

INFORMASI ARTIKEL

Received: January, 31, 2023

Revised: October, 11, 2023

Available online: October, 13, 2023

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/phc>

Pengabdian masyarakat pelatihan pembuatan makanan berbahan daun kelor

Diah Astika Winahyu*, Aninda Tri Lestari, Tri Paulinda Rahayu, Tria Anggianti, Sofan Aruki

Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Diah Astika Winahyu. *Email: astika.diah@gmail.com

Abstract

Background: Moringa leaf is a plant with a myriad of benefits, one of which is anti-inflammatory and anti-allergic. Moringa leaves are small in size, also have an oval shape and stem. Moringa plants are able to live in various types of soil, do not need intensive care, are resistant to the dry season, and are easy to breed. The use of Moringa plants is one of the efforts that can be done in dealing with health problems, one of which is stunting.

Purpose: This service aims to provide training to the community in the Karang Maritim sub-district to increase knowledge about the use of Moringa leaves as a snack to prevent stunting problems and skills regarding the availability of nutritious food for children's growth.

Method: The method used is to conduct counseling and training on how to make Moringa-based food in the Karang Maritime Village. This training is aimed at mothers who have babies and toddlers.

Results: This training activity provides knowledge to the community about the types of processed food from Moringa leaves. By explaining the procedure for processing Moringa leaves into nutritious food and also explaining the benefits of Moringa leaves themselves.

Conclusion: From this training it can be concluded that the community got an increase in knowledge after being given training on food processed using Moringa leaves.

Keywords: Moringa Leaves; Nutritious Food; Stunting.

Pendahuluan: Daun kelor merupakan tanaman dengan segudang manfaat salah satunya sebagai anti peradangan dan anti alergi. Daun kelor ukurannya kecil, juga memiliki bentuk oval dan bertangkai. Tanaman kelor mampu hidup diberbagai jenis tanah, tidak perlu perawatan intensif, tahan terhadap musim kemarau, dan mudah dikembangbiakkan. Pemanfaatan tanaman kelor adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah kesehatan salah satunya tentang stunting.

Tujuan: Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada masyarakat di kelurahan Karang Maritim untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pemanfaatan daun kelor sebagai kudapan untuk mencegah masalah stunting dan keterampilan tentang adanya makanan bergizi untuk pertumbuhan anak-anak.

Metode: Metode yang digunakan adalah dengan melakukan penyuluhan dan pelatihan mengenai cara membuat makanan berbahan kelor di kelurahan karang maritim. Pelatihan ini ditujukan kepada ibu-ibu yang memiliki anak bayi dan balita.

Hasil: Kegiatan pelatihan ini memberikan pengetahuan terhadap masyarakat tentang jenis makanan olahan dari daun kelor dan melatih masyarakat untuk mengolah daun kelor yang baik dan benar sehingga dapat menghasilkan makanan yang lezat dan bergizi bagi anak. Dengan menjelaskan tata cara mengolah daun kelor menjadi makanan yang bergizi dan juga menjelaskan manfaat dari daun kelor itu sendiri.

Simpulan: Dari pelatihan ini dapat disimpulkan bahwa masyarakat mendapat peningkatan pengetahuan sesudah diberikannya pelatihan tentang makanan yang diolah menggunakan bahan daun kelor.

Kata Kunci: Daun Kelor; Makanan Bergizi; Stunting.

PENDAHULUAN

Kelor atau merunggai (*moringa oleifera*) adalah sejenis tumbuhan dari suku *moringaceae*. Kelor adalah tanaman yang bisa tumbuh dengan cepat, berumur panjang, berbunga sepanjang tahun, dan tahan kondisi panas ekstrim. Tanaman ini berasal dari daerah tropis dan subtropics di Asia selatan. Tanaman ini umum digunakan untuk menjadi pangan dan obat-obatan di Indonesia. Biji kelor juga digubnakan sebagai penjernih air skala kecil. Kelor memiliki batang bias sampai 7-11 meter, bentuk daun bulat telur berukuran kecil yang bersusun majemuk, bertangkai panjang tersusun berseling, beranak daun gasal, helai daun saat muda berwarna hijau muda. Bunganya berwarna putih kekuningan beraroma harum, pelepahnya berwarna hijau. Sedang buahnya berbentuk segitiga memanjang. Daun kelor setara dengan tiga kali potasium pisang. Jika dalam bentuk serbuk kandungan potasium kelor setara 15 kali potasium pisang. Protein kelor daun segar setara dua kali protein yogurt.

Asupan gizi pada anak sangat berpengaruh dalam tumbuh kembang anak, nutrisi yang sesuai dengan usia akan membantu memaksimalkan pertumbuhan mereka. Bayi dan anak-anak pada masa pertumbuhan dianjurkan oleh organisasi kesehatan dunia atau WHO untuk mengonsumsi daun kelor. Organisasi ini juga menibatkan kelor sebagai pohon ajaib setelah melakukan study dan menemukan bahwa tumbuhan ini berjasa sebagai penambah kesehatan berharga murah selama 40 tahun ini dinegara-negara miskin didunia.

Seluruh bagian tanaman kelor telah dimanfaatkan sebagai bahan pangan maupun obat-obatan. Bagian tanaman yang biasa digunakan sebagai obat adalah biji, daun dan kulit kayu, dan berkhasiat sebagai anti diabetes dan antioksidan, jus dari akar tanaman kelor dapat digunakan untuk pengobatan iritasi external. Beberapa manfaat lain dari tanaman kelor diantaranya kulit dari pohon kelor sebagai obat radang usus besar, daun kelor sebagai anti anemia, daun dan batang kelor dapat digunakan sebagai penurun tekanan darah tinggi dan obat diabetes. Agar penggunaannya optimal, perlu diketahui informasi yang memadai tentang golongan senyawa kimia yang terkandung dalam tanaman obat tersebut. Bagian dari tumbuhan ini yang sering digunakan sebagai obat yaitu biji dan daunnya. Data mengenai kandungan senyawa aktif pada daun kelor masih sangat jarang, beberapa literatur menyebutkan

pada daun kelor terdapat kandungan flavonoid, saponin, alkaloid, tannin, dan fenol.

Adanya informasi tentang analisis kandungan nutrisi dari daun kelor ini maka diperlukan adanya pemanfaatan tanaman kelor ini sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah kesehatan. Tanaman kelor dapat mencegah timbulnya angka penderita stunting. Oleh karena itu diperlukan sebuah pelatihan dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta pengalaman langsung dari masyarakat (ibu-ibu) sebagai sasaran untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan makanan yang bergizi dari tanaman kelor.

Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pendampingan dan penyuluhan serta pelatihan pembuatan dan pengelolaan aneka makanan dari daun kelor kepada ibu-ibu di Kelurahan Karang Maritim ini melalui kegiatan DASHAT (Dapur Sehat)

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Karang Maritim, Kecamatan Panjang. Kegiatan ini dihadiri langsung oleh bapak Lurah dan warga setempat, tak hanya itu kegiatan ini juga dihadiri oleh sekitar 124 orang ibu-ibu yang memiliki anak balita, ibu-ibu PKK Posyandu. Pelatihan daun kelor diberikan langsung oleh mahasiswa dan mahasiswi, sebelum dilakukannya pelatihan ini dilakukannya penyampaian materi mengenai gizi daun kelor guna memberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai daun kelor itu sendiri, yang dilakukan dengan metode 1) Pemberian materi, 2) Diskusi, 3) Tanya jawab, 4) Pelatihan pengelolaan makanan 5) buku petunjuk pengelolaan makanan. Sasaran kegiatan masyarakat Karang Maritim ibu-ibu PKK dan kader posyandu serta ibu-ibu yang memiliki balita atau anak-anak yang masih dibawah 5 tahun. Survey dilakukan dengan cara observasi lokasi untuk mengetahui potensi dan penentuan titik tempat pelatihan. Pelatihan pengolahan makanan menggunakan pendekatan penerapan teknologi ilmu pengetahuan tepat guna melalui pelatihan cara mengolah makanan dengan alat sederhana, yaitu: Panci, Pengaduk, Cetakan. Dan bahan yang digunakan adalah Gula pasir, Bubuk agar-agar, Susu cair dan Daun Kelor.

Diah Astika Winahyu*, Aninda Tri Lestari, Tri Paulinda Rahayu, Tria Anggianti, Sofan Aruki

Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Diah Astika Winahyu. *Email: astika.diah@gmail.com

Cara pembuatan: Cuci dan haluskan daun kelor, Rebus susu, bubuk agar-agar dan gula hingga mendidih, Lalu masukkan sari daun kelor aduk hingga rata, lalu tuang kedalam cetakkan.

Makanan yang diolah antara lain: Susu kelor, Puding Kelor, dan Bolu Kelor. Kegiatan ini dilakukan setelah mendapat perizinan dari lurah setempat dan dilaksanakan secara langsung dengan metode diskusi serta Tanya jawab kepada masyarakat. Kegiatan ini atas kerja sama dengan Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM) dengan dosen program studi Analisis Farmasi dan Makanan. Juga didukung oleh penguat suara, alat-alat dan bahan pengolahan makanan.

Persiapan

Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini, hal pertama yang dilakukan adalah dengan mengidentifikasi masalah yang ada di Kelurahan Karang Maritim. Dari identifikasi yang telah dilakukan ternyata masih banyak masyarakat daerah Karang Maritim khususnya balita dan anak-anak teridentifikasi terkena stunting. Maka setelah dilakukannya identifikasi masalah tersebut, selanjutnya mengajukan perizinan kepada pemimpin daerah setempat untuk diadakannya kegiatan penyuluhan ini. Kemudian penyuluhan kegiatan stunting ini dilakukan setelah mendapat perizinan dari lurah setempat dan dilaksanakan secara langsung dengan metode ceramah serta tanya jawab kepada masyarakat.

Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Senin, 09 Agustus 2022 yang bertempat di Kelurahan Karang Maritim. Kegiatan ini

dihadiri langsung oleh bapak lurah dan warga setempat. Tak hanya itu kegiatan ini juga dihadiri oleh sekitar 124 orang ibu - ibu yang memiliki anak balita, dan ibu - ibu PKK Posyandu. Pemberian materi diberikan langsung oleh mahasiswa dan mahasiswi KKL Universitas Malahayati. Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan stunting ini berupa leaflet dan tanya jawab warga setempat yang hadir. Dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini hal pertama yang dilakukan adalah menjelaskan tentang gizi daun kelor tersebut. Metode pelaksanaan kegiatan pelatihan ini berupa demo masak yang dilakukan dengan menjelaskan tahapan tahapan cara memasak daun kelor menjadi camilan yang bergizi. ibu ibu masyarakat karang maritim juga turut ikut membantu dalam proses demo masak ini.

Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu yang memiliki balita atau anak-anak yang masih dibawah lima tahun. Para ibu-ibu yang hadir dalam kegiatan penyuluhan tersebut menyimak materi dengan sangat baik. Interaksi antara ibu-ibu dan mahasiswa juga terjalin baik, mereka aktif dalam bertanya menganaimateri yang dijelaskan.

Evaluasi

Pelatihan diawali dengan menjelaskan manfaat dari daun kelor untuk stunting lalu menjelaskan tentang makanan makanan bergizi. lalu dilanjutkan dengan pelatihan cara mengolah daun kelor menjadi makanan seperti susu daun kelor, nugget kelor, puding kelor, bakso kelor dan bolu kelor.

Ibu-ibu yang mengikuti pelatihan ini menyimak dengan baik juga tak sedikit pula yang bertanya mengenai makanan berbahan kelor ini. tak ada hambatan pada pelatihan kali ini namun tak sedikit kekurangan yang ada dalam pelatihan ini.

Diah Astika Winahyu*, Aninda Tri Lestari, Tri Paulinda Rahayu, Tria Anggianti, Sofan Aruki

Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Diah Astika Winahyu. *Email: astika.diah@gmail.com

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Leaflet yang dibagikan ke warga



Gambar 2. Pembuatan dan Hasil Makanan Olahan Daun Kelor



Gambar 3. Antusias Warga yang Hadir



Gambar 4. Foto Bersama Mahasiswa

Diah Astika Winahyu*, Aninda Tri Lestari, Tri Paulinda Rahayu, Tria Anggianti, Sofan Aruki

Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Diah Astika Winahyu. *Email: astika.diah@gmail.com

Tanaman kelor tidaklah sulit untuk mendapatinya namun masyarakat belum banyak yang mengetahui manfaatnya sehingga masyarakat belum melakukan budidaya sesuai standar sehingga pohon kelor tumbuh dengan tidak terawat. Tanaman kelor jika diolah dengan teknologi (teknologi tepat guna) dalam proses pengolahannya akan dapat memberikan nilai jual bagi masyarakat setempat. Kecamatan panjang Kelurahan Karang Maritim adalah wilayah yang banyak ditumbuhi tanaman kelor.

Tetapi masyarakatnya belum melakukan budidaya tanaman kelor tersebut, bahkan masyarakat disana kurang informasi tentang manfaat tanaman tersebut. Tujuan pengabdian di masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan daun kelor ditingkat rumah tangga. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode penyuluhan dan pelatihan yang terdiri dari demonstrasi dan praktek langsung kepada bapak dan ibu-ibu PKK dan kelompok UKM di Kelurahan Karang Maritim. Selain itu diukur juga pengetahuan peserta sebelum dan setelah mengikuti pelatihan.

Hasil dari pengabdian ini menunjukkan para peserta dengan seksama memperhatikan pemaparan materi penyuluhan yang disampaikan. Terlihat para peserta antusias melakukan Tanya jawab dan berdiskusi setelah penyuluhan. Pengetahuan dan pemahaman peserta dimana semua responden menunjukkan pengetahuan baik sebanyak 100%. Para peserta terlihat kompak dan berkeja sama pada saat pelatihan dan berhasil membuat olahan sesuai resep yang diberikan. Berdasarkan angket, para peserta mengatakan sangat tertarik mengikuti pelatihan karena selama ini mereka hanya mengolah kelor menjadi sayur. Mereka berminat untuk mengembangkan hasil pelatihan ini dengan mempraktikkan pembuatan bolu, susu, dan pudding di rumah, menjualnya dan membuat kebun kelor sendiri di rumah.

SIMPULAN

Kegiatan pelatihan ini memberikan dampak bagi ibu-ibu di Kelurahan Karang Maritim, dimana masyarakat ini menjadi lebih peka dan paham akan

manfaat daun kelor dan bisa lebih memvariasikan olahan dari daun kelor ini. Daun kelor dengan segudang manfaat dan memiliki rasa yang sedikit pahit, netral dan tidak beracun bisa diolah menjadi berbagai jenis makanan dan minuman, mulai dari yang manis sampai yang asin seperti bolu, susu, pudding, sayur bening dan masih banyak lagi.

SARAN

Diharapkan dapat terus adanya pelatihan mengenai pemanfaatan daun kelor sehingga dapat diolah dengan baik dan benar. Dan dapat terus berinovasi mengenai makanan gizi seimbang untuk anak terutama menggunakan bahan kelor ini sehingga anak-anak bisa menikmati makanan yang enak dan juga bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Diantoro, A., Rohman, M., Budiarti, R., & Palupi, H. T. (2015). Pengaruh penambahan ekstrak daun kelor (*Moringa Oleifera* L.) terhadap kualitas yoghurt. *TEKNOLOGI PANGAN: Media Informasi dan Komunikasi Ilmiah Teknologi Pertanian*, 6(2).
- Nomleni, F. T., & Rupidara, A. D. (2020). Pelatihan pembuatan aneka makanan dari daun kelor sebagai usaha pemberantasan stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Desa Vol*, 1(1).
- Rani, K. C., Jayani, N. I. E., & Darmasetiawan, N. K. (2021). Pelatihan pembuatan produk makanan berbasis daun kelor untuk pemenuhan gizi balita di Desa Bogo Bojonegoro. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 312-318.
- Ulfah, N., & Sididi, M. (2021). Pengolahan Daun Kelor oleh Kelas Ibu Fatayat NU Untuk Pencegahan Stunting di Kab. Takalar. *Window of Community Dedication Journal*, 1(02), 57-61.
- Wahyuningsih, R., & Darni, J. (2021). Edukasi pada Ibu Balita tentang Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai Kudapan untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 2(2), 161-165.

Diah Astika Winahyu*, Aninda Tri Lestari, Tri Paulinda Rahayu, Tria Anggianti, Sofan Aruki

Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Diah Astika Winahyu. *Email: astika.diah@gmail.com