MANFAAT TUMBUHAN DAUN KELOR (Moringa oleifera Lamk) BAGI KESEHATAN TUBUH

Muhammad Alaudin Wahid[1]
Pembimbing : Cindy Nisaul Aulia, S.Pd[2]
[1,2] MTs Negeri 1 Jepara

Abtrak

Daun kelor (Moringa aloifera Lamk) merupakan jenis tumbuhan perdu yang berkhasiat untuk menjaga kesehatan tubuh. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif diskriptif dengan teknik pengumpulan data dengan studi pustaka. Tanaman daun kelor (Moringa aloifera Lamk) menjadi salah satu terobosan alami untuk menjaga kesehatan tubuh . Daun kelor juga sangat bermanfaat sebagai penjaga imunitas tubuh karena kelor memiliki vitamin C yang cukup untuk tubuh.
Kata kunci : Daun kelor, kesehatan tubuh

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tubuh kita sangat membutuhkan banyak nutrisi maupun vitamin agar imun tubuh tetap terjaga. Hampir dari 70 % nutrisi maupun vitamin didapat dari makanan yang kemudian diserap oleh tubuh lewat jalur pencernaan.

Organ pencernaan berfungsi untuk menyerap nutrisi, vitamin dan sari sari makanan terutama pada bagian usus halus. Usus halus adalah bagian dari usus tempat 90% pencernaan dan penyerapan makanan terjadi, 10% lainnya terjadi di perut dan usus besar. Fungsi utama usus halus adalah penyerapan nutrisi dan mineral dari makanan. Dari penyerapan inilah imun tubuh dapat terjaga tapi dengan syarat tetap menjaga makan makanan yang alami. Salah satu makanan alami yang banyak vitamin,nutrisi,mineral,dan serat ialah tanaman daun kelor.

B. Rumusan Masalah

Apa manfaat daun kelor bagi kesehatan tubuh?

C. Tujuan Riset

Berdasarkan latar belakang di atas penulis memiliki tujuan ingin mengetahui manfaat daun kelor bagi kesehatan tubuh.

II. PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif yang menghasilkan hasil penelitian berupa kata-kata tertulis dari berbagai sumber. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan studi pustaka. Studi pustaka

dilakukan dengan mencari referensi dari buku, ensiklopodia, artikel penelitian dan situs website yang dapat dipercaya.

Daun kelor (Moringa aloifera Lamk) merupakan jenis tumbuhan perdu yang berkhasiat untuk menjaga kesehatan tubuh. Semua bagian dari tanaman kelor dapat dimakan (dikonsumsi) manusia dan hewan, serta keperluan industri lainnya (Fuglie, 2001; Tsaknis *et.al*., 1999). Selain itu, tanaman ini telah ditemukan sebagai sumber bahan obat-obatan dan juga menunjukkan sifat antimikroba (Alessandro *et al*., 2015; Fahey, 2005), sehingga tanaman ini disebut sebagai pohon ajaib dan multiguna. Dalam beberapa waktu terakhir ini, tanaman kelor telah diadvokasi sebagai sumber yang luar biasa dari protein, mineral, dan vitamin (Fahey, 2005) yang berguna untuk menjaga kesehatan tubuh.

Berikut adalah beberapa kandungan vitamin dan nutrisi yang ada pada tanaman daun kelor yang dapat dilihat pada gambar 1. Berikut.

Vitamin	Satuan	Kandungan per 100 g
Vitamin C, total asam askorbat	Mg	51,700
Tiamin - Vitamin B1	Mg	0,257
Riboflafin - Vitamin B2	Mg	0,660
Niasin - Vitamin B3	Mg	2,220
Asam Panotenat - Vitamin B5	Mg	0,125
Piridoksin - Vitamin B-6	Mg	1,200
Folate, total	µg	40
Asam Folat	µg	0
Folat, food	µg	40
Folat, DFE	µg	40
Vitamin B-12	µg	0
Vitamin A, RAE	µg	378
Retinol	µg	0
Vitamin A, IU	IU	7564
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0
Vitamin D	IU	0

Sumber : USDA (2015). http://ndb.nal.usda.gov

Gambar 1. Kandunagn nutrisi tanaman kelor

Pada gambar 1 menguraikan beberapa vitamin dan nutrisi yang ada pada tanaman daun kelor. Dari hasil analisis dari tabel,tanaman daun kelor lebih banyak memiliki Vitamin C dari total asam askarbonat yang berguna menjaga kesehatan dan menambah imunitas tubuh.

Sebagai penjelas inilah beberapa manfaat tanaman daun kelor bagi tubuh. Dapat dilihat pada Gambar 2.berikut.

Gamabar 2. Aneka manafaat daun kelor

Dari penjelasan gambar 2 hasil analisis kandungan nutrisi dapat diketahui bahwa di dalam daun kelor memiliki potensi yang sangat baik untuk melengkapi kebutuhan nutrisi dalam tubuh. Dengan mengonsumsi daun kelor maka keseimbangan nutrisi dalam tubuh akan

terpenuhi,sehingga orang yang mengonsumsi daun kelor akan terbantu untuk meningkatkan energi dan ketahanan tubuhnya.

III. PENUTUP

Kesimpulan

Tanaman daun kelor (Moringa aloifera Lamk) menjadi salah satu terobosan alami untuk menjaga kesehatan tubuh . Daun kelor juga sangat bermanfaat sebagai penjaga imunitas tubuh karena kelor memiliki vitamin C yang cukup untuk tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

Rianto, W. Risna., Sumarjan., santoso. B. Risna (2020). Karakter Tanaman Kelor (*Moringa oleifera* Lamk.) Aksesi Kabupaten Lombok Utara.

Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian. (2019). Diakses pada tanggal 31 Maret 2021 dari https://www.litbang.pertanian.go.id/tahukah-anda/178/

Fungsi Usus Halus dalam Sistem Pencernaan Manusia yang Perlu Diketahui. (2020) Diakses pada tanggal 9 April 2021 dari https://www.merdeka.com/sumut/fungsi-usus-halus-dalam-sistem-pencernaan-manusia-kln.html?page=all

Inilah Manfaat Daun Kelor. (2019)Diakses pada tanggal 21 April 2021 dari https://seputargk.id/inilah-aneka-manfaat-daun-kelor/

Kandungan nutrisi tanaman kelor. (2019)diakses pada tanggal 21 April 2021 dari https://www.peternakankita.com/kandungan-nutrisi-tanaman-kelor/