

Sosialisasi Mengenai Kandungan Gizi, Manfaat Serta Olahan Pangan Dari *Moringa Oleifera* (Kelor) Kepada Tim TPPS dan Penyuluh KB Kecamatan Mamuju

Sarniaty Blisartama¹, Zamli²

^{1,2} Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Received : 4 Agustus 2025, Revised : 7 Agustus 2025, Published : 13 Agustus 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Sarniaty Blisartama

E-mail: sarniatyb@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat dari tanaman kelor, kandungan gizi pada tanaman kelor serta aneka olahan pangan berbahan daun kelor. Metode kegiatan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, evaluasi melalui pre-test dan post-test dan pembagian olahan makanan dari dan kelor. Kegiatan diikuti oleh 17 peserta yang terdiri dari Tim TPPS dan penyuluh KB. Dari kegiatan ini terlihat para peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang tanaman kelor, mayoritas peserta setelah penyuluhan menunjukkan peningkatan pemahaman terkait kandungan gizi, manfaat tanaman kelor serta olahan pangan berbahan dasar kelor. Melalui diskusi interaktif mengindikasikan betapa besarnya antusiasme peserta mengenai sejuta manfaat dari tanaman kelor. Kegiatan ini efektif sebagai upaya edukatif berbasis masyarakat dan dapat mendukung program nasional penurunan stunting. Kesimpulannya, sosialisasi tentang manfaat dan kandungan gizi dari tanaman kelor dapat meningkatkan pengetahuan tentang tanaman kelor dan juga sebagai inspirasi olahan pangan dengan kandungan nilai gizi tinggi yang sangat bermanfaat bagi Kesehatan.

Kata kunci – tanaman kelor, daun kelor, olahan dari daun kelor, sosialisasi kesehatan, Mamuju

Abstract

The goal of this community service activity is to increase awareness of the benefits and nutritional content of moringa plants and various food products made from moringa leaves. Methods include counseling, interactive discussions, and evaluation through pre- and post-tests. Food products made from moringa were distributed. Seventeen people attended the activity, including the TPPS Team and family planning counselors. After the activity, it was evident that the participants had increased their knowledge of moringa plants. Most participants demonstrated an improved understanding of moringa's nutritional content and benefits, as well as moringa-based food products, after the educational session. Through interactive discussions, the participants' enthusiasm about the numerous benefits of moringa plants was evident. This activity was an effective community-based educational effort that can support the national program to reduce stunting. In conclusion, socializing the benefits and nutritional content of moringa plants can increase knowledge of moringa plants and inspire food products with high nutritional value that are beneficial to health.

Keywords – moringa plant, moringa leaves, moringa leaf products, health promotion, Mamuju

How To Cite : Blisartama, S., & Zamli, Z. (2025). Sosialisasi Mengenai Kandungan Gizi, Manfaat Serta Olahan Pangan Dari *Moringa Oleifera* (Kelor) Kepada Tim TPPS dan Penyuluh KB Kecamatan Mamuju. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 2(1), 26–32. <https://doi.org/10.59837/jpmm.v2i1.140>

Copyright ©2025 Sarniaty Blisartama, Zamli Zamli

PENDAHULUAN

Popularitas *Moringa Oleifera* (daun kelor) sebagai superfood telah menyebar ke seluruh dunia, hal ini diperkuat oleh berbagai penelitian yang banyak menguraikan khasiat dari pada daun kelor. Bagian tanaman kelor yang sering digunakan sebagai obat yaitu pada bagian biji, kayu, daun dan berkhasiat sebagai anti diabetes dan antioksidan. Jus akar tanaman kelor tersebut dapat digunakan untuk pengobatan iritasi eksternal, supense dari bijinya yang kering diketahui sebagai koagular, beberapa manfaat lainnya dari tanaman kelor (*Moringa oleifera*), diantaranya kulit dari pohon kelor digunakan sebagai obat radang usus besar, daun kelor sebagai anti anemia dan daun batang kelor dapat digunakan sebagai penurunan tekanan darah tinggi dan sebagai obat diabetes. Bagian dari tanaman daun kelor yang bertindak sebagai stimulant peredaran darah dan jantung memiliki anti tumor, anti piretik, anti inflamasi, anti epilepsi, anti ulser, diuretik, anti hipertensi. Menurunkan antioksidan, kolesterol, anti diabetes, anti jamur, dan anti bakteri seluruh bagian dari tanaman kelor telah dimanfaatkan sebagai obat-obatan maupun bahan pangan (Alizah, 2021).

Daun kelor adalah salah satu bagian dari tanaman yang sudah banyak diteliti kandungan gizi dan kegunaannya. Kelor ialah tanaman penting yang berasal dari famili *Moringaceae* yang memiliki banyak kegunaan. Setiap bagian dari pohon ini memiliki mnafaat sebagai sumber obat-obatan, makanan, produk kecantikan keperluan industri dan sebagai tanaman hias serta pupuk organik. Selain itu, kelor juga memiliki fungsi ekologis dalam menjaga keseimbangan ekosistem hutan dan melindungi erosi (Purba & Iriani, 2020). Di beberapa negara khususnya bagian Afrika, potensi pemanfaatan daun kelor dalam bahan pangan mulai meningkat. Misalnya di Nigeria, daun kelor dimanfaatkan sebagai fortifikasi makanan dari jagung, kedelai, dan kacang tanah (Shiriki *et al.*, 2015), serta sebagai penambah makanan seperti *amala* (adonan yang terbuat dari tepung ubi dan tepung pisang raja), ogi (bubur jagung), roti, biskuit, keju, dan sup (Oyeyinka & Oyeyinka, 2018), serta yoghurt (Kuikman & O'Connor, 2015).

Di beberapa wilayah di Indonesia, daun kelor kebanyakan dimanfaatkan sebagai pakan untuk hewan ternak. Keadaan ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan serta ketidakpahaman mereka tentang teknologi sederhana yang dapat diterapkan pada daun kelor yang ada di halaman.

Masalah utama yang dialami Masyarakat Mamuju adalah minimnya pengetahuan tentang kandungan gizi, manfaat serta cara pengolahan daun kelor menjadi olahan pangan bernilai gizi tinggi. Sebagian besar pengolahan daun kelor hanya sebagai pelengkap dalam masakan sehari-hari, sebagian besar beranggapan bahwa daun kelor hanya dapat dimakan tanpa diolah. Namun, dengan penggunaan teknologi sederhana, daun kelor bisa diolah menjadi produk yang memiliki nilai jual jauh lebih tinggi dibandingkan dijual dalam bentuk segar. Beberapa contoh produk olahan tersebut adalah bolu, brownies, kue kering, bakpia, nugget, dan mie yang terbuat dari daun kelor.

Menanggapi kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan masyarakat tentang kandungan gizi dan manfaat dari tanaman kelor. Dan juga mensosialisasikan salah satu olahan pangan berbahan bubuk kelor yang kaya akan kandungan antioksidan serta sumber protein dan serat yaitu pudding lumut daun kelor.

Pengenalan produk olahan dari daun kelor ini ditujukan kepada tim TPPS dan penyuluh KB sebagai tokoh-tokoh yang berperan penting dalam proses sosialisasi percepatan penurunan stunting. Salah satunya dengan intervensi pemberian makanan dengan kandungan nutrisi tinggi yang berbahan dasar daun kelor.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pendekatan edukatif partisipatif yang menggabungkan penyuluhan, diskusi interaktif, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test.

Tahapan Pelaksanaan

1. Koordinasi dan Persiapan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



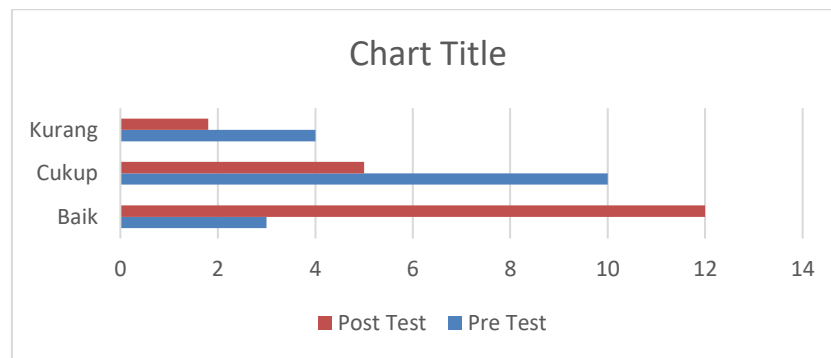
- a. Permohonan izin kegiatan PKM dengan pihak Koordinator Balai Penyuluh KB Kecamatan Mamuju, Tim TPPS Kelurahan Binanga dan Rimuku Kecamatan Mamuju dan Kepala Bidang Pengendalian Penduduk di Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Mamuju untuk menyusun jadwal kegiatan.
 - b. Pertemuan dengan pihak Koordinator Balai Penyuluh KB Kecamatan Mamuju, dan Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Mamuju untuk menyusun jadwal kegiatan.
 - c. Persiapan materi edukasi, berupa PPT dan mempersiapkan bahan olahan dari daun kelor yaitu Puding Lumut Daun Kelor .
 - d. Persiapan bahan-bahan untuk pengolahan Puding Lumut Daun Kelor.
 - e. Pembuatan olahan dari daun kelor yaitu Puding Lumut Daun Kelor.
2. Pelaksanaan program
- a. Membagikan lembar pre test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta mengenai kandungan gizi dan manfaat dari tanaman kelor.
 - b. Penyuluhan
 - c. Sesi tanya jawab
Pada sesi ini peserta diberikan waktu dan kesempatan untuk bertanya terkait materi yang telah disampaikan.
 - d. Pembagian dan pengisian post test
Pada tahap ini para peserta kembali mengisi lembar post test untuk mengetahui sejauh mana materi yang telah disampaikan dapat mempengaruhi Tingkat pengetahuan dan informasi terkait manfaat dan kandungan gizi yang terdapat pada tanaman kelor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan tentang kandungan gizi, manfaat dan olahan dari daun kelor diadakan di Kecamatan Mamuju. Sebelum penyuluhan diadakan terlebih dahulu kegiatan yang dilaksanakan adalah pembuatan olahan pangan berbahan daun kelor yaitu pudding lumut daun kelor. Kemudian pelaksanaan penyuluhan diawali dengan pembagian kuesioner pretest, untuk mengetahui sejauh mana Tingkat pengetahuan peserta terkait kandungan gizi, manfaat serta olahan pangan berbahan daun kelor. Lanjut penyuluhan ini memaparkan tentang alasan kenapa tanaman kelor di nobatkan sebagai "the miracle three". Dan juga memaparkan tentang kandungan gizi dari tanaman kelor mulai dari akar, batang, biji, bunga, dan daun kelor. Pada sesi ini juga dijelaskan tentang perbandingan kandungan gizi dari tanaman kelor dengan makanan lain yang selama ini dikenal dengan kandungan gizinya yang tinggi seperti vitamin C pada jeruk, dan perbandingan kandungan gizi dengan makanan lainnya. Pada sesi ini juga di paparkan tentang manfaat dari tanaman kelor mulai dari akar, batang, biji, bunga dan daun kelor. Kemudian juga dijelaskan tentang aneka olahan makanan yang terbuat dari daun kelor.

Hasil dari pelaksanaan program penyuluhan mengenai keajaiban *Moringa Oleifera* (tanaman kelor) yang dilaksanakan dengan memberikan pre test dan post test kepada para peserta menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman tim TPPS serta Penyuluh KB tentang kandungan gizi dan manfaat dari tanaman kelor serta berbagai produk olahan makanan yang berbahan dasar daun kelor.

Sebelum penyuluhan dilaksanakan, berdasarkan rangkuman pre test, sebagian besar Tim TPPS dan penyuluh KB berada dalam kategori pengetahuan yang cukup Namun setelah penyuluhan dan kegiatan edukatif interaktif serta pengisian post test dilakukan, terdapat peningkatan jumlah Tim TPPS dan Penyuluh KB yang termasuk dalam kategori pengetahuan baik dan cukup, sementara jumlah yang berada dalam kategori kurang telah berkurang. Hal ini dapat kita lihat pada grafik di bawah ini :



Gambar 1.
Grafik Pre-Test dan Post Test

Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu bahwa penyuluhan yang edukatif dan interaktif yang dilakukan secara interaktif mampu meningkatkan pengetahuan. Berdasarkan teori komunikasi pendidikan kesehatan, penyuluhan gizi yang dilakukan dengan media visual, bahasa sederhana, dan interaksi dua arah terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat (Notoatmodjo, 2010). Hal ini sejalan dengan hasil kegiatan di mana peserta lebih antusias dan memahami materi saat disajikan secara interaktif. Secara umum, hasil kegiatan ini memperkuat teori bahwa edukasi gizi yang dikemas interaktif, merupakan strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku sehat. Melalui kegiatan ini kita dapat melihat adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman Tim TPPS dan Penyuluh KB dalam hal kandungan gizi, manfaat serta olahan dari tanaman kelor . Sasaran strategi komunikasi adalah membuat pesan mudah dipahami oleh audiens dan mendorong perubahan perilaku atau sikap yang sejalan dengan sasaran yang dituju (Rahmadani 2023).. Dengan adanya pembagian olahan pangan berbahan daun kelor ini menjadi inspirasi bagi para peserta untuk memasukkan olahan daun kelor ke dalam menu olahan pangan sehari-hari.



Gambar 2.
Pembuatan pudding lumut daun kelor



Gambar 3.
Pembagian kusioner Pre -Test



Gambar 4.
Pemaparan Materi Penyuluhan



Gambar 5.
Pembagian pudding lumut daun kelor

KESIMPULAN

Kandungan nutrisi yang kompleks menjadikan tanaman kelor memiliki banyak fungsi dan telah dimanfaatkan pada berbagai bidang. Pemanfaatan bahan pangan lokal yang relatif mudah didapat, dan bernilai gizi seperti daun kelor (*Moringa oleifera*) dapat dimanfaatkan sebagai produk pangan fungsional dan sumber antioksidan. Kegiatan penyuluhan tentang manfaat tanaman kelor berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kandungan gizi, manfaat tanaman kelor dan aneka olahan makanan dengan bahan tambahan daun kelor. Keberhasilan kegiatan ini juga memperkuat kolaborasi antara penyuluh KB dan anggota TPPS dalam merealisasikan penggunaan daun kelor sebagai sumber makanan yang kaya akan nutrisi.

Saran kiranya kedepannya lebih banyak lagi penyuluhan kepada Tim TPPS dan Penyuluh KB, terutama kepada masyarakat tentang kandungan gizi, manfaat tanaman kelor, dan mengkampanyekan serta mempromosikan aneka olahan pangan berbahan dasar daun kelor menjadi olahan pangan yang murah dan kaya nutrisi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang tak terhingga kepada Tim TPPS Kelurahan Binanga dan Rimuku , dan juga kepada teman-teman dari penyuluh KB kecamatan Mamuju serta rekan kerja dari Dinas Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Mamuju atas segala bantuan baik materiil dan dukungan moril terkait penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Alizah, S. (2021). Formulasi dan Evaluasi Tablet Daun Kelor (*Moringa Oleifera* L.) dengan Gelatin sebagai Bahan Pengikat. *Skripsi*. Universitas dr. Soebandi.

- Aminah, S., Ramdhan, T., & Yanis, M. (2015). Kandungan nutrisi dan sifat fungsional tanaman kelor (*Moringa oleifera*). *Buletin Pertanian Perkotaan*, 5(2), 35-44.
- Dani, B.Y.D. (2019). Pengembangan *Booklet* Etnobotani Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera* Lam.) sebagai Sumber Belajar Biologi Materi Keanekaragaman Hayati Kelas X di SMA Islam Raudlatul Falah Bermi Gembong Pati. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Djali, M., Huda, S., & Andriani, L. (2018). Karakteristik fisikokimia yogurt tanpa lemak dengan penambahan whey protein concentrate dan gum xanthan. *Agritech*, 38(2), 178-186.
- Falowo, A.B., Mukumbo, F.E., Idamokoro, E.M., Lorenzo, J. M., Afolayan, A. J., & Muchenje, V. (2018). Multi-functional application of *Moringa Oleifera* Lam. in nutrition and animal food products: A review. *Food Research International*, 106, 317-334.
- Fozia Farooq, "Medicinal properties of *Moringa oleifera*: An overview of promising healer," *J. Med. Plants Res.*, vol. 6, no. 27, 2012, doi: 10.5897/jmpr012.279.
- Gandji, K., Chadare, F.J., Idohou, R., Salako, V.K., Assogbadjo, A.E., & Glele Kakai, R.I. (2018). Status and utilisation of *Moringa Oleifera* Lam: A review. *African Crop Science Journal*, 26(1), 137-156
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D.S. (2016). *Moringa oleifera*: A review on nutritive importance and its medicinal application. *Food Science and Human Wellness*, 5(2), 49-56.
- Hamsinah, Suhaenah, A., Effendy, N., Aminah, dan Fatwa, I. (2022). Pembuatan Teh Seduh Herbal dari Daun Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Peningkat Imunitas Tubuh di SMAN 13 Maros Kecamatan Tompobulu Kabupaten Maros. *DIKMAS: Jurnal Pendidikan Masyarakat Dan Pengabdian*, 2(1), 103-110.
- Hekmat, S., Morgan, K., Soltani, M., & Gough, R. (2015). Sensory evaluation of locally- grown fruit purees and inulin fibre on probiotic yogurt in Mwanza, Tanzania and the microbial analysis of probiotic yogurt fortified with *Moringa oleifera*. *J. Health Popul. Nutr.*, 33(1), 60-67.
- Kou, X., Li, B., Olayanju, J.B., Drake, J.M., & Chen, N. (2018). Nutraceutical or Pharmacological Potential of *Moringa Oleifera* Lam. *Nutrients*, 10(343), 1-12.
- Kuikman, M., & O'Connor, C.P. (2015). Sensory evaluation of moringa-probiotic yogurt containing banana, sweet potato or avocado. *Journal of Food Research*, 4(5), 165-171.
- Leone, A., Spada, A., Battezzati, A., Schiraldi, A., Aristil, J., & Bertoli, S. (2015). Cultivation, genetic, ethnopharmacology, phytochemistry, and pharmacology of *Moringa Oleifera* leaves: An overview. *International Journal of Molecular Sciences*, 16(6), 12791-12835.
- Madane, P., Das, A.K., Pateiro, M., Nanda, P.K., Bandyopadhyay, S., Jagtap, P., Barba, F.J., Shewalkar, A., Maity, B., & Lorenzo, J.M. (2019). Drumstick (*Moringa oleifera*) flower as an antioxidant dietary fibre in chicken meat nuggets. *Foods*, 8(307), 1-19.
- Nogalska, A., Momot, M., Sobczuk-szul, M., Pogorzelska-Przybylek, P., & Nogalski, Z. (2017). Calcium and magnesium content in the milk of high-yielding cows. *Journal of Elementology*, 22(3), 809-815.
- Oyeyinka, A.T., & Oyeyinka, S.A. (2018). *Moringa Oleifera* as a food fortificant: Recent trends and prospects. *Journal of the Saudi Society of Agricultural Sciences*, 17, 127-136.
- Purba, B.B., dan Iriani, D. (2020). Kajian Morfologi Kelor (*Moringa Oleifera* Lam.) di Kecamatan Tampan, Pekanbaru. *Repository*. Universitas Riau.
- Rahmadani, S., & Lubis, S. (2023) Evaluasi peran pemerintah dalam menentukan angka *stunting* berdasarkan perpres 72 tahun 2021. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 188 <https://doi.org/10.29210/1202322804>
- Rocchetti, G., Blasi, F., Montesano, D., Marcotullio, M.C., Sabatini, S., Cossignani, L., Lucini, L., Ghisoni, S., Marcotullio, M.C., Sabatini, S., Cossignani, L., & Lucini, L. (2019). Impact of conventional/non-conventional extraction methods on the untargeted phenolic profile of *Moringa Oleifera* leaves. *Food Research International*, 115, 319-327.
- Shiriki, D., Igyor, M.A., & Gernah, D.I. (2015). Nutritional evaluation of complementary food formulations from maize, soybean and peanut fortified with *Moringa Oleifera* leaf powder. *Food*

and Nutrition Sciences, 6, 494-500.

Zaku, S.G., Emmanuel, S., Tukur, A.A., & Kabir, A. (2015). *Moringa oleifera*: an underutilized tree in Nigeria with amazing versatility: a Review. *African Journal of Food Science*, 9(9), 456-461.