

# Pemeriksaan Kesehatan Dan Pelatihan Pembuatan Es Krim Empon-Empon Di Dusun Mutihan Wirokerten Bantul Sebagai Usaha Peningkatan Kesejahteraan

**Rifki Febriansah\*, Andy Eko Wibowo**

Prodi Farmasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta  
Jln. Brawijaya, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta, Indonesia 55183 (Telp. 0274-387656)

\*Email: rifki.febriansah@umy.ac.id

## Abstrak

Pengelolaan kebun TOGA yang baik merupakan salah satu wujud nyata dalam melestarikan lingkungan dan meningkatkan produktivitas masyarakat. Pengelolaan kebun TOGA dengan sistem yang terstruktur dan berkesinambungan diharapkan dapat meningkatkan kemandirian dan produktivitas suatu wilayah. Program hibah pengabdian PKM UMY ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kelompok TOGA di dusun Mutihan desa Wirokerten dalam pengelolaan kebun TOGA mulai dari tahap penyiapan lahan, pemilihan bibit yang baik hingga pembuatan sediaan herbal yang inovatif disertai dengan praktek dan penyuluhan cara pembuatan es krim empon-empon yang baik. Hal ini diharapkan akan meningkatkan pendapatan masyarakat sekaligus melestarikan lingkungan sekitar. Untuk mencapai tujuan tersebut, beberapa rencana kegiatan yang akan dilakukan adalah dengan melakukan pemeriksaan kesehatan masyarakat, penyuluhan cara budidaya tanaman TOGA yang baik mulai dari penyiapan lahan kebun TOGA, pemilihan bibit unggul hingga cara pemanenan yang baik dan benar. Selanjutnya dilakukan penyuluhan terkait pemanfaatan dan khasiat tanaman herbal, cara pembuatan sediaan obat herbal yang inovatif, yaitu es krim empon-empon. Kelompok TOGA diberikan modul pelatihan yang berisi dengan materi pelatihan selama program berlangsung, baik berupa leaflet maupun materi power point. Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah memberikan gambaran kondisi kesehatan warga masyarakat di dusun Mutihan Wirokerten, di mana dari hasil pemeriksaan diketahui bahwa beberapa warga masyarakat menderita penyakit hipertensi dan diabetes mellitus. Selain itu, juga dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terkait khasiat tanaman obat dan cara pemanfaatannya yang lebih inovatif dan bernilai ekonomis.

**Kata Kunci:** Dusun Mutihan, pemeriksaan kesehatan, kebun tanaman obat keluarga, es krim empon-empon

## Pendahuluan

Indonesia merupakan mega center tumbuhnya berbagai spesies tanaman yang berkhasiat obat (DepKes RI, 2011). Pengembangan tanaman berkhasiat obat telah mengalami percepatan hingga pada penemuan obat maupun teknologi baru. Kelompok tani memiliki peran vital dalam pembangunan masyarakat, tidak hanya dalam kemandirian pangan, namun bisa diarahkan pada kemandirian kesehatan melalui pengembangan tanaman

obat keluarga. Keberadaan kelompok tani tidak hanya sebagai media penyaluran program pemerintah, namun juga sebagai agen penerapan teknologi baru (Nuryanti dan Swastika, 2011). Saat ini pengembangan TOGA masih banyak pada aspek pembudidayaan tanaman saja, belum banyak kelompok masyarakat yang mengetahui teknologi terapan dalam hal pengolahan pasca panen menjadi simplisia (bahan baku obat) maupun sediaan olahan pangan lainnya (Depkes RI, 1995).

Kelompok TOGA di dusun Mutihan RT 15 dan dusun Mutihan RT 04 adalah kelompok tani rintisan di desa Mutihan Wirokerten Banguntapan Bantul yaitu suatu wilayah yang dekat dengan perkotaan namun kondisi masyarakatnya masih membutuhkan pembinaan. Tokoh masyarakat menyarankan penanaman TOGA untuk mendukung kesehatan warga, namun anggota kelompok TOGA lebih berminat pada tanaman sayuran agar dapat sekaligus dipanen untuk keperluan penyediaan pangan sehari-hari.

Pengolahan produk sayur dan bumbu menjadi produk terapi ini dapat membantu masyarakat menuju kemandirian kesehatan, mengingat kondisi kesehatan masyarakat desa Wirokerten masih perlu mendapat perhatian. Data penderita penyakit degeneratif masih cukup tinggi dan belum mendapatkan penatalaksanaan khusus karena kurangnya kesadaran penderita. Hipertensi adalah penyakit yang hampir ditemui pada semua anggota posyandu lansia, sehingga pernah disarankan oleh pihak puskesmas pembina agar secara intensif dilakukan edukasi pada penderita. Penyakit lain yang masih banyak ditemui adalah diabetes mellitus, hipertensi, kolesterol, asam urat, serta beberapa pasien terdiagnosis menderita TBC.

Jamu adalah obat tradisional asli Indonesia yang cukup dikenal di kalangan masyarakat Indonesia. Masyarakat Indonesia secara turun-temurun menggunakan ramuan obat dari bahan alami untuk menyembuhkan berbagai penyakit, menambah stamina dan menjaga kebugaran tubuh. Selama ini masyarakat hanya mengenal jamu dalam bentuk minuman jadi, bentuk serbuk yang dilarutkan dalam segelas air atau dalam bentuk simplisia kering yang siap diseduh. Minat masyarakat terhadap jamu relatif masih rendah. Hal ini disebabkan karena kurang menariknya bentuk sediaan jamu yang ada. Perlu suatu inovasi menghasilkan produk jamu dalam bentuk lain yang cukup dikenal masyarakat, sebagai contohnya adalah es krim. Es krim yang selama ini telah populer dan banyak diminati masyarakat dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk menaikkan minat masyarakat terhadap jamu. Dengan mengolah jamu menjadi es krim sehat dan bergizi tinggi diharapkan dapat menaikkan minat masyarakat terhadap jamu.

Es krim adalah sebuah makanan beku dibuat dari produk dairy seperti krim (atau sejenisnya), digabungkan dengan perasa dan pemanis. Menurut Effendy (2008), es krim yang baik dan memiliki rasa yang enak terdiri dari lima komponen yaitu : krim (lemak susu), krim (susu yang telah diambil lemaknya), air, gula dan stabilizer. Kadar air dalam es krim antara 60%-62%, sedangkan kadar bahan kering 38-40%, yang terdiri dari lemak 8-16%, skim 8-16%, gula 15 %, dan bahan *stabilizer* 0.3%. Dilihat dari komposisinya, es krim mempunyai nilai gizi yang

tinggi karena terbuat dari bahan dasar susu. Oleh karena itu pengembangan jamu menjadi bentuk es krim dapat memperkaya gizi dari jamu.

Melalui kegiatan ini, akan dibuat inovasi jamu kunyit asam dan beras kencur dalam bentuk es krim. Di masyarakat, jamu-jamu tersebut biasa dikenal dengan sebutan jamu empon-empon karena berasal dari rimpang. Jamu kunyit asam selama ini telah sering dikonsumsi masyarakat dengan khasiat. Kunyit mengandung kurkuminoid, minyak atsiri (yang terdiri dari seskuiterpen dan turunan fenilpropana turmeron), arabinosa, fruktosa, pati, tanin, damar dan mineral. Kencur mengandung senyawa etil para benzoil sinamat yang dapat menangkal sinar ultraviolet. Kayu secang telah lama digunakan secara turun-temurun sebagai pelancar sirkulasi darah serta diketahui memiliki aktifitas antiinflamasi dan analgesik (Kim *et al.*, 1995).

Kegiatan ini terbukti dapat meningkatkan minat konsumsi masyarakat terhadap jamu. Melalui inovasi es krim jamu ini masyarakat dapat menikmati suasana lain dalam menikmati jamu. Melalui formulasi, pengolahan dan penyajian yang tepat diharapkan es krim jamu ini dapat menjadi suatu makanan sehat, bergizi tinggi, dan berkhasiat bagi tubuh. Selain itu melalui inovasi produk ini dapat menaikkan harga jual jamu dibandingkan bentuk jamu konvensional pada umumnya sehingga lebih menguntungkan.

### Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) tema pengembangan kebun TOGA ini dilakukan dalam beberapa tahapan, meliputi persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi.

#### A. Tahap Persiapan dan pembekalan

1. Pemberitahuan kepada kepala desa dan kepala dusun tentang rencana program PKM program TOGA. Tokoh masyarakat pendukung program diharapkan dapat membantu memberikan dukungan bagi mitra demi keberhasilan program.
2. Pembuatan Modul TOGA. Pembuatan modul perlu dimulai sebelum pelaksanaan program dan dapat diproses secara bertahap selama program dilaksanakan. Bagian dari modul ini harus sudah siap pada saat pelatihan sehingga dapat dijadikan panduan bagi mitra.
3. Persiapan Peralatan Pelatihan. Persiapan peralatan pelatihan meliputi bahan dan alat pelatihan, tanaman yang akan ditanam, bibit dan sebagainya.

#### B. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan program TOGA dilakukan dalam beberapa langkah sebagai berikut :

1. Pemeriksaan Kesehatan  
Pemeriksaan kesehatan bertujuan untuk mengetahui profil kesehatan dan kondisi penyakit di masyarakat dusun Mutihan. Hal ini dilakukan agar pelatihan yang diberikan dapat tepat sasaran. Pemeriksaan kesehatan dilakukan dengan pengecekan profil darah warga meliputi kadar gula darah, tekanan darah, kadar asam urat dan kadar kolesterol darah.

2. Pelatihan Khasiat Tanaman Herbal yang Berpotensi Terapi  
Mitra diberi edukasi tentang jenis-jenis sayuran dan herbal yang dikenal dengan bumbu dapur yang memiliki khasiat terapi berdasarkan penelitian.
  3. Pelatihan Proses Pembuatan Es Krim Empon-Empon  
Rangkaian proses pemuatan es krim jamu empon-empon ini diawali dengan analisis komposisi bahan yang diolah menjadi es krim, sehingga produk yang dihasilkan memiliki rasa yang enak, sehat serta memiliki *performance* yang menarik. Setelah dihasilkan produk, kemudian dilakukan uji inderawi pada produk untuk mengetahui apakah produk yang dihasilkan sudah sesuai dengan keinginan konsumen dan dapat diterima oleh pasar.
- C. Tahap Rencana Keberlanjutan, Monitoring dan Evaluasi  
Monitoring dan Evaluasi dilakukan secara internal oleh tim maupun melibatkan pihak mitra yaitu melalui sarasehan dengan tokoh masyarakat. Agar kemajuan dan hasil kegiatan dapat dimonitor dan dievaluasi dengan baik, maka akan diberikan kuisioner kepada pihak mitra terkait program yang sudah dilaksanakan agar dapat menjadi pertimbangan dan masukan ke depannya. Upaya ini dilakukan untuk pengembangan program dan sekaligus membahas tindak lanjut setelah berakhirnya masa program.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Pemeriksaan Kesehatan

Bertujuan untuk melakukan skrining kondisi kesehatan dan penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat di dusun Mutihan Wirokerten. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 30 Maret 2019 dan diikuti oleh 60 warga masyarakat. Dilakukan pemeriksaan berat badan, tekanan darah, asam urat, kolesterol. Pelaksanaan dibantu oleh mahasiswa prodi Farmasi FKIK UMY.

Gambar1. Cek kesehatan



Sumber: dokumen penulis

Dari hasil pemeriksaan diketahui bahwa masih banyak warga masyarakat yang belum sadar akan pentingnya pemeriksaan kesehatan tubuh, hal ini dikarenakan kesibukan warga, keterbatasan ekonomi dan juga kesadaran masyarakat yang kurang terkait pencegahan penyakit. Untuk itu dilakukan penyuluhan juga terkait manfaat pencegahan kesehatan dan cara analisis kondisi kesehatan awal dalam tubuh.

## 2. Penyuluhan Tentang Parameter Kesehatan Tubuh

Dilakukan pada tanggal 30 Maret 2019 kepada warga masyarakat di dusun Mutihan. Bertempat di Masjid Al makmur Mutihan. Diikuti oleh sekitar 60 warga masyarakat. Bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat terkait parameter kesehatan dan cara menjaga kesehatan tubuh. Dari hasil kegiatan diketahui masih banyak warga yang belum paham terkait parameter kondisi kesehatan tubuh dari beberapa pemeriksaan yang dilakukan.

Gambar 2. Penulhan kesehatan



Sumber: dokumen penulis

## 3. Skrining Kondisi Kesehatan Masyarakat

Dilakukan analisis terhadap data kesehatan warga masyarakat saat pemeriksaan kesehatan. Diperoleh data bahwa warga banyak yang menderita penyakit hipertensi dan diabetes mellitus. Dari hasil wawancara diketahui bahwa warga banyak yang mengkonsumsi gula melebihi batas normal dan aktivitas olahraga yang kurang.

## 4. Penyuluhan Tentang Penyakit Hipertensi

Bertujuan untuk memberikan pemahaman terhadap masyarakat terkait penyakit hipertensi. Diberikan media berupa leaflet terkait hipertensi. Kegiatan penyuluhan dilakukan di rumah ibu Sri Rahayu RT 15 dusun Mutihan. Hal ini dilakukan karena banyaknya warga masyarakat yang mempunyai tekanan darah yang tidak normal dan tingginya masyarakat yang mengalami kematian akibat tekanan darah tinggi di wilayah dusun Mutihan.

Gambar 3 penyuluhan penyakit nipetensi



Sumber: dokumen penulis

#### 5. Penyuluhan Tentang Khasiat Tanaman Herbal dan cara Pembuatan Es Krim Empon-Empon

Bertujuan untuk memberikan pemahaman terhadap masyarakat terkait khasiat tanaman herbal sebagai obat. Diberikan media berupa power point materi. Dilakukan penyuluhan di rumah Ibu Istiari RT 15 dusun Mutihan. Diikuti oleh sekitar 50 warga masyarakat dan disertai dengan diskusi terkait pemanfaatan tanaman herbal tersebut. Selain itu juga dilakukan demo cara pembuatan es krim empon-empon dan pembagian bibit tanaman herbal.

Gambar 4. Penyuluhan kasiat empon-empon



Sumber: dokumen penulis

#### Simpulan

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini telah memberikan gambaran kondisi kesehatan warga masyarakat di dusun Mutihan Wirokerten, di mana dari hasil pemeriksaan diketahui bahwa beberapa warga masyarakat menderita penyakit hipertensi dan diabetes mellitus. Selain itu, juga dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terkait khasiat tanaman obat dan cara pemanfaatannya yang lebih inovatif dan bernilai ekonomis.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kami ucapkan kepada LP3M UMY atas hibah Pengabdian Masyarakat yang diberikan kepada penulis melalui skema Hibah Pengabdian kepada Masyarakat Batch I tahun anggaran 2018-2019 dengan Surat Keputusan nomor 2816/SK-LP3M/I/2019. Selain itu kami juga mengucapkan terima kasih kepada Lurah Desa Wirokerten, Kepala Dusun Mutihan Wirokerten dan seluruh warga di dusun Mutihan Wirokerten atas bantuan dan kerjasamanya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik.

### Daftar Pustaka

- Depkes RI, 1986, Cara Pembuatan Simplisia, Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
- DepKes RI, 1995, CPOTB, Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
- DepKes RI, 2000, Petunjuk Pelaksanaan CPOTB, Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
- DepKes RI, 2011, Farmakope Herbal Indonesia, Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
- Nuryanti, S., dan Swastika, D.K.S., 2011, Peran Kelompok Tani Dalam Penerapan Teknologi Pertanian, Forum Penelitian Agro Ekonomi, Volume 29 No. 2, Desember 2011:115-128, diakses online pada <http://pse.litbang.pertanian.go.id/ind/pdffiles/FAE29-2d.pdf>