

**PEMBERDAYAAN IBU RUMAH TANGGA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN KELUARGA MELALUI MAKANAN DAN MINUMAN YANG BERKHASIAT OBAT**  
*(Empowerment of Housewives To Improving Family Health With Healthy Food and Drinking)*

**Hanifah Ikhsani\*<sup>1</sup>, Rina Novia Yanti<sup>2</sup>, Eno Suwarno<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kehutanan, Universitas Lancang Kuning

\*e-mail: [hanifah@unilak.ac.id](mailto:hanifah@unilak.ac.id)<sup>1</sup>, [rinanovia@unilak.ac.id](mailto:rinanovia@unilak.ac.id)<sup>2</sup>, [enosuwaro@unilak.ac.id](mailto:enosuwaro@unilak.ac.id)<sup>3</sup>

Received : 15 Feb 2021

Revised : 21 Mei 2021

Accepted : 28 Juni 2021

**Abstract**

*The purpose of this activity is to provide solutions by providing socialization about the types of medicinal plants that can be used as raw material for making medicinal foods and drinks, the characteristics of Moringa leaves as ingredients for making food, training in making medicinal foods and drinks. The method used is to provide counseling materials, practice making medicinal foods and drinks, providing assistance and evaluation of results. The results of this dedication show that there is an increase in partners' knowledge about the definition, types and benefits of medicinal plants as raw materials for making medicinal foods and drinks tofu to tofu is 27% to 100%, from not knowing to tofu by 33% to 100% and partners who already know the knowledge of medicinal plants by 40% to 100%. As well as Partners are able and skilled at making healthy food and drinks.*

**Keywords:** *kelor leaf, housewives, empowerment*

**Abstrak**

Tujuan kegiatan ini adalah memberikan solusi dengan cara memberikan sosialisasi tentang jenis-jenis tumbuhan obat yang dapat dijadikan bahan baku pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat, karakteristik daun kelor sebagai bahan pembuatan makanan, pelatihan pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat. Metode yang digunakan adalah memberikan materi penyuluhan, melakukan praktek pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat, melakukan pendampingan dan evaluasi hasil. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mitra tentang definisi, jenis dan manfaat tumbuhan obat sebagai bahan baku pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat dari tidak tahu menjadi tahu sebesar 27% menjadi 100%, dari kurang tahu menjadi tahu sebesar 33% menjadi 100% dan mitra yang sudah mengetahui pengetahuan tentang tumbuhan berkhasiat obat sebesar 40% menjadi 100%. Serta seluruh mitra mampu dan terampil membuat makanan dan minuman berkhasiat obat dengan baik.

**Kata kunci:** daun kelor, ibu rumah tangga, pemberdayaan masyarakat

**1. PENDAHULUAN**

Pemberdayaan masyarakat merupakan proses pembangunan sumber daya manusia yaitu masyarakat berupa peningkatan kreativitas, kompetensi, daya pikir serta tindakan dari pada waktu sebelumnya. Ibu rumah tangga merupakan salah satu kelompok yang memungkinkan untuk diberdayakan dalam meningkatkan kesehatan keluarga hingga pelaksanaan kegiatan usaha kecil dan menengah, karena ada banyak ibu-ibu rumah tangga yang selama ini tidak bekerja. Ibu-ibu rumah tangga yang diberdayakan akan mampu meningkatkan kesehatan keluarga hingga peningkatan ekonomi keluarganya melalui makanan dan minuman yang berkhasiat obat yang tergolong ke dalam kelompok Hasil Hutan Bukan Kayu (HHBK).

Pemanfaatan HHBK merupakan salah satu strategi Pengelolaan Hutan Lestari (PHL) dan pemberdayaan masyarakat di dalam dan di sekitar hutan yang mudah pengerjaannya, murah bahan bakunya (ekonomis), serta menyehatkan produk hasilnya (Indrasari *et al.* 2017). Salah satunya dengan pemanfaatan tumbuhan berkhasiat obat. Kelompok tumbuhan berkhasiat obat merupakan bagian dari Hasil Hutan Bukan Kayu (HHBK) seperti daun kelor yang dapat menjadi bahan makanan, ramuan herbal untuk menjaga kebugaran tubuh hingga menjadi obat saat tubuh sakit (Pujirahayu *et al.* 2016; Isnan *et al.* 2017). Perkembangan pemanfaatan HHBK saat ini cenderung sangat pesat mengingat masyarakat sudah semakin peduli akan gaya hidup sehat dan menjaga kesehatan.

Keberadaan pohon kelor yang melimpah di wilayah Limbungan dapat menjadi potensi tinggi sebagai bahan baku pembuatan makanan berkhasiat obat. Hal tersebut menjadi sebuah peluang yang ingin dimanfaatkan oleh ibu-ibu PKK di Kelurahan Limbungan, Pekanbaru sebagai calon mitra pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Mitra saat ini belum memiliki pengetahuan atau skill untuk mengolah pohon kelor terutama daunnya sebagai bahan baku pembuatan makanan, serta masyarakat belum memiliki penghasilan tetap. Selain itu, pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat juga dapat turut serta mendukung kesehatan keluarga, terutama di masa Covid-19 saat ini. Oleh karena itu, mitra sangat memerlukan arahan dan bimbingan dari pihak lain untuk membuka wawasan mereka dalam hal praktek pengolahan tumbuhan obat tersebut menjadi bahan-bahan yang dapat dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari bagi masyarakat sekitarnya, seperti pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat.

Untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh mitra, maka tim memberikan solusi dengan cara memberikan sosialisasi tentang jenis-jenis tumbuhan obat yang dapat dijadikan bahan baku pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat, pelatihan pembuatan makanan dan minuman yang berkhasiat obat.

## **2. METODE**

Pada masa *new normal* Covid-19, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Kantor Lurah Limbungan dengan mitra adalah ibu-ibu PKK di Kelurahan Limbungan berjumlah 15 orang, dengan kegiatan sebagai berikut:

1. Penyampaian materi atau penyuluhan kepada mitra IBM terkait pengertian tumbuhan obat yang digunakan dalam pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat dan manfaat jenis tanaman tersebut.
  - a. Pengertian tumbuhan obat sebagai bahan pembuatan makanan dan minuman
  - b. Karakteristik tumbuhan obat yang akan digunakan sebagai bahan pembuatan makanan dan minuman
  - c. Manfaat tumbuhan obat yang akan digunakan sebagai bahan pembuatan makanan dan minuman
2. Pelatihan pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat

Untuk memberikan ketrampilan kepada mitra maka dilakukan pelatihan pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat. Tim akan mendemostrasikan pembuatan makanan dan

minuman berkhasiat obat, lalu mitra dipersilahkan untuk membuat makanan berkhasiat obat tersebut di rumah.

### 3. Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan adalah untuk mengetahui pemahaman mitra terhadap kegiatan pengabdian yang dilakukan. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan kuisioner sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian. Evaluasi keterampilan pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat yang dilakukan mitra dengan melihat kualitas makanan dan minuman yang dibuat oleh mitra.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Sosialisasi tentang Tumbuhan Berkhasiat Obat

Kegiatan sosialisasi dilakukan secara langsung bersama mitra mengikuti protokol kesehatan dalam rangka *new normal* untuk mencegah penyebaran Covid-19 yaitu dengan menerapkan 3M (Memakai masker, Mencuci tangan dan menjaga jarak). Agar menghindari kerumunan, mitra berjumlah 15 orang. Penyampaian materi tentang tumbuhan berkhasiat obat disampaikan secara umum, sehingga tidak memakan waktu yang lama, sedangkan materi secara lengkap secara tertulis dibagikan kepada mitra. Pemberian materi tersebut diharapkan dapat memudahkan mitra untuk memahami seluruh informasi penting yang berkaitan dengan manfaat tumbuhan obat, jenis tumbuhan obat dan lainnya. Kegiatan sosialisasi pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Sosialisasi tentang tumbuhan berkhasiat obat

### 2. Pelatihan Pembuatan Makanan dan Minuman Berkhasiat Obat

Kegiatan ini dilakukan di lokasi yang sama dengan kegiatan sosialisasi agar mengefisienkan waktu yang ada. Jenis makanan yang dibuat adalah brownies daun kelor dan pudding daun kelor, sedangkan minuman yang dibuat adalah jamu anti covid dan *infuse water* lemon dan madu.

Kegiatan dimulai dengan penjelasan tentang cara pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat. Setiap mitra diminta maju ke depan untuk melaksanakan pembuatan makanan dan

minuman berkhasiat obat sesuai dengan prosedur yang telah dijelaskan dan diarahkan oleh tim. Kegiatan pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat

Pelatihan ini tidak hanya tentang cara pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat dan tips mengkonsumsinya, tetapi juga tentang cara pengemasan produk jika ingin dikomersilkan atau dijual. Pada kegiatan tersebut, mitra dengan antusias mencicipi hasil makanan dan minuman berkhasiat obat (Gambar 3).



Gambar 3. Hasil makanan dan minuman berkhasiat obat

### **3. Evaluasi Kegiatan**

Untuk mengukur kinerja kegiatan pengabdian ini, maka telah dilakukan evaluasi hasil kegiatan. Evaluasi dilakukan terhadap tingkat pengetahuan mitra pada saat kegiatan sosialisasi tentang definisi, jenis, manfaat tumbuhan berkhasiat obat. Evaluasi terhadap pengetahuan mitra tentang pengetahuan mitra pada saat kegiatan sosialisasi tentang definisi, jenis dan manfaat tumbuhan berkhasiat obat serta dilakukan melalui pengisian kuisisioner pada saat sebelum dilakukan sosialisasi (*Pre test quisioner*) dan setelah dilakukan kegiatan sosialisasi (*Post test quisioner*). Hasil evaluasi ini

berupa pemahaman pengetahuan mitra sebelum kegiatan pengabdian (Gambar 3) dan pemahaman pengetahuan mitra setelah kegiatan (Gambar 4). Rekapitulasi kuisisioner sebelum dan sesudah penyuluhan mitra ditampilkan pada Tabel 2.



Gambar 4. Persentase Pemahaman pengetahuan mitra sebelum penyuluhan (Gambar 4A) dan sesudah penyuluhan (Gambar 4B)

Berdasarkan Gambar 4, mitra meningkat pengetahuannya tentang definisi, jenis dan manfaat tumbuhan obat sebagai bahan baku pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat dari tidak tahu menjadi tahu sebesar 27% menjadi 100%, dari kurang tahu menjadi tahu sebesar 33% menjadi 100% dan mitra yang sudah mengetahui pengetahuan tentang tumbuhan berkhasiat obat sebesar 40% menjadi 100%. Pemahaman mitra terendah sebelum dilakukan sosialisasi adalah tentang zat yang terkandung pada daun kelor dan rimpang-rimpangan, dilanjutkan dengan pengetahuan cara membuat makanan dari daun kelor dan cara membuat minuman bagi daun kelor serta pengetahuan tentang manfaat daun kelor bagi kesehatan. Pemahaman mitra tertinggi sebelum dilakukan sosialisasi adalah tentang definisi dan jenis tanaman obat dan minat masyarakat membuat makanan dan minuman berkhasiat obat sangat tinggi, yaitu 100%.

Tabel 2. Rekapitulasi kuisisioner sebelum dan sesudah penyuluhan

No	Pertanyaan	Jumlah Jawaban “Tahu” Sebelum kegiatan sosialisasi	Jumlah Jawaban “Tahu” sesudah kegiatan sosialisasi
1	Pengertian tanaman obat	7	15
2	Jenis tanaman obat	8	15
3	Manfaat daun kelor bagi kesehatan	3	15
4	Manfaat rimpang-rimpangan bagi kesehatan	4	15
5	Manfaat lemon dan madu bagi kesehatan	7	15
6	Cara membuat makanan dari daun kelor	2	15
7	Cara membuat minuman dari rimpang-rimpangan	4	15



8	Cara membuat minuman dari lemon dan madu	2	15
9	Zat yang terkandung pada daun kelor	1	15
10	Zat yang terkandung pada rimpang-rimpangan	1	15
11	Keinginan untuk membuat makanan dan minuman berkhasiat obat di rumah	15	15

Hal tersebut sangat berkaitan dengan ilmu pengetahuan seseorang (Windadri *et al.* 2006). Masyarakat cenderung mengetahui dan menggunakan tanaman obat dengan terlebih dahulu menanyakan kepada orang tua, tabib atau kepada orang yang paham akan khasiat tanaman obat tersebut, biasanya wujud pengetahuannya berupa bukti khasiatnya berdasarkan pengalaman yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit, bukan penjelasan mengenai zat aktif dalam tumbuhan obat tersebut.



Gambar 5. Hasil pembuatan makanan berkhasiat obat oleh mitra

Berdasarkan Gambar 5, diketahui bahwa mitra dapat membuat makanan berkhasiat obat, yaitu brownies daun kelor dengan cukup baik. Akan tetapi, mitra kesulitan dalam menentukan tekstur daun kelor yang sesuai dan brownis yang dibuat agak kurang mengembang. Untuk tekstur daun kelor, tim menyarankan jika untuk cemilan anak, memang harus sangat halus agar anak-anak tidak merasakan daun kelor yang menjadi bahan baku makanan tersebut. Kemampuan ibu untuk menyajikan menu sayur secara menarik dan membujuk anak supaya mau mengonsumsi sayur dan buah salah satunya dengan menurunkan tekstur daun sehingga anak-anak berkeinginan mengonsumsi makanan tersebut (Szczeniak, 2007; Ola, 2017). Solusi untuk permasalahan makanan yang kurang mengembang bisa

jadi karena ada rembesan air dari tutupan kukusan dan bisa ditambahkan pengembang 0,5 sdt lagi (Sp).

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pemberdayaan ibu rumah tangga dalam meningkatkan kesehatan keluarga melalui makanan dan minuman yang berkhasiat obat dapat memberikan hasil yang baik yaitu mitra meningkatkan pengetahuannya tentang definisi, jenis dan manfaat tumbuhan obat sebagai bahan baku pembuatan makanan dan minuman berkhasiat obat dari tidak tahu menjadi tahu sebesar 27% menjadi 100%, dari kurang tahu menjadi tahu sebesar 33% menjadi 100% dan mitra yang sudah mengetahui pengetahuan tentang tumbuhan berkhasiat obat sebesar 40% menjadi 100%. Selain itu, mitra mampu dan terampil membuat makanan dan minuman berkhasiat obat.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kehutanan Universitas Lancang Kuning yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Indrasari, D., Wulandari, C., Bintoro, A. (2017). Pengembangan Potensi Hasil Hutan Bukan Kayu Oleh Kelompok Sadar Hutan Lestari Wana Agung di Register 22 Way Waya Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Sylva Lestari*, 5(1),81-91.
- Isnan, W., M, N. (2017). Ragam Manfaat Tanaman Kelor (*Moringa oleifera* Lamk.) Bagi Masyarakat. *Jurnal Info Teknis EBONI*, 14(1),63-75.
- Ola, A.P. 2017. Pengaruh variasi konsentrasi sari daun kelor (*Moringa oleifera*) terhadap hasil uji organoleptik dan kandungan vitamin A pada yoghurt susu sapi. [Skripsi] Program Studi Pendidikan Biologi. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Pujirahayu, N., Alimuddin, LO., Harianti. (2016). Pemanfaatan Hasil Hutan Bukan Kayu Sebagai Bahan Obatoleh Masyarakat Sekitar Kawasan Tahura Nipa-Nipa (Studi Kasus Kelurahan Mangga Dua, Kota Kendari). *Ecogreen*, 2(1), 41-50.
- Szczesniak, A.S. 2007. Consumer awareness of texture and of other food attributes II. *Journal of Texture Studies* 2(2): 196 – 206.
- Windadri, FI., Rahayu, M., Uji, T., Rustiami, H. (2006). Pemanfaatan Tumbuhan Sebagai Bahan Obat oleh Masyarakat Lokal Suku Muna di Kecamatan Warakumba Kabupaten Muna Sulawesi Tenggara. *Jurnal Biodeservitas*, 7(4), 333-339.