

Nugget Ayam Daun Kelor (*Moringa Oleifera* L.) Sebagai Variasi Makanan Sehat Bergizi pada Masyarakat Desa Sarewu

Lirry Raihan Damayanthi^{1*}, Diana Hufairoh², Siti Nurjanah³, Dinitry Kusuma Dewi⁴, Diani Magasida⁵, Diyanah Kumalasary⁶

^{1,2,3,4,5,6}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Cirebon

*Korespondensi: raihanlirry@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan potensi perekonomian, khususnya masyarakat Desa Sarewu dengan potensi lingkungan berupa ketersediaan daun kelor yang melimpah. mengetahui manfaat Tepung Daun. Pembuatan nugget umumnya menggunakan daging ayam, padahal daun kelor dapat digunakan sebagai variasi makanan sehat bergizi karena memiliki kandungan protein (28,25%), Beta karoten (Pro-Vitamin A) 11,93 mg, Ca (2241,19) mg, Fe (36,91) mg, dan Mg (28,03) mg. Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan nugget daun kelor ini meliputi penjelasan secara langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat dalam kegiatan antusias dan berperan aktif serta memahami kandungan gizi dan manfaat daun kelor sebagai bahan pangan, dalam penyampaian pembuatan nugget, secara umum masyarakat menilai rasa, tekstur dan warna nugget, namun masih dalam batas bisa diterima oleh masyarakat.

Kata kunci: Nugget, Daun kelor, Perekonomian

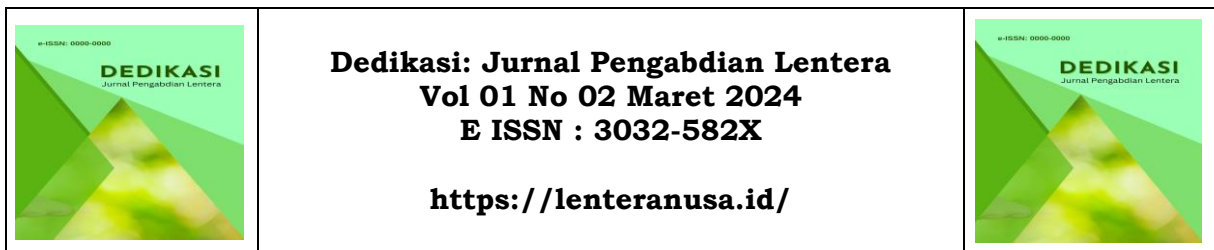
Abstract

The aim of this community service is to increase economic potential, especially for the Sarewu Village community with environmental potential in the form of abundant availability of Moringa leaves. know the benefits of Leaf Flour. Making nuggets generally uses chicken meat, even though Moringa leaves can be used as a variation of healthy, nutritious food because they contain protein (28.25%), Beta carotene (Pro-Vitamin A) 11.93 mg, Ca (2241.19) mg, Fe (36.91) mg, and Mg (28.03) mg. The method of implementing this Moringa leaf nugget extension activity includes direct explanation. The results of the research show that the community is enthusiastic and plays an active role in the activity and understands the nutritional content and benefits of Moringa leaves as a food ingredient. In general, the community assesses the taste, texture and color of the nugget, but it is still within acceptable limits for the community.

Keywords: Nuggets, Moringa leaves, Economy

PENDAHULUAN

Nugget merupakan salah satu makanan yang banyak digemari semua kalangan masyarakat sebagai alternatif pengganti lauk. Produk Nugget biasanya terbuat dari daging ayam, daging sapi, ikan dan lain-lain. Berdasarkan Wulandari dkk. (2016) mengemukakan nugget



ayam merupakan salah satu produk hasil olahan daging yang mengandung nilai gizi yang baik terdiri dari protein, lemak, karbohidrat, dan mineral. Selain itu, protein yang dimiliki daging ayam mengandung asam amino yang cukup lengkap. Di era modern saat ini kurangnya sayuran dalam makanan cepat saji menjadi suatu permasalahan, oleh karena itu perlunya penambahan sayuran dalam nugget, salah satu sayuran yang berpotensi untuk ditambahkan yaitu daun kelor (*Moringa oleifera* L) sehingga kebutuhan sayur dalam nugget dapat terpenuhi (Priyono dkk., 2022).

Daun kelor (*Moringa oleifera*) salah satu jenis tanaman yang sangat kaya akan zat gizi diantaranya protein (28,25%), Beta karoten (Pro-Vitamin A) 11, 93 mg, Ca (2241, 19) mg, Fe (36,91) mg, dan Mg (28,03) mg. Daun kelor dapat digunakan sebagai suplemen gizi berbasis makanan lokal untuk ibu hamil dalam pemanfaatan untuk pengurangi prevalensi anemia dan pertumbuhan terhambat pada anak. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa tanaman daun kelor dapat meningkatkan gizi dan zat besi ibu hamil, selain itu daun kelor juga dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kuantitas ibu menyusui, dan mencegah anemia, dan menambah berat badan ibu hamil. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Basri et al., 2021 menunjukkan berbagai efek intervensi kelor pada anak-anak antara 6 hingga 24 bulan. Penelitian tersebut menemukan bahwa intervensi kelor yang konsisten tidak menyebabkan stunting pada anak usia 0 hingga 24 bulan. Oleh karena, penelitian ini menilai efek intervensi kelor selama kehamilan pada kejadian pertumbuhan terhambat pada anak-anak usia 36 hingga 42 bulan (Basri dkk., 2021)

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan mahasiswa kuliah kerja nyata (KKN) Daun kelor banyak tumbuh dan berkembang di Desa Sarewu Kecamatan Pancalang, Kabupaten Kuningan. Daun kelor hanya digunakan sebagai sayur pendamping nasi oleh masyarakat yang menyadari manfaatnya. Hal ini membuktikan bahwa daun kelor belum dimanfaatkan secara maksimal oleh masyarakat Desa Sarewu terutama untuk mengembangkan UMKM lokal.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada pengolahan dan pemanfaatan daun kelor. Pengolahan daun kelor menjadi nugget sebagai makanan sehat dan bergizi merupakan potensi untuk meningkatkan perekonomian, khususnya masyarakat Desa Sarewu

dengan potensi lingkungan berupa ketersediaan daun kelor yang melimpah. Diharapkan melalui kegiatan ini masyarakat dapat lebih meningkatkan perekonomian, dan keterampilan dalam menjalankan enterpreunership untuk meningkatkan kualitas ekonomi serta kesehatan masyarakat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi penyuluhan tentang pemanfaatan dan pembuatan nugget kepada ibu-ibu pengajian. Lokasi penyuluhan dilakukan di masjid At-Taqwa Desa Sararewu pada tanggal 9 Februari 2024. Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan nugget daun kelor ini meliputi penjelasan secara langsung mengenai kandungan dan manfaat daun kelor serta proses pembuatan nugget. Team pendamping dalam kegiatan penyuluhan kepada masyarakat ini adalah mahasiswa dan dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Cirebon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa masyarakat peserta kegiatan telah memahami kandungan gizi dan manfaat daun kelor sebagai bahan pangan. Dalam pembuatan nugget kelor ini mendapat respon yang sangat baik dari masyarakat Desa Sarewu. Masyarakat antusias dan berperan aktif dalam kegiatan penyuluhan nugget daun kelor.



Gambar 1. Olahan yang sudah tercampur dengan semua bahan



Gambar 2. Siap di goreng dan disajikan

STIKES MUHAMMADIYAH CIREBON
KKN KELOMPOK 4- DESA SAREWU

KELOR SI DAUN SERIBU MANFAAT



Daun kelor adalah salah satu tanaman yang kaya nutrisi yang punya manfaat penting dalam kesehatan. Daun kelor punya manfaat kecantikan khususnya kecantikan kulit wajah beberapa khasiat daun kelor diantaranya mencegah penuaan dini hingga mengobati jerawat.

APA SIH MANFAAT DAUN KELOR?



- Menurunkan kadar gula darah
- Mengurangi peradangan
- Mengontrol tekanan darah dan mencegah hipertensi
- Mencegah diabetes
- Menjaga daya tahan tubuh
- Mengatasi asam lambung
- Mencegah anemia pada ibu hamil
- Meningkatkan dan memperlancar produksi asi

KENAPA KELOR ITU SEHAT DAN MENYEHATKAN?

Selain antioksidan, daun kelor juga mengandung vitamin dan mineral, antara lain vitamin B6, vitamin B2, vitamin C, vitamin A, Zat besi, dan magnesium. Tidak hanya itu, satu mangkuk daun kelor (sekitar 21 gram) mengandung protein nabati, Sebanyak 2 gram.



AYO BUAT MAKANAN

RESEP NUGGET DAUN KELOR:

- 250 gram daging ayam
- 50 gram daun kelor
- Tepung terigu 50 gram
- Tepung maizena / tapioka 50 gram
- 2 telur
- 2 bawang merah
- 2 bawang putih
- Merica bubuk 1gr
- 3gr garam
- 5gr gula
- 3 gr kaldu jamur

"Makan Enak dan Sehat"

INI LOH CARA PEMBUATANNYA!

- Rebus daun kelor selama 5 menit
- Haluskan daun kelor
- Haluskan daging ayam, lalu masukkan telur, garam, gula, lada, bawang putih, bawang merah, haluskan
- Masukkan daging ayam yang sudah di haluskan, lalu tambahkan tepung maizena, tepung terigu dan daun kelor yang sudah di haluskan. Aduk sampai rata
- Kemudian masukkan kedalam loyang
- Lalu kukus selama 30 menit
- Diamkan nugget yang sudah di kukus hingga dingin, lalu dipotong-potong
- Baluri nugget menggunakan tepung panir
- Goreng sampai kecoklatan

KENAPA HARUS NUGGET? KARENA MUDAH DIBUAT DAN DISUKAI SEMUA KALANGAN



KKN-2024
STIKES MUHAMMADIYAH CIREBON

Gambar 3. Media leaflet



Gambar 4. Penyampaian Materi kepada Ibu-ibu pengajian



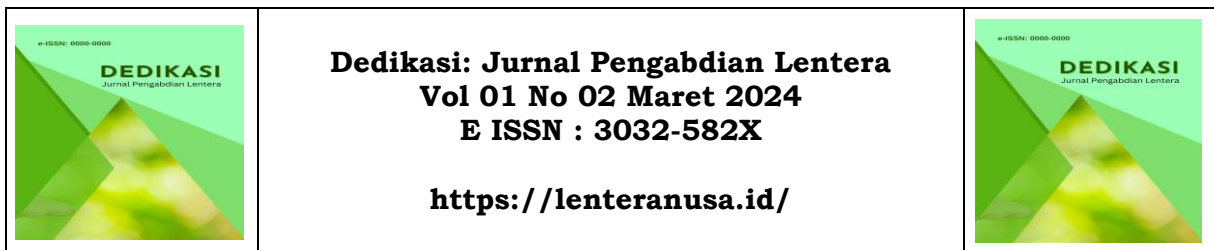
Gambar 5. Foto bersama



Gambar 6. Masukan dari dosen pembimbing lapangan (DPL)

Sebelum dilakukan pemaparan materi, mahasiswa kkn membagikan produk nugget daun kelor yang sudah dibuat. Setelah itu dilakukan pemaparan materi (pengertian daun kelor, manfaat daun kelor, kandungan daun kelor dan cara pembuatan nugget daun kelor). Adapun bahan bahan – bahan pembuatan nugget daun kelor yaitu 250gr daging ayam, 50gr daun kelor, Tepung terigu 50 gr, Tepung maizena/ tapioka 50 gr, 2 butir telur, 2 siung bawang merah, 2 siung bawan putih, Merica bubuk 1 gr, Garam 3 gr, Gula 5 gr, Kaldu jamur 3 gr. Selanjutnya langkah-langkah pembuatan nugget daun kelor yaitu 1) rebus daun kelor selama 5 menit. 2) lalu haluskan daun kelor. 3) Haluskan daging ayam lalu masukkan telur, garam, gula, lada, bawang putih, bawang merah, haluskan. 4) Masukkan daging ayam yang sudah dihaluskan, lalu tambahkan tepung maizena, tepung terigu dan daun kelor yang sudah dihaluskan lalu aduk sampai rata. 5) Kemudian masukkan kedalam loyang. 6) Lalu kukus selama 30 menit. 7) Diamkan nugget yang sudah dikukus hingga dingin lalu dipotong-potong. 8) Celupkan nugget pada telur lalu baluri dengan tepung panir. 9) Goreng sampai kecoklatan. Setelah pemaparan materi selesai, selanjutnya sesi diskusi apabila ada hal-hal yang kurang dipahami.

Berdasarkan hasil diskusi dan tanya jawab menunjukkan bahwa seluruh peserta kegiatan PKM ini menyukai nugget daun kelor dan olahan dapat dikonsumsi oleh semua kalangan. Peserta pun telah memahami bahwa daun kelor yang selama ini diolah seadanya menjadi sayur



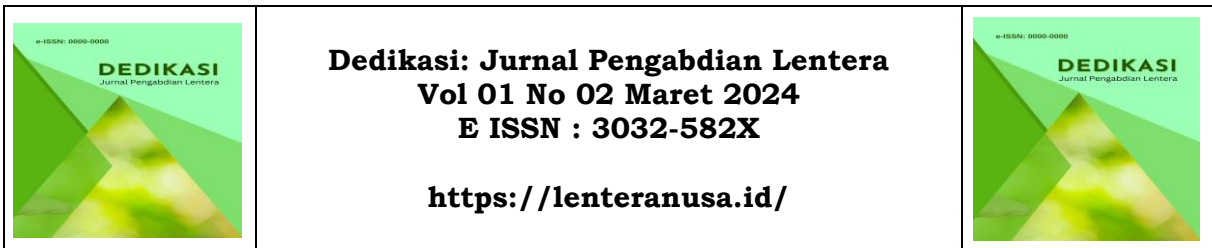
mayur dan juga untuk pakan ternak dapat dimodifikasi menjadi olahan sehat dan lezat. Selain itu menurut peserta bahan-bahan untuk pembuatan nugget daun kelor mudah di peroleh dan produk nugget lebih tahan lama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan diketahui bahwa ibu-ibu rumah tangga di Desa Sarewu belum mengenal manfaat dan khasiat daun kelor serta belum mengetahui berbagai produk olahan daun kelor. Setelah mengikuti kegiatan pentuluhan nugget daun kelor, ibu-ibu rumah tangga dapat mengetahui dengan baik manfaat, khasiat serta berbagai produk olahan kelor yang memiliki nilai gizi yang tinggi. Ibu-ibu rumah tangga pun ingin mencoba membuat nugget daun kelor.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, kami dapat menyelesaikan jurnal pengabdian masyarakat ini. Penulisan jurnal ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat luaran Kuliah Kerja Nyata (KKN), STikes Muhammadiyah Cirebon. Kami menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, cukup sulit bagi kami untuk menyelesaikan jurnal ini. Oleh sebab itu kami mengucapkan terima kasih kepada Ibu Tonasih, S.ST.M.Kes, ibu Diani Magasida, S.S.T., M.Keb, bapak Apt. Ismanurrahman Hadi, M.Pharm dan ibu Diyanah Kumalasary, SST., M.Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan serta masukan kepada penulis. Ibu-ibu Kader desa Sarewu yang sudah membantu mengundang masyarakat untuk berpartisipasi. Terimakasih yang spesial untuk semua anggota kelompok 4 RW 01 desa Sarewu yang sudah memberikan semangat dan bekerja sama hingga akhir selama mengerjakan jurnal dan memotivasi untuk selalu memberikan yang terbaik. Terimakasih sudah berjuang sejauh ini Penulis menyadari dalam penulisan ini masih terdapat kekurangan, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang membangun untuk dapat menyempurnakan. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih dan semoga jurnal pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.



DAFTAR PUSTAKA

- Basri, H., Hadju, V., Zulkifli, A., Syam, A., & Indriasari, R. (2021). Effect of *Moringa Oleifera* Supplementation during Pregnancy on the Prevention of Stunted Growth in Children between the Ages of 36 to 42 Months. *Journal of Public Health Research, 10*(2), jphr.2021.2207. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2207>
- Priyono, H., Lestari, S., & Yusnaini, Y. (2022). Kualitas Fisik Dan Organoleptik Nugget Ayam Dengan Fortifikasi Tepung Daun Kelor (*Moringa oleifera* L). *Cannarium, 20*(1). <https://doi.org/10.33387/cannarium.v20i1.4859>
- Wulandari, E., Suryaningsih, L., Pratama, A., & Putra, D. S. (2016). *Karakteristik Fisik, Kimia dan Nilai Kesukaan Nugget Ayam Dengan Penambahan Pasta Tomat.*