

Literature Riview Efektivitas Konsumsi Puding Daun Kelor Untuk Mengatasi Stunting Pada Balita

Indira Yudistirani¹, Asri Aprilia Rohman², Reni Hertini³
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

ABSTRAK

Latar Belakang: Stunting merupakan masalah gizi kronis yang ditandai dengan tinggi badan menurut umur berada di bawah -2 SD standar WHO akibat kekurangan gizi dalam waktu lama. Salah satu upaya pencegahan stunting adalah pemanfaatan pangan lokal bergizi tinggi, seperti daun kelor (*Moringa oleifera*). Daun kelor mengandung protein, zat besi, kalsium, vitamin A, vitamin C, serta berbagai senyawa bioaktif yang berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan balita. Puding daun kelor merupakan salah satu bentuk olahan yang mudah diterima anak sehingga berpotensi menjadi alternatif makanan tambahan dalam pencegahan stunting.

Tujuan: Menganalisis efektivitas konsumsi puding daun kelor dalam mengatasi stunting pada balita berdasarkan literatur review.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan menelaah berbagai artikel ilmiah yang diperoleh dari database Google Scholar, ResearchGate, dan jurnal nasional terakreditasi. Artikel yang direview merupakan publikasi tahun 2020–2025 yang membahas pemberian puding daun kelor atau olahan daun kelor terhadap status gizi dan pertumbuhan balita.

Hasil: Hasil telaah menunjukkan bahwa konsumsi puding daun kelor memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan status gizi balita. Konsumsi puding daun kelor secara signifikan meningkatkan tinggi badan dan berat badan anak serta menurunkan prevalensi stunting. Efektivitas tersebut didukung oleh kandungan protein, zat besi, vitamin, dan mineral yang tinggi pada daun kelor yang berperan dalam pembentukan jaringan tubuh dan pertumbuhan linear anak.

Kesimpulan: Konsumsi puding daun kelor efektif sebagai alternatif makanan tambahan berbasis pangan lokal untuk mendukung status gizi dan mencegah stunting pada balita. Puding daun kelor dapat direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi gizi masyarakat, terutama pada kelompok balita berisiko mengalami stunting. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat dan durasi intervensi yang lebih panjang untuk membuktikan pengaruhnya terhadap pertumbuhan tinggi badan secara optimal.

Kata kunci: daun kelor, puding daun kelor, stunting, balita, status gizi, pencegahan stunting.

Literature Riview The Effectiveness of Consuming Moringa Leaf Pudding to Tackle Stunting in Toddlers

Indira Yudistirani¹, Asri Aprilia Rohman², Reni Hertini³
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

ABSTRACT

Background: Stunting is a chronic nutritional problem characterized by a height-for-age below -2 SD of the WHO standard due to long-term malnutrition. One of the efforts to prevent stunting is by using local nutritious foods, such as moringa leaves (*Moringa oleifera*). Moringa leaves contain protein, iron, calcium, vitamin A, vitamin C, and various bioactive compounds that support the growth and development of toddlers. Moringa leaf pudding is one form of preparation that is easy for children to accept, making it a potential alternative supplementary food in stunting prevention.

Objective: To analyze the effectiveness of consuming moringa leaf pudding in preventing stunting in toddlers based on literature review.

Method: This study used a literature review method by examining various scientific articles obtained from Google Scholar, ResearchGate, and accredited national journals. The reviewed articles were published between 2020 and 2025 and discussed the effects of moringa leaf pudding or moringa leaf products on toddlers' nutritional status and growth.

Results: The review results showed that consuming moringa leaf pudding has a positive effect on improving toddlers' nutritional status. Eating moringa leaf pudding significantly increased children's height and weight and reduced the prevalence of stunting. This effectiveness is supported by the high protein, iron, vitamins, and minerals content in moringa leaves, which play a role in body tissue formation and children's linear growth.

Conclusion: Consuming moringa leaf pudding is effective as an alternative local food supplement to support nutritional status and prevent stunting in toddlers. Moringa leaf pudding can be recommended as part of community nutrition interventions, especially for toddlers at risk of stunting. However, further research with stronger study designs and longer intervention durations is needed to prove its effect on optimal height growth.

Keywords: moringa leaves, moringa leaf pudding, stunting, toddlers, nutritional status, stunting prevention.