



Pemanfaatan Kulit Labu (*Cucurbita Moschata* Durch) Sebagai Minuman Herbal Pada Masyarakat Desa Negeri Katon-Provinsi Lampung

Asep Sukohar¹, Andi Nafisah Tendri Adjeng¹, Nur Fitriana Muhammad Ali², Zulpakor Oktoba¹, Endah Ambarwati¹, Ihsanti Dwi Rahayu¹, Afriyani¹, Ramadhan Triyandi¹

¹Department of Pharmacy, Faculty of Medicine, Universitas Lampung

²Department of Pharmacy, Faculty of Science and Technology Institut Teknologi dan Kesehatan AVICENNA

ABSTRAK

Antioksidan berperan penting dalam melindungi tubuh akibat efek radikal bebas yang menyebabkan menurunnya sistem imun, kanker, dan penyakit degeneratif seperti diabetes dan jantung. Salah satu sumber antioksidan alami adalah kulit Labu (*Cucurbita moschata* Durch) namun pemanfaatannya belum optimal dan masih sering dianggap limbah. Daerah yang banyak membudidayakan tanaman Labu adalah Desa Negeri Katon Kecamatan Negeri Katon Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung. Pemanfaatan limbah kulit Labu belum optimal dikarenakan masyarakat tersebut belum memahami kandungan serta manfaat yang bisa diperoleh dari kulit Labu. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk pengabdian yang bertujuan untuk mengoptimalkan penggunaan kulit Labu sebagai sumber antioksidan adalah dengan memanfaatkannya menjadi produk sediaan teh. Melalui Pengabdian Kepada Masyarakat Desa Binaan (PKMDB) ini masyarakat dibimbing untuk meningkatkan pemanfaatan kulit Labu berupa pengetahuan dasar mengenai manfaat kulit labu sebagai antioksidan dalam menangkal radikal bebas, penyiapan bahan baku sampel kulit Labu. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode berupa memberi penyuluhan (ceramah dan tanya jawab), Pemberian *questionnaire* untuk mengukur efektifitas pengetahuan masyarakat sebelum dan setelah penyuluhan (*pre* dan *post-test*). Setelah pemberian materi dan pendampingan pembuatan sediaan teh Kulit Labu hasil kegiatan menunjukkan bahwa pengetahuan warga meningkat saat kembali mengisi kuesioner yang sama dan berbeda cukup besar dibandingkan sebelumnya. Sehingga melalui adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa Kegiatan Pengabdian Masyarakat Di Desa Negeri Katon Kecamatan Negeri Katon Kabupaten Pesawaran mampu menambah wawasan dan memberi kontribusi mengenai manfaat dan pemanfaatan kulit Labu (*Cucurbita moschata* Durch).

Kata kunci: Antioksidan, Desa Negeri Katon, Kulit Labu, *Cucurbita moschata* Durch

Utilization of Pumpkin Peels (*Cucurbita Moschata* Durch) as Herbal Drink in Negeri-Katon Village Community-Lampung Province

ABSTRACT

Antioxidants play an important role in protecting the body from the effects of free radicals that cause a weakened immune system, cancer, and degenerative diseases such as diabetes and heart disease. One source of natural antioxidants is pumpkin peels (*Cucurbita moschata* Durch) but its utilization is not optimal and is still often considered waste. The area that mostly cultivates pumpkin plants is Negeri Katon Village, Negeri Katon District, Pesawaran Regency, Lampung Province. The utilization of pumpkin skin waste is not optimal because the community does not understand the content and benefits that can be obtained from pumpkin skin. Objective: One form of optimizing the use of pumpkin peel as a source of antioxidants is to use it as a tea product. Through Community Service in the Assisted Villages (PKMDB), the community is guided to increase the use of pumpkin skin in the form of basic knowledge about the benefits of pumpkin skin as an antioxidant in counteracting free radicals, preparation of raw materials for pumpkin skin samples. Methods: Community service activities in the form of providing counseling (lectures and questions and answers), Giving questionnaires to measure the effectiveness of community knowledge before and after counseling (*pre* and *post-test*). Results: After providing material and assistance in making Pumpkin Peel tea preparations, knowledge of the residents increased when they returned to filling out the same questionnaire and the difference was quite large compared to before. Conclusion: it can be said that Community Service Activities in Negeri Katon Village, Negeri Katon District, Pesawaran Regency are able to add insight and contribute to the benefits and utilization of pumpkin peels (*Cucurbita moschata* Durch).

Keywords: Antioxidants, Negeri-Katon Village, Pumpkin Peel, *Cucurbita moschata* Durch

Penulis Korespondensi :

Andi Nafisah Tendri Adjeng
Department of Pharmacy, Faculty of Medicine, Universitas Lampung
andi.nafisah@fk.unila.ac.id
082292639163

PENDAHULUAN

Labu (*Cucurbita moschata* Durch) merupakan jenis tumbuhan yang hidup di daerah beriklim tropis yang mulai populer di Indonesia. Labu merupakan salah satu sumber asupan alami yang banyak mengandung antioksidan (Mutiarasari, 2017). Senyawa antioksidan dibutuhkan untuk mengatasi efek buruk radikal bebas yang dapat menyebabkan terjadinya berbagai penyakit kronis seperti jantung koroner, penuaan dini, kanker termasuk neurodegenatif (Yuslianti, 2018). Bagian dari kulit Labu merupakan kulit buah dan seringkali hanya terbuang sebagai sampah. Namun, aktivitas antioksidan kulit Labu ternyata cukup besar sehingga berpotensi untuk dikembangkan menjadi sumber antioksidan alami (Purwaningsih et al., 2018).

Salah satu daerah yang banyak membudidayakan Labu (*Cucurbita moschata* Durch) adalah Desa Negeri Katon Kecamatan Negeri Katon Kabupaten Pesawaran. Masyarakat Desa Negeri Katon Kecamatan Negeri Katon Kabupaten Pesawaran merupakan salah satu masyarakat buah naga terbesar di Kabupaten Pesawaran dengan luas sekitar 2500 m². Pihak masyarakat Desa Negeri Katon belum dapat memanfaatkan dengan optimal limbah kulit Labu yang ada, hal ini dikarenakan mereka belum memahami mengenai kandungan serta manfaat yang bisa diperoleh dari bagian tanaman tersebut.

Berbagai macam bentuk produk dapat dikembangkan dengan tujuan untuk meningkatkan dan mengoptimalkan penggunaan kulit Labu sebagai sumber antioksidan salah satunya adalah dengan memanfaatkannya menjadi produk siap saji. Produk siap saji menjadi kebutuhan yang cukup penting di zaman sekarang ini. Kesibukan manusia setiap harinya yang semakin meningkat membuat asupan nutrisi

khususnya antioksidan yang praktis menjadi alternatif penting. Salah satu produk olahan pangan siap saji adalah sediaan teh. Kelebihan sediaan teh adalah mudah dilarutkan dalam air, praktis dalam penyajian, memiliki daya simpan yang relatif lama, mudah untuk dikonsumsi serta tidak membutuhkan waktu yang lama untuk penyajiannya (Somantri, 2013).

Untuk menghasilkan produk sediaan teh menggunakan bahan alam dengan kualitas yang baik diperlukan pengetahuan dan pemahaman mengenai cara penyiapan bahan baku kulit Labu (*Cucurbita moschata* Durch), cara membuat simplisia dari bagian tanaman tersebut, bahan-bahan tambahan yang aman dan masuk dalam kategori food grade untuk dapat digunakan dalam sediaan teh. Sehingga dengan kegiatan pengabdian ini dapat dicapai peningkatan pengetahuan masyarakat Desa Negeri Katon dalam memanfaatkan Kulit labu untuk meningkatkan derajat kesehatan.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan pengarahan dan pendampingan kepada mitra yakni pihak masyarakat Desa Negeri Katon Kecamatan Negeri Katon Kabupaten Pesawaran untuk meningkatkan pemanfaatan limbah kulit Labu (*Cucurbita moschata* Durch) menjadi sediaan teh. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan yaitu memberikan pengarahan dan pendampingan kepada pihak masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terkait pemanfaatan limbah kulit Labu (*Cucurbita moschata* Durch) menjadi sediaan atau produk sediaan teh yaitu: Metode ceramah mengenai penyuluhan teori mengenai manfaat antioksidan, bahaya radikal bebas, kandungan dan manfaat kulit Labu (*Cucurbita moschata* Durch) yang berperan sebagai antioksidan, serta pengolahan kulit

labu menjadi sediaan teh. Kemudian dilakukan dievaluasi terkait efektifitas penyampaian materi melalui pemberian *questionnaire* sebelum dan setelah edukasi (*pre* dan *post- test*). Peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini merupakan warga Desa Negeri Katon yang berusia antara 25-45 tahun sebanyak 30 orang dan merupakan warga yang aktif sebagai kader ibu-ibu PKK di desa tersebut. Pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan (*prior knowledge*) diperoleh dengan pemberian *questionnaire pre-test* yang berupa selebaran. Pengisian *questionnaire pre-test* yang dilakukan oleh warga, didampingi oleh dosen mahasiswa yang tujuannya untuk menghindari kesalahan dalam interpretasi pertanyaan dari *questionnaire* oleh peserta dalam kegiatan pengabdian. Kegiatan

pengabdian dilakukan dengan durasi selama 360 menit dalam satu kali pertemuan yang meliputi pemberian *questionnaire pre-test*, penyuluhan, diskusi interaktif, dan *questionnaire post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tata cara pembuatan sediaan teh labu adalah disiapkan Labu parang kuning ukuran 4-5 kg, dilakukan pencucian buah labu dan pengupasan kulit. Kulit labu yang diperoleh kemudian dikeringkan dibawah sinar matahari langsung yang dilapisi kain hitam atau menggunakan alat Hidrator jika cuaca tidak memungkinkan. Kulit labu kering dikecilkan ukurannya dengan perajangan (*chopping*)(gambar 1 & 2).



Gambar 1. (a) Buah Labu, (b) Kulit buah labu dan (c) proses pengeringan kulit buah labu



Gambar 2. (a) Kulit Buah Labu yang dikeringkan (b) Proses Penyegelelan kantong teh (c) Sediaan Teh kulit buah labu

Keunggulan Teh Kulit Labu adalah Murah karena memakai limbah kulit labu, Pembuatan mudah dan sederhana, Aroma dan cita rasa khas, dan Kaya antioksidan, PKM dengan topik “Pendampingan dan Edukasi

Pembuatan Sediaan Teh Melalui Pemanfaatan Kulit Labu (*Cucurbita Moschata* durch) sebagai Minuman Herbal Antioksidan Pada Masyarakat di Desa Negeri Katon Kecamatan Negeri Katon Kabupaten Pesawaran” dalam

penyelenggaraannya pada Balai Kampung Desa Negeri Katon. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan dilanjutkan dengan diskusi. Penyuluhan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan para ibu-ibu kader tentang pemanfaatan Kulit Labu guna sebagai minuman herbal yang berkhasiat untuk kesehatan. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi

tentang radikal bebas, sumber radikal bebas, bahaya radikal bebas, antioksidan, Kulit labu dan cara pengolahannya menjadi sediaan teh, serta manfaat dari teh kulit labu. Selain penyuluhan terkait dengan materi, warga Desa Negeri Katon juga berikan pendampingan untuk mempraktekan mengenai cara pembuatan sediaan teh dari Kulit Labu (gambar 3).



Gambar 3. Sosialisasi mengenai sumber radikal bebas, bahaya radikal bebas, dan antioksidan. Serta cara pembuatan sediaan teh dari Kulit Labu

Diskusi dilakukan setelah pemberian materi selesai dilaksanakan. Peserta bertanya tentang materi yang belum dipahami tentang pengenalan radikal bebas dan antioksidan,

khasiat dan manfaat Kulit Tanaman Labu, serta cara pengolahan Kulit Labu menjadi sediaan teh yang layak untuk dikonsumsi sehingga dapat memberikan manfaat kesehatan.



(a)



(b)



(c)

Gambar 4. (a), (b) dan (c) Diskusi interaktif setelah Pemaparan materi dan Pendampingan pembuatan Sediaan Teh Kulit Labu.

Selain penyuluhan dan pendampingan, warga Desa Negeri Katon juga dibekali dengan buku saku (gambar 5) berisi tentang materi yang telah disampaikan serta tambahan informasi penting lainnya. Hal tersebut

bertujuan untuk meningkatkan pemahaman warga serta memudahkan mereka untuk menyebarkan informasi yang diperoleh selama penyuluhan dan pendampingan.



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)



(f)

Gambar 5. (a), (b), (c), (d), (e), dan (f) Beberapa bagian materi yang terdapat dalam buku saku

Evaluasi yang dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan ini terdiri dari evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan diberikan. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan peserta melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan

ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama yang telah diberikan pada *pre-test*. Skor nilai *post-test* dibandingkan dengan skor nilai *pre-test* (gambar 6). Apabila nilai *post-test* lebih tinggi dari nilai *pre-test* maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta (Susianti et al., 2022).



(a)



(b)



(c)



(d)

Gambar 6. (a), (b), (c), dan (d) Evaluasi *Pre* dan *Post* Penyuluhan dan Pendampingan Pembuatan Sediaan Teh Kulit Labu.

Khalayak sasaran yang cukup strategis dalam kegiatan ini adalah warga masyarakat Desa Negeri Katon Kecamatan Negeri Katon Kabupaten Pesawaran. Evaluasi yang dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan ini terdiri dari evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan diberikan. Evaluasi proses dilakukan

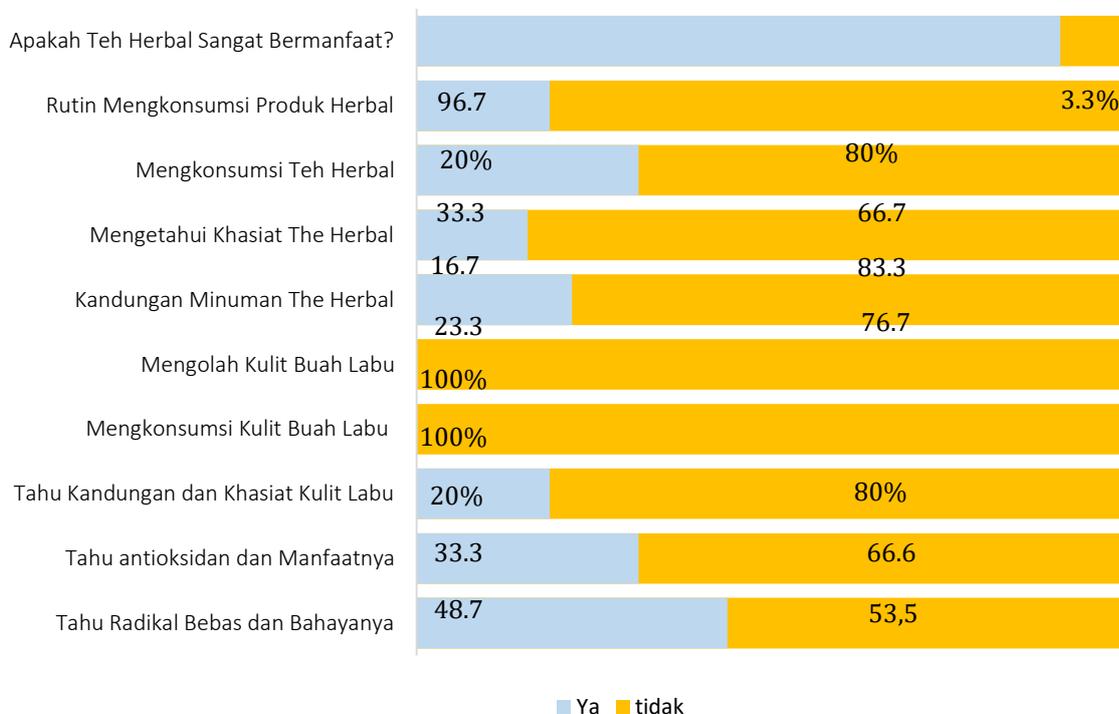
dengan melihat tanggapan peserta melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang sama yang telah diberikan pada *pre-test*. Skor nilai *post-test* dibandingkan dengan skor nilai *pre-test* (gambar 6). Apabila nilai *post-test* lebih tinggi dari nilai *pre-test* maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta .

Tabel 2. Persentasi jawaban warga masyarakat Desa Negeri Katon yang terdiri dari *Pre-Test* dan *Post-Test*

No.	Pertanyaan	Jawaban (<i>Pre-Test</i>) %		Jawaban (<i>Post-Test</i>) %	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1.	Tahu Radikal Bebas dan Bahayanya	46.7	53.3	96.7	3.3
2.	Tahu antioksidan dan Manfaatnya	33.3	66.7	96.7	3.3
3.	Tahu Kandungan dan Khasiat Kulit Labu	20	80	100	0
4.	Mengonsumsi Kulit Buah Labu	0	100	16.7	83.3
5.	Mengolah Kulit Buah Labu	0	100	96.7	3.3
6.	Kandungan Minuman Teh Herbal	23.3	76.7	86.7	13.3
7.	Mengetahui Khasiat Teh Herbal	16.7	83.3	100	0
8.	Mengonsumsi Teh Herbal	33.3	66.7	56.7	43.3
9.	Rutin Mengonsumsi Produk Herbal	20	80	26.7	73.3
10.	Apakah Teh Herbal Sangat Bermanfaat?	96.7	3.3	100	0

Hasil evaluasi sebelum pemaparan materi dan pendampingan pembuatan sediaan teh Herbal menunjukkan bahwa pengetahuan warga masyarakat Desa Negeri Katon masih sangat minim mengenai radikal bebas dan dampak negatif yang dihasilkan jika terpapar pada tubuh, manfaat antioksidan dan bahan alam

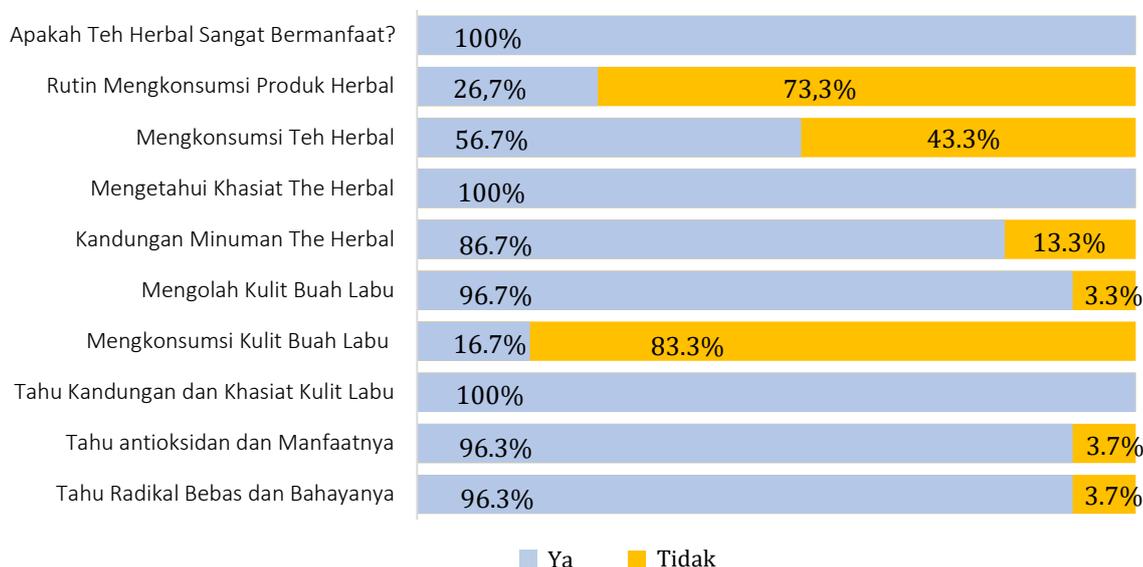
atau tanaman sekitar yang dapat dijadikan sebagai sumber antioksidan untuk menjaga kesehatan tubuh. Hal tersebut terkonfirmasi melalui % jawaban **Tidak** yang secara keseluruhan lebih besar dari 50% (*pre-test*) (gambar 7).



Gambar 7. Hasil Evaluasi *Pre-Test* Penyuluhan dan Pendampingan Pembuatan Sediaan Teh Kulit Labu.

Setelah pemberian materi dan pendampingan pembuatan sediaan teh Kulit Labu, pengetahuan warga meningkat saat kembali

mengisi kuesioner yang sama (*post-test*) dan berbeda cukup besar dibandingkan sebelumnya (gambar 8).



Gambar 8. Hasil Evaluasi *Post-Test* Penyuluhan dan Pendampingan Pembuatan Sediaan Teh Kulit Labu.

Sehingga dapat dikatakan bahwa Kegiatan Pengabdian Masyarakat Pada Masyarakat Di Desa Negeri Katon Kecamatan Negeri Katon Kabupaten Pesawaran, mampu menambah wawasan dan memberi kontribusi. Sehingga diharapkan dapat menjadi acuan dan berkelanjutan guna menciptakan warga sehat dan cerdas.

KESIMPULAN

Setelah pemberian materi dan pendampingan pembuatan sediaan teh Kulit Labu, pengetahuan warga meningkat saat kembali mengisi kuesioner yang sama dan berbeda cukup besar dibandingkan sebelumnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa Kegiatan Pengabdian Masyarakat Di Desa Negeri Katon Kecamatan Negeri Katon Kabupaten Pesawaran mampu menambah wawasan dan memberi kontribusi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Universitas Lampung atas Dana Pengabdian Kepada Masyarakat Desa Binaan Tahun Anggaran 2022.

DAFTAR PUSTAKA

Mutiarasari, A. (2017). *Pengaruh Perbandingan Pemberian Ekstrak Wortel (Daucus Carota L) Dan Ekstrak Labu Kuning (Cucurbita Moschata D) Terhadap Warna Kuning Pada Ikan Koi*. UIN Raden Intan Lampung.

Purwaningsih, Y., Wigati, D., Indriyanti Stifar, E., Pharmasi Semarang, Y., Letjend Sarwo Edie Wibowo, J. K., & Pucanggading Semarang, P. (2018). Kandungan Total Fenolik dan Aktivitas Antioksidan Ekstrak Etanol Kulit Labu Kuning (Cucurbita moschata). *CENDEKIA EKSAKTA*, 3(2). <https://doi.org/10.3194/CE.V3I2.2475>

Somantri, R. (2013). *Kisah dan khasiat teh*. Gramedia Pustaka Utama.

Susianti, S., Windarti, I., & Zuraida, R. (2022). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Rumah Tangga di Desa Kalisari Kecamatan Natar Kabupaten

Lampung Selatan. *JPM (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Ruwa Jurai*, 6(1), 1–5.

Yuslianti, E. R. (2018). *Pengantar radikal bebas dan antioksidan*. Deepublish.