



Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Pudding Daun Kelor sebagai Inovasi Pangan Bernutrisi bagi Masyarakat Desa Bintana

Counseling and Training on Making Moringa Leaf Pudding as a Nutritious Food Innovation for the Community Bintana Village

Hendrik David Julianus Borolla^{1*}, Juliana²

¹ Universitas Indonesia Timur, Makassar, Indonesia

² Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Alamat: Bua Kana, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Korespondensi penulis : hdjborolla@gmail.com*

Article History:

Received: Desember 10, 2024;

Revised: Januari 20, 2025;

Accepted: Februari 25, 2025;

Published: Februari 28, 2025;

Keywords: Moringa Leaves, Food Innovation, Counseling,

Abstract: Counseling and training on making moringa leaf pudding in Bintana Village aims to increase public awareness of the nutritional benefits of moringa leaves and provide skills in processing them into innovative food products. Moringa leaves are known to be rich in nutrients and antioxidants that are beneficial for health. This activity involves education on the nutritional content of moringa leaves, demonstrations of making pudding, and hands-on practice sessions by participants. The results of the activity showed that the community has a high interest in adopting the innovation of utilizing moringa leaves as an alternative to healthy food. In addition, taste evaluations showed that moringa leaf pudding was well received. It is hoped that this innovation can increase consumption of healthy food and encourage the use of local plants in food diversification.

Abstrak

Penyuluhan dan pelatihan pembuatan puding daun kelor di Desa Bintana bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai manfaat nutrisi daun kelor serta memberikan keterampilan dalam mengolahnya menjadi produk pangan inovatif. Daun kelor dikenal kaya akan nutrisi dan antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan. Kegiatan ini melibatkan edukasi mengenai kandungan gizi daun kelor, demonstrasi pembuatan puding, serta sesi praktik langsung oleh peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat Desa Bintana memiliki minat tinggi dalam mengadopsi inovasi pemanfaatan daun kelor sebagai alternatif pangan sehat berupa yang berupa pudding. Selain itu, hasil evaluasi rasa menunjukkan bahwa puding daun kelor dapat diterima dengan baik oleh semua kalangan. Diharapkan inovasi pangan dengan tanaman lokal berupa daun kelor ini dapat meningkatkan konsumsi pangan sehat dan mendorong pemanfaatan tanaman lokal dalam diversifikasi pangan.

Kata Kunci: Daun Kelor, Inovasi Makanan, Penyuluhan

1. PENDAHULUAN

Indonesia memiliki berbagai macam jenis pangan dan tanaman lokal yang dapat dimanfaatkan dan digunakan untuk peningkatan nutrisi manusia. Salah satu jenis tanaman yang dikenal memiliki berbagai khasiat untuk meningkatkan nutrisi adalah tanaman kelor. Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) disebut sebagai “*The Miracle Plant*” dikarenakan semua bagian tanamannya memiliki manfaat. Bagian akar kelor bermanfaat sebagai anti *scorbutic* dapat mengurangi iritasi. Bagian daun dapat dimanfaatkan sebagai antitumor, menurunkan tekanan darah, antioksidan, anti inflamasi, radio-protektif, dan bersifat diuretik. Tanaman kelor

mengandung 46 jenis antioksidan dan lebih dari 90 nutrisi. Selain itu, ada 36 senyawa anti inflamasi (Oktaviani et al., 2019).

Inovasi pangan menjadi salah satu fokus utama pada era modern dalam upaya meningkatkan asupan gizi masyarakat. Salah satu bahan pangan yang memiliki potensi besar namun masih kurang dimanfaatkan adalah daun kelor (*Moringa oleifera*). Daun kelor dikenal kaya akan nutrisi, seperti protein, vitamin A, C, dan E, serta mineral penting seperti kalsium dan zat besi. Kandungan antioksidan dan senyawa bioaktif lainnya menjadikan daun kelor sebagai bahan makanan fungsional yang bermanfaat bagi kesehatan. Daun kelor memiliki berbagai kebermanfaatan bagi peningkatan gizi dan ketahanan pangan (Girsang et al., 2022). Selain itu, daun kelor asal Gorontalo mengandung protein yang cukup tinggi 28,5% (Solang et al., 2019).

Adapun manfaat daun kelor bagi anak-anak menurut penelitian yang dilakukan oleh Fathnur (2018) yang menjelaskan terkait manfaat mengkonsumsi pudding daun kelor secara rutin dapat meningkatkan berat badan anak. Mengkonsumsi pudding daun kelor dua kali sehari sebanyak 100 gram dapat membantu meningkatkan berat badan anak selama tiga minggu (Sya'diyah & Cahyaningtyas, 2017). Daun kelor yang mengandung banyak nutrisi penting seperti protein, kalsium, dan zat besi yang diperlukan untuk pertumbuhan optimal pada anak-anak.

Salah satu cara untuk mengolah daun kelor agar lebih menarik dan mudah dikonsumsi adalah dengan mengolahnya menjadi puding. Puding merupakan makanan penutup yang digemari oleh berbagai kalangan karena teksturnya yang lembut, rasanya yang manis, serta kemudahan dalam proses pembuatannya. Dengan mengombinasikan daun kelor ke dalam puding, diharapkan dapat meningkatkan nilai gizi tanpa mengurangi cita rasa yang disukai oleh konsumen.

Pelatihan pembuatan puding daun kelor ini bertujuan untuk menciptakan alternatif pangan sehat yang bernutrisi tinggi dan dapat diterima oleh berbagai lapisan masyarakat. Selain sebagai camilan sehat, inovasi ini juga berpotensi menjadi produk pangan fungsional yang mendukung gaya hidup sehat. Dengan adanya inovasi ini, diharapkan masyarakat lebih sadar akan pentingnya konsumsi makanan berbasis bahan alami yang bergizi, serta membantu mengurangi risiko masalah kesehatan akibat kekurangan gizi.

2. METODE KEGIATAN

Lokasi Kegiatan

Lokasi penyuluhan ini berada di Desa Bintana, Kecamatan Atinggola, Kabupaten Gorontalo Utara, Gorontalo. Lokasi ini dipilih secara *purposive* untuk memperkenalkan dan menjelaskan terkait nutrisi dari daun kelor yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan inovasi pangan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada Bulan Oktober 25 Oktober 2024.

Metode Kegiatan

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini menggunakan dua metode, metode yang pertama yaitu dilakukannya penyuluhan untuk menyampaikan informasi, mengedukasi dan berdiskusi terkait dengan kandungan gizi dan nutrisi dari tanaman daun kelor dengan masyarakat di Desa Bintana. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan masyarakat terkait manfaat daun kelor sebagai bahan pangan yang bernutrisi dan baik untuk kesehatan. Pemberian materi edukasi dengan menggunakan leaflet yang dapat digunakan untuk membaca dan pemaparan secara langsung di lapangan. Metode yang kedua adalah pelatihan, yaitu dengan memberikan pendampingan dan pelatihan secara langsung kepada masyarakat terkait proses pembuatan puding daun kelor hingga pembagian puding daun kelor untuk dilakukan diskusi terkait evaluasi rasa dari hasil kegiatan.

3. HASIL

Pemanfaatan daun kelor sebagai inovasi pangan tambahan di Desa Bintana merupakan salah satu langkah strategis yang dilakukan untuk memanfaatkan bahan pangan yang memiliki nutrisi dan diolah menjadi makanan yang bernutrisi sehingga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan masyarakat



Gambar 1. Daun Kelor

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menghadirkan Masyarakat di desa sebagai partisipan untuk mendengarkan manfaat dari daun kelor dan mengikuti pelatihan terkait pembuatan daun

kelor menjadi pudding. Kegiatan ini dilakukan mulai dari kegiatan edukasi, cara pembuatan, hingga pembagian pudding daun kelor untuk dijadikan bahan pangan yang menunjang pemenuhan gizi. Penyuluhan dan pelatihan masyarakat berjalan sesuai dengan perencanaan. Seluruh Masyarakat dapat mengikuti kegiatan hingga selesai. Peserta terlihat memperhatikan edukasi, cara pembuatan puding daun kelor serta berperan aktif dalam pembuatan pudding daun kelor.

Hasil yang didapatkan yaitu peserta atau Masyarakat yang ikut serta dalam kegiatan mengalami peningkatan pengetahuan mengenai kandungan gizi dan manfaat daun kelor bagi kesehatan, termasuk perannya dalam meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan mata, dan membantu mencegah anemia. Masyarakat juga dapat menyadari pentingnya inovasi pangan berbasis bahan alami untuk memanfaatkan tanaman lokal dan meningkatkan kualitas gizi masyarakat.

Adapun juga teknik pengolahan daun kelor dapat dikembangkan dengan tetap menjaga kandungan nutrisinya dan dapat dikombinasikan dalam berbagai produk pangan, khususnya pudding. Proses pembuatan pudding daun kelor dilakukan secara praktik langsung agar peserta dapat memperoleh pengalaman dalam mengolah bahan makanan sehat. Pembuatan Pudding Daun Kelor adalah sebagai berikut.

a. Persiapan Bahan dan Alat

Peserta dikenalkan dengan bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan pudding daun kelor, seperti:

Daun kelor segar atau bubuk kelor, agar-agar atau gelatin sebagai bahan pembentuk pudding, susu atau santan untuk menambah cita rasa, gula sebagai pemanis alami, bahan tambahan seperti vanili atau buah-buahan untuk variasi rasa. Alat yang digunakan meliputi blender, saringan, panci, cetakan pudding, serta alat ukur untuk memastikan komposisi yang tepat.

b. Proses Pengolahan Daun Kelor

Daun kelor dicuci bersih dan direbus sebentar untuk mengurangi rasa pahit. Setelah itu daun direbus lalu diblender dengan sedikit air hingga menjadi ekstrak. Hasil ekstrak dari daun kelor kemudian akan disaring menggunakan saringan untuk mendapatkan sari yang halus.

c. Pembuatan Puding

Agar-agar atau gelatin dimasak bersama susu atau santan, lalu ditambahkan gula dan ekstrak daun kelor. Kemudian, campuran dipanaskan dengan api kecil sambil terus diaduk agar bahan tercampur merata. Setelah mendidih, adonan dituangkan ke dalam

cetakan dan didinginkan hingga mengeras.

d. Evaluasi Rasa

Setelah puding mengeras, peserta akan mencicipi hasil olahan mereka sendiri. Sesi ini juga digunakan untuk mengevaluasi rasa, tekstur, dan kemungkinan variasi resep agar lebih sesuai dengan preferensi masyarakat.



Gambar 2. Hasil Puding Daun Kelor

Berdasarkan dari hasil penyuluhan dan pelatihan masyarakat desa Bintana memberikan respon yang positif terkait pemanfaatan tanaman lokal yaitu daun kelor sebagai bahan yang dapat dikembangkan untuk menjadi pangan inovatif berupa pudding. Setelah mengikuti kegiatan pendampingan, masyarakat telah membuka wawasan tentang potensi alam yang dapat dimanfaatkan untuk pemenuhan gizi keluarga.

Dengan melibatkan masyarakat secara langsung, diharapkan bahwa manfaat dari daun kelor dapat dirasakan sendiri sehingga bahan makanan yang menggunakan daun kelor dijadikan sebagai bahan utama yang tidak hanya bernutrisi namun juga lezat. Oleh karena itu, kegiatan ini diharapkan dapat membuat perubahan bagi Masyarakat sekitar untuk memahami pentingnya dari inovasi pudding daun kelor.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan pudding daun kelor berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat nutrisi daun kelor serta cara mengolahnya menjadi produk pangan yang bernilai gizi tinggi. Partisipasi aktif masyarakat menunjukkan bahwa inovasi ini memiliki potensi untuk diterapkan lebih luas sebagai bagian dari pola konsumsi sehat. Selain itu, penerimaan rasa yang baik terhadap pudding daun kelor membuka peluang untuk pengembangan lebih lanjut sebagai produk pangan lokal bernutrisi. Diharapkan program ini dapat berkelanjutan dengan dukungan berbagai pihak guna meningkatkan diversifikasi pangan berbasis bahan alami dan memperkuat ketahanan pangan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Desa Bintana yang telah memberikan izin untuk kami melakukan edukasi dan pelatihan, serta kepada masyarakat yang sudah ikut serta berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada pihak desa yang telah membantu memberikan fasilitas yang diperlukan selama kegiatan berlangsung, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmadi, A. (2014). Pengembangan dan model pembelajaran tematik integratif. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Amir, R. (2016). Psikologi pembelajaran matematika. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Aqib. (2015). Model-model, media, dan strategi pembelajaran kontekstual (inovatif). Bandung: Yrama Widya.
- Arifin. (2012). Evaluasi pembelajaran. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Aunurrahman. (2012). Belajar dan pembelajaran. Bandung: Alfabeta.
- Baharuddin, & Wahyuni. (2012). Teori belajar dan pembelajaran. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Daryanto. (2010). Belajar dan mengajar. Bandung: Yrama Widya.
- Dimiyati, & Mujiono. (2010). Belajar dan pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fathnur. (2018). Efektivitas puding kelor (*Moringa oleifera*) terhadap perubahan berat badan balita kurang gizi. *Jurnal Agrisistem*, 14(2).
- Girsang, B. M., Elfira, E., & Sitihang, A. M. D. (2022). Perempuan berdaya dalam ketahanan pangan keluarga melalui pengolahan daun kelor. *Jurnal Pengabdian Dharma Wacana*, 3(3), 240–246.
- Hamzah. (2016). Model pembelajaran: Menciptakan proses belajar mengajar yang kreatif dan efektif. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Hartati, T., & Sunarsih, S. (2021). Konsumsi ekstrak daun kelor dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 101–107.
- Huda. (2015). Model–model pengajaran dan pembelajaran. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Karim, U. N., & Dewi, A. (2021). Penyuluhan dan pelatihan pembuatan makanan ibu hamil dari daun kelor untuk menunjang ketahanan pangan di Desa Adiarsa Barat Karawang Barat Jawa Barat. *Jurnal Dinamika Pengabdian (JDP)*, 6(2), 231-236.
- Ngalimun, S. (2015). Strategi dan model pembelajaran. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.

- Oktaviani, D. J., Widiyastuti, S., Maharani, D. A., Amalia, A. N., Ishak, A. M., & Zuhrotun, A. (2019). Review: Bahan alami penyembuh luka. *Farmasetika.com*, 4(3), 45.
- Paizalahuddin, & Ermalinda. (2013). *Penelitian tindakan kelas*. Bandung: Alfabeta.
- Rahman, T., & Yulianti, D. (2020). Analisis efektivitas metode pembelajaran berbasis teknologi dalam pendidikan matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(1), 15–28.
- Rahmat, A. (2019). Analisis perbandingan framework front-end web development. *Jurnal Teknologi Informasi*, 8(1), 32–40.
- Shoimin, A. (2014). *68 model pembelajaran inovatif dalam kurikulum 2013*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Siswanto. (2015). *Matematika inovatif*. Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Solang, M., Baderan, D. W. K., & Kumaji, S. S. (2019). Balita stunting melalui pemanfaatan pangan lokal di Kabupaten Pohuwato Provinsi Gorontalo. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 25(2), 85–90.
- Suhana. (2014). *Konsep strategi pembelajaran*. Bandung: Refika Aditama.
- Sya'diyah, H., & Cahyaningtyas, S. I. (2017). Efektifitas puding kelor terhadap perubahan berat badan balita gizi kurang pada keluarga nelayan di RW 03 Kelurahan Kedung Cowek Kecamatan Bulak Kenjeran Surabaya. *Prosiding Hefa*. ISSN 2581-2270.
- Wibowo, S., & Hartati, S. (2020). Implementasi metode agile dalam pengembangan perangkat lunak. *Jurnal Informatika*, 17(2), 45–56.