

SOSIALISASI DAN PELATIHAN PEMBUATAN MINUMAN NUTRASEUTIKAL SERTA PEMERIKSAAN KESEHATAN DI DESA MENINTING, KABUPATEN LOMBOK BARAT

Handa Muliasari¹, Lina Permatasari^{1*}, Ni Made Amelia Ratnata Dewi¹, Yoga Dwi Saputra¹, Annisa Rizka Nirmala¹, Qori'atul Hafizah¹, Muhammad Naufal Farras Ananta¹, Muhammad Iqbal Farobbi¹, Mila Mayanti Kabir¹, Ainun Alya², Marshanda Fitri Amalia¹, Wulan Desi Rahmayanti¹

¹Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram, ²Program Studi Farmasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Mandala Waluya, Kendari

Jalan Majapahit No. 62 Mataram, Nusa Tenggara Barat

Korespondensi: lina.permatasari@unram.ac.id

Artikel history :	<i>Received</i>	: 25 Oktober 2023	DOI : https://doi.org/10.29303/pepadu.v5i1.4062
	<i>Revised</i>	: 2 Januari 2024	
	<i>Published</i>	: 30 Januari 2024	

ABSTRAK

Mengonsumsi makanan sehat seperti nutraseutika atau pangan fungsional sangat penting untuk mencegah dan menurunkan resiko penyakit degeneratif dan kronis. Upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat terkait nutraseutika sangat penting dilakukan, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan tujuan untuk memberikan sosialisasi dan pelatihan pembuatan minuman nutraseutika dari bahan alam di sekitar, serta pemeriksaan kesehatan meliputi tekanan darah, pemeriksaan gula darah, kolesterol dan asam urat. Mitra kegiatan pengabdian ini yaitu ibu-ibu PKK dan masyarakat di Dusun Kongok, Desa Meninting, Kecamatan Batulayar, Kabupaten Lombok Barat NTB. Kegiatan pengabdian terdiri dari beberapa rangkaian yaitu persiapan kegiatan, survey lokasi dan koordinasi dengan mitra, sosialisasi minuman nutraseutikal dengan media slide power point dan leaflet, pelatihan pembuatan minuman nutraseutikal, pemeriksaan kesehatan, dan diakhiri dengan post test dan evaluasi kegiatan menggunakan kuesioner. Para penduduk yang hadir sejumlah 56 orang sangat antusias mengikuti kegiatan. Hasil pengisian kuesioner menunjukkan bahwa 35,7% peserta yang hadir mampu menjawab pertanyaan terkait materi sosialisasi dengan skor rata-rata 74,3. Hasil kuesioner evaluasi kegiatan menyatakan bahwa kegiatan seperti ini sangat penting untuk dilakukan dan pemilihan serta pemberian materi sangat baik dan jelas. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini sangat bermanfaat bagi masyarakat dan materi sosialisasi dan pelatihan dapat dipahami dengan baik oleh peserta kegiatan pengabdian.

Kata kunci: Minuman Nutraseutikal, Terapi Komplementer, Pemeriksaan Kesehatan, Dusun Kongok, Kuesioner

PENDAHULUAN

Beberapa studi terkini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat seperti makanan dan minuman cepat saji, konsumsi gula dan garam berlebih telah berefek sangat signifikan terhadap kesehatan masyarakat di dunia. Sekitar 11 juta kematian di dunia diakibatkan oleh pola makan yang buruk karena memicu penyakit degeneratif yang berbahaya seperti kardiovaskuler dan obesitas (Kemenkes RI, 2019). Selain itu, dilaporkan bahwa sekitar 68 juta orang dewasa di Indonesia mengalami obesitas akibat pola makan yang tidak sehat dan minimnya aktivitas fisik (Republika, 2021). Konsumsi minuman yang tinggi gula juga rentan menyebabkan penyakit diabetes melitus (Fathurohman *et al.*, 2021).

Pola makan merupakan perilaku yang penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi individu. Kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga dapat mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi baik akan membuat tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu diarahkan pada konsumsi pangan dengan gizi seimbang (Menteri Kesehatan Indonesia, 2014).

Kebiasaan mengonsumsi makanan sehat seperti nutrasetikal atau pangan fungsional sangat penting untuk mencegah dan menurunkan resiko penyakit degeneratif dan kronis. Pangan fungsional merupakan makanan atau komponen makanan yang mengandung nutrisi penting untuk menjaga pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta mengandung komponen bioaktif yang dapat meningkatkan kesehatan atau memberikan efek fisiologis. Nutrasetika atau pangan fungsional berbeda dengan suplemen yang biasanya dikonsumsi dalam bentuk kapsul. Pangan fungsional disajikan dalam bentuk makanan atau minuman yang tetap memperhatikan cita rasa, tekstur, warna dan rasa sehingga dapat menjadi bahan pangan untuk memenuhi nutrisi keseharian dan menjaga daya tahan tubuh terhadap penyakit (Amir, 2019 ; Triandita, 2020).

Tanaman herbal sebagai pangan fungsional memiliki potensi yang sangat besar, karena selain dapat digunakan seperti mengonsumsi makanan biasa dapat memelihara fungsi normal tubuh dan meningkatkan kesehatan tubuh. Nutrasetikal memiliki manfaat kesehatan yang telah terbukti dan mengonsumsinya (dalam batas Asupan Gizi Harian yang Direkomendasikan) akan menangkal penyakit dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan (Chauhan *et al.*, 2013). Kandungan komponen bioaktif yang terkandung didalam produk pangan fungsional secara farmakologis dapat memberikan efek meningkatkan kesehatan, seperti kandungan flavonoid, polifenol, prebiotik dan lainnya (Amir & Abna, 2022).

Beberapa tanaman yang biasa digunakan untuk terapi nonfarmakologis mengatasi penyakit hipertensi, kolesterol dan asam urat yang dapat dimanfaatkan sebagai nutrasetikal yaitu temulawak, kunyit, jahe, madu, daun salam, kayu manis, meniran, daun kumis kucing, pegagan dan timun. Beberapa bahan tersebut berpotensi untuk dikombinasikan menjadi sebuah produk minuman kesehatan instan atau minuman herbal instan yang mempunyai khasiat yang tinggi dengan rasa dan aroma yang menyegarkan (Herlina & Wardani, 2019). Pengobatan penyakit-penyakit yang diderita masyarakat sudah pasti dengan cara medis, namun tidak sedikit masyarakat yang menggunakan pengobatan secara tradisional dengan memanfaatkan tanaman untuk proses pengobatan

(Piliang *et al.*, 2022).

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat terkait nutrasetika sangat penting, sehingga dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk memberikan sosialisasi dan pelatihan pembuatan minuman nutrasetika dari bahan alam di sekitar, serta pemeriksaan kesehatan meliputi tekanan darah, pemeriksaan gula darah, kolesterol dan asam urat. Mitra kegiatan pengabdian ini yaitu ibu-ibu PKK dan masyarakat di Dusun Kongok, Desa Meninting, Kecamatan Batulayar, Kabupaten Lombok Barat NTB. Dusun Kongok merupakan salah satu dari lima dusun di Desa Meninting yang merupakan bagian dari desa binaan Fakultas Kedokteran Universitas Mataram.

METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan metode pendekatan partisipatif dengan sosialisasi, diskusi interaktif dan pendampingan pembuatan minuman nutrasetikal (Fernanda & Handrianto, 2022). Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi menjadi beberapa tahap kegiatan yaitu:

1. Persiapan Kegiatan

Persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi koordinasi tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Mataram dan mahasiswa MBKM dari Universitas Mandala Waluya, Kendari; serta komunikasi dengan aparat Desa Meninting, Kecamatan Batulayar, Kabupaten Lombok Barat, NTB terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian. Persiapan lainnya yaitu pembuatan leaflet, pengadaan alat dan bahan pembuatan minuman herbal nutrasetikal, pengadaan alat pemeriksaan kesehatan, serta simulasi kegiatan.

2. Survei Lokasi dan Koordinasi Dengan Mitra

Kegiatan survei lokasi pengabdian dilaksanakan secara bersama dan berkoordinasi dengan aparat Desa Meninting dan mitra kegiatan pengabdian yaitu Ketua Kader Posyandu di Dusun Kongok, Desa Meninting.

3. Sosialisasi Minuman Nutrasetikal

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi bersama masyarakat peserta kegiatan pengabdian, dengan menggunakan slide presentasi dan audio visual.

4. Pelatihan Pembuatan Minuman Nutrasetikal

Pembuatan minuman herbal nutrasetikal dilakukan secara bersama oleh tim pengabdian dengan masyarakat meliputi pembuatan minuman herbal untuk terapi komplementer darah tinggi, asam urat dan kolesterol sesuai cara pembuatan yang tertuang dalam leaflet yang dibagikan kepada peserta kegiatan pengabdian. Bahan-bahan yang digunakan yaitu rempah-rempah yang mudah diperoleh seperti kunyit, jahe, temulawak, daun salam, dan kayu manis.

5. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah menggunakan alat tensimeter otomatis dan manual; pengecekan kadar gula darah sewaktu, kadar kolesterol dan asam urat menggunakan alat pengukuran *Easy Touch* dengan mengambil darah (sebanyak 2-5 mikroliter) dari ujung jari tangan yang telah dibersihkan dengan kapas beralkohol 70% (alcohol swab) menggunakan lancet.

Hasil pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah sewaktu, kadar kolesterol dan asam urat dicatat dalam lembar data hasil pemeriksaan yang salinannya diberikan kepada peserta dan ketua kader posyandu (mitra).

6. *Posttest* dan Evaluasi Kegiatan

Setelah semua rangkaian kegiatan selesai, selanjutnya diadakan *posttest* dan evaluasi kegiatan dengan memberikan lembar pertanyaan kuesioner kepada peserta pengabdian terkait materi sosialisasi dan pelatihan minuman herbal nutraseutikal. Pertanyaan terkait evaluasi dan tingkat kepuasan terhadap kegiatan pengabdian juga diberikan kepada peserta untuk mengukur kebermaknaan kegiatan bagi masyarakat/mitra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Dusun Kongok, Desa Meninting, Kecamatan Batulayar, Kabupaten Lombok Barat NTB pada tanggal 16 September 2023. Beberapa agenda kegiatan pada pengabdian ini yaitu sosialisasi dan pelatihan pembuatan minuman herbal nutraseutikal, serta pemeriksaan kesehatan yang terdiri dari pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, asam urat dan kolesterol. Sasaran kegiatan ini yaitu masyarakat terutama ibu-ibu PKK di Dusun Kongok. Perwakilan mitra pengabdian ini yaitu ketua kader posyandu Dusun Kongok, Desa Meninting.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim pengabdian melaksanakan survey lapangan ke Desa Meninting untuk menentukan hari dilakukan pengabdian dan membicarakan persiapan kebutuhan yang diperlukan untuk pengabdian. Desa Meninting dipilih sebagai lokasi desa karena merupakan salah satu desa binaan dari Fakultas kedokteran Universitas Mataram. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada sore hari karena menunggu penduduk desa selesai bekerja.

Pada hari dilakukannya kegiatan pengabdian, sebanyak 56 penduduk hadir mengikuti kegiatan ini. Sebagian peserta berjenis kelamin Perempuan sebanyak 44 orang. Kegiatan ini banyak dihadiri oleh penduduk lanjut usia yang berusia di atas 60 tahun. Penduduk usia lanjut biasanya memiliki potensi yang lebih tinggi untuk mengalami penyakit kronis dibandingkan dengan usia produktif. Penduduk yang datang kebanyakan memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.



Gambar 1. Kegiatan pertama dalam pengabdian di Dusun Kongok, Desa Meninting, (a) pencatatan data peserta pengabdian; (b) penyampaian sosialisasi minuman herbal nutraseutikal

Agenda sosialisasi pada pengabdian ini memiliki tema “Pemanfaatan Minuman Nutrasetikal untuk Kesehatan”. Materi sosialisasi menekankan pada pola konsumsi makanan dan minuman yang sehat untuk menjaga kesehatan yaitu nutrasetika. Produk Nutrasetikal merupakan zat atau substansi yang dapat dianggap sebagai makanan atau bagian dari makanan dan menyediakan manfaat medis atau kesehatan, meliputi, pencegahan dan pengobatan penyakit (Putra, 2020). Produk nutrasetikal yang diperkenalkan pada pengabdian ini adalah produk minuman dari bahan herbal yang digunakan sebagai terapi komplementer pada penyakit kronis seperti hipertensi, kolesterol, diabetes dan asam urat. Terapi komplementer adalah terapi tambahan yang dapat diberikan bersama dengan obat utama. Untuk lebih memudahkan pemahaman, warga juga diberikan brosur/leaflet terkait ramuan-ramuan untuk terapi komplementer menggunakan minuman jamu. Selain itu, materi sosialisasi dilengkapi dengan kandungan senyawa dan khasiat masing-masing bahan herbal yang digunakan dalam membuat ramuan minuman nutrasetikal.



Gambar 2. Leaflet Resep Ramuan Herbal Untuk Meningkatkan Kesehatan

Kegiatan sosialisasi diiringi dengan pelatihan dan demonstrasi pembuatan ramuan minuman nutraseutikal sesuai resep yang tercantum dalam brosur/leaflet yang dibagikan (Gambar 2). Minuman yang dibuat yaitu minuman herbal untuk terapi komplementer asam urat, darah tinggi dan kolesterol dengan menggunakan bahan-bahan yang relatif mudah diperoleh seperti jahe, daun salam, kunyit, temulawak dan kayu manis yang dikenal sebagai herbal untuk minuman sehat dan menjaga daya tahan tubuh (Yusmaniar *et al.*, 2021 ; Priyono, 2010 ; Ischak, 2022).



Gambar 3. Pelatihan dan Demonstrasi Pembuatan Minuman Nutraseutikal

Selain pengenalan, sosialisasi dan pelatihan pembuatan minuman herbal nutraseutikal, juga dilakukan pemeriksaan tekanan darah, asam urat, gula darah serta kolesterol. Kegiatan pemeriksaan kesehatan ini diharapkan dapat menjadi sumbangsih tim pengabdian kepada masyarakat mewakili instansi. Hasil pemeriksaan ini menjadi data untuk masyarakat mengenai kondisi kesehatannya saat ini dan dicatat oleh ketua kader posyandu sebagai data kesehatan warga.



Gambar 4. Pemeriksaan Kesehatan

DATA HASIL PEMERIKSAAN KESEHATAN		
NAMA	:	[REDACTED]
USIA	:	48 TGL :
RIWAYAT PENYAKIT	:	Asam Urat
PEMERIKSAAN	HASIL	NILAI NORMAL
Tekanan Darah	140/80	120/80 mmHg
Gula Darah	226 mg/dl	Sewaktu : < 200 mg/dl
Asam Urat	6,2	Lk : 3,4 – 7,0 mg/dL Pr : 2,4 – 6,0 mg/dL
Kolesterol	199 mg/dl	< 200 mg/dl

Gambar 5. Data Hasil Pemeriksaan Kesehatan Per Orang

Para penduduk yang hadir sangat antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Saat akhir acara dilakukan penyebaran *post-test* dan kuisisioner kepuasan. Namun, dikarenakan beberapa warga mengalami kesulitan untuk membaca dan menulis dan sebelum akhir acara banyak penduduk yang pulang terlebih dahulu sehingga hanya 20 orang yang mengisi *post-test* dan kuisisioner kepuasan.

Pemberian *post-test* dilakukan untuk melihat tingkat pengetahuan warga setelah dilakukan sosialisasi dan demonstrasi terkait terapi komplementer. Pertanyaan yang diberikan sebanyak 7 pertanyaan terkait materi sosialisasi yang diberikan. Sebanyak 20 orang warga mengisi *post-test*. Nilai tertinggi pada *post-test* ini adalah 100 dan terendah adalah 28,6. Pengisian kuesioner atau *post-test* menunjukkan bahwa 35,7% peserta yang hadir mampu menjawab pertanyaan terkait materi sosialisasi dengan skor rata-rata 74,3. Hal ini menunjukkan bahwa pengabdian yang dilakukan berjalan dengan lancar dan materi dapat dipahami dengan cukup baik.

Tabel 1. Hasil Nilai *Post Test* dari Peserta

No	Jumlah Jawaban Benar	Nilai
1	6	85.7
2	6	85.7
3	6	85.7
4	5	71.4
5	5	71.4
6	5	71.4
7	6	85.7
8	5	71.4
9	2	28.6
10	5	71.4
11	3	42.9
12	3	42.9
13	6	85.7
14	5	71.4
15	2	28.6
16	7	100.0
17	7	100.0
18	6	85.7
19	7	100.0
20	7	100.0
Rata-rata		74.3

Berdasarkan data kuisisioner kepuasan, seluruh penduduk desa yang mengisi kuisisioner berpendapat bahwa kegiatan seperti ini sangat penting untuk dilakukan dan pemilihan dan pemberian materi sangat baik dan jelas. Penduduk desa Meninting memberikan saran untuk kegiatan seperti ini dilakukan rutin setiap bulan untuk menambah pengetahuan warga terkait kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat di Dusun Kongok, Desa Meninting, dan materi sosialisasi dan pelatihan dapat dipahami dengan baik oleh peserta kegiatan pengabdian.

Saran

Saran untuk kegiatan ini yaitu dapat dilaksanakan secara berkala dan dapat dilakukan kegiatan pengabdian yang tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan, namun juga pada aspek ekonomi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Mataram yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir M. (2019). *Sosialisasi Fungsional dan Produk Pangan Fungsional*. Laporan Pengabdian Pada Masyarakat. Universitas Esa Unggul. Jakarta Barat.
- Amir, M., & Abna, I. M. (2022). Tanaman Herbal Menjadi Pilihan Sebagai Obat Tradisional, Pangan Fungsional Dan Nutrasetikal. *Jurnal Abdimas*, 9(1), 79–83.
- Chauhan, B., Kumar, G., Kalam, N., & Ansari, S. H. (2013). Current Concepts and Prospects of Herbal Nutraceutical: A Review. *Journal of Advanced Pharmaceutical Technology and Research*, 4(1), 4–8. <https://doi.org/10.4103/2231-4040.107494>
- Fathurohman, M., Pratita, A. T. K., Wardani, G. A., Setiawan, F., Lestari, T., Nofianti, T., Ruswanto, Nurviana, V., Rahmiyani, I., & Nurdianti, L. (2021). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Pengenalan Diversifikasi Produk Nutrasetikal Di Desa Bunder Jawa Barat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(4), 1950–1958. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/5113>
- Fernanda, M. H. F., & Handrianto, P. (2022). Peningkatan Pendapatan Warga Desa melalui Pembuatan Minuman Nutrasetikal: Pelatihan di Desa Dreneges, Bojonegoro. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 445–451. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i2.5101>
- Herlina, & Aprilia wardani, R. (2019). Efektivitas Formulasi Teh Herbal Untuk Menurunkan Resiko Gangguan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 24–34.
- Ischak, I. N., La Kilo, A., Musa, W. J. A., Romla Maspeke, S., & Ambarwati. (2022). Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Fungsional pada Ibu-Ibu PKK Desa Tiohu Kecamatan Asparaga Kabupaten Gorontalo. *Damhil: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 30–36.
- Kemenkes. (2019). <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/peneliti-pola-makan-burukmenu-tidak-sehat-penyebab-satu-dari-lima-kematian>.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Piliang, F. M., Sitopu, J. W., Purba, I. R., Rajagukguk, S., & Huda, M. K. (2022).

- Pemanfaatan Tanaman Herbal Dalam Mengatasi Penyakit Asam Urat, Hipertensi, dan Kolesterol. *J-Abdi (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(5), 4925–4932. www.aging-us.com
- Priyono. (2010). Agribisnis Tanaman Obat Kunyit Dan Lengkuas. *INNOFARM: Jurnal Inovasi Pertanian*, 9(2), 81–95.
- Putra, I. N. K. (2020). *Substansi Nutrasetikal: Sumber dan Manfaat Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Republika. (2021). <https://ameera.republika.co.id/berita/r2gmtq459/68-juta-orang-indonesia-obesitas-akibat-pola-makan>.
- Triandita, N., Maifianti, K. S., Rasyid, M. I., Yuliani, H., & Angraeni, L. (2020). Pengembangan Produk Pangan Fungsional Dalam Meningkatkan Kesehatan Dan Kesejahteraan Masyarakat Di Desa Suak Pandan Aceh Barat. *Logista Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 457–464. <https://www.neliti.com/id/publications/506764/pengembangan-produk-pangan-fungsional-dalam-meningkatkan-kesehatan-dan-kesejahte>
- Yusmaniar, Kurniawan, A. H., & Surahman. (2021). Pelatihan Pemanfaatan Bumbu Dapur Sebagai Minuman Herbal Menuju Di Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 10(4), 336–343. <https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v10i4.35765>