

Pemberdayaan Kader dalam Meningkatkan Kesehatan Melalui Pelatihan Berbasis Kearifan Lokal di Desa Tegalweru Kecamatan Dau Kabupaten Malang

¹Desy Dwi Cahyani, ²Sheila Tania M, ³Asworingrum Yulindahwati

¹ Poltekes Kemenkes Malang, Indonesia

Korespondensi : cahyamdf@gmail.com

Abstract: The empowerment of women in the health sector can be categorized as one type of health development. The form of women's empowerment can be in the form of processing materials using the potential of local materials that have value. The target of this community service activity is the health cadres of Tegalweru Village, Dau, Malang Regency, as many as 20 people. This community service activity is carried out in the form of counseling and demonstrations as well as training for mothers with the lecture method, question, and answer, pre-test, post-test, and practice. The implementation of Community Service Activities went well with an increase in the average knowledge before and after being given counseling about the health benefits of oranges. In addition, the cadres were also very enthusiastic about the practice of making suction pudding made from oranges and orange peel tea. The provision of counseling can empower cadres who initially do not know to know. Besides that, training on making pudding and orange peel is also very useful for cadres who initially still cannot process existing local wisdom into being able to process them into appropriate materials. Keywords: author guidelines, a medical journal, article template describes the scope of the study and the terms of the underlying implementation research.

Keywords : Empowerment, Community Volunteers, Local Wisdom

Abstrak: Pemberdayaan perempuan di bidang kesehatan dapat dikategorikan sebagai salah satu jenis pembangunan kesehatan. Bentuk pemberdayaan perempuan dapat berupa pengolahan bahan-bahan menggunakan potensi bahan lokal yang memiliki nilai. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kader kesehatan Desa Tegalweru, Dau, Kabupaten Malang yaitu sebanyak 20 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan demonstrasi serta pelatihan bagi para ibu-ibu PKK dengan metode ceramah, Tanya jawab, pre test, post tes dan praktek. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berjalan dengan baik dengan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai manfaat jeruk bagi kesehatan. Selain itu para kader juga sangat antusias dalam praktek pembuatan pudding sedot berbahan dasar jeruk dan teh kulit jeruk. Pemberian penyuluhan dapat memberdayakan kader yang semula tidak tahu menjadi tahu disamping itu pelatihan pembuatan pudding sedot dan the kulit jeruk juga sangat bermanfaat sekali bagi kader yang semula masih belum bisa mengolah kearifan lokal yang ada menjadi bisa mengolah menjadi bahan yang tepat guna.

Kata Kunci : Pemberdayaan, Kader, Kearifan Lokal

PENDAHULUAN

Pemberdayaan merupakan usaha dalam memungkinkan perempuan untuk memperoleh akses dan kontrol terhadap sumber daya, ekonomi, politik, sosial, dan budaya agar perempuan tersebut dapat mengatur diri dan meningkatkan rasa percaya diri untuk mampu berperan dan berpartisipasi aktif dalam memecahkan masalah, sehingga mampu membangun kemampuan dan konsep diri^{1,2}. Pemberdayaan perempuan di bidang kesehatan dapat dikategorikan sebagai salah satu jenis pembangunan kesehatan. Bentuk pemberdayaan perempuan dapat berupa pengolahan bahan-bahan menggunakan potensi bahan lokal yang memiliki nilai.

Desa Tegalweru memiliki potensi sumber daya alam yang melimpah sebagian besar bermata pencaharian di sektor pertanian salah satu hasil pertanian adalah jeruk. Jeruk adalah tanaman buah tahunan yang berasal dari Asia dan jeruk tumbuh pertama kali tumbuh di negara China. Jeruk (Citrus)

adalah salah satu buah yang mengandung banyak Vitamin C dan berguna untuk menjaga daya tahan tubuh. Buah jeruk (Citrus) memiliki banyak khasiat dan manfaat sehingga banyak dihunikan oleh masyarakat karena kandungan senyawa flavonoid yang merupakan antioksidan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh³. Daging buah jeruk memiliki kandungan vitamin C yang tinggi yang mampu menambah daya tahan tubuh. Selain daging jeruk, khasiat dan manfaat buah jeruk juga banyak terkandung pada kulit jeruk. Kulit jeruk memiliki kandungan manfaat yang tidak kalah banyak dibandingkan dengan kandungan buah jeruknya sendiri. Kandungan kulit jeruk memiliki manfaat diantaranya mulai dari penenang, penghalus kulit hingga obat anti nyamuk⁴. Pemanfaatan kulit jeruk masih belum secara intensif dilakukan oleh masyarakat

2. Jeruk kebanyakan dijual langsung berupa buah tanpa diolah menjadi suatu bahan yang lebih dapat untuk dimanfaatkan. Daging jeruk dapat diolah menjadi pudding dan kulit jeruk dapat diolah menjadi teh dengan kandungan anti kanker.

Puding biasanya digunakan sebagai hidangan penutup (dessert) biasanya mempunyai rasa manis dan menyegarkan namun juga ada yang berasa asin maupun kombinasinya. Cita rasa dari pudinglah yang membuat hidangan ini digemari oleh masyarakat. Jenis hidangan dessert sangat beragam, salah satunya adalah pudding manis terbuat dari agar-agar, tetapi ada jenis pudding yang bukan terbuat dari agar-agar, yaitu dari telur dan atau tepung pati. Pudding dikategorikan menjadi empat yaitu pudding agar-agar, starch thickened, baked puddings, dan steamed pudding^{5,6}.

Puding adalah sajian lembut, manis, dan segar untuk makanan penutup. Terdapat beberapa jenis pudding, salah satunya adalah silky pudding atau yang biasa disebut dengan pudding sedot. Pudding sedot merupakan jenis pudding dimana tekstur yang dimiliki sedikit lebih cair dibandingkan pudding yang lain. Dengan tekstur tersebut membuat pudding mudah untuk disedot menggunakan bantuan sedotan dengan ukuran sedang hingga besar. Diperlukan inovasi supaya semua kalangan dapat menikmati puding yang menarik dan mempunyai rasa yang enak. Puding yang sekarang sedang banyak diminati anak adalah Puding sedot atau biasa disebut dengan Pudot⁷.

Teh merupakan minuman kedua terpopuler di dunia saat ini. Selain karena unsur rasa dan aromanya, kepopuleran teh juga disebabkan karena selama berabad-abad teh sudah digunakan untuk tujuan kesehatan⁴. Teh mengandung senyawa aktif yaitu polifenol yang mampu berperan sebagai antioksidan alami, menjaga tubuh dari serangan radikal bebas sehingga teh dapat dikategorikan sebagai minuman fungsional.

Produksi buah jeruk di Indonesia juga terus meningkat. Produksi massal dan permintaan pasar akan buah jeruk untuk konsumsi rumah tangga dan industri menjadikan kulit jeruk salah satu limbah paling umum di lingkungan, menyumbang 40-50% dari total berat buah. Kulit jeruk diketahui masih mengandung senyawa bioaktif yang bermanfaat bagi tubuh manusia, antara lain senyawa fenolik, flavonoid, antioksidan, dan serat pangan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kulit jeruk memiliki sifat fungsional yang dapat bermanfaat bagi kesehatan. Ekstrak kulit jeruk lokal Indonesia dari berbagai varietas menunjukkan kandungan total fenolik dan aktivitas antioksidan yang menguntungkan. Komponen fitokimia yang terdapat pada kulit jeruk lokal Indonesia menunjukkan berbagai sifat biologis yang bermanfaat bagi manusia, sehingga limbah kulit jeruk lokal Indonesia dapat dimanfaatkan sebagai sumber pangan fungsional

6. Kulit jeruk keprok *Citrus reticulata* mempunyai berbagai macam senyawa. Senyawa dalam kulit jeruk Keprok (*Citrus reticulata*) yang telah dilakukan penelitian mengenai aktivitas anti kanker adalah tangeritin dan nobiletin. Tangeritin merupakan senyawa methoxyflavone yang mempunyai potensi sebagai agen antikanker. Pada penelitian secara invitro menunjukkan peniadaan terhadap sel kanker dengan menginduksi apoptosis pada sel leukemia⁴.

Teknologi tepat guna pengolahan kulit jeruk keprok menjadi sediaan obat herbal instan berupa teh celup, pada dasarnya cukup mudah untuk dilakukan. Jika biasanya kulit jeruk dibuang setelah dimakan buahnya, maka pembuatan teh celup dari kulit jeruk keprok dapat meminimalisir penumpukan limbah di alam. Perlu adanya transfer teknologi kepada masyarakat untuk pembuatan teh celup dari daun jeruk sediaan obat herbal instan⁸. Disamping itu salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sistem imun adalah dengan konsumsi makanan atau minuman yang dapat diperoleh di sekitar kita. Pangan fungsional adalah makanan/minuman yang tidak hanya mencukupi kebutuhan tubuh akan nutrisi mengandung antioksidan serta mampu memberikan efek terhadap tubuh⁹. Berdasarkan uraian diatas kami tertarik memberikan pelatihan kepada masyarakat Desa Tegalweru mengenai pembuatan pudding sedot jeruk dan teh kulit jeruk berdasarkan potensi yang ada dengan memberdayakan kader.

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah Meningkatkan pengetahuan kader mengenai manfaat jeruk. Mendayagunakan potensi perempuan dan bahan lokal dalam meningkatkan ketrampilan membuat produk pudot jeruk dan produk teh kulit jeruk.

METODE

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kader kesehatan Desa Tegalweru, Dau, Kabupaten Malang yaitu sebanyak 20 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan demonstrasi serta pelatihan bagi para ibu-ibu PKK (kader) dengan metode ceramah, Tanya jawab, pre test, post tes dan praktek menggunakan media, yaitu: LCD, laptop, Microsoft Power Point, media edukasi (lembar balik, poster, leaflet) dan microphone. Selain itu peralatan dan bahan-bahan yang digunakan untuk demonstrasi pembuatan pudding jeruk dan teh kulit jeruk yaitu 4 kompor gas, air galon, buah jeruk, peralatan membuat pudding dan peralatan membuat teh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Balai Desa Tegalweru, Dau, Kabupaten Malang pada hari Rabu tanggal 23 Maret 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabmas melalui pemberian pelatihan tentang pembuatan pudding jeruk dan teh kulit jeruk dilaksanakan pada Maret 2022. Kegiatan diikuti oleh 20 peserta yang terdiri dari kader /ibu PKK di Desa Tegalweru. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pengetahuan kader tentang manfaat kulit jeruk melalui pelatihan mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan.

Pemberdayaan perempuan merupakan salah satu tujuan Sustainable Development Goals (SDGs). Jika perempuan memiliki status yang sama dengan laki-laki, yaitu kesetaraan gender, maka dapat dikatakan perempuan berdaya. Pemberdayaan perempuan dapat berupa pengembangan usaha di bidang pangan. Pemberdayaan ini berkomitmen kuat untuk mengoptimalkan potensi daerah, termasuk potensi alam, sumber daya manusia, dan budaya lokal. Hal ini terlihat dari produk usaha yang berbasis produk pertanian lokal dan berbasis budaya lokal. Melalui kegiatan pengembangan produk unggulan daerah ini diharapkan produk akhir dapat benar-benar dijadikan produk unggulan daerah yang dapat meningkatkan perekonomian perempuan¹⁰.

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test pengetahuan mengenai manfaat jeruk bagi kesehatan

Nilai	Terendah	Rata-Rata	Tertinggi
PreTest	40	50	70
PostTest	70	80	90

Berdasarkan Tabel 1 terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai manfaat jeruk bagi kesehatan.



Gambar 1 & 2 : Kegiatan Pemberdayaan Kader dalam Pembuatan Teh Kulit Jeruk dan Puding Sedot Jeruk

Setelah pelaksanaan pelatihan pembuatan pudding sedot jeruk dan teh kulit jeruk di daerah sasaran, hasil yang didapatkan yaitu meningkatnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat di bidang teknologi pengolahan pangan dengan memanfaatkan buah jeruk dan kulit jeruk, terciptanya produk olahan jeruk menjadi pudding sedot dan teh sebagai makanan dan minuman kesehatan dan bertambahnya sumber mata pencaharian masyarakat yang berdampak pada adanya peningkatan ekonomi lokal.

KESIMPULAN

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berjalan dengan baik dengan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai manfaat jeruk bagi kesehatan. Selain itu para kader juga sangat antusias dalam praktek pembuatan pudding sedot berbahan dasar jeruk dan teh kulit jeruk.

Pemberian penyuluhan mengenai manfaat jeruk bagi kesehatan serta praktek pembuatan pudding sedot dan teh kulit jeruk merupakan salah satu upaya dalam memberdayakan kader dengan pemanfaatan kearifan local. Pemberian penyuluhan dapat memberdayakan kader yang semula tidak tahu menjadi tahu disamping itu pelatihan pembuatan pudding sedot dan teh kulit jeruk juga sangat bermanfaat sekali bagi kader yang semula masih belum bisa mengolah kearifan local yang ada menjadi bisa mengolah menjadi bahan yang tepat guna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Pihak Desa Tegalweru Dau Malang, Bidan Desa Tegalweru, Kader Desa Tegalweru serta seluruh orang yang terlibat pada pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bappeda DIY. Pemberdayaan Perempuan dan Masyarakat. Yogyakarta; 2017.
2. Emilia NL, Tarigan S. Virtual Edukasi tentang Psikologis dan Tips untuk Mengatasi Psikotik Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid 19 di Kota Palu. Idea Pengabdian Masy. 2022;2(02):2-6.

3. Sriarumtias FF, Auliasari N. Splash mask formulation of tangerine (*Citrus reticulata* Blanco.) peel extract and turmeric (*Curcuma longa* L) extract as a whitening agent. *Int J Res Dermatology*. 2020;6(3).
4. Qomariah D. Application of Appropriate Technology for the Making of Orange Peels Dyed Tea As a Diversification of Agricultural. *Agriovet*. 2020;2(2):49–58.
5. Dianah R, Rayhan. Bread Fruits Pudding Dengan Pemanis Alami Sebagai Alternatif Dessert Untuk Pasien Diabetes Mellitus. *J Sains Ter*. 2021;11(1):33–48.
6. Rahman H, Burhan Z, Rahman H, B NH, Amir H, Agus AI, et al. Peningkatan Literasi Kesehatan Pada Anak Lewat Dongeng PHBS. *Idea Pengabd Masy*. 2022;2(01):60–5.
7. Wulandari S, Kusumawati LS, Rohmawati H, Novitasari K, Sedot A. Pelatihan pembuatan puding. Jahe Sebagai Peningkat Imunitas Anak Disaat Pandemi Covid-19. In: *BERNAS J Pengabd Kpd Masy*. 2021.
8. Indrastuti N, Pangan Fungsional AS. Potensi Limbah Kulit Jeruk Lokal. Vol. 13. 2020. p. 122–9.
9. Mustofa A, Suhartatik N. Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *SELAPARANG J Pengabd Masy Berkemajuan*. 2020;4(1).
10. Parwati NN, Ristiati NP, Atmadja AT. Diversifikasi Produk Beras Merah Cendana menjadi Angkak sebagai Produk Kesehatan di Desa Mengesta. Vol. 3. 2021. p. 98–107.