
PELATIHAN PENGOLAHAN KELOR COOKIES DI DESA SIMATOHIR, KECAMATAN ANGKOLA JULU, KOTA PADANGSIDIMPUAN

Irmalia Fitri Siregar¹⁾, Yani Sukriah Siregar^{2)*}, Wiwik Novitasari³⁾, Rafiqah Amanda Lubis⁴⁾,
Imelda Sari Harahap⁵⁾, Melvariani Syari Batubara⁶⁾

^{1),4),5)}Agroteknologi, Fakultas Sains Dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, Sumatera Utara, Indonesia

²⁾Pendidikan Ekonomi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, Sumatera Utara, Indonesia

³⁾Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, Sumatera Utara, Indonesia

⁶⁾Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan

*Email: yani.sukriah@um-tapsel.ac.id

ABSTRACT

Moringa leaves are a functional food that has high nutritional content. So there needs to be a way to process Moringa leaves so that they are more useful and have economic value. To maximize Moringa leaves, it is necessary to make a new breakthrough in using them. One way to do this is by processing it into cookies. Moringa leaves in Simatohir Village have not been used optimally even though this plant has a million benefits. The use of Moringa is still limited to consumption as a vegetable or a complement to daily cooking so it is very monotonous (boring) plus many individuals do not like consuming vegetables. Moringa leaves have the potential as a medicinal plant containing various nutrients such as a source of amino acids (protein, calcium, vitamins A, B and C) which are important for health. Apart from that, Moringa leaves also contain high levels of amino acids and antioxidants which function as an antidote to free radicals. The research implementation method is first collecting raw materials. The second step is processing Moringa leaves into processed cookies. It is hoped that this service can improve the community's economy through marketing products made from Moringa leaves as functional food products in Simatohir Village. This activity aims to provide knowledge to women from the Women's Farmers Group (KWT) about making functional food, namely cookies

Keywords: Moringa Leaves, Moringa Kukis, Functional Food

ABSTRAK

Daun kelor merupakan pangan fungsional yang memiliki kandungan gizi tinggi. Jadi perlu ada suatu cara mengolah daun kelor tersebut agar lebih bermanfaat dan memiliki nilai ekonomi. Untuk memaksimalkan daun kelor perlu dilakukan suatu terobosan baru dalam memanfaatkannya. Salah satunya dapat dilakukan dengan mengolahnya menjadi cookies. Daun kelor di Desa Simatohir belum dimanfaatkan secara optimal padahal tanaman ini mempunyai sejuta manfaat. Pemanfaatan kelor masih sebatas dikonsumsi sebagai sayuran atau pelengkap masakan sehari-hari sehingga sangat monoton (membosankan) ditambah lagi banyak individu yang tidak suka mengonsumsi sayuran. Daun kelor mempunyai potensi sebagai tanaman obat dengan kandungan berbagai macam nutrisi seperti sumber asam amino (protein, kalsium, vitamin A, B, dan C) yang penting untuk kesehatan. Selain itu daun kelor juga memiliki kandungan asam amino dan antioksidan tinggi yang berfungsi penangkal radikal bebas. Metode pelaksanaan penelitian yaitu pertama pengumpulan bahan baku. Langkah kedua mengolah daun kelor menjadi bentuk olahan kukis. Pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan

perekonomian masyarakat melalui pemasaran produk berbahan baku daun kelor sebagai produk pangan fungsional di Desa Simatohir. Adapun kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu Kelompok Wanita Tani (KWT) tentang pembuatan pangan fungsional yaitu kukis

Kata Kunci: Daun Kelor, Kelor Kukis, Pangan Fungsional

PENDAHULUAN

Pangan fungsional merupakan pangan yang mengandung satu atau lebih senyawa yang memiliki fungsi tertentu dan bermanfaat bagi kesehatan dan berasal dari tanaman. Salah satunya dari sayuran yaitu daun kelor. Pangan fungsional adalah pangan yang karena kandungan komponen aktifnya dapat memberikan manfaat bagi kesehatan, di luar manfaat yang diberikan oleh zat-zat gizi yang terkandung di dalamnya. (Astawan, 2011)

Kelor merupakan jenis tanaman multiguna, hampir semua bagian dari tanaman kelor dapat dijadikan bahan antimikroba. Bagian-bagian tanaman kelor yang telah terbukti sebagai bahan antimikroba di antaranya daun, biji, minyak, bunga, akar, dan kulit kayu tumbuhan kelor (Bukar et al., 2010). Fungsi tanaman kelor sebagai tumbuhan berkhasiat obat, sudah lama dikenal oleh masyarakat di lingkungan pedesaan. Seperti akarnya, campuran bersama kulit akar pepaya kemudian digiling dan dihancurkan, banyak digunakan untuk obat luar (balur) penyakit beri-beri dan sejenisnya. Daunnya ditambah dengan kapur sirih, juga merupakan obat kulit seperti kurap dengan cara digosokkan (Rahmat, 2009).

Tanaman kelor memiliki berbagai manfaat baik secara ekonomis maupun kesehatan. Kelor tidak hanya kaya akan nutrisi akan tetapi juga memiliki sifat fungsional karena tanaman ini mempunyai khasiat dan manfaat bagi kesehatan manusia. Baik kandungan nutrisi maupun berbagai zat aktif yang terkandung dalam tanaman ini dapat dimanfaatkan untuk kepentingan mahluk hidup dan lingkungan. Bau khas yang dimiliki oleh daun kelor membuat masyarakat belum banyak yang dapat memanfaatkan daun tersebut secara maksimal. Di beberapa wilayah di Indonesia, utamanya Indonesia bagian timur kelor dikonsumsi sebagai salah satu menu sayuran. Sebagian masyarakat terutama Indonesia bagian timur, mengenal

daun kelor sebagai masakan sayuran yang dapat dicampur dengan jenis sayuran lainnya (Marhaini, 2021).

Berdasarkan literatur di atas tanaman kelor merupakan tanaman yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia. Akan tetapi meskipun kandungan gizi yang tinggi dan khasiat yang banyak tanaman ini hanya dikonsumsi sebagai sayuran sehingga pangan dianggap inferior dari pangan lainnya, maka tentunya harus diciptakan terobosan baru melalui inovasi pangan lokal.

Jenis-jenis pangan fungsional secara umum dibagi berdasarkan dua hal, yaitu berdasarkan sumber pangan dan cara pengolahannya. Berdasarkan Sumber Pangan Pangan fungsional digolongkan menjadi dua, yaitu pangan fungsional nabati merupakan pangan fungsional bersumber dari bahan tumbuhan (contohnya kedelai, beras merah, tomat, anggur dan bawang putih) dan pangan fungsional hewani merupakan pangan fungsional bersumber dari bahan hewan (contohnya ikan, daging dan susu). Berdasarkan Cara Pengolahannya Pangan fungsional digolongkan menjadi tiga kelompok yaitu : Pangan fungsional alami merupakan pangan fungsional yang sudah tersedia di alam tanpa perlu pengolahan sama sekali. Contohnya buah-buahan dan sayur-sayuran segar yang bisa langsung dimakan. Pangan fungsional tradisional merupakan pangan fungsional yang diolah secara tradisional mengikuti cara pengolahan yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya (Subroto, 2008).

Dari hasil survey pertama (Mei 2024) ibu - ibu KWT Al-Ikhsan, Desa Simatohir Padangsidempuan, belum memanfaatkan daun kelor sebagai pangan fungsional melainkan dikonsumsi hanya sebagai sayuran.

METODE PELAKSANAAN

Menjalin Kerja Sama dengan Pemerintah dan Masyarakat

Kegiatan ini diawali dengan menjalin kerja sama dengan ibu KWT Al-Ikhsan di desa Simatohir, Kecamatan Angkola Julu, Padangsidimpuan

Pembuatan Kelor Kukis

Daun kelor dikumpulkan dari Desa Simatohir, Kecamatan Angkola Julu. Pengabdian bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu KWT Al-Ikhsan tentang pembuatan pangan fungsional dari daun kelor

Alat dan Bahan Penelitian

Alat penelitian yang dibutuhkan antara lain baskom, sendok spatula, dan oven. Bahan dasar penelitian berupa daun kelor, margarin, kuning telur, gula semut aren, vanilla butter, beking powder, tepung terigu protein rendah, dan coco chips.

Prosedur pembuatan kelor cookies

Prosedur pembuatan kelor cookies diawali dengan pengumpulan daun kelor kemudian dicuci bersih dan dikeringkan selama 1 hari, dan diblender. 100 gr Margarin dan 70 gr gula semut aren dituangkan kedalam baskom kemudian diaduk rata. Setelah itu kuning telur ditambahkan 0,5 sdt vanilla butter kemudian diaduk rata. 0,25 sdt Baking powder dan 125 gr tepung protein rendah kemudian diaduk setelah kalis dibentuk bulat

dan diratakan dengan garpu dan ditambah coco chips kemudian dituang kedalam adonan. Kemudian dibakar dalam oven pada suhu 160 derajat sekitar 10-15 menit

Sosialisasi Pembuatan Kelor Kukis

Sosialisasi bertujuan untuk memberikan informasi tentang pembuatan kelor kukis. Selain cara pembuatannya pada tahap ini juga dijelaskan bagaimana manfaat dan kandungan nutrisi dari kelor kukis. Kegiatan sosialisai ini melibatkan 4 orang mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Simatohir dari Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan untuk membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Pelaksanaan kegiatan akan dikoordinasikan oleh ketua tim dengan dibantu oleh anggota dan mahasiswa KKN.

Adapun pengetahuan ibu - ibu KWT tentang pengolahan daun kelor dapat dimanfaatkan sebagai pangan fungsional sekaligus sebagai usaha/bisnis yang dapat meningkatkan pendapatan. Sinergi antara perguruan tinggi khususnya LPPM, dosen dan KWT sangat diperlukan dalam mengoptimalkan pangan fungsional dari daun kelor



Gambar 1: Pelatihan Kelor Kukis di Desa Simatohir

DAFTAR PUSTAKA

Astawan M. 2011. Pangan Fungsional untuk Kesehatan yang Optimal. Fakultas Teknologi Pertanian IPB, Bogor.
Batubara, M. S., Ginting, N., Harahap, F. S., Samsinar, S., & Amanda, D. (2024).

Pelatihan Pembuatan Serta Pemanfaatan Pupuk Cair Organik Dan Ecoenzym Dari Limbah Sayuran Di Simatohir. Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hitei, 4(1), 67-74

- Bukar, A., Uba, A. dan Oyeyi, T.I. 2010. Antimicrobial Profile of *Moringa oleifera* Lam. Extracts Against Some Food –Borne Microorganisms. *Bayero Journal of Pure and Applied Sciences*, 3(1): 43 –48.
- Harmain, U., & Saragih, J. R. (2021). Budidaya Sayuran Sistem Hidroponik Di Kelurahan Pardomuan Kecamatan Siantar Timur Kota Pematangsiantar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hitei*, 1(1), 1–17.
<https://doi.org/10.36985/jpmsm.v1i1.9>
- Marhaini, LS. 2021. *Jurnal Agrisia-Vol.13 No.2 Tahun 2021 Issn : 2302-0091* Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Sebagai Sumber Pangan Fungsional Dan Antioksidan.
- Oktaviasari, D. I., Mulyati, T. A., Nugraheni, R., & Pujiono, F. E. (2024). Peningkatan Ketahanan Pangan Keluarga Melalui Inovasi SnackBar Ubi Jalar Ungu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hitei*, 4(2), 323-327
- Rahmat, H. 2009. *Identifikasi Senyawa Flavonoid Pada Sayuran Indigenus. Jawa Barat: Institut Pertanian Bogor.*
- Sitinjak, W., Sinaga, R., Reni, L., Simanjuntak, R., Marbun, J., Siadari, M., ... & Sitinjak, H. (2024). Pemanfaatan Pekarangan Dalam Mendukung Ketahanan Pangan Dan Gizi Sehat Keluarga Dengan Budidaya Tanaman Sayuran Secara Vertikultur Di Masyarakat Sekitar GMI Banuh Raya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sapangambe Manoktok Hitei*, 4(2), 370-380
- Subroto MA. 2008. *Real Food, True Health. Makanan Sehat Untuk Hidup Lebih Sehat.* PT AgroMedia Pustaka, Jakarta.
- Suter IK. 2011. *Pangan Fungsional dalam Kesehatan Ayurveda.* Makalah disajikan pada Seminar Sehari dalam rangka Hari Ibu di Universitas Hindu Indonesia