KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara
Vol. 4, No. 1 Maret 2024
e-ISSN: 2962-3839; p-ISSN: 2962-4436, Hal 158-163
DOI: https://doi.org/10.55606/kreatif.v4i1.2896

Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Inovasi Pengolahan Tanaman Apotek Hidup (Temulawak) Menjadi Puding Temulawak

Improving Public Health Through Innovation In Processing Live Pharmacy Plants (Curcuma) Into Curcuma Pudding

Mike Elly Anitasari [1], Maula Nur Yuwanda [2], Tofik Yuliadi [3], Uzen Adhe Kusuma [4], Muhlisin Faozi [5], Syuvi Setiana [6], Luthfiya Nur Aini [7], Peti Dwi Astuti [8], Lianawati [9], Rizal Cahya Putra [10], Ratna Indra Setyaningrum [11]
[1-11] Universitas Muhammadiyah Purworejo

Korespondensi penulis : missmike08@gmail.com[1] , yuwandamaula@gmail.com[2] , tofikyuliadi29@gmail.com[3] , uzenadhekusuma86@gmail.com[4] , faozidong@gmail.com[5] , syuvisetiana@gmail.com[6] , lutfianuraini0@gmail.com[7] , petydwi238@gmail.com[8] , lianawati1702@gmail.com[9] , rizalcahya103@gmail.com[10] , ratnaindrasetyaningrum@gmail.com[11]

Article History:
Received: Januari 18, 2024;
Accepted: Februari 24, 2024;
Published: Maret 30, 2024

Keywords: *Health, Curcuma Xanthorrhiza, Pudding*

Abstract: *Real Work Lectures (KKN) is a form of student service to society and is one part of the Tri Dharma of Higher Education. This KKN activity was carried out in Kalisemo Village, Loano District, Purworejo Regency. One of the work programs of KKN activities is socialization, here the KKN Team provides efforts to the community of Kalisemo Village, Loano District, Purworejo Regency in the form of transferring knowledge about the use of live apothecary plants (curcuma xanthorrhiza) by carrying out outreach activities to improve public health through innovations in processing live apothecary plants (curcuma xanthorrhiza) into ginger pudding. Pudding is a dessert that usually has a sweet taste, in contrast to curcuma which predominantly has a bitter and pungent taste. Using curcuma xanthorrhiza as pudding has various benefits, including increasing the body's immunity and increasing appetite. The target achieved from this activity is that the community is able to innovate in the use of live apothecary plants (curcuma xanthorrhiza) into a product that can increase entrepreneurial opportunities..*

Abstrak

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah suatu bentuk pengabdian mahasiswa terhadap masyarakat dan merupakan salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Kegiatan KKN ini dilakukan di Desa Kalisemo, Kecamatan Loano, Kabupaten Purworejo. Salah satu program kerja dari kegiatan KKN yaitu sosialisasi, disini Tim KKN memberikan upaya kepada masyarakat Desa Kalisemo, Kecamatan Loano, Kabupaten Purworejo berupa transfer pengetahuan tentang pemanfaatan tanaman apotik hidup (temulawak) dengan melakukan kegiatan sosialisasi peningkatan kesehatan masyarakat melalui inovasi pengolahan tanaman apotek hidup (temulawak) menjadi puding temulawak. Puding merupakan suatu hidangan penutup yang biasanya memiliki rasa manis, berbeda dengan temulawak yang dominan mempunyai rasa pahit dan menyengat. Pemanfaatan temulawak menjadi puding memiliki berbagai manfaat, diantaranya meningkatkan imun tubuh dan meningkatkan nafsu makan. Target yang dicapai dari kegiatan ini adalah masyarakat mampu berinovasi dalam pemanfaatan tanaman apotik hidup (temulawak) menjadi suatu produk yang dapat meningkatkan kemampuan peluang wirausaha.

Kata Kunci: Kesehatan, Temulawak, Puding

* Mike Elly Anitasari, missmike08@gmail.com

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata atau KKN ialah salah satu bentuk pengabdian kepada Masyarakat oleh mahasiswa. Selain itu, KKN juga termasuk dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi. KKN adalah salah satu proses pembelajaran untuk mahasiswa yang sedang menempuh Sarjana di Universitas Muhammadiyah Purworejo yang ditingkatkan melalui sebuah aktivitas pengabdian kepada masyarakat berbasis hasil observasi, hasil penelitian, serta pendampingan yang telah dilaksanakan atau didapat oleh mahasiswa sebelumnya. Desa Kalisemo adalah salah satu desa yang berada di Kecamatan Loano, Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah. Terdapat empat dusun di Desa Kalisemo yaitu Krandegan, Mberu Manis, Mberu Tengah, dan Kalisemo. Total luas wilayah Desa Kalisemo adalah 286,750 Ha, dengan penduduk sebanyak 2015 jiwa. Jumlah kepala keluarga (KK) sebanyak 670 KK, jumlah Data Terpadu Kesejahteraan Sosial (DTKS) = 346 KK (lebih dari 50%), sehingga masuk zona merah untuk masalah kesejahteraan sosial dengan mayoritas penduduknya adalah wirausaha (80%). Desa Kalisemo sendiri memiliki tanah yang begitu subur, tidak jarang banyak ditemui berbagai tanaman yang tumbuh dengan sendirinya di pemukiman warga. Salah satunya adalah temulawak (*curcuma zanthorrhiza*), yaitu tumbuhan obat yang tergolong dalam temu-temuan (*zingiberaceae*). Temulawak ialah tumbuhan asli Indonesia dengan karakteristik tinggi tanamannya dapat mencapai 2 m. Rimpangnya terbentuk atas empu atau rimpang induk yang berbentuk gelendong atau jorong dengan warna cokelat kemerahan pada bagian dalam dengan warna jingga cokelat, atau kuning tua serta rimpang cabang dengan ukuran lebih kecil timbul dari rimpang induk menyamping serta warna lebih muda.

Rimpang temulawak mempunyai khasiat untuk kolagoga, diuretik, laktagoga, tonikum, serta antiinflamasi. Kandungan minyak atsiri dalam temulawak bermanfaat untuk fungistatik pada berbagai macam bakteriostatik dan jamur terhadap mikroba *Salmonella* sp. dan *Staphyllococcus* sp. Aktivitas kolagoga pada temulawak dicirikan dengan adanya peningkatan sekresi dan produksi empedu yang beraksi secara koleretik dan kolekinetik. Produksi cairan empedu yang melonjak tinggi akan membuat partikel padat pada kandung empedu menurun. Kejadian tersebut akan perut kembung akibat terganggunya metabolisme lemak, mengurangi kadar kolesterol darah, dan menurunkan kolik empedu. Satu kandungan dari temulawak, ialah pati temulawak dengan warna putih kekuningan akibat banyaknya kurkuminoid. Kadar protein pati temulawak menyentuh 1,5%, tetapi protein pati gandum hanya 0,6%, pati kentang 0,4%, dan protein pati jagung 0,8%. Di samping kaya manfaat, temulawak juga mempunyai efek samping apabila dikonsumsi dalam jangka waktu yang panjang, yaitu melewati18 minggu secara terus-menerus. Hal tersembut dapat menyebabkan efek samping yang menganggu, berupa iritasi

pada lambung dan rasa mual. Tingkat dosisi temulawak untuk kesehatan tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kesehatan, usia dan faktor lain. Terlepas dari semua itu, untuk pemanfaatan temulawak di masyarakat hanya dijadikan sebagai obat atau jamu. Penggabungan antara tanaman herbal (temulawak) dan puding menghasilkan sebuah inovasi baru yaittu puding temulawak. Puding merupakan suatu hidangan penutup yang biasanya memiliki rasa manis, berbeda dengan temulawak yang dominan mempunyai rasa pahit dan menyengat. Pemanfaatan temulawak menjadi puding memiliki berbagai manfaat, diantaranya meningkatkan imun tubuh dan meningkatkan nafsu makan. Inovasi baru seperti puding temulawak ini dapat meningkatkan peran aktif masyarakat untuk tetap menjaga kesehatan dan juga dapat meningkatkan taraf perekonomian masyarakat dengan berwirausaha.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode tematik, dimana masyarakat dilibatkan dalam seluruh kegiatan yang dimulai dengan identifikasi permasalahan yang ada, kemudian merumuskan permasalahan tersebut, mencari solusi permasalahan, diteruskan dengan pengendalian serta pengarahan aktivitas, lalu diakhiri dengan evaluasi juga tindak lanjut. Kegiatan berikut terdiri dari beberapa tahapan, yang menakankan pengetahuan dan keterampilan untuk masyarakat Desa Kalisemo, Kecamatan Loano, Kabupaten Purworejo. Tahapan yang dilakukan sebagai berikut :

1) Penyampaian materi mengenai pemanfaatan tanaman apotek hidup (temulawak) dan pengolahannya yang sesuai dengan kebutuhan.
2) Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memanfaatkan tanaman apotek hidup (temulawak) menjadi suatu produk yang dapat meningkatkan kemampuan peluang wirausaha.
3) Pelatihan pembuatan puding temulawak dengan melakukan demo memasak puding temulawak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu program kerja dari KKN berikut, ialah melaksanakan sosialisasi melalui upaya kesehatan promotif, yaitu sosialisasi peningkatan kesehatan masyarakat melalui inovasi pengolahan tanaman apotek hidup (temulawak) menjadi puding temulawak yang dapat meningkatkan imun tubuh. Cuaca yang tidak menentu dapat menyebabkan imun tubuh lemah dan tidak stabil. Hal tersebut tentu akan menganggu aktivitas dan dapat menyebabkan keadaan yang kurang fit pada tubuh. Untuk menjaga dan mempertahankan imun tubuh dapat

mengkonsumsi temulawak yang diproses menjadi beberapa minuman atau makanan, seperti puding temulawak. Puding merupakan suatu hidangan penutup yang biasanya memiliki rasa manis, berbeda dengan temulawak yang dominan mempunyai rasa pahit dan menyengat. Pemanfaatan temulawak menjadi puding memiliki berbagai manfaat, serat yang terkandung dalam temulawak dapat meningkatkan imun tubuh dan meningkatkan nafsu makan. Selain itu, terdapat kurkumin dalam temulawak yang mampu mencegah terbentuknya batu empedu dan melancarkan proses pencernaan. Dengan rutin mengonsumsi temulawak juga, kandungan phelandren mampu mendetoks racun atau toksin dalam tubuh. Tujuan kegiatan berikut ialah menambah keterampilan dan pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan temulawak menjadi puding serta mampu menciptakan inovasi- inovasi baru yang dapat menjadi peluang usaha atau UMKM baru. Puding temulawak merupakan salah satu makanan dengan penampilan yang menarik dan memiliki gizi yang cukup tinggi. Temulawak (*curcuma xanthorrhiza*) dikenal sebagai tanaman bahan dasar obat tradisional khas Indonesia. Tanaman ini tergolong ke dalam jenis temu-temuan yakni tanaman dengan bentuk

rimpang dan akar yang pada bagian batangnya berada di dalam tanah. Dalam kegiatan ini, sebelum Tim KKN melaksanakan sosialisasi pembuatan puding temulawak, untuk semua komposisi bahan yang dibutuhkan telah diujicoba terlebih dahulu, sehingga pada saat pelaksanaan demo masak dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Tekstur rasa dan optimasi resep sesuai dengan puding pada umumnya, untuk rasa temulawaknya cukup enak dan mempunyai aroma yang khas. Komposisi bahannya Tim KKN menggunakan satu takaran untuk pembuatan puding temulawak, yaitu satu buah temulawak, satu sachet agar plan, satu buah kara (santan), (tepung maezena, gula pasir, gula merah, vanili, garam, air, pandan, susu) secukupnya sesuai kebutuhan. Terdapat 2 adonan dalam pembuatan puding temulawak, yang pertama adonan temulawak (temulawak, gula pasir, gula merah, garam, vanili, pandan) rebus dan gunakan air rebusannya, yang kedua adonan puding (masak agar plan bersamaan dengan bahan lainya). Setelah kedua adonan siap masukan dalam cetakan secara bergantian dan tunggu hingga menjadi padat. Puding temulawak ini mengandung gizi yang cukup lengkap dari berbagai kandungan yang terdapat dalam temulawak, yang dapat meningkatkan imun tubuh dan meningkatkan nafsu makan.

Demo Memasak Puding Temulawak

Puding Temulawak

KESIMPULAN

Tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) melakukan upaya untuk meningkatkan tingkat pengetahuan, keterampilan, kemandirian dan kemampuan wirausaha masyarakat Desa Kalisemo, Kecamatan Loano, Kabupaten Purworejo dalam memanfaatkan tanaman apotek hidup melalui upaya kesehatan promotif, yaitu sosialisasi peningkatan kesehatan masyarakat melalui inovasi pengolahan tanaman apotek hidup (temulawak) menjadi puding temulawak yang dapat meningkatkan imun tubuh pada 29 Januari 2024. Kegiatan tersebut mendapat respon positif dari masyarakat dan berjalan dengan sangat baik sesuai harapan. Kegiatan ini dapat meningkatkan peran aktif masyarakat untuk tetap menjaga kesehatan dan juga dapat meningkatkan taraf perekonomian masyarakat dengan berwirausaha. Keberlanjutan kegiatan ini perlu diupayakan dengan sungguh-sungguh agar dapat menjadi suatu usaha atau UMKM baru yang dapat berjalan. Perlu dilakukan pelatihan-pelatihan serta inovasi untuk menambah terobosan baru dalam pemanfaatan tanaman apotek hidup (temulawak) yang dapat dijadikan sebagai peluang usaha.

DAFTAR PUSTAKA

Safari. 2023. Pudding Temulawak Sebagai Makanan Pencegah Stunting di Desa Gondang Kecamatan Cepiring Kabupaten Kendal. Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia. Vol. 3, No. 2. https://jurnal-stiepari.ac.id/index.php/safari

Said, A. 2007. Khasiat dan Manfaat Temulawak. Penerbit Sinar Wadja Lestari, Jakarta. 61 hlm

Sari Putri, R. M. (2013). Si "Kuning" Temulawak (Curcuma Xanthoriza Roxb.) Dengan "Segudang" Khasiat. Jurnal Teknologi Pertanian, 2(2), 42–49. https://doi.org/10.32520/jtp.v2i2.55

Warta Pengabdian. 2018. Wirausaha Es Krim dan Puding Sedot Temulawak Penambah Nafsu Makan Oleh Kader Posyandu Desa Sukokerto Kecamatan Sukowono Jember. University of Jember. Volume 12, Issue 1 (2018), hal. 204-211doi: 10.19184/wrtp.v12i1.7336.