

**PENYULUHAN PEMANFAATAN DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA)
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA SMP N 11
KOTA PADANGSIDIMPUAN**

**Ahmad Safii Hasibuan, Henny Sahriani, Nefonafratilo Ritonga, Dewani Harahap, Yanna Wari
Harahap, Suryati, Ita Arbaiyah, Yuli Arisyah Siregar, Nurhalimah Batubara, Nurul Hidayah
Nasution, Chaterina Indah**

Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Aufa Royhan

Co-author email: ahmadsafii174@gmail.com

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih sering terjadi pada remaja, terutama remaja putri, akibat kurangnya asupan zat besi dan rendahnya pengetahuan mengenai pola makan sehat. Salah satu upaya pencegahan anemia dapat dilakukan melalui pemanfaatan pangan lokal bergizi seperti daun kelor (*Moringa oleifera*) yang kaya zat besi dan vitamin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan pemanfaatan daun kelor sebagai upaya pencegahannya. Metode pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan media power point, diskusi interaktif, serta pengenalan olahan pangan berupa puding daun kelor pada siswa kelas VII SMPN 11 Padangsidimpuan. Evaluasi dilakukan melalui pemberian pertanyaan kepada peserta terkait materi yang telah disampaikan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan serta mengalami peningkatan pemahaman mengenai pengertian anemia, penyebab, gejala, dampak, dan cara pencegahannya. Peserta juga mampu menjawab pertanyaan evaluasi dengan baik setelah penyampaian materi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mengenai pemanfaatan daun kelor dapat meningkatkan pengetahuan remaja dalam mencegah anemia sejak dini.

Kata kunci : Anemia, daun kelor, remaja, penyuluhan kesehatan

ABSTRACT

Anemia is one of the most common health problems among adolescents, especially adolescent girls, due to iron deficiency and lack of knowledge about healthy eating patterns. One effort to prevent anemia is through the utilization of nutritious local food such as Moringa oleifera leaves, which are rich in iron and vitamins. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge about anemia and the utilization of moringa leaves as an effort to prevent it. The implementation method was carried out through health education using PowerPoint media, interactive discussions, and the introduction of processed food in the form of moringa pudding for seventh-grade students at SMPN 11 Padangsidimpuan. Evaluation was conducted by asking participants several questions related to the material presented. The results showed that participants were highly enthusiastic during the activity and demonstrated increased understanding regarding the definition, causes, symptoms, impacts, and prevention of anemia. Participants were also able to answer evaluation questions properly after the educational session. This activity indicates that health education regarding the utilization of moringa leaves can improve adolescents' knowledge in preventing anemia from an early age

Keywords : Anemia, adolescents, health education, moringa leaves

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling umum terjadi di seluruh dunia, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Kondisi ini masih menjadi perhatian serius karena dapat berdampak pada kualitas sumber daya manusia.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, angka kejadian tertinggi ditemukan pada kelompok balita, remaja, serta ibu hamil yang merupakan kelompok rentan terhadap kekurangan zat gizi. Jika tidak ditangani dengan baik, anemia dapat menyebabkan dampak jangka panjang seperti penurunan daya tahan tubuh, gangguan tumbuh kembang, hingga risiko terjadinya stunting. (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Situasi anemia pada remaja putri menjadi lebih berisiko karena adanya kehilangan darah selama menstruasi yang meningkatkan kebutuhan zat besi dalam tubuh. Kurangnya pengetahuan mengenai pola makan sehat dan rendahnya konsumsi makanan bergizi menjadi salah satu faktor penyebab tingginya kasus anemia pada usia remaja. Upaya peningkatan kadar hemoglobin pada remaja dapat dilakukan melalui konsumsi sumber pangan kaya zat besi yang dikombinasikan dengan edukasi kesehatan sebagai langkah pencegahan anemia sejak dini. (Idealistiana dan Anggraini, 2019).

Anemia pada remaja dapat memberikan dampak negatif terhadap kualitas hidup dan prestasi belajar. Remaja yang mengalami anemia cenderung mudah lelah, sulit berkonsentrasi, mengalami penurunan daya tahan tubuh, dan kurang optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Bahkan dalam jangka panjang, anemia dapat memengaruhi produktivitas dan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Oleh karena itu, pencegahan anemia perlu dilakukan sejak usia remaja melalui edukasi kesehatan dan pemenuhan asupan gizi yang

cukup (Selvia et al., 2024).

Salah satu pendekatan strategis dalam menanggulangi anemia adalah melalui pemanfaatan pangan lokal yang kaya gizi dan mudah diterima oleh masyarakat. Inovasi pangan berbasis sumber daya lokal tidak hanya berperan dalam meningkatkan status kesehatan, tetapi juga memberikan nilai tambah ekonomi, terutama di daerah dengan potensi pertanian yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pengembangan produk olahan berbasis pangan lokal dapat menjadi alternatif dalam pemenuhan kebutuhan gizi masyarakat. (Walalangi et al., 2019).

Pemberian ekstrak daun kelor menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin pada remaja perempuan sehingga dapat menjadi alternatif pangan lokal untuk membantu pencegahan anemia. (I'nah et al., 2022).

Upaya pencegahan anemia dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan serta peningkatan konsumsi makanan bergizi yang kaya zat besi. Salah satu bahan pangan lokal yang berpotensi tinggi adalah daun kelor (*Moringa oleifera*), yang termasuk dalam keluarga Moringaceae. Daun kelor dikenal sebagai sayuran yang kaya akan zat gizi, seperti zat besi, kalsium, vitamin A, dan vitamin C, namun masih kurang dimanfaatkan secara optimal oleh masyarakat (Agroteknologi, 2021).

Daun kelor mudah diperoleh dengan biaya yang rendah dan mampu membantu mengatasi masalah malnutrisi secara cepat, terutama pada anak-anak. (Hamzah, 2019).

Namun, pengetahuan masyarakat tentang kandungan gizi daun kelor, cara pengolahannya yang benar, serta peluang pengembangan produk dengan bahan dasar kelor masih sangat minim (Asatuti et al., 2021).

Pada umumnya masyarakat hanya mengonsumsi daun kelor sebagai pelengkap masakan sehari-hari dengan cara sederhana seperti direbus atau ditumis (Purba, 2020).

Padahal, daun kelor dapat diolah menjadi berbagai produk pangan bernilai ekonomi tinggi seperti puding kelor, nugget kelor, es krim kelor, teh kelor, dan stik kelor. Diversifikasi produk berbahan dasar daun kelor dapat menjadi strategi pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan konsumsi pangan sehat sekaligus sebagai langkah preventif terhadap anemia (Rahmawati dkk,2024).

Kegiatan penyuluhan kesehatan di lingkungan sekolah menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai anemia dan pentingnya konsumsi makanan bergizi.

Edukasi tentang pemanfaatan daun kelor pada remaja dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai pencegahan anemia serta mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan sehat. (Hildayanti dkk,2025)

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya edukasi kesehatan mengenai anemia dan pemanfaatan daun kelor sebagai salah satu alternatif pencegahan anemia pada remaja. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada siswa kelas VII di SMPN 11 Padangsidempuan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai anemia, manfaat daun kelor, serta pentingnya penerapan pola makan sehat untuk menjaga kesehatan sejak dini.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di kelas VII SMPN 11 Padangsidempuan pada hari Jumat, 8 Mei 2026. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas VII sebagai kelompok remaja yang rentan mengalami anemia akibat peningkatan kebutuhan zat gizi selama masa pertumbuhan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai anemia serta pemanfaatan daun kelor

(*Moringa oleifera*) sebagai salah satu upaya pencegahan anemia sejak dini.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukatif dengan menggunakan media PowerPoint, diskusi interaktif, dan evaluasi pemahaman peserta. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan edukasi, dan tahap evaluasi. Dalam penyuluhan ini dilakukan dalam 3 tahapan pelaksanaan:

1. Persiapan Edukasi

Pada tahap persiapan dilakukan survei awal dan koordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu serta tempat pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Selanjutnya, tim menyiapkan materi edukasi mengenai pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia, serta upaya pencegahan melalui pola makan sehat dan pemanfaatan daun kelor. Selain itu, dilakukan persiapan media edukasi berupa PowerPoint dan demonstrasi pengolahan puding daun kelor sebagai salah satu alternatif makanan sehat berbahan dasar pangan lokal.



Gambar 1. Bahan Pembuatan Puding Kelor
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2026)

Bahan yang digunakan dalam pembuatan puding daun kelor meliputi :

1. daun kelor secukupnya,
2. daun pandan,
3. air 500 ml,

4. santan,
5. Nutrijell sebanyak tiga bungkus,
6. gula pasir 120 gram,
7. sejumput garam,
8. vanili tiga bungkus,
9. susu kental manis secukupnya,
10. serta air panas 200 ml.

Proses pembuatan pudding diawali dengan daun kelor dan daun pandan dicuci bersih, kemudian daun kelor dan daun pandan diblender dengan 500 ml air hingga halus, hasil blender disaring untuk memperoleh air daun kelor sebagai cairan utama puding, setelah itu air daun kelor dicampurkan dengan nutrijell, santan, gula pasir, garam, dan vanili ke dalam panci, kemudian diaduk hingga semua bahan tercampur rata, kemudian adonan dimasak di atas api sedang sambil terus diaduk agar tidak menggumpal, daun pandan dimasukkan untuk memberikan aroma, kemudian ditambahkan susu frisian flag secukupnya, adonan dimasak hingga mendidih dan mengental, lalu diangkat dan daun pandan dibuang, selanjutnya adonan puding dituangkan ke dalam cetakan dan dibiarkan hingga mencapai suhu ruang, puding kemudian di biarkan dalam suhu ruang setelah itu di simpan lemari pendingin hingga mengeras sempurna, puding daun kelor disajikan sebagai hidangan bergizi dan menarik.



Gambar 2. Hasil Puding Daun Kelor
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2026)

2. Metode Sosialisasi

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi interaktif. Materi yang diberikan meliputi pengertian anemia, penyebab anemia, tanda dan gejala, dampak anemia pada kesehatan remaja, pentingnya konsumsi makanan bergizi, serta manfaat daun kelor dalam membantu mencegah anemia. Penyampaian materi menggunakan media PowerPoint untuk membantu peserta memahami informasi secara lebih mudah dan menarik.

Selain penyampaian materi, peserta juga diperkenalkan pada pemanfaatan daun kelor dalam bentuk olahan pangan, yaitu puding daun kelor, sebagai inovasi makanan sehat yang mudah diterima oleh remaja.



Gambar 3. Penyampaian Materi tentang Anemia dan Peran Daun Kelor dalam Pencegahan Anemia
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2026)

3. Metode Evaluasi (Pre-test)

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti

kegiatan penyuluhan. Evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab dan pemberian beberapa pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Indikator keberhasilan kegiatan ditunjukkan melalui kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan mengenai pengertian anemia, penyebab, gejala, pencegahan, serta manfaat daun kelor dalam membantu memenuhi kebutuhan zat besi bagi tubuh.



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab
(Sumber : Dokumentasi Pribadi, 2026)

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai Peran Daun Kelor dalam Mencegah Anemia pada Remaja telah dilaksanakan di SMPN 11 Padangsidempuan pada siswa kelas VII. Kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah menggunakan media power point, diskusi interaktif, serta edukasi mengenai manfaat daun kelor sebagai salah satu pangan lokal yang dapat membantu mencegah anemia pada remaja.

Pada awal kegiatan, peserta diberikan pre-test sederhana untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai anemia dan manfaat daun kelor. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih belum memahami secara menyeluruh mengenai pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala, dampak anemia bagi kesehatan, serta pentingnya konsumsi makanan bergizi sebagai upaya pencegahan.

Selama proses penyuluhan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari perhatian peserta saat mendengarkan penjelasan, keterlibatan aktif dalam sesi tanya jawab, serta rasa ingin tahu yang besar terhadap manfaat daun kelor dalam meningkatkan kesehatan tubuh dan membantu mencegah anemia. Penyampaian materi dengan media visual dinilai membantu peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan.

Selain pemberian materi, dilakukan juga evaluasi melalui pemberian beberapa pertanyaan kepada peserta terkait materi yang telah disampaikan. Sesi tanya jawab berisi lima pertanyaan yang digunakan untuk mengetahui Tingkat pengetahuanyang dimiliki mengenai materi penyuluhan yang disampaikan, lima pertanyaan pada sesi tanya jawab Adalah sebagai berikut:

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta mampu menjawab pertanyaan dengan baik mengenai pengertian anemia, gejala anemia, pentingnya zat besi bagi tubuh, kandungan daun kelor, serta manfaat daun kelor sebagai sumber nutrisi yang dapat membantu mencegah anemia. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Kegiatan ini juga memperkenalkan salah satu bentuk pengolahan daun kelor menjadi produk pangan yang lebih menarik, yaitu puding daun kelor. Inovasi ini bertujuan agar remaja lebih tertarik mengonsumsi daun kelor sebagai makanan sehat. Pengolahan daun kelor menjadi makanan yang menarik diharapkan dapat meningkatkan penerimaan remaja terhadap konsumsi pangan bergizi berbasis lokal.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai anemia serta

pemanfaatan daun kelor sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini. Edukasi kesehatan seperti ini penting dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan memenuhi kebutuhan gizi secara optimal.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan mengenai peran daun kelor dalam mencegah anemia pada remaja di SMPN 11 Padangsidimpuan berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Sebelum pelaksanaan kegiatan, sebagian peserta masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai anemia dan manfaat daun kelor. Setelah dilakukan edukasi, terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai pengertian anemia, penyebab, gejala, dampak, serta upaya pencegahannya melalui konsumsi makanan bergizi, termasuk pemanfaatan daun kelor. Antusiasme peserta selama kegiatan serta kemampuan mereka dalam menjawab pertanyaan evaluasi menunjukkan bahwa materi dapat dipahami dengan baik. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan edukasi kesehatan mengenai anemia dan pemanfaatan pangan lokal terus dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan status gizi.

5. REFERENSI

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Idealistiana, L., & Anggraini, D. (2019). Pengaruh edukasi kesehatan dan konsumsi zat besi terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 115–122.
- Selvia, R., Putri, A., & Wahyuni, S. (2024). Dampak anemia terhadap kualitas hidup dan prestasi belajar remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 44–52.
- Walalangi, F., Rondonuwu, C., & Mamuaja, C. (2019). Pengembangan produk pangan lokal sebagai alternatif pemenuhan kebutuhan gizi masyarakat. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 9(1), 23–31.
- I'anah, N., Rahmawati, D., & Sari, M. (2022). Pengaruh pemberian ekstrak daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 89–97.
- Agroteknologi. (2021). Kandungan gizi dan manfaat daun kelor (*Moringa oleifera*) bagi kesehatan. *Jurnal Agroteknologi*, 15(2), 78–84.
- Hamzah, H. (2019). Pemanfaatan daun kelor sebagai pangan alternatif untuk mengatasi malnutrisi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(1), 33–39.
- Asatuti, N., Prasetyo, A., & Lestari, P. (2021). Pengetahuan masyarakat tentang pengolahan daun kelor sebagai pangan bergizi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3), 101–109.
- Purba, E. (2020). Pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan dalam kehidupan masyarakat. *Jurnal Teknologi Pangan*, 5(2), 55–61.
- Rahmawati, D., Siregar, R., & Nasution, F. (2024). Diversifikasi produk olahan daun kelor sebagai pangan fungsional dan bernilai ekonomi. *Jurnal Inovasi Pangan Lokal*, 10(1), 15–24.

Hildayanti, S., Putri, W., & Ramadhan, A. (2025). Edukasi pemanfaatan daun kelor untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 66–74.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 5. Foto dokumentasi bersama dengan adik kelas VII SMPN 11





Gambar 6. Foto dokumentasi kegiatan penyuluhan di SMPN 11 Padangsidempuan