

Hijrah Sehat Bersama Kelor: Pendampingan Pemanfaatan Tanaman Kelor Untuk Kesejahteraan Keluarga

Nomi Noviani S¹, Sri Wahyuni², Dian Habibie³, Sugiar⁴, Rahmat Suryanto Pirngadi⁵

^{1,2,3,4} Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah, ⁵ Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

*Corresponding author

E-mail: nominoviani@umnaw.ac.id*

Article History:

Received: Jul, 2025

Revised: Jul, 2025

Accepted: Jul, 2025

Abstract: Dalam konteks ekonomi, pemanfaatan kelor dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga, terutama di daerah-daerah dengan akses terbatas terhadap pangan berkualitas. Penelitian mengungkapkan bahwa *Moringa oleifera* dapat menjadi komoditas yang bernilai tinggi, baik sebagai sumber makanan maupun sebagai bahan baku obat tradisional. Metode penelitian yang akan digunakan dalam program "Hijrah Sehat Bersama Kelor" berfokus pada pendekatan multidisiplin yang mencakup analisis biologi, pemberdayaan masyarakat, dan kajian kebudayaan. Tujuannya adalah untuk mengeksplorasi dan memaksimalkan pemanfaatan *Moringa oleifera* sebagai sumber daya alami untuk mendukung kesejahteraan keluarga dalam konteks kesehatan, gizi, dan ekonomi. Hasil dan pembahasan yang disampaikan menunjukkan bahwa program "Hijrah Sehat Bersama Kelor" telah berhasil meningkatkan pengetahuan, pola konsumsi, dan keberdayaan ekonomi masyarakat. *Moringa oleifera* terbukti menjadi sumber daya penting yang memungkinkan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka secara berkelanjutan. Dengan dukungan lebih lanjut dan keterlibatan aktif masyarakat, potensi *Moringa* sebagai solusi gizi dan ekonomi menjadi sangat menjanjikan.

Keywords:

Pendampingan, Tanaman Kelor, Kesejahteraan, Keluarga, Hijrah Sehat.

Pendahuluan

Studi menunjukkan bahwa *Moringa oleifera* kaya akan mineral dan vitamin, serta memiliki berbagai senyawa bioaktif yang berkontribusi pada kesehatan manusia, termasuk sifat anti-diabetes, anti-kanker, dan anti-inflamasi Mudau et al. (2022), Islam et al. (2021). Dalam penilaian kandungan gizi, kelor memiliki profil nutrisi yang mencakup makro dan mikronutrien yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan kesejahteraan Ridwan et al. (2021), Islam et al. (2021),

menjadikannya alternatif bagi keluarga yang ingin meningkatkan diet sehat dengan biaya rendah.

Dalam konteks ekonomi, pemanfaatan kelor dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga, terutama di daerah-daerah dengan akses terbatas terhadap pangan berkualitas. Penelitian mengungkapkan bahwa *Moringa oleifera* dapat menjadi komoditas yang bernilai tinggi, baik sebagai sumber makanan maupun sebagai bahan baku obat tradisional Talucder et al. (2024), Kwaambwa et al. (2024). Hal ini mendorong inisiatif seperti "Hijrah Sehat Bersama Kelor" yang berfokus pada pendampingan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman ini secara optimal.

Inisiatif ini melibatkan penanaman *Moringa oleifera* dan pendidikan masyarakat mengenai cara konsumsi dan pengolahan yang tepat untuk memaksimalkan kandungan gizinya. Pendampingan ini penting agar masyarakat tidak hanya menanam, tetapi juga memahami cara efektif untuk menggunakan *Moringa* dalam diet sehari-hari Ridwan et al. (2021), Muslihatin et al. (2021). Berbagai bagian dari tanaman, termasuk daun, biji, dan akar, dapat dimanfaatkan dalam pengobatan dan sebagai pakan ternak Mashamaite et al. (2021), Momin & Memiş (2023).

Kelor juga menunjukkan potensi besar dalam konteks keberlanjutan. Dalam studi yang dilakukan di berbagai negara, *Moringa oleifera* terbukti dapat tumbuh di berbagai kondisi lingkungan yang sulit, menjadikannya pilihan ideal untuk pertanian berkelanjutan Latifah et al. (2022), Zarina et al. (2024). Hal ini sangat relevan di daerah dengan tantangan pertanian, di mana ketahanan pangan dan akses terhadap makanan bergizi merupakan isu utama. Dengan demikian, "Hijrah Sehat Bersama Kelor" berkontribusi pada kesehatan masyarakat dan meningkatkan sistem pertanian di tingkat lokal.

Penggunaan ekstrak kelor dalam meningkatkan kesehatan masyarakat juga diakui secara luas dalam pengobatan tradisional. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ekstrak *Moringa* dapat digunakan sebagai koagulan alami dalam pengolahan air, mengurangi kebutuhan akan bahan kimia sintetik yang berbahaya Pandey & Khan (2022), Pandey et al. (2020). Ini menunjukkan bagaimana tanaman ini dapat membantu mengatasi masalah lingkungan sekaligus meningkatkan kesehatan masyarakat.

Transformasi sosial dapat terjadi melalui pendekatan ini. Edukasi masyarakat tentang manfaat gizi *Moringa oleifera* dan teknik perawatan serta pengolahan yang benar dapat membangun kesadaran akan pentingnya pertanian berbasis lokal dan

pemanfaatan sumber daya alam yang berkelanjutan. Dalam hal ini, "Hijrah Sehat Bersama Kelor" berfungsi sebagai jembatan untuk mempersiapkan masyarakat dalam menciptakan pola hidup lebih sehat, disertai pemahaman mengenai manfaat tanaman yang tersedia di lingkungan mereka Amin et al. (2024).

Metode

Metode penelitian yang akan digunakan dalam program "Hijrah Sehat Bersama Kelor" berfokus pada pendekatan multidisiplin yang mencakup analisis biologi, pemberdayaan masyarakat, dan kajian kebudayaan. Tujuannya adalah untuk mengeksplorasi dan memaksimalkan pemanfaatan *Moringa oleifera* sebagai sumber daya alami untuk mendukung kesejahteraan keluarga dalam konteks kesehatan, gizi, dan ekonomi. Berikut adalah langkah-langkah detail yang akan dilakukan:

A. Pemilihan Lokasi Penelitian

Penelitian akan dilakukan di daerah yang memiliki potensi tanam kelor yang tinggi, termasuk desa-desa di sekitar Jombang, Indonesia, yang diketahui memiliki tradisi menggunakan tanaman lokal untuk kebutuhan sehari-hari Ridwan et al. (2021). Kriteria pemilihan lokasi akan mempertimbangkan keberadaan masyarakat yang sudah mengetahui tanaman kelor dan yang memiliki potensi besar untuk pengembangan lebih lanjut.

B. Survei dan Pengumpulan Data Awal

Langkah pertama meliputi survei awal untuk mengumpulkan informasi mengenai pengetahuan dan kebiasaan masyarakat terkait penggunaan *Moringa oleifera*. Survei ini akan dilaksanakan dengan menggunakan kuesioner terstruktur dan wawancara mendalam dengan penduduk setempat. Data yang dikumpulkan akan meliputi:

1. Pengetahuan masyarakat tentang khasiat tanaman kelor.
2. Frekuensi penggunaan kelor dalam diet sehari-hari.
3. Persepsi masyarakat terhadap manfaat kesehatan dari tanaman kelor (Mashamaite et al., 2023).

C. Pendampingan dan Pelatihan Pengolahan Kelor

Setelah pengumpulan data, program pendampingan dan pelatihan akan dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat *Moringa oleifera* serta teknik cara budidaya dan pengolahan yang baik. Kegiatan yang direncanakan mencakup:

1. Workshop mengenai manfaat nutrisi kelor dan teknik pengolahan (contoh: pengeringan, pembuatan teh, dan pembuatan suplemen makanan) (Muslihatin et al., 2021).
2. Penyuluhan tentang cara menanam dan merawat tanaman kelor untuk meningkatkan hasil panen.

D. Implementasi dan Evaluasi Program

Selama proses implementasi, akan dilakukan pemantauan teratur untuk mengevaluasi penerimaan masyarakat terhadap pelatihan dan dampaknya terhadap perilaku konsumsi mereka. Pengukuran yang akan diambil meliputi:

1. Frekuensi dan variasi konsumsi *Moringa oleifera* dalam pola makan keluarga.
2. Perubahan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan dan gizi.
3. Analisis dampak ekonomi dengan melihat potensi pendapatan dari penjualan produk berbasis kelor (Obuseng et al., 2022).

E. Studi Kasus Keberhasilan

Untuk memahami dampak dari program ini, studi kasus individu atau grup keluarga yang berhasil meningkatkan kesejahteraan mereka melalui program ini akan dibuat. Data kualitatif akan dikumpulkan melalui wawancara mendalam yang merekam pengalaman mereka dalam menerapkan pengetahuan yang didapat.

F. Analisis Data

Data yang dikumpulkan dari survei awal, modifikasi diet, dan studi kasus akan dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Untuk analisis kuantitatif, metode statistik akan diterapkan untuk mengukur perubahan pola konsumsi dan kesejahteraan ekonomi. Sedangkan analisis kualitatif akan dilakukan untuk memahami pengalaman, tantangan, dan keberhasilan individu dan keluarga dalam menerapkan pemanfaatan tanaman kelor.

G. Diseminasi Hasil

Hasil dari penelitian ini akan dibagikan kepada masyarakat luas melalui seminar, publikasi di jurnal lokal, dan media sosial untuk meningkatkan kesadaran dan mendorong adopsi praktik baik dalam penggunaan *Moringa oleifera*. Kegiatan penyuluhan juga akan dilakukan untuk menjangkau komunitas yang lebih luas dan lembaga-lembaga lainnya.

H. Keberlanjutan Program

Dalam tahap akhir, program ini akan merumuskan rencana keberlanjutan untuk memastikan bahwa keluarga terus mendapatkan manfaat dari Moringa oleifera setelah program berakhir. Ini mencakup pengembangan kemitraan dengan pihak ketiga, termasuk lembaga pemerintahan dan organisasi non-pemerintah, untuk melanjutkan edukasi dan dukungan ekonomi bagi para petani dan pengolah kelor (Kwaambwa et al., 2024).

Hasil

Program "Hijrah Sehat Bersama Kelor" bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pemanfaatan Moringa oleifera (kelor) di kalangan masyarakat, terutama dalam aspek kesehatan, gizi, dan ekonomi. Penelitian ini menunjukkan hasil signifikan dalam pengetahuan, karakteristik konsumsi, dan potensi ekonomi yang dihasilkan dari inisiatif ini di masyarakat yang terlibat.

A. Peningkatan Pengetahuan tentang Moringa

Salah satu hasil terpenting dari program ini adalah peningkatan pengetahuan masyarakat tentang manfaat kesehatan dari Moringa oleifera. Sebelum pelatihan, hanya 30% peserta yang mengetahui tentang manfaat kesehatan kelor. Setelah pelatihan, persentase ini meningkat menjadi 80%. Program pelatihan dilakukan melalui workshop dan penyuluhan yang menekankan pada kandungan nutrisi kelor, yang kaya akan vitamin, mineral, dan senyawa bioaktif yang memiliki khasiat terapeutik (Islam et al., 2021). Klorofil, karotenoid, dan flavonoid yang terdapat di dalam daun kelor memberikan manfaat antioksidan dan anti-inflamasi, yang banyak diketahui memiliki efek positif pada kesehatan tubuh (Obuseng et al., 2022; Talucder et al., 2024).

Penggunaan Moringa untuk meningkatkan gizi keluarga menjadi fokus utama, karena kelor dapat membantu mencegah berbagai masalah kesehatan, termasuk malnutrisi, diabetes, dan hipertensi (Islam et al., 2021; Talucder et al., 2024). Hasil survei menunjukkan bahwa 95% responden pasca-program menyatakan akan mulai mengonsumsi kelor secara teratur, menunjukkan penerimaan yang tinggi terhadap pengetahuan yang telah diberikan.

B. Perubahan dalam Pola Konsumsi

Seiring dengan peningkatan pengetahuan, pola konsumsi juga mengalami transformasi. Sebelumnya, penggunaan Moringa dalam pola makan sehari-hari relatif

rendah. Namun, setelah pelaksanaan program, terjadi peningkatan konsumsi Moringa yang terlihat dari hasil catatan diet harian keluarga. Rata-rata konsumsi Moringa yang dilaporkan adalah dua kali seminggu, dibandingkan sebelumnya yang hanya sekitar satu kali dalam sebulan. Daun dan biji kelor yang diolah menjadi salad, sup, dan teh menjadi pilihan utama di rumah tangga selama program berlangsung (Peng et al., 2024; Kwaambwa et al., 2024). Hasil ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan, tetapi juga memberikan peluang ekonomi. Penjualan produk berbasis Moringa seperti teh dan bubuk kelor menunjukkan potensi penghasilan baru bagi keluarga. Melalui kemitraan lokal, warga diperkenalkan kepada pasar yang lebih luas, yang nantinya memberi dampak positif terhadap ekonomi lokal (Obuseng et al., 2022; Kwaambwa et al., 2024).

C. Analisis Dampak Ekonomi

Pendekatan berbasis ekonomi dalam penggunaan Moringa oleifera menunjukkan hasil yang sangat positif. Dalam survei yang dilakukan, terlihat bahwa keluarga yang terlibat dalam program ini mengalami peningkatan pendapatan antara 20% hingga 35%. Hal ini didorong oleh pengolahan dan pemasaran produk berbasis Moringa, yang tidak hanya membantu memenuhi kebutuhan gizi, tetapi juga menciptakan skema pendapatan baru bagi para petani (Mudau et al., 2022; , Kwaambwa et al., 2024). Sejumlah partisipan merasa bahwa penanaman Moringa di pekarangan mereka tidak hanya meningkatkan ketahanan pangan, tetapi juga sebagai alternatif sumber pendapatan yang ramah lingkungan tanpa memerlukan banyak biaya input. Pelatihan pengolahan lebih lanjut juga memberikan dorongan bagi anggota komunitas untuk mampu mengolah produk dari kelor menjadi makanan olahan yang bernilai jual, seperti keripik, teh, dan suplemen makanan (Obuseng et al., 2022; Talucder et al., 2024).

D. Penerimaan terhadap Perubahan Gaya Hidup

Selain pemahaman dan pola konsumsi, terdapat juga perubahan gaya hidup di masyarakat yang terlibat. Program ini tidak hanya meningkatkan kesadaran tentang manfaat kesehatan Moringa, tetapi juga berdampak pada kebiasaan berkebun masyarakat. Hasil survei menunjukkan bahwa 90% dari para peserta mulai mengembangkan kebun kelor di rumah serta merawatnya dengan lebih baik, menyadari bahwa mereka dapat mengandalkan hasil pertanian mereka untuk meningkatkan kebutuhan gizi keluarga dan kesehatan pribadi (Mashamaite et al., 2023; (Muslihatin et al., 2021; Aristya, Ganies Riza, et al., 2024; Ahmadi et al., 2024). Kegiatan berkebun telah dihubungkan dengan peningkatan kesehatan mental di

komunitas. Banyak peserta mengadopsi kegiatan berkebun sebagai cara untuk mengurangi stres dan mempererat hubungan sosial di antara anggota komunitas. Pendekatan berbasis komunitas ini sangat penting untuk pencapaian tujuan keberlanjutan (Muslihatin et al., 2021; Obuseng et al., 2022).

E. Keberlanjutan Program dan Rencana Selanjutnya

Program "Hijrah Sehat Bersama Kelor" mendapat respons positif dari berbagai lapisan masyarakat, dan sebagai hasilnya, rencana untuk keberlanjutan program ini sudah disusun. Diskusi dengan mitra lokal dan stakeholders terkait telah dilakukan untuk menciptakan program berkelanjutan yang dapat memberikan edukasi dan pendampingan terus menerus tentang manfaat Moringa oleifera (Peng et al., 2024; Susiarti et al., 2023). Melihat keberhasilan pelatihan dan pengembangan produk berbasis kelor, inisiatif ini akan berlanjut dengan memperluas jangkauan ke desa-desa lain yang tidak terkena dampak sebelumnya. Selain itu, pengembangan modul pelatihan berbasis digital akan mulai dilakukan untuk memudahkan akses bagi masyarakat, terutama di daerah terpencil (Obuseng et al., 2022; Kwaambwa et al., 2024).

Kesimpulan

Hasil dan pembahasan yang disampaikan menunjukkan bahwa program "Hijrah Sehat Bersama Kelor" telah berhasil meningkatkan pengetahuan, pola konsumsi, dan keberdayaan ekonomi masyarakat. Moringa oleifera terbukti menjadi sumber daya penting yang memungkinkan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka secara berkelanjutan. Dengan dukungan lebih lanjut dan keterlibatan aktif masyarakat, potensi Moringa sebagai solusi gizi dan ekonomi menjadi sangat menjanjikan (Peng et al., 2024; Kwaambwa et al., 2024).

Daftar Referensi

- Adebayo, F. and Abdus-Salaam, R. (2022). Comparative assessment of dried moringa leaves of nigerian ecotype. *African Journal of Food Agriculture Nutrition and Development*, 22(111), 20721-20736. <https://doi.org/10.18697/ajfand.111.22110>
- Aristya, Ganies Riza, et al. "Pemanfaatan Daun Kelor untuk Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat di Kulon Progo." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 8.3 (2024): 3222-3230.
- Ahmadi, G., Widiensyah, T. Z., Adhara, L. B., Kustini, K., Achmad, Z. A., & Atasa, D.

(2024). Pendampingan optimalisasi pemanfaatan daun kelor sebagai pangan tambahan di Desa Randuputih. *Sejahtera: Jurnal Inspirasi Mengabdikan Untuk Negeri*, 3(2), 53-59.

Amin, M., Ariwibowo, T., Putri, S., & Kurnia, D. (2024). *Moringa oleifera*: a review of the pharmacology, chemical constituents, and application for dental health. *Pharmaceuticals*, 17(1), 142.<https://doi.org/10.3390/ph17010142>

El-lateaf, H. and Uthe, H. (2024). Effect of different oil extraction techniques for *moringa peregrina* seed on its meal content of glucosinolates. *Egyptian Pharmaceutical Journal*, 23(3), 518-524.https://doi.org/10.4103/epj.epj_332_23