

PELATIHAN PENGOLAHAN MAKANAN DAUN KELOR SEBAGAI UPAYA MENGATASI ANEMIA

Hasanuddin¹, Franita Leonard², Tri Fira Yuniza³

^{1,2}Program Studi Teknologi Lingkungan, Politeknik Indonesia

³Program Studi Akuntansi, Politeknik Indonesia

E-mail: hasanuddin645@gmail.com¹, nitaa.8287@gmail.com², frayuniza1414@gmail.com³

<i>Info Artikel</i>	<i>Abstract</i>
Article History: Received: 07 May 2023 Revised: 19 May 2023 Accepted: 25 May 2023	<i>Utilization of Moringa leaves is one of the efforts that can be made in dealing with health problems regarding anemia. The purpose of this service is to provide assistance to the Temmapadaue Village community to increase understanding and skills regarding the existence of healthy and nutritious food for the growth and development of children. The method used is the presentation of knowledge regarding the use of moringa leaves, discussions and practices of moringa-based food management. The result of this activity is an increased understanding of moringa leaf-based food processing and prevention of anemia. These training participants have been able to produce processed food from Moringa leaves and are expected to be commercialized into various products to improve people's welfare.</i>
Keywords: <i>Moringa Leaves, Food Processing, Anemia</i>	

1. PENDAHULUAN

Kelor dikenal sebagai nutrisi yang baik karena pemanfaatannya untuk meningkatkan produksi ASI dan biasa menjadi anjuran pengobatan untuk anemia. Anemia merupakan salah satu kondisi eritrosit dan haemoglobin yang tidak memenuhi fungsinya menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh (Wilda & Nurjanna, 2019). Hasil laboratorium anemia dapat dijabarkan sebagai penurunan kadar haemoglobin serta hitung eritrosit dan hematokrit dibawah normal (Handayani, dkk. 2008). Terjadinya kekurangan zat besi dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi dan daya ingat serta dapat menyebabkan anemia defisiensi besi (Sartika & Anggreni, 2021). Tanaman Kelor telah dikenal sebagai tanaman multi guna, kaya akan nutrisi dan berkhasiat sebagai obat, mengandung senyawa alami yang lebih banyak dan beragam dibanding jenis tanaman lainnya yang ada.

Menurut hasil penelitian daun kelor mengandung Vitamin A, C, Vit B, kalsium, kalium, besi dan protein dalam jumlah tinggi yang mudah dicerna oleh tubuh manusia. Daun kelor adalah daun yang berasal dari pohon kelor yang mengandung zat gizi makro dan mikro serta bahan aktif yang bersifat sebagai antioksidan dalam tubuh. Mengandung nutrisi penting seperti zat besi (Fe) 28,2 mg, β -karoten, protein, vitamin A, C, D, E, K dan B (tiamin, riboflavin, niasin, asam pantotenat, biotin, Vitamin B6, vitamin B12 dan folat) (Wilda & Nurjanna, 2019). Kelor digunakan sebagai bahan utama dalam pembuatan jenis-jenis obat, baik untuk pencegahan maupun untuk pengobatan (Yuliatin, dkk, 2016). Kelor

pun memiliki banyak fungsi seperti sumber makanan bergizi, pengobatan, bahan kosmetik, pelestarian alam dan lingkungan, sumber minyak nabati, kebutuhan pakan ternak dan sumber pupuk serta pestisida alami. Penelitian yang dilakukan oleh Dahot (1998) melaporkan bahwa dalam ekstrak daun kelor mengandung protein dengan berat molekul rendah yang mempunyai aktivitas antibakteri dan antijamur. Tepung daun Kelor memiliki beberapa zat *hypotensif*, antikanker, dan antibakterial antara lain, *niacimicin* dan *pterygospermin*. Selain itu daun Kelor juga memiliki zat antioksidan antara lain *sitosterol* dan *glukopyranoside* (Guevara *et al.*, 1999).

Dengan adanya informasi tentang analisis kandungan nutrisi dari daun kelor ini dari beberapa literatur maka diperlukan pemanfaatan tanaman kelor ini sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah kesehatan tentang anemia dalam bentuk pembinaan kesehatan, pelayanan kesehatan dan penyuluhan keluarga (ibu-ibu) dalam upaya peningkatan gizi dengan memanfaatkan berbagai tanaman yang tumbuh di sekitar kediamannya, terutama tanaman kelor untuk dapat mencegah timbulnya angka penderita anemia. Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pendampingan kepada ibu-ibu di Desa Temmapadduae melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan pengolahan aneka makanan dari daun kelor untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan mengenai informasi makanan bergizi.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan proses koordinasi bersama pihak kampus dan koordinasi bersama dengan Kepala Desa. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Temmappaduae, Kecamatan Marusu, Kabupaten Maros. Kegiatan ini meliputi pemberian materi, diskusi dan praktek pengolahan makanan berbahan dasar kelor.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan prngabdian masyarakat ini dalam bentuk pelatihan di Desa Temmapadduae dan berlangsung selama 1 hari. Pelaksanaan kegiatan ini dimaksudkan agar ibu-ibu dapat memperoleh tambahan pengetahuan mengenai nilai gizi yang terkandung dalam kelor dan praktek olahan makanan berbahan kelor yang bernutrisi tinggi dan baik bagi pertumbuhan anak-anak. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan mengenai nilai gizi dan manfaat konsumsi kelor, informasi resep olahan makanan dan melakukan praktek olahan makanan berbahan dasar kelor. Dalam pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan penyediaan materi untuk pemanfaatan daun kelor dalam menghasilkan makanan yang bernutrisi, serta penyediaan alat dan bahan. Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan penyampaian materi dan pelatihan, pada saat pelatihan suasana berjalan dengan baik dan antusias sehingga peserta terlibat langsung dalam proses pembuatan. Setelah penyampaian materi, selanjutnya dilanjutkan dengan pengolahan makanan dengan bahan dasar kelor diantaranya puding daun kelor.



Gambar 1. Hasil Pengolahan dan Pelaksanaan Pelatihan Pengolahan Daun Kelor

Pada saat pelatihan suasana berjalan dengan kondusif, para peserta terlibat langsung dalam proses pembuatan. Hal ini di dapat terlihat dari banyaknya kehadiran dari ibu-ibu peserta dan kader posyandu. Seluruh peserta dan kader mengikuti kegiatan hingga semua kegiatan berakhir. Kegiatan ini menjawab tujuan dan manfaaat dari kegiatan pengabdian masyarakat. Tujuan pelaksanaan ini adalah memberikan pendampingan kepada para peserta, melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan tentang adanya makanan bergizi untuk pertumbuhan anak-anak dan balita yang diolah dari tanaman kelor.

Dari hasil perngabdian masyarakat ini memberikan pengetahuan seluruh peserta pelatihan terlihat mereka paham tentang kandungan gizi yang terdapat pada tanaman kelor dan pemanfaatan dari tanaman kelor. Pengetahuan ini didukung dengan adanya pengalaman langsung tentang pembuatan aneka makanan bergizi dari daun kelor serta meningkatkan kuantitas dan kualitas pertanian khususnya usaha tanaman kelor dan pemanfaatan tanaman ini. Selain adanya peningkatan pengetahuan setelah kegiatan ini, terjadi perubahan pada peserta yaitu antusiasme dalam mempraktikkan pembuatan makanan olahan berbahan daun kelor dan diberikan pada lingkungan sekitar sebagai cemilan untuk keluarga.

4. KESIMPULAN

Implementasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat memberikan dampak langsung bagi para peserta. Hal ini didukung oleh pemerintah Desa dan masyarakat setempat. Untuk menindak lanjuti kegiatan ini, tim pengabdian kepada masyarakat berkomitmen untuk terus mendukung dan membangun komunikasi dengan para peserta untuk mengembangkan kemampuan mereka dalam upaya penggunaan bahan makan dari daun kelor. Dari kegiatan pengabdian masyarakat melalui pengolahan makanan berbahan dasar kelor dapat disimpulkan bahwa Desa ini berpotensi untuk mengembangkan tanaman pangan lokal khususnya yang ditujukan dalam mengikuti pelatihan pengembangan pangan yang berbahan dasar kelor. Indikator ini dapat dilihat dari meningkatnya pengetahuan secara bermakna setelah mengikuti pelatihan. Disamping itu juga dapat dilihat dari antusias peserta dalam praktik pengolahan makanan berbahan dasar kelor yang sangat

5. PENGHARGAAN

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Desa Temmappaduae dan

jajarannya, ibu-ibu dari Desa Temmappaduae yang memfasilitasi dan berperan aktif dalam kegiatan ini sehingga pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dahot M U., 1998. Antimicrobial activity of Small Protein of Moringa oleifera Leaves. *J Islam Acad Sci* 11 (1): 27-32.
- [2] Guevaraa AP, Vargasa C, Sakuraib H, Fujiwarab Y, Hashimotob K, Maokab T, Kozukac M, Itoc Y, Tokudad H, Nishinod H (1999). An antitumor promoter from Moringa oleifera Lam. *Mutat. Res.* 440:181-188.
- [3] Handayani, Wiwik dan Hariwibowo, Andi Sulisty. 2008. *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- [4] Sartika, W., & Anggreni, S. D. (2021). *Asupan zat besi remaja putri*. Penerbit NEM
- [5] Wilda R. Pratiwi, Nurjanna. 2019. Efek Pemberian The Daun Kelor (Moringa Oleifera Tea) dan Tablet Tambah Darah Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin pada Remaja Anemia di Kabupaten Sidrap. *Jurnal Antara Kebidanan* Vo. 2, No. 4, hal. 323-333. STIKES Muhammadiyah Sidrap.
- [6] Yuliatin, H, Hadju, V, dan Alasiry E. 2016. Pengaruh Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMU Muhammadiyah Kupang. *JST Kesehatan*, Juli 2016, Vo.6 No.3: 399 –404.