

## PERCAYAKAH ANDA JIKA TANAMAN KELOR ADALAH THE MIRACLE TREE???

Oleh :

Qorry Aina

Dosen stikes surabaya

Masyarakat mungkin belum pernah mendengar mengenai tanaman ini. Sebagian masyarakat menganggap tanaman ini mempunyai nilai mistis karena budaya nenek moyang kita yang menggunakan tanaman kelor untuk mengurangi gangguan jin ketika ada seseorang yang akan meninggal (read: sekarat). Selain itu, masyarakat juga menggunakan daun kelor untuk mengusir gangguan jin pada orang yang kesurupan. Berbagai budaya tersebut membuat masyarakat enggan mengkonsumsi tanaman kelor. Masyarakat menganggap tanaman kelor adalah bahan makanan yang 'tabu' untuk dikonsumsi. Di Sulawesi dan Nusa Tenggara tanaman kelor hanya dianggap tanaman liar yang digunakan untuk pakan ternak. Namun, berbagai penelitian dan perkembangan teknologi serta informasi telah membuktikan bahwa tanaman kelor adalah tanaman yang mengandung sumber zat gizi berkhasiat obat dan memiliki kandungan zat gizi yang luar biasa daripada tanaman pada umumnya. Kandungan gizi daun kelor menurut Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) Indonesia yaitu energi sebanyak 82 kalori; protein 6,7 gram; lemak 1,7 gram; karbohidrat 14,3 gram; kalsium 440 mg; fosfor 70 mg; zat besi 7 mg; vitamin A 11300 IU vitamin B; 0.21; dan vitamin C 220 mg.

	3 kali Potassium Pisang	4 kali Vitamin A Wortel	25 kali Zat Besi Bayam	7 kali Vitamin C Jeruk	4 kali Calcium Susu	2 kali Protein yogurt
	15 kali Potassium Pisang	10 kali Vitamin A Wortel	25 times Zat Besi Bayam	1/2 kali Vitamin C Jeruk	17 kali Calcium Susu	9 kali Protein yogurt

Tanaman kelor berasal dari India sub-Himalaya (Pakistan, Afghanistan dan Bangladesh). Dibalik 'kemistisan' tanaman kelor ternyata di berbagai negara tanaman kelor digunakan untuk berbagai manfaat. Di Afrika daun kelor digunakan untuk bahan makanan balita yang kurang energi protein (KEP). Daun dan buah kelor dimanfaatkan untuk bahan sayuran dan dipercaya dapat meningkatkan jumlah produksi air susu ibu (ASI). Tumbuhan daun kelor juga digunakan untuk mempercepat penyembuhan luka. Olesan minyak yang berasal dari akar tanaman kelor digunakan untuk mengurangi sakit kepala dan rematik. Akar tanaman kelor juga dimanfaatkan untuk pembuatan serum kecantikan. Hal-hal tersebut menjadi alasan tanaman yang bernama latin (*Moringa Oleifera Sp.*) ini mendapat julukan "The Miracle Tree" (Pohon Ajaib) karena semua bagian pada tanaman kelor dapat dimanfaatkan dalam bidang kesehatan dan kecantikan.

Banyak mahasiswa dari universitas negeri maupun swasta menyusun karya tulis ilmiah yang membahas tentang tanaman kelor. Mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sebelas Maret menyimpulkan bahwa ekstrak etanolik daun kelor dapat mengurangi steatosis/perlemakan pada gambaran histopatologi jantung tikus putih (*Rattus norvegicus*) model hiperkolesterolemia. Berbeda dengan mahasiswa tata boga Universitas Negeri Surabaya yang membuat berbagai macam inovasi makanan dan minuman berbahan dasar daun kelor seperti *biscuit*, yoghurt, mie, bakso, *crackers* dan lain-lain. Pusat penelitian Universitas Ma Chung menyimpulkan bahwa konsentrat protein daun kelor (MPC) memiliki kualitas nutrisi yang lebih baik dibandingkan dengan protein susu, baik secara kuantitatif maupun kualitatif.

Beberapa produsen di Indonesia mengolah tanaman kelor menjadi produk yang komersial. Contoh beberapa produk komersil berbahan dasar daun kelor yaitu teh celup kelor (Moringa Tea), kapsul kelor, coklat kelor, biscuit kelor, mie ayam kelor, dan berbagai macam produk *skincare* yang berbahan dasar daun kelor. Produsen menganggap bahwa tanaman kelor memiliki nilai ekonomis yang tinggi karena budidaya tanaman ini mudah dilakukan dan bisa diolah untuk berbagai macam produk makanan, kesehatan serta kecantikan.

Jadi masih enggan menganggap daun kelor sebagai bahan makanan? Atau masih menganggap daun kelor masih memiliki nilai ‘mistis’? Percayalah bahwa semua ciptaan Allah tidak ada yang sia-sia. Jadi mulai sekarang masukkan bahan daun kelor pada menu harian keluarga Anda karena dunia ini tidak selebar daun kelor (hahahaha :D) maksudnya dibalik ‘kemistisan’ dan ‘ketabuan’ daun kelor ternyata memiliki kandungan gizi yang beragam dan lebih dari bahan makanan lainnya. Inilah tanaman kelor “the miracle tree” yang mempunyai berbagai manfaat.