

Dosen Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh Edukasi Pemanfaatan Daun Kelor Jadi Produk Olahahan PMT Balita

Category: Gaya Hidup, Sehat
written by Maulya | 12/09/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Aceh Besar – Daun kelor, yang sering disebut oen murong, merupakan tanaman yang kaya akan nutrisi dan manfaat bagi kesehatan. Namun, pemanfaatan daun kelor di masyarakat masih kurang optimal, terutama untuk balita yang membutuhkan asupan gizi yang cukup.

Untuk mengatasi hal ini, Dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan (Poltekkes) Kemenkes Aceh melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pemanfaatan daun kelor menjadi produk olahan pemberian makanan tambahan (PMT) untuk balita di Desa Deunong, Kecamatan Darul Imarah, Kabupaten Aceh Besar.

Kegiatan ini dilaksanakan pada Selasa (12/9/2023) pagi dan

diikuti oleh sebagian besar ibu yang memiliki balita di desa tersebut. Dosen yang terlibat dalam kegiatan ini adalah Wiqayatun Khazanah, S. TP, M. Si, Andriani MS. S.Pd, M.Pd, dan Ir Abdul Hadi, MP.

Wiqayatun Khazanah, S. TP, M. Si, selaku ketua tim pengabdian masyarakat, menjelaskan bahwa daun kelor memiliki kandungan gizi yang sangat tinggi, seperti kalsium, besi, protein, vitamin A, vitamin B dan vitamin C. Daun kelor juga mengandung zat besi lebih tinggi daripada sayuran lainnya.

Menurutnya, daun kelor mengandung vitamin A setara dengan 10 kali vitamin A pada wortel, setara dengan 15 kali potasium pada pisang, setara dengan 25 kali zat besi yang terdapat pada bayam, setara dengan 17 kali kalsium pada susu, dan setara dengan 9 kali protein yang terdapat pada yoghurt. Kandungan yang paling diunggulkan pada tanaman ini yaitu protein, vitamin A (karoten), dan zat besinya yang tinggi sehingga bagus untuk dikonsumsi dan dapat memenuhi kebutuhan gizi terutama pada kelompok rawan.

“Manfaat dari daun kelor ini sangat banyak terutama bagi balita yaitu dapat mencegah dan mengobati malnutrisi dikarenakan kandungan nutrisi yang sangat banyak di dalam daun kelor ini,” ungkap Wiqayatun Khazanah dalam keterangan tertulisnya kepada media ini.



Berbagai produk olahan daun kelor | FOTO: for Orinews.id

Ia menambahkan bahwa daun kelor memiliki aroma khas yang kurang disukai oleh sebagian orang, sehingga umumnya hanya direbus sebagai sayur bening saja. Padahal, daun kelor dapat dikreasikan menjadi berbagai produk olahan yang lebih menarik dan lezat.

“Disini kami mengedukasi sekaligus mendemonstrasikan inovasi cara pengolahan daun kelor seperti cake daun kelor, smoothies daun kelor, kue bawang daun kelor, puding daun kelor, rempeyek daun kelor, bakwan daun kelor dan nugget daun kelor,” jelasnya.

Selain itu, tim pengabdian masyarakat juga memberikan buku pemanfaatan daun kelor yang berisikan resep-resep olahan daun kelor kepada seluruh peserta kegiatan. Buku ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi masyarakat untuk mengolah daun kelor di rumah masing-masing.

“Harapan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi masyarakat tentang bagaimana cara mengkreasikan olahan makanan dari daun kelor ini, dan pemanfaatan daun kelor di lingkungan masyarakat dapat lebih meningkat dan lebih optimal,” tutup Wiqayatun Khazanah.

|Editor: Awan