

PELATIHAN PEMBUATAN MINUMAN KESEHATAN BERBASIS JAMU SEBAGAI SALAH SATU PEMELIHARAAN KESEHATAN UNTUK MENAMBAH PENGHASILAN KELUARGA DI KECAMATAN MUARA GEMBONG, BEKASI - JAWA BARAT

Lilies Yulastri dan Eti Herawati
Universitas Negeri Jakarta
liliesyulastri@yahoo.com, herawatihetami@gmail.com

Abstract

Indonesia has invaluable natural wealth including its plant species. The beauty of this plant attracts sympathy so that many people plant and care for it or use the Family Medicinal Plants (TOGA). Health drinks are drinks that have optimal content that is good and healthy and these drinks can be of good benefit to the body. Health drinks are usually made or processed using natural ingredients without chemicals or other preservatives. The Muara Gembong sub-district is a coastal area, so counseling is needed for the manufacture of herbal-based health drinks, as an alternative solution to balance in terms of maintaining the health of family members, and can also be used as an effort to increase family income. The expected targets and outcomes for the Community Partnership Program (PKM) activities are: (1) Intellectual property rights (HAKI) (2) National scale community service journal.

Keywords: Medicinal Plants, Health Drinks, Counseling

Abstrak

Indonesia mempunyai kekayaan alam yang tak ternilai banyaknya termasuk jenis tanamannya. Keindahan tanaman ini menarik simpati sehingga banyak orang menanam dan merawatnya ataupun memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Minuman kesehatan adalah minuman yang memiliki kandungan optimal yang baik dan sehat serta minuman tersebut dapat bermanfaat baik bagi tubuh. Minuman kesehatan biasanya dibuat atau diolah dengan menggunakan bahan-bahan yang alami tanpa zat kimia atau bahan pengawet lainnya. Kecamatan Muara Gembong adalah daerah pesisir maka diperlukan adanya pelatihan/penyuluhan untuk pembuatan minuman kesehatan berbasis jamu, sebagai alternatif pemecahan keseimbangan dalam hal memelihara kesehatan bagi anggota keluarga, juga dapat dijadikan sebagai salah satu usaha untuk menambah penghasilan keluarga. Target dan luaran yang diharapkan pada kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) adalah : (1) Hak atas kekayaan intelektual (HAKI) (2) Jurnal pengabdian pada masyarakat skala nasional.

Kata kunci : Tanaman Obat, Minuman Kesehatan, Penyuluhan

1. PENDAHULUAN (Introduction)

1.1. Analisis Situasi

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 ataupun memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA).

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 pemeriksaannya 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.

Masyarakat di Kecamatan Muara Gembong Bekasi Jawa Barat adalah masyarakat pesisir pantai yang memiliki keanekaragaman hayati yang dapat digunakan untuk membuat minuman kesehatan berbasis jamu.

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 tidak 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.

1.2 Permasalahan Mitra

Berdasarkan pada analisis situasi di atas, permasalahan yang terjadi pada masyarakat Kecamatan Muara Gembong dirumuskan sebagai berikut:
Kecamatan Muara Gembong adalah daerah pesisir maka diperlukan adanya pelatihan/penyuluhan untuk pembuatan minuman kesehatan berbasis jamu, sebagai alternatif pemecahan keseimbangan dalam hal memelihara kesehatan bagi anggota keluarga, juga dapat dijadikan sebagai salah satu usaha untuk menambah penghasilan keluarga.

2. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

2.1 Tujuan Kegiatan

Tujuan dari penyuluhan kepada ibu-ibu anggota PKK di Kecamatan Muara Gembong adalah sebagai berikut:

1. Menambah pengetahuan ibu-ibu anggota PKK tentang minuman untuk kesehatan.
2. Merubah pola pikir ibu-ibu anggota PKK tentang taman obat keluarga (TOGA).
3. Meningkatkan kesehatan anggota keluarga

2.2 Manfaat Kegiatan

Setelah selesai kegiatan penyuluhan kepada ibu-ibu anggota PKK di Kecamatan Muara Gembong manfaat yang diperoleh yaitu :

1. Menambah pengetahuan ibu-ibu anggota PKK tentang minuman untuk kesehatan
2. Merubah pola pikir ibu-ibu anggota PKK tentang bertanam tanaman obat keluarga (TOGA).
3. Meningkatkan kesehatan dan kecantikan anggota keluarga

2.3 Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dalam penyuluhan kepada ibu-ibu anggota PKK di Kecamatan Muara Gembong.

2.4 Tujuan Kegiatan

Tujuan dari penyuluhan kepada ibu-ibu anggota PKK di Kecamatan Muara Gembong adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1. Tahapan kegiatan

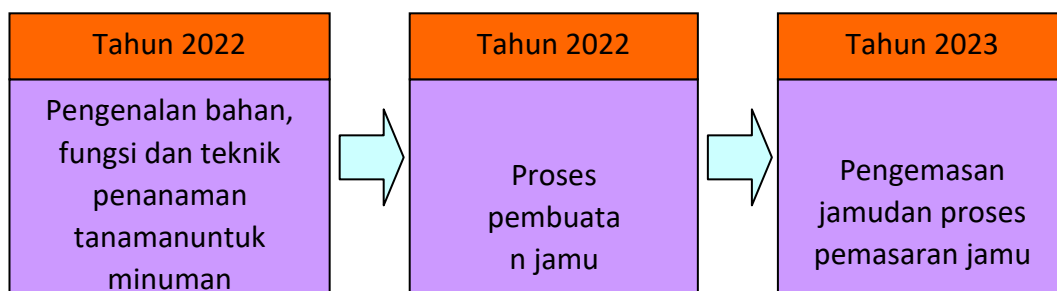
No	Tahapan	Output
1.	Penyusunan konsep penyuluhan	<ol style="list-style-type: none">1. Teridentifikasi standar kompetensi, kompetensi dasar dan indikator hasil penyuluhan.2. Teridentifikasi materi pelatihan penyuluhan terkait pengetahuan ibu-ibu anggota PKK tentang minuman untuk kesehatan dan kecantikan3. Teridentifikasi alokasi waktu pelatihan yang dibutuhkan4. Teridentifikasi metode penyuluhan yang akan dilakukan5. Teridentifikasi sumber, media dan alat pelatihan
2.	Penyusunan media dan <i>hand out</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Tersusun media pembelajaran yang akan digunakan dalam bentuk power point, foto, dan lain sebagainya2. Tersusun hand out materi penyuluhan yang akan diberikan kepada peserta
3.	Persiapan pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none">1. Menyiapkan bahan dan alat penyuluhan2. Terkoordinasikan dengan pihak desa dan ibu-ibu anggota PKK untuk persiapan tempat, peserta dan hal teknis lain yang dibutuhkan dalam penyuluhan3. Pengadaan hand out4. Persiapan transportasi dan distribusi logistik
4.	Pelaksanaan penyuluhan	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta penyuluhan dapat memahami konseling kelompok dengan metode analisis transaksional2. Meningkatnya pengetahuan ibu-ibu anggota PKK tentang minuman untuk kesehatan dan

kecantikan

5.	Evaluasi penyuluhan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diperoleh informasi tentang kualitas proses penyuluhan 2. Diperoleh informasi tentang hasil penyuluhan
----	---------------------	--

2.5 Manfaat Kegiatan

Pelaksanaan P2M dijalankan dengan rincian sebagai berikut :



2.6 Khalayak Sasaran

Tabel 3.2 Rincian Jalannya kegiatan P2M

No	Jam	Kegiatan	Pelaksana
Persiapan dan pengisian daftar hadir			
1	10.00 s/d 10.15	Para peserta yang hadir mengisi daftar hadir dan bersiap menerima materi di Aula Serba Guna Kecamatan Muara Gembong.	Seluruh Tim Universitas Negeri Jakarta
Pembukaan			
2	10.15 s/d 10.45	Dosen Universitas Negeri Jakarta selaku pelaksana kegiatan P2M membuka acara dengan menyampaikan ucapan terima kasih mewakili Universitas kepada seluruh pihak yang terlibat dan	Dra. Eti Herawati, M.Si

		latar belakang, rencana, tujuan dari isi materi.	
3	10.45 s/d 11.20	Kata Sambutan Penyampaian kata sambutan oleh Kecamatan Muara Gembong yang diwakilkan oleh kepala bagian pemberdayaan masyarakat.	Kepala Bagian Pemberdayaan Masyarakat Kecamatan Muara Gembong
4	11.20 s/d 11.30	Doa Pembacaan Doa yang disampaikan oleh salah seorang warga Kecamatan Muara Gembong	Warga Kecamatan Muara Gembong
5	11.30 s/d 13.10	Penyampaian Materi Penyampaian materi P2M dengan tema Pelatihan Pembuatan Minuman Kesehatan Berbasis Jamu Sebagai Salah Satu Pemeliharaan Kesehatan untuk Menambah Penghasilan Keluargadi Kecamatan Muara Gembong Bekasi Jawa Barat oleh Dosen Universitas Negeri Jakarta	Dra. Lilies Yulastri, M.Pd
6	13.10 s/d 13.25	Quiz dan Doorprize Melaksanakan quiz sebagai bentuk penguatan atas penyampaian materi dilanjutkan dengan tanya jawab dan <i>sharing session</i> .	Dra. Lilies Yulastri, M.Pd
7	13.25 s/d 13.45	Penutupan Menutup kegiatan P2M dengan merangkum isi materi, pembagian sample minuman kesehatan berbasis jamu	Dra. Eti Herawati, M.Si
8	13.45 s/d 13.55	Penyerahan Kenang-kenangan Dosen Universitas Negeri Jakarta selaku perwakilan Universitas menyampaikan bingkisan kenang-kenangan kepada perwakilan Kecamatan Muara Gembong	Dosen Universitas Negeri Jakarta dan Perwakilan Kecamatan Muara Gembong

		Foto Bersama	
13.55		Foto Bersama seluruh peserta	
9	s/d	P2M, Kecamatan Muara Gembong dan Dosen Universitas Negeri Jakarta.	Seluruh Peserta P2M
14.00			

2.7 Rancangan Evaluasi

Untuk memastikan bahwa kegiatan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan, maka diperlukan evaluasi. Dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, penyuluhan kepada ibu-ibu anggota PKK, evaluasi yang akan dilakukan diuraikan sebagai berikut:

Tabel 3.3 Rancangan Evaluasi

No	Tahapan	Output
1.	Evaluasi proses penyuluhan meliputi: a. Perhatian yang ditunjukkan oleh peserta penyuluhan b. Daya tangkap terhadap materi penyuluhan	Lembar observasi
2.	Evaluasi manajemen kegiatan, mencakup aspek: a. Narasumber b. Fasilitas c. Metode d. Media	Angket
3.	Evaluasi hasil penyuluhan a. pengetahuan tentang materi yang diberikan b. Pemahaman terhadap materi yang diberikan	Soal tes tertulis

2.8 Jenis Kepakaran

Ketua Pelaksana Kegiatan

Nama : Dra Lilies Yulastri Nur'aisyah, M.Pd

NIP/NIK : 19580621 1984 03 2 001

Tempat dan Tanggal Lahir : Bandung, 21 Juni 1958

Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Golongan / Pangkat : Lektor Kepala/ IVB
Jabatan Akademik : Dosen Program Studi Tata Rias – IKK – Fakultas Teknik
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Jakarta
Alamat : Jl. Rawamangun Muka Gedung H, Lantai 4
Telp./Faks. : (021) 4715094 - 0214890236
Alamat Rumah : Jl. Gading Kirana Barat VI Blok E7 No. 40
Telp./Faks. : 08129929284
Alamat e-mail : liliesyulastri@yahoo.com
Pendidikan : S2 Pendidikan Anak Usia Dini
Keahlian : Pendidikan
Program Studi : PKK / Fakultas Teknik

Pengalaman Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tahun	Jenis/ Nama Kegiatan	Sumber Pendanaan
2016	Pelatihan keterampilan Perawatan wajah dengan buah-buahan segar untuk ibu-ibu PKK di wilayah Kelurahan Kelapa Dua, Kecamatan Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang	BLU UNJ
2018	Pelatihan pembuatan masker daun kelor dalam memanfaatkan potensi lingkungan pada masyarakat Tangerang Selatan	BLU UNJ
2019	Pengembangan tanaman tanpa tanah (Hidroponik) sebagai alternative bercocok tanam di lahan sempit di Jakarta Timur	BLU UNJ
2020	Pelatihan penggunaan gizi seimbang untuk kesehatan dan kecantikan di Kelurahan Kelapa Dua Kabupaten Tangerang	BLU UNJ

Anggota Pelaksana Kegiatan

Nama : Dra. Eti Herwati, M.Si
NIP/NIK : 19631006 198903 2 001 /
3603284610630001

Tempat dan Tanggal Lahir : Sukabumi, 06-10-1963
Jenis Kelamin : Perempuan
Status Perkawinan : Kawin
Agama : Islam
Golongan/Pangkat : Pembina, IV/a
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Jakarta
Alamat : Jl. Rawamangun Muka Raya
Telp./Faks. : (021) 4715094
Alamat Rumah : Jl. Layar No 34 Bumi Kelapa Dua
Tangerang
Telp./Faks. : (021) 5465658
Alamat e-mail : fajargumilang860801@gmail.com
Pendidikan : S2 Gizi Masyarakat/GMSK
Keahlian : Gizi
Program Studi : PKK / Fakultas Teknik

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

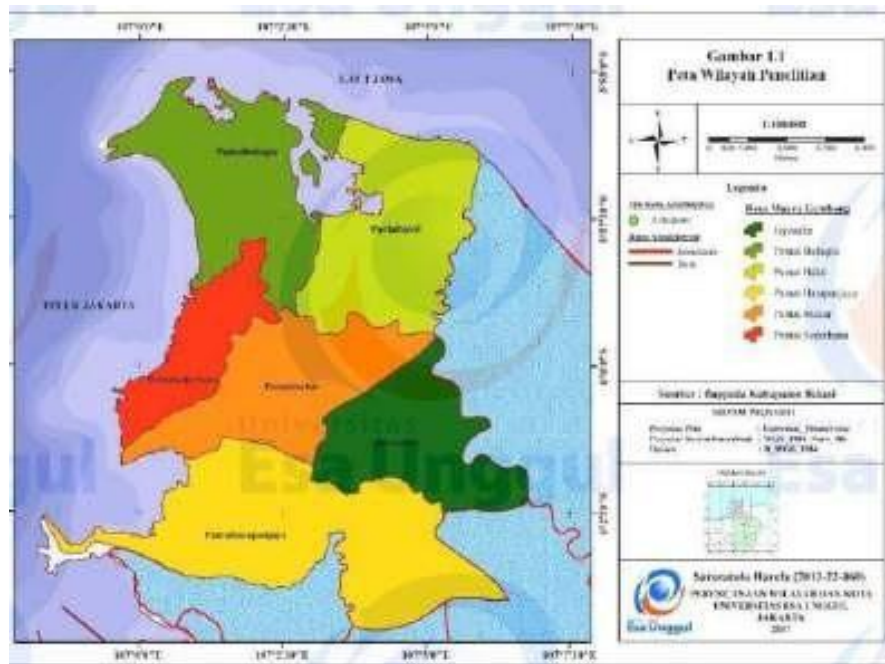
3.1 Profil Masyarakat Kelurahan Muara Gembong Bekasi

Penelitian ini berlokasi di daerah pesisir Kecamatan Muara Gembong, Kabupaten Bekasi yang memiliki lima pantai dan satu buah desa yaitu:

1. Pantai Bakti
2. Pantai Sederhana
3. Pantai Bahagia
4. Pantai Harapanjaya
5. Pantai Mekar
6. Desa Jayasakti

Kecamatan Muara Gembong terletak di Pantai Utara Kabupaten Bekasi berhadapan dengan teluk Jakarta, Batas-batas wilayah Muara Gembong Adalah sebagai berikut:

1. Sebelah Utara : Laut Jawa
2. Sebelah Timur : Kabupaten Karawang
3. Sebelah Selatan : Kecamatan Babelan, Cabang Bungin, Sukawangi, Tarumajaya
4. Sebelah Barat : Laut Jawa dan DKI



Gambar 1. Kecamatan Muara Gembong

3.2 Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat :

Faktor Pendukung :

- Pengajar/instruktur memiliki kualifikasi yang sesuai dengan materi yang akan diberikan pada kegiatan pengabdian masyarakat
- Dukungan dari pihak Universitas Negeri Jakarta, dalam hal ini Fakultas Teknik berupa dana pengabdian masyarakat yang terprogram setiap tahunnya.
- Dukungan dari pihak kelurahan Muara Gembong, Bekasi yang menjadisasaran untuk pelaksanaan pengabdian pada masyarakat.
- Antusias dari peserta/masyarakat di lingkungan kelurahan Muara Gembong yang begitu semangat mengikuti kegiatan pengabdian pada masyarakat

Faktor penghambat:

Kondisi pandemic Covid-19 menyebabkan kegiatan pengabdian pada masyarakat tidak dapat dilaksanakan dengan bertatap muka dan praktek langsung untuk melihat sejauh mana keterampilan yang sudah diberikan dapat dipraktikkan oleh masyarakat.

3. KESIMPULAN (Conclusions)

4.1 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang pembuatan minuman kesehatan

berbasis jamu dirasakan sangat bermanfaat oleh masyarakat di wilayah Kelurahan Muara Gembong Bekasi. Kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik dari pihak institusi, kelurahan dan masyarakat. Masyarakat dalam hal ini warga Kelurahan Muara Gembong mengharapkan kegiatan pengabdian pada masyarakat dapat dilanjutkan dengan kegiatan keterampilan lainnya dengan bertatap muka langsung setelah pandemi berlalu.

4.2 Implikasi

Pengabdian pada masyarakat ini dapat meningkatkan keterampilan masyarakat Kelurahan Muara Gembong serta dapat memanfaatkan keterampilan-nya tersebut sebagai upaya menambah penghasilan keluarga.

4.3 Saran

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat dengan tema pembuatan minuman kesehatan berbasis jamu akan lebih baik dilaksanakan secara langsung.
2. Adanya kegiatan lanjutan yang berupa pelatihan sejenis selalu diselenggarakan secara periodik sehingga dapat meningkatkan kemampuan masyarakat
3. Perlunya motivasi yang tinggi dari peserta pelatihan ini, agar lebih fokus untuk menambah pengetahuan dan keterampilan.

5. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Hessayon, D.G. *The House Plant Expert*, (England: Publications BritannicaHouse, 1980)
- Lingga, Pinus, *Hidroponik, Bercocok Tanam Tanpa Tanah* (Jakarta: PenebarSwadaya, 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*. PustakaKartini
- SKWAD FITNESS/youtube <https://manfaat.co.id/manfaat-madu>
- <http://pinsfood.co.id/product/telur-ayam-negeri/>
- <https://mulaisehat.com/manfaat-susu-kacang-kedelai-untuk-kesehatan>
- <https://resepkoki.id/2018/03/07/3-untuk-menjaga-tauge-segar-tahan-lama/>
- <https://www.pasangansehat.com/pentingnya-air-putih-untuk-kesehatan>
- <https://www.organicfacts.net/health-benefits/fruit/health-benefits-of-lemon.html>
- <https://manfaat.co.id/manfaat-madu> <https://www.eatthismuch.com/recipe/view/vanilla-greek-yogurt,254520/>
- <http://www.faanadanflora.com/kandungan-serta-manfaat-buah-persik-bagi-kesehatan/>
- <https://www.khasiatsehat.com/khasiat-dan-manfaat-buah-anggur-merah/> <https://www.godok.com/7-manfaat-jahe-untuk-kesehatan/>

<https://www.tiara-food.com/5-manfaat-wortel-bagi-tubuh/>
<https://hellosehat.com/herbal/timun/>
<https://www.khasiat.co.id/sayur/krokot-laut.html>
<http://www.manfaatbuahalami.com/2015/12/Subhanallah-Ternyata-Daun-Ketumbar-Memiliki-17-Manfaat-Untuk-Kesehatan.html>
<https://www.organicfacts.net/health-benefits/vegetable/beets.htm>
<http://necturajuce.com/berbagai-manfaat-dari-gula-merah/> <http://lagizi.com/bee-pollen/>
<http://www.weiku.com/Food-Beverage/buy-Fructus-Ziziphi-Jujubae-Extract.html>
<https://www.popular-world.com/groove/health/manfaat-cabai-hijau-bagi-kesehatan>