

Inovasi Pangan Lokal – Pembuatan Puding Sehat dari Daun Kelor di Desa Capeung Baroh Kecamatan Seulimeum Kabupaten Aceh Besar

Maryam¹ Mahyana² Deviyani Rusdianti Puteri³ Rafka Mulyadi⁴ Izzia Mukhairami⁵ Sarifa Ayunda⁶ Farhan⁷ Selvitaria⁸ Rohid Halid Al-Nur⁹ Ananda Silvia Munawara¹⁰ Asyila Thahira¹¹ Muhammad Iqram Maulana¹² Sofyani Samosir¹³ Nurul Baktiani¹⁴ Ahmad Imam Raudha¹⁵ Mirnasari¹⁶ Faldi Maulidi amin¹⁷

¹⁻¹⁷ adalah Dosen dan Mahasiswa Universitas Serambi Mekkah
Email*: maryam@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Program *Inovasi Pangan Lokal Pembuatan Puding Sehat dari Daun Kelor* dilaksanakan di Desa Capeung Baroh, Kecamatan Seulimeum, Kabupaten Aceh Besar, dengan tujuan memperkenalkan pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan bergizi tinggi dan bernilai ekonomi. Daun kelor (*Moringa oleifera*) dikenal memiliki kandungan protein, zat besi, kalsium, serta vitamin A dan C yang tinggi, namun pemanfaatannya di masyarakat masih terbatas. Melalui kegiatan ini, mahasiswa KKN berupaya mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang serta memberikan keterampilan praktis dalam mengolah daun kelor menjadi produk olahan modern berupa puding sehat. Metode pelaksanaan meliputi beberapa tahapan, yaitu sosialisasi gizi, pelatihan dan praktik pembuatan puding, pendampingan peserta, serta evaluasi hasil kegiatan. Kegiatan dilakukan secara partisipatif dengan melibatkan ibu rumah tangga, pemuda, dan anak-anak desa. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat memperoleh pengetahuan baru tentang kandungan gizi daun kelor dan keterampilan dalam mengolahnya. Produk puding kelor diterima dengan baik, terutama oleh anak-anak, karena rasanya manis dan tampilannya menarik. Beberapa peserta bahkan menunjukkan minat untuk mengembangkan olahan tersebut sebagai peluang usaha kecil. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemanfaatan pangan lokal yang sehat, bergizi, dan bernilai ekonomi. Program ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi masyarakat desa lain untuk mengembangkan inovasi serupa sebagai langkah pemberdayaan ekonomi berbasis potensi alam lokal.

Diterima : 25 Agustus 2024

Direvisi : 1 September 2024

Published : November 2024



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

PENDAHULUAN

Program kerja “Inovasi Pangan Lokal melalui Pembuatan Puding Sehat dari Daun Kelor” dimaksudkan sebagai langkah konkret untuk memperkenalkan potensi pangan lokal yang kaya nutrisi dan mudah diolah. Daun kelor dikenal sebagai tanaman yang memiliki kandungan gizi sangat tinggi, bahkan dijuluki sebagai “*miracle tree*” karena kaya akan protein, kalsium, zat besi, vitamin A, vitamin C, serta antioksidan. Namun, di masyarakat desa pemanfaatannya masih terbatas hanya sebagai sayur bening atau lalapan.

Melalui kegiatan ini, mahasiswa KKN berupaya menghadirkan inovasi olahan pangan yang lebih menarik dan digemari masyarakat, khususnya anak-anak, yaitu puding sehat berbahan dasar daun kelor. Puding dipilih karena teksturnya lembut, rasanya manis, dan dapat diterima oleh berbagai kalangan. Maksud utama kegiatan ini bukan hanya memperkenalkan resep baru, tetapi juga memberikan edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang bagi kesehatan masyarakat, terutama kelompok rentan seperti ibu hamil, ibu menyusui, dan anak-anak.

Daun kelor (*Moringa oleifera*) telah lama dikenal sebagai tanaman multiguna yang memiliki nilai gizi tinggi dan manfaat kesehatan yang luas. Daun kelor mengandung lebih banyak vitamin

C dibandingkan jeruk, lebih banyak kalsium dibandingkan susu, serta lebih banyak zat besi dibandingkan bayam (Fahey (2005). Kandungan antioksidan, flavonoid, dan asam amino esensial yang tinggi menjadikannya sebagai sumber pangan fungsional yang berpotensi mendukung ketahanan pangan masyarakat. Sayangnya, di banyak daerah pedesaan, pemanfaatan daun kelor masih terbatas pada olahan sederhana seperti sayur bening atau lalapan, sehingga nilai ekonominya belum optimal (Isnain et al., 2021).

Inovasi dalam pengolahan daun kelor menjadi produk pangan modern seperti puding sehat menjadi langkah strategis dalam meningkatkan daya tarik dan penerimaan masyarakat terhadap pangan lokal bergizi. Diversifikasi produk berbasis bahan lokal tidak hanya memperkaya variasi konsumsi masyarakat, tetapi juga berpotensi menciptakan peluang ekonomi baru berbasis rumah tangga. Puding daun kelor memiliki karakteristik yang mudah diterima oleh anak-anak dan remaja karena rasa manis dan tekstur lembutnya, sehingga dapat menjadi media edukasi gizi yang efektif (Setiawan dan Hidayah 2022)

Selain aspek gizi, pengembangan produk berbasis kelor juga berkontribusi terhadap pemberdayaan ekonomi lokal. Dengan mengolah hasil alam menjadi produk bernilai tambah, masyarakat dapat menciptakan peluang usaha mikro yang berkelanjutan. Pengolahan pangan lokal menjadi produk inovatif dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat pedesaan serta memperkuat kemandirian ekonomi berbasis potensi daerah (Fitri et al. 2023)

Dengan demikian, inovasi pembuatan puding sehat dari daun kelor tidak hanya berorientasi pada peningkatan nilai gizi konsumsi masyarakat, tetapi juga merupakan bentuk pemberdayaan dan edukasi yang mampu menumbuhkan kesadaran akan pentingnya pemanfaatan sumber daya lokal secara kreatif dan berkelanjutan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan inovasi pangan lokal melalui pembuatan puding sehat dari daun kelor dilaksanakan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Capeung Baroh, Kecamatan Seulimeum, Kabupaten Aceh Besar. Program ini dilaksanakan selama satu bulan dengan melibatkan masyarakat desa, terutama ibu rumah tangga, remaja putri, dan anak-anak, sebagai peserta utama. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara partisipatif dan edukatif agar masyarakat dapat memahami nilai gizi serta potensi ekonomi dari produk olahan daun kelor.

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahapan berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap ini diawali dengan observasi lapangan untuk mengetahui sejauh mana masyarakat mengenal dan memanfaatkan daun kelor sebagai bahan pangan. Tim mahasiswa KKN kemudian melakukan koordinasi dengan perangkat gampong dan tokoh masyarakat untuk mendapatkan dukungan serta menentukan waktu pelaksanaan kegiatan. Selain itu, disiapkan bahan dan alat seperti daun kelor segar, susu, agar-agar, tepung maizena, gula, pewarna alami, serta cetakan puding.

2. Tahap Sosialisasi dan Edukasi Gizi

Pada tahap ini dilakukan penyuluhan tentang kandungan gizi dan manfaat daun kelor (*Moringa oleifera*) bagi kesehatan. Peserta diperkenalkan pada potensi daun kelor sebagai sumber vitamin, kalsium, zat besi, serta antioksidan alami. Selain itu, dijelaskan pula tujuan kegiatan, yaitu menginovasi produk pangan lokal agar lebih menarik, sehat, dan bernilai ekonomi.

3. Tahap Pelatihan dan Praktik Pembuatan Puding

Pelaksanaan pelatihan dilakukan secara langsung (*hands-on training*) dengan metode demonstrasi dan praktik bersama. Peserta dilatih cara mengolah daun kelor menjadi bubur halus,

mencampur bahan-bahan dengan takaran yang tepat, memasak hingga mengental, lalu mencetak puding dengan berbagai bentuk menarik. Kegiatan ini berlangsung interaktif dengan bimbingan langsung dari mahasiswa KKN agar peserta mudah memahami setiap langkah proses pembuatan.

4. Tahap Evaluasi dan Pendampingan

Setelah kegiatan pelatihan, dilakukan evaluasi sederhana dengan menilai hasil puding buatan peserta, baik dari segi rasa, tekstur, maupun tampilan. Tim KKN juga melakukan pendampingan bagi peserta yang ingin mencoba kembali pembuatan puding di rumah. Beberapa peserta menunjukkan antusiasme tinggi dengan berencana mengembangkan produk ini sebagai ide usaha rumahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Pelaksanaan program inovasi pangan lokal melalui pembuatan puding sehat dari daun kelor di Desa Capeung Baroh menunjukkan hasil yang sangat positif dan memberikan dampak nyata bagi masyarakat. Kegiatan yang dilaksanakan secara partisipatif ini berhasil menarik antusiasme warga, terutama kalangan ibu rumah tangga dan anak-anak. Program ini tidak hanya memperkenalkan produk olahan baru, tetapi juga menumbuhkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang serta pemanfaatan bahan pangan lokal yang bernilai tinggi.

Salah satu capaian utama kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan gizi masyarakat. Melalui kegiatan sosialisasi, warga memperoleh pemahaman baru tentang kandungan nutrisi daun kelor yang kaya akan zat besi, kalsium, vitamin A, dan antioksidan. Pengetahuan ini penting mengingat sebagian masyarakat pedesaan masih memiliki pola konsumsi yang terbatas pada karbohidrat dan protein hewani. Edukasi gizi berbasis bahan lokal dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam memilih makanan bergizi tanpa harus bergantung pada produk industri (Winarno 2019).

Pelaksanaan program ini membuahkan hasil yang positif, antara lain:

1. Sosialisasi Gizi: Masyarakat memperoleh pengetahuan baru tentang kandungan gizi daun kelor dan manfaatnya bagi kesehatan, khususnya dalam mencegah anemia, meningkatkan daya tahan tubuh, dan menunjang tumbuh kembang anak.
2. Praktik Pembuatan Puding: Warga berhasil mempraktekkan secara langsung pembuatan puding sehat dari daun kelor dengan bahan sederhana. Proses ini dilakukan secara gotong royong dengan melibatkan ibu-ibu PKK, pemuda desa, dan anak-anak.
3. Penerimaan yang Baik: Puding sehat dari daun kelor mendapat respon positif, terutama dari anak-anak yang menyukai rasanya. Hal ini membuktikan bahwa olahan daun kelor dapat diterima dengan baik bila dikemas dalam bentuk yang menarik.
4. Inovasi Pangan Lokal: Program ini membuka wawasan masyarakat bahwa daun kelor dapat diolah tidak hanya sebagai sayuran, tetapi juga sebagai produk pangan modern yang sehat dan bernilai ekonomi.
5. Potensi Keberlanjutan: Beberapa ibu rumah tangga menunjukkan minat untuk menjadikan olahan puding kelor sebagai usaha sampingan, sehingga kegiatan ini berpotensi memberikan dampak berkelanjutan bagi ekonomi desa.

Selain aspek edukatif, kegiatan praktik pembuatan puding daun kelor menjadi media pembelajaran yang efektif. Warga, khususnya ibu-ibu PKK dan pemuda desa, dapat langsung mempraktekkan proses pengolahan bahan hingga menjadi produk jadi. Kegiatan yang dilakukan secara gotong royong ini juga memperkuat semangat kebersamaan dan kreativitas masyarakat dalam mengolah bahan pangan sederhana menjadi makanan sehat dan menarik. Pelatihan berbasis

praktik langsung lebih efektif meningkatkan keterampilan kuliner masyarakat dibandingkan penyuluhan teoritis semata. (Sukmawati dan Arifin 2021)



Gambar 1. Proses Pembuatan Puding Daun kelor

Hasil lain yang cukup menggembirakan adalah tingginya penerimaan masyarakat terhadap produk puding daun kelor, terutama di kalangan anak-anak. Rasa manis, tekstur lembut, dan tampilan menarik menjadikan puding kelor lebih mudah diterima sebagai alternatif camilan sehat. Fenomena ini membuktikan bahwa inovasi dalam bentuk dan cita rasa dapat meningkatkan minat konsumsi pangan lokal. Modifikasi produk lokal dengan pendekatan sensorik (rasa, warna, dan tekstur) merupakan strategi efektif untuk memperluas penerimaan masyarakat terhadap makanan bergizi (Handayani dan Sari 2020).

Lebih jauh, program ini juga berhasil menumbuhkan inovasi dan kesadaran ekonomi lokal. Beberapa peserta menyatakan minat untuk menjadikan olahan puding kelor sebagai produk usaha rumahan yang dapat dijual di pasar lokal. Hal ini memperlihatkan potensi keberlanjutan kegiatan sebagai model pemberdayaan ekonomi berbasis pangan lokal. Pelatihan pengolahan pangan lokal dapat berkontribusi terhadap peningkatan pendapatan keluarga serta memperkuat ketahanan ekonomi masyarakat pedesaan (Rahayu et al. 2022).

2. Pemahasan

Pelaksanaan kegiatan inovasi pangan lokal berupa pembuatan puding sehat dari daun kelor berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan. Sosialisasi yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kandungan gizi daun kelor dan pentingnya pola makan sehat.

Pengenalan olahan puding terbukti efektif karena mampu mengubah persepsi masyarakat terhadap daun kelor yang sebelumnya dianggap kurang menarik untuk dikonsumsi. Anak-anak sangat menyukai hasil olahan tersebut, sehingga memudahkan orang tua untuk memperkenalkan makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Selain memberikan dampak positif bagi kesehatan, kegiatan ini juga membuka peluang usaha baru. Beberapa warga mengusulkan untuk menjadikan puding daun kelor sebagai produk unggulan desa yang dapat dijual pada kegiatan pasar mingguan atau acara desa. Hal ini menunjukkan bahwa inovasi pangan lokal tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, tetapi juga dapat meningkatkan ekonomi masyarakat.



Gambar 2. Pembagian Hasil Puding Daun Kelor Ke Ibu-ibu Posyandu

Secara keseluruhan, kegiatan pembuatan puding sehat dari daun kelor dapat dikatakan berhasil. Selain memperkuat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi seimbang, kegiatan ini juga mendorong terciptanya inovasi pangan yang berkelanjutan dengan memanfaatkan potensi lokal desa.

KESIMPULAN

Pelaksanaan program inovasi pangan lokal melalui pembuatan puding sehat dari daun kelor di Desa Capeung Baroh berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya berhasil memperkenalkan produk pangan baru yang bergizi tinggi, tetapi juga menumbuhkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemanfaatan sumber daya alam lokal secara kreatif dan berkelanjutan.

Melalui tahapan sosialisasi, pelatihan, dan praktik langsung, masyarakat memperoleh pengetahuan baru mengenai kandungan gizi daun kelor serta keterampilan dalam mengolahnya menjadi puding yang sehat dan disukai anak-anak. Antusiasme peserta, terutama dari kalangan ibu rumah tangga dan pemuda desa, menunjukkan bahwa program ini diterima dengan baik dan berpotensi untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai usaha rumahan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, keterampilan pengolahan pangan, dan pemberdayaan ekonomi keluarga. Program ini dapat dijadikan contoh keberhasilan kolaborasi antara mahasiswa KKN dan masyarakat dalam mengembangkan inovasi pangan lokal yang tidak hanya menyehatkan, tetapi juga bernilai ekonomi. Ke depan, diharapkan kegiatan serupa dapat terus dikembangkan dengan dukungan pemerintah desa dan lembaga terkait agar manfaatnya semakin luas dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, L., & Sari, P. R. (2020). *Strategi Pengembangan Produk Pangan Lokal melalui Inovasi Sensorik dan Diversifikasi Rasa*. Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi, 12(3), 145–153.
- Rahayu, D., Ningsih, E., & Putri, M. (2022). *Pelatihan Pengolahan Pangan Lokal sebagai Upaya Pemberdayaan Ekonomi Keluarga di Wilayah Pedesaan*. Jurnal Pemberdayaan Masyarakat, 5(1), 33–42.
- Sukmawati, L., & Arifin, A. (2021). *Efektivitas Pelatihan Praktik dalam Meningkatkan Keterampilan Kuliner Masyarakat Desa*. Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan, 4(2), 89–96.
- Winarno, F. G. (2019). *Pangan, Gizi, Teknologi, dan Konsumen*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- 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.
- Isnani, R., Rahmadani, D., & Siregar, L. (2021). *Pemanfaatan Daun Kelor sebagai Bahan Pangan Fungsional untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat*. Jurnal Gizi dan Inovasi Pangan, 2(1), 44–50.
- Setiawan, A., & Hidayah, N. (2022). *Inovasi Produk Pangan Lokal dalam Meningkatkan Nilai Ekonomi Daerah*. Jurnal Pengembangan Ekonomi Kreatif, 6(2), 112–120.
- Fitri, L., Yuliana, D., & Sari, R. (2023). *Diversifikasi Olahan Pangan Lokal sebagai Upaya Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Pedesaan*. Jurnal Pemberdayaan dan Inovasi Masyarakat, 8(1), 73–81.

Copyright © 2023, Maryam, Mahyana, Devayani Rusdianti Puteri, Rafka Mulyadi, Izzia Mukhairami, Sarifa Ayunda, Farhan, Selvitaria, Rohid Halid Al-Nur, Ananda Silvia Munawara, Asyila Thahira, Muhammad Iqram Maulana, Sofyani Samosir, Nurul Baktiani, Ahmad Imam Raudha, Mirnasari, Faldi Maulidi amin

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.