

Sosialisasi dan Workshop Pembuatan Yogurt Rosella di Desa Gambyok Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri

Dewi Venda Erlina*, Wahyu Linda Sari

Fakultas Farmasi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata

d.vendaffua07@gmail.com

ABSTRAK

Rosella mempunyai efek anti hipertensi, membantu proses pencernaan, antioksidan, dan mencegah kekurangan vitamin C. Dilihat dari banyaknya manfaat yang berguna untuk kesehatan, rosella dapat diolah menjadi produk lain yang unggul dari segi gizi, ekonomis dari segi harga, dan praktis dari segi pengonsumsian, salah satunya adalah yogurt. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan pemanfaatan bahan herbal berkhasiat yaitu bunga rosella sebagai bahan baku nutrasetika yogurt bertujuan untuk meningkatkan kreatifitas dan prouktivitas warga desa Gambyok Kecamatan Grogol, Kabupaten Kediri.. Luaran dari kegiatan ini berupa produk yogurt berbahan dasar bunga rosella. Metode pengabdian masyarakat ini yaitu dengan metode ceramah dan demonstrasi langsung dalam pembuatan yogurt bunga rosella. Hasil Kegiatan ini menunjukkan para peserta cukup antusias mengikuti acara pelatihan dan masing-masing aktif bertanya tentang pemanfaatan yogurt bagi kesehatan.

Kata kunci : yogurt, nutrasetika, rosella, fermentasi.

1. PENDAHULUAN

Indonesia memiliki kekayaan alam yang melimpah baik flora maupun fauna, banyak dari sumber daya alam tersebut yang belum dimanfaatkan secara optimal untuk kesejahteraan informasi masyarakat. Salah satu penyebabnya adalah minimnya dan kurang tersedianya infrastruktur yang memadai. Padahal bila diolah secara optimal akan memberikan manfaat baik dari segi kesehatan, ekonomi, maupun perdagangan.

Salah satu jenis tanaman yang belum diolah secara serius adalah bunga rosella. Rosella merah (*Hibiscus Sabdariffa*) merupakan sejenis tanaman herbal yang bermanfaat bagi kesehatan. Rosella merupakan tumbuhan yang berkembang biak di daerah beriklim tropis dan subtropis. Budidayanya dapat dilakukan di segala macam tanah dan mudah tumbuh di lahan pasir tanpa harus disiram atau diberi pupuk secara intensif. Tanaman ini bisa mencapai 3-5 meter tingginya jika sudah dewasa, dan akan mengeluarkan bunga berwarna merah.

Bagian bunga dan biji inilah yang sering dimanfaatkan. Berbagai penelitian membuktikan bahwa kelopak bunga rosella mempunyai kandungan gizi yang bermanfaat bagi kesehatan.

Menurut DEP. KES. RI. NO. SPP. 1065 / 35.15/ 05. setiap 100 gram rosella mengandung 260-280 mg vitamin C, vitamin D, B1,dan B2. Kandungan lainnya adalah kalsium 486 mg, omega 3, magnesium, beta karotin, serta asam amino essensial seperti lysine dan arginine. Dari kandungan nutrisi tersebut diketahui bahwa rosella mempunyai efek anti hipertensi, membantu proses pencernaan, antioksidan, mencegah kekurangan vitamin C, dan lain-lain.

Kandungan kimia yang berperan sebagai antioksidan dalam bunga rosella adalah antosianin yang termasuk dalam golongan senyawa flavonoid (Hayati dkk, 2012). Senyawa ini mampu menangkap radikal bebas yang menurunkan resiko berbagai penyakit, salah satunya adalah hipertensi dan kolesterol (Hazra dkk., 2008).

Dilihat dari banyaknya manfaat yang berguna untuk kesehatan, rosella dapat diolah menjadi produk lain yang unggul dari segi gizi, ekonomis dari segi harga, dan praktis dari segi pengonsumsiannya. Salah satunya adalah yoghurt yang dicampur dari ekstrak rosella.

Yoghurt sendiri merupakan salah satu olahan susu yang diproses melalui fermentasi dengan penambahan kultur organism yang baik, salah satunya yaitu bakteri asam laktat. Di pasaran yoghurt terbagi dalam dua jenis, yang pertama adalah yoghurt *plain* yaitu yoghurt tanpa rasa tambahan dan yang kedua adalah *drink* yoghurt yaitu yoghurt plain yang telah ditambahkan perasa tambahan buah-buahan seperti rasa stroberi, jeruk ataupun leci.

Bila dinilai dari kandungan gizi, yoghurt tidaklah kalah dengan kandungan susu pada umumnya. Hal ini karena bahan dasar yoghurt adalah susu, tetapi ada beberapa kelebihan yoghurt yang tidak dimiliki oleh susu murni yaitu karena yoghurt sangat cocok dikonsumsi oleh orang yang sensitif terhadap susu (yang ditandai dengan diare) karena laktosa yang terkandung pada susu biasa sudah disederhanakan dalam proses fermentasi yoghurt. Manfaat lain bila dikonsumsi secara rutin bahkan mampu menghambat kadar kolesterol dalam darah. Yoghurt juga dapat memperbaiki keseimbangan flora di saluran cerna karena adanya kandungan bakteri “baik” seperti *Lactobacillus bulgaricus* dan *Streptococcus thermophilus*.

2. METODE PENGABDIAN

Desa gambyok memiliki luas wilayah seluas 308,25 HA. Jumlah penduduk di desa Gambyok pada tahun 2015 berjumlah 4123 jiwa yang terdiri dari 1.336 kepala keluarga. Mata pencaharian penduduk desa Gambyok sebagian besar ada di sektor pertanian. Hal ini sangat menunjukkan bahwa pertanian sangat menunjang peranan penting dalam bidang ekonomi masyarakat.

Kondisi penduduk merupakan tolok ukur penyediaan ruang untuk kegiatan

suatu wilayah, kawasan, maupun suatu daerah. Petani di desa Gambyok umumnya masih hanya mengandalkan dari sektor pertanian untuk kehidupan sehari-hari. Sehingga ada waktu dimana para petani memiliki waktu cukup luang saat menanti masa tanam atau panen berikutnya.

Produktivitas yang masih rendah ini dapat dikurangi dengan pemberian pengetahuan yang menunjang kepada masyarakat. Salah satu pengetahuan ini adalah pembuatan produk yogurt rosella.

Saat ini banyak sekali pengobatan penyakit yang menggunakan farmakologi dan mengandung bahan-bahan kimia yang mempunyai efek samping baik jangka pendek maupun jangka panjang dari obat-obatan tersebut. Lalu diikuti dengan semakin banyak orang yang sadar perlunya mengonsumsi makanan atau minuman menyehatkan. Untuk meminimalisir pemakaian obat-obatan berbahan kimiawi, yoghurt rosella bisa dijadikan alternatif untuk menjawab kebutuhan masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatan sebagai suatu produk yang aman, terjangkau, dan mudah didapatkan. Saat ini prospek bisnis rosella cukup menjanjikan, dilihat dari permintaan pasar yang terus melonjak dari bulan ke bulan. Begitu pula dengan yoghurt yang mempunyai pangsa pasar yang besar karena sudah lebih dulu dikenal, membuat yoghurt rosella akan lebih mudah diterima masyarakat.

Yoghurt rosella dapat pula dijadikan prospek untuk membentuk wirausaha baru yang diharapkan dapat memberikan nilai tambah karena produknya yang bebas bahan kimia, mudah diperoleh, dan dapat diperbaharui, serta dapat mendatangkan keuntungan.

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah perpaduan antara penyuluhan dan praktek pembuatan yogurt rosella, berikut ini tahapannya:

- a. Persiapan / Observasi Lapangan
Kegiatan ini dilakukan dengan survey lokasi, menghubungi kepala

desa Gambyok dan persiapan bahan dan alat yang akan digunakan.

- b. Penyuluhan dan praktek pembuatan yogurt rosella

Materi penyuluhan adalah pemilihan bahan pembuatan yogurt Rosella, komposisi masing-masing bahan dan manfaat bagi kesehatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat berupa penyuluhan terhadap ibu-ibu rumah tangga di kantor kepala desa Gambyok pada tanggal 11 Mei 2017 pada pukul 07.30 – 14.00 WIB.

Kegiatan pelatihan berlangsung sukses dengan suasana akrab dan kekeluargaan, dihadiri oleh 22 peserta yang sebagian besar wanita. Sebelum acara dimulai tim pengabdian membagikan brosur pembuatan yogurt rosella kepada tiap peserta yang hadir.



Gambar 1. Pembukaan Acara oleh Bapak Kepala Desa Gambyok dan Senam Lansia Bersama



Gambar 2. Penyuluhan Pembuatan Yogurt Rosella

Sebagai pembuka acara, kepala desa Gambyok memperkenalkan warganya yang hadir kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan pengabdian. Kepada peserta diberikan masing-masing hasil yogurt yang telah jadi pada hari berikutnya untuk dibawa pulang dan dikonsumsi sendiri.

4. SIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan pembuatan Yogurt Rosella ini adalah :

1. Semua peserta pelatihan sangat antusias mengikuti kegiatan ini dan berminat untuk mengaplikasikan pengetahuan yang sudah diperoleh.
2. 83 % peserta tidak mengetahui pembuatan yogurt.
3. Setelah pelatihan pembuatan yogurt semua peserta mengetahui pembuatan yogurt rosella.

Saran

Untuk lebih memajukan lagi usaha masyarakat desa Gambyok sebaiknya dibentuk kelompok masyarakat yang ingin aktif dalam mendapatkan penyuluhan dan workshop untuk meningkatkan pengetahuan dan pemanfaatan bahan yang terdapat di sekitarnya

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada bapak perangkat desa yang telah mengizinkan kami dalam berbagi ilmu pengetahuan yang selama ini telah diperoleh.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Hayati E.K., Budi, U.S. dan Hermawan R. 2012. Konsentrasi total senyawa antosianin ekstrak kelopak bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.) : pengaruh temperatur dan pH. Jurnal Kimia. Vol 6 (2).
- Hazra B., Santana B. and Nripendranath M. 2008, Antioxidant and Free Radicals Scavenging Activity of *Spondias pinnata*, J. BMC., 8: 63