

Pengenalan dan Pengolahan Makanan Berbahan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) pada Anak Kelas Siswa Sekolah Dasar

A. Asmawati¹, Evi Ristiana^{2*}, A. Citra Pratiwi³, A. Mushawwir Taiyeb⁴, Hartono⁵

Universitas Negeri Makassar, Indonesia

¹andi.asmawati@unm.ac.id

²evi.ristiana@unm.ac.id

³acitrapratiwi@unm.ac.id

⁴a.mushawwir.t@unm.ac.id

⁵hartono@unm.ac.id

Abstrak

The community service carried out aims to provide experience for children to know Moringa-based foods. Children are given an introduction to like to consume vegetables. The community service carried out was training in making moringa fried rice using the demonstration method. A total of 12 panelists participated to assess the level of preference for Moringa fried rice which included color, taste, aroma and texture that the panelists liked. It can be concluded that the results of the dedication show that Moringa fried rice is accepted/liked by the panelists and can be used as an alternative for daily consumption of highly nutritious children.

Keywords: Moringa, Fried rice moringa, level accept

Abstract

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk memberikan pengalaman pada anak mengenal makanan berbahan daun kelor (*Moringa Oleifera*). Anak-anak diberikan pengenalan agar gemar mengkonsumsi sayur. Pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah pelatihan pembuatan nasi goreng kelor dengan menggunakan metode demonstrasi. Sebanyak 24 panelis berpartisipasi untuk uji organoleptik terhadap nasi goreng kelor yang meliputi warna, rasa, aroma dan tekstur yang disukai oleh panelis. Kesimpulan hasil pengabdian dapat disimpulkan bahwa nasi goreng kelor diterima/disukai oleh panelis dan dapat dijadikan konsumsi alternatif harian anak yang bergizi tinggi.

Kata Kunci: Kelor, Nasi Goreng Kelor, Uji Organoleptik

Pendahuluan

Tanaman kelor memiliki ciri-ciri batangnya berkayu, tegak, berwarna putih kotor, kulit tipis, dan permukaannya kasar. Pohon kelor banyak ditanam sebagai tapal batas atau pagar di halaman rumah atau ladang. Manfaat dan bernilai ekonomi membuat banyak yang melirik untuk membudidayakan tanaman ini mengingat bagian tanaman ini mulai dari daun, kulit batang, buah, dan bijinya memiliki manfaat yang luar biasa. Sehingga beberapa julukan disematkan untuk tanaman kelor, diantaranya *The Miracle Tree*, *Tree for Life*, dan *Amazing Tree* (Isnain & Nurhaedah, 2017). Daun kelor (*Moringa oleifera* Lam) dapat dikonsumsi secara segar sebagai sayuran, atau dikonsumsi dalam bentuk teh daun kelor, tepung atau serbuk maupun kapsul daun kelor (Folid, 2007). Serbuk daun kelor dapat dicampurkan dalam jus maupun makanan yang dikonsumsi. Beberapa kasus kesehatan yang terbantu dengan konsumsi daun kelor antara lain : diabetes, hipertensi, fungsi hati, mudah lelah, peradangan,

*Corresponding author: Evi Ristiana, evi.ristiana@unm.ac.id

asam urat, peningkatan daya tahan tubuh, gangguan usus, insomnia, malnutrisi / kurang gizi, karena daun kelor mengandung sejumlah berlebihan dari nutrisi penting seperti zat besi, kalsium dan vitamin A.

Kelor dapat dijadikan salah satu komoditi andalan untuk dapat dikembangkan secara lebih baik. Peluang untuk berinvestasi dalam bidang ini juga cukup terbuka lebar karena sektor ini belum dimanfaatkan secara maksimal. Kelor sarat dengan *fitonutrien* yang merupakan nutrisi nabati yang diyakini memiliki efek mendukung kesehatan. Kelor telah lama digunakan untuk memerangi penyakit *kardiovaskuler*, *obesitas*, *kolesterol* dan juga merupakan elemen penting dalam membangun dan memperbaiki sel-sel dalam tubuh. pendapat (Wahyudi and Septaryanto 2020) bahwa *Betasitosterol* adalah komponen dalam kelor yang dapat membantu mengatasi masalah kolesterol. Kelor menjadi sumber antioksidan alami yang baik karena kandungan dari berbagai jenis senyawa antioksidan seperti vitamin C, *flavonoid*, *phenolic* dan *karotenoid*. Daun kelor juga mengandung Vitamin C lebih banyak dibanding jeruk dan kalsium empat kali lipat kalsium susu (Halim and Handayani 2018).

Tanaman kelor merupakan salah satu tanam lokal yang mudah tumbuhan. Hasil olahan kelor yang dikenal dan sering dikonsumsi masyarakat adalah sayur kelor santan dan jarang diolah menjadi makan lainnya padahal kelor memiliki nilai gizi yang lebih tinggi dibandingkan dengan bahan makanan lainnya. Salah satu manfaat yang dapat diambil dari pohon kelor terdapat pada daunnya. Saat ini pemanfaatan daun kelor sebagai produk makanan dan minuman sedang berkembang karena daun kelor mempunyai manfaat yang baik untuk kesehatan.

Hasil wawancara dengan ibu rumah tangga di sekitar SD Sokkolio bahwa tanaman kelor yang terdapat di sekitar rumah warga belum di olah dan di dimanfaatkan secara maksimal. Pengolahan daun kelor masih sangat terbatas, daun kelor sebagai olahan pelengkap sayuran yang dikonsumsi untuk lauk makanan hari-hari.

Metode

Lokasi dan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian mandiri yang dilakukan oleh tim pengabdian di SD Sokkolio, kecamatan Somba Opu, Kabupaten Gowa. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal . Sarana yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan pengenalan tentang manfaat daun kelor dan edukasi pengolahan berbasis daun kelor berupa nasi goreng kelor dan martabak kelor.

Kegiatan pengenalan manfaat dan pembuatan makanan berbasis daun kelor, dilakukan dengan dua tahap, tahap pertama yaitu dengan menggunakan metode penyuluhan tentang asupan nutrisi pada anak dan edukasi ragam manfaat serta olahan daun kelor. Tahap kedua diikuti oleh 24 orang anak untuk mencoba hasil olahan daun kelor.

Rincian tahapan pelaksanaan meliputi:

- a. Pra-Kegiatan
 - 1) Koordinasi strategi pelaksanaan meliputi pembuatan rundown dan pembagian tugas
 - 2) Mempersiapkan bahan dan alat untuk pembuatan nasi goreng kelor
 - 3) Koordinasi dengan kepala sekolah SD Sokkolio, guru dan staf mengenai tempat pelaksanaan dan teknis pelaksanaan kegiatan

b. Kegiatan

- 1) Pencatatan jumlah anak
- 2) Pelaksanaan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan nasi goreng kelor
- 3) Pembagian nasi goreng kelor
- 4) Pengisian angket

Hasil dan Pembahasan



Gambar 1. Kegiatan pengenalan dan demonstrasi pembuatan nasi goreng kelor

Pengabdian masyarakat yang dilakukan secara mandiri adalah pengenalan makanan olahan berbasis daun kelor. Sebanyak 24 panelis yang merupakan anak-anak usia 10-12 tahun, untuk menilai tingkat kesukaan terhadap nasi goreng kelor yang meliputi warna, aroma, rasa dan tekstur dengan menggunakan metode skor. Setelah panelis mencoba nasi goreng kelor yang telah didemonstrasikan, panelis mengisi kuesioner yang telah disediakan oleh tim pengabdian. Hasil dari pengisian panelis tercantum pada tabel 1. Hasil uji organoleptik nasi goreng kelor.

Tabel 1. Hasil uji organoleptik nasi goreng kelor

Data Sampel	Column 2	Column 3	
Nasi Goreng Kelor	Warna	62,5%	Sangat Menarik
	Aroma	79% Enak	
	Rasa dan Tekstur	79%	Sangat Menarik
Total		24 Panelis	

Tingkat kesukaan atau pengujian organoleptic adalah kegiatan atau proses ilmu pengetahuan yang menggunakan indra manusia untuk mengukur warna, tekstur, aroma dan rasa sebuah produk pangan. Pengujian ini didasarkan pada proses penginderaan yang diartikan sebagai suatu proses kesadaran atau pengenalan alat indra akan sifat-sifat benda karena adanya rangsangan yang diterima benda tersebut. Hasil pengujian diuji dengan uji hedonic menggunakan analisis data skala sehingga nantinya akan ditransformasikan ke dalam angka dan data ini akan dilakukan analisis statistik. Tingkat kesukaan memiliki relevansi yang tinggi dengan mutu produk karena berhubungan langsung dengan selera konsumen. Indra yang berperan dalam uji organoleptic ini adalah indra penglihatan, penciuman, perasa dan peraba.



Gambar 2. Nasi Goreng kelor

Warna merupakan faktor mutu yang sangat mempengaruhi penampilan produk makanan, warna yang menarik mengakibatkan tercipta selera makan sehingga apabila semakin baik warna makanan maka semakin besar daya tarik yang ditimbulkan oleh makanan tersebut. Hasil Uji tingkat kesukaan terhadap warna nasi goreng kelor dan martabak telur yaitu 62,5 % panelis memilih warna sangat menarik untuk tampilan nasi goreng kelor.

Aroma adalah salah satu parameter yang dapat menentukan rasa enak dari suatu makanan. Konsumen akan menerima suatu bahan pangan jika aromanya tidak menyimpang dari aroma normal. Hasil uji organolepti terhadap aroma nasi goreng kelor yaitu 79%% panelis memilih Enak untuk aroma nasi goreng kelor.

Rasa makanan merupakan salah satu indikator penerimaan makanan. Rasa terbentuk dari perpaduan komposisi bahan yang digunakan dalam suatu produk makanan. Penilaian rasa bertujuan untuk mengetahui enak atau tidaknya rasa dari suatu makanan. Rasa enak akan mempengaruhi selera seseorang untuk mencicipinya. Hasil uji tingkat kesukaan terhadap rasa nasi goreng kelor dan martabak kelor yaitu 79% panelis memilih rasa sangat menarik untuk makanan berbahan sayur kelor.

Kesimpulan

Kelor dapat dijadikan salah satu komoditi andalan untuk dapat dikembangkan secara lebih baik. Peluang untuk berinvestasi dalam bidang ini juga cukup terbuka lebar karena sektor ini belum dimanfaatkan secara maksimal. Nasi goreng berbahan sayur kelor *moringa oleifera*, bisa dijadikan alternatif makanan untuk anak-anak karena warna, aroma dan rasanya disukai oleh anak-anak.

Ucapan Terimakasih

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala karena atas berkat dan rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan karya ini. Serta kami ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam pembuatan artikel ilmiah ini baik dalam proses pembuatan dan administrasi yaitu kepala sekolah, guru dan staf SD Negeri Sokkolia.

References

- Almatsier, 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Aminah, S., Ramdhan, T., Yanis, M. 2015. *Kandungan Nutrisi dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor (Moringa oleifera)*. Buletin Pertanian Perkotaan. Vol. 5 (2): 35 –44.
- Isnani, W., M., Nurhaidah. 2017. *Ragam Manfaat Tanaman Kelor (Moringa Oleifera Lamk.) Bagi Masyarakat*. Info Teknis EBONI. Vol. 14 (1): 63 –75.

- Jaya, R. 2015. Petunjuk Teknis Tata Laksana Uji Organoleptik Nasi. Banda Aceh: Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Aceh.
- Kusmawati, Aan, H. Ujang, dan E. Evi . 2000. Dasar-Dasar Pengolahan Hasil Pertanian I.. Central Grafika. Jakarta.
- Lamusu, D. (2018). Uji organoleptik jalangkote ubi jalar ungu (*ipomoea batatas* l) sebagai upaya diversifikasi pangan. Jurnal Pengolahan Pangan, 3(1), 9-15.
- Simbolan JM, M Simbolon, N Katharina. (2007). *Cegah Malnutrisi dengan Kelor*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suhaemi, Z., Husmaini , E, Yerizal., N, Yessirita., 2021. Pemanfaatan Daun Kelor (*Moringaoleifera*) dalam Fortifikasi Pembuatan Nugget. Jurnal Ilmu Produksi dan Teknologi Hasil Peternakan, 9(1), 49-54. Diakses dari <https://journal.ipb.ac.id>.