

**PELATIHAN PEMBUATAN ANEKA MAKANAN DARI DAUN
KELOR SEBAGAI USAHA PEMBERANTASAN STUNTING****Fransina Thresina Nomleni¹, Anggreini D.N. Rupidara²**^{1,2}Program Studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Kristen Artha Wacana

e-mail: ¹: nomlenifince@gmail.com, ²adn.rupidara@gmail.com**Abstrak**

Pemanfaatan tanaman Kelor adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah kesehatan tentang stunting. Tujuan pengabdian ini memberikan pendampingan kepada Ibu-ibu PKK Di Desa Oenai untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang adanya makanan bergizi untuk pertumbuhan anak-anak. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, tanya jawab, praktek pengelolaan makanan dan buku petunjuk pengelolaan makanan. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan pelatihan tentang pengolahan makanan bergizi. Peserta dari kegiatan pelatihan ini telah mampu menghasilkan beberapa jenis makanan olahan dari daun kelor dan dapat dikomersialkan meskipun masih dalam kalangan terbatas dan kegiatan posyandu dan kegiatan PKK di Desa Ini.

Kata Kunci: Kelor, pengetahuan ibu, pengelolaan makanan.**Abstract**

The utilization of Moringa plants is one of the endeavors that can be undertaken in addressing health issues relating to stunting. This objective provides assistance to PKK mothers in Oenai village to improve the knowledge and skills on the presence of nutritious food for children's growth. The method used was lectures, discussion, answer questions, management practices, food processing practices and book of processing manuals. The result of these activities was increasing in knowledge after participating in training activities in nutritious food processing. Participant of these training activities have been able to produce certain types of processed food originating from the leaf and can be commercialized in small group and maternal and child healthcare center and PKK activities in this village.

Keywords: *Moringa, women knowledge, food processing***Pendahuluan**

Kelor atau merunggai (*Moringa oleifera*) adalah sejenis tumbuhan dari suku Moringaceae. Tumbuhan ini dikenal dengan nama lain seperti: limaran,

marungga, *moringa*, *ben-oil* (dari minyak yang bisa diekstrak dari bijinya), drumstick (dari bentuk rumah benihnya yang panjang dan ramping), *horseradish tree* (dari bentuk akarnya yang mirip tanaman *horseradish*), dan malunggay di Filipina. 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 subtropis di Asia Selatan. Tanaman ini umum digunakan untuk menjadi pangan dan obat di Indonesia. Biji kelor juga digunakan sebagai penjernih air skala kecil.

Tanaman Kelor memiliki ketinggian 7-11 meter, berbatang berkayu (*lignosus*), tegak, berwarna putih kotor, kulit tipis, permukaan kasar; percabangan simpodial, arah cabang tegak atau miring, cenderung tumbuh lurus dan memanjang. Daun kelor memiliki ciri berupa: majemuk, bertangkai panjang, tersusun berseling, beranak daun gasal (*imparipinnatus*), helai daun saat muda berwarna hijau muda. Buah berbentuk panjang bersegi tiga, panjang 20-60 cm; buah muda berwarna hijau, setelah tua menjadi cokelat, bentuk biji bulat - berwarna coklat kehitaman, berbuah setelah berumur 12 - 18 bulan. Akar tunggang, berwarna putih, membesar seperti lobak. Perbanyakkan bisa secara generatif (biji) maupun vegetatif (stek batang). Tumbuh di dataran rendah maupun dataran tinggi sampai di ketinggian 1000 m dpl, banyak ditanam sebagai tapal batas atau pagar di halaman rumah atau ladang.

Bayi dan anak-anak pada masa pertumbuhan dianjurkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO untuk mengkonsumsi daun kelor. Perbandingan gram, daun kelor mengandung: 7 x vitamin C pada jeruk 4 x calcium pada susu 4 x vitamin A pada wortel 2 x protein pada susu 3 x potasium pada pisang. Organisasi ini juga menobatkan kelor sebagai pohon ajaib setelah melakukan studi dan menemukan bahwa tumbuhan ini berjasa sebagai penambah kesehatan berharga murah selama 40 tahun ini di negara-negara termiskin di dunia. Pohon kelor memang tersebar luas di padang-padang Afrika, Amerika Latin, dan Asia. National Institute of Health (NIH) pada 21 Maret 2008 mengatakan, bahwa pohon kelor "Telah digunakan sebagai obat oleh berbagai kelompok etnis asli untuk mencegah atau mengobati lebih dari 300 jenis penyakit. Tradisi pengobatan ayurveda India kuno menunjukkan bahwa 300 jenis penyakit dapat diobati dengan daun *Moringa oleifera*."

Dari hasil analisis kandungan nutrisi dapat diketahui bahwa daun kelor memiliki potensi yang sangat baik untuk melengkapi kebutuhan nutrisi dalam tubuh. Dengan mengonsumsi daun kelor maka keseimbangan nutrisi dalam tubuh akan terpenuhi sehingga orang yang mengonsumsi daun kelor akan terbantu untuk meningkatkan energi dan ketahanan tubuhnya. Selain itu, daun kelor juga berkhasiat untuk mengatasi berbagai keluhan yang diakibatkan karena kekurangan vitamin dan mineral seperti kekurangan vitamin A (gangguan penglihatan), kekurangan Choline (penumpukan lemak pada liver), kekurangan vitamin B1 (beri-beri), kekurangan vitamin B2 (kulit kering dan pecah-pecah), kekurangan vitamin B3 (dermatitis), kekurangan vitamin C

(pendarahan gusi), kekurangan kalsium (osteoporosis), kekurangan zat besi (anemia), kekurangan protein (rambut pecah- pecah dan gangguan pertumbuhan pada anak).

Adanya informasi tentang analisis kandungan nutrisi dari daun kelor ini maka ini maka diperlukan adanya pemanfaatan tanaman kelor ini adalah sebagai salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam menangani masalah kesehatan tentang stunting adalah upaya pembinaan kesehatan, pelayanan kesehatan dan penyuluhan keluarga (ibu-ibu) dalam upaya peningkatan gizi anak dengan memanfaatkan berbagai tanaman yang tumbuh di sekitar kediamannya, terutama tanaman kelor untuk dapat mencegah timbulnya angka penderita stunting. Di Desa Oenai sendiri ditemukan ada 14 orang anak yang dinyatakan mengalami stunting (Data tahun, 2019). Bertolak dari permasalahan ini diperlukan adanya pemahaman masyarakat tentang makanan bergizi dan penanggulangan stunting melalui pemanfaatan daun kelor menjadi aneka olahan yang bergizi bagi bagi anak-anak di desa Oenai. Oleh karena itu diperlukan sebuah pelatihan yang konkrit dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta pengalaman langsung dari masyarakat (ibu-ibu) sebagai sasaran untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pengolahan makanan yang bergizi dari tanaman Kelor.

Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pendampingan kepada ibu-ibu di Desa Oenai, Kecamatan Ki'e melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan Pembuatan dan pengolahan aneka makanan dari daun Kelor untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang adanya makanan bergizi untuk pertumbuhan anak-anak dan balita yang bisa diolah dari tanaman kelor.

Metode

Kegiatan ini dilaksanakan di Kantor Desa Oenai, Kecamatan Ki'e, Kabupaten Timor Tengah Selatan, Propinsi Nusa Tenggara Timur pada tanggal 25 Maret 2020. Kegiatan ini dilakukan menggunakan metode 1) ceramah, 2) diskusi, 3) Tanya jawab, 4) praktek pengelolaan makanan 5) buku petunjuk pengelolaan makanan. Sasaran kegiatan ibu-ibu PKK dan Kader Posyandu. 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 pembelajaran cara mengolah makanan dengan alat sedernana. Makanan yang diolah antara lain: stick dua rasa (Asin dan Manis), Puding Kelor, Mie Kelor dan Cookis Kelor. Pelaksanaan kegiatan ini atas kerja sama Lembaga Pengabdian Masyarakat (LPM) dengan Dosen Program studi Pendidikan Biologi UKAW Kupang. Kegiatan pelatihan ini dukung oleh pengeras suara, alat-alat dan bahan pengelolaan makanan.

Hasil dan Pembahasan

Masyarakat dalam hal ini ibu-ibu PKK dan kader posyandu diberikan materi pelatihan tentang tanaman kelor, super Nutrisi serta pemberdayaann dari ibu-ibu PKK dalam hal ini pemberdayaan perempuan sebagai pengelola berbahan makanan, informasi resep olahan makanan dasar kelor dan praktek Pengelolaan berbahan dasar kelor. Pengembangan materi dikembangkan berdasarkan kebutuhan peserta dalam bidang pangan untuk pengelolaan bahan makanan bergizi. Pengembangan ini sampai kepada buku petunjuk dan prosedur pembuatan bahan makanan yang diajarkan kepada ibu-ibu PKK dan Kader posyandu, ditinjau dari pemahaman peserta, dan respon yang baik terhadap kegiatan ini.

Dalam melaksanakan kegiatan ini dimulai dari penyiapan materi, penyediaan alat dan bahan, serta melaksanakan kegiatan ini untuk pemanfaatan daun kelor dalam menghasilkan makananyang bergizi. Prosedur melaksanakan kegiatan ini dimulai dengan pembuatan tepung daun kelor, pembuatan Cookies Kelor, pembuatan Mie Kelor, pembuatan stick manis kelor, pembuatan stick Asin, pembuatan puding kelor kelor.

Tema pelatihan ini “pelatihan pembuatan Aneka makanan berbahan Daun kelor sebagai makanan bergizi keluarga. Total waktu yang dibutuhkan dalam penyampaian materi dan pelatihan sebanyak 6 Jam dengan Pematerinya Dosen Program studi pendidikan Biologi, FKIP UKAW Kupang. Pada saat pelatihan suasana berjalan dengan kondusif dan antusias sehingga terlibat langsung dalam proses pembuatan. Tema pelatihan ini “pelatihan pembuatan Aneka makanan berbahan Daun kelor sebagai makanan bergizi keluarga. Total waktu yang dibutuhkan dalam penyampaian materi dan pelatihan sebanyak 6 Jam dengan Pematerinya Dosen Program studi pendidikan Biologi, FKIP UKAW Kupang. Pada saat pelatihan suasana berjalan dengan kondusif dan antusias sehingga terlibat langsung dalam proses pembuatan.

Setelah penyampaian materi, selanjutnya dilanjutkan dengan praktek pengelolaan makanan dengan bahan dasar kelor diantaranya yakni Puding Daun kelor, Stick Kelor dengan dua rasa yakni rasa manis dan rasa Asin, mie kelor dan cookis kelor, dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Hasil Pengelolan Makanan

Pada saat pelatihan suasana berjalan dengan kondusif, para ibu-ibu sangat antusias sehingga mereka terlibat langsung dalam proses pembuatan. Hal ini dapat dilihat pada gambar 2. Pada Gambar 2 ini menunjukkan bahwa minat dari para kader dan ibu-ibu PKK Desa Oenai sangat tinggi. Hal ini dapat dilihat dari kehadiran dari ibu-ibu PKK dan kader posyandu. Seluruh kader dan ibu-ibu PKK mengikuti kegiatan dengan antusias sampai semua kegiatan berakhir. Kegiatan ini menjawab tujuan dan manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat. Tujuan pelaksanaan ini adalah memberikan pendampingan kepada ibu-ibu PKK dan Para kader Posyandu, melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang adanya makanan bergizi untuk pertumbuhan anak-anak dan balita yang bisa diolah dari tanaman kelor.

Dari hasil pengabdian 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 peningkatan kuantitas dan kualitas pertanian khususnya usaha tanaman kelor dan pemanfaatan tanaman ini.

Selain adanya peningkatan pengetahuan setelah kegiatan pengabdian masyarakat juga terjadi perubahan dari para kader dan ibu-ibu PKK dari Desa Oenai yakni para kader dan ibu-ibu PKK mempraktikkan pembuatan makanan olahan dari bahan dasar kelor dan diberikan pada saat kegiatan posyandu dan dipasarkan pada lingkungan sekitar bahkan untuk snack untuk keluarga. Selain dari peningkatan dan perubahan perilaku dari kader dan ibu-ibu PKK Desa Oenai yaitu usaha pembudidayaan tanaman Kelor baik di Pekarangan rumah maupun kebun warga dan lahan kosong.



Gambar 2. Antusias Ibu-ibu PKK dan Kader Posyandu

Simpulan dan Rekomendasi

Implementasi kegiatan PKM memberikan dampak langsung bagi para peserta, terutama ibu-ibu yang menjadi bagian dari PKK dan Kader Posyandu di Desa Oenai, Kecamatan Ki'e, Kabupaten Timor Tengah Selatan. Hal ini didukung oleh

pemerintah Desa dan masyarakat setempat. Untuk menindaklanjuti hasil kegiatan ini, TIM PKM berkomitmen untuk terus mendukung komitmen UKAW untuk terus membangun komunikasi dengan para peserta untuk mengembangkan kemampuan mereka dalam upaya penggunaan bahan makanan dari daun kelor. Tim PKM juga mengharapkan bahwa UKAW akan terus menggunakan pengelolaan daun Kelor dalam kegiatan PKK dan posyandu. menggalakan program KBPM berbasis penguatan kapasitas desa-kelurahan di lokasi target KBPM untuk menindaklanjuti pelaksanaan kegiatan-kegiatan PKM. Dari kegiatan pengabdian masyarakat melalui pelatihan pengolahan bahan makanan berbahan dasar daun kelor dapat disimpulkan bahwa Desa ini berpotensi untuk mengembangkan tanaman pangan lokal khususnya yang ditujukan dalam mengikuti pelatihan pengembangan pangan yang berbahan tanaman kelor. Indikator ini dapat dilihat dari meningkatnya pengetahuan secara bermakna setelah mengikuti Pelatihan. Disamping itu juga dapat dilihat pada saat praktik pengolahan makanan berbahan dasar Kelor, partisipasi sangat baik dan dapat menghasilkan bermacam-macam jenis makanan yang berbahan dasar Kelor, diantaranya, Puding Kelor, Stick Kelor dan mie kelor, serta cookies Kelor.

Penghargaan

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPM UKAW yang memfasilitasi kegiatan pengabdian ini sehingga dapat dilakukan PKM ini. Selain itu diucapkan terima kasih kepada kepala Desa Oenai dan jajarannya, para kader dan ibu-ibu PKK dari Desa Oenai, mahasiswa yang telah membantu mengajarkan, semua mahasiswa KBPM di Desa Oenai, serta semua Pihak yang terkait yang telah membantu sehingga kegiatan PKM ini dapat berjalan dengan baik, Tuhan memberkati semuanya.

Daftar Pustaka

- Dewan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian and World food Programme. (2015). *Peta Katahan dan Keretantanan Pangan Indonesia*.
- Hariyanto Tanto&Jupriyono. (2017). Peningkatan Kemampuan masyarakat dalam pengembangan pangan berbahan dasar tanaman Kelor Di RW 8 Kelurahan Bareng Kota Malang. *Jurnal Idaman* 1(1), 24-26. <https://www.google.com/search?safe=strict&hl=en&q>, File:///C:/Users/My%20PC/Downloads/173-37-436-2-10-20180126%20(3).pdf
- Kementrian Kesehatan. RI (2010). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Tulus Tumbuhan. (2010). *Ketahanan Pangan Di Indonesia Inti Permasalahan Dan Alternatif Solusinya*. Pusat Studi Industri dan UKM: Jakarta: Universitas Trisakti Kadin**