



Utilization of kitchen ingredients in efforts to increase productivity and immune system

Mayang Murni✉, Asnidar, Rizky Nafaida

Universitas Samudra, Langsa, Indonesia

✉ mayang.unsam@gmail.com

doi <https://doi.org/10.31603/ce.10069>

Abstract

Changes in temperature and extreme weather conditions, combined with exposure to pollution, have a negative impact on the body's immunity. This poses a challenge for every mother, who typically acts as a shield for her family in maintaining their immune system. Instead of using chemical-based multivitamins that may have long-term effects, there are kitchen ingredients that can be utilized to create natural multivitamins. The purpose of this program is to enhance the knowledge, skills, and productivity of partners in processing kitchen ingredients into natural, healthy beverages using the JSR (Prophet's Healthy Technique) method. The program begins with providing awareness sessions to partners, who are members of the PKK Sungai Pauh Firdaus, followed by training in the processing of kitchen ingredients into healthy beverages using the more practical JSR method, which also allows for selling and adds economic value for partners. The results obtained by partners after participating in the program include an improvement in their knowledge and skills in processing kitchen ingredients into healthy beverages. There has also been an increase in economic productivity among partners, including orders for healthy beverages from members of the DWP social gathering organized by one of the PKK Sungai Pauh Firdaus members.

Keywords: *Productivity; Immune system; JSR method*

Pemanfaatan bahan dapur dalam upaya peningkatan produktivitas dan imunitas tubuh

Abstrak

Perubahan suhu dan cuaca ekstrem ditambah dengan paparan polusi memberikan efek negatif bagi imunitas tubuh. Hal ini menjadi tantangan bagi setiap ibu yang pada umumnya menjadi payung bagi keluarganya dalam menjaga imunitas tubuh. Alih-alih menggunakan multivitamin berbahan kimia yang bisa menimbulkan efek jangka panjang, ada bahan dapur yang bisa dimanfaatkan untuk menjadi multivitamin alami. Tujuan dalam program ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan produktivitas mitra dalam mengolah bahan dapur menjadi minuman sehat alami menggunakan metode JSR (Jurus Sehat ala Rasulullah). Pelaksanaan program dimulai dengan memberikan sosialisasi kepada mitra yang merupakan ibu-ibu PKK Sungai Pauh Firdaus, selanjutnya memberikan pelatihan pengolahan bahan dapur menjadi minuman sehat menggunakan metode JSR yang lebih praktis dan memungkinkan untuk dijual sehingga menjadi nilai tambah ekonomi bagi mitra. Hasil yang diperoleh adalah adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra dalam mengolah bahan dapur menjadi minuman sehat. Lebih lanjut, produktivitas secara ekonomi juga meningkat yang ditunjukkan dengan adanya pesanan minuman sehat dari ibu-ibu arisan DWP kepada salah satu anggota PKK Sungai Pauh Firdaus.

Kata Kunci: Produktivitas; Sistem imunitas; Metode JSR

1. Pendahuluan

Peran ibu dalam rumah tangga secara umum mencakup beberapa aspek, namun peran ibu dalam rumah tangga dapat bervariasi tergantung pada budaya, konteks sosial dan nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat. Peranan ibu dalam rumah tangga diantaranya, ibu sebagai manajer rumah tangga yang bertanggung jawab dalam mengatur dan mengelola segala kegiatan sehari-hari di rumah. Ibu sebagai pendidik, perawat dan pengasuh anggota keluarga, terutama anak-anak. Selain itu ibu juga bertanggung jawab untuk memasak makanan sehat dan menyediakan gizi yang seimbang untuk keluarga. Mereka menciptakan menu yang bervariasi, memilih bahan makanan yang tepat dan memastikan bahwa makanan yang disajikan memenuhi kebutuhan gizi anggota keluarga sehingga imunitas keluarga dapat terjaga.

Menjaga imunitas keluarga yang merupakan suatu langkah penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit dalam keluarga. Selain waktu istirahat yang cukup, pola makan yang sehat juga merupakan faktor kunci dalam menjaga imunitas keluarga. Ibu memiliki peran penting untuk menyediakan makanan yang seimbang dan bergizi untuk keluarga. Menyediakan makanan yang kaya akan vitamin, mineral, serat dan antioksidan, serta berbagai macam buah, sayuran, biji-bijian, protein sehat dan makanan probiotik dalam menu sehari-hari keluarga merupakan salah satu cara ibu rumah tangga dalam melindungi keluarganya. Berdasarkan pemantauan BMKG selama periode 12 hingga 15 Mei 2023, suhu maksimum berkisar antara 35,40–36,40 °C, suhu ini tergolong tinggi dibandingkan suhu rata-rata di Indonesia yang berkisar 21,30–29,70 °C (BMKG, 2023). Suhu panas yang menyengat tidak hanya menyebabkan badan menjadi lemas dan tidak nyaman, tetapi juga dapat mengakibatkan tubuh rentan terserang berbagai penyakit. Hal ini dikarenakan kenaikan suhu tubuh yang terlalu cepat akibat pengaruh eksternal mempengaruhi kemampuan tubuh untuk mengatur suhu yang dapat menyebabkan serangkaian penyakit. Hal ini juga yang perlu diantisipasi oleh seorang ibu rumah tangga dalam melindungi keluarganya dari serangan berbagai macam penyakit yang mungkin akan menyerang anggota keluarga.

Namun demikian, berdasarkan observasi awal dengan mitra diketahui bahwa sebagian besar ibu-ibu PKK Sungai Pauh Firdaus mengonsumsi multivitamin berbahan dasar kimia untuk menjaga imunitas tubuh keluarganya, padahal ada cara lain yang sederhana dengan memanfaatkan bahan dapur di rumah. Hal ini belum diketahui oleh ibu-ibu PKK Sungai Pauh Firdaus. Terlebih, dr. Zaidul Akbar telah mencetuskan pengobatan tradisional dengan memanfaatkan bahan dapur sebagai solusi peningkatan dan pertahanan imunitas tubuh sesuai dengan anjuran Rasulullah SAW (Akbar, 2021).

Produktivitas ibu rumah tangga merujuk pada kemampuan ibu dalam mengelola tugas-tugas rumah tangga dengan efisien dan efektif. Ibu rumah tangga yang produktif juga akan menjaga keseimbangan antara tugas-tugas rumah tangga dengan perawatan dan kesehatan diri. Ibu rumah tangga yang produktif akan menyadari pentingnya waktu istirahat, relaksasi dan menjaga kesehatan fisik dan mental. Ibu-ibu PKK Sungai Pauh Firdaus produktif dalam mengelola rumah tangganya, namun sebagian besar dari mereka tidak produktif secara ekonomi. Mereka menginginkan produktif secara ekonomi tanpa harus meninggalkan aktivitas rumah tangga. Maka dari itu, dengan memanfaatkan pengetahuan dari adanya pemanfaatan bahan sederhana yang selalu ada di dapur dapat diolah menjadi minuman sehat ala Rasulullah yang tidak hanya dapat dinikmati oleh keluarga namun dapat dijual ke pasaran.

Berdasarkan analisis situasi diketahui beberapa permasalahan yang dihadapi mitra yakni mengenai minimnya pengetahuan akan pemanfaatan bahan dapur sederhana yang dapat dijadikan olahan minuman kesehatan sebagai upaya peningkatan imunitas tubuh. Untuk mengatasi permasalahan ini, akan dilakukan sosialisasi kepada mitra mengenai manfaat dari bahan-bahan dapur tersebut serta mengolah bahan tersebut menjadi minuman kesehatan dilengkapi dengan *booklet* resep yang akan dibagikan kepada mitra. Permasalahan selanjutnya yakni rendahnya produktivitas mitra dikarenakan kesehariannya yang terbatas pada aktivitas rumah tangga. Solusi program PKM yang ditawarkan dalam menghadapi permasalahan ini yakni memberikan pelatihan berupa demo dalam mempraktikkan pengetahuan yang telah didapat sebelumnya dalam mengolah bahan dapur tersebut menjadi produk minuman kesehatan yang siap dijual dan dapat meningkatkan produktivitas mitra serta bernilai tambah ekonomis. Dalam kegiatan ini pula mitra dibekali dengan pengetahuan akan mematok nilai jual yang sesuai agar memberikan keuntungan yang sesuai.

2. Metode

Keseluruhan permasalahan yang dimiliki ibu-ibu PKK Sungai Pauh Firdaus dapat ditanggulangi dengan melihat potensi sumber daya manusia dan bahan baku yang ada. Sumber daya manusia dan bahan baku pada ibu-ibu PKK Sungai Pauh Firdaus telah siap untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam rangka meningkatkan imunitas tubuh keluarga dan produktivitas yang bernilai ekonomi.

Tahap awal program ini dimulai dari temu dan diskusi dengan Geuchik dan Ketua PKK Sungai Pauh Firdaus membahas mengenai permasalahan dan kekurangan yang dihadapi mitra. Selanjutnya diskusi membahas solusi yang ditawarkan kepada mitra dan kebutuhan-kebutuhan mitra selama proses pelaksanaan pengabdian masyarakat. Tahap selanjutnya yakni sosialisasi program dengan mitra. Dalam tahapan ini dimulai dari melakukan sosialisasi langkah kegiatan yang akan dilakukan, sosialisasi mengenai program dan pelatihan beserta alat dan bahan yang akan digunakan dalam proses pengabdian masyarakat.

Tahapan utama dalam program ini yakni menyelesaikan kedua permasalahan yang dihadapi dengan mitra. Tahapan penyelesaian masalah mitra mengenai minimnya pengetahuan akan pemanfaatan bahan dapur menjadi olahan minuman kesehatan sebagai upaya pertahanan dan meningkatkan imunitas tubuh diri dan keluarga, yakni dengan sosialisasi. Sosialisasi dilakukan dimulai dengan memberikan pengetahuan akan manfaat dari masing-masing bahan tersebut dan cara mengolahnya menjadi minuman olahan kesehatan ala Rasulullah. Dalam sosialisasi ini pula, mitra dibekali dengan *booklet* resep Jurus Sehat ala Rasulullah (JSR) agar mitra mudah mencari resep olahan minuman sehat dari bahan dapur di rumahnya.

Pada permasalahan kedua, tahapan kegiatan yang dilakukan dengan memberikan pelatihan berupa demo bersama dalam mengolah bahan dapur tersebut menjadi produk minuman kesehatan JSR serta proses *packaging* yang siap dijual sehingga menjadi nilai tambah ekonomis bagi mitra. Dalam tahapan ini pula, mitra dibekali dengan pengetahuan akan cara mematok harga jual yang sesuai dengan pasaran dan memberikan keuntungan yang sesuai. Harga jual merupakan salah satu faktor penentu produk dilirik konsumen dan kelangsungan usaha yang dijalankan. Perhitungan harga jual sering dilakukan dengan sederhana tanpa melakukan perincian biaya secara

menyeluruh. Misalnya usaha yang menggunakan bahan baku/bahan mentah dari lahan sendiri dan melibatkan anggota keluarga sendiri biasanya tidak dimasukkan ke dalam komponen biaya bahan baku dan biaya tenaga kerja dalam penghitungan biaya produksi (Nasution et al., 2020). Sehingga pada akhirnya harga jual yang ditetapkan tidak sesuai dan laba yang diperoleh tidak optimal. Oleh karena seseorang yang ingin memulai usaha selain memiliki keterampilan dalam mengolah dan menciptakan suatu produk harus diikuti dengan pengetahuan akan penentuan harga jual yang tepat agar mendapatkan laba yang optimal (Harimurti, 2011).

Selanjutnya tahapan *monitoring* dan evaluasi dalam memastikan ketercapaian pelaksanaan program sesuai dengan target dan evaluasi atas keberlangsungan kegiatan. Evaluasi kegiatan diketahui dari hasil jajak pendapat mitra terhadap proses kegiatan yang dilaksanakan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat telah dilaksanakan dalam beberapa tahapan. Secara garis besar kegiatan ini dilaksanakan melalui sosialisasi dan pelatihan bagi mitra untuk memanfaatkan bahan dapur sederhana menjadi olahan minuman sehat dengan metode *Jurus Sehat ala Rasulullah (JSR)* dan dilanjutkan mengolah minuman tersebut menjadi sesuatu yang bernilai tambah ekonomis serta menentukan harga jual yang sesuai agar memberikan keuntungan yang sepadan.

Tim pengabdian pada program ini terdiri dari Dosen Universitas Samudra dengan dibantu oleh mahasiswa. Program diawali dengan melakukan sosialisasi mengenai pemanfaatan bahan dapur sederhana menjadi minuman sehat untuk keluarga. Sosialisasi dimulai dengan pemaparan materi mengenai bahan dapur apa saja yang dapat digunakan disertai dengan manfaat dari masing-masing bahan tersebut, contohnya seperti jahe, kunyit, sereh, lengkuas, jeruk lemon dan lainnya (Gambar 1).



Gambar 1. Manfaat dari masing-masing bahan

Selanjutnya para mitra diberikan juga pengetahuan berupa resep JSR yang dibagikan ke mitra dalam bentuk booklet sebagaimana yang disajikan pada Gambar 2. Pada akhir sesi kegiatan sosialisasi ini terjadi peningkatan pengetahuan mitra mengenai manfaat dari masing-masing bahan dapur dan pengetahuan akan minuman JSR. Sebanyak 89% mitra mengaku bahwa pengetahuannya akan manfaat bahan dapur dan minuman sehat JSR mengalami peningkatan yang signifikan bahkan dari yang sebelumnya sama sekali tidak mengetahui menjadi paham.



Gambar 2. Booklet resep JSR

Setelah para mitra mengetahui manfaat dari bahan dapur sederhana yang ada dan diberikan pengetahuan berupa resep minuman sehat alami dengan metode JSR, selanjutnya dilakukan demo bersama para mitra. Demo dilakukan bersama antara tim pelaksana pengabdian dan para mitra dalam mengolah bahan dapur menjadi minuman sehat alami yang akan menjadi minuman multivitamin bagi keluarga. Bahan-bahan yang digunakan antara lain jahe, kunyit, sereh, lengkuas, jeruk lemon dan madu (Gambar 3).



Gambar 3. Bahan dapur untuk minuman JSR

Para mitra dan tim pelaksana melakukan kegiatan pengolahan minuman JSR secara bersama-sama mulai dari memotong bahan tersebut, membuat air rebusan berbagai

rimpangan tersebut, hingga menjadi minuman tersebut. Dalam proses ini dilakukan demo untuk 3 jenis resep JSR yang juga tertera dalam *booklet* diantaranya Detox JSR, Ultimate dan Immune Boster JSR (Gambar 4). Kemudian dilanjutkan dengan *packaging* yang memungkinkan minuman tersebut untuk dijual sehingga akan menjadi nilai tambah ekonomis bagi para mitra (Gambar 5).



Gambar 4. Demo pembuatan minuman JSR tim pelaksana dan mitra



Gambar 5. *Packaging* minuman JSR dilengkapi dengan stiker identitas produk

Tahapan terakhir dalam penyelesaian masalah mitra setelah memperoleh pengetahuan dan keterampilan adalah pemahaman mengenai bagaimana cara mematok harga jual yang sesuai dengan pasaran dan memberikan keuntungan ekonomis bagi para mitra. Materi yang diberikan yakni pemahaman mengenai biaya-biaya terkait produksi dan pemasaran serta harga kompetitor. Sehingga mitra nantinya akan mampu menentukan harga jual yang sesuai. Pada akhir sesi kegiatan pelatihan ini terjadi peningkatan keterampilan mitra mengenai pengolahan minuman JSR menjadi suatu produk yang siap dijual dan proses *packaging* yang dapat menarik minat konsumen. Mitra juga mengalami peningkatan pengetahuan mengenai cara menentukan harga jual yang memberikan keuntungan. Sebanyak 85% mitra mengaku bahwa keterampilan akan mengolah minuman JSR mengalami peningkatan dan 78% mitra mengalami peningkatan pengetahuan tentang penentuan harga jual suatu produk siap dijual. Dalam pengabdian ini pula didapatkan *feedback* positif dari para mitra dimana dikatakan oleh Ketua PKK akan melanjutkan program ini ke dalam kegiatan nyata diantaranya akan menjual minuman sehat dalam acara peringatan HUT RI-78 (Mediarealitas, 2023).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan mitra ibu-ibu PKK Sungai Pauh Firdaus dapat disimpulkan kegiatan berjalan secara efektif dan sesuai dengan target yang diharapkan. Mitra telah meningkat pengetahuan dan keterampilan akan pemanfaatan bahan dapur sederhana sebagai olahan minuman sehat alami ala Jurus Sehat Rasulullah (JSR) yang dapat meningkatkan imunitas tubuh bagi keluarga. Dalam kegiatan ini pula para mitra dibekali akan pengetahuan akan peluang ekonomis yang bisa dimanfaatkan sebagai sumber pendapatan yang didapat dari menjual minuman sehat, praktis dan bernilai ekonomis. Selain itu, para mitra juga dibekali dengan pengetahuan praktis mengenai penentuan harga jual yang sesuai, sehingga mendapatkan keuntungan sesuai yang diharapkan.

Ucapan Terima Kasih

Program pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana dengan baik berkat dukungan dari beberapa pihak. Terima kasih kami sampaikan kepada LPPM & PM Universitas Samudra yang telah memberikan bantuan pendanaan dan dukungan administratif selama proses pelaksanaan program ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Geuchik Sungai Pauh Firdaus, Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa, Aceh yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan serta menjembatani antara pelaksana kegiatan dengan ibu-ibu PKK Sungai Pauh Firdaus. Selanjutnya yang utama kepada mitra kami, Ketua dan anggota PKK Sungai Pauh Firdaus yang telah dengan antusias mengikuti kegiatan ini serta memberikan *feedback* positif terhadap kegiatan ini. Tidak lupa pula kami ucapkan terima kasih kepada seluruh tim pendukung mahasiswa yang terlibat dalam program ini.

Daftar Pustaka

- Akbar, Z. (2021). *Jurus Sehat Rasulullah: Hidup sehat menebar manfaat*. Syaamil Quran.
- BMKG. (2023). *Ekstrem Perubahan Iklim*.
- Harimurti, S. (2011). *Manajemen Usaha Kecil*. BPFE.
- Mediarealitas. (2023). *Tim PKM Unsam Ubah Bahan Dapur Menjadi Minuman Sehat*.
- Nasution, L. K., Murni, M., & Dewi, I. S. (2020). Peningkatan Produktivitas dan Penjualan pada UMKM Pakaian Muslimah Ummu Syuraih di Kecamatan Medan Marelan. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat*, 3(1), 349. <https://doi.org/10.22146/jp2m.49367>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License
