

## Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Konsumsi *Raw Food* Daun Kelor *Moringa oleivera* Di Desa Talangsuko Kecamatan Turen Kabupaten Malang

Eny Yulianti<sup>1\*</sup>, Abdul Hakim<sup>2</sup>, Lilik Miftahul Khoiroh<sup>3</sup>, A. Ghanaim Fasya<sup>4</sup>, Ahmad Hanapi<sup>5</sup>, Sri Harini<sup>6</sup>, Annazmil Fayros Latifah<sup>7</sup>, Anggun Cahyaning Pertiwi<sup>8</sup>

<sup>1,3,4,5,7,8</sup>Program Studi Kimia Fakultas Sains dan Teknologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Farmasi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Uin Maulana Malik Ibrahim Malang

<sup>6</sup>Program Studi Matematika Fakultas Sains dan Teknologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang

[enyulianti@kim.uin-malang.ac.id](mailto:enyulianti@kim.uin-malang.ac.id), [ahakim@farmasi.uin-malang.ac.id](mailto:ahakim@farmasi.uin-malang.ac.id), [lilikmfx@kim.uin-malang.ac.id](mailto:lilikmfx@kim.uin-malang.ac.id),

[fasya.organi@kim.uin-malang.ac.id](mailto:fasya.organi@kim.uin-malang.ac.id), [hanapi\\_ahmad@kim.uin-malang.ac.id](mailto:hanapi_ahmad@kim.uin-malang.ac.id), [sriharini@mat.uin-malang.ac.id](mailto:sriharini@mat.uin-malang.ac.id)

---

### Info Artikel

#### Riwayat Artikel:

Diterima: Maret 2025

Direvisi: Maret 2025

Diterbitkan: Maret 2025

---

#### Keywords:

Moringa leaves

Public health

Moringa oleivera

PAR (Participation Action Research)

Rawfood

---

### ABSTRACT

This journal discusses a community service program focused on improving public health through the consumption of *Moringa oleivera* (Moringa) leaves in raw food form in Talangsuko Village, Turen Subdistrict, Malang Regency. Moringa leaves selection is based on their high nutritional content and the underutilization of their health benefits as herbal plants in the local community. Participation Action Research (PAR) method is used, emphasizing a participatory and collaborative approach involving existing community groups (PKK, Nahdatul Ulama organizations i.e. Fatayat, Muslimat and Ansor). The educational approach includes providing information about the benefits of Moringa leaves, training in proper consumption methods, and collecting health data before and after participation. The community is educated on the proper consumption of Moringa leaves as herbal plants, emphasizing small, uncooked, and regular intake. Food integrated into the activities includes salads or raw vegetables with each meal, as additives in fruit or vegetable juices, and as antioxidant-rich infused water. Visits are conducted bi-weekly for two months, with continued online support through WhatsApp groups. The research findings indicated a significant improvement in public health, manifested by the reduction of complaints such as joint pain, headaches, common colds, susceptibility to flu, tingling sensations, fatigue, digestive issues, and cholesterol.

Copyright © 2025 JRCE.

---

### Korespondensi:

Penulis,

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,

Jl. Gajayana No. 50 Malang, Jawa Timur, Indonesia 65144

[enyulianti@kim.uin-malang.ac.id](mailto:enyulianti@kim.uin-malang.ac.id)

---

### 1. PENDAHULUAN

Terwujudnya hidup yang sehat tanpa mengalami gangguan penyakit adalah dambaan setiap orang. Kesehatan merupakan salah satu faktor yang berharga bagi manusia dalam bertahan hidup dan beraktivitas. Hal ini menjadi sangat penting bagi manusia untuk menjaga dan merawat tubuh dengan pola hidup sehat. Karena kesibukan yang semakin meningkat, mendorong masyarakat meninggalkan pola hidup sehat. Hal ini

juga terjadi di Desa Talangsuko, di mana pola hidup sehat mulai diabaikan sehingga menyebabkan banyak keluhan seperti diabetes, asam urat, hipertensi, ataupun keluhan kesehatan seperti kesemutan, mudah lelah, dan mudah pusing [1]. Salah satu alternatif untuk meningkatkan kesehatan adalah dengan mengonsumsi bahan alami seperti daun kelor yang diketahui memiliki manfaat dalam meningkatkan imunitas tubuh serta membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan [2].

Tanaman berkhasiat obat dapat dijadikan sebagai alternatif pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan dengan efektivitas, efisiensi, keamanan, dan ekonomis yang lebih baik. Umumnya, tanaman obat mengandung banyak senyawa kimia alami dengan efek farmakologis beragam, berpotensi sebagai agen anti- penyakit degeneratif. Salah satu tanaman obat yang potensial adalah tanaman kelor (*Moringa oleifera* Lam.). Di Indonesia, tanaman kelor memiliki beragam nama di beberapa wilayah, di antaranya kelor (Jawa, Sunda, Bali, Lampung), marongkih (Madura), moltong (Flores), keloro (Bugis), ongge (Bima), serta murong atau barunggai (Sumatera) [2]. Daun kelor memiliki aktivitas biologis yang meliputi pengurangan hiperglikemia atau melawan diabet, antiinflamasi, antimikroba, antikanker, dan antioksidan. Daun kelor kaya akan senyawa nutrisi, termasuk flavonoid, polifenol, asam linoleat, dan vitamin E, yang secara alami mampu menangkalkan radikal bebas [3]. Studi-studi lainnya juga mendukung manfaat kesehatan daun kelorsalah satunya adalah meningkatkan imunitas tubuh [4]. Kegiatan pengabdian ini mengajak masyarakat untuk membuktikan bahwa kelor memiliki potensi sebagai sumber daya alam yang berharga dalam upaya pencegahan dan peningkatan kesehatan masyarakat.

Pemanfaatan daun kelor sebagai tanaman herbal hanya dapat dilakukan dengan mengkonsumsinya secara langsung sebagai *raw food*, yaitu makanan yang dikonsumsi tanpa proses pemasakan atau pemanasan. Di laboratorium kimia maupun farmasi, serta dalam berbagai jurnal ilmiah, pemanfaatan tanaman kelor selalu menghindari pemanasan suhu tinggi karena dapat merusak kandungan senyawa aktif di dalamnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa senyawa yang berperan sebagai antioksidan dapat rusak atau bahkan hilang apabila mengalami proses pemanasan yang berlebihan. Pemanasan secara langsung dapat merusak dinding sel dan membran plasma dengan cepat, yang menyebabkan hilangnya beberapa senyawa antioksidan seperti senyawa fenolik [5]. Oleh karena itu, tanaman kelor (*Moringa oleifera*) akan bekerja maksimal sebagai antioksidan dalam tubuh apabila dikonsumsi secara langsung dalam jumlah kecil.

Negara Senegal berupaya menghadapi tantangan gizi buruk yang melanda akibat masa kekeringan yang berlangsung lama. Negara di Afrika ini secara luas menggunakan tanaman kelor sebagai solusi untuk mengatasi defisiensi gizi, termasuk masalah gizi buruk, anemia, beri-beri, dan bahkan untuk bayi dengan berat badan kurang. Masyarakat di sana mengonsumsi daun kelor yang dikeringkan dan diolah menjadi serbuk, kemudian ditambahkan ke berbagai jenis makanan. Hasilnya telah terbukti efektif, menunjukkan peningkatan signifikan dalam menangani permasalahan gizi buruk [6].

Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) dapat ditemukan dan tumbuh dengan sangat baik di daerah yang beriklim tropis seperti Indonesia [7]. Tanaman kelor juga banyak dijumpai di Desa Talangsuko Turen, namun pemanfaatannya sebagai tanaman bernutrisi tinggi dan berkhasiat obat belum dilakukan [8]. Masyarakat memanfaatkannya hanya sebatas sebagai sayuran untuk keperluan memasak tanpa menyadari khasiatnya dapat berkurang dengan pemanasan [5]. Oleh karena itu diperlukan kegiatan pendampingan tentang tanaman kelor (*Moringa oleifera*) sebagai tanaman obat di Desa Talangsuko.

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi potensi peningkatan kesehatan masyarakat melalui konsumsi *raw food* dari daun kelor di Desa Talangsuko, Kecamatan Turen, Kabupaten Malang. Dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam kegiatan dengan metode PAR (*Participation Action Research*), diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mereka. Implementasi metode PAR dan fokus pada konsumsi *raw food* daun kelor, diharapkan terjadi peningkatan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan di Desa Talangsuko, Kecamatan Turen, Kabupaten Malang. Program ini diharapkan dapat menjadi contoh bagi desa-desa lain untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pengenalan dan pemanfaatan sumber daya alam yang tersedia secara lokal [4].

## 2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah PAR (*Participation Action Research*), meliputi identifikasi kebutuhan masyarakat, survey awal untuk memahami kondisi kesehatan masyarakat dan tingkat pengetahuan mereka tentang manfaat daun kelor. Mendorong munculnya partisipasi dengan mengajak aktif masyarakat dalam perencanaan dan implementasi program. Melakukan pelatihan dan penyuluhan. Implementasi konsumsi daun kelor yaitu mendorong masyarakat untuk aktif mengonsumsi daun kelor dalam bentuk *raw food*, seperti campuran salad, lalapan atau jus maupun air rendaman atau disebut *infused water*. Monitoring dan evaluasi: Melakukan pemantauan terhadap perubahan pola konsumsi dan kesehatan masyarakat melalui grup whatsapp. Mengumpulkan umpan balik dari partisipan untuk evaluasi program secara berkala setiap 2 minggu selama 2

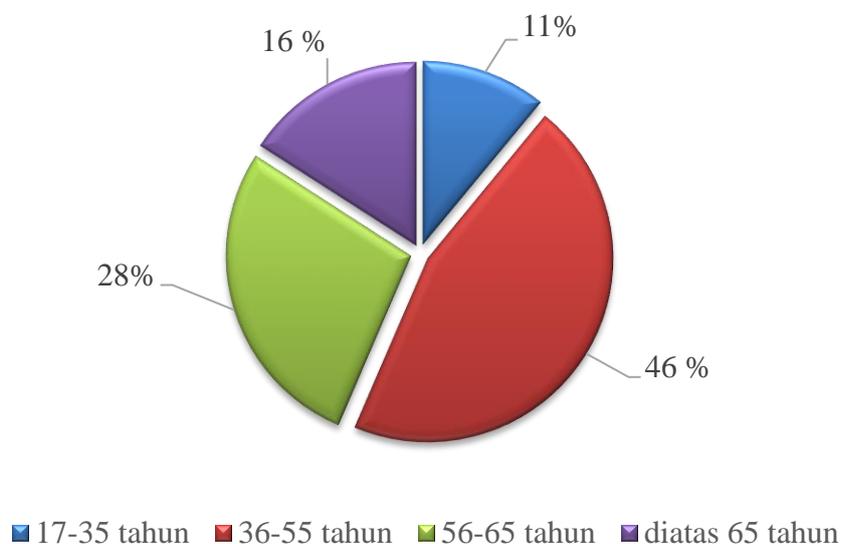
bulan. Setelah kegiatan berakhir, masih dilanjutkan komunikasi dan pendampingan online melalui grup whatsapp, untuk terus menyemangati dalam mengkonsumsi *rawfood* daun kelor.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Identifikasi Kebutuhan Masyarakat

Total peserta dalam kegiatan ini sebanyak 125 orang, jumlah yang mencerminkan tingginya antusiasme masyarakat dalam mengikuti program yang diselenggarakan. Sebaran usia peserta sebagaimana ditampilkan pada Gambar 1 menunjukkan bahwa kelompok usia 36-55 tahun mendominasi dengan persentase mencapai 46%. Dominasi kelompok usia ini dapat dikaitkan dengan keaktifan anggota komunitas seperti Fatayat, Muslimat, serta Kader PKK dalam berbagai kegiatan sosial dan kesehatan di desa. Sementara itu, kelompok usia yang lebih tua, yakni 56-65 tahun, mencapai 28%, sedangkan kelompok usia yang lebih muda, yakni 17-35 tahun, tercatat sebagai peserta paling sedikit. Hal ini dikarenakan pada usia muda, keluhan kesehatan belum banyak dirasakan, sehingga partisipasi mereka dalam kegiatan ini masih tergolong rendah, seperti yang pernah disampaikan oleh peneliti sebelumnya [9].

Hasil wawancara dan pendataan dengan masyarakat menunjukkan bahwa berbagai keluhan kesehatan masih banyak dialami oleh warga, seperti yang dirangkum dalam Tabel 1. Keluhan kesehatan tertinggi yang dilaporkan adalah sakit kepala yang sering terjadi, diikuti oleh nyeri pada tulang dan sendi, kesemutan hingga mati rasa, serta mudah lelah. Sayangnya, berbagai gejala ini seringkali tidak ditangani dengan baik oleh masyarakat. Faktor utama yang berkontribusi terhadap kondisi ini adalah kurangnya pemahaman masyarakat tentang risiko penyakit degeneratif serta pentingnya pencegahan sejak dini [10]. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang komprehensif terkait bahaya penyakit degeneratif dan upaya pencegahan dengan memanfaatkan potensi tanaman herbal.



Gambar 1. Sebaran Umur Peserta Penyuluhan

Salah satu tanaman herbal yang memiliki manfaat besar dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit degeneratif adalah kelor (*Moringa oleifera*). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kelor mengandung senyawa bioaktif yang berperan sebagai antioksidan, antiinflamasi, serta dapat membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan [11] dan [12]. Selain itu, kelor juga dapat dimanfaatkan dalam berbagai bentuk olahan makanan dan minuman, seperti teh herbal serta makanan fungsional yang bernilai ekonomi tinggi [13]. Nutrisi yang terdapat dalam kelor berperan penting dalam mencegah dan mengatasi berbagai gejala penyakit degeneratif, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius di kemudian hari [14]. Dengan demikian, edukasi mengenai manfaat tanaman herbal, khususnya kelor, sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan mereka secara mandiri dan berkelanjutan.

Tabel 1. Keluhan Kesehatan Masyarakat Talangsuko

Keluhan Kesehatan	Jumlah (orang)
Insomnia	1
Kewanitaan (Keputihan)	2
Alergi	2
Diabetes	3
Jantung	3
Kolesterol	7
Pencernaan	8
Kesemutan	10
Mudah masuk angin	10
Nyeri pada persendian	25
Sering sakit kepala	31
Tanpa keluhan	23

### 3.2. Partisipasi masyarakat

Pada pemberdayaan ini, digunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR). Bersama masyarakat menggali juga mendata masalah kesehatan dan mencari solusinya dengan sungguh sungguh melalui tanaman herbal daun kelor. Melibatkan kelompok-kelompok masyarakat yang akan terlibat dalam kegiatan sosialisasi konsumsi daun kelor dalam hal ini kami bekerja sama dengan organisasi masyarakat meliputi kelompok-kelompok yang aktif di Talangsuko yaitu kader PKK dan organisasi Nahdatul Ulama seperti Muslimat, Fatayat, juga Ansor.

### 3.3. Pelatihan dan Penyuluhan

Pelaksanaan pelatihan dan penyuluhan kepada masyarakat seperti pada Gambar 2, dengan tema pemanfaatan daun kelor sebagai raw food dilakukan untuk meningkatkan pemahaman akan manfaat kesehatan serta cara konsumsi yang tepat [8]. Penyuluhan ini mencakup penjelasan mengenai kandungan gizi, manfaat kesehatan, serta metode pengolahan yang dapat mempertahankan kandungan nutrisi dalam daun kelor [7] dan. Berdasarkan hasil penyuluhan dan evaluasi melalui kuesioner, ditemukan bahwa masyarakat masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai kandungan, fungsi, dan pengolahan daun kelor sebagai tanaman herbal yang optimal [1]. Selama ini, daun kelor umumnya hanya diolah sebagai sayur, padahal proses pemanasan dapat merusak senyawa antioksidan yang terkandung di dalamnya, sehingga mengurangi efektivitasnya sebagai tanaman herbal [5]. Oleh karena itu, edukasi mengenai metode konsumsi yang lebih baik, seperti pengolahan dalam bentuk teh herbal atau ekstrak tanpa pemanasan berlebih, sangat diperlukan agar manfaat daun kelor dapat diperoleh secara optimal [15].



Gambar 2. Penyuluhan kepada masyarakat

### 3.4. Implementasi konsumsi *rawfood* daun kelor

Masyarakat diajarkan untuk mengkonsumsi *rawfood* daun kelor tanpa dimasak, dan harus rutin setiap hari, diberikan istilah yang mudah diingat yaitu “**sedikit, mentah dan rutin**” agar mendapatkan hasil yang baik untuk peningkatan kesehatan. Konsumsi daun kelor mentah harus dalam jumlah kecil, karena daun kelor mentah yang dikonsumsi jumlah besar akan memberikan efek detok yang tidak nyaman, seperti pusing dan mual. Jumlah sedikit yang diajarkan misalnya hanya sejumput kecil sebagai tambahan saat makan, dalam Bahasa Jawa disebut lalapan. Cara lainnya adalah dalam bentuk minuman yaitu sebagai tambahan membuat jus buah, saat minum jus juga hanya setengah gelas sesudah makan dapat diulang hingga 3 x dalam sehari. Cara yang lebih mudah lagi dan dapat dibawa kemana mana yaitu minuman bernutrisi tinggi kaya antioksidan berupa *infuse water*. Minuman ini dibuat dengan cara bahan daun kelor ditambahkan bahan lainnya, misalnya jahe, pandan, sereh, selanjutnya bahan-bahan ini direndam menggunakan air panas atau dingin dan minuman ini dikonsumsi sebagai pengganti air putih.

#### Variasi cara konsumsi daun kelor

##### Lalapan atau Salad

Daun kelor dimanfaatkan dalam berbagai cara sebagai bagian dari konsumsi sehari-hari. Salah satu cara yang cukup populer adalah dengan menjadikannya sebagai bagian dari salad atau lalapan. Masyarakat setempat sering kali mengkonsumsi daun kelor dalam keadaan segar, disandingkan dengan sambal dan aneka lauk sebagai pelengkap. Selain itu, ada juga yang mencampurkan daun kelor dengan sayuran lain untuk membuat salad sederhana yang kaya akan nutrisi. Kebiasaan ini tidak hanya memberikan cita rasa segar dan khas, tetapi juga dipercaya memiliki banyak manfaat kesehatan. Dengan cara konsumsi yang praktis dan mudah, daun kelor semakin menjadi pilihan favorit masyarakat dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka sehari-hari.



Gambar 3. Daun Kelor sebagai Salad atau Lalapan

##### Minuman Jus Dengan Buah Sayur Atau Sayur Buah

Cara konsumsi lainnya adalah dengan mengolahnya menjadi minuman jus yang dikombinasikan dengan buah dan sayur. Jus daun kelor dengan campuran buah atau sayur tidak hanya memberikan rasa yang lebih enak dan segar tetapi juga meningkatkan nilai gizinya. Kombinasi ini dapat menjadi pilihan minuman yang menyegarkan dan menyehatkan karena daun kelor kaya akan antioksidan, vitamin, dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh. Beberapa pilihan buah dan sayur yang cocok untuk dicampur dengan daun kelor antara lain jeruk, apel, nanas, wortel, dan bayam, yang masing-masing memiliki manfaat kesehatan tambahan seperti meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan pencernaan, dan menurunkan kadar kolesterol. Selain itu, proses pembuatan jus daun kelor juga cukup mudah, hanya dengan mencuci bersih daun kelor, mencampurnya dengan buah atau sayur pilihan, lalu diblender dengan air, setelah disaring dapat ditambahkan sedikit jahe dan jeruk nipis atau lemon untuk menghilangkan rasa getir daun kelor. Minuman ini dapat dikonsumsi setiap hari sebagai bagian dari pola hidup sehat untuk menjaga kebugaran tubuh dan mencegah berbagai penyakit.



Gambar 4. Daun Kelor sebagai Tambahan Jus Sayur atau Buah

### *Infused water*

Cara konsumsi lainnya dari daun kelor adalah dengan mengolahnya menjadi *infused water* yang dikombinasikan dengan rempah-rempah atau buah-buahan. *Infused water* daun kelor merupakan minuman sehat yang mudah dibuat dan memberikan banyak manfaat bagi tubuh. Dengan merendam daun kelor dalam air bersama bahan tambahan seperti jahe, kayu manis, lemon, atau mentimun, minuman ini menjadi kaya akan antioksidan dan zat antiinflamasi yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan metabolisme, serta mendetoksifikasi racun dari dalam tubuh. Selain itu, *infused water* daun kelor juga memberikan rasa yang lebih segar dan nikmat, sehingga cocok untuk dikonsumsi sebagai alternatif minuman sehat sehari-hari. Proses pembuatannya pun sangat sederhana, cukup dengan mencuci bersih daun kelor dan bahan tambahan lainnya, kemudian merendamnya dalam air dingin atau hangat selama beberapa jam sebelum dikonsumsi. Dengan cara ini, kandungan nutrisi dalam daun kelor dan bahan tambahan lainnya dapat terserap ke dalam air, menciptakan minuman yang menyegarkan dan penuh manfaat bagi kesehatan.



Gambar 5. *Infuse Water* Daun Kelor

### Monitoring dan evaluasi



Gambar 6. Masyarakat aktif mengisi kuisioner yang diberikan

Monitoring dilakukan setiap 2 minggu sekali selama 2 bulan, pengisian hasil disampaikan secara terbuka dan kuisioner. Penyampaian secara lisan dan terbuka pada forum kunjungan, memberikan pengaruh yang besar keada peserta lainnya, menjadi lebih bersemangat mempraktekkan apa yang diberikan saat pelatihan. Data dirangkum, selanjutnya disampaikan pada setiap pertemuan, sehingga makin memberikan antusias masyarakat. Antusias ini juga ditandai dengan banyaknya pertanyaan yang disampaikan peserta. Hal ini juga ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah peserta yang menghadiri kegiatan pada tiap kunjungan. Banyak pertanyaan-pertanyaan yang muncul selama mengkonsumsi kelor dan berhubungan dengan keluhan kesehatan peserta. Data peningkatan kesehatan ditunjukkan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Hasil perkembangan kesehatan masyarakat setelah mengkonsumsi tanaman herbal daun kelor selama 2 bulan

Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan
Sakit perut	Sakit perut menjadi berkurang
Sering sulit tidur dan mudah lelah	Tidur menjadi normal, menjadi bugar
Asam urat	Asam urat menjadi normal
Sering sakit kepala	Sakit kepala menjadi sangat berkurang
(BAB) Buang Air Besar tidak lancar	BAB lancar dan stamina bertambah
Hipertensi	Tekanan darah menjadi normal
Sering kesemutan	Kesemutan sangat berkurang
Linu	Linu sangat berkurang

Monitoring dilanjutkan setelah pertemuan pertama dengan membentuk grup *whatshap online*, agar dapat memberikan semangat untuk mengkonsumsi *rawfood* daun kelor setiap hari, dan testimoni diberikan oleh peserta dampingan dalam grup *whatshap*, berikut beberapa testimoni pada *whatshap grup*



Gambar 7. Testimoni peningkatan kesehatan setelah konsumsi rutin *rawfood* daun kelor

Berdasarkan hasil monitoring dalam grup WhatsApp online dan pembagian kuesioner tiap kali kunjungan, didapatkan hasil yang signifikan pada peningkatan kesehatan masyarakat. Rata-rata pada hasil pengisian kuesioner menyebutkan bahwa beberapa keluhan kesehatan seperti nyeri sendi, sering sakit kepala, dan kesemutan mengalami pengurangan setelah mengonsumsi *raw food* daun kelor. Hal ini sesuai dengan hasil riset yang telah dilakukan oleh [7] dan [8]. Masyarakat juga menyebutkan bahwa setelah mengonsumsi kelor, stamina tubuh meningkat [2]. Peningkatan kesehatan juga terlihat pada keluhan susah tidur yang menjadi normal kembali serta tubuh yang lebih bugar [4].

Daun kelor diketahui memiliki sifat hipolipidemik, yaitu merujuk pada zat yang mampu menurunkan kadar lipid atau lemak dalam darah. Sifat hipolipidemik pada suatu substansi dapat membantu mengurangi risiko gangguan kesehatan terkait tingginya kadar lemak dalam darah, seperti penyakit jantung [1]. Daun kelor juga berfungsi sebagai antiaterosklerotik, yaitu mencegah atau mengurangi pembentukan plak aterosklerosis. Aterosklerosis adalah kondisi di mana plak lemak dan zat lainnya mengumpul di dinding pembuluh darah, menyebabkan penyempitan dan berpotensi menyebabkan masalah kesehatan jantung dan pembuluh darah, serta hipertensi.

Kegiatan pengabdian ini meningkatkan wawasan masyarakat tentang kandungan dalam tanaman herbal daun kelor. Hal ini ditunjukkan dari hasil kuesioner dan sesi tanya jawab selama penyuluhan. Masyarakat yang sebelumnya ragu mulai yakin dan bersemangat menerapkan serta menyebarluaskan manfaat

tanaman herbal daun kelor. Pada akhirnya, dengan melihat manfaat daun kelor yang beragam, masyarakat mulai tergerak untuk membudidayakan tanaman kelor di sekitar pekarangan rumah dan mencoba untuk mempraktikkan cara konsumsi daun kelor dari bidang kimia tanaman kelor .

#### 4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat di Desa Talangsuko, Kecamatan Turen, Kabupaten Malang, berfokus pada peningkatan kesehatan masyarakat melalui konsumsi daun kelor (*Moringa oleivera*) dalam bentuk makanan tanpa dimasak. Masyarakat diberikan pelatihan dan penulhan tentang kandungan senyawaan yang terdapat daun kelor. Masyarakat juga diajak mengkonsumsi daun kelor dengan cara dilalap/salad, sebagai tambahan jus sayur atau buah dan sebagai infuse water dengan tambahan rimpang dalam jumlah sedikit setiap hari. Hasil pendampingan pengabdian menunjukkan peningkatan kesehatan signifikan dengan berkurangnya keluhan seperti nyeri sendi, sakit kepala, kesemutan, dan gangguan pencernaan setelah konsumsi rutin makanan mentah daun kelor dalam periode 2 bulan.

#### 5. UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada masyarakat Desa Talangsuko Kecamatan Turen Kabupaten Malang, Bapak-bapak Nahdlatul Ulama, Ansor, dan Ibu-ibu kader PKK serta ibu-ibu Fatayat dan Muslimat. Apresiasi yang tinggi juga kami sampaikan kepada LP2M Uin Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai penanggung jawab dan pemberi dana dalam Kegiatan UIN Mengabdi ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Sulistyorini, A. Johan, and K. Djamiatun, "Pengaruh Ekstrak Etanol Daun Kelor (*Moringa oleifera*) pada Ekspresi Insulin dan Insulinitis Tikus Diabetes Melitus," *Majalah Kedokteran Bandung*, vol. 47, no. 2, pp. 69–76, 2015.
- [2] Muhamad Shaufil Hakim , Ainayya Amalia Sari , Yuniar Rizki Rahmawati Al Aqad , Nadya Amara , Aida Musyarifah Hasri Putri, Muhammad Septian Dwi Putra, Nabila Aulia Sani, Khaerunnisa Khaerunnisa, Adi Darmawan, Oki Novian Susanto, Rosmaliati Rosmaliati, "Pembuatan Teh Herbal Dari Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Untuk Meningkatkan Kesehatan Tubuh," *Jurnal Wicara Desa*, 2023, doi: 10.29303/wicara.v1i4.3396.
- [3] Amalia Zakiatul R, "Studi Tentang Tingkat Kesukaan Responden Terhadap Penganekaragaman Lauk Pauk Dari Daun Kelor (*Moringa oleivera*)," 2016.
- [4] Hamsinah Hamsinah, Asriani Suhaenah, Nurmayana Effendy, Aminah Aminah, Inayanti Fatwa, "Pembuatan Teh Seduh Herbal Dari Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Sebagai Peningkat Imunitas Tubuh Di SMAN 13 Maros Kecamatan Tompobulu Kabupaten Maros," *Dikmas Jurnal Pendidikan Masyarakat dan Pengabdian*, 2022, doi: 10.37905/dikmas.2.1.103-110.2022.
- [5] S. Anwar, E. Yulianti, A. Hakim, A. G. Fasya, B. Fauziyah, and R. Muti'ah, "Uji Toksisitas Ekstrak Akuades (Suhu Kamar) Dan Akuades Panas (70oC) Daun Kelor (*Moringa Oleifera Lamk.*) Terhadap Larva Ugang *Artemia salina* Leach," *Alchemy*, pp. 84–92, 2014.
- [6] Eny Yulianti, "Manfaat *Moringa Oleivera.Lamk* (Kelor) Dalam Perspektif Al Quran," *ULUL ALBAB Jurnal Studi Islam*, 2018, doi: 10.18860/ua.v10i1.6064.
- [7] M. A. Wulandari, L. I. Solikhah, and S. N. Wulan, "Uji Toksisitas Subkronis Serbuk, Ekstrak Air, Dan Ekstrak Pekat Suplemen Kalsium Daun Kelor (*Moringa Oleifera Lam.*) Pada Fungsi Hepar Dan Ginjal Tikus Wistar (*Rattus Norvegicus*)," *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, vol. 5, no. 4, Art. no. 4, Mar. 2018, Accessed: Mar. 04, 2021. [Online]. Available: <https://jpa.ub.ac.id/index.php/jpa/article/view/557>
- [8] Rif'atul Mahmudah, Eny Yulianti, dan Ahmad Hanapi, "Pemberdayaan Tanaman *Moringa Oleifera Lamk.* (Kelor) Pada Masyarakat Dusun Talangsari Desa Ringinkembar Kecamatan Sumbermanjing Wetan Kabupaten Malang," *Journal of Research on Community Engagement*, 2019, doi: 10.18860/jrce.v1i1.4401.

- [9] N. Ariani and N. Ariani, "Profil Tekanan Darah dan Kadar Kolesterol pada Pemeriksaan Kesehatan Pengabdian Masyarakat di Siring Sungai Martapura," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MEDITEG*, 2020, doi: 10.34128/mediteg.v5i1.60.
- [10] E. S. Ariestiningsih, E. S. Ariestiningsih, D. F. S. Has, and D. F. S. Has, "Analisis Faktor Keberhasilan Pemberdayaan Kader Posyandu Sebagai Intrapreneur Melalui Inovasi Produk Bima-X Berbasis Creative Entrepreneur," *Firm Journal of Management Studies*, 2020, doi: 10.33021/firm.v5i1.927.
- [11] D. Auriella et al., "Inovasi Pemanfaatan Tanaman Herbal Solusi Alami untuk Kesehatan dan Perawatan Tubuh," *JDISTIRA*, 2024, doi: 10.58794/jdt.v4i1.1020.
- [12] N. Chaturvedi and N. Chaturvedi, "Medicinal Value, Herbal Gold To Combat Malnutrition And Health Benefit Of Moringa Leaf And Multipurpose Uses Of All Parts– A Review," *Plant Archives*, 2021, doi: 10.51470/plantarchives.2021.v21.no1.176.
- [13] U. S. Lestari, E. C. Angmalisang, and M. Ahmad, "Pelatihan Pembuatan Permen Jeli Dengan Penambahan Kelor Dalam Upaya Penanggulangan Anemia Remaja Putri," *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2023, doi: 10.57218/jompaabdi.v2i3.829.
- [14] Y. Devita, D. Puswati, Y. Nita, A. Alfianur, and R. Saputra, "Pemanfaatan Tanaman Lokal Moringa Oleifera dalam Bentuk Bolu Kukus sebagai Upaya Pencegahan Stunting," *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat*, 2024, doi: 10.33024/jkpm.v7i3.13358.
- [15] S. A. Nararya, "Uji Toksisitas Daun Kelor (Moringa oleifera) Terhadap Sel Fibroblas Gingiva Menggunakan Uji MTT assay," *Jurnal Biosains Pascasarjana*, vol. 17, no. 1, pp. 52–58, 2015.