

**SOSIALISASI TOGA PUDING DAUN KELOR SEBAGAI MAKANAN SEHAT
KELUARGA DI KELURAHAN PALLEKO**

Dila Charisma, *Sri Maolida Uswatun Hasanah, Nita Bonita
Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Cirebon
**Email Corresponding: maolidauswatun@gmail.com*

ABSTRAK

Tanaman obat memiliki peran yang sangat penting untuk menjaga kesehatan, menjaga stamina tubuh, dan mengobati penyakit. Artikel ini kami buat untuk mengenalkan kepada masyarakat terkait dengan tanaman obat keluarga (TOGA) yang merupakan tanaman yang sering kita jumpai bahkan kita gunakan sehari-hari untuk bahan dapur di rumah. Bahkan banyak juga tanaman liar yang dapat digunakan menjadi obat tradisional, adapun tanaman yang baik ditanam di halaman rumah yaitu daun kelor, sirih dan jahe. Namun masih banyak masyarakat yang belum mengetahui manfaat dari setiap tanaman. Pada kegiatan ini kami melakukan sosialisasi TOGA dengan metode secara langsung dimana pada kegiatan ini dihadiri oleh salah satu staf di UPTD Puskesmas Polongbangkeng Utara yang sekaligus menjadi Pemateri pada kegiatan tersebut. Sehubungan dengan program Bupati Takalar gagasan satu rumah satu pohon kelor, maka kami juga memfokuskan pada kegiatan sosialisasi ini dalam pembuatan puding daun kelor sebagai makanan sehat keluarga. Seperti yang diketahui, daun kelor tidak hanya dapat dijadikan sebagai sayuran tetapi dapat dijadikan sebagai makanan dan cemilan yang enak dan memiliki gizi yang tinggi. Kegiatan sosialisasi TOGA memberikan pengetahuan kepada masyarakat terkait manfaat tanaman obat keluarga terkhusus pada ibu-ibu di Kelurahan Palleko. Masyarakat di Kelurahan Palleko sangat antusias dengan kegiatan sosialisasi ini karena menambah pengetahuan mereka akan sumber pangan sehat untuk keluarga.

Kata kunci: TOGA, Daun kelor, Puding, Makanan sehat

ABSTRACT

Medicinal plants have a very important role to maintain health, maintain stamina, and treat diseases. We created this article to introduce to the public related to family medicinal plants (TOGA), which are plants that we often encounter and even use daily for kitchen ingredients at home. In fact, there are also many lying plants that can be used as traditional medicine, while plants that are good to be planted in the yard are Moringa leaves, betel and ginger. But there are still many people who do not know the benefits of each plant. In this activity, we conducted TOGA socialization with a direct method where this activity was carried out by one of the staff at the UPTD of the North Polongbangkeng Health Center who was also the speaker at the activity. In connection with the Takalar Regent's program of the idea of one house, one Moringa

tree, we also focused on this outreach activity in making Moringa leaf pudding as a healthy family food. As is known, Moringa leaves can not only be used as vegetables but can be used as food and snacks that are delicious and have high nutrition. TOGA socialization activities provide knowledge to the community regarding the benefits of family medicinal plants, especially for mothers in Palleko Village. The community in Palleko Village is very enthusiastic about this socialization activity because it increases their knowledge of healthy food sources for families.

Keywords : *Family medical plants, Moringa leaves, Pudding, Healthy food*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk mewujudkan masyarakat yang sejahtera. Tanpa kondisi tubuh yang sehat, masyarakat tidak akan mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Karena itu, kesehatan menjadi sebuah faktor utama dalam membangun masyarakat yang sejahtera dan maju. Saat ingin memenuhi kebutuhan kesehatan, masyarakat biasanya melakukan pengobatan secara instan dengan mengkonsumsi obat-obat yang mempunyai khasiat menyembuhkan secara cepat, seperti obat-obat antibiotik dengan dosis yang tinggi.

Obat-obat seperti ini apabila terlalu sering dikonsumsi akan berbahaya bagi kesehatan. Karena itu hal yang dapat dilakukan adalah dengan memanfaatkan obat-obat tradisional, seperti memanfaatkan tanaman-tanaman obat keluarga (TOGA). Beberapa ahli herbalis juga menyatakan bahwa memanfaatkan bahan-bahan yang bersifat alami lebih diterima oleh tubuh dibandingkan memanfaatkan obat-obat berbahan sintetik, sehingga memanfaatkan tanaman obat merupakan pilihan yang tepat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015; POM, 2013 dalam [Martono et. al., 2018](#)).

Daun kelor mengandung 4.444 zat besi lebih banyak dari bayam, 4.444 vitamin A lebih banyak dari wortel, dan 4.444 kalsium lebih banyak dibandingkan susu. Kandungan protein daun berkisar antara hingga 21% hingga 33%. Kandungan besi daun kelor menunjukkan variabilitas yang sangat tinggi dari 8,3 sampai 110 mg/100 g. Daun kelor kaya akan zat besi, dan dikatakan mengandung kali lebih banyak zat besi daripada daun bayam. 100g sega Daun kelor mengandung 42% vitamin A menurut RDA (*Recommended Dietary Allowance*), lebih banyak dari wortel. Daun kelor mengandung 8,3-110mgFe/100g zat besi, sedangkan daun bayam mengandung 32mg/100g zat besi. Daun kelor mengandung kadar vitamin C yang lebih tinggi dari kiwi. Bahkan kandungan vitamin C dalam daun kelor adalah sekitar 48-

220mg/100g, dibandingkan dengan kiwi, mengandung 93mg/100g vitamin C. Mengenai kualitas protein, makanan tersebut mengandung lisin atau Kaya dalam jumlah metionin, sistein dapat digunakan untuk melengkapi asam amino esensial asam dalam daun kelor (Kiki, 2018 dalam [Hanif et. al., 2022](#)). Daun kelor memiliki kandungan dan manfaat yang sangat banyak maka dari itu, daun kelor dikatakan sebagai pohon ajaib.

Tanaman obat memiliki peran yang sangat penting untuk menjaga kesehatan, menjaga stamina tubuh, dan mengobati penyakit. Tanaman obat dapat menjadi sangat penting sebagai pertolongan pertama jika tidak memiliki akses untuk ke pelayanan medis seperti klinik, puskesmas atau rumah sakit. Oleh karena itu, masyarakat dapat melakukan pemanfaatan tumbuhan obat atau herbal di sekitar lingkungan rumah yang dimana tanaman tersebut dapat dijadikan obat-obat tradisional seperti daun kelor yang tidak hanya dapat dijadikan sayuran tetapi memiliki manfaat yang sangat banyak bagi Kesehatan. Salah satu tanaman yang dapat membantu mengontrol kadar gula darah adalah tanaman daun kelor. Daun kelor dikenal sebagai Morinaga dan memiliki sifat anti jamur, antivirus, antidepresan, dan antiinflamasi. Tanaman kelor mengandung mineral seperti magnesium, seng, kalium, besi, tembaga dan fosfor, serta quercetin sebagai antioksidan yang membantu menurunkan tekanan darah yaitu asam klorogenat berperan dalam menstabilkan kadar gula darah dapat proses produksi insulin (Indrawati & Warsyidah, 2018 dalam [Anggoro dkk 2022](#)). Tidak hanya membantu mengontrol kadar gula darah, daun kelor memiliki banyak khasiat yang banyak untuk kesehatan yaitu obat peradangan, mengatasi asam lambung, dan masih banyak lagi.

BAHAN DAN METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu dengan melakukan sosialisasi kepada masyarakat Kelurahan Palleko khususnya Ibu rumah tangga terkait dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dengan melakukan sosialisasi langsung. Sosialisasi langsung merupakan tahap sosialisasi yang dilakukan secara tatap muka tanpa menggunakan media atau perantara komunikasi. Sosialisasi secara langsung dapat diibaratkan sebagai mengobrol santai. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan selama satu hari yaitu tanggal 29 Agustus 2022 di dua desa diantaranya adalah Desa Panaikang dan Desa Pallantikang. Populasi dalam kegiatan sosialisasi ini adalah seluruh warga di desa Panaikang dan Desa Pallantikang.

Metode yang digunakan untuk melakukan pendekatan masyarakat adalah dengan menggunakan metode *master planing* dan metode analisis yang digunakan adalah metode berdasarkan PRA (*Participatory Rural Appraisal*). Adapun tujuan digunakannya metode ini adalah untuk menciptakan suasana kerja yang adaptif, kondusif, kolaboratif, dan partisipatif

saat melakukan kegiatan pengelolaan sumber daya dan saat kegiatan perencanaan pembangunan desa. Teknik yang dilakukan ini berdasarkan pengukuran, identifikasi, dan penlibatan partisipatif masyarakat. Setelah mendapatkan data dengan metode di atas, data kemudian disajikan secara kualitatif dalam hasil dan pembahasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi TOGA ini dilakukan pada hari Senin 29 Agustus 2022 bertempat di salah satu rumah warga yang ada di Lingkungan Palleko II juga merupakan penghasil/produksi tahu. Pada kegiatan ini, diharapkan dapat memanfaatkan tanaman TOGA dan pengetahuan terkait tanaman TOGA yang merupakan tanaman obat tradisional yang dapat menjadi pertolongan pertama dalam mengatasi masalah kesehatan yang ada di keluarga, sehingga ini menjadi penting bagi masyarakat, khususnya ibu rumah tangga yang merupakan salah satu anggota keluarga yang memiliki peran penting dalam keluarga.



Gambar 1. Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga di Kelurahan Palleko

Pada kegiatan Sosialisasi TOGA ini juga dihadiri oleh aparat Pemerintah Kelurahan Palleko dan masyarakat Kelurahan Palleko. Kegiatan ini dihadiri Narasumber atau Pemateri dari UPTD Puskesmas Kecamatan Polongbangkeng Utara yaitu Bapak Asrul Amin, SKM,M.Adm.Kes. Kegiatan ini lebih terkhusus pada daun kelor karena mengingat Bupati Kabupaten Takalar menggalang program satu rumah satu tanaman kelor karena dapat dijadikan sebagai sayur oleh masyarakat yang memiliki kandungan gizi yang tinggi.

Kegiatan sosialisasi ini dilakukan untuk memperkenalkan kepada ibu-ibu terkait dengan tanaman obat keluarga yang digunakan sebagai bumbu dapur setiap hari yang kaya akan manfaat bagi kesehatan. Karena ketika kita melansir saat ini masih banyak yang belum paham akan manfaat dari setiap tanaman yang dikonsumsi setiap harinya.

Salah satu pengaplikasian pada Sosialisai TOGA ini yaitu pembagian pudding daun kelor sebagai makanan atau cemilan yang dapat dikonsumsi untuk anak-anak sampai orang dewasa dimana pudding daun kelor ini dibuat sendiri oleh mahasiswa KKN MAs sebagai salah satu tester yang dapat dicoba langsung oleh masyarakat. Melihat sekarang banyak anak-anak yang kurang suka dengan sayuran sehingga kami berinisiatif untuk membuat pudding daun kelor dimana dapat dijadikan sebagai cemilan dan juga memiliki manfaat bagi kesehatan agar masyarakat dapat mengaplikasikan tanaman tersebut apalagi sangat mudah untuk ditemui.



Gambar 2. Puding Daun Kelor

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan sosialisasi TOGA ini untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat terkait manfaat tanaman obat keluarga terkhusus pada ibu-ibu di Kelurahan Palleko. Pada kegiatan ini salah satu bentuk pengaplikasian dari daun kelor yaitu pudding daun kelor sebagai makanan atau cemilan yang enak juga memiliki banyak manfaat dan gizi yang tinggi bagi kesehatan yang dapat dikonsumsi atau dinikmati bersama dengan keluarga bahkan ini juga dapat digunakan untuk meningkatkan ekonomi keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak – pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini yaitu : 1) Kemendikbud atas Hibah PKKMM kepada Prodi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Muhammadiyah Cirebon, 2) Dosen Pendidikan Bahasa Inggris yang telah membantu dalam penelitian ini dan 3) Teman – teman yang telah memberikan kontribusi dan dukungan dalam penyusunan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Karo-Karo, U. (2010). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Di Kelurahan Tanah 600, Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* Volume 5 Nomor 5 April 2010.
- Martono, Y., Andreas, S., dan Slamet, W. (2018). Sarana Budidaya Tanaman Obat Keluarga (SABDA TOGA) untuk Daerah Perkotaan di RT 04 dan RT 06 RW 07 Kelurahan Tegalrejo Salatiga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia* Volume 1 Nomor 1 Agustus 2018.
- Salim, G dan Febrinaldy R. (2016). *Introduksi Program Coastal Clean-Up di Pantai Amal Kecamatan Tarakan Timur Kota Tarakan. Laporan Akhir Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berasal dari DIPA Universitas Borneo Tarakan. 42 Halaman. Tidak di publikasikan.*
- Sari, S. M., Ennimay, dan T. Abdul, S. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Pada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Volume 3 Juni 2019 (E-ISSN: 2614-8927 dan P-ISSN: 2614-7424).
- Sulistyo, M. A. B., Taufikkurahman, dan Djohar, N. (2016). *Teknologi Akuaponik Untuk Memperkuat Ekonomi Warga RW 10 Kelurahan Bandungrejosari Kota Malang. Seminar Nasional dan Gelar Porduk. 17-18 Oktober 2019.*
- Hanif, F dan Khairun, N, B. (2022). Daun Kelor (*Moringa oleifera*) sebagai Makanan Sehat Pelengkap Nutrisi 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Kesehatan* Volume 13 nomor 2 (ISSN 2086-7751 dan ISSN 2548-5695).
- Anggoro, S dan Chanif K,. (2022). edukasi pemanfaatan tanaman kelor untuk penderita diabetes melitus. *Jurnal Pengabdian Kepada masyarakat* Volume 5 nomor 6 (p-ISSN: 2598-1218 dan e-ISSN: 2598-1226).