
PENYULUHAN MAKANAN MINUMAN SEHAT DARI PEMANFAATAN TANAMAN RUMAHAN BAGI IBU HAMIL DAN MENYUSUI DI KELURAHAN KETAMI KECAMATAN PESANTREN KOTA KEDIRI 2019

Fita Sari*

*#Analisis Farmasi dan Makanan ,Institut Ilmu Kesehatan
fita.sari@iik.ac.id*

ABSTRAK

Tanaman rumahan yang berada di sekitar warga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Ibu hamil dan menyusui sangat membutuhkan banyak makanan minuman sehat bergizi untuk mencukupi kebutuhan nutrisinya. Mengolah tanaman sekitar menjadi produk makanan minuman sehat bergizi harus dijadikan kegiatan rutin supaya dapat meningkatkan nilai perekonomian. Contoh tanaman sekitar warga yang dapat dimanfaatkan menjadi makanan minuman diantaranya rosella, buah naga, srikaya, dan sirsak dan masih banyak lagi. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan penyuluhan pada masyarakat khususnya ibu hamil dan menyusui dalam mengolah tanaman rumahan menjadi camilan sehat. Buah – buahan tersebut dapat dicampurkan dengan bahan – bahan lain seperti olahan ikan hasil ternak warga di kelurahan Ketami seperti ikan lele yang dapat dibuat nugget, tahu walik ataupun keripik untuk camilan sehat ibu hamil dan menyusui. Penyuluhan dilakukan dengan cara ceramah dan demonstrasi pembuatan produk sederhana. Hasil yang diperoleh setelah pemaparan materi dan presentasi, masyarakat lebih mengenal manfaat tanaman rumahan dan dapat mengolah secara mandiri menjadi camilan sehat berupa makanan dan minuman. Diharapkan dengan paparan penyuluhan ini warga dapat lebih kreatif dalam membangun kesehatan serta perekonomian. Masyarakat diharapkan dapat lebih memasarkan produk olahan dari lingkungannya sendiri agar dapat memajukan kesehatan dan perekonomian.

Kata Kunci: Tanaman, Alami, Makanan, Minuman, Ekonomi

1. PENDAHULUAN

Tanamana di Indonesia memiliki banyak manfaat terutama bidang kesehatan. Kandungan senyawa aktif pada tanaman dapat berfungsi sebagai antioksidan, yaitu penangkal radikal bebas yang menyebabkan berbagai penyakit pada manusia (Elidar, 2017). Kondisi saat ini menunjukkan bahwa, rumah – rumah masyarakat banyak sekali terdapat tanaman – tanaman hias. Jumlah tanaman hias yang ditanam masyarakat biasanya dengan cara sederhana atau kebetulan serta jumlahnya sangat banyak dan beragam. Tanaman – tanaman tersebut memiliki khasiat sebagai obat yang dapat dibuat sederhana menjadi sediaan minuman herbal atau camilan makanan dan minuman sehat. Bagi masyarakat seharusnya hal tersebut dapat lebih dimaksimalkan dalam pengolahannya agar dapat dikonsumsi sehari hari.

Contoh minuman herbal yang menyehatkan sangat digemari masyarakat adalah wedang uwuh terdiri dari campuran rempah berbagai tanaman tradisional (Herdiana *et al.*, 2014). Camilan sehat berupa makanan seperti keripik kenikir, kerupuk ikan lele kombinasi bayam, puding jagung kombinasi rosella, permen perasan rosella yang dapat dikonsumsi ibu hamil, ibu menyusui, balita dan anak – anak. Tanaman tersebut dapat dijadikan bahan dasar pembuatan makanan dan minuman sehat jika dikombinasi dengan bahan tambahan lain sehingga akan lebih bernilai dan bernutrisi.

Suatu rumah biasanya banyak terdapat tanaman – tanaman tradisional yang ditanam dan tumbuh dengan mudah. Contoh tanaman yang biasanya dapat tumbuh dengan mudah dan dapat dimanfaatkan oleh masyarakat adalah jahe, kunyit, beluntas, rosella, kenikir, sirsak, dan srikaya. Jahe diduga mengandung senyawa aktif kurkumin, diantaranya berfungsi sebagai obat batuk, laksatif dan antioksidan (Gholib, 2008). Rosella merupakan tanaman bunga yang dengan mudah ditanam di rumah dan sebagai hiasan yang baik. Kandungan antioksidan rosella dapat menangkal radikal bebas yang menyebabkan suatu penyakit (Sari dan Aryantini, 2018). Tanaman – tanaman lain juga mengandung banyak senyawa aktif yang berfungsi sebagai antioksidan alami.

Masyarakat telah banyak mengenal tanaman – tanaman tersebut sebagai tanaman rumahan yang sebenarnya dapat dimanfaatkan dan diolah sebagai obat berkhasiat mengatasi berbagai penyakit dan makanan serta minuman sehat. Secara empiris tanaman tersebut diyakini masyarakat bisa mengatasi hipertensi, asam urat, tinggi gula darah dan penyakit lain. Pengetahuan masyarakat dalam mengolah tanaman tersebut menjadi bahan baku obat, makanan, dan minuman yang lebih bermanfaat masih diperlukan penjelasan lebih. Program pengabdian masyarakat ini, berisi tentang penyuluhan tanaman rumahan yang dapat diolah menjadi camilan sehat berupa makanan minuman seperti nugget, keripik, sirup, wedang uwuh dan puding serta obat alami bagi tubuh yang nantinya dapat dikonsumsi lebih oleh ibu hamil dan menyusui. Hal ini dikarenakan agar nutrisi baik yang lebih diperoleh ibu hamil dan menyusui serta membuat masyarakat kreatif dalam mengembangkan usaha di rumahan untuk meningkatkan kesejahteraan serta perekonomian.

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Pelaksanaan pengabdian ini dibuat dalam bentuk workshop, yaitu sosialisasi materi pembuatan camilan sehat. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2019, tepatnya pada tanggal 13 – 15 Agustus 2019 di Kelurahan Ketami Kecamatan Pesantren Kota Kediri Jawa Timur.

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Kegiatan ini telah mendapatkan perizinan dari institusi terkait seperti kampus Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, pihak instansi Kelurahan Ketami Kecamatan Pesantren, terkhusus saat acara pengabdian dari pihak instansi Posyandu Anak dan Lansia. Rancangan pengabdian ini adalah sosialisasi dalam bentuk ceramah dengan menyajikan presentasi dan selebaran brosur kepada masyarakat tentang kandungan aktif dari tanaman rumahan, kemudian masyarakat juga dijelaskan tentang manfaat tanaman rumahan seperti kenikir, rosella, jahe, kunyit hingga di akhir dapat memahami pembuatan camilan sehat berupa makanan atau minuman seperti nugget, keripik, puding dan kerupuk secara mandiri. Subyek yang dipilih dalam pengabdian ini adalah masyarakat khususnya ibu hamil dan menyusui di Kelurahan Ketami Kecamatan Pesantren Kota Kediri, dengan bahan baku yang dibutuhkan dalam pembuatan camilan sehat seperti serbuk kenikir, kunyit, jahe yang telah dikeringkan, dan rosella yang direbus, kemudian ditambahkan dengan bahan tambahan lain yang sesuai. Kebutuhan instrumentasi yang diperlukan dalam pembuatan camilan sehat sangat sederhana, karena tidak memerlukan alat khusus untuk mengolah bahan – bahan tersebut hanya cukup mencampurkan secukupnya bahan – bahan tersebut dalam air panas. Bahan yang berupa jahe, kunyit, rosella sebelumnya dihaluskan dulu dengan sebuah alat penghalus atau dapat dikeringkan saja kemudian direbus dengan air panas untuk dijadikan minuman herbal berkhasiat. Mengolah menjadi makanan rosella direbus kemudian hasil rebusan disaring ditambahkan dengan bahan lain untuk dijadikan puding dan permen. Hasil dari kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat memahami manfaat dan pembuatan camilan yang dilihat berdasarkan keberhasilan masyarakat membuat camilan sehat secara mandiri. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah ceramah dan analisis datanya secara deskriptif yaitu menggambarkan bagaimana masyarakat berhasil membuat camilan sehat secara mandiri setelah mendapat sosialisasi tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil 1

Tingkat keberhasilan pengabdian ini dapat dilihat dari keberhasilan masyarakat dalam membuat camilan sehat secara mandiri. Sebelumnya masyarakat belum banyak mengetahui tentang bahan penyusun camilan sehat, manfaat dari bahan penyusunnya serta cara membuat camilan sehat. Setelah acara ini tentang pembuatan camilan sehat, antusiasme masyarakat meningkat dan menjadi mengetahui manfaat dari tanaman rumahan diolah menjadi camilan sehat. Sekitar 20 peserta yang hadir, sebanyak 89% telah memahami manfaat tanaman – tanaman rumahan sebagai camilan sehat dan cara membuatnya. Hal ini dapat digambarkan dari kegiatan masyarakat dalam membuat camilan sehat secara mandiri dengan dibagi menjadi beberapa tim atau dapat diistilahkan sebagai praktek langsung membuat camilan sehat setelah diberikan ceramah dan demonstrasi. Hasil menunjukkan

bahwa masyarakat Kelurahan Ketami telah memahami manfaat dan cara membuat camilan sehat sesuai tahapannya dengan baik dan lancar. Beberapa pertanyaan langsung yang diberikan kepada peserta workshop dapat dijawab dengan baik oleh peserta sekitar 89%. Berikut adalah resep untuk camilan sehat, dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Table 1. Bahan – Bahan Pembuatan Camilan Sehat

No.	Bahan	Jumlah
1	Serutan kunyit	40 gram
2	Gula batu atau gula pasir	50 gram
3	Jahe yang digeprek	6 cm
4	Daun kenikir kering serbuk halus	2 lembar
5	Rosella rebusan	1 baskom kecil
6	Agar rasa	1 buah
7	Agar putih	1 buah
8	Air	Secukupnya tiap camilan

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan oleh Syam *et al.*, 2019 tentang Pelatihan Pemanfaatan Buah dan Sayur untuk Mendukung Program Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) pada Kader Aisyiyah Banguntapan Utara, memberikan gambaran bahwa masyarakat sebenarnya memiliki keinginan untuk memanfaatkan tanaman – tanaman rumahan menjadi sesuatu yang lebih bermanfaat untuk kesehatan. Masyarakat ingin memanfaatkan lahan sekitar rumah untuk ditanami tanaman yang berkhasiat bagi kesehatan seperti sayur, buah serta tanaman obat. Masyarakat telah mengenal tanaman – tanaman rumahan tersebut, tetapi kurang dalam melihat manfaat tanaman dalam kesehatan. Bagi ibu hamil dan menyusui makanan minuman sehat bergizi seimbang sangat diperlukan. Mendapatkan makanan minuman yang sehat dan bergizi seimbang harus didukung dengan perilaku hidup yang sehat, dan belajar mengolah serta mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang (Sitoayu, 2018). Pentingnya makanan dan minuman sehat yang berasal dari alam contoh tanaman berkhasiat, untuk ibu hamil dan menyusui adalah terbentuknya antioksidan alami oleh tubuh, sehingga tidak mudah terkena penyakit (Rahmawati, 2011).

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Ketami Kecamatan Pesantren tentang pembuatan camilan sehat dari pemanfaatan tanaman rumahan dapat disimpulkan bahwa acara berjalan dengan baik dan lancar. Hal tersebut dapat dilihat dari antusiasme masyarakat yang dari tidak mengetahui menjadi mengerti beberapa manfaat dari tanaman – tanaman rumahan dan berhasil membuat camilan sehat berupa makanan minuman uh secara mandiri. Sekitar 89% peserta dapat membuat camilan sehat secara mandiri dan dapat menjawab dengan baik beberapa pertanyaan dari narasumber.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami tujukan kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri dan pihan terkait di Kelurahan Ketami Kecamatan Pesantren Kota Kediri atas terlaksananya kegiatan ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Elidar Yetti, 2017. Budidaya Tanaman Sirsak dan Manfaatnya untuk Kesehatan. Jurnal Abdimas Mahakam. ISSN 2549-5755. Vol 1 Nomor 1.
- Herdiana Dwi D., Utami R., Anandito Katri B.R., 2014. Kinetika Degradasi Termal Aktivitas Antioksidan Pada Minuman Tradisional Wedang Uwuh Siap Minum Jurnal Teknosains Pangan., Vol. 3., No. 3., Juli., 2014. ISSN: 2302-0733.
- Gholib Djaenuddin. 2008. Uji Daya Hambat Ekstrak Etanol Jahe Merah (*Zingiber officinale* Var. Rubrum) dan Jahe Putih (*Zingiber officinale* Var. Amarum) terhadap *Trichophyton mentagrophytes* dan *Cryptococcus neoformans*. Seminar Nasional Teknologi Peternakan dan Veteriner.

- Rahmawati Fitri. 2011. Kajian Potensi “Wedang Uwuh” sebagai Minuman Fungsional. *Prosiding Seminar Nasional “Wonderfull Indonesia”*.
- Sari Fita, Aryantini Dyah. 2018. Karakter Spesifik dan Pengaruh Pemberian Oral Ekstrak Terpurifikasi Kelopak Rosella terhadap Makroskopis Organ Hepar Tikus *Wistar*. *Jurnal Wiyata*. Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
- Sitoayu Laras. 2018. Pemanfaatan Bahan Makanan Sederhana menjadi Gizi Seimbang. *Jurnal Abdimas*. Vol. 4. No. 2.
- Syam Syarianingsih Nur., Nurfita Desi, Rahayu Atikah. 2019. Pelatihan Pemanfaatan Buah dan Sayur untuk Mendukung Program Gerakan Masyarakat Sehat (Germas) pada Kader “Aisyiyah” Banguntapan Utara. *Jurnal Pemberdayaan*. ISSN 2580 – 2569. Vol. 3 No. 1. Hal 97 – 102.
-