

# Pentingnya Makanan Dengan Gizi Seimbang Guna Meningkatkan SDM Yang Unggul ( Olahan Makanan Sehat dari Daun Kelor )

**Nurbaiti<sup>1</sup>, Wiewiek Indriani<sup>2</sup>, Erna Listyaningsih<sup>3</sup>, Nadia Tiara Putri<sup>4</sup>,  
Putri Hasanah<sup>4</sup>, Novalia Mariska<sup>5</sup>, Amalia Vika Launi<sup>6</sup>, Kurnia<sup>7</sup>**

Program Studi Manajemen, Universitas Malahayati,  
Alamat : Jl. Pramuka No. 27 Kemiling – Bandar Lampung

Email: hasanahputri034@gmail.com

**Abstract:** *Human Resources (HR) is the most important factor and plays an important role in the development of an area or village. To realize superior human resources, it can be started from food with balanced nutrition, Food ingredients with good nutrition can be found around us, can be through vegetables, fruits, and wild plants such as Moringa leaves. Moringa leaves contain Protein, Iron and Vitamin C which are good for the body, but because it has a fairly pungent smell, people rarely like this plant. For that, people need to know how to manage Moringa leaves into food with balanced nutrition, and become processed that is favored by people. Everyone who later eats Moringa leaves is expected to be able to realize superior human resources*

**Keywords :** *Human Resource, management, nutrition*

**Abstrak:** Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan faktor paling utama dan memegang peran penting dalam perkembangan suatu daerah atau desa. Untuk mewujudkan sumber daya manusia yang unggul dapat di mulai dari makanan dengan gizi seimbang, Bahan Makanan dengan gizi yang baik dapat ditemukan disekitar kita, bisa melalui sayur mayur, buah buahan, maupun tanaman liar seperti daun kelor. Daun Kelor mengandung Protein, Zat Besi dan Vitamin C yang baik bagi tubuh namun dikarenakan memiliki bau yang lumayan menyengat, jarang masyarakat yang menyukai tanaman ini Untuk itu masyarakat perlu mengetahui bagaimana cara mengelola daun kelor menjadi makanan dengan gizi seimbang, dan menjadi olahan yang digemari oleh setiap orang yang nantinya dengan makanan khas daun kelor diharapkan dapat mewujudkan sumber daya manusia yang unggul

**Kata kunci :** *SDM, Pengelolaan, Gizi*

## 1. Pendahuluan

Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan faktor paling utama dan memegang peran penting dalam perkembangan suatu daerah atau desa . Di dalam bermasyarakat kita mengetahui banyak nya orang yang ada di dalam suatu kelompok atau lingkungan termasuk ke dalam sumber daya manusia. Sumber daya manusia adalah suatu potensi yang dimiliki oleh setiap orang untuk mewujudkan sesuatu sebagai makhluk sosial, sumber daya manusia yaitu kemampuan daya pikir dan daya fisik yang dimiliki oleh seorang individu dan

berperilaku dipengaruhi oleh keturunan maupun lingkungan nya serta bekerja karena termotivasi oleh keinginan nya untuk memperoleh kepuasan nya. Dari pengertian tersebut dapat diketahui bahwa Sumber Daya Manusia ialah komponen yang harus dikembangkan agar dapat membawa manfaat bagi lingkungan sekitar nya.

Melihat betapa penting nya peran sumber daya manusia di dalam lingkungan nya, kami berinisiatif untuk meningkat sumber daya manusia melalui makanan dengan gizi seimbang agar memperoleh sumber daya manusia yang unggul. Bahan Makanan dengan gizi yang baik dapat ditemukan disekitar kita, bisa melalui sayur mayur, buah buahan, maupun tanaman liar seperti daun kelor. Tanaman yang berasal dari India bagian utara dapat beradaptasi dan tumbuh subur di negara tropis seperti Indonesia. Daun Kelor mengandung Protein, Zat Besi dan Vitamin C yang baik bagi tubuh namun dikarenakan memiliki bau yang lumayan menyengat, jarang masyarakat yang menyukai tanaman ini, olahan daun kelor pun biasanya nya hanya dibuat untuk sup atau sayur bening.

Olahan daun kelor yang masih jarang menggerakkan kami untuk membuat olahan daun kelor yang unik dan dapat dinikmati berbagai kalangan, kami juga mencoba agar daun kelor yang diolah tidak menyebabkan bau menyengat pada masakan sehingga nantinya akan menjadi olahan yang lezat namun memiliki gizi seimbang, oleh karena itu berdasarkan pemaparan tersebut penulis tertarik untuk menyelenggarakan kegiatan DASHAT ( Dapur Sehat ) dengan judul "Pentingnya Makanan dengan Gizi Seimbang guna Meningkatkan SDM yang Unggul" pada Masyarakat Sumber Agung di Lingkungan I, II Dan III .

## **2. METODE PELAKSANAAN PKM**

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah metode ceramah, demonstrasi dan implementasi materi kepada peserta kegiatan.

### **A. Sasaran Kegiatan**

Kegiatan sosialisasi mengenai Pentingnya Makanan Gizi Seimbang guna Meningkatkan SDM yang Unggul ditujukan kepada Masyarakat Sumber Agung lingkungan I, II, dan III dengan 30 peserta yang mewakili kemudian peserta dapat membagikan ilmu nya kepada peserta lainnya, ada pula anggota dari kelurahan yang hadir seperti Pak Lurah, Sekretaris dan Kader serta anggota dari BKKBN.

**B. Pemecahan Masalah**

1. Memberikan materi mengenai pentingnya makanan dengan gizi seimbang
2. Mengenalkan peserta mengenai khasiat daun kelor
3. Memberikan panduan mengenai cara pengolahan daun kelor menjadi pudding dan bakwan
4. Memberikan kesempatan bagi peserta untuk mencoba mengolah langsung pudding dan bakwan daun kelor

**C. Bentuk Kegiatan**

Persiapan kegiatan meliputi ;

- a. Survey lokasi yang akan dijadikan tempat sosialisasi yaitu di Kantor Kelurahan Sumber Agung, Kemiling
- b. Persiapan materi sosialisasi yang sesuai dengan topik pembahasan
- c. Permohonan izin kegiatan sosialisasi kepada lurah dan pengurus Kelurahan Sumber Agung, Kemiling
- d. Penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan
- e. Persiapan sarana dan prasarana serta akomodasi kegiatan

**D. Kegiatan Inti ( pelaksanaan sosialisasi ) meliputi ;**

- a. Pembukaan dan perkenalan dengan peserta penyuluhan
- b. Pemberian sambutan oleh pak lurah, dan kader mengenai penting nya makanan dengan gizi seimbang
- c. Demonstrasi kegiatan pengolahan daun kelor yang di masak menjadi pudding dan bakwan
- d. Sesi tanya jawab dengan peserta penyuluhan
- e. Penutup

**Tabel 1. Rincian biaya kegiatan**

No	Keterangan	Harga	Jumlah	Total
1	Pembelian Bahan Bahan demo masak ; -santan sachet -tepung terigu -daun pandan -minyak goreng -agar agar - wortel - kol - saus sachet - cup agar agar	Rp 4.000/pcs Rp 12.000/kg Rp 1.000/helai Rp 40.000/kg Rp 3.000/sc Rp 10.000/0,5kg Rp 10.000/kg Rp 500/pcs Rp 14.000/pack	3 pcs 1 kg 2 helai 1 kg 5 sachet 0,5 kg 1 kg 30 pcs 2 pack	Rp 12.000 Rp 12.000 Rp 2.000 Rp 40.000 Rp 15.000 Rp 10.000 Rp 10.000 Rp 15.000 Rp 28.000
2	Snack	Rp 5.000/box	30 box	Rp 150.000
3	Pembuatan Banner	Rp 70.000/1pcs	1 pcs	Rp 70.000
4	Pembelian minyak untuk hadiah	Rp 40.000/kg	1 kg	Rp 40.000
5	Pembuatan pamphlet	Rp 500/lembar	30 lembar	Rp 15.000
Total Pengeluaran				Rp 419.000

**Tabel 2. Susunan acara kegiatan**

No	Jam	Kegiatan	Penanggung Jawab
1	09.00 – 09.05	Pembukaan	Moderator
2	09.05 – 09.10	Menyanyikan Lagu Indonesia Raya	Dirigen
3	09.10 – 09.20	Sambutan Ketua Pelaksana	Mahasiswa
4	09.20 – 09.30	Sambutan Dosen Universitas Malahayati	Dosen Fakultas Ekonomi
5	09.30 – 09.40	Sambutan Lurah Sumber Agung	Bpk. Satria Dinata,S.Kom,M.M
6	09.40 – 09.45	Pemberian Daun Kelor Secara Simbolis Oleh Dosen Universitas Malahayati	Dosen Fakultas Ekonomi kepada Lurah Sumber Agung
7	09.45 – 10.00	Penyampaian Materi Mengenai Daun Kelor	Mahasiswa
8	10.00 – 11.00	Demonstrasi Pengolahan Daun Kelor	Mahasiswa
9	11.00 – 11.05	Dokumentasi	Seksi Dokumentasi
10	11.05 – 11.10	Doa	Mahasiswa
11	11.10 – 11.15	Penutup	Moderator

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 6 Agustus 2022 dari pukul 09.00 sampai dengan pukul 11.15 WIB dengan judul "Pentingnya Makanan dengan Gizi Seimbang guna Meningkatkan SDM yang Unggul" kegiatan Pengabdian dilakukan dengan cara menyampaikan materi dan juga melakukan demonstrasi olahan daun kelor untuk membuat makanan gizi seimbang. Kegiatan Pengabdian ini mendapatkan respon positif dari peserta, peserta memahami pentingnya makanan dengan gizi seimbang.

Setelah mengikuti kegiatan ini para peserta diharapkan dapat menambah wawasan serta kemampuan dalam mengolah daun kelor menjadi makanan dengan gizi seimbang.



Gambar 1. Demonstrasi memasak olahan daun kelor



Gambar 2. Mahasiswa yang ikut dalam kegiatan



Gambar 3. Peserta penyuluhan yang hadir

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

##### Simpulan

Berdasarkan kegiatan mengenai "Pentingnya Makanan dengan Gizi Seimbang guna Meningkatkan SDM yang Unggul" pada masyarakat lingkungan I, II, dan III di kelurahan sumber agung, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut ;

- a. Peserta dapat memahami pentingnya makanan dengan gizi seimbang
- b. Peserta mengetahui cara mengolah daun kelor menjadi makanan bergizi tinggi dan dapat mengolahnya menjadi makanan yang digemari masyarakat sekitar
- c. Kegiatan ini adalah kesempatan bagi peserta untuk mengaplikasi materi serta cara pengolahan daun kelor yang diperoleh di kehidupan sehari hari dan di berbagai kesempatan lain untuk mengolah daun kelor menjadi makanan sehat.

##### Saran

Berdasarkan evaluasi diatas penulis menyarankan untuk mengadakan kegiatan sebagai berikut ;

Penanaman serta pelestarian daun kelor di setiap lingkungan agar nantinya bisa kembali diolah menjadi makanan sehat yang bermacam macam jenis, memperhatikan kebersihan lingkungan sekitar agar terwujud nya pelaksanaan hidup sehat serta mengadakan sosialisasi sejenis agar warga mendapatkan edukasi yang baik.

## **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada universitas malahayati khususnya fakultas ekonomi prodi manajemen serta kepada lurah dan warga desa sumber agung lingkungan I , II , dan III atas kesempatannya untuk kami berbagi sedikit ilmu agar bermanfaat untuk keberlangsungan SDM yang ada.

## **DAFTAR KEPUSTAKAAN**

- Lemmy, P. K. (2017). Pembelajaran Inovatif Berbasis Lingkungan Untuk Membangun Sumber Daya Manusia Berkarakter Unggul Dalam Menghadapi Kehidupan Sosial.
- Nalley, W. M., SS, N. M., & Lole, U. R. (2021). PELATIHAN PENGOLAHAN PROTEIN BAR BERBAHAN BAKU DAUN KELOR UNTUK MEMENUHI KEBUTUHAN GIZI MASYARAKAT DI DAERAH TERDAMPAK BENCANA SIKLON SEROJA. *LOGISTA- Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 145-150.
- Noviani, N. (2021). EDUKASI PEMANFAATAN DAUN KELOR MENJADI OLAHAN PRODUK PANGAN UNTUK MENAMBAH NUTRISI. *AMALIAH: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 5(1), 60-64.
- Sudarma, K. (2012). Mencapai sumber daya manusia unggul (Analisis kinerja dan kualitas pelayanan). *JDM (Jurnal Dinamika Manajemen)*, 3(1).
- Wuryanti, L., & Angriani, R. (2021). STRATEGI DALAM MENINGKATKAN EFEKTIFITAS KARANG TARUNA TANJUNG ANOM PESAWARAN. *JAPMA: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT PRODI AKUNTANSI*, 1(1), 19-26.