



Produk Olahan Puding Untuk Mencegah Hipertensi Pada Lansia Berbahan Dasar Daun Kelor

Murti Wuryani^{1*}, Arni Evayanti¹, Dwi Wahyuningsih¹, Adhyatma Susanto¹, Rahmayanti Safrul¹, Wayan Saras¹

¹ Akademi Kebidanan Konawe, Konawe, Sulawesi Tenggara, Indonesia
* E-mail: murtiinara@gmail.com

Received: 24 Maret 2025

Accepted: 28 Agustus 2025

Published: 31 Agustus 2025

Abstract

Hypertension in the elderly can occur due to the deterioration of the body's work function, the thickening of the arterial wall which results in the accumulation of collagen in the muscle layer. Management of hypertension is carried out as an effort to reduce the risk of rising blood pressure, one of which uses preparations made from moringa leaves. Moringa leaves are local plants that contain high nutrients, in the form of multipurpose vegetables. One of the ingredients found in Moringa leaves is Quercetin which is a strong antioxidant that can help lower blood pressure. The purpose of this community service activity is to increase the insight and knowledge of the elderly regarding the processing of moringa-based processed products. The method of implementing activities is carried out directly through socialization with partners regarding the benefits and processing of moringa leaves in Dungua Village. This activity was carried out on Monday, June 24, 2024 in Dungua Village, Amonggedo Baru District, Konawe. The method of activity is carried out by socialization and demonstration of making moringa-based pudding which is expected that partners can repeat at their respective homes. This community service activity went smoothly, the participants played an active role and the partners were enthusiastic about participating in this activity until it was completed. It is hoped that this activity can increase the knowledge and understanding of partners in utilizing moringa leaves for the prevention of hypertension and implementing a healthy lifestyle.

Keywords: Moringa leaves, Hypertension, Pudding.

Abstrak

Hipertensi pada lansia dapat terjadi karena kemunduran fungsi kerja tubuh, adanya penebalan pada dinding arteri yang mengakibatkan penumpukan kolagen pada lapisan otot. Penatalaksanaan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah salah satunya menggunakan olahan berbahan dasar daun kelor. Daun kelor merupakan tanaman lokal yang mengandung zat gizi yang tinggi, berupa sayuran yang multiguna. Salah satu kandungan yang terdapat di daun kelor yaitu Quercetin yang merupakan antioksidan kuat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan wawasan dan pengetahuan lansia mengenai pengolahan produk olahan berbasis kelor. Metode pelaksanaan kegiatan di lakukan secara langsung melalui sosialisasi dengan mitra mengenai manfaat dan cara pengolahan daun kelor di Desa Dungua. Kegiatan ini dilaksanakan pada Senin, 24 Juni 2024 di Desa Dungua Kec. Amonggedo Baru Kab. Konawe. Metode kegiatan dilakukan dengan sosialisasi dan demonstrasi pembuatan puding berbahan dasar kelor yang diharapkan mitra dapat mengulang kembali di rumah masing-masing. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar, para peserta berperan aktif dan antusias mitra untuk mengikuti kegiatan ini sampai dengan selesai. Di harapkan dengan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mitra dalam memanfaatkan daun kelor untuk pencegahan hipertensi dan menerapkan pola hidup sehat.

Kata Kunci: Daun Kelor, Hipertensi, Puding.

A. PENDAHULUAN

Desa Dunggua merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Amonggedo Kabupaten Konawe dengan luas 1.280 Ha. Jarak dari desa ke pemerintahan Kecamatan dan Puskesmas \pm 10,2 Km, sedangkan jarak dari desa ke Rumah Sakit Daerah \pm 28,4 Km. Penduduk Desa Dunggua berjumlah 737 jiwa dengan mata pencarian sebagian besar adalah bertani, berkebun atau bercocok tanam. Mayoritas penduduk di Desa Dunggua adalah petani mereka mengolah lahan pertanian dan perkebunan dengan potensi alam yang masih asri. Salah satu tanaman yang dapat di jumpai di Desa Dunggua adalah tanaman kelor (BPS Kabupaten Konawe, 2021).

Daun kelor merupakan tanaman lokal yang mengandung zat gizi yang tinggi, berupa sayuran yang multiguna, sayangnya masyarakat Desa Dunggua tidak memanfaatkannya secara maksimal padahal pohon kelor dapat tumbuh baik di daerah beriklim panas sampai tropis seperti di Desa Dunggua. Pemanfaatan daun kelor sampai saat ini masih sangat kurang atau belum banyak diketahui, pada umumnya hanya dikenal sebagai salah satu menu sayuran. Masyarakat umumnya hanya memanfaatkan daun kelor sebagai makanan yang diolah menjadi sayur bening (Nugroho et al., 2024).

Masih rendahnya pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan maka diversifikasi pangan memberikan salah satu resep pengolahan daun kelor sebagai bahan dasar pembuatan puding yang bertujuan sebagai salah satu makanan yang dapat mencegah terjadinya hipertensi (Charisma et al., 2022). Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana meningkatnya darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi tersebut menyebabkan pembuluh darah terus mengalami peningkatan tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang berlangsung secara terus-menerus dalam jangka waktu tertentu (Hariadi, 2022).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis dan degeneratif lainnya yang menjadi bagian dari masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang umum ditemui pada lansia dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung serta stroke. Upaya pencegahan dan penurunan hipertensi penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia (Aekthamarat et al., 2019). Lanjut usia (lansia) merupakan fase yang ditandai dengan mulainya kelemahan pada tubuh dan rentannya terkena penyakit, lingkungan yang berubah-ubah, hilangnya ketangkasan dan berkurangnya mobilitas serta perubahan secara fisiologis. Pada lansia mengalami penurunan kesehatan fisik terutama berkaitan dengan energi, aktivitas, kapasitas kerja, kesakitan dan ketergantungan pada perawatan medis (Afriani et al., 2023).

Hipertensi pada lansia dapat terjadi karena kemunduran fungsi kerja tubuh, adanya penebalan pada dinding arteri yang mengakibatkan penumpukan kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah berangsur-rangsur mengalami penyempitan dan menjadi kaku, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Moonti et al., 2023). Hipertensi adalah penyebab utama dari 45% kematian CVD (Cardiovascular Disease). Penyakit kardiovaskular diprediksi menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di antara lansia di seluruh dunia pada tahun 2020. Menurut laporan WHO (World Health Organization) yang berkontribusi pada tingginya insiden morbiditas dan mortalitas pada lansia dengan 9,4 juta kematian di seluruh dunia per tahun (Suarayasa, Hidayat, & Gau, 2023).

Berdasarkan angka prevalensi kejadian hipertensi pada lansia yang semakin meningkat maka dampak yang terjadi pada penderita hipertensi yakni kerusakan pada jantung karena penyempitan pembuluh jantung yang menyebabkan jantung coroner dan gagal jantung. Ginjal sebagai alat penyaring darah tidak berfungsi dengan semestinya karena mengalami nefrosklerosis benigna dan maligna yang menyebabkan permeabilitas dinding pembuluh darah menurun. Penyakit penyerta lain yang disebabkan oleh hipertensi yaitu diabetes mellitus, resistensi urin, hipertiroid dan menimbulkan rematik (Albah et al., 2023).

Secara umum dampak yang muncul pada penderita hipertensi membutuhkan beberapa penatalaksanaan pada lansia tersebut. Penatalaksanaan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah. Upaya penanggulangan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi yang digunakan berupa obat-obatan yang diproduksi oleh teknologi kedokteran yang mempunyai harganya relatif mahal sehingga

menjadi kendala pada penanganan hipertensi dan juga dapat menimbulkan efek samping bila dikonsumsi dalam jangka waktu tertentu seperti dapat merusak hati dan ginjal (Zebua et al., 2021).

Secara tradisional atau non farmakologi pengobatan hipertensi salah satunya dapat menggunakan daun kelor (*moringa oleifera*). Daun kelor telah diakui secara luas karena potensi terapeutiknya, terutama dalam mencegah peningkatan hipertensi. Berdasarkan uji fitokimia pada daun kelor terdapat kandungan tannin, steroid, triterpenoid, flavonoid, saponin, antarquinon, alkaloid telah terbukti memiliki efek antihipertensi, dan semua termasuk antioksidan yang tinggi yaitu 7x lipat dari Vitamin C (Zahra et al., 2023). Nutrisi yang penting yang dibutuhkan oleh seseorang penderita hipertensi ditemukan secara alami dalam tanaman kelor. Arginin merupakan asam amino yang ditemukan dalam tanaman kelor dan dikenal untuk menyeimbangkan tekanan darah. Kalsium, Magnesium, Kalium, Seng, dan Vitamin E juga ditemukan pada kelor (Zebua et al., 2021). Konsumsi daun kelor dalam bentuk tradisional sering kali kurang diminati karena rasa dan teksturnya yang khas. Oleh karena itu, inovasi dalam pengolahan daun kelor menjadi produk yang lebih diterima oleh masyarakat menjadi hal yang penting (Jannah et al., 2024).

Salah satu alternatif inovatif adalah pengolahan daun kelor menjadi produk puding sehat. Puding merupakan produk olahan yang memiliki tekstur lembut, mudah dikonsumsi oleh lansia, serta dapat dikreasikan dengan berbagai bahan tambahan untuk meningkatkan cita rasa dan nilai gizi. Dengan demikian, puding berbahan dasar daun kelor dapat menjadi alternatif pangan fungsional yang tidak hanya enak, menarik dan mudah di konsumsi memiliki manfaat kesehatan bagi lansia dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia di Desa Dungua. Inovasi dari program pengabdian ini terletak pada pengolahan daun kelor menjadi produk olahan puding yang diformulasikan khusus untuk lansia sebagai upaya pencegahan hipertensi. Puding ini akan dibuat dengan memperhatikan komposisi bahan yang rendah gula, tinggi serat, dan kaya antioksidan untuk memberikan manfaat kesehatan yang optimal bagi lansia.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan wawasan dan pengetahuan lansia mengenai pengolahan produk olahan berbahan dasar kelor sebagai alternatif makanan sehat bagi lansia pencegah hipertensi. Metode pelaksanaan kegiatan di lakukan secara langsung melalui sosialisasi dengan mitra mengenai manfaat dan cara pengolahan daun kelor di Desa Dungua.

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Kegiatan sosialisasi kesehatan dalam agenda pengabdian masyarakat dilaksanakan di rumah Kepala Desa Dungua Kecamatan Amoggedo Baru Kabupaten Konawe pada hari Senin tanggal 24 Juni 2024 dengan sasaran pengabdian masyarakat ini yaitu lansia sebanyak 15 orang dan Kepala Desa Dungua. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode sosialisasi dengan ceramah dan tanya jawab serta pemberian puding kelor yang bertujuan untuk memberikan edukasi dan informasi kepada lansia mengenai manfaat daun kelor yang dapat dimanfaatkan sebagai olahan makanan kreatif sebagai upaya pencegahan hipertensi pada lansia.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan survei awal di laksanakan dengan observasi dan studi dokumentasi untuk melihat gambaran mitra dan permasalahan mitra, mitra mengatakan belum tahu cara pengolahan daun kelor untuk makanan lansia yang bisa mencegah terjadinya hipertensi dan hanya mengetahui daun kelor digunakan untuk sayur saja, padahal pohon kelor banyak kita jumpai di desa Dungua dan banyak mengandung nilai gizi yang baik untuk lansia. Setelah melakukan observasi tim pengabdian masyarakat bekerjasama dengan pemerintahan setempat untuk memecahkan masalah yang dihadapi dan tim pengabdian masyarakat mempersiapkan lokasi pengabdian yang sebelumnya kita koordinasikan kepada Camat Amoggedo Baru, Kepala Puskesmas Amoggedo Baru dan Kepala Desa Dungua, penentuan dan target mitra, menentukan tempat, jadwal kegiatan untuk pelaksanaan kegiatan, mempersiapkan materi tentang manfaat daun kelor bagi kesehatan dan inovasi dalam pengolahan daun kelor menjadi makanan yang disukai lansia sebagai langkah awal upaya pencegahan hipertensi, serta mempersiapkan bahan-bahan yang digunakan untuk membuat pudding. Tim pengabdian masyarakat memberikan kesempatan kepada lansia untuk menjelaskan kembali pembuatan puding

tersebut. Hal ini dilakukan guna mengevaluasi terkait pemahaman lansia. Agar setelah kegiatan ini mereka mampu mengulanginya di rumah masing-masing.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mitra yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia yang ada di Desa Dungua dengan jumlah peserta sebanyak 15 orang. Para peserta aktif dalam mengikuti kegiatan ini baik pada saat ceramah, diskusi maupun saat mengelola produk. Peran aktif masyarakat ini disebabkan karena masyarakat Desa Dungua sangat memerlukan informasi terkait dengan penerapan teknologi dalam pengolahan daun kelor menjadi produk olahannya yaitu pudding.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi manfaat daun kelor oleh Dosen Akbid Konawe di Desa Dungua Kecamatan Amonggedo (Oktavia et al., 2023).

Dengan adanya sosialisasi manfaat daun kelor diharapkan mitra dapat semakin meningkat pengetahuannya, serta semakin memahami pentingnya menerapkan pola hidup sehat, sehingga hipertensi dapat diatasi dengan memodifikasi gaya hidup yaitu dengan pengaturan pola makan yang rendah natrium, diet kolesterol, diet serat, diet rendah energi, berolahraga, menghindari rokok,

menghindari alkohol, mengurangi kafein, mengontrol stres, rutin memeriksakan kesehatan serta di harapkan dengan demonstrasi yang telah dilakukan mampu membuat mitra pada Desa Dungua ini dapat memanfaatkan daun kelor secara maksimal sebagai salah satu bahan dasar makanan yang mampu mencegah peningkatan hipertensi.

Setelah tim pengabdian masyarakat memberikan sosialisasi tentang manfaat daun kelor, dilanjutkan dengan mitra mengkonsumsi puding daun kelor sambil melihat demonstrasi pembuatan puding daun kelor. Pertama kita mempersiapkan bahan-bahan yang digunakan untuk membuat puding adalah sebagai berikut:

- 1) 200 ml Air
- 2) 1 genggam (500 g) daun kelor
- 3) 100 gr Gula
- 4) 1 bks Bubuk agar-agar
- 5) 400 ml Susu Cair
- 6) 3 gelas santan

Cara pembuatan pudding daun kelor menurut (Blisartama, 2025) adalah sebagai berikut :

- 1) Rebus daun-daun tersebut selama 3 menit dengan air 200 ml
- 2) Blender daun-daun rebusan tersebut dengan air hasil rebusan kelor, kemudian disaring untuk memisahkan sari daun kelor dan ampasnya.
- 3) Sari daun kelor di masak kemudian tambahkan gula 100 gr atau sesuai selera dan santan.
- 4) Masukkan 1 bungkus agar-agar sambil di aduk, tambahkan 400 ml susu cair, masak sampai mendidih.
- 5) Tuang ke dalam loyang/cetakan dan dinginkan sampai menjadi agar-agar.
- 6) Setelah dingin siap dikonsumsi

Pada saat demonstrasi pembuatan puding kelor sebagai hidangan yang sehat serta sebagai makanan yang dapat mencegah hipertensi terdapat banyak peningkatan ketrampilan mitra melalui pengamatan observasi dalam hal pemilihan bahan, proses pembuatan dan hasil produk yang dimana dengan ketrampilan ini diharapkan mitra yang mengikuti kegiatan demonstrasi mampu membuat aneka olahan makanan yang berbahan dasar daun kelor (Manihuruk, 2021).

Daun kelor merupakan tanaman lokal yang mengandung zat gizi yang tinggi, berupa sayuran yang multiguna. Hampir semua bagian dari tanaman kelor ini dapat dimanfaatkan, karena mengandung senyawa aktif dan gizi lengkap. Daun kelor juga kaya vitamin A dan vitamin C khususnya betakaroten. Selain vitamin C dan beta-karoten, daun kelor memiliki kandungan *Quercetin* yang merupakan antioksidan kuat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Satriyani, 2021).

Permasalahan dari mitra adalah masih kurangnya pemahaman mitra dalam pengolahan tanaman kelor untuk kesehatan dalam bentuk produk yang dapat dijadikan olahan makanan yang bernilai kesehatan bagi masyarakat. Maka dari itu perlu untuk dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode sosialisasi guna untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang pencegahan hipertensi dengan daun kelor serta diharapkan mitra mampu mengolah bahan dari hasil alam yang melimpah yang ada di sekitar kita yaitu membuat puding dari daun kelor.

Tabel 1. Indikator Hasil Pengabdian Masyarakat kepada Lansia di Desa Dungua

Indikator	Sebelum	Kegiatan Pengabdian	Sesudah
			Pengetahuan (Instrumen : Lembar Kuesioner) Hasil : mitra mengetahui dan memahami manfaat daun kelor dengan olahannya untuk pencegahan hipertensi.
Perubahan mitra sasaran	Kurangnya pengetahuan dan	Sosialisasi dan pemberian pudding	Sikap

(Pengetahuan, pemahaman, sikap dan ketrampilan) dalam kegiatan pengabdian masyarakat pembuatan produk diverifikasi pudding dengan daun kelor untuk mencegah hipertensi.	pemahaman lansia dalam mengelola daun kelor untuk makanan lansia yang bisa mencegah terjadinya hipertensi.	daun kelor sebagai upaya pencegahan hipertensi pada lansia.	(Instrumen: observasi/dokumentasi Hasil : terwujudnya kesadaran mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat dan mitra juga mengkonsumsi puding hasil dari olahan daun kelor.
			Ketrampilan Instrumen : Observasi Hasil : Diharapkan mitra setelah kegiatan ini bisa mengelola daun kelor menjadi puding.

Berdasarkan tabel 1 hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan mitra terkait pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pangan fungsional untuk pencegahan hipertensi pada lansia. Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan, sebagian besar mitra di Desa Dunggu, Kecamatan Amonggedo, memiliki pengetahuan yang masih terbatas mengenai manfaat daun kelor, khususnya dalam kaitannya dengan pencegahan hipertensi pada lansia. Selama ini, daun kelor lebih banyak dikenal sebatas sebagai sayuran sehari-hari, tanpa adanya pemahaman lebih lanjut mengenai potensinya sebagai bahan pangan fungsional yang dapat diolah menjadi produk sehat, misalnya puding. Kondisi ini berdampak pada rendahnya pemanfaatan daun kelor sebagai alternatif konsumsi harian dalam mendukung kesehatan lansia, terutama untuk menurunkan risiko hipertensi (Riansih et al., 2025).

Setelah dilakukan serangkaian kegiatan berupa sosialisasi, penyuluhan, dan demonstrasi pembuatan puding daun kelor, terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan pada mitra. Berdasarkan hasil kuesioner, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai kandungan gizi daun kelor, seperti kalsium, kalium, vitamin C, serta antioksidan yang berperan dalam menjaga kestabilan tekanan darah (Hariadi, 2022). Mitra juga mampu menjelaskan manfaat puding daun kelor sebagai makanan tambahan sehat yang mudah dibuat, memiliki cita rasa yang dapat diterima, serta berpotensi dijadikan alternatif konsumsi rutin bagi lansia dalam upaya pencegahan hipertensi.

Perubahan pengetahuan tersebut turut berpengaruh terhadap sikap mitra. Hasil observasi menunjukkan adanya sikap positif yang ditunjukkan melalui antusiasme peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hal ini terlihat dari keaktifan mereka dalam berdiskusi, mengajukan pertanyaan, dan memperhatikan setiap tahapan pembuatan puding. Lebih lanjut, ketertarikan mitra untuk mencicipi dan mengonsumsi puding daun kelor hasil olahan sendiri menunjukkan adanya penerimaan nyata terhadap produk inovatif tersebut. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mallapiang, & Haerana, (2022) yang melaporkan bahwa edukasi dan praktik pengolahan daun kelor mampu meningkatkan pemahaman sekaligus menumbuhkan sikap positif masyarakat terhadap pemanfaatan kelor sebagai pangan fungsional. Selain peningkatan pengetahuan dan sikap, kegiatan pengabdian ini juga berhasil mengembangkan keterampilan mitra dalam mengolah daun kelor menjadi produk olahan bergizi. Peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis, tetapi juga mendapatkan pengalaman praktik langsung mulai dari pemilihan bahan, perebusan, penyaringan sari daun, pencampuran dengan bahan tambahan (gula, santan, susu, dan bubuk agar-agar), hingga proses pencetakan puding (Khazanah et al., 2023). Melalui metode demonstrasi yang bersifat partisipatif, mitra memperoleh kesempatan untuk mengamati sekaligus mempraktikkan setiap tahapan, sehingga keterampilan yang diperoleh lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sejumlah penelitian terkini mendukung hasil ini seperti penelitian yang dilakukan oleh Mallapiang dalam kegiatan pengabdian di Desa Limapocoe melaporkan bahwa edukasi dan praktik

pembuatan puding kelor mampu meningkatkan pemahaman dan menumbuhkan sikap positif peserta terhadap pemanfaatan kelor sebagai pangan fungsional (Mallapiang, & Haerana, 2022).

Peningkatan keterampilan ini sangat penting karena memungkinkan mitra untuk mengelola daun kelor secara mandiri, baik sebagai konsumsi keluarga maupun sebagai peluang usaha berbasis pangan lokal. Keterampilan masyarakat dalam mengolah pangan fungsional meningkat secara signifikan setelah diberikan demonstrasi berbasis praktik langsung. Sejalan dengan temuan tersebut Mallapiang (2022), menegaskan bahwa pelatihan pengolahan daun kelor tidak hanya berdampak pada pengetahuan, tetapi juga membekali peserta dengan keterampilan praktis dalam menghasilkan produk olahan bergizi. Lebih lanjut, Kusmayadi, Roedy and Witjoro (2024) menambahkan bahwa penerapan pendekatan *Asset Based Community Development (ABCD)* dapat memperkuat keterampilan masyarakat karena mendorong keterlibatan aktif dalam setiap tahapan kegiatan.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat melalui demonstrasi pembuatan puding daun kelor terbukti mampu memberikan dampak holistik, yaitu peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan mitra. Hal ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan pemanfaatan daun kelor sebagai pangan sehat, tetapi juga menjadi upaya pemberdayaan keluarga dalam pencegahan hipertensi pada lansia melalui pengembangan pangan lokal yang sederhana, bergizi, dan mudah diaplikasikan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan lansia mengenai pengolahan produk olahan berbahan dasar kelor. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkenalkan kelor sebagai alternatif makanan sehat yang dapat membantu mencegah hipertensi pada lansia. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat dan cara pengolahan kelor, diharapkan lansia dapat memanfaatkan bahan tersebut untuk menjaga kesehatan dan mengurangi risiko hipertensi. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan pengabdian masyarakat masih perlu di tindaklanjuti, untuk selalu memberikan edukasi pada lansia penderita hipertensi di Desa Dungua untuk memanfaatkan olahan daun kelor untuk kesehatan salah satunya dengan olahan daun kelor menjadi pudding untuk mengontrol tekanan darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada Akademi Kebidanan Konawe melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) yang telah memberi kesempatan kepada para tim pelaksana untuk bisa berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tak lupa pula kami mengucapkan terimakasih kepada, Camat dan Kepala Puskesmas Amonggedo Baru dan Kepala Desa Dungua atas dukungannya terhadap pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aekthammarat, D., Pannangpetch, P., & Tangsucharit, P. (2019). Moringa oleifera leaf extract lowers high blood pressure by alleviating vascular dysfunction and decreasing oxidative stress in L-NAME hypertensive rats. *Phytomedicine*, 54, 9–16. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2018.10.023>
- Afriani, B., Camelia, R., Astriana, W., & Indah, G. P. (2023). *Analisis kejadian hipertensi pada lansia*. 5(1), 1–8.
- Albah, D. N. D., Sety, L. O. M., & Harleli, H. (2023). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Kecamatan Siompu Kabupaten Buton Selatan Tahun 2023. *Endemis Journal*, 4(3), 1–9. <https://doi.org/10.37887/ej.v4i3.46519>
- Blisartama, S. (2025). *Sosialisasi Mengenai Kandungan Gizi, Manfaat Serta Olahan Pangan Dari Moringa Oleifera (Kelor) Kepada Tim TPPS dan Penyuluh KB Kecamatan Mamuju*. 2(1), 26–32.
- BPS Kabupaten Konawe. (2021). *Kecamatan Amonggedo Dalam Angka 2021*. BPS Kabupaten Konawe. Retrieved from: <https://www.konawekab.go.id/kecamatan/detail/kecamatan-amonggedo>

- Charisma, D., Hasanah, S. M. U., & Bonita, N. (2022). Sosialisasi Toga Puding Daun Kelor Sebagai Makanan Sehat Keluarga Di Kelurahan Palleko. *BAKTIMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 243-248. <https://doi.org/10.37874/bm.v2i2.518>
- Ernawati, E., Jannah, R., Istianah, I., Risprawati, D.H., & Hapipah, H. (2024). Pemberian Air Rebusan Daun Kelor Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Banyu Urip Gerung Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(10), 31–36. <https://doi.org/10.70570/jpkmmc.v3i10.1457>
- Hariadi, H. (2022). Analisis zat gizi dan uji organoleptik puding ekstrak kelor sebagai makanan alternatif tinggi flavonoid untuk penderita hipertensi. *Open Science and Technology*, 2(2), 163-171. <https://doi.org/10.33292/ost.vol2no2.2022.71>
- Khazanah, W., Andriani, A., Hadi, A., & Miko, A. (2023). Edukasi pemanfaatan daun kelor menjadi produk olahan pemberian makanan tambahan (PMT) balita di Desa Deunong, Aceh Besar. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 5(2), 86-90.
- Kusmayadi, C., Roedy, O., & Witjoro, A. (2024). Inovasi Olahan Daun Kelor: Puding Bernutrisi untuk Ide Kreatif Masyarakat Sumber Waras. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 3(4), 392-400. <https://doi.org/10.59025/pcj2nk44>
- Mallapiang, F., & Haerana, B. T. (2022). Pembuatan produk diversifikasi pudding dengan daun kelor untuk pencegahan hipertensi. *Sociality: Journal of Public Health Service*, 14-20.
- Manihuruk, F. M. (2021). *Bahan Ajar Membuat Puding Kelor Pelatihan Teknis Swadaya Pengolahan Hasil Pertanian Berbasis Kelor Bagi P4S Tungbers*. Kementerian Pertanian Badan Penyuluhan Dan Pengembangan Sdm Pertanian Balai Besar Pelatihan Peternakan Kupang.
- Moonti, M. A., Sutandi, A., & Fitriani, N. D. (2023). Hubungan Life Style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Di Desa Jagara Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2023. *National Nursing Conference*, 1(2), 55–68. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.860>
- Nugroho, P. P., Mahendra, O. I., & Shidqi, A. M. (2024). *Utilization of Moringa Leaf Extract in Processed Pudding Products as an Effort to Prevent Stunting in Debong Lor Village Tegal City*. 3(3), 122–126.
- Oktavia, D., Abdulloh, R.H., Oktaviani, B., Kusuma, W.W., Gustarico, A., Yanuardinata, A., Wiyono, A., Safa, A.,...& Mawariza, P.S. (2023). *Sosialisasi Manfaat Daun Kelor*. Universitas 17 Agustus (UNTAG).
- Riansih, C., Noor, A. Y., & Seha, H. N. (2025). *Inovasi Si Besti : Pemberdayaan Kader Kesehatan untuk Cegah Stunting melalui Daun Kelor (Si Besti Innovation : Empowering Health Cadres to Prevent Stunting through Moringa Leaves)*. 5(3), 641–653.
- Satriyani, D. P. P. (2021). Review artikel: Aktivitas Antioksidan Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lam.). *Jurnal Farmasi Malahayati*, 4(1), 31–43. <https://doi.org/10.33024/jfm.v4i1.4263>
- Suarayasa, K., Hidayat, M. I., & Gau, R. (2023). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Risk Factors of Hypertension in Elderly). *Jurnal Medical Profession (MedPro)*, 5(3), 253-258.
- Zahra, R. K., Rifkia, V., Kolib, A., Pembangunan, U., Veteran, N., Selatan, J., Program, P., Pembangunan, U., Veteran, N., Pembangunan, U., Veteran, N., & Selatan, J. (2023). *Effectiveness of giving moringa leaf extract (moringa oleifera) in reducing blood pressure: systematic review*. 2(2), 60–68. <https://doi.org/10.33533/jrpps.v2i2.7229>
- Zebua, D., Sunarti, S., Harahap, A., Ningsih, F., Zalukhu, A. P. H. I. ., & Masrini, M. (2021). Rebusan Daun Kelor Berpengaruh terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 399–406. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.470>