

PELATIHAN PENGOLAHAN DAUN KELOR MENJADI BUBUR, SEBAGAI DIET ALTERNATIVE PENDERITA DIABETES, KELURAHAN WEK VI, PADANGSIDIMPUAN SELATAN

Priti Amelia^{1*}, Febriani Hastini Nst², Anggina Fitria Khairani³, Rahman Budi Setiawan⁴, Muhammad Syahril Harahap⁵

^{1*, 2, 4, 5} Pendidikan Fisika Fakultas Pendidikan Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Institut Pendidikan Tapanuli Selatan

³ Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan Fakultas IPS Dan Bahasa Institute Pendidikan Tapanuli Selatan

*Email: pritimarekar21@gmail.com

Abstrack

Diabetes is a chronic disease characterized by high blood sugar (glucose) levels. If diabetes is not controlled properly, various complications can arise that endanger the patient's life. Blood sugar levels are controlled by the hormone insulin, which is produced by the pancreas, an organ located behind the stomach. We did a PKM on processing Moringa leaves into porridge as an alternative diet for people with diabetes. Given the large number of diabetics, the combination of Moringa leaves and low-sugar rice is very possible to make alternative diet foods for diabetics. Moringa or merunggai (*Moringa oleifera*) is a type of plant from the Moringaceae tribe. From the results of the analysis of the nutritional content, it can be seen that Moringa leaves have excellent potential to complement the nutritional needs of the body. This pkm can help diabetics find alternatives to their diet menu.

Keywords: Diabetes, Moringa Leaf, Diet

Abstrak

Diabetes adalah penyakit kronis yang ditandai dengan ciri-ciri berupa tingginya kadar gula (glukosa) darah. Jika diabetes tidak dikontrol dengan baik, dapat timbul berbagai komplikasi yang membahayakan nyawa penderita. Kadar gula dalam darah dikendalikan oleh hormon insulin yang diproduksi oleh pankreas, yaitu organ yang terletak di belakang lambung. Kami melakukan PKM tentang pengolahan daun kelor menjadi bubur untuk alternatif diet bagi penderita diabetes. Mengingat banyaknya penderita diabetes perpaduan daun kelor dan beras rendah gula sangat memungkinkan menjadikan makanan diet alternative bagi penderita diabetes. Kelor atau merunggai (*Moringa oleifera*) adalah sejenis tumbuhan dari suku Moringaceae. Dari hasil analisis kandungan nutrisi dapat diketahui bahwa daun kelor memiliki potensi yang sangat baik untuk melengkapi kebutuhan nutrisi dalam tubuh. PKM ini dapat membantu penderita diabetes menemukan alternative untuk menu diet nya.

Kata Kunci: *Diabetes, Daun Kelor, Diet*

1. PENDAHULUAN

Kegiatan PKM ini adalah untuk pelatihan Pembuatan bubur daun kelor, untuk diet alternative bagi penderita diabetes, dengan tempat pelaksanaannya dilakukan di Kelurahan wek vi, dengan melakukan kegiatan ini kami memperkenalkan dan memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pemanfaatan dan Pengolahan serta pembuatan bubur dari daun kelor agar dapat dikembangkan dan dikonsumsi oleh penderita diabetes. Ini membantu dan mengajarkan masyarakat untuk mengolah bubur dan daun kelor untuk diet alternative, bagi penderita diabetes. Adapun manfaat kegiatan

pengabdian kepada masyarakat dengan pelatihan Pengolahan daun kelor menjadi bubur, sbagai diet alternative bagi penderita diabetes adalah: Mendapat pengalaman dan pengakuan serta menjalin kebersamaan. Memberikan pemahaman baru tentang pengolahan daun kelor, Memberikan pelatihan pengolahan bubur diet alternative kepada penderita diabetes. Diabetes harus mengontrol gula darahnya secara disiplin melalui pola makan sehat agar gula darah tidak mengalami kenaikan hingga di atas normal. Selain mengontrol kadar glukosa, pasien dengan kondisi ini juga akan diatur jadwal untuk menjalani tes HbA1C guna memantau kadar gula darah selama 2-3 bulan terakhir.

Daun kelor bermanfaat bagi kesehatan yakni mampu menjaga kadar gula darah tetap stabil. Melansir dari Liputan6, dalam penelitian tertentu menunjukkan jika hasil konsumsi daun kelor terhadap penderita diabetes cenderung positif. Hal ini ditentukan dengan beberapa keadaan seperti dalam kondisi tubuh yang telah mengonsumsi makanan dan lain sebagainya. Perbedaan terhadap bahan hingga cara mengonsumsi juga dapat menentukan hasil kadar gula darah.

Dari hasil analisis kandungan nutrisi dapat diketahui bahwa daun kelor memiliki potensi yang sangat baik untuk melengkapi kebutuhan nutrisi dalam tubuh. Dengan mengonsumsi daun kelor maka keseimbangan nutrisi dalam tubuh akan terpenuhi sehingga orang yang mengonsumsi daun kelor akan terbantu untuk meningkatkan energi dan ketahanan tubuhnya.

Selain itu, daun kelor juga berkhasiat untuk mengatasi berbagai keluhan yang diakibatkan karena kekurangan vitamin dan mineral seperti kekurangan vitamin A (gangguan penglihatan), kekurangan Choline (penumpukan lemak pada liver), kekurangan vitamin B1 (beri-beri), kekurangan vitamin B2 (kulit kering dan pecah-pecah), kekurangan vitamin B3 (dermatitis), kekurangan vitamin C (pendarahan gusi), kekurangan kalsium (osteoporosis), kekurangan zat besi (anemia), kekurangan protein (rambut pecah-pecah dan gangguan pertumbuhan pada anak). Pkm ini sangat membantu para penderita diabetes dalam menemukan alternative untuk menu diet nya

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan diadakan di rumah salah satu masyarakat Kelurahan wek vi, padangsidempuan Selatan lokasi dipilih karena memiliki ruang dan sarana yang memadai dengan itu kegiatan bisa dilakukan dengan lancar lingkungan pemukiman masyarakat yang memiliki penderita diabetes, kegiatan PKM dilakukan guna membuat diet alternative bagi penderita diabetes.

Kegiatan pengolahan bubur daun kelor ini dilakukan pada tanggal 20 Juli 2022 kegiatan ini diberikan secara sederhana dan penerapan serta pemahaman dalam mengolah daun kelor agar mudah dipahami oleh ibu-ibu dimasyarakat. Pendekatan pertama diawali dengan memperkenalkan diri serta tujuan diadakannya kegiatan PKM ini kepada ibu-ibu dan masyarakat selanjutnya kegiatan dilakukan dengan melengkapi sarana dan bahan pembuatan, setelah itu penilaian terhadap rasa dan pembuatan bubur selanjutnya.

Kegiatan ini dilakukan oleh 2 orang ibu-ibu serta 2 orang lansia, adapun tim pelaksana ini beranggotakan 3 dan 1 orang dosen.

Adapun alat-alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah :

- Beras merah rendah gula
- Daun kelor
- santan
- garam
- air secukupnya
- panci
- wadah

- Baskom
- Kompor gas



Gambar 1. Proses pelatihan pengolahan daun kelor

Adapun kegiatan dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu :

- Survey Lokasi yang dipilih dalam melakukan kegiatan PKM yang akan dilakukan di Kelurahan wek vi, padangsidempuan selatan
- Pengumpulan data ibu-ibu dan masyarakat di Kelurahan wek vi, padangsidempuan selatan
- Konsultasi dan pengajuan tentang pelaksanaan kegiatan PKM Pembuatan bubur dari daun kelor, untuk alternative diet bagi penderita diabetes di Kelurahan wek vi, padangsidempuan selatan
- Penyusunan kegiatan, sarana serta alat dan bahan
- Memberikan arahan kepada masyarakat tentang pemanfaatan dan pengolahan daun kelor
- Mengajarkan Masyarakat tentang pengelolaan dan pembuatan bubur daun kelor
- Melakukan kegiatan pengolahan
- Membagikan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 20 juli 2022 di kelurahan wek vi, padangsidempuan selatan, adapun kegiatan penyuluhan yakni pembuatan bubur dari daun kelor untuk alternative diet bagi penerita diabetes. Adapun metode pelaksanaannya dilakukan dengan beberapa tahapan yakni sosialisasi mengajarkan atau pengolahan evaluasi dan pembuatan laporan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang di capai dari 2 orang ibu-ibu dan 2 orang lansia yang mengikuti kegiatan sebagian besar ibu-ibu memahami serta mampu melakukan pembuatan dan pembuatan bubur dari daun kelor ini, dengan itu ibu-ibu sudah mampu dalam kegiatan ini Permasalahan yang dihadapi

- Bahan yang terbatas
- Bahan yang terbatas
- Perlunya pemahaman dan keseimbangan dalam penambahan bahan-bahan

Potensi berlanjut, Dari analisis sasaran (ibu-ibu dan masyarakat di Kelurahan wek vi) kegiatan ini berpotensi berlanjut dan terus berkembang baik dengan tema PKM yang dilakukan Hal ini dikarenakan minimnya kegiatan serupa di tempat tersebut.

Pelaksanaan kegiatan dievaluasi secara keseluruhan meliputi tahap perencanaan persiapan dan pelaksanaan evaluasi dilakukan guna mendata kekurangan dan kelebihan yang diperoleh dari kegiatan ini selanjutnya diharapkan akan menjadi bahan masukan yang bermanfaat bagi kemajuan dan keberlanjutan kegiatan-kegiatan selanjutnya baik kepada dosen dan mahasiswa yang melaksanakan kegiatan ini dan memberikan manfaat dan masukan kepada masyarakat.

4. SIMPULAN

Diabetes adalah penyakit kronis yang ditandai dengan ciri-ciri berupa tingginya kadar gula (glukosa) darah. Glukosa merupakan sumber energi utama bagi sel tubuh manusia. Glukosa yang menumpuk di dalam darah akibat tidak diserap sel tubuh dengan baik dapat menimbulkan berbagai gangguan organ tubuh. Kelor atau merunggai (*Moringa oleifera*) adalah sejenis tumbuhan dari suku Moringaceae. Dari hasil analisis kandungan nutrisi dapat diketahui bahwa daun kelor memiliki potensi yang sangat baik untuk melengkapi kebutuhan nutrisi dalam tubuh. Manfaat daun kelor bagi kesehatan yakni mampu menjaga kadar gula darah tetap stabil.

Semoga masyarakat lebih bijak dalam menjaga pola makan dan mengontrol kadar gula untuk makanan yang akan dikonsumsi, serta dapat dijadikan sebagai ide untuk menu program diet dan dapat mengurangi penderita diabetes pada masyarakat sekitar kita.

DAFTAR PUSTAKA

- "7 Efek Samping Daun Kelor yang Harus Diwaspadai!". *www.doktersehat.com*. Diakses tanggal 2020-07-14. "Kandungan Amina, Syarifah; Tezar Ramdhan; & Miflihani Yanis. (2015). Kandungan Nutrisi dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor. *Buletin Pertanian Perkotaan*
- Amzu, Ervival. (2014). *KAMPUNG KONSERVASI KELOR: UPAYA Mendukung GERAKAN NASIONAL SADAR GIZI DAN MENGATASI MALNUTRISI DI INDONESIA*. Risalah Kebijakan Pertanian dan Lingkungan
- CABI. (2018). *Moringa Oleifera (Horseradish tree)*. <https://www.alodokter.com/diabetes>. <https://id.m.wikipedia.org> USDA, Agricultural Research Service, National Plant Germplasm System. 2018. *Taxon: Moringa Oleifera Lam*. National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland.
- Manila Bulletin*. (2018). *Nutritional and medicinal properties of malunggay* Diarsipkan 2018-12-07 di Wayback Machine. *Philippine Council for Health Research and Development: Health & Science*
- n Nutrisi Kelor Untuk Asupan Tubuh Manusia*". *KELORINA*. Diakses tanggal 2022-04-29.
- Sutanto, Teja Dwi; Morina Adfa; & Novrianto Tarigan. (2007). *Buah Kelor (Moringa Oleifera Lamk.) Tanaman Ajaib Yang Dapat Digunakan Untuk Mengurangi Kadar Ion Logam Dalam Air*. *Jurnal Gradien* [https://www.semanticscholar.org/paper/Buah-Kelor-\(Moringa-Oleifera-Lamk.\)-Tanaman-Ajaib-Sutanto-Adfa/7b04abac6ceaf531d98b6131b874fac1eb163f4a](https://www.semanticscholar.org/paper/Buah-Kelor-(Moringa-Oleifera-Lamk.)-Tanaman-Ajaib-Sutanto-Adfa/7b04abac6ceaf531d98b6131b874fac1eb163f4a)