



**MENGENAL LEBIH DALAM**  
**THE MIRACLE**  
**TREE OF INDONESIA**  
**( *Moringa oleifera* Lam. )**

**PENDEKATAN NUTRISI**  
**DAN PEMANFAATAN**

Yuanita Rachmawati | Salsa Nabila | Devita Nur Istiana |  
Hafis Husnil Hikam | Wede Amelsadewi Adelia |  
Alfiyatus Sholikhah | Binti Yanuru Rosida |  
Septia Sekar Mutiara Subagiyo | Erdin Eko Nur Cahyono  
Langgeng Firmansyah | Abdus Salam |  
Muhammad Akasyah Jatisari | Ardiyaksa Wahyu Kurniawan  
Afif Khoirul Hisam | Umi Riyadhoh | Imro'atul Mufidah  
Atika Salsabilla Sani | Syndi Gabriella Ting | Nanda Nimas Setyorini  
Imroatus Sholicha | Rahma Fara Diana | Nur Fadila Aini  
Yulia Silvynda Putri | Rohmatul Lailiyah | Rizki Fauzan  
Agus Irianto | Samsul Huda | Wachyudi Rosad



0858 5343 1992  
eurekamediaaksara@gmail.com  
Jl. Banjaran RT.20 RW.10  
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-487-964-3



**MENGENAL LEBIH DALAM  
THE MIRACLE TREE OF INDONESIA  
(*Moringa oleifera* Lam.)  
PENDEKATAN NUTRISI DAN PEMANFAATAN**

Yuanita Rachmawati  
Salsa Nabila  
Devita Nur Istiana  
Hafis Husnil Hikam  
Wede Amelsadewi Adelia  
Alfiyatus Sholikhah  
Binti Yanuru Rosida  
Septia Sekar Mutiara Subagiyo  
Erdin Eko Nur Cahyono  
Langgeng Firmansyah  
Abdus Salam  
Muhammad Akasyah Jatisari  
Ardiyaksa Wahyu Kurniawan  
Afif Khoirul Hisam  
Umi Riyadhoh  
Imro'atul Mufidah  
Atika Salsabilla Sani  
Syndi Gabriella Ting  
Nanda Nimas Setyorini  
Imroatul Sholicha  
Rahma Fara Diana  
Nur Fadila Aini  
Yulia Silvynda Putri  
Rohmatul Lailiyah  
Rizki Fauzan  
Agus Irianto  
Samsul Huda  
Wachyudi Rosad



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA**

MENGENAL LEBIH DALAM *THE MIRACLE TREE OF  
INDONESIA (Moringa oleifera Lam.)*

**PENDEKATAN NUTRISI DAN PEMANFAATAN**

**Penulis** : Yuanita Rachmawati, Salsa Nabila, Devita Nur Istiana, Hafis Husnil Hikam, Wede Amelsadewi Adelia, Alfiyatus Sholikhah, Binti Yanuru Rosida, Septia Sekar Mutiara Subagiyo, Erdin Eko Nur Cahyono, Langgeng Firmansyah, Abdus Salam, Muhammad Akasyah Jatisari, Ardiyaksa Wahyu Kurniawan, Afif Khoirul Hisam, Umi Riyadhoh, Imro'atul Mufidah, Atika Salsabilla Sani, Syndi Gabriella Ting, Nanda Nimas Setyorini, Imroatus Sholicha, Rahma Fara Diana, Nur Fadila Aini, Yulia Silvynda Putri, Rohmatul Lailiyah, Rizki Fauzan, Agus Irianto, Samsul Huda, Wachyudi Rosad

**Desain Sampul** : Satria Panji Pradana

**Tata Letak** : Endar Widi Sugiyono

**ISBN** : 978-623-487-964-3

**Diterbitkan oleh** : EUREKA MEDIA AKSARA, JANUARI 2023  
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH  
NO. 225/JTE/2021

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan  
Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992  
Surel : eurekaediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Akal yang sehat terletak pada tubuh yang sehat, istilah tersebut menggambarkan bahwa tubuh yang sehat mempengaruhi sistem kinerja otak. Buku ini didedikasikan untuk perbaikan penanganan gizi buruk Indonesia, dengan memaparkan potensi sumber gizi yang ada di sekitar kita. Di zaman modern ini, ternyata masih banyak data yang menunjukkan bahwa Indonesia memiliki angka gizi buruk yang tinggi. Oleh karena itu tim penulis memandang bahwa perlu dilakukan upaya pencegahan lebih dini dengan alternatif bahan konsumsi yang menyehatkan.

Sebagaimana kita ketahui, Indonesia merupakan negara yang memiliki kekayaan sumber daya alam yang begitu melimpah. Kekayaan sumber daya alam ini harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya, salah satunya dengan memanfaatkan tumbuhan-tumbuhan yang ada di sekitar. Salah satunya adalah kelor. Tanaman kelor sangat mudah ditemukan di berbagai penjuru Indonesia. Hal ini dikarenakan, tanaman kelor sangat mudah ditanam dan proses untuk perawatannya pun tidak susah. Tanaman kelor ini ternyata sangat kaya akan manfaat bagi kesehatan tubuh. Tanaman kelor ini juga bisa dikreasikan menjadi berbagai olahan makanan. Pemanfaatan tanaman kelor yang baik tentu dapat memaksimalkan potensi dari tanaman kelor itu sendiri. Dikarenakan tanaman kelor sangat mudah ditemukan di berbagai wilayah, banyak masyarakat yang mengkonsumsinya sebagai menu utama dalam makanan sehari-hari. Di samping itu, tanaman kelor juga bisa digunakan sebagai obat tradisional.

Untuk menambah wawasan para pembaca, mengenai *The Miracle Tree of Indonesia (Moringa oleifera Lam.) Pendekatan Nutrisi dan Pemanfaatan*, Buku ini berisikan tentang morfologi, penyebaran lingkungan hidup, jenis pemanfaatan, dan variasi jenis olahan berbahan dasar kelor yang disertai komposisi kandungan nutrisi.

Dalam penyusunan buku ini, kami menyadari masih terdapat banyak kekurangan dikarenakan keterbatasan yang kami miliki. Oleh karena itu, kami memohon dengan sangat kesediaan para pembaca untuk memberikan saran dan kritik yang membangun guna perkembangan kami ke depannya. Di akhir sambutan kata pengantar ini, kami menghaturkan banyak terima kasih kepada semua pihak dan stakeholder yang terlibat baik secara langsung maupun tidak dalam penyusunan buku ini. Teruntai doa kepada pihak yang terlibat agar diberi rezeki dan kelancaran dalam aktivitasnya. Akhir kata Wassalammualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Lumajang & Surabaya,  
01 Desember 2022

Tim Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>BAB 1 DESKRIPSI UMUM .....</b>	<b>1</b>
A. Sejarah Tanaman Kelor .....	1
B. <i>The Miracle Tree of Indonesia (Moringa oleifera</i> <i>Lam.)</i> .....	2
C. Beragam Nama Kelor .....	5
D. Klasifikasi .....	7
E. Morfologi Tanaman Kelor.....	8
<b>BAB 2 MANFAAT DAN KHASIAT DAUN KELOR.....</b>	<b>11</b>
A. Kandungan Nutrisi Kelor .....	11
B. Kandungan Gizi Kelor .....	14
C. Perbedaan Nutrisi dan Gizi .....	17
D. Kandungan Senyawa Kelor .....	18
E. Budidaya Tanaman Kelor .....	19
<b>BAB 3 RESEP- RESEP OLAHAN KELOR .....</b>	<b>20</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>



**MENGENAL LEBIH DALAM  
THE MIRACLE TREE OF INDONESIA  
(*Moringa oleifera* Lam.)  
PENDEKATAN NUTRISI DAN PEMANFAATAN**





# BAB

# 1

# DESKRIPSI UMUM

## A. Sejarah Tanaman Kelor

*Moringa oleifera* Lam. yang biasa dikenal dengan nama Kelor, merupakan tanaman yang ditemukan di negara India dan Arab. Tanaman ini dapat ditemukan di berbagai daerah terutama daerah yang memiliki tanah kering dan gersang. Karena mudah tumbuh di tanah yang kering dan gersang, menyebabkan penyebaran tanaman ini sangatlah luas diantaranya, Kamboja, Filipina, dan Amerika Utara. (Morton, 1991). Selain tumbuh di tanah yang kering dan gersang, kelor juga dapat tumbuh di daerah yang beriklim tropis (curah hujan yang tinggi). Berbeda tempat tumbuhnya, berbeda juga pemanfaatannya. Kelor yang tumbuh di iklim tropis biasanya diambil manfaat untuk pengobatan tradisional, kosmetik, disinfektan bahkan pelumas. (Wening, Sahara, Murtiningsih, dan Putriningrum, 2009).

Dari berbagai survey serta penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti, tanaman kelor juga ditemukan di berbagai daerah di Indonesia, contohnya di Pulau Jawa, Bali, Madura, Lampung, Sunda dan daerah lain. Etnobiologi, catatan penduduk pada zaman dahulu, tanaman kelor merupakan salah satu tanaman yang dapat digunakan untuk menyembuhkan berbagai penyakit serta meringankan rasa sakit.

# BAB 2 | MANFAAT DAN KHASIAT DAUN KELOR

Ternyata daun kelor memberikan berbagai macam manfaat kesehatan bagi masyarakat, terutama bagi anak kecil. Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yang mengklaim bahwa daun kelor memberikan manfaat kesehatan termasuk mempromosikan perkembangan tubuh dan bertindak sebagai obat tradisional yang dapat mengobati berbagai penyakit.

## A. Kandungan Nutrisi Kelor

Kelor, atau juga disebut dengan nama lain *Moringa oleifera* Lam. atau *drumstick tree*, adalah tumbuhan yang berasal dari pegunungan Himalaya. Namun, keberadaannya kini mudah ditemukan diberbagai belahan dunia, terutama negara tropis dan subtropis. Tanaman ini sudah sering dimanfaatkan untuk kesehatan tubuh, mulai dari daun kelor, biji kelor, hingga bunga dari tanaman ini juga bisa diolah untuk berbagai keperluan. Nah, daun kelor sendiri telah digunakan sebagai obat tradisional untuk beragam kondisi medis, mulai dari penyakit jantung, saraf, pencernaan, hingga diabetes. Berdasarkan informasi dari data komposisi pangan indonesia, berikut adalah kandungan nutrisi yang ada di dalam 100 gram (g) daun kelor segar :

No	Kandungan	Kandungan
1	Protein : 5,1 g	Lemak : 1,6 g
2	Karbohidrat : 14,3 g	Serat : 8,2 g

# BAB 3

## RESEP- RESEP OLAHAHAN KELOR

### A. Cookies Daun Kelor



#### 1. Ingredients

- a. 390 gr tepung protein rendah (kunci biru)
- b. 50 gr tepung maizena
- c. 15 gr bubuk / tepung daun kelor
- d. 1 butir telur
- e. 210 gr gula halus
- f. 200 gr margarine cake & cookie
- g. ½ sdm vanilla bubuk
- h. ½ sdm baking powder
- i. Topping (chocochips coklat/sesuai selera)

## DAFTAR PUSTAKA

- Asrika, Arif. (2013). Uji Manfaat Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lam.) Untuk Mengobati Penyakit Hepatitis B. Surakarta: STIKes Kusuma Husada.
- BPOM. (2016). *Serial the Power of Obat Asli Indonesia (Kelor Moringa Leifera Lam.)*. Deputi Bidang Pengawasan Obat Tradisional, Kosmetik dan Produk Komplemen Direktorat Obat Asli Indonesia.
- Dhea Dani, B. Y., Wahidah, B. F., & Syaifudin, A. (2019). Etnobotani Tanaman Kelor (*Moringa oleifera* Lam.) di Desa Kedungbulus Gembong Pati. *Al-Hayat: Journal of Biology and Applied Biology*, 2(2), 44. <https://doi.org/10.21580/ah.v2i2.4659>
- Fahey. A Review Of The Medical Evidencen For Its Nutritional, Therapeutic and Prophylactic. *Journal of Trees Life*.
- <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRITWgpcVXEbmsgFhnCPbHDKoXwyYiIRnvT-Q&usqp=CAU>
- <https://images.app.goo.gl/3TksYv1wXyAj7Kx98>
- <https://images.app.goo.gl/bEfYY5Vp9uyjdWEj6>
- <https://images.app.goo.gl/kjyyYnamdshFsgnT9>
- <https://images.app.goo.gl/SXcSkUf5CFQbTTpy6>
- <https://images.app.goo.gl/u6KxD7UXmXN2yiNp8>
- <https://lifestyle.kompas.com/image/2021/03/26/152304720/ragam-olahan-daun-kelor-ditumis-hingga-jadi-masker-wajah?page=1>
- ITIS (*Integrated Taxonomic Information System*). (2011). *Taxonomic Hierarchy: Moringa oleifera* Lam. <https://www.itis.gov>.

- Irwan, Z. (2020). Kandungan Zat Gizi Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Berdasarkan Metode Pengeringan. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 69–77. <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m%0A>
- Krisnadi, A. D. (2015). *Kelor, Super Nutrisi*. Pusat Informasi dan Pengembangan Tanaman Kelor Indonesia Lembaga Swadayana Masyarakat-Media Peduli Lingkungan (LSM-MEPELING): Blora.
- Pratama Putra, I., Dharmayudha, A., & Sudimartini, L. (2017). Identifikasi Senyawa Kimia Ekstrak Etanol Daun Kelor (*Moringa oleifera* L.) di Bali. *Indonesia Medicus Veterinus*, 5(5), 464–473.
- Purba, B. B. (2020). Kajian Morfologi Kelor (*Moringa oleifera* Lam.) di Kecamatan Tampan, Pekanbaru. *Skripsi*. Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. Universitas Riau: Riau.
- Purwanto. (2019). *Kandungan Antioksidan Pada Daun Kelor (Moringa oleifera) dan Potensi Sebagai Penurun Kadar Kolesterol Darah*. Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Rahmawati, P. S., & Adi, A. C. (2017). Daya Terima Dan Zat Gizi Permen Jeli Dengan Penambahan Bubuk Daun Kelor (*Moringa oleifera*). *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 86. <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i1.86-93>
- Tjong, A., Assa, Y. A., & Purwanto, D. S. (2021). Kandungan Antioksidan Pada Daun Kelor (*Moringa oleifera*) dan Potensi Sebagai Penurun Kadar Kolesterol Darah. *Jurnal E-Biomedik*, 9(2), 248–254. <https://doi.org/10.35790/ebm.v9i2.33452>