



PENGARUH PEMBERIAN EKSTRAK MORINGA OLEIFERA LEAVES TERHADAP KENAIKAN BERAT BADAN BALITA DENGAN GIZI BURUK

Tri Novianty Mansyur

Program Studi D3 Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura

Email : trinovianty424@gmail.com

Artikel info

Keywords:

Keyword 1; Body Weight,
Keyword 2; Malnutrition,
Keyword 3; , Moringa Oleifera Leaves.

Kata Kunci:

Kata Kunci 1; Berat Badan,
Kata Kunci 2; Gizi Buruk,
Kata Kunci 3; Daun Kelor

Abstract. : *Moringa Oleifera Leaves that contain the most complete nutrition compared to any type of plant, and Moringa Oleifera Leaves is a source of vegetable food that is rich in nutritional content. Every part of M. Oleifera Leaves is a storehouse of essential nutrients and antinutrients, proven to promote growth in toddlers. The composition of the substances in Moringa leaves makes children able to obtain ideal nutritional needs. In addition, research also proves that Moringa leaves do not contain substances that are harmful to the body so that they can be consumed by children or adults. The World Health Organization (WHO) recommends that infants and children during their growth period consume Moringa leaves. This study is a quantitative research, The design of this research is (quasy-experiment) with one group pre and post test design. Of the 35 respondents as for children with malnutrition who meet the criteria for a sample of 30 respondents, the calculation is carried out based on the Slovin formula. The results of this study indicate that the Paired sample T test analysis of Body Weight before and after the intervention of giving Moringa Oleifera Leaves extract found different results, namely the average weight value after the Moringa Oleifera Leaves extral intervention was 8.197 there was an increase in body weight compared to before the intervention which was 7,980. Conclusion the existence of Moringa Oleifera Leaves extract ,that there is an effect that they are able to weight gain of children under five years.*

Abstrak. *Moringa Oleifera Leaves adalah daun yang mengandung nutrisi paling lengkap dibandingkan tanaman jenis apapun, dan Moringa Oleifera Leaves merupakan salah satu sumber pangan nabati yang kaya akan kandungan gizi. Setiap bagian dari M. oleifera adalah gudang penting nutrient dan antinutrient, terbukti dapat meningkatkan pertumbuhan balita. Komposisi zat-zat pada daun kelor menjadikan anak dapat memperoleh kebutuhan gizi yang ideal selain itu penelitian juga membuktikan bahwa daun kelor sama sekali tidak mengandung zat yang berbahaya bagi tubuh sehingga baik di konsumsi oleh anak ataupun orang dewasa. World Health Organization (WHO) merekomendasikan agar bayi dan anak pada masa pertumbuhannya mengonsumsi daun kelor. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, desain penelitian ini adalah (quasy- exsperimen) dengan one grouppre and post test design. Teknik sampling menggunakan purposive sampling yakni*

penentuan sampel berdasarkan karakteristik tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh balita responden. Adapun balita dengan gizi kurang yang memenuhi kriteria sampel sebanyak 30 responden perhitungan dilakukan berdasarkan rumus Slovin. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil analisis uji Paired sample T test Berat Badan sebelum dan setelah intervensi pemberian ekstrak *Moringa Oleifera Leaves* menemukan hasil yang berbeda, yakni nilai berat badan rata-rata setelah dilakukan intervensi ekstrak *Moringa Oleifera Leaves* adalah 8.197 terjadi peningkatan berat badan dibandingkan sebelum intervensi yaitu 7.980, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian ekstrak *Moringa Oleifera Leaves* terhadap kenaikan berat badan balita.



Penulis Korespondensi:

Email: trinovianty424@gmail.com

artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -SA

PENDAHULUAN

Malnutrisi adalah asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan pada seseorang yang berakibat terjadinya gangguan biologi dari orang tersebut. Secara umum malnutrisi terbagi atas dua bagian yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Gizi kurang terdiri dari marasmus, kwashiorkor, serta marasmus-kwashiorkor, sedangkan gizi lebih disebut dengan obesitas (Hidro, et al., 2019). Malnutrisi merupakan salah satu penyebab utama dari kematian pada anak balita (Titi, et al., 2013), Malnutrisi yang terjadi pada tahap awal kehidupan dapat meningkatkan risiko infeksi, morbiditas, dan mortalitas bersamaan dengan penurunan perkembangan mental dan kognitif.(1) Menurut data dari WHO angka kejadian kekurangan gizi pada anak balita tahun 2014 sebanyak 50 juta anak dan gizi buruk sebanyak 16 juta anak. (Hidro, et al., 2019)

Berdasarkan hasil statistik dari riset kesehatan dasar menunjukkan 17,7% bayi usia dibawa 5 tahun (balita) masih mengalami masalah gizi. Angka tersebut terdiri atas balita yang mengalami gizi buruk sebesar 3,9% dan balita yang menderita gizi kurang sebesar 13,8% (Kemenkes, 2018). Sulawesi Selatan pada tahun 2015 berdasarkan hasil PSG (pemantauan status gizi) memiliki prevalensi balita gizi kurang sebesar 17,1%, dan mengalami peningkatan di tahun 2016 sebesar 20,2%. Meskipun target kinerja belum mencapai target yang ditetapkan yakni (18,1%), Sehingga masih perlu ditingkatkan upaya-upaya yang lebih optimal dalam meningkatkan status gizi masyarakat khususnya pada kelompok balita (Dinkes Provinsi Sulsel, 2018).

Kekurangan gizi pada masa balita tidak terjadi secara tiba-tiba tetapi diawali dengan kenaikan berat badan yang tidak cukup. Masalah gizi disebabkan karena beberapa faktor baik langsung maupun tidak langsung. Secara langsung dipengaruhi karena mengonsumsi makanan yang tidak seimbang serta keadaan kesehatan individu. Kekurangan gizi pada balita bahkan sejak dalam masa kandungan, penyebab langsung gizi kurang dikarenakan kurangnya asupan makanan dan adanya penyakit infeksi. Penyebab tidak langsung adalah pengetahuan, pendidikan dan sosial ekonomi ibu, serta pola asuh yang diberikan kepada balita (Bekulu, 2015). Malnutrisi dapat menyebabkan pertumbuhan dan

perkembangan sel otak tidak optimal bahkan tidak terpulihkan akhirnya dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia dimasa yang akandatang. (suzanna, 2016).

Superfood (pangan super) adalah pangan yang memiliki konsentrasi tinggi terhadap kadar gizi dan *phytochemicals* yang sangat menguntungkan untuk meningkatkan kesehatan manusia. Superfood biasanya telah diuji secara ilmiah dan punya *track records* yang jelas terhadap nilai ilmiahnya. Hingga saat ini telah ditetapkan delapan bahan pangan yang dianggap sebagai *mega superfood* dan daun kelor (*Moringa Oleifera Leafes*) merupakan salah satu bahan pangan yang telah dinobatkan dunia sebagai *superfood*. (Winarno, 2018)

World Health Organization (WHO) merekomendasikan agar bayi dan anak pada masa pertumbuhannya mengonsumsi daun kelor karena berkhasiat untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan mencegah gizi buruk. (Winarno, 2018). Tanaman kelor memiliki daun yang mengandung nutrisi paling lengkap dibandingkan tanaman jenis apapun. (Iskandar, et al., 2015) Daunnya kandungan betakaroten melebihi wortel, mengandung protein melebihi kacang polong, lebih banyak mengandung vitamin C dibanding jeruk, kandungan kalsiumnya melebihi susu, mengandung zat besi lebih banyak dari bayam dan mengandung kaliumnya lebih banyak dari pisang. Belakangan ini, Kelor digunakan dengan sukses dalam memerangi kekurangan gizi pada anak-anak dan upaya untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh di banyak negara berkembang (Krisnadi, 2015).

METODE :

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen semu dengan pendekatan (quasy-exsperiment) dengan pendekatan one group pre test dan post test design. Penelitian dilakukan pada tanggal Oktober sampai Desember 2020 pada seluruh anak balita dengan gizi kurang di wilayah kerja Puskesmas Bangkala Kabupaten Jeneponto pada bulan Oktober-Desember 2020 sebanyak 35 orang, jumlah sampel 30 orang dengan teknik purposive samplin. Kriteria inklusi balita berumur 10-30 bulan, status gizi balita tersebut kurang gizi, bersedia menjadi responden, bayi yang tidak sakit, kriteria eksklusi pindah tempat tinggal di luar kota, orang tua anak menolak untuk di lanjutkan sebagai responden, anak dalam kondisi kesadaran menurun

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

1. Data demografi responden akan di uraikan sebagai berikut

Tabel 1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Umur Balita

Usia (Tahun)	n	(%)
10- 12	11	36,7
13- 24	13	43,3
25- 36	6	20,0
Total	30	100.0

Berdasarkan pada tabel 1 diatas, menunjukkan bahwa pada bayi berusia 9-12 bulan sejumlah 11 orang (36,7%), usia 13-24 bulan sejumlah 13 orang (43,3%), dan usia 25-36 bulan sejumlah 6 orang (20%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Balita

Jenis Kelamin	n	(%)
Laki-laki	15	50,0
Perempuan	15	50,0
Total	30	100.0

Pada pada tabel 2 diatas, menunjukkan bahwa dari 30 responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 15 orang (50%) dan perempuan 15 orang (50%).

2. Distribusi responden berdasarkan variabel penelitian

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Balita Gizi Kurang Berdasarkan Berat Badan

Berat Badan	Sebelum Intervensi	%	Setelah Intervensi	%
6-7 kg	8	26.7	6	20.0
>7-8 kg	8	26.7	8	26.7
>8-9 kg	9	30.0	11	36.7
>9-10 kg	2	6.7	2	6.7
>10-11 kg	3	10.0	3	10.0
Total	30	100.0	30	100.0

Berdasarkan pada tabel 3 diatas, menunjukkan bahwa dari 30 sampel sebelum diberikan intervensi ekstrak *Moringa Oleifera Leaves* diperoleh frekuensi Berat Badan terbanyak adalah >8-9kg 9 orang, >9-10 kg 2orang. Sedangkan setelah Sedangkan setelah intervensi ekstrak *Moringa Oleifera Leaves* diperoleh frekuensi terbanyak adalah >8-9 kg 11 orang dan terendah adalah >9-10 kg 2 orang

Tabel 4. Distribusi frekuensi Kenaikan Berat Badan Setelah Pemberian Ekstrak *Moringa Oleifera Leaves* Pada Balita

Berat Badan	n	(%)
Naik 100-250 gram	13	43,3
Naik 250-500 gram	12	40
Tidak Naik	5	16,7
Total	30	100.0

Dilihat pada tabel 4 didapatkan bahwa dari 30 sampel yang diberika ekstrak *Moringa Oleifera Leaves* terdapat 13 orang (43,3 %) mengalami kenaikan berat badan 100-250 gram, 12 orang (40%) mengalami kenaikan berat badan.

Analisa Bivariat

Adapun variabel yang dianalisis hubungannya disesuaikan tujuan khusus penelitian yakni : mengetahui interaksi dua variable baik berupa komparatif asosiasi, maupun korelasi. Dasar pengambilan keputusan tergantung dari rumusan hipotesis dengan berdasarkan nilai probabilitas yang di hubungkan dengan nilai $p > 0.05$.

Tabel 5. Distribusi Pengaruh Pemberian Ekstrak Moringa Oleifera Leaves Pada Balita Dengan Gizi Buruk

Variabel	Kelompok	n	Mean	SD	p-Value
Berat Badan	Sebelum Intervensi	30	7.980	1.2524	0,000
	Setelah Intervensi	30	8.197	1.2609	

Berdasarkan tabel 10 diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai mean pada bera badan sebelum dan setelah intervensi hasilnya terjadi peningkatan sebelum intervensi nilai mean 7.980 sedangkan setelah intervensi 8.197, hal ini menunjukkan bahwa Ekstrak Moringa Oleifera Leaves mampu meningkatkan berat badan pada balita dengan gizi burur. Hal ini di perkuat dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka kesimpulannya bahwa terdapat perbedaan berat badan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan ekstrak *Moringa Oleifera Leaves*.

Pembahasan

Penelitian ini menggunakan instrument lembar observasi mengenai data hasil intervensi dan karakteristik responde berupa berat badan dan usia, Skala pada penelitian ini menggunakan skala rasio, alat yang digunakan timbangan berat badan dalam satuan kg dan ekstrak Moringa Oleifera Leaves dalam bentuk tepung (kapsul) yang dicampurkan dalam makanan balita. Penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 30 orang

1. Data Demografi responden

Umur balita merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi indikator pertumbuhan balita, jika berat badan balita sesuai dengan umur, maka dinyatakan status gizi baik atau normal. Berat badan yang sesuai umur pada balita dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit infeksi seperti influenza dan demam yang berlanjut kejang. Sehingga dapat dikatakan sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan imunitas tubuh menjadi lebih baik dari pada balita dengan gizi buruk atau kurang. (Kementerian Kesehatan RI, 2018), dalam penelitian ini diperoleh balita berusia 9-12 bulan sejumlah 11 orang (36,7%), usia 13-24 bulan sejumlah 13 orang (43,3%), dan usia 25-36 bulan sejumlah 6 orang (20%).

Jenis kelamin merupakan kebutuhan gizi, dan akan berpengaruh terhadap status gizi sehingga terdapat hubungan antar jenis kelamin dan status gizi. Laki-laki dan perempuan

mempunyai kecenderungan yang berbeda untuk berstatus gizi lebih. Anak laki-laki memiliki kecenderungan menjadi lebih (*overweight*) dan pada penelitian ini diperoleh 15 orang (50.0%) laki-laki dan 15 orang (50.0%) perempuan.

2. Analisa Univariat Variabel Penelitian

a. Balita Gizi Buruk berdasarkan Berat Badan.

Gizi kurang sering dialami oleh balita, salah satu penyebab masalah gizi pada anak adalah akibat defisiensi energi, dalam hal ini karena asupan (*intake*) kalori yang kurang, akibatnya cadangan glukosa dalam otot dan hati berupa glikogen dipecah (Juhartini, 2016).

Gizi kurang ditunjukkan dengan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang mempunyai hubungan linier yang dinyatakan dengan nilai z-score BB menurut TB ($BB/TB - 3SD$ sampai dengan $2SD$). Salah satu upaya untuk mengatasi gizi kurang adalah Pemberian Makanan Tambahan (PMT), tujuan utama dilaksanakannya program ini adalah memperbaiki status gizi balita, terutama balita gizi kurang (Juhartini, 2016).

Ekstrak daun kelor mempunyai segudang manfaat, diantaranya dapat meningkatkan pertumbuhan balita. Kandungan vitamin dan protein pada daun kelor yang cukup tinggi tentu saja dapat dijadikan alternatif salah satu makanan tambahan. (Muliawati, 2020) Dalam penelitian ini dari 30 responden sebelum diberikan intervensi ekstrak *Moringa Oleifera Leaves* diperoleh frekuensi Berat Badan terbanyak adalah >8-9 kg 9 orang, >9-10 kg 2 orang Sedangkan setelah intervensi ekstrak *Moringa Oleifera Leaves* diperoleh frekuensi terbanyak adalah >8-9 kg 11 orang dan terendah adalah >9-10 kg 2 orang

b. Kenaikan Berat Badan Setelah Pemberian Ekstrak *Moringa Oleifera Leaves* Pada Balita.

Balita harus mendapatkan cukup zat gizi dikarenakan sedang masa pertumbuhan dan perkembangan. Konsumsi zat gizi yang kurang dalam waktu lama dapat menyebabkan Kurang Energi Kronis (KEK) (Muliawati, 2020)

Moringa Oleifera Leaves merupakan salah satu sumber pangan nabati yang kaya akan kandungan gizi. Konsentrasi protein, mineral berbagai macam vitamin dan asam amino yang tinggi pada daun kelor menjadikan anak tersebut dapat memperoleh kebutuhan gizi yang ideal bukan itu saja daun kelor juga tidak memiliki efek samping serta baik di konsumsi oleh anak ataupun oleh orang dewasa. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar bayi dan anak pada masa pertumbuhannya mengonsumsi daun kelor (Fathnur, 2018). Pada penelitian ini diperoleh terjadi peningkatan berat badan pada bayi dengan gizi buruk bahwa dari 30 sampel yang diberikan ekstrak *Moringa Oleifera Leaves* terdapat 13 orang (43,3 %) mengalami kenaikan berat badan 100-250 gram, 12 orang (40%) mengalami kenaikan berat badan.

3. Analisa Bivariat antar variabel

a. Pengaruh Pemberian Ekstrak *Moringa Oleifera* Leaves Pada Balita Dengan Gizi Buruk.

Moringa Oleifera Leaves adalah daun yang mengandung nutrisi paling lengkap dibandingkan tanaman jenis apapun, dan *Moringa Oleifera* Leaves merupakan salah satu sumber pangan nabati yang kaya akan kandungan gizi. Setiap bagian dari *M. oleifera* adalah gudang penting nutrient dan antinutrient, terbukti dapat meningkatkan pertumbuhan balita. Komposisi zat-zat pada daun kelor menjadikan anak dapat memperoleh kebutuhan gizi yang ideal selain itu penelitian juga membuktikan bahwa daun kelor sama sekali tidak mengandung zat yang berbahaya bagi tubuh sehingga baik di konsumsi oleh anak ataupun orang dewasa. (Fathnur, 2018).

Memasukkan daun kelor dalam menu makanan sehari-hari dapat memberikan pengaruh positif dalam kurung waktu yang cepat, yaitu hitungan hari sampai satu minggu saja. Daun kelor dapat dikonsumsi dalam bentuk daun segar, dimasak dalam bentuk hidangan tradisional, serta dikeringkan kemudian digiling atau ditumbuk menjadi bubuk daun kering (ekstrak daun kelor). Produk dalam bentuk bubuk daun kering ini dapat disimpan dalam kurung waktu yang lama tanpa mengalami penurunan mutu yang bermakna baik dari nilai gizi maupun terapeutik sehingga sangat baik dikonsumsi oleh Balita (Winarno, 2018)

Balita harus mendapatkan cukup gizi dikarenakan sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Konsumsi zat gizi yang kurang dalam waktu lama dapat menyebabkan kurang energi kronik. Dan dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan sel otak tidak optimal dan bahkan tidak terpulihkan, akhirnya dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia dimasa yang akan datang (Suzanna, 2016)

Pada penelitian ini didapatkan pengaruh pemberian ekstrak daun kelor (*Moringa Oleifera* Leaves) dari hasil uji normalitas data Kolmogorov Smirnov dengan Sig. (2-tailed) > 0,05 yaitu sebesar 0,157 sehingga data telah terdistribusi normal. Pada tabel 4.7 diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) berat badan sebelum diberikan perlakuan hasilnya lebih kecil yaitu sebesar 7.980 sedangkan setelah perlakuan adalah 8.197, hal ini menunjukkan bahwa daun kelor mampu menaikkan berat badan pada balita gizi kurang. Hal ini diperkuat dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.000, nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka berkesimpulan bahwa ada perbedaan berat badan yang signifikan antara sebelum diberikan daun kelor (*Moringa Oleifera* Leaves).

Hasil yang didapatkan sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Senegal oleh menyimpulkan bahwa bubuk daun kelor memiliki efek positif terhadap pencegahan dan penanggulangan malnutrisi pada bayi (Rahayu, 2019)

Muliawati, 2020 memperoleh bahwa ekstrak daun kelor yang diberikan rutin setiap hari selama 30 hari dapat meningkatkan berat badan sebesar 0,420 kg dengan prediksi sebesar 18,9% sedangkan 81,1% kemungkinan oleh factor lain seperti umur dan jenis kelamin balita juga dapat mempengaruhi berat badan balita..

KESIMPULAN

Daun kelor mengandung berbagai nutrient dan antinutrien yang baik untuk tubuh, dan estrak daun kelor (*Moringa Oleifera Leaves*) terbukti dapat menambah berat badan pada balita dengan gizi kurang.

SARAN

1. Bagi Tenaga Kesehatan
Petugas kesehatan diharapkan agar lebih berperan aktif dengan cara memberikan konseling atau pendidikan kesehatan tentang gizi pada balita mencari solusi terhadap dampak pada balita gizi kurang yang sangat berpengaruh pada tumbuh kembang balita tersebut.
2. Bagi Masyarakat
Masyarakat dalam keikutsertaan pada penanggulangan terhadap balita gizi kurang khususnya ibu-ibu yang mempunyai balita agar senantiasa memperhatikan status gizi anaknya (balita) sehingga tumbuh kembang dapat berjalan sesuai dengan usianya.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan untuk para peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan kelompok control.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakulu. Et al . 2015. *Faktor resiko gizi buruk pada balita dikab. Donggak provinsi Sulawesi Tengah.* Jurnal gizi dan dietetik Indonesia, 3(1), pp. 51-59.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. 2018. Rencana Kerja Tahun 2018.Sulawesi Selatan. Dinkes.
- Fathnur. (2018) 'Efektivitas Puding Kelor (*Moringa oleifera*) Terhadap Perubahan Berat Badan Balita Kurang Gizi', *Jurnal Agrisistem*, 14(2), pp. 134–140.
- Hidro, Muh Perdana, Darmawansyih, Andi Faradillah. (2019). Gambaran Faktor Risiko Malnutrisi Pada Anak Balita Di Wilayah Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar. *Umi Medical Journal*, Vol 5, issue 1.
- Iskandar, I., Hadju, V., As'ad, S. & Natsir, R. 2015. Effect Of *Moringa Oleifera* Leaf Extracts Supplementation In Preventing Maternal Anemia And Low Birth Weight. *Ijsrp*, 5, 1-3.
- Kemenkes RI. 2018. *Profil Keluarga Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes RI

- Krisnadi, A. D. 2015. Kelor Super Nutrisi. Kelorina.Com.
- Kuntari, Titi, et al. (2013). Faktor Risiko Malnutrisi Pada Bayi. JKMN, vol 7, No 1.
- Muliawaty, Dyah. (2020). Pemanfaatan Ekstrak Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Dalam Meningkatkan Berat Badan Balita. JKMM, Vol 11, No 01, (hal 44-53).
- Rahayu, T.B, and Nurindahsari, A.W.Y. (2018) 'Peningkatan Status Gizi Balita Melalui Pemberian Daun Kelor (*Moringa oleifera*), *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9 (2), pp. 2018-216.
- Suzanna. Et al. 2016. *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan status Gizi Anak Usia 6-59 Bulan*. Jurnal Vokasi Kesehatan, 3(1).
- Winarno, F. G. 2018. *Tanaman Kelor (Moringa Oleifera) Nilai Gizi, Manfaat dan Potensi Usaha*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.