



## Pemanfaatan Daun Kelor dalam Inovasi Pangan: Edukasi Gizi dan Pelatihan Pembuatan Puding Daun Kelor bagi Guru di SD Inpres Boyaoge

Abd. Hakim Laenggeng<sup>1✉</sup>, Rafiqa<sup>2</sup>, Amalia Buntu<sup>3</sup>, Zulaikhah Dwi Jayanti<sup>4</sup>, Nurul Afiat<sup>5</sup>, Bustamin<sup>6</sup>  
Universitas Tadulako, Indonesia<sup>1,2,3,4,5,6</sup>

E-mail : [abd.hakim.laenggeng77@gmail.com](mailto:abd.hakim.laenggeng77@gmail.com)<sup>1</sup>, [rafiqaikha3@gmail.com](mailto:rafiqaikha3@gmail.com)<sup>2</sup>, [amabuntu16@gmail.com](mailto:amabuntu16@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[zulaikhahjaya27@gmail.com](mailto:zulaikhahjaya27@gmail.com)<sup>4</sup>, [nurulafiat22@gmail.com](mailto:nurulafiat22@gmail.com)<sup>5</sup>, [bustaminnajamuddin959@gmail.com](mailto:bustaminnajamuddin959@gmail.com)<sup>6</sup>

### Abstrak

Kualitas gizi yang baik menjadi salah satu faktor penentu dalam menghasilkan kualitas sumber daya manusia yang sehat, cerdas dan produktif terutama pada usia anak-anak. Gizi yang seimbang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak serta meningkatkan fokus dan konsentrasi belajar anak. Asupan nutrisi tersebut dapat diperoleh salah satunya pada sayuran hijau. Daun kelor merupakan salah satu sayuran hijau dengan kandungan gizi yang tinggi mencakup protein, vitamin, zat besi, kalsium dan antioksidan. Pengolahan daun kelor yang tepat sebagai makanan yang kaya gizi dapat menjadi alternatif dalam inovasi pangan bagi anak-anak. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan edukasi dan pelatihan dalam pengolahan daun kelor sebagai salah satu bahan baku pembuatan camilan puding. Pelatihan ini diikuti oleh para Guru SD Inpres Boyaoge dan dilaksanakan dalam empat tahap: perencanaan, pelaksanaan, follow up dan evaluasi. Kegiatan edukasi dan pelatihan ini mendapatkan tanggapan positif dari para peserta yang terlihat dari antusiasme dan keterlibatan mereka selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi pelatihan juga menunjukkan bahwa para guru sudah mampu dan memahami dalam mengolah sayuran bergizi menjadi bahan baku camilan puding. Pada akhirnya melalui edukasi dan pelatihan ini, para guru dapat memperoleh tambahan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang cukup mengenai nilai gizi pada daun kelor serta cara pengolahan menjadi makanan enak dan menyehatkan bagi anak-anak.

**Kata Kunci:** daun kelor, nilai gizi, inovasi pangan, edukasi, pudding.

### Abstract

Good nutritional quality is one of the key factors in producing healthy, intelligent, and productive human resources, especially during childhood. A balanced diet supports brain growth and development as well as improves children's focus and learning concentration. One of the main sources of such nutrients can be found in green vegetables. Moringa leaves are a type of green vegetable rich in nutrients, including protein, vitamins, iron, calcium, and antioxidants. Proper processing of moringa leaves into nutritious foods can serve as an alternative for food innovation for children. The purpose of this community service activity is to provide education and training on the processing of moringa leaves as a raw material for making pudding snacks. The training was attended by teachers from SD Inpres Boyaoge and was carried out in four stages: planning, implementation, follow-up, and evaluation. This educational and training activity received positive responses from participants, as shown by their enthusiasm and active involvement throughout the sessions. The evaluation results also indicated that the teachers were able to understand and apply the skills to process nutritious vegetables into pudding snack ingredients. In conclusion, through this education and training program, the teachers gained additional knowledge and adequate skills regarding the nutritional value of moringa leaves and how to process them into delicious and healthy foods for children.

**Keywords:** Moringa leaves, Nutritional value, Food innovation, Education, Pudding.

Copyright (c) 2025 Abd. Hakim Laenggeng, Rafiqa, Amalia Buntu,  
Zulaikhah Dwi Jayanti, Nurul Afiat, Bustamin

✉ Corresponding author

Address : Universitas Tadulako

Email : [abd.hakim.laenggeng77@gmail.com](mailto:abd.hakim.laenggeng77@gmail.com)

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i6.1247>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

## PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia yang sehat, cerdas dan produktif dapat ditentukan salah satunya oleh pemenuhan kebutuhan gizi pangan yang seimbang terutama pada masa anak-anak. Pemenuhan gizi seimbang menjadi salah satu faktor penting untuk menentukan status gizi yang baik karena dapat mendukung kesehatan dan perkembangan kognitif anak (Alam, L., 2016). Perkembangan kognitif yang baik dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan otak, meningkatkan kemampuan belajar, meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta meningkatkan kesehatan mental dan emosional. Sebaliknya Gizi yang kurang baik dapat mengganggu motivasi anak, kemampuan untuk berkonsentrasi, dan kesanggupannya untuk belajar (Putri et al., 2021). Sehingga hal ini menjadi salah satu pokok utama yang harus direalisasikan dalam mendukung perkembangan anak Indonesia.

Indonesia masih menghadapi tantangan gizi yang cukup besar terutama pada aspek pemenuhan zat gizi mikro pada anak. Survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa sebagian anak usia sekolah memiliki asupan nutrisi sayuran hijau yang rendah yang berdampak pada defisiensi vitamin dan mineral esensial (Kemenkes, 2021). Salah satu langkah tepat untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan memberikan pemahaman mengenai konsumsi makanan bergizi dan seimbang mulai usia anak-anak (Linda & Ridha, 2021). Pemenuhan asupan gizi seimbang dapat melalui sayur-sayuran dengan memanfaatkan sumber daya lokal yang kaya gizi

dan relatif murah, sehingga dapat diakses oleh banyak orang.

Daun kelor (*Moringa oleifera*) merupakan tanaman yang dikenal dalam tradisi lokal sebagai tanaman obat sekaligus sayuran. Kandungan gizi yang tinggi pada daun kelor mencakup protein, vitamin A, vitamin C, zat besi, kalsium, dan antioksidan yang berperan penting dalam pertumbuhan, imunitas dan metabolisme (Nasution et al., 2025). Daun kelor juga memiliki julukan sebagai "superfood" karena kandungan gizinya yang tinggi (Gopalakrishnan et al., 2016).

Kandungan gizi yang cukup kompleks ini dapat menjadi rujukan dalam pembuatan makanan bergizi pada anak-anak. Namun pada kenyataannya asupan gizi dari sayuran hijau pada anak sekolah masih dibawah rekomendasi harian yang dianjurkan. Rendahnya konsumsi pangan bergizi sayuran tersebut seringkali disebabkan keterbatasan pengetahuan, keterampilan mengolah bahan lokal, serta preferensi anak terhadap makanan cepat saji. Keterbatasan ini menyebabkan produk daun kelor yang dihasilkan menjadi kurang menarik dan kurang bervariasi.

Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan membuat inovasi pangan seperti puding berbahan dasar kelor. Puding merupakan makanan pendamping yang banyak disukai oleh anak-anak karena memiliki tekstur yang lembut. Penambahan ekstrak daun kelor pada bahan pembuatan puding ini berpotensi menjadi media edukasi dan sarana peningkatan asupan gizi di lingkungan sekolah (Rachman, S, et all., 2025).

Guru, sebagai pendidik sekaligus panutan, memiliki tanggung jawab untuk memberikan contoh serta mengedukasi siswa tentang pentingnya makanan sehat. Namun, kenyataannya, sebagian besar guru belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kandungan gizi kelor dan cara mengolahnya menjadi makanan yang menarik bagi anak-anak (Widiyastuti & Rahayu, 2020). Sehingga diperlukan program edukasi nilai gizi dan pelatihan yang dapat meningkatkan kapasitas guru dalam mengembangkan inovasi pangan berbasis bahan lokal dalam pembentukan perilaku sehat anak di sekolah.

Berdasarkan urgensi permasalahan serupa yang terdapat di sekolah mitra, maka tujuan pengabdian ini adalah memberikan edukasi dan pelatihan dalam pengolahan daun kelor sebagai salah satu bahan baku pembuatan camilan puding. Melalui kegiatan ini, guru diharapkan mampu mengintegrasikan pengetahuan tersebut dalam kegiatan sekolah baik melalui pembelajaran, kantin sehat maupun kegiatan ekstrakurikuler. Sehingga guru dapat berperan sebagai agen perubahan yang membawa pengaruh positif bagi pola konsumsi pangan siswa di sekolah. Hal ini sejalan dengan konsep “sekolah sebagai pusat edukasi gizi” yang dicanangkan pemerintah dalam upaya memperbaiki status gizi anak.

## **METODE**

Kegiatan Edukasi Gizi dan Pelatihan Pembuatan Puding bagi Guru di SD Inpres Boyaoge dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 dengan kelompok sasaran Guru SD Inpres

Boyaoge Palu. Pengabdian ini menggunakan metode pendekatan *participant active learning* (peserta berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan pelatihan) yang dilaksanakan secara offline. Pendekatan ini digunakan dengan tahapan: ceramah/pemaparan materi edukasi, tanya jawab, diskusi, curah pendapat, studi kasus, dan praktik/pelatihan pembuatan pudding. Pada kegiatan ini mitra juga secara aktif berkordinasi dengan tim pengabdian selama proses mempersiapkan kegiatan pengabdian.

Pelaksanaan kegiatan pelatihan dan pendampingan ini terdiri dari beberapa tahap dengan alur meliputi: a) Perencanaan. Tahap perencanaan diawali dengan merencanakan pelatihan setelah melihat permasalahan dan potensi sekolah dalam menjawab permasalahan tersebut. Selanjutnya membuat kesepakatan kegiatan antara pihak sekolah mitra dan tim pengabdian, pengumpulan sumber rujukan/studi literatur, perencanaan materi dan pendampingan. b) Pelaksanaan Pelatihan dan Edukasi Nilai Gizi Kelor. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemaparan materi edukasi dan pemberian pelatihan. Pada tahapan ini tim pengabdian akan memberikan penjelasan dan contoh demonstrasi mengenai pembuatan puding kelor di depan kelas. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab mengenai pelatihan puding kelor. Serta pembuatan puding berbahan kelor secara langsung. c) *Follow up*. Bentuk pendampingan yang dilakukan berupa pembuatan puding daun kelor secara langsung. Produk hasil pelatihan dan pendampingan ini berupa puding berbahan dasar daun kelor asli. Para

peserta melakukan praktik pembuatan secara langsung Bersama tim sejawat dan tim pengabdian. d) Evaluasi kegiatan. Pada tahap evaluasi, tim pengabdian akan menanyakan kendala-kendala yang dihadapi oleh para guru saat membuat puding daun kelor secara langsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Edukasi Gizi dan Pelatihan Pembuatan Puding bagi Guru SD Inpres Boyaoge Palu dilaksanakan melalui 4 tahap yaitu: perencanaan, pelaksanaan, follow up dan evaluasi. Tahap perencanaan diawali dengan melakukan observasi dan kunjungan awal di sekolah. Selanjutnya dilakukan perencanaan kegiatan meliputi persiapan-persiapan yang berkaitan dengan kegiatan pengabdian seperti menentukan waktu pelaksanaan, target peserta, penyiapan materi pelatihan berupa bahan tayang, modul/pamflet, absensi dan administrasi lain yang diperlukan.



Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan (Pemaparan Materi)



Gambar 2. Pelaksanaan Pelatihan (Praktik Pembuatan Puding)

Kegiatan pelatihan dilaksanakan dalam bentuk pelatihan sesuai dengan waktu yang telah disepakati bersama yaitu pada tanggal 25 dan 26 Agustus 2025. Rangkaian kegiatan dimulai pada hari pertama dengan memberikan materi berupa nilai gizi daun kelor dan uji coba membuat produk cemilan dari daun kelor yaitu puding. Tahapan pelatihan kegiatan tersebut diantaranya: a) pemaparan serta penjelasan tim pengabdian mengenai nilai gizi dari daun kelor dan bentuk-bentuk pemanfaatannya sebagai bahan makanan. Pemateri menampilkan poin-poin utama mengenai kandungan gizi daun kelor dan potensi yang besar untuk dijadikan camilan yang bergizi terutama bagi anak-anak; b) pemateri memberikan contoh cara pembuatan puding berbahan baku daun kelor. Pada tahap ini, kami melihat para mitra memiliki antusias yang cukup tinggi dalam menyimak yang ditandai dengan para peserta ada yang memberikan pandangan dan pengalamannya terkait pemanfaatan daun kelor. c) tahap berikut setelah pemberian materi yaitu tim mengarahkan mitra untuk bersama-sama melakukan praktek secara langsung yaitu membuat puding berbahan baku daun kelor. Pada tahap praktik ini menunjukkan

mitra yaitu guru-guru SD sangat antusias dan aktif dalam melaksanakan praktik. Peserta ikut terjun langsung saat pembuatan dan aktif menanyakan hal-hal yang kurang dipahami serta mencatat hal-hal yang dianggap penting. Mereka memberikan respon yang positif terkait praktik langsung yang dilakukan oleh tim pengabdian karena merasa hal ini membuat mereka mudah dalam memahami dan mengingat proses pembuatannya.



Gambar 3. Follow Up dan Evaluasi

Hari kedua pelatihan dilakukan follow up dan evaluasi terkait pelatihan yang telah dilaksanakan. Follow up dan evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan seputar materi yang sudah diterima serta pengaplikasiannya. Hasil yang diperoleh diketahui bahwa beberapa guru sudah melakukan atau mampu membuat produk camilan puding berbahan dasar daun kelor. Mereka juga memberikan respon yang positif terhadap rasa camilan sehat yang enak dan disukai oleh anak-anak. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Rahmadani et. Al., (2023) yang mengatakan bahwa pengolahan yang tepat dan pas dapat membuat anak-anak menyukai camilan dari tepung daun kelor. Adapun kendala yang dihadapi mitra (para guru) yaitu tidak dapat menyediakan camilan

sehat secara terus menerus untuk siswa karena keterbatasan dana dan tenaga. Namun kendala ini sudah teratasi dengan solusi memberikan masukan bagi kelompok pedagang kantin di sekitar lokasi mitra untuk menyediakan puding bergizi berbahan baku daun kelor. Secara umum, kegiatan pelatihan ini berjalan dengan lancar dan dapat menjawab permasalahan awal yang diungkapkan. Melalui kegiatan pengabdian ini para guru di lokasi mitra dapat menambah dan memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai nilai gizi yang terdapat pada daun kelor termasuk cara pengolahannya. Sehingga mitra bisa mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah.

## SIMPULAN

Hasil pelaksanaan kegiatan edukasi nilai gizi dan pelatihan pembuatan pudding daun kelor dapat menarik kesimpulan bahwa kegiatan ini mampu menambah pengetahuan mengenai nilai gizi daun kelor serta keterampilan membuat camila pudding yang sehat bagi guru-guru. Penerapan hasil pelatihan pembuatan pudding secara kontinyu di sekolah masih memiliki kendala namun dapat diatasi atau dipecahkan bersama dari pihak sekolah. Secara keseluruhan pelatihan berjalan baik, lancar, guru menerima dan termotivasi membuat camilan sehat bagi anak-anak.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan dan haturkan kepada Pimpinan universitas, Lembaga penelitian dan pengabdian Masyarakat, Dekan

FKIP, Tim pengabdian Masyarakat serta Mitra sekolah yang telah memberikan izin administratif sehingga pengabdian dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, B. W., Amelia, & Shafa Salsabila, H. (2023). Inovasi Karak Daun Kelor Sebagai Camilan Sehat Dan Bergizi. *Jurnal Inovasi Daerah*, 2(1), 154-165.
- Alam, T. S. (2013). Status Nutrisi Dan Perkembangan Kognitif Anak Usia Sekolah Di Kecamatan Kuta Baro Aceh Besar. *Idea Nursing Journal*, 4(1), 35-44.
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., & Kumar, D. S. (2016). Moringa Oleifera: A Review On Nutritive Importance And Its Medicinal Application. *Food Science And Human Wellness*, 5(2), 49-56.
- Kementerian Kesehatan Ri. (2021). *Survei Status Gizi Indonesia (Ssgi) 2021*. Jakarta: Badan Litbangkes.
- Linda, D. P., & Ridha, N. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Kognitif Anak Usia 5-6 Tahun Gizi Yang Diperoleh Dari Makanan Dengan Kebutuhan Zat Gizi Yang Diperlukan Untuk. 5(2), 112-121
- Nasution, D. K., Et Al. (2025). Pemanfaatan Daun Kelor Dalam Fortifikasi Pangan Untuk Peningkatan Vitamin A. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Ihsan)*, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Putri, P. A. K. K. D. M., Lely, A. A. O., & Evayanti, L. G. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Perkembangan Kognitif Pada Anak Usia 6-24 Bulan. *Amj (Aesculapius Medical Journal)*, 1(1), 1-7.
- Rachman, S., Anggi Angreani, Maryam Amara, Nasya Faerunisya, Farsya Dzikra Awliya Nabilah, Kanza Hanun Nafisah, Shafi Maulida, Della Fadilah, Rifa Ghaza Geagri, Nanda Triyanti Alta Mirano, & Muhammad Daffa Dananjaya. (2025). Optimalisasi Potensi Daun Kelor Dalam Upaya Pencegahan Stunting Melalui Inovasi Pangan Lokal: Suatu Kajian Literatur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 5410-5417.
- Rahmadani, A., Aini, A. N., Fauziah, A. E. P., Ardhiyanto, R. V., Yanti, M., & Sari, D. P. (2023). Pemberdayaan Kader Posyandu Desa Wonorejo Melalui Pelatihan Pembuatan Biskuit Dari Daun Kelor Sebagai Cemilan Sehat Balita Untuk Mencegah Stunting. *Budimas*, 05(02), 1-23.
- Widiyastuti, A., & Rahayu, S. (2020). Inovasi Produk Pangan Berbasis Daun Kelor Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Masyarakat. *Jurnal Pangan Fungsional Indonesia*, 4(1), 55-63.
- Yuliana, N., & Susanti, H. (2021). Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Bahan Pangan Alternatif Dalam Mendukung Ketahanan Pangan Lokal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 6(2), 101-110.