

SOSIALISASI DAN PELATIHAN PEMBUATAN PUDING BERBASIS PANGAN LOKAL DAUN KELOR DI DESA NAMLEA KABUPATEN BURU

Marlia Ariani Marasabessy

Universitas Pattimura

Email korespondensi: arianimarasabessymarlia@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam pembuatan puding daun kelor ini dilakukan di Desa Namlea Kabupaten Buru. Puding daun kelor sebagai makanan selingan berbahan lokal dan tinggi zat, Disamping itu juga untuk memberikan informasi variasi makanan yang dapat diolah menggunakan daun kelor. Pengabdian tersebut dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi, pelatihan pembuatan puding kegiatan ini dilaksanakan di kediaman Ibu In Liem melibatkan ibu-ibu Rumah tangga. KKN dilaksanakan pada tanggal 03 juni 2023 berlokasi di desa Namlea, Kecamatan Namlea, Kabupaten Buru dengan tujuan meningkatkan pengetahuan para ibu-ibu mengenai olahan makanan dari pangan lokal.

Kata kunci: pangan lokal, sosialisasi dan pelatihan, kelor

Abstract

Community service activities in making Moringa leaf pudding were carried out in Namlea Village, Buru Regency. Moringa leaf pudding as a snack made from local ingredients and high in nutrients. Besides that, it is also to provide information on the variety of foods that can be processed using Moringa leaves. The service was carried out in the form of outreach, pudding-making training. This activity was carried out at Mrs. In Liem's residence involving housewives. KKN was held on June 3, 2023 located in Namlea village, Namlea District, Buru Regency with the aim of increasing the knowledge of mothers about food processing from local food.

Keywords: local food, outreach and training, moringa

1. PENDAHULUAN

Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) merupakan salah satu jenis tanaman tropis yang sudah tumbuh dan berkembang di daerah tropis seperti Indonesia. Tanaman kelor merupakan tanaman perdu dengan ketinggian 7-11 meter dan tumbuh subur mulai dari dataran rendah sampai ketinggian 700 m di atas permukaan laut. Kelor dapat tumbuh pada daerah tropis dan subtropis pada semua jenis tanah, tahan terhadap musim kering dengan toleransi terhadap kekeringan sampai 6 bulan serta mudah dibiakkan dan tidak memerlukan perawatan yang intensif (Simbolan dan Katharina, 2007). Terdapat beberapa julukan untuk pohon kelor, antara lain; The Miracle Tree, Tree For Life dan Amazing Tree. Julukan tersebut muncul karena bagian pohon kelor mulai dari daun, buah, biji, bunga, kulit, batang, hingga akar memiliki manfaat yang luar biasa. Di samping itu, tanaman kelor memiliki beberapa kandungan yang bermanfaat, sehingga sangat berpotensi digunakan dalam pangan, kosmetik dan industri (Anwar et al., 2007).

Puding merupakan salah satu bentuk makanan selingan yang cukup disukai berbagai kalangan. Rasanya manis, pemasakannya cepat dan mudah untuk di modifikasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bermaksud untuk melakukan pelatihan pembuatan puding daun kelor sebagai makanan selingan berbahan lokal dan tinggi zat besi guna mencegah terjadinya anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil. Disamping itu, juga untuk memberikan informasi variasi makanan yang dapat diolah menggunakan daun kelor.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan sosialisasi dan pelatihan kepada ibu rumah tangga Desa namlea kabupaten Buru. Sosialisasi dan Pelatihan dilakukan pada tanggal 03 Juni 2023 Metode kegiatan adalah:

- a. Mempersiapkan Alat dan Bahan yang dibutuhkan selama kegiatan sosialisasi dan pelatihan, adapun alat dan bahan sebagai berikut:
 - 1) 1 Bungkus Agar-agar putih
 - 2) 1 Gelas gula pasir (200g)
 - 3) 50 g Daun kelor
 - 4) 200 mL Air
 - 5) 500 mL santan
 - 6) Garam secukupnya
- b. Persiapan sosialisasi dan pelatihan
- c. Melaksanakan kegiatan: dalam melaksanakan kegiatan, adapun langkah-langkah Pembuatan Puding dari bahan pangan lokal yaitu sebagai berikut:
 - 1) Cuci bersih daun kelor.
 - 2) Siapkan panci, air 200ML dan daun kelor yang sudah dibuang tangkainya untuk direbus 3 menit hingga mendidih.
 - 3) Haluskan rebusan daun kelor dengan blender dan disaring.
 - 4) Kocok 1 butir telur.
 - 5) Kemudian masukan gula, santan, dan telur, dan telur yang telah dikocok dan juga agar-agar dengan rebusan air kelor yang sudah di saring.
 - 6) Aduk sampai agar mengental.
 - 7) Setelah dirasa cukup mengental, tuangkan agar kedalam cetakan.
 - 8) Puding kelor siap dihidangkan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Olahan dari daun kelor yang dapat digunakan sebagai makanan tambahan yaitu sebagai pudding daun kelor. Puding adalah makanan tinggi serat dan bernilai gizi tinggi. Karena memiliki kandungan Fe yang tinggi, puding daun kelor dapat dijadikan sebagai alternatifmakanan tambahan guna memenuhi kebutuhan zat besi anak sehari-hari.

Pelaksanaan KKN Tematik Individu dilaksanakan selama sehari pada tanggal 03 JUNI sampai 2023. Tahapan pencapaian target hasil diuraikan menurut runtutan metode pelaksanaan dengan beberapa modifikasi sesuai kondisi lapangan.



Gambar 1. Pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan di desa namlea

Dalam melakukan Sosialisasi di perlukan alat dan bahan Alat- alat yang digunakan Kompor, panci, saringan, sendok kuah, cup kecil untuk agar-agar, blender, gelas. Sebelumnya dipersiapkan bahan-bahan pembuatan pudding.



Gambar 2. Persiapan bahan-bahan dalam pembuatan puding

Selanjutnya dengan mengikuti langkah-langkah pembuatan pudding, didapatkan hasil pudding yang terlihat pada gambar berikut.



Gambar 3. Hasil puding

Kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan terhadap para ibu-ibu rumah tangga mengenai pentingnya manfaat tanaman kelor bagi kesehatan. Pada kegiatan ini dilakukan pelatihan pembuatan pudding, selain kandungan gizinya yang bermanfaat bagi tubuh, Daun kelor juga merupakan tanaman yang mudah ditemui ditempat penjualan dengan harga yang relative murah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil program yang telah dilakukan dapat disimpulkan program ini dapat memberikan pengalaman dan pemahaman baru bagi masyarakat melalui program pemberian pudding daun kelor. Daun kelor yang melimpah keberadaannya dapat dimanfaatkan menjadi berbagai bahan olahan inovatif. Pembuatan pudding daun kelor tergolong cukup mudah, karena tidak membutuhkan biaya yang besar dan dapat dilakukan dengan waktu yang cepat. Melalui sosialisasi, nampak ada tambahan pengetahuan yang baru mengenai kandungan gizi daun kelor yang cukup tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Isnan, W., & Muin, N. (2017), Ragam manfaat tanaman kelor (*Moringa oleifera* Lamk) bagi masyarakat Buletin Eboni, 14(1).63-75
- Tapriadi, T., & Jupriyono, J. (2018). Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Jajanan Sehat Dalam Rangka Pemberdayaan Masyarakat Kelurahan Bareng Di Kota Malang. *Jumal IDAMAN (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan)*, 2(1), 27-29.

- Rahayu, T. B., & Nurindahsari, Y. A. W. (2018). Peningkatan status gizi balita melalui pemberian daun kelor (*Moringa oleifera*).
- Wahyuni, S., Asrikan, M. A., Sabana, M. C. U., Sahara, S. W. N., Murtiningsih, T., & Putriningrum, R. (2013). Uji Manfaat Daun Kelor (*Moringa aloifera* Lamk) Untuk Mengobati Penyakit Hepatitis B. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Hariyanto, T. & Jupriyono, J. (2017) Peningkatan Kemampuan Masyarakat dalam Pengembangan Pangan Berbahan Dasar Tanaman Kelor di RW 8 Kelurahan Bareng Kota Malang *Jurnal (DAMAN (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan)*, 1(1). 24-26
- Athennla, A., Amiroh, A., Winarta, I. M. & Wandini, K. (2022) EDUKASI DAN PELATIHAN PEMBUATAN PUDING KELOR SEBAGAI CEMILAN TINGGI ZAT BESI. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 4(1), 119-122