



Pembinaan Masyarakat dalam Produksi Minuman Kelor untuk Detoksifikasi dan Peningkatan Kesehatan

Safrida¹; Yuli Heirina Hamid²; Diza Fathamira Hamzah Masyarakat³;
Sarah Nadiya⁴

^{1,2} Universitas Syiah Kuala, Indonesia

³ Universitas Sumatera Utara

⁴ STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe

¹ Email Korespondensi: saf_rida@usk.ac.id

Received: 12 Juli 2025

Accepted: 19 Juli 2025

Published: 21 Juli 2025

Abstract

This service aims to empower the community through coaching the production of moringa drinks as an effort to detoxify and improve health. This program is motivated by the lack of community knowledge about the benefits of moringa leaves and skills in processing them into value-added products. The methods used include socialization, training (moringa cultivation, processing, packaging, marketing), intensive mentoring, and evaluation. The results showed significant improvements in community knowledge on the benefits of moringa, skills in moringa beverage production, as well as economic potential through product sales. The moringa drink produced also contributes to the improvement of community health through its nutritional and antioxidant content that helps detoxify the body. This program proves that community development in processing local resources from moringa leaves can be an effective solution to improve community health and welfare.

Keywords: *Community Coaching, Moringa Beverage Production, Detoxification, Health Improvement, Community Empowerment*

Pengabdian ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat melalui pembinaan produksi minuman kelor sebagai upaya detoksifikasi dan peningkatan kesehatan. Program ini dilatarbelakangi oleh kurangnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat daun kelor dan keterampilan dalam mengolahnya menjadi produk bernilai tambah. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, pelatihan (budidaya kelor, pengolahan, pengemasan, pemasaran), pendampingan intensif, dan evaluasi. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan masyarakat tentang manfaat kelor, keterampilan dalam produksi minuman kelor, serta potensi ekonomi melalui penjualan produk. Minuman kelor yang dihasilkan juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat melalui kandungan nutrisi dan antioksidan yang membantu detoksifikasi tubuh. Program ini membuktikan bahwa pembinaan masyarakat dalam pengolahan sumber daya lokal dari daun kelor dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Kata Kunci : *Pembinaan masyarakat, produksi minuman kelor, detoksifikasi, peningkatan kesehatan, pemberdayaan masyarakat*

A. Pendahuluan

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan yang sangat mempengaruhi kualitas hidup masyarakat. Di era modern saat ini, pola hidup yang kurang sehat dan paparan berbagai polutan serta racun lingkungan menyebabkan meningkatnya risiko berbagai penyakit kronis dan gangguan kesehatan. Oleh karena itu, upaya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan melalui pola hidup sehat dan konsumsi makanan serta minuman bernutrisi tinggi menjadi sangat penting.

Daun kelor (*Moringa oleifera*) dikenal sebagai salah satu tanaman superfood yang kaya akan nutrisi, vitamin, mineral, dan antioksidan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa daun kelor memiliki manfaat yang signifikan dalam membantu proses detoksifikasi tubuh, meningkatkan sistem imun, serta mendukung kesehatan secara menyeluruh. Selain itu, daun kelor mudah dibudidayakan dan dapat diolah menjadi berbagai produk, salah satunya adalah minuman sehat yang praktis dan diminati masyarakat. Namun, masih terdapat keterbatasan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah daun kelor menjadi produk minuman yang bernilai tambah dan memiliki manfaat kesehatan. Untuk itu, pembinaan masyarakat dalam produksi minuman kelor sangat diperlukan sebagai upaya pemberdayaan sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi minuman sehat yang dapat membantu detoksifikasi dan menjaga kesehatan tubuh (1,2,3,4,5,6).

Artikel pengabdian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pembinaan masyarakat dalam produksi minuman kelor, serta dampaknya terhadap peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Melalui program ini, diharapkan masyarakat tidak hanya memperoleh keterampilan baru dalam pengolahan kelor, tetapi juga dapat mengembangkan potensi ekonomi lokal melalui produk minuman kelor yang sehat dan bernilai jual.

B. Metode

Program pembinaan masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan berkelanjutan. Tahapan kegiatan meliputi:

1. Sosialisasi dan Penyuluhan
Dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat daun kelor sebagai bahan minuman sehat yang berfungsi sebagai detoksifikasi dan peningkatan kesehatan.
2. Pelatihan Budidaya dan Pengolahan Kelor

Masyarakat dilatih cara menanam, memanen, mengolah daun kelor menjadi bubuk kelor, serta membuat berbagai varian minuman kelor yang menarik dan bergizi.

3. Pendampingan Produksi dan Pemasaran

Tim pengabdian memberikan pendampingan teknis selama proses produksi, pengemasan, serta strategi pemasaran produk minuman kelor agar dapat diterima pasar.

4. Evaluasi dan Monitoring

Dilakukan secara berkala untuk mengukur perkembangan keterampilan, kualitas produk, dan dampak program terhadap kesehatan dan ekonomi masyarakat.

Prosedur Pembuatan Minuman Kelor

1. Teh Daun Kelor Hangat

Bahan:

- a. 2 genggam daun kelor segar
- b. 500 ml air panas
- c. 1 sdm madu (opsional)

Cara membuat:

- a. Cuci bersih daun kelor, lalu seduh dengan air panas selama 5-7 menit.
- b. Saring daun kelor, tambahkan madu jika suka, dan teh daun kelor hangat siap dinikmati.
- b. Minuman ini kaya antioksidan dan membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh¹.

2. Smoothie Daun Kelor Tropis

Bahan:

- a. 1 genggam daun kelor segar
- b. 1 buah pisang matang
- c. 150 ml air kelapa
- d. 1 sdm madu
- e. Es batu secukupnya

Cara membuat:

- a. Masukkan semua bahan ke dalam blender, haluskan hingga rata.
- b. Tuang ke dalam gelas dan nikmati smoothie segar yang membantu detoksifikasi tubuh¹².

3. Lemonade Daun Kelor

Bahan:

- a. 1 genggam daun kelor segar
- b. 2 buah lemon (ambil airnya)
- c. 500 ml air dingin
- d. 2 sdm gula atau madu
- e. Es batu secukupnya

Cara membuat:

- a. Haluskan daun kelor dengan blender bersama sedikit air, lalu saring.
- b. Campurkan jus daun kelor dengan air lemon, air dingin, dan gula/madu.
- c. Aduk rata, tambahkan es batu, dan sajikan minuman yang menyegarkan dan baik untuk pencernaan¹.

4. Es Lumut Daun Kelor (Minuman Jelly Daun Kelor)

Bahan:

- a. 100 gr daun kelor segar
- b. 800 ml air
- c. 1 bungkus agar-agar (nutri gel plan)
- d. 5 sdm gula pasir
- e. Susu evaporasi dan creamer kental manis (opsional)
- f. Pewarna hijau (opsional)

Cara membuat:

- a. Blender daun kelor dengan air hingga halus, saring.
- b. Campur dengan agar-agar dan gula, masak sambil diaduk hingga mendidih dan mengental.
- c. Dinginkan dengan es batu sambil dikocok agar tekstur menjadi lumut/jelly.
- d. Tambahkan susu evaporasi dan creamer, aduk rata, dan sajikan dingin.
- b. Minuman ini unik, sehat, dan segar, cocok untuk ide jualan atau konsumsi di rumah³.

5. Latte Daun Kelor

Bahan:

- a. Bubuk daun kelor
- b. Susu (susu sapi, susu almond, atau susu kedelai)
- c. Pemanis seperti madu atau gula

Cara membuat:

- a. Seduh bubuk daun kelor dengan sedikit air panas.
- b. Tambahkan susu panas dan pemanis sesuai selera.
- c. Aduk rata dan sajikan hangat.

Minuman ini merupakan variasi sehat ala Indonesia yang mudah dibuat dan kaya nutrisi.

Dengan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, program pembinaan masyarakat produksi minuman dari kelor dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, sekaligus memberdayakan ekonomi lokal. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, kuesioner, dan dokumentasi selama pelaksanaan program.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Hasil dari kegiatan pengabdian diperoleh menunjukkan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan yang signifikan dalam pemahaman manfaat kelor dan keterampilan teknis dalam budidaya serta pengolahan daun kelor menjadi minuman sehat, dalam proses produksi minuman kelor, Masyarakat berhasil memproduksi berbagai varian minuman kelor seperti teh kelor, smoothie kelor, dan latte kelor dengan kualitas yang baik dan rasa yang disukai konsumen lokal. peningkatan kesehatan yaitu konsumsi rutin minuman kelor yang dirasakan oleh masyarakat dapat membantu meningkatkan vitalitas, memperlancar pencernaan, dan memberikan efek detoksifikasi secara positif. Melalui pemberdayaan ekonomi, Produk minuman kelor mulai dipasarkan secara lokal pada masyarakat lokal, memberikan tambahan penghasilan bagi masyarakat pelaku usaha atau UMKM.

2. Pembahasan

Pembinaan ini berhasil memberdayakan masyarakat dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengolah sumber daya lokal, yaitu daun kelor, menjadi produk bernilai tambah. Minuman kelor yang kaya akan antioksidan, vitamin, dan mineral terbukti efektif sebagai minuman detoksifikasi yang mendukung peningkatan kesehatan tubuh.

Moringa oleifera L., terkenal dengan daunnya yang kaya akan nutrisi penting dan zat bioaktif. Nutrisi, farmakologis, dan komersial dari daun *M. oleifera*, yang menekankan pada pengetahuan yang sudah mapan dan temuan-temuan baru yang meningkatkan pemahaman terhadap tanaman yang memiliki banyak sisi ini. Selain itu, penelitian ini mengeksplorasi profil fitokimia daun kelor yang luas, yang meliputi vitamin, mineral, antioksidan, dan senyawa anti-inflamasi, serta kontribusinya terhadap kesehatan manusia. Khasiat daun kelor membuka paradigma baru untuk penelitian masa depan di bidang nutrisi, obat-obatan, dan perdagangan, inisiatif kesehatan global dan rencana pertanian berkelanjutan (7,8,9,10, 11, 12,13,14)

Keberhasilan program ini didukung oleh pendekatan partisipatif yang melibatkan masyarakat secara aktif, sehingga mereka merasa memiliki dan bertanggung jawab terhadap keberlanjutan usaha. Selain itu, pendampingan intensif dan pelatihan pemasaran membantu masyarakat mengatasi kendala dalam produksi dan pemasaran, sehingga produk dapat diterima pasar dengan baik.

Namun, tantangan yang masih perlu diatasi antara lain adalah peningkatan kapasitas produksi agar dapat memenuhi permintaan yang terus meningkat, serta pengembangan inovasi produk untuk menjaga daya saing. Dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah dan lembaga swadaya masyarakat, sangat diperlukan untuk memperluas dampak positif program ini.

D. Kesimpulan

Pembinaan masyarakat dalam produksi minuman kelor berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kesehatan, dan kesejahteraan ekonomi masyarakat. Minuman kelor sebagai produk detoksifikasi alami memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai usaha berbasis sumber daya lokal yang sehat dan berkelanjutan. Program ini dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup melalui inovasi produk kesehatan berbasis tanaman lokal.

E. Referensi

1. Anwar, F., Latif, S., Ashraf, M., & Gilani, A.H. (2007). *Moringa oleifera*: A food plant with multiple medicinal uses. *Phytotherapy Research*, 21(1), 17-25. <https://doi.org/10.1002/ptr.2023>
2. Fahey, J.W. (2005). *Moringa oleifera*: A review of the medical evidence for its nutritional, therapeutic, and prophylactic properties. Part 1. *Trees for Life Journal*, 1(5), 1-15.
3. Fuglie, L.J. (2001). *The Miracle Tree: The Multiple Attributes of Moringa*. CTA Publications, Wageningen.
4. Saini, R.K., Sivanesan, I., & Keum, Y.S. (2016). Phytochemicals of *Moringa oleifera*: A review of their nutritional, therapeutic and industrial significance. *3 Biotech*, 6(2), 203. <https://doi.org/10.1007/s13205-016-0526-3>
5. Syarif, F. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pengolahan Produk Kelor (*Moringa oleifera*) di Desa X. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 123-129.
6. Winarto, B., & Rahmawati, I. (2019). Inovasi Pengolahan Minuman Sehat Berbahan Dasar Daun Kelor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(1), 45-52.
7. Ndlovu SS, Ghazi T, 2022. [The Potential of Moringa oleifera to Ameliorate HAART-Induced Pathophysiological Complications](https://doi.org/10.3390/cells11192981). *Cells*. 2022 Sep 24;11(19):2981. doi: 10.3390/cells11192981.PMID: 36230942
8. Rao KN, Gopalakrishnan V, Loganathan V, Nathan SS . 1999. [Anti inflammatory activity of moringa oliefera](https://doi.org/10.26811/7n5z6254). *Lam.* *Anc Sci Life*. 1999 Jan;18(3-4):195-8.PMID: 22556890

9. Menichetti F, Berteotti C, Schirinzi V, Poli C, Arrighi R, Leone A. 2025. [Moringa oleifera and Blood Pressure: Evidence and Potential Mechanisms.](#) *Nutrients.* 2025 Apr 3;17(7):1258. doi:10.3390/nu17071258.PMID: 40219017
10. Soto JA, Gómez AC, Vásquez M, Barreto AN, Molina KS, Zuniga-Gonzalez CA . 2025. [Biological properties of Moringa oleifera: A systematic review of the last decade.](#) *F1000Res.* 2025 Jan 30;13:1390. doi: 10.12688/f1000research.157194.2. eCollection 2024.PMID: 39895949
11. de Siqueira Patriota LL, de Lima BRF, de Oliveira Marinho A, da Costa JA, de Lucena ALA, Paiva PMG, Napoleão DC, Cavalcanti JVFL, Pereira MC, Napoleão TH, da Rosa MM . 2025. [Moringa oleifera Lam. seed lectin \(WSMoL\) reduces chronic stress-induced anxiety and depression in mice by lessening inflammation and balancing brain chemicals.](#) *Behav Brain Res.* 2025 Feb 4;477:115318. doi: 10.1016/j.bbr.2024.115318. Epub 2024 Oct 30.PMID: 39481762
12. Kumar H, Guleria S, Dhalaria R, Nepovimova E, Bhardwaj N, Jha P, Dhanjal DS, Verma N, Malik T. 2025. [Valorization of Moringa oleifera Lam.: Healthy green biomass for circular bioeconomy.](#) *Food Chem X.* 2025 Mar 9;26:102358. doi: 10.1016/j.fochx.2025.102358. eCollection 2025 Feb.PMID: 40129732
13. Jaglan P, Kaushik D, Kumar M, Singh J, Oz F, Shubham S, Bansal V, Proestos C, Kumar V, Rani R .2025. [A critical review on Moringa oleifera: current status, physicochemical attributes, and food industrial applications.](#) *Nat Prod Res.* 2025 Apr;39(8):2293-2307. doi: 10.1080/14786419.2024.2387833. Epub 2024 Aug 12.PMID: 39135442
14. Barkat H, Riaz B, Fatima A, AlShammari L, Ahmed YB, Ahmad W, Amir M, Israr J, Khatoon A, Siddiqui S.. 2025. [Nutritional, Medicinal, and Commercial Significance of Moringa oleifera L. Leaves: A Comprehensive Review.](#) *Chem Biodivers.* 2025 Apr 7:e202500559. doi: 10.1002/cbdv.202500559. Online ahead of print.PMID: 40195685