

PELATIHAN PEMANFAATAN HASIL TANAMAN HIDROPONIK UNTUK MINUMAN HERBAL (EMPON-EMPON) SEBAGAI SALAH SATU SOLUSI PEMELIHARAAN KESEHATAN DI MASA PANDEMI DI KELURAHAN KELAPA DUA TANGERANG

Lilies Yulastri, Eti Herawati
Program Studi Vokasi Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas Teknik – Universitas Negeri Jakarta

Abstract

The beauty and benefits of plants attract sympathy so that many people plant and care for them. The most common way of planting is to use soil. However, if the cleanliness is not maintained, the room becomes dirty with soil. To overcome this problem can be done hydroponically. The advantages of farming with hydroponics include making it easier to care for plants so they are free from dirt, pests and diseases. The narrow yard of the house is not a significant obstacle to maintaining a variety of plants, especially empon-empon plants which have good benefits for maintaining health during the current pandemic. Currently, there are many pots available for hydroponic plants that have not been used properly, so that the pots (containers) are neglected, neglected, empty without plants, even though it is a positive potential if used optimally and the people of Kelapa Dua District, Tangerang Regency, especially residents of RT06/ 07. Objective: To increase the knowledge of PKK members about drinks for health and beauty, to change the mindset of PKK members about hydroponic farming and to improve the health and beauty of family members. Methods: The approach chosen is in the form of counseling and training. This method was chosen so that PKK members in Kelapa Dua, Tangerang have good knowledge about health. Extension activities will be carried out on August 31, 2021 at the Kelapa Dua Village office starting at 09.00 until finished. Result: The importance of utilizing hydroponic plant products, especially empon-empon, to maintain health during the pandemic to the community in Kelapa Dua Village. With this understanding, it is hoped that community immunity can increase so that it can reduce the death rate due to Covid 19.

Keywords: Hydroponics, Empon-empon, Health Drinks, Covid-19 Pandemic

Abstrak

Keindahan maupun manfaat tanaman menarik simpati sehingga banyak orang menanam dan merawatnya. Cara menanam yang sangat umum dilakukan yaitu dengan menggunakan tanah. Namun bila kebersihannya tidak terjaga, ruangan menjadi kotor oleh tanah. Untuk mengatasi hal ini dapat dilakukan bertanam dengan cara hidroponik. Keuntungan bercocok tanam dengan hidroponik, diantaranya memudahkan pemeliharaan tanaman agar bebas dari kotoran, hama dan penyakit. Halaman rumah yang sempit bukan merupakan halangan yang berarti untuk memelihara beraneka tanaman, terutama tanaman jenis empon-empon dengan manfaat yang baik untuk menjaga Kesehatan di masa pandemik saat ini. Saat ini banyak tersedia pot untuk tanaman hidroponik yang belum dimanfaatkan dengan baik, sehingga pot (wadah) tersebut terbengkalai, tidak terurus, kosong tanpa tanaman, padahal itu merupakan potensi positif apabila dimanfaatkan secara maksimal dan masyarakat Kecamatan Kelapa Dua Kabupaten Tangerang, khususnya warga RT06/07. Tujuan : Untuk menambah pengetahuan ibu-ibu anggota PKK tentang minuman untuk kesehatan, kecantikan, merubah pola pikir ibu-ibu anggota PKK tentang bertanam hidroponik dan meningkatkan kesehatan dan kecantikan anggota keluarga. Metode : Pendekatan yang dipilih adalah dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan. Metode ini dipilih agar ibu-ibu anggota PKK di Kelurahan Kelapa Dua Tangerang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2021 di kantor Kelurahan Kelapa Dua sejak pukul 09.00 hingga selesai. Hasil : Pentingnya pemanfaatan hasil tanaman hidroponik terutama empon-empon untuk menjaga kesehatan dimasa pandemik kepada masyarakat di Kelurahan Kelapa Dua. Dengan pemahaman ini diharapkan kekebalan tubuh masyarakat dapat ditingkatkan sehingga dapat menekan mortalitas akibat Covid 19.

Katakunci : Hidroponik, Empon-empon, Minuman Kesehatan, Pandemi Covid-19

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Indonesia mempunyai kekayaan alam yang tak ternilai banyaknya termasuk jenis tanamannya. Di antara jenis-jenis tanaman ada yang digolongkan tanaman hias daun dan tanaman hias bunga. Keindahan tanaman ini menarik simpati sehingga banyak orang menanam dan merawatnya. Cara menanam yang sangat umum dilakukan yaitu dengan menggunakan tanah. Namun bila kebersihannya tidak terjaga, ruangan menjadi kotor oleh tanah. Untuk mengatasi hal ini dapat dilakukan bertanam dengan cara Hidroponik.

Hydroponik berarti pengerjaan air, berasal dari kata *hydro* (air) dan *pottos* (kerja), bercocok tanam dengan media air. Tahun 1929 dilakukan percobaan dengan media pasir. Kini di Indonesia yang dimaksud bercocok tanam secara Hidroponik adalah bertanam dengan menggunakan pasir, potongan batu apung, pecahan genteng, potongan sabut kelapa. Wadah tanaman berupa pot melamin/pot plastik, kantong plastik.

Bercocok tanam dengan cara Hidroponik sangat banyak keuntungannya. Halaman rumah yang sempit bukan merupakan halangan yang berarti untuk memelihara tanaman hias. Cara ini akan memudahkan pemeliharaan tanaman agar bebas dari kotoran, hama dan penyakit. Terutama jika memanfaatkan metode ini untuk membuat minuman dari tanaman herbal (emponempon) dimana hasil dari minuman tersebut dapat dimanfaatkan sebagai minuman kesehatan. Minuman dari herbal ini sebagai salah satu upaya menjaga imunitas tubuh dalam menghadapi masa pandemi.

Istilah sehat dalam kehidupan sehari-hari sering dipakai untuk menyatakan bahwa sesuatu dapat bekerja secara normal. Tidak sedikit orang mengatakan sehat jika tubuhnya merasa segar dan nyaman. Bahkan seorang dokter pun akan menyatakan pasiennya sehat jika menurut hasil pemeriksaan yang dilakukannya mendapatkan seluruh tubuh pasien berfungsi secara normal. Namun demikian, pengertian sehat yang sebenarnya tidaklah demikian. Pengertian sehat menurut UU Pokok Kesehatan No. 9 tahun 1960, Bab 1 Pasal 2 adalah keadaan yang meliputi kesehatan badan (jasmani), rohani (mental), dan sosial, serta bukan hanya keadaan bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Pengertian sehat tersebut sejalan dengan pengertian sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 1975 sebagai berikut : Sehat adalah suatu kondisi yang terbebas dari segala jenis penyakit, baik fisik, mental, dan sosial. Memanfaatkan tanaman empon-empon yang dibudidayakan secara hidroponik sebagai minuman kesehatan, dapat menunjang terbentuknya lingkungan yang memiliki imunitas dan kesehatan tinggi.

Masyarakat Kecamatan Kelapa Dua Kabupaten Tangerang, khususnya warga kelurahan Kelapa dua merupakan masyarakat milenial yang berlokasi strategis diapit oleh beberapa mall besar dan fasilitas-fasilitas lain yang memberikan banyak kemudahan bagi masyarakat, terutama dalam ketersediaan, keragaman, dan kepraktisan kuliner yang mempengaruhi pemilihan menu makanan masyarakat. Tak jarang, masyarakat lebih senang membeli makanan jadi karena menjadi praktis dengan mengabaikan asupan gizi yang baik dan seimbang untuk menjaga kesehatan tubuh.

1. Pengertian Minuman Kesehatan

Minuman kesehatan adalah minuman yang memiliki kandungan optimal yang baik dan sehat serta minuman tersebut, dapat bermanfaat baik bagi tubuh. Minuman sehat juga harus layak di konsumsi oleh tubuh manusia dan tidak menimbulkan efek samping baik jangka panjang/pendek. Minuman kesehatan biasanya dibuat atau diolah dengan menggunakan bahan-

bahan yang alami tanpa zat kimia atau bahan pengawet lainnya. Maka dari itu minuman tersebut sering di asumsikan sebagai minuman yang mahal, karena terbuat dari bahan alami tanpa zat kimia. Selain itu, ada beberapa bahan alami yang sudah jarang ditemukan atau tidak tumbuh di daerah tersebut, sehingga membuat minuman tersebut menjadi mahal.

Bahan baku pembuatan minuman kesehatan dapat berupa buah-buahan, sayur, madu, hasil fermentasi, susu segar, teh, gula pasir/gula merah, dll. Banyak sekali bahan baku pembuatan minuman kesehatan yang mudah dijumpai di sekitar kita seperti: wortel, cabai hijau, sawi hijau, kacang kedelai, seledri, timun, tomat, madu, susu, dll. Dengan memanfaatkan bahan baku yang mudah ditemui, kita dapat sendiri membuat minuman kesehatan yang menyegarkan serta kita dapat mengetahui kebersihannya.

2. Manfaat Minuman Kesehatan bagi tubuh :

- ✓ Mencegah radikal bebas
- ✓ Menjaga kesehatan tubuh
- ✓ Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
- ✓ Menurunkan resiko serangan jantung
- ✓ Melindungi kekuatan tulang
- ✓ Meningkatkan kesejahteraan hati
- ✓ Mengontrol berat badan
- ✓ Menjaga fungsi pencernaan
- ✓ Menjaga kesehatan ginjal
- ✓ Menjaga dan memelihara kesehatan kulit dan rambut
- ✓ Tidak memiliki efek samping
- ✓ Minim resiko alergi

3. Kekurangan dari minuman kesehatan adalah :

- ✓ Tidak praktis, karena harus dibuat terlebih dahulu
- ✓ Tidak bisa disimpan dalam jangka waktu yang lama
- ✓ Ada beberapa bahan baku yang susah ditemui di pasaran
- ✓ Rasanya kurang enak
- ✓ Dapat berubah warna apabila tida langsung dikonsumsi

Akan tetapi dibandingkan kekurangannya minuman kesehatan memiliki manfaat yang lebih banyak bagi tubuh kita, di bab selanjutnya akan dijelaskan mengenai pembuatan minuman kesehatan yang segar, enak, dan baik bagi tubuh.

1.3 Permasalahan Mitra

Berdasarkan pada analisis situasi di atas, permasalahan yang terjadi pada masyarakat Kelurahan Kelapa Dua dirumuskan sebagai berikut: Sudah tersedianya pot untuk tanaman hidroponik yang belum dimanfaatkan dengan baik, sehingga pot (wadah) tersebut terbengkalai, tidak terurus, kosong tanpa tanaman, padahal itu merupakan potensi positif apabila dimanfaatkan secara maksimal sebagai media menanam tanaman herba (empon-empon).

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Tinjauan dari penyuluhan kepada ibu-ibu anggota PKK di Kelurahan Kelapa Dua adalah sebagai berikut:

1. Menambah pengetahuan ibu-ibu anggota PKK tentang minuman untuk kesehatan dan kecantikan
2. Merubah pola pikir ibu-ibu anggota PKK tentang bertanam hidroponik
3. Meningkatkan kesehatan dan kecantikan anggota keluarga

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu anggota PKK di Kelurahan Kelapa Dua Tangerang tentang minuman kesehatan, metode pendekatan yang dipilih adalah dalam bentuk penyuluhan. Metode ini dipilih agar ibu-ibu anggota PKK di Kelurahan Kelapa Dua Tangerang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Pentingnya pemanfaatan hasil tanaman hidroponik terutama empon-empon untuk menjaga kesehatan dimasa pandemik kepada masyarakat di Kelurahan Kelapa Dua. Dengan pemahaman ini diharapkan kekebalan tubuh masyarakat dapat ditingkatkan sehingga dapat menekan mortalitas akibat Covid 19.

5. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Hessayon, D.G. *The House Plant Expert*, (England: Publications Britannica House, 1980)
- Lingga, Pinus, *Hidroponik, Bercocok Tanam Tanpa Tanah* (Jakarta: Penebar Swadaya, 1985)
- Soeseno, Slamet, *Bercocok Tanam Secara Hidroponik* (Jakarta: Gramedia, 1987)
- Sugito, Hidroponik, *Tanaman Hias* (Jakarta: Penebar Swadaya, 1992)
- Trubus, Tim Redaksi, *Tanaman Hias Dalam Ruangan* (Jakarta: Penebar Swadaya, 1989)
- Wijayakusuma, Hembing. *Minuman untuk Pengobatan dan Kesehatan*. Pustaka Kartini
- SKWAD FITNESS/youtube <https://manfaat.co.id/manfaat-madu>
- <http://pinsfood.co.id/product/telur-ayamnegeri/>
- <https://mulaisehat.com/manfaat-susukacang-kedelai-untuk-kesehatan>
- <https://resepkoki.id/2018/03/07/3-untukmenjaga-tauge-segar-tahan-lama/>
- <https://www.pasangansehat.com/pentingnyaair-putih-untuk-kesehatan>
- <https://www.organicfacts.net/health-benefits/fruit/health-benefits-oflemon.html>
- <https://manfaat.co.id/manfaat-madu>
- <https://www.eatthismuch.com/recipe/view/v-anilla-greek-yogurt,254520/>
- izuhailinamaya.blogspot.co.id/2012/09/selada-air-sayuran-superpembasmi_7.html
- <https://www.go-dok.com/7-manfaat-jaheuntuk-kesehatan/>

<https://www.tiara-food.com/5-manfaatwortel-bagi-tubuh/>
<https://hellosehat.com/herbal/timun/>
<https://www.khasiat.co.id/sayur/krokotlaut.html>
<http://www.manfaatbuahalami.com/2015/12/Subhanallah-Ternyata-DaunKetumbar-Memiliki-17-Manfaat-Untuk-Kesehatan.html>
<https://www.organicfacts.net/healthbenefits/vegetable/beets.htm>
<http://necturajuce.com/berbagai-manfaatdari-gula-merah/>
<http://lagizi.com/bee-pollen/>
<http://www.weiku.com/Food-Beverage/buy-Fructus-Ziziphi-Jujubae-Extract.html>
<https://www.popularworld.com/groove/health/manfaatcabai-hijau-bagi-kesehatan>
<http://bibitbunga.com/benih-sawi-hijau/>
<http://www.faanadanflora.com/kandunganserta-manfaat-buah-persik-bagi-kesehatan/https://www.khasiatsehat.com/khasiat-danmanfaat-buah-anggur-merah/>