

LAPORAN AKHIR
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT



MULTI MANFAAT TUMBUHAN DAUN KELOR (*Moringa oleifera*) UNTUK KESEHATAN MANUSIA, IKAN, BERNUTRISI, KOSMETIKA)

TIM PENGUSUL :

- Ir. NURUL HAYATI, M.KES.**
- MUHAJIR, S.Pi, M.Kes.**

NIDN : 0711086201
NIDN : 0727056701

RINGKASAN

Berdasarkan pelaksanaan hasil penyusunan tentang judul **Multi Manfaat Tumbuhan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Untuk Kesehatan Manusia, Ikan, Bernutrisi, Kosmetika** di RW II Kelurahan Dukuh Menggal Kecamatan Gayungan Kabupaten Surabaya.

Di desa tersebut terdapat masalah banyak ibu-ibu (bumil, menyusui, mempunyai anak balita juga anak yang remaja), dimana banyak tanaman Kelor (*Moringa oleifera*), yang belum dimanfaatkan secara optimal

Metode yang digunakan dengan penyuluhan, Diskusi, tanya jawab, juga contoh membuat sayur Kelor, Percontohan TOGA dengan tanaman KELOR.

Dimana tujuan pengabdian ini :

- Dari manfaat Nutrisi daun Kelor, bergizi tinggi (Vit A,C, Perbaikan Gizi, Zat besi kandungan protein, yang sangat bagus untuk NUTRISI.
- Dari segi kesehatan antar lain; menjaga masalah pencernaan, metabolisme, antioksidan, detoksifikasi dan memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan anti nyeri

Hasil yang dicapai setelah pengabdian selesai, yaitu menjadi paham tentang kesehatan dan manfaat daun kelor (*Moringa oleifera*).

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. ANALISA SITUASI

Untuk menjaga, mempertahankan kesehatan dengan makana bergizi, baik dan seimbang, maka harus benar-benar asupan makanan yang kita konsumsi.

Salah satu tanaman sekitar dilingkungan rumah yang sangat banyak manfaatnya yaitu tanaman Kelor (*Moringa oleifera*) atau disebut juga merunggai, Limaran, dll, bahkan disebut juga pohon ajaib (*Miracle tree*). WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) menganjurkan mengkonsumsi daun Kelor ini karena manfaatnya banyak, anantara lain :

1. Nilai Nutrisi :

- a. Nilai gizi, untuk sayur (unsur Vit A, Vit C, Ca, Potasium) khususnya untuk anak balita, juga mineral.
- b. Untuk orang dewasa; menjaga metabolisme tubuh agar optimal dalam membakar kalori.
- c. Dapat dibuat sebagai teh (daun dikeringkan dengan di angin-anginkan atau sinar matahari langsung \pm 3 hari, dapat sebagai antioksidan, memperkuat sistem kekebalan tubuh.

2. Mendetoksifikasi racun

Dapat mengikat zat toksid pada makanan yang berformalin

3. Ramuan Alami untuk Kosmetika

Menghilangkan flex wajah, krim pencerah juga bedak dingin

4. Baik bagi BUMIL, melancarkan ASI, pada kehamilan tri semester dianjurkan tidak dikonsumsi.

Morgologi Daun Kelor



Ciri-ciri : daun kecil, bulat lonjong, tersusun rapi pada sebuah tangkai

Klasifikasi :

Ki : Plantea
Devisi : Spermatophyta
Klas : Dicotyledoneae
Ordo : Brassicales
Famili : Moringaccae
Species : Moringa oleifera

1.2. Permasalahan Mitra

Dari permasalahan di lingkungan wilayah RW II Dukuh menanggal, Kelurahan Dukuh Menanggal Kecamatan Gayungan, Surabaya. Banyak pohon Kelor namun belum dimanfaatkan secara optimal, yang mana sangat bermanfaat, maka :

- a. Bagi BUMIL, kandungan gizinya bagus (protein, zat besi, vit C, juga kandungan Flavonoid, yang dapat memperlancar ASI (lebih baik di konsumsi diatas trisemester ke 1, karena janin sudah kuat.
- b. Bagi orang dewasa.
 - Kandungan Vit A; untuk kesehatan MATA
 - Anti peradangan juga antioksidan
 - Menjaga kesehatan, misal : bila sering mengkonsumsi maka menjadi sehat, sebaiknya bila banyak mengkonsumsi makanan berlemak, menumpuk di ginjal, maka akibatnya tumbuh masalah kesehatan
 - Ramuan alami/natural untuk kosmetik, baik daun maupun benganya (arimatherapi)
- c. Sebagai pengobatan penyakit pada pemeliharaan ikan (ektoparasit, vermes) dengan cara penceluban

BAB II TARGET DAN LUARAN

2.1. PENINGKATAN Kualitas Hidup Sehat

Diharapkan lokasi pengabdian masyarakat di wilayah Dumen RW II, Gayungan, Surabaya menjadi wilayah sehat baik bagi BUMIL, BALITA, ORANG DEWASA dengan memanfaatkan tanaman alami Tanaman Kelor, dengan :

- Tanaman yang banyak disekitar wilayah tersebut, dengan benar, mudah didapat, bergizi.
- Juga manfaat-manfaat lain, dari segi pengobatan (juga pengobatan pada pemeliharaan ikan)
- Ramuan alami (estetika, anti Flex, aromaterapi)
- Contoh sebagai tanaman TOGA (tanaman obat keluarga)
- Manajemen efisiensi dengan banyaknya manfaat tanaman Kelor (*Moringa oleifera*).

2.2. Penerapan manajemen Penyuluhan Masyarakat diantaranya :

- Penanaman di dalam pot tanaman Kelor sebagai TOGA
- Penyuluhan makan bergizi (untuk BUMIL dan BALITA, saat pertemuan rutin PKK setiap 2 bulan sekali di POSYANDU dan Dasa Wisma

Untuk cara membuat sayur, air direbus dengan bumbu sampai mendidih, kemudian api dimatikan dan sayur baru dimasukkan, terus panci langsung ditutup rapat. Baru 10 menit kemudian dikonsumsi.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1. Waktu Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat, 2 bulan yang dimulai April – Juni 2019, yang 3 kali dalam bulan, meliputi :

- a. Persiapan (meliputi Survey Lokasi) = 2 minggu
- b. pelaksanaan penyuluhan rutin + 2 jam penyuluhan desa wisata , pada jam 09.00 – 10.00, didampingi PKK RT 01.
- c. Penyusunan data dan pelaporan = 2 minggu

Metode yang dilakukan selama pengabdian masyarakat yaitu :

- Dialog langsung dengan masyarakat Dumen
- Pemberian contoh penanaman tanaman TOGA dan manfaatnya untuk pengobatan parasit pada ikan dengan tanaman tersebut, misal :
 1. Daun Kelor kira-kira 2 genggam dicuci diberi dan ditambah kira-kira 1 liter air bersih direbus \pm 10 menit, didiamkan sampai dingin, terus disaring air rebusan tersebut bisa digunakan untuk pengobatan ikan yang terinfeksi dengan ektoparasit (misalnya : *Argulus sp* (kutu air, yang biasa terkena pada ikan hias, air rebusan kelor tersebut pada ikan hias, air rebusan kelor tersebut biasanya dapat dipakai 3-4 kali rendaman, dari \pm 10 – 15 ekor ikan hias sedang)
 2. Contoh pembuatan ramuan alami
 - a. Daun kelor yang masih muda (3 genggam), tumbuk halus dicampur bedak bayi, maka dioleskan pada bekas luka, untuk menghilangkan flek-flek tersebut.

b. Bunganya, diekstrak dapat dibuat cologne, minyak rambut, minyak aromaterapi, bertahan lama aromanya.

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

- Dari hasil pengabdian masyarakat tentang Multi Manfaat Tumbuhan Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Untuk Kesehatan Manusia, Ikan, Bernutrisi, Kosmetika) di DUMEN, Kelurahan Dukum Menanggal, Kecamatan Gayungan Surabaya didapat :
 - ➔ Pengetahuan dan manfaat dari tanaman Kelor (*Moringa Oleifera*) yang selama ini hanya konvensional (untuk sayur saja) dan hal-hal mistis.
 - ➔ Dibuat sebagai tanaman TOGA
 - ➔ Dibuat sebagai obat baik untuk manusia misalnya : anti radang juga pengobatan untuk ikan yang sakit karena ektoparasit
- Ramuan-ramuan natural / alami
- Efek samping daun kelor cukup aman untuk dikonsumsi

4.2. SARAN

- Lebih banyak menggunakan bahan alami (contoh daun kelor, buah mengkudu, dll) baik sebagai obat maupun bahan sintetis (misalnya sebagai bahan detoksitas makana seperti : mie instan yang kandungan bahan berbahayanya tinggi dengan memcampur daun kelor sebagai tambahan sayurnya menjadi aman dan sehat.
- Namun penting untuk dihindarkan tidak boleh dikonsumsi oleh BUMUL pada trisemester 1 karena dikhawatirkan menyebabkan komplikasi keguguran.
- Masih perlunya dilakukan penelitian penelitian yang lain dari daun kelor

DAFTAR PUSTAKA

1. Hidup di Lingkungan Sehat (bersih, makanan bergizi) laporan data hidup Sehat, Depkes 2009
2. Journal Kelor memberikan antioksidan of Medicinal Food Edisi Februari 2011
3. Ilmu Gizi Hubungan dengan Penyakit, 2012, penerbit ANDI Yogyakarta
4. Journal of Ilmu dan TP Th. 2016, edisi September
5. Pengolahan penyakit Ikan secara Tradisional. Laporan data, dinas perikanan 2016 edisi Nopember