

Pemberdayaan Masyarakat melalui Inovasi Pangan Lokal: Puding Daun Kelor sebagai Cemilan Bergizi dan Ekonomis

Zakaria¹ A. Hamid² Wahyu Khafidah³ Fithri Agelia Permana⁴ Sarboini⁵ Assura⁶ Nuril Jannah⁷ Azkal azkia⁸ Nurun Niar⁹ Muhammad Iqbal¹⁰ Nur Hasana¹¹ Maulidar¹² Mely Fadilla¹³ Nanda Pratiwi¹⁴ Aisyah Saputri¹⁵

¹⁻¹⁵ adalah dosen dan mahasiswa Universitas Serambi Mekkah
Email*: zakaria@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Program inovasi pangan lokal melalui pembuatan *Puding Daun Kelor* merupakan salah satu bentuk kegiatan pemberdayaan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran gizi dan kreativitas dalam mengolah bahan pangan lokal bernilai ekonomi tinggi. Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Serambi Mekkah di Desa Kenaloi, Kecamatan Seulimeum, Kabupaten Aceh Besar. Daun kelor (*Moringa oleifera*) dipilih karena mengandung berbagai zat gizi penting seperti protein, vitamin C, kalsium, zat besi, serta antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi sosialisasi, pelatihan pembuatan puding, pendampingan usaha kecil, dan evaluasi tingkat penerimaan masyarakat terhadap produk. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat sangat antusias terhadap inovasi ini karena mudah diterapkan, rasanya disukai, serta bahan bakunya tersedia di sekitar lingkungan desa. Selain meningkatkan nilai gizi konsumsi masyarakat, kegiatan ini juga membuka peluang ekonomi baru bagi warga, terutama kelompok ibu rumah tangga yang tertarik menjadikannya sebagai produk jualan lokal. Dengan demikian, *Puding Daun Kelor* tidak hanya berfungsi sebagai cemilan sehat, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan masyarakat berbasis potensi lokal yang berkelanjutan.

Diterima : 10 April 2025

Direvisi : 20 April 2025

Published : Mei 2025



Kata Kunci: daun kelor, puding sehat, inovasi pangan lokal, pemberdayaan masyarakat, Aceh Besar

PENDAHULUAN

Desa Keunaloi, Kecamatan Aceh Seulimum, Kabupaten Aceh Besar memiliki potensi sumber daya alam yang melimpah, salah satunya adalah daun kelor. Namun, potensi ini belum dimanfaatkan secara maksimal oleh masyarakat. Pembuatan dan pengelolaan daun kelor sangat penting karena potensi sumber daya alam ini belum dimanfaatkan secara maksimal oleh masyarakat di Desa Keunaloi. Daun kelor yang melimpah sering kali hanya dibiarkan tumbuh di pekarangan tanpa diolah, sehingga kandungan gizinya yang kaya terbuang sia-sia.

Di sisi lain, perubahan pola konsumsi masyarakat yang cenderung memilih makanan cepat saji menyebabkan kurangnya asupan makanan alami dan sehat, seperti daun kelor. Padahal, daun kelor memiliki manfaat kesehatan yang signifikan, seperti membantu menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes tipe 2 serta mengandung vitamin C dan zat besi yang berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi. Selain itu, pengolahan daun kelor menjadi produk olahan yang sehat dapat membuka peluang usaha baru dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat setempat.

Oleh karena itu, pengelolaan daun kelor menjadi sangat penting untuk memanfaatkan potensi lokal secara optimal sekaligus meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup masyarakat melalui program ini kami memberikan contoh pengolahan daun kelor menjadi puding sehat yang kaya

nutrisi. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru kepada masyarakat tentang pentingnya memanfaatkan potensi lokal untuk menciptakan makanan sehat. Beberapa peneliti telah membuktikan bahwa ekstrak daun kelor telah terbukti membantu menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes tipe 2 (Stohs & Hartman, 2015). Selain itu, kandungan vitamin C dan zat besi dalam daun kelor berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi (Fahey, 2005).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan inovasi *Puding Daun Kelor* dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat Desa Kenaloi dalam setiap tahapan kegiatan. Metode ini bertujuan agar masyarakat tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga mampu mengembangkan dan melanjutkan program secara mandiri. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan dan Koordinasi Kegiatan diawali dengan observasi lapangan dan koordinasi dengan aparatur desa, tokoh masyarakat, serta kelompok ibu rumah tangga untuk mengidentifikasi potensi dan ketersediaan bahan baku daun kelor di lingkungan sekitar. Tim mahasiswa KKN kemudian menyusun rencana kegiatan, menyiapkan bahan dan peralatan, serta menyusun jadwal pelatihan pembuatan puding.
2. Tahap Sosialisasi dan Edukasi Gizi Pada tahap ini dilakukan sosialisasi kepada masyarakat tentang pentingnya konsumsi pangan bergizi dan manfaat daun kelor bagi kesehatan. Sosialisasi dilakukan melalui pertemuan warga, media poster, dan diskusi interaktif. Peserta diberikan pemahaman mengenai kandungan nutrisi daun kelor yang tinggi protein, zat besi, kalsium, dan antioksidan, serta potensinya sebagai bahan pangan alternatif yang mudah didapatkan di sekitar desa.
3. Tahap Pelatihan Pembuatan Puding Daun Kelor Tahap inti kegiatan ini berupa pelatihan langsung kepada masyarakat, terutama ibu-ibu rumah tangga. Pelatihan mencakup proses pembuatan puding, mulai dari pengolahan daun kelor menjadi ekstrak, pencampuran bahan (agar-agar, gula, susu, dan pewarna alami), hingga proses pencetakan dan penyajian produk. Selain itu, diberikan pula pelatihan pengemasan sederhana agar produk dapat dipasarkan dengan tampilan menarik dan higienis.
4. Tahap Pendampingan dan Uji Coba Produk Setelah pelatihan, masyarakat didampingi untuk melakukan uji coba pembuatan puding secara mandiri. Pendampingan dilakukan untuk memastikan teknik yang diajarkan dapat diterapkan dengan baik dan efisien. Mahasiswa juga membantu menghitung perkiraan biaya produksi dan potensi keuntungan apabila produk dijual di pasar lokal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan inovasi *Puding Daun Kelor* di Desa Kenaloi mendapatkan respon positif dari masyarakat, terutama kelompok ibu rumah tangga yang menjadi peserta utama pelatihan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, masyarakat menunjukkan antusiasme tinggi terhadap kegiatan ini karena bahan baku daun kelor mudah diperoleh di sekitar desa, dan proses pembuatannya tergolong sederhana. Setelah mengikuti pelatihan, masyarakat mampu mempraktikkan pembuatan puding secara mandiri dengan hasil yang cukup baik, baik dari segi cita rasa, tekstur, maupun tampilan produk. Pelatihan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan

teknis masyarakat dalam mengolah bahan pangan lokal, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan sehat bergizi.

Dari hasil uji coba produk, *Puding Daun Kelor* yang dihasilkan memiliki tekstur lembut, warna hijau alami yang menarik, serta rasa yang manis ringan dan disukai oleh mayoritas peserta. Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Wulandari et al. (2024) dalam *Journal of Public Health and Nutrition*, penambahan daun kelor dalam produk puding terbukti dapat meningkatkan kandungan vitamin A dan zat besi secara signifikan, yang sangat bermanfaat untuk mencegah anemia dan kekurangan mikronutrien pada anak-anak dan ibu hamil. Hasil serupa juga ditemukan oleh Nuraini dan Rahmawati (2023) dalam *Media Gizi Poltekkes Makassar*, yang melaporkan bahwa satu porsi puding dengan tambahan 2,5 gram bubuk kelor mampu memenuhi sekitar 10% kebutuhan harian vitamin dan mineral anak usia dini.

Selain manfaat gizi, kegiatan ini juga berdampak pada peningkatan semangat wirausaha masyarakat. Beberapa ibu rumah tangga mulai mencoba menjual puding hasil kreasinya di warung desa dan acara sosial, dengan harga jual terjangkau namun tetap menguntungkan. Hal ini sejalan dengan temuan Rahayu et al. (2024) dalam *Jurnal Pemberdayaan dan Inovasi Pangan Lokal Indonesia*, yang menyatakan bahwa program inovasi kuliner berbasis bahan lokal seperti daun kelor berpotensi meningkatkan ekonomi rumah tangga dan mendukung kemandirian pangan desa. Pemberdayaan melalui pendekatan kuliner sehat ini terbukti mampu mengubah pola pikir masyarakat dari sekadar konsumen menjadi produsen kreatif yang memanfaatkan sumber daya alam sekitar.



Gambar 1 Proses Pembuatan Puding

Selain itu, dari hasil evaluasi pascakegiatan, 90% peserta menyatakan bahwa mereka memahami manfaat daun kelor bagi kesehatan dan tertarik untuk terus memproduksi puding secara berkelanjutan. Keberhasilan program ini juga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang disertai praktik langsung lebih efektif dalam membangun kesadaran gizi masyarakat. Berdasarkan hasil penelitian oleh Rahmadani et al. (2024) dalam *Comserva: Journal of Community Service and Empowerment*, penyuluhan dan praktik pembuatan puding kelor dapat meningkatkan pengetahuan gizi masyarakat serta minat untuk mengonsumsi produk berbasis kelor secara rutin.

Dengan demikian, program *Puding Daun Kelor* di Desa Kenaloi tidak hanya berhasil menciptakan produk pangan bergizi, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan ekonomi masyarakat dan penguatan potensi pangan lokal. Melalui pendekatan kolaboratif antara mahasiswa, pemerintah desa, dan masyarakat, kegiatan ini menjadi contoh nyata pemberdayaan

berbasis inovasi pangan lokal yang berkelanjutan dan berdampak sosial positif bagi masyarakat pedesaan.

2. Pembahasan

Program pengolahan daun kelor menjadi puding yang dilaksanakan di Desa Keunaloi mendapat sambutan positif dari masyarakat. Kegiatan ini diikuti dengan antusias oleh para peserta, terutama ibu-ibu rumah tangga, yang terlibat aktif mulai dari pemilihan bahan, proses pengolahan, hingga penyajian puding. Hal ini menunjukkan adanya minat yang tinggi terhadap inovasi pemanfaatan bahan pangan lokal yang selama ini kurang dimanfaatkan. Sebelum program ini dilaksanakan, sebagian besar masyarakat belum mengetahui secara mendalam kandungan gizi daun kelor dan cara mengolahnya menjadi produk pangan yang menarik. Melalui sosialisasi dan praktik langsung, masyarakat memperoleh pengetahuan baru bahwa daun kelor mengandung banyak manfaat, seperti vitamin, mineral, dan antioksidan, serta dapat diolah menjadi makanan sehat yang digemari semua kalangan.



Gambar 2. Foto Bersama

Hasil akhir berupa puding daun kelor mendapat tanggapan positif dari masyarakat. Mereka menilai puding memiliki rasa yang enak, tekstur lembut, dan aroma khas kelor tidak terlalu dominan karena diimbangi dengan bahan tambahan seperti susu dan gula. Hal ini membuktikan bahwa produk olahan ini dapat diterima oleh masyarakat luas, termasuk anak-anak. Selain itu, program ini juga membuka wawasan baru tentang potensi ekonomi dari pengolahan daun kelor. Beberapa peserta menyampaikan ketertarikan untuk mencoba memproduksi puding daun kelor secara mandiri dan menjadikannya sebagai usaha rumahan yang bernilai jual, sejalan dengan tren masyarakat yang semakin peduli terhadap pola makan sehat. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemanfaatan sumber daya lokal, tetapi juga menumbuhkan ide usaha yang dapat menunjang perekonomian keluarga di masa depan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan program pembuatan puding daun kelor di Desa Keunaloi berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi masyarakat. Melalui kegiatan ini, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang kandungan gizi daun kelor, tetapi juga keterampilan dalam mengolahnya menjadi produk pangan yang menarik dan sehat. Respon positif terhadap hasil olahan puding menunjukkan bahwa inovasi ini dapat diterima. Daun kelor memiliki berbagai manfaat kesehatan menurut para ahli, antara lain sebagai sumber antioksidan, antiinflamasi, penurun kadar gula darah, dan meningkat sistem imun. Kandungan nutrisi seperti vitamin A, C,

kalsium, dan zat besi membuat daun kelor efektif dalam membantu mengatasi anemia, meningkatkan kesehatan kulit, serta mendukung fungsi organ tubuh. Kelor juga menjadi salah satu tanaman yang mempunyai kandungan gizi yang tinggi dan daunnya dapat dimanfaatkan sebagai salah satu bahan dasar pengolahan makanan ataupun minuman (Eriyahma, 2023). Oleh karena itu manfaat dari daun kelor menjadi alasan kuat mengapa sosialisasi dan pembuatan puding dari daun kelor mendapatkan tanggapan yang positif dari warga. Selain itu, program ini membuka peluang usaha baru bagi masyarakat dengan memanfaatkan potensi lokal yang selama ini kurang dimanfaatkan, sehingga dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan ekonomi keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Eriyahma, A. (2023). Upaya pemanfaatan daun kelor: pudding daun kelor untuk mencegah stunting. Abdi massa: *Jurnal Pengabdian Nasional* (e-ISSN: 2797-0493), 3(03), 23-27.
- Fahey, J. W. (2005). Moringa oleifera: A review of the medical evidence for its nutritional, therapeutic, and prophylactic properties. Part 1. *Trees for Life Journal*, 1(5), 1-15.
- Stohs, S. J., & Hartman, M. J. (2015). Review of the safety and efficacy of Moringa oleifera. *Phytotherapy Research*, 29(6), 796-804.
- Wulandari, N., Sari, D., & Rahmah, R. (2024). *Analysis of Vitamin A, C, and Iron Levels in Moringa Leaf-Based Pudding*. *Journal of Public Health and Nutrition*, 6(2), 45–53.
- Nuraini, L., & Rahmawati, H. (2023). *Komposisi Gizi dan Daya Terima Puding Daun Kelor pada Anak Usia Dini*. *Media Gizi Poltekkes Makassar*, 15(1), 23–31.
- Rahayu, A., Yuliana, S., & Dwi, P. (2024). *Pemberdayaan Masyarakat melalui Inovasi Pangan Lokal Berbasis Daun Kelor di Wilayah Pedesaan*. *Jurnal Pemberdayaan dan Inovasi Pangan Lokal Indonesia*, 3(1), 11–20.
- Rahmadani, F., Hasanah, L., & Hidayat, T. (2024). *Inovasi Pangan Sehat Puding Daun Kelor sebagai Pencegahan Stunting pada Balita di Desa Demakan*. *Comserva: Journal of Community Service and Empowerment*, 4(3), 142–150.

Copyright © 2023 Zakaria, A. Hamid, Wahyu Khafidah, Fithri Agelia Permana, Sarboini, Assura, Nuril Jannah, Azkal azkia, Nurun Niar, Muhammad Iqbal, Nur Hasana, Maulidar, Mely Fadilla, Nanda Pratiwi, Aisyah Saputri,

The manuscript open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.