
**PELATIHAN PEMBUATAN PUDING KELOR UNTUK ASUPAN
PEMENUHAN GIZI IBU DAN ANAK DESA RABEKA
KECAMATAN AMARASI TIMUR KABUPATEN KUPANG NTT****David Loba¹**¹Universitas Kristen Artha Wacana
e-mail: davidloba407@yahoo.co.id**Abstrak**

Pembuatan Puding Kelor di desa Rabeka merupakan program khusus yang telah dikemas dan diperuntukan peruntukan bagi masyarakat desa khusus ibu dan anak untuk meningkatkan perbaikan gizi dengan mengkomsumsi daun kelor. Bentuk kegiatan yang di lakukan adalah dengan pelatihan pembuatan puding dan memperkenalkan manfaat daun kelor. Desa Rabeka di Kabupaten Kupang merupakan salah satu dari sekian banyak desa yang angka stanting dan gizi buruk paling tinggi di tingkat Kabupaten Kupang. Kegiatan PKM yang dilakukan oleh saya sebagai Dosen Pendamping Lapangan, UKAW di desa Rabeka, Kecamatan Amarasi Timur Kabupaten Kupang ini menggunakan metode ceramah, demonstrasi. Disamping itu juga diadakan simulasi oleh para kader posyandu di depan seluruh ibu dan anak, ibu PKK, Bidan pustu, Ka.Kaur desa, dan Mahasiswa KBPM. Hasil dari pengabdian ini adalah bertambahnya pengetahuan dan keterampilan bagi warga masyarakat terkhusus ibu-ibu di desa ini, disamping itu juga dapat menambah pendapatan ekonomi bagi ibu-ibu di desa Rabeka secara keseluruhan di kecamatan Amarasi Kabupaten Kupang, NTT.

Kata Kunci: Kelor, UKAW, Desa Rabeka.

Abstract

The Moringa Pudding Making Training in Rabeka village is a special program that has been packaged and is intended for village communities specifically for mothers and children to improve nutrition improvement by consuming Moringa leaves. The form of activities carried out is by training in making pudding and introducing the benefits of Moringa leaves. Rabeka Village in Kupang Regency is one of the many villages with the highest stunting and malnutrition rates at the Kupang Regency level. The PKM activities carried out by me as a Field Assistance Lecturer, UKAW in Rabeka village, East Amarasi District, Kupang Regency use the lecture method , demonstration. Besides that, a simulation was also held by posyandu cadres in front of all mothers and children, PKK mothers, midwife pustu, head of village heads, and KBPM students. The result of this service is an increase in knowledge and skills for the community, especially mothers in this village., besides that, it can also increase economic income for mothers in Rabeka village as a whole in Amarasi sub-district, Kupang Regency, NTT.

Keywords: Moringa, UKAW, Rabeka Village

Pendahuluan

Pada zaman sekarang yang semakin maju banyak sekali produk lain serba mahal, semua itu disebabkan karena kebutuhan manusia yang semakin tinggi dan tidak tetap, salah satunya tentang selera makanan. Di era maju ini banyak sekali makanan- makanan berkaleng yang beredar di toko-toko maupun di pasar pada masyarakat baru yang bermunculan dan rasa yang bervariasi dan makanan yang lezat selalu identik dengan harga yang mahal. Namun ada pula makanan yang lezat yang dapat diperoleh dengan membuat sendiri dan membeli dengan harga yang sangat murah, salah satunya puding kelor atau bahasa lokal setempat *marungga*. Khususnya di desa Rebeke sangat cocok untuk diterapkan karena masyarakat senang dengan kehadiran mahasiswa KBPM dan membawa program salah satunya adalah tentang Kelor untuk dibudidayakan di masyarakat serta manfaatnya. Tujuan dan sasaran pembuatan puding ini merupakan salah satu tujuan mendukung program pemerintah NTT khususnya yang berhubungan dengan Stanting di desa-desa. Khusus di desa Rebeke antusias warga sangat tinggi bahkan perdusun meminta untuk di berikan pelatihan Puding Kelor lewat Mahasiswa Kegiatan Belajar Pendamping Masyarakat dan Desen Pendamping Lapangan.

Puding kelor dibuatkan untuk pelatihan di buat di desa merupakan makanan yang sangat cocok untuk waktu santai, juga sebagai makanan penunda lapar dan makanan ini rasanya enak. Puding Kelor sangat cocok untuk kesehatan dan peningkatan kesehatan anak dan ibu. Menikmati makanan puding kelor tidak mengeluarkan biaya yang cukup mahal, kita memanfaatkan daun merungga atau Kelor dapat membuatnya di rumah, salah satu tujuan pelaksanaan KBPM UKAW tahun ini Khususnya di Kecamatan Amarasi Timur Desa Rebeke, berdasarkan hasil survai awal pada waktu pengantaran mahasiswa dan informasi dari mahasiswa desa tersebut bersepakat untuk membuat suatu kegiatan yaitu dengan bersama-sama dengan kepala desa, mahasiswa, masyarakat untuk memanfaatkan bahan alami yang ada dan tumbuh di sekitaran desa ini dengan membuat suatu makanan tambahan untuk diberikan kepada ibu dan anak balita untuk meningkatkan gizi serta mendorong pertumbuhan anak. Tujuan PKM adalah membuat sebuah produk atau pelatihan pembuatan Puding Kelor yang dapat dinikmati tanpa harus mengeluarkan biaya yang mahal. Produk tersebut adalah puding Kelor yang dapat di buat sendiri di rumah dan bahan-bahan yang mudah didapatkan. Menjadikan puding sebagai makanan favorit dan makanan yang sehat untuk dikonsumsi dalam kondisi dan waktu kapanpun. Pengabdian ini bermanfaat untuk: Membantu menyehatkan kesehatan ibu dan anak, Membantu kecerdasan anak dan ibu, Membantu mengurangi angka kematian ibu dan anak serta pengurangan angka stanting di desa dan Memberikan pembelajaran kreatifitas bagi masyarakat terkhusus ibu Rumah tangga.

Metode

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Desa Rebeka, kecamatan Amarasi Timur Kabupaten Kupang NTT. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab serta demonstrasi pengelolaan makanan. pembuatan Puding bergerak dibidang pelatihan pembuatan puding cemilan sehat untuk diberikan penjelasan cara-cara pembuatan bahan tersebut. Memilih bidang makanan sehat ini atau puding kelor karena dapat menambah nilai gizi ibu dan anak serta dapat memenuhi kebutuhan bahkan berlebih. Manfaat daun kelor adalah sangat banyak manfaatnya salah satu manfaat daun kelor untuk anak masa pertumbuhan yaitu: obat penambah nafsu makan.

Bahan-bahan

1. Daun kelor 1 genggam ambil daunnya dan di rebus 3 menit dengan air 200 cc dan blender (air rebusan jangan di buang)
2. 50 gr Gula pasir
3. 1 sdm Agar-agar bubuk putih
4. 400 cc Susu cair

Langkah -langkah pembuatan sebagai berikut:

1. Cuci bersih daun kelor lalu rebus daun kelor asal air mendidih dan angkat dan daun kelor sisihkan, untuk air rebusan daun kelornya jangan dibuang dan sisihkan.
2. Daun kelor yang sudah direbus lalu dihaluskan dan sisihkan.
3. Rebus susu, sisa air rebusan daun kelor, agar agar plan, gula dengan api kecil sampai mendidih dan masukan sebentar daun kelor yang sudah dihaluskan dan aduk rata lalu angkat dan biarkan uap keluar. Lalu masukan ke cetakan dan biarkan dingin dan membeku potong dan sajikan.

Hasil dan Pembahasan

Pelatihan pembuatan puding kelor di Desa tersebut dengan mengolah daun kelor menjadi puding kelor merupakan salah satu usaha pengolahan makanan tambahan bagi ibu hamil serta anak-anak didesa tersebut. Pembuatan puding kelor ini hadir sebagai salah satu solusi pilihan pangan bagi masyarakat luas, khususnya penderita *stunting* yang merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu diperhatikan lebih lanjut kedepan. Penyebab langsung dari *stunting* adalah defisiensi energi maupun protein yang berarti kurangnya konsumsi makanan yang mengandung energy gizi dan protein. Pertumbuhan pada awal kehidupan membutuhkan protein dengan proporsi yang tepat. Daun kelor merupakan salah satu bahan makanan nabati, sumber protein. Masalah kekurangan akan gizi masyarakat terkait dengan ketersediaan pangan penduduk sesuai dengan (Badan Ketahanan Pangan, 2012).

Daun Marungga atau kelor adalah salah satu tumbuhan yang mudah

didapat dan tumbuh di lingkungan tempat tinggal masyarakat sekitar, pemanfaatan jenis tanaman lokal ini sangatlah dibutuhkan bagi setiap orang terutama didesa karena kandungan daunnya terutama daun kelor yang digunakan adalah daun muda yang dipetik dari dahan pohon yang kurang lebih dari tangkai daun pertama (di bawah pucuk) sampai tangkai daun ketujuh yang masih hijau segar, meskipun daun tua biasa digunakan asal daun kelor tersebut belum menguning. Selanjutnya daun kelor tersebut dicuci dengan air bersih lalu dirunut dari tangkai daunnya, kemudian ditebar di atas jaring kawat dan diatur ketebalannya sedemikian rupa yang selanjutnya dikeringkan dalam oven dengan suhu kurang lebih 45oC selama kurang lebih 24 jam Pembuatan tepung dari daun kelor kering digunakan blender kering dan juga ditambah dengan gula pasir secukupnya dan diayak dengan ayakan 100 masih untuk memisahkan batang-batang kecil yang tidak bisa hancur dengan blender, selanjutnya disimpan dalam wadah plastik yang kedap udara.

Kelor merupakan salah satu tanaman sayuran yang multiguna yang kandungan nilai gizi sanagat tinggi untuk dikonsumsi oleh siapapun. Hampir semua bagian dari tanaman kelor ini dapat dimanfaatkan untuk dijadikan sumber makanan karena mengandung senyawa aktif dan gizi lengkap. Daun kelor juga kaya vitamin A dan C, khususnya Betakaroten. Para ahli menganjurkan untuk mengkonsumsi betakaroten sebanyak 15.000-25.000 IU per hari (Astawan, 2004). Kandungan Vitamin C-nya setara dengan 6 kali vitamin C buah jeruk, sangat bermanfaat untuk mencegah berbagai macam penyakit termasuk flu dan demam.

Khasiat daun kelor dapat membantu dan juga mengatasi berbagai macam ragam penyakit. Beberapa senyawa aktif dalam daun kelor adalah arginin, leusin, dan metionin. Tubuh memang memproduksi arginin, tetapi sangat terbatas. Oleh karena itu, perlu asupan dari luar seperti daun kelor. Kandungan arginin pada daun kelor segar mencapai 406,6 mg (Anwar, 2007). Teh kelor, saus kelor, sirup kelor, sereal dan biskuit kelor merupakan produk yang nggunakan daun kelor sebagai bahan utama. Kecukupan konsumsi sayuran sangat diperlukan karena kandungan vitamin, mineral dan enzim selaku senyawa bioaktif yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Kecukupan antibodi juga diperlukan untuk mempertahankan ketahanan tubuh. Daun kelor memiliki potensi yang sangat baik untuk melengkapi kebutuhan nutrisi dalam tubuh, sehingga orang yang mengonsumsi daun kelor akan terbantu untuk meningkatkan energi dan ketahanan tubuh.

Berdasarkan beberapa hal tersebut di atas berkaitan dengan kegunaan dan khasiat dari daun kelor terkhususnya kegiatan di Desa Rabeka Tim KBPM bersama Mahasiswa serta seluruh masyarakat di bawah koordinasi ibu PKK desa melakukan pelatihan pembuatan puding kelor di desa merupakan makanan yang sangat cocok untuk waktu santai, juga sebagai makanan penunda lapar dan

makanan ini rasanya enak, dalam pelatihan ini masyarakat desa tersebut terkhusus ibu dan anak-anak sangat senang untuk mengikuti pelatihan dengan baik harapannya agar ke depan melakukan pelatihan atau sosialisasi lebih lanjut produk puding kelor sangat cocok untuk kesehatan dan peningkatan kesehatan anak dan ibu. Menikmati makanan puding kelor tidak mengeluarkan biaya yang cukup mahal, kita memanfaatkan daun merungga atau kelor dapat membuatnya di rumah, salah satu tujuan pelaksanaan KBPM UKAW tahun ini Khususnya di Kecamatan Amarasi Timur Desa Rebeka, berdasarkan hasil survai awal pada waktu pengantaran mahasiswa dan informasi dari mahasiswa desa tersebut bersepakat untuk membuat suatu kegiatan yaitu dengan bersama-sama dengan kepala desa, mahasiswa, masyarakat untuk memanfaatkan bahan alami yang ada dan tumbuh di sekitaran desa ini dengan membuat suatu makanan tambahan untuk diberikan kepada ibu dan anak balita untuk meningkatkan gizi serta mendorong pertumbuhan anak.

Pembuatan puding bergerak dibidang pelatihan pembuatan puding cemilan sehat untuk diberikan penjelasan cara-cara pembuatan bahan tersebut. Memilih bidang makanan sehat ini atau puding kelor karena dapat menambah nilai gizi ibu dan anak serta dapat memenuhi kebutuhan bahkan berlebih. Dana yang dikeluarkan pun tidak begitu banyak, namun manfaat yang diperoleh lebih dari cukup dari dana yang dikeluarkan lumayan banyak untuk menghasilkan pembuatan puding seperti ini kami pikir sangat membantu masyarakat. Puding ini sasarannya Untuk dikonsumsi pada masyarakat. Puding ini aman untuk dikonsumsi untuk segala jenis usia khususnya anak dan ibu hamil di desa tersebut. Bahan puding kelor yang menggunakan bahan-bahan alami, rasanya manis dan berserat tinggi serta baik untuk kesehatan di desa Rebeka kecamatan Amarasi Timur Bagi Masyarakat desa Rebeka dan sekitarnya. Bahan daun kelor yaitu untuk kalangan masyarakat umum karena bisa dinikmati dari semua kalangan, dari yang muda sampai yang sudah dewasa juga bisa menikmati bahan ini terutama anak dan ibu merupakan target utama pembuatan dan Pelatihan. Sasaran bahan ini mencakup Ibu dan anak, di wilayahnya Kecamatan Amarasi Timur terkhusus di desa Rabeka.

Untuk Pemasaran dilakukan di desa Rabeka dan sekitar kecamatan Amarasi Timur. Pada tahapan pertama, menghasilkan Puding, artinya produk yang dihasilkan asli dibuat tanpa pengawet dan bahan yang digunakan pun alami. Pada tahapan kedua yaitu Promosi, promosi yang kami lakukan, diantaranya pelatihan di kalangan ibu PKK dan masyarakat pada saat pelatihan di kantor Balai dusun Tahapan Ketiga Tempat, selesai pembuatan Puding Kelor dibagikan pada masyarakat, desa Rebeka (khusus didusun V dan VI). Kegiatan ini diawali dengan pemberian materi tentang pembuatan puding kelor, hal ini dapat dilihat pada Gambar 1. Selanjutnya dilakukan demonstrasi pembuatan puding kelor di depan ibu-ibu PKK Desa Rebeka.



Gambar 1. Pemberian materi tentang pembuatan Puding Kelor

Dari hasil kegiatan ini dapat dianalisis 1) Kekuatan: Produk yang dihasilkan Puding rasanya enak, masyarakat senang, proses pembuatannya bersih, menggunakan bahan-bahan alami dan disukai bagi masyarakat desa Rebeka kecamatan Amarasi Timur. 2) Kelemahan: Belum dikembangkan untuk kecamatan Amarasi Timur khususnya di desa Rebeka dan sekitarnya: 3) Kesempatan: Puding Kelor ini dapat dimanfaatkan bagi semua masyarakat di Kecamatan Amarasi Timur. 4) Ancaman: Puding Kelor ini belum ada yang membuat ide dan gagasan muncul dari hasil *survey* pada waktu pengantaran mahasiswa KBPM, diskusi salah satu perwakilan mahasiswa Fakultas pertanian menawarkan ide lewat DPL dan kepala desa, RT dan beberapa warga dengan melihat lokasi sangat cocok dengan kondisi maka paling tepat kalau dibuatkan Puding untuk menambatkan pemenuhan Gizi bagi perkembangan anak dan ibu di Desa tersebut.

Simpulan dan Rekomendasi

Dari hasil pelaksanaan pelatihan pembuatan puding kelor di desa Rabeka antosias Ibu-ibu dan anak serta Ibu ketua PKK, bidan Pustu, Para Kepala dusun dan para Kader Posyandu serta Mahasiswa KBPM di desa ini sangat senang dengan pelatihan ini. Ibu-ibu termotifasi dan senang bahwa daun kelor yang tumbuh di pekarangan terkhusus di desa ini kalau dijadikan makanan atau sajian lain dapat membantu dan meningkatkan nilai gizi bagi anak-anak serta manfaat lainnya dan juga sebagai bahan peningkatan nilai ekonomi bagi masyarakat. Lewat pelatihan ini Pembuatan Puding ini apabila sukses dilakukan maka manfaat bagi mahasiswa, masyarakat umum khususnya di desa tersebut mampu kembali hidup sehat dan pertumbuhan anak dan ibu sehat serta kekurangan Gizi buruk dapat teratasi dengan baik, juga mengurangi angka kematian dengan mengkomsumsi Puding Kelor.

Daftar Pustaka

Anwar, F., Laf, S., Ashraf, M., Gilani, A.H. 2007. *Moringa oleifera Lam.: a food plant with mulple medicinal uses. Phytother Res.* 21:17-25.

Musfidasari, dkk. 2015. *Pondok Kelor Berbagai Produk Super Zat Gizi Olahan Kelor (Moringa oleifera)*. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.

Zakaria, dkk. 2012. *Penambahan Tepung Daun Kelor Pada Menu Makanan Sehari-hari dalam Upaya Penanggulangan Gizi Kurang pada Anak Balita*. Media Gizi Pangan, Volume XIII, Edisi 1, Januari-Des 2012