



PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI DAN KETERAMPILAN MEMASAK MELALUI WORKSHOP PANCAKE DAUN KELOR UNTUK PENCEGAHAN STUNTING DI DESA GELANG

Rachmat Deni Pratama^{1*)}, Wahyu Susiloningsih²⁾ Naufal Chairul Dzaky³⁾, Dwi Fatimatuz Zahro⁴⁾, Maghfirotul Jannah⁵⁾, Satrio Nurasa Arif Wicaksono⁶⁾

¹⁾Program Studi Teknik Industri, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya, Indonesia

²⁾Program Studi Teknik Industri, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya, Indonesia

³⁾Program Studi PGSD, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya, Indonesia

⁴⁾Program Studi PGSD, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya, Indonesia

⁵⁾Program Studi Manajemen, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Email: denndonn29@email.com

Informasi Artikel

Kata kunci:

Stunting, Pancake daun kelor, Edukasi gizi, Pangan lokal, Pemberdayaan masyarakat.

Diterima: 28-08-2025

Disetujui: 12-11-2025

Dipublikasikan: 24-01-2026

Abstrak

Stunting masih menjadi masalah gizi kronis di wilayah pedesaan. Program ini bertujuan meningkatkan pengetahuan gizi dan keterampilan memasak ibu rumah tangga melalui pemanfaatan pangan lokal berupa pancake daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai menu alternatif padat gizi. Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Gelang, Kecamatan Tulangan, dengan 55 anggota PKK. Metode meliputi penyuluhan interaktif tentang pengertian, faktor risiko, dan pencegahan stunting; pengarahannya higienitas dan keamanan pangan; demonstrasi teknik memasak; praktik berkelompok pembuatan pancake; serta penilaian organoleptik (rasa, aroma, tekstur, penampilan) dan rencana penerapan di rumah. Hasil menunjukkan partisipasi 100% dan capaian indikator keberhasilan rata-rata 88,75%. Peserta mampu menjelaskan kembali materi kunci, menyiapkan pancake sesuai standar resep, dan menyatakan kesiapan mengadopsi menu di rumah; penerimaan sensoris baik pada rasa dan tekstur, sementara warna bervariasi sesuai proporsi daun kelor. Program ini efektif sebagai intervensi kuliner berbasis komunitas yang murah, mudah direplikasi, dan berpotensi mendukung penurunan stunting melalui peningkatan asupan protein, vitamin, dan mineral pada tingkat rumah tangga.

Abstract

Stunting remains a chronic nutrition problem in rural areas. This program aimed to improve mothers' nutrition knowledge and cooking skills by utilizing a local food innovation – moringa leaf pancakes (*Moringa oleifera*) – as a nutrient-dense menu option. Activities were conducted at Gelang Village Hall, Tulangan Sub-district, with 55 PKK members. Methods included interactive counseling on stunting etiology and prevention; hygiene and food-safety briefings; cooking demonstrations; small-group hands-on preparation; and organoleptic evaluation (taste, aroma, texture, appearance) alongside intentions to apply the recipe at home. Results showed full participation (100%) and an average achievement score of 88.75%. Participants could recall key messages, prepare pancakes according to the standard recipe, and expressed readiness to adopt the menu at household level; sensory acceptance was good for taste and texture, while color varied with moringa proportion. The program proved effective as a low-cost, easily replicable, community-based culinary intervention that may contribute to stunting reduction by

increasing household intake of protein, vitamins, and minerals.

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi tantangan gizi kronis di Indonesia dan berdampak panjang pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan produktivitas generasi mendatang. Di tingkat rumah tangga, pola konsumsi yang belum seimbang, akses bahan pangan bergizi, dan kebiasaan olah pangan yang kurang tepat sering kali memperburuk kecukupan zat gizi anak (Zungu, van Onselen, Kolanisi, & Siwela, 2020). Intervensi yang menggabungkan literasi gizi, pemanfaatan pangan lokal, dan perubahan perilaku memasak sehari-hari dinilai menjanjikan karena biayanya rendah, dekat dengan konteks keluarga, serta mudah direplikasi lintas desa. Pemanfaatan daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai bahan tambahan pada produk pangan rumahan termasuk *pancake* menjadi salah satu pilihan yang relevan (Heluq & Mundiastuti, 2018). Daun kelor mudah tumbuh di pekarangan tropis, ketersediaannya relatif stabil, dan dapat dipadukan ke dalam adonan berbasis tepung untuk meningkatkan densitas gizi tanpa mengubah proses memasak secara drastis (Rohman & Rahmawaty, 2024).

Desa Gelang, Kecamatan Tulangan, menunjukkan kombinasi peluang dan tantangan. Dari sisi peluang, sebagian warga memiliki tanaman kelor; bahan baku pendamping seperti tepung terigu, telur, susu, dan gula umum tersedia di warung setempat; serta jaringan sosial seperti PKK dan posyandu aktif menyelenggarakan kegiatan edukatif. Dari sisi tantangan, literasi gizi belum merata, beberapa rumah tangga memiliki keterbatasan peralatan memasak, serta preferensi anak terhadap makanan selingan manis-gurih kerap membuat sayur-mayur kurang diminati. Oleh sebab itu, dibutuhkan rancangan kegiatan yang tidak hanya memberi pengetahuan, tetapi juga memandu keterampilan praktis, mencakup higienitas dan keamanan pangan, serta menyediakan umpan balik sensoris sederhana agar resep benar-benar diterima keluarga sasaran.

Kegiatan pemberdayaan masyarakat kepada masyarakat yang secara sadar didesain sebagai hilirisasi temuan riset terkait pemanfaatan kelor dalam pangan olahan ke praktik rumah tangga. Hilirisasi dimaknai sebagai proses menerjemahkan bukti ilmiah menjadi resep yang realistis untuk dapur keluarga: takaran yang presisi namun sederhana, teknik yang sesuai peralatan rumahan, dan langkah-langkah yang menjaga zat gizi sensitif panas. Kegiatan tidak berhenti pada sosialisasi pasif, melainkan menekankan demonstrasi, praktik berkelompok, dan evaluasi penerimaan sensoris sebagai jembatan antara pengetahuan dan perilaku. Kegiatan dipusatkan di Balai Desa Gelang agar aksesibilitas peserta tinggi dan sarana prasarana relatif memadai. Jadwal malam hari dipilih untuk menyesuaikan waktu luang peserta setelah aktivitas domestik. Secara kuantitatif, komposisi peserta didominasi ibu rumah tangga dengan peran sentral dalam perencanaan menu, belanja bahan, dan

praktik memasak; variabilitas pengalaman memasak menjadi pertimbangan dalam merancang detail pelatihan. Informasi profil peserta ini penting untuk menyesuaikan kedalaman materi dan memastikan resep berada dalam zona kemampuan mayoritas rumah tangga.

Secara Ilmiah daun kelor mengandung protein, kalsium, beta-karoten, vitamin C, dan mikronutrien lain yang berpotensi memperbaiki kualitas asupan saat diintegrasikan ke produk berbasis tepung (Husna & Sayekti, 2023). Sejumlah penelitian formulasi menunjukkan bahwa substitusi kelor pada pangan olahan bisa meningkatkan kandungan gizi tanpa penurunan bermakna pada atribut rasa dan tekstur, sepanjang proporsinya dikelola agar tidak mengganggu warna dan aroma. Temuan-temuan tersebut memperkuat logika intervensi kuliner berbasis kelor: fokus pada resep sederhana yang disukai anak, menjaga tekstur lembut, menyesuaikan tingkat manis-gurih, dan membatasi proporsi kelor agar tetap diterima pancaindra. Selain aspek gizi, rancangan kegiatan memberi perhatian pada keamanan pangan dan higienitas (Ludwinsky, Cavalhieri, Kujawska, Peroni, & Hanazaki, 2021). Tahapan penyiapan bahan meliputi pemilihan daun segar, pencucian yang benar, pengeringan, dan teknik pencacahan halus agar distribusi kelor merata dalam adonan. Pengaturan panas saat memasak diarahkan pada suhu sedang untuk meminimalkan degradasi vitamin yang sensitif panas sekaligus menjaga kekenyalan tekstur. Standar prosedur sederhana disusun sebagai lembar kendali yang mudah diikuti peserta di rumah termasuk alternatif bahan lokal setara bila ada bahan yang sulit dijangkau.

Dari sisi sosial, intervensi diposisikan sebagai sarana pemberdayaan keluarga. Praktik memasak bersama dan diskusi kelompok kecil mendorong saling tukar pengalaman, termasuk strategi orang tua mengenalkan rasa baru kepada anak. Peran kader dan tokoh lokal ketua PKK, bidan desa, atau guru PAUD dipakai sebagai penguat adopsi perilaku dan jejaring replikasi. Keberhasilan tidak hanya diukur dari pengetahuan yang diingat, tetapi juga dari keterampilan membuat pancake kelor sesuai resep standar, serta niat dan rencana konkret untuk menyiapkannya kembali di rumah.

Rumusan masalah yang dijawab melalui kegiatan ini mencakup tiga hal: pertama, bagaimana merancang dan menyampaikan materi literasi gizi yang ringkas, jelas, dan aplikatif bagi ibu rumah tangga; kedua, bagaimana mengonversi temuan formulasi kelor ke resep *pancake* yang sesuai peralatan rumahan, waktu memasak singkat, dan preferensi anak; ketiga, sejauh mana penerimaan sensoris dan niat adopsi dapat dicapai melalui satu siklus pelatihan singkat. Ketiga rumusan ini diarahkan untuk mengatasi celah umum pada program gizi berbasis komunitas, yaitu jarak antara pengetahuan dan praktik harian. Tujuan kegiatan dirumuskan sejalan dengan rumusan masalah. Pertama, meningkatkan literasi gizi peserta mengenai stunting, kebutuhan gizi anak, prinsip pemilihan bahan, dan pengolahan yang menjaga zat gizi. Kedua, meningkatkan

keterampilan teknis membuat *pancake* kelor berbasis prosedur standar yang mudah diulang di rumah. Ketiga, memvalidasi penerimaan sensoris melalui uji sederhana atas empat atribut (rasa, aroma, tekstur, dan penampilan) agar keluarga merasa yakin dengan kualitas produk. Keempat, menghimpun umpan balik peserta terkait hambatan dan dukungan adopsi, sehingga resep dan tata laksana pelatihan dapat disempurnakan untuk replikasi.

Dari sisi teori, konsep diversifikasi pangan lokal, edukasi gizi berbasis bukti, dan pembelajaran partisipatif menjadi pijakan utama. Dari sisi empiris, studi mengenai penerimaan produk berbasis kelor pada anak sekolah, ulasan kandungan gizi dan potensi fungsional kelor, serta laporan program pemberdayaan masyarakat serupa yang menggunakan olahan kelor sebagai Pemberian Makanan Tambahan (PMT) memberikan rujukan praktis. Selain itu, data potensi wilayah pada tingkat kabupaten digunakan untuk memahami konteks ketersediaan bahan, kebiasaan konsumsi, dan infrastruktur dasar yang berpengaruh pada desain kegiatan. Intervensi *pancake* kelor diposisikan sebagai “produk-kendaraan” yang mempermudah keluarga beralih ke pilihan pangan lebih bergizi tanpa menimbulkan beban biaya dan waktu yang besar. Resep yang sederhana dan sensori yang familiar membuatnya layak dijadikan pintu masuk perubahan perilaku. Bila dikawal dengan dukungan kader dan forum lokal, praktik ini berpotensi menyebar antar-rumah tangga dan antar-dusun.

METODE

Metode penerapan disusun sebagai satu siklus workshop terpadu untuk meningkatkan pengetahuan gizi, keterampilan memasak, serta adopsi resep *pancake* daun kelor pada tingkat rumah tangga. Kegiatan dipusatkan di Balai Desa Gelang dengan 55 peserta anggota PKK dan dijadwalkan malam hari agar kehadiran optimal. Pra-kegiatan meliputi koordinasi dengan perangkat desa dan kader, uji coba resep guna menyeimbangkan atribut sensori, serta penyusunan instrumen ukur (pengetahuan, keterampilan, organoleptik, sikap/niat, sosial-budaya, dan ekonomi). Pelaksanaan dimulai dengan pengarahan higienitas dan keamanan pangan, diikuti penyuluhan ringkas mengenai stunting, kebutuhan gizi anak, dan alasan pemilihan kelor. Fasilitator mendemonstrasikan langkah kunci pemilihan serta pencucian daun, pencacahan halus, urutan pencampuran, pengendalian suhu, dan porsi saji ramah balita kemudian peserta berlatih dalam kelompok kecil. Keterampilan teknis dinilai menggunakan skills checklist 12 butir (skor 0-1 per butir) untuk menghasilkan indeks keterampilan (0-100). Pengetahuan diukur melalui pretest-posttest 10 soal pilihan ganda; skor dihitung sebagai persentase benar. Penerimaan produk dinilai memakai uji hedonik 9-poin pada rasa, aroma, tekstur, dan penampilan, dilengkapi diskusi singkat guna menangkap alasan skor dan ide penyempurnaan resep.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini memberi nilai tambah nyata bagi masyarakat melalui penyebaran pengetahuan gizi, penguasaan teknik memasak yang aman, dan pemanfaatan pangan lokal berbasis pancake daun kelor. Dampak jangka pendek terlihat dari meningkatnya pemahaman peserta tentang stunting, kemahiran menyiapkan resep sesuai prosedur standar, serta niat adopsi di rumah. Anak-anak yang ikut mencicipi menilai rasa dan tekstur ramah di lidah sehingga memudahkan orang tua mengenalkan sayuran daun dalam bentuk yang lebih disukai. Pada tataran sosial, sesi praktik berkelompok menumbuhkan budaya belajar bersama, saling berbagi strategi mengolah bahan, dan kebanggaan terhadap pangan lokal. Pada aspek ekonomi, bahan mudah dijangkau dan biaya per porsi kompetitif dibanding jajanan biasa, sehingga tidak menambah beban rumah tangga.

Tujuan program dicapai melalui siklus terpandu: penyuluhan ringkas, demonstrasi langkah kunci, praktik berkelompok, dan evaluasi komprehensif. Indikator keberhasilan didefinisikan sejak awal dan diukur dengan instrumen sederhana namun terstandar: (1) pengetahuan – pretest–posttest 10 butir; (2) keterampilan – skills checklist 12 butir yang mengamati pemilihan–pencucian–pencacahan kelor, urutan mixing, kendali suhu, dan porsi saji anak; (3) organoleptik – uji hedonik 9-poin untuk rasa, aroma, tekstur, penampilan; (4) sikap/niat – skala Likert lima poin; (5) indikator sosial-budaya – frekuensi memasak bersama, keterlibatan anggota keluarga, partisipasi forum gizi; (6) indikator ekonomi – biaya per porsi dan efisiensi biaya per gram protein. Tabel 1 merangkum capaian utama dan menunjukkan bahwa partisipasi mencapai 100% dan rerata indikator berada pada kisaran $\geq 85\%$ dengan nilai agregat 88,75%, melebihi target internal program.

Keunggulan luaran kegiatan meliputi: (a) resep sederhana dengan langkah jelas dan waktu masak singkat; (b) bahan lokal terjangkau dan mudah didapat; (c) SOP keamanan pangan yang praktis; (d) paket materi–lembar kerja–instrumen siap pakai sehingga PKK dapat langsung mereplikasi. Kelemahan yang ditemui adalah keterbatasan alat di lokasi (menyebabkan praktik bergiliran) dan variasi warna pancake saat proporsi kelor tinggi. Mitigasi dilakukan melalui pembagian kelompok kecil, penyesuaian proporsi kelor (agar warna tidak terlalu gelap), dan opsi menggunakan kelor bubuk saat daun segar terbatas. Tingkat kesulitan teknis relatif rendah; aspek paling krusial adalah pengendalian suhu agar tekstur tetap lembut dan nutrisi sensitif panas tidak banyak hilang. Kegiatan ini membuka peluang pengembangan jangka menengah: paket PMT (pemberian makanan tambahan), kelas memasak berkala, bahkan premiks pancake kelor sebagai embrio usaha mikro. Pada jangka panjang, praktik yang konsisten di rumah tangga dan forum desa diharapkan memperkuat budaya makan bergizi, mengurangi ketergantungan pada jajanan rendah gizi, dan berkontribusi pada penurunan risiko stunting.



Gambar 1. Produk Pankace Daun Kelor

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pemberdayaan masyarakat ini adalah sebagai berikut :

1. Pengetahuan gizi dan keterampilan memasak peserta meningkat, dengan partisipasi tinggi dan capaian indikator keseluruhan sangat baik.
2. *Pancake* daun kelor mendapat penerimaan baik pada rasa dan tekstur; variasi warna dipengaruhi proporsi kelor namun tetap dalam batas dapat diterima.
3. Mayoritas peserta menyatakan siap dan/atau mulai memasak ulang di rumah (camilan/sarapan), menandai perubahan perilaku awal.
4. Resep sederhana, bahan lokal terjangkau, alat dapur umum biaya per porsi kompetitif dan menumbuhkan kebanggaan pangan lokal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dan Pemerintahan Desa Gelang, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo yang telah memberi dukungan ter selenggaranya kegiatan pemberdayaan masyarakat ini melalui program kerja KKN 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Heluq, D. Z., & Mundiastuti, L. (2018). DAYA TERIMA DAN ZAT GIZI PANCAKE SUBSTITUSI KACANG MERAH (*PHASEOLUS VULGARIS L*) DAN DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) SEBAGAI ALTERNATIF JAJANAN ANAK SEKOLAH[Acceptability and Nutrient Content of pancake Substituted with Red Bean (*Phaseolus vulgaris L*) and Mo. *Media Gizi Indonesia*, 13(2 SE-Articles), 133-140. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.133-140>
- Husna, R., & Sayekti, R. (2023). Analisis Bibliometrik Tren Penelitian Literasi Informasi Pada Jurnal Ilmu Perpustakaan Terakreditasi Science Technology Index (SINTA). *Tibannbaru: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi*, 7(1), 83-96.

- Ludwinsky, R. H., Cavahieri, A. E., Kujawska, M., Peroni, N., & Hanazaki, N. (2021). "If there's no dill, the taste isn't right!" A comparison of food plant knowledge between Polish and German descendants in the context of an imagined culinary community in Brazil. *Journal of Ethnic Foods*, 8(1), 9.
- Rohman, A. N., & Rahmawaty, S. (2024). Literature Review. The acceptability of Moringa Leaf (Moringa Oleifera) enriched foods in Indonesia. *AcTion: Aceh Nutrition Journal; Vol 9, No 2 (2024): June*. <https://doi.org/10.30867/action.v9i2.1588>
- Zungu, N., van Onselen, A., Kolanisi, U., & Siwela, M. (2020). Assessing the nutritional composition and consumer acceptability of Moringa oleifera leaf powder (MOLP)-based snacks for improving food and 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>