). MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE ROTATING TRIO EXCHANGE TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR TINGKAT TINGGI. *EDU-MAT: Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(2). <https://doi.org/10.20527/edumat.v6i2.5678>
- Sandi A, A. S., Triwibowo, D. N., Sumantri, R. B. B., & Haryono, R. C. S. (2023). PELATIHAN PENGGUNAAN

APLIKASI SPSS UNTUK MENUNJANG TUGAS AKHIR MAHASISWA. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat METHABDI*, 3(2), 195–199. <https://doi.org/10.46880/methabdi.Vol3No2.pp195-199>

Soraya, D. F., Abdillah, S. I., Widiyanto, A., Rizal, M. M., Yulina, R. P., & Lina. (2024). Optimizing Public Health: Socialization of Comprehensive Self-Medication for Hypertension Through Traditional Medicine in Community of Kedon, Rejosari Village, Bandongan District, Magelang Regency. *Journal of Community Services and Engagement: Voice of Community (VOC)*, 4(1), 25–33. <https://doi.org/10.23917/voc.v4i1.5422>

Yudhawan, Indra, Putri Khaerani Cahyaningrum, Dalri Muhammad Suhartomo, Synta Haqqul Fadlillah, Perdana Priya Haresmita, Hasyrul Hamzah, Mely Anita Sari, and Sifa Aulia Wicaksari. 2024. “PEMANFAATAN DAN INOVASI DAUN KATUK (*Sauropus* REVIEW UTILIZATION AND INNOVATION OF KATU LEAVES (*Sauropus Androgynus*) AS A BREAST MILK SUPPLEMENT IN INDONESIA :” *Mandala of Health* 17(1). doi: 10.20884/1.mandala.2024.17.1.12017.