

**PEMANFAATAN DAUN KELOR : ALTERNATIF SNACK SEHAT  
UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA DI DESA  
TANJUNG BARU, KEC. BUKIT KEMUNING,  
KAB. LAMPUNG UTARA**

**Sukawati<sup>1</sup>, Harmono<sup>2</sup>, Nailul Mukarommah<sup>3</sup>, Eneng Ulfa Debi Yani<sup>4</sup>  
STAI Ibnu Rusyd Kotabumi, Lampung Utara**

e-mail: <sup>1</sup>sukawati.92@gmail.com, <sup>2</sup>harmonomobile4@gmail.com,  
<sup>3</sup>mukarommahnailul@gmail.com, <sup>4</sup>debyani237@gmail.com

**Abstract:** *Anemia remains a common health problem among adolescents, especially female adolescents. This condition is mainly caused by iron deficiency, which can lead to decreased concentration, fatigue, and reduced productivity. Moringa leaves (*Moringa oleifera*) are known as local plants rich in iron, vitamins, and minerals that are beneficial for health. This study aims to analyze the utilization of moringa leaves as a healthy snack alternative for anemia prevention among adolescents in Tanjung Baru Village, Bukit Kemuning District, North Lampung Regency. This study used a descriptive qualitative method through educational activities, training on making moringa-based snacks, observation, and interviews. The results showed an increase in adolescents' knowledge about anemia and a high interest in consuming moringa-based snacks. The utilization of moringa leaves as healthy snacks is considered effective as a practical, innovative, and sustainable strategy for anemia prevention.*

**Keywords:** *Moringa Leaves, Healthy Snacks, Anemia, Adolescents*

**Abstrak:** Anemia masih menjadi permasalahan kesehatan yang banyak dialami oleh remaja, terutama remaja putri. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi yang berdampak pada menurunnya konsentrasi, mudah lelah, dan penurunan produktivitas. Daun kelor (*Moringa oleifera*) dikenal sebagai tanaman lokal yang kaya akan zat besi, vitamin, dan mineral yang bermanfaat untuk kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemanfaatan daun kelor sebagai alternatif snack sehat dalam upaya pencegahan anemia pada remaja di Desa Tanjung Baru, Kecamatan Bukit Kemuning, Kabupaten Lampung Utara. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif melalui kegiatan edukasi, pelatihan pembuatan snack berbahan dasar daun kelor, observasi, dan wawancara. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja mengenai anemia serta tingginya minat terhadap konsumsi snack berbahan dasar daun kelor. Pemanfaatan daun kelor sebagai snack sehat dinilai efektif sebagai upaya pencegahan anemia yang praktis, inovatif, dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Daun Kelor, Snack Sehat, Anemia, Remaja

## PENDAHULUAN

Penyampaian edukasi kesehatan kepada remaja sejak usia dini, terutama terkait kesehatan reproduksi, merupakan salah satu langkah pencegahan sekaligus bentuk perlindungan diri agar remaja terhindar dari berbagai perilaku berisiko. Perilaku tersebut mencakup aktivitas

seksual berisiko serta masalah yang berhubungan dengan kondisi gizi, sehingga remaja diharapkan mampu memelihara kesehatan tubuhnya secara optimal. Sejumlah pendapat menyebutkan bahwa masa remaja adalah tahap peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan kematangan fungsi reproduksi dan membawa berbagai

perubahan, baik fisik, psikologis, mental, maupun sosial. Data juga menunjukkan bahwa remaja usia 15–19 tahun merupakan kelompok yang paling sering mengalami ketertarikan atau kedekatan pertama dengan lawan jenis, khususnya pada rentang usia 15–17 tahun. Pada kelompok usia tersebut, tercatat 33,3% remaja perempuan dan 34,5% remaja laki-laki telah mulai mendekati lawan jenis sebelum usia 15 tahun (Fatmawati et al., 2022).

Masa remaja merupakan tahap kehidupan dengan ciri khas tersendiri, terutama saat seseorang telah memasuki masa baligh atau kedewasaan. Pada fase ini, remaja perempuan mulai mengalami siklus menstruasi yang berlangsung setiap bulan hingga akhirnya berhenti saat menopause. Selama periode menstruasi, remaja putri tergolong rentan mengalami anemia atau kekurangan zat besi. Keadaan tersebut dapat menurunkan konsentrasi belajar, menyebabkan tubuh mudah lelah, dan jika tidak ditangani secara tepat, berisiko memengaruhi kualitas generasi di masa mendatang (Adila, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah kelompok usia yang berada pada kisaran 10–24 tahun. Di wilayah Asia Tenggara, termasuk Indonesia, tercatat bahwa sekitar 44% remaja mengalami anemia akibat kekurangan zat besi. Secara global, dari kurang lebih 800 juta orang yang menderita anemia, jumlah terbesar berasal dari kelompok anak-anak serta perempuan yang sedang berada dalam masa menstruasi (Aryanti, 2023).

UNICEF melaporkan bahwa pada tahun 2020 sekitar 22,7% remaja perempuan di Indonesia usia 14–18 tahun mengalami anemia. Data Riskesdas juga memperlihatkan tren peningkatan prevalensi anemia pada remaja dari tahun ke tahun, mulai 2007 dan terus bertambah pada 2013 hingga 2018. Pada kelompok usia 5–14 tahun, angka anemia tercatat 9,40% pada 2007, kemudian melonjak menjadi 26,40% pada 2013 dan kembali meningkat menjadi 26,80% pada 2018.

Sementara itu, pada remaja usia 15–24 tahun, prevalensi anemia sebesar 6,90% pada 2007, naik menjadi 18,40% pada 2013, dan meningkat tajam hingga mencapai 32% pada 2018. Situasi ini menjadi perhatian penting bagi tenaga kesehatan sebagai dasar penguatan upaya penanggulangan anemia di Indonesia (Balkis, 2023).

Kelor atau *Moringa oleifera* dikenal sebagai tanaman yang memiliki kandungan gizi melimpah. Untuk membantu mengatasi masalah malnutrisi, WHO menganjurkan pemanfaatan daun kelor sebagai salah satu pilihan bahan pangan alternatif (Khofifah & Mardiana, 2023). Dalam setiap 100 mg daun kelor terdapat berbagai mikronutrien penting dalam kadar tinggi, seperti vitamin C, vitamin A, kalsium, kalium, serta protein yang bahkan bisa mencapai dua kali lebih banyak dibandingkan beberapa sumber protein nabati lain (Irwan et al., 2020). Selain itu, kadar zat besi pada daun kelor juga lebih unggul dibandingkan banyak jenis sayuran, yakni sekitar 17,2 mg per 100 gram (Yameogo et al., 2011). Dengan komposisi gizi tersebut, daun kelor berpotensi menjadi alternatif untuk memperbaiki status gizi remaja putri yang mengalami anemia. Pemanfaatannya dalam bentuk daun kering maupun tepung juga dinilai efektif dalam membantu penanganan anemia karena kandungan zat besinya yang tinggi (Hastuty & Nitia, 2022).

Pelatihan ini dirancang untuk membekali remaja dengan pemahaman tentang pencegahan anemia melalui konsumsi daun kelor yang telah diolah menjadi cookies bergizi. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan mengasah keterampilan peserta dalam mengolah daun kelor (*Moringa oleifera*), sehingga pengetahuan mereka meningkat sekaligus mendukung upaya pencegahan anemia melalui produk olahan kelor. Pengolahan daun kelor menjadi pangan sehat yang memiliki nilai ekonomi memerlukan pemahaman teknis, mulai dari pemilihan bahan, proses pengolahan, hingga teknik

pengemasan. Karena itu, pelatihan mencakup materi teori dan praktik tentang cara pengolahan daun kelor secara tepat dan efisien. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan mampu memperoleh keterampilan baru yang dapat dimanfaatkan untuk menambah pendapatan, sekaligus mengenalkan potensi daun kelor sebagai bahan pangan sehat dengan nilai jual yang tinggi.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penelitian tindakan (*action research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini dipilih karena penelitian dilakukan langsung di lapangan melalui tindakan nyata berupa edukasi tentang anemia, pelatihan pengolahan daun kelor menjadi snack sehat, serta pendampingan kepada remaja di Desa Tanjung Baru, Kecamatan Bukit Kemuning, Kabupaten Lampung Utara. Pendekatan deskriptif kualitatif digunakan untuk menggambarkan secara rinci proses pelaksanaan kegiatan, respon peserta, serta perubahan pengetahuan dan keterampilan yang terjadi setelah intervensi dilakukan. Metode tindakan ini melibatkan peserta, khususnya remaja dan masyarakat, secara aktif dalam setiap tahap pelatihan.

### Identifikasi Masalah dan Tujuan Pelatihan

Tahap awal kegiatan diawali dengan identifikasi permasalahan yang terdapat di Desa Tanjung Baru, Kecamatan Bukit Kemuning, Kabupaten Lampung Utara. Permasalahan utama yang ditemukan adalah belum optimalnya pemanfaatan daun kelor, meskipun tanaman tersebut mudah dijumpai dan memiliki kandungan gizi tinggi, khususnya zat besi yang berperan penting dalam pencegahan anemia pada remaja.

### Pelaksanaan Tindakan

Pada bulan pertama kegiatan dimulai dengan koordinasi tim PKM dan pembagian tugas, dilanjutkan perizinan ke pihak desa dan sekolah, survei lokasi serta pendataan remaja sebagai sasaran, dan ditutup dengan sosialisasi program PKM yang bertujuan menyusun perencanaan kegiatan, memperoleh dukungan resmi, mengetahui kondisi awal peserta, serta mengenalkan tujuan dan manfaat program. Memasuki bulan kedua, dilakukan edukasi tentang anemia dan gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan remaja, pelatihan pengolahan snack daun kelor serta praktik langsung pembuatannya guna mengajarkan cara membuat snack sehat sekaligus melatih keterampilan peserta, kemudian pembagian produk snack dan diskusi untuk menilai respon serta minat mereka. Pada bulan ketiga, kegiatan difokuskan pada monitoring konsumsi snack kelor untuk membiasakan pola konsumsi sehat dan melihat keberlanjutan program, dilanjutkan diskusi serta sharing pengalaman peserta untuk mendapatkan masukan, dan diakhiri dengan evaluasi program serta penyusunan laporan guna menilai keberhasilan seluruh rangkaian kegiatan.

### Evaluasi dan Refleksi

Setelah seluruh rangkaian pelatihan pemanfaatan daun kelor dilaksanakan, tahap selanjutnya adalah melakukan evaluasi untuk mengetahui sejauh mana kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengolah daun kelor menjadi snack sehat yang bernilai gizi dan bernilai jual sebagai upaya pencegahan anemia. Evaluasi ini juga bertujuan untuk menilai efektivitas metode pelatihan serta melihat respon dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan judul “Pemanfaatan Daun Kelor: Alternatif Snack Sehat untuk Pencegahan Anemia pada Remaja di Desa Tanjung Baru, Kecamatan Bukit Kemuning, Kabupaten Lampung Utara”, diperoleh beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

Kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia setelah diberikan edukasi. Awalnya sebagian besar peserta masih kurang memahami penyebab dan dampak anemia, namun setelah penyuluhan mereka mulai mengerti bahwa anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi dan dapat menurunkan konsentrasi, stamina, serta produktivitas belajar. Remaja juga sudah mampu menjelaskan cara pencegahannya melalui konsumsi makanan bergizi, terutama yang kaya zat besi.



**Gambar 1 Pelaksanaan PKM**

Pelatihan pengolahan daun kelor menjadi snack sehat turut meningkatkan keterampilan peserta. Remaja dapat mempraktikkan langsung proses pengolahan hingga menghasilkan produk seperti cookies kelor, dengan antusiasme

yang tinggi. Produk yang dihasilkan pun mendapat respon positif dari peserta dari segi rasa, tekstur, dan tampilan, sehingga mereka bersedia mengonsumsinya secara rutin sebagai camilan sehat.

Selain itu, kegiatan ini meningkatkan kesadaran gizi dan mengubah pola pikir remaja terhadap makanan. Mereka mulai menyadari pentingnya mengganti jajanan rendah gizi dengan pilihan yang lebih sehat, serta memandang daun kelor sebagai bahan pangan bernilai gizi tinggi. Program ini juga membuka wawasan tentang peluang usaha berbasis pangan lokal karena bahan baku mudah diperoleh dan biaya produksi terjangkau. Secara keseluruhan, pemanfaatan daun kelor sebagai snack sehat terbukti efektif, inovatif, dan berpotensi berkelanjutan dalam mendukung pencegahan anemia pada remaja.

## SIMPULAN

Kegiatan pemanfaatan daun kelor sebagai alternatif snack sehat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan remaja terkait pencegahan anemia. Melalui edukasi dan pelatihan pengolahan daun kelor, remaja memahami pentingnya asupan zat besi serta mampu mempraktikkan secara langsung pembuatan snack sehat berbahan daun kelor. Produk yang dihasilkan mendapatkan respon positif dari peserta, baik dari segi rasa, tekstur, maupun tampilan, sehingga berpotensi dikonsumsi secara rutin sebagai camilan sehat. Selain berdampak pada aspek kesehatan, program ini juga membuka peluang pengembangan usaha berbasis potensi lokal karena bahan baku mudah diperoleh dan biaya produksi relatif terjangkau. Dengan demikian, pemanfaatan daun kelor sebagai snack sehat dapat menjadi strategi yang efektif, inovatif, dan berkelanjutan dalam upaya pencegahan anemia pada remaja di Desa Tanjung

Baru, Kecamatan Bukit Kemuning, Kabupaten Lampung Utara.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada remaja Desa Tanjung Baru atas kerja sama, bantuan, partisipasi aktif, serta antusiasme yang luar biasa selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung. Kehadiran, keterlibatan, dan semangat yang ditunjukkan para peserta menjadi faktor penting dalam mendukung kelancaran pelaksanaan program PKM ini.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Bapak Dr. H. M. Makhrus Ali, M.Pd. selaku Ketua STAI Ibnu Rusyd Kotabumi yang telah memberikan kesempatan, kepercayaan, serta dukungan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dengan sebaik-baiknya. Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada Ibu Dr. Hj. Siti Afifatun, M.Pd. selaku Ketua LP3M atas kesempatan yang diberikan, serta ilmu, arahan, dan bimbingan yang sangat bermanfaat dalam pelaksanaan program PKM ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Sukawati, M.Pd.I selaku Dosen Pembimbing Lapangan atas segala perhatian, bimbingan, masukan, kritik, dan saran yang sangat membangun, sehingga kegiatan PKM ini dapat berjalan dengan lebih terarah, sistematis, dan optimal.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adila, I., & Prajnaparamita, I. (2025). *The prevalence of iron deficiency anemia (IDA) in adolescent girls: A literature review*. *Journal of Diverse Medical Research : Medicosphere*, 2(4), 67. <https://doi.org/10.33005/jdiversemedres.v2i4.67>
- Akbar, B. W., Amelia, A., & Salsabila, H. S. (2023). Inovasi Karak Daun Kelor

sebagai Camilan Sehat dan Bergizi. *Jurnal Inovasi Daerah*, 2(1), 154-165.

- Aulia, A. F., Bahar, A., Ruhana, A., & Mayasari, N. R. (2024). Daya Terima Cookies Dengan Substitusi Tepung Kacang Merah Dan Penambahan Tepung Daun Kelor Sebagai Snack Sehat Untuk Remaja Putri Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 2(3), 146-163.
- Balkis, C. P., Handini, M. C., Sinaga, T. R., Tarigan, F. L., & Wandra, T. (2023). *Pengaruh pemberian ekstrak daun kelor (Moringa oleifera) dan kebiasaan sarapan pagi terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri*. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1431–1452. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.15814>
- Hastuty, Y. D., & Nitia, S. (2022). *Ekstrak daun kelor dan efeknya pada kadar hemoglobin remaja putri*. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(1), 115–121. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1.1176>
- Khofifah, N., & Mardiana, M. (2023). *Biskuit daun kelor (Moringa oleifera) berpengaruh terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri yang anemia*. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 8(1), 43. <https://doi.org/10.30867/action.v8i1.614>
- Mamnukha, H. A. N. A. (2022). Hubungan Asupan Zat Besi (Fe) Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dysmenorrhea Primer Pada Remaja Putri Di Smpn 3 Wonokerto Pekalongan. *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*, 11-12.
- Masthalina, H. (2024). PEMBERDAYAAN PELAKU POSITIVE DEVIANCE DALAM MEMANFAATKAN DAUN KELOR SEBAGAI JAJANAN SEHAT REMAJA PUTRI. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pusat Unggulan Iptek*

- Penanggulangan Stunting Berbasis Kesehatan Ibu dan Anak*, 3(2), 50-59
- Nu'man, T. M., & Bahar, A. (2021). Tingkat kesukaan dan nilai gizi cookies dengan penambahan tepung daun katuk dan tepung daun kelor untuk ibu menyusui. *Jurnal Agroteknologi*, 15(02).
- Putri, D. L., Abidin, Z., Prasmatiwi, F. E., & Kaskoyo, H. (2022). Kajian Ketahanan Pangan Rumah Tangga pada Berbagai Agroekosistem di Kabupaten Lampung Utara. *Agrikultura*, 33(3), 420-428.
- Ramadhanti, I. P., Ramadanti, T., Fransiska, M., Fakhri, I., & Khaira, P. R. (2024). Pemberdayaan Satuan Petugas Unit Kesehatan Sekolah Kesehatan Reproduksi Remaja dalam Pemanfaatan Olahan Daun Kelor sebagai Langkah Preventif Anemia. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 117-127.
- Sulistiyanti, A., Handayani, A. A. P., & Yudhayana, F. E. (2025). Efektivitas Snack Biscoke (Biskuit Coklat Daun Kelor) terhadap Status Anemia Pada Remaja Putri. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 3(1), 170-182.
- Tsaniyah, S. P., Agustiningrum, P. D., Lailaturohmah, S., & Susanti, D. (2024). Analisis Pengembangan Bussines Plan Produk Makanan Stik Daklor (Daun Kelor) Pencegah Radikal Bebas. *Jurnal Literasi Indonesia*, 1(1), 18-28.
- Wati, B. D. R., Keb, S. T., & Keb, M. T. (2025). Inovasi Snack Bar Daun Kelor (Moringa Oleifera) sebagai Efek Amelioratif Anemia pada Remaja Putri. *Book Chapter of Anemia*.
- Yameogo, A., dkk. (2011). *Kandungan nutrisi daun kelor (Moringa oleifera) menunjukkan zat besi lebih tinggi dibanding sayuran lain (sekunder dikutip dalam Jurnal Agrisia)*.