




Pemberdayaan gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) melalui pelatihan pembuatan minuman tradisional di Kelurahan Tonja, Denpasar

A.A. Ayu Arun Suwi Arianty, Putu Eka Wirawan✉, **Luh Eka Susanti, I Nyoman Sudiarta, I Gusti Suka Arnawa**

Institut Pariwisata dan Bisnis Internasional, Denpasar, Indonesia

✉ ewirawan@ipb-intl.ac.id

 <https://doi.org/10.31603/ce.5306>

Abstrak

Kondisi perekonomian saat ini, bukan merupakan kondisi yang ideal akibat adanya pandemi Covid-19. Imbas tersebut dirasakan oleh semua aspek masyarakat, termasuk masyarakat Kelurahan Tonja yang banyak bekerja pada bidang usaha perhotelan dan pariwisata. Kampus IPB Internasional berupaya berkontribusi dalam hal pertahanan ekonomi keluarga. Tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan pengetahuan dan pelatihan kepada masyarakat tentang pembuatan minuman tradisional yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh serta menciptakan produk inovasi yang berpeluang untuk diproduksi secara komersial oleh masyarakat dalam gerakan masyarakat hidup sehat. Metode pelaksanaan dengan melakukan workshop dan demonstrasi. Hasil yang diperoleh memberikan efek positif bagi PKK Kelurahan Tonja untuk tetap berinovasi dalam masa pandemi dengan menghasilkan produk inovatif.

Kata Kunci: Pelatihan PKK; Minuman tradisional; Hidup sehat

Empowerment of the healthy living community movement (Germas) through training on making traditional beverages in Tonja Village, Denpasar

Abstract

Current economic condition is not an ideal phase due to the Covid 19 Pandemic. The impact is felt by all aspects of society, including the society of Tonja village who mostly work in the hospitality and tourism business. The International Tourism and Business Institute seeks to contribute to family economic defense. The purpose of the community service is providing knowledge and training to the community about making traditional beverage that are beneficial for body health and creating innovative products that have the opportunity to be produced commercially by the community in the healthy living community movement. The method of implementation is by conducting workshops and demonstrations. The results obtained have a positive effect for the PKK in Tonja Village to continue to innovate during the pandemic by creating innovative products.

Keywords: Family welfare development training; Traditional beverages; Healthy life

1. Pendahuluan

Kelurahan Tonja merupakan salah satu desa yang terletak di Denpasar Utara, lokasinya sangat strategis yang sangat dekat dengan pusat kota. Penduduk Kelurahan

Tonja sampai dengan tahun 2019 berjumlah 20.300 jiwa terdiri dari 10.217 laki-laki dan 10.083 perempuan. Kelurahan Tonja memiliki luas 230 ha, jumlah penduduk di kawasan ini terhitung 20.300 jiwa pada tahun 2016 penduduk Kelurahan Tonja memiliki mata pencaharian beragam mulai dari ASN, sektor pariwisata, berdagang, dan sedikit bidang pertanian akibat lahan yang terbatas. Ibu Rumah tangga di Kelurahan Tonja sebagian juga bekerja untuk mendukung perekonomian keluarga.

Pandemi Covid-19 telah membuat seluruh aktivitas pada sektor pariwisata di seluruh dunia, khususnya Bali menjadi lumpuh total. Masyarakat Bali hampir 80% tergantung dari pariwisata kehilangan lahan pekerjaannya yang dikarenakan seluruh aktivitas terutama hotel, restoran dan tempat wisata tutup total (Nuruddin, Wirawan, Pujiastuti, & Sri Astuti, 2020). Jumlah kasus Covid-19 di dunia masih belum menunjukkan penurunan. Kondisi pandemi saat ini memaksa masyarakat untuk mengurangi sebagian aktivitas di luar rumah. Dengan dikeluarkannya status *new normal*, maka nantinya masyarakat sudah dapat beraktivitas kembali untuk itu penting dalam menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh tetap sehat di masa pandemi ini. Karena menjaga sistem imun dengan konsumsi makanan dan minuman sehat bisa jadi salah satu cara mencegah Covid-19 (Mustofa & Suhartatik, 2020).

Untuk memberikan pengetahuan tentang minuman tradisional, dari teknik pengolahan dan bahan yang digunakan merupakan bahan-bahan yang mudah didapatkan di pasar dan bermanfaat untuk kesehatan dalam menjaga imun tubuh. Karena itu, satu cara untuk menjaga kekebalan tubuh adalah dengan mengonsumsi minuman-minuman yang terbukti secara klinis mampu menjaga imunitas. Di tengah pandemi Covid-19, sistem imunitas tubuh menjadi sangat krusial. Jika lemah atau menurun. Sistem kekebalan tubuh akan bekerja melenyapkan bakteri dan virus. Kekurangan gizi dapat menyebabkan penurunan kekebalan tubuh kita. Maka dari itu mengonsumsi minuman-minuman yang mengandung nutrisi penting seperti protein, vitamin A dan vitamin C. Mengonsumsi minuman yang mengandung nutrisi penting secara teratur dapat berperan dalam mencegah penyakit Covid-19 dan membantu seseorang sembuh dari penyakit yang dideritanya.

Bahan yang digunakan dalam pelatihan ini merupakan bahan yang memudahkan didapatkan di pasaran yaitu wortel, timun, jahe, jeruk, belimbing, daun mint, star anise, cengkeh dan gula merah. Minuman tradisional tersebut dapat dikategorikan sebagai minuman herbal yang memiliki manfaat kesehatan. Hal tersebut memiliki kandungan senyawa atau komponen fungsional pada bahan tersebut. Kurkuminoid adalah senyawa yang berpotensi sebagai antioksidan (Mulyani, Harsojuwono, & Puspawati, 2014), senyawa hipokolesteromik, kolagogum, koleretik, bakteriostatik, spasmolitik, antihepatotoksik, antiinflamasi, antimutagenik, dan antikanker, seperti kanker usus, payudara, paru-paru, dan kulit (Winarti & Nurdjanah, 2005).

Meskipun memiliki banyak manfaat, masyarakat Kelurahan Tonja belum ada yang mengolah sayuran, buah-buahan dan rempah-rempah menjadi minuman tradisional yang memiliki khasiat untuk meningkatkan imun tubuh didasarkan pada kalori, kontribusi terhadap asupan energi dan nutrisi di dalamnya sehingga dapat membantu stamina selama masa pandemi ini. Diduga, hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat Kelurahan Tonja dalam mengolah minuman tradisional, menjadi minuman yang sehat dan memiliki cita rasa dan khasiat yang sangat tinggi.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Kelurahan Desa Tonja dalam mengolah minuman tradisional dalam rangka gerakan masyarakat hidup sehat dalam masa pandemi penting untuk dilakukan. Hal ini disebabkan oleh banyaknya masyarakat yang ingin meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, tetapi tidak tahu cara meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tersebut. Karena itu, pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, pelatihan peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dilakukan dalam rangka memenuhi keinginan masyarakat tersebut.

Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk membuat minuman tradisional yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh serta menciptakan produk inovasi yang berpeluang untuk diproduksi secara komersial oleh masyarakat.

2. Metode

Sasaran pemberdayaan dalam kegiatan ini adalah 25 (dua puluh lima) peserta dari unsur PKK kelurahan Tonja. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan memberikan pelatihan pembuatan dengan demonstrasi serta workshop. Dalam pelaksanaannya pelatihan diberikan di awal, kemudian demonstrasi diberikan di akhir pelatihan oleh narasumber, dilanjutkan dengan workshop, dimana peserta pelatihan melakukan secara langsung dengan dibantu oleh narasumber.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Pengetahuan Masyarakat Tentang Minuman Tradisional

Kegiatan pelatihan diawali dengan penyampaian materi oleh tim narasumber kepada masyarakat sasaran, agar sasaran dapat mengetahui materi tentang bahan dan produk yang akan dibuat. Melalui penyampaian materi ini, narasumber memberikan informasi tentang sayuran, buah-buahan dan rempah-rempah bahan lain yang dibutuhkan dalam pembuatan minuman tradisional, proses pembuatan minuman tradisional, manfaat sayuran, buah-buahan dan rempah-rempah dan minuman tradisional, dan peluang untuk menjadikan minuman tradisional sebagai alternatif usaha rumah tangga ([Gambar 1](#)).



[Gambar 1](#). Jenis-jenis minuman tradisional yang akan dibuat dan didemonstrasikan oleh Ibu PKK Kelurahan Tonja

3.2. Pembuatan Minuman Tradisional

Dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ada beberapa jenis minuman tradisional yang dibuat oleh narasumber yaitu; *Cucumber Detox*, *Carrot Detox*, *Starfruit Detox*, *Pineapple Spinach Detox*. Kegiatan demonstrasi pembuatan minuman tradisional dilaksanakan setelah penyampaian materi selesai dilakukan. Pada kegiatan demonstrasi, narasumber terlebih dahulu mengenalkan bahan baku yang digunakan disertai dengan jumlah atau berat masing-masing bahan. Narasumber juga menyampaikan proses apa saja yang dilakukan dalam pembuatan minuman tradisional serta alat-alat yang digunakan. Menurut narasumber, proses pembuatan minuman tradisional meliputi 4 tahap, yaitu penyiapan bahan, pembersihan bahan, pengolahan, dan penyajian produk ([Gambar 2](#)).



[Gambar 2](#). Proses persiapan pembuatan minuman tradisional yang dilakukan oleh Ibu PKK Kelurahan Tonja di dampingi oleh narasumber

Demonstrasi dilakukan oleh narasumber untuk setiap tahap. Pada tahap pengolahan, beberapa peserta mencoba melakukan pembuatan minuman tradisional dengan disaksikan oleh peserta lainnya. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam proses pembuatan produk, sehingga peserta memiliki sikap percaya diri yang tinggi ketika membuat sendiri produk minuman tradisional di rumah.



[Gambar 3](#). Proses pembuatan minuman tradisional yang dilakukan oleh Ibu PKK Kelurahan Tonja di dampingi oleh narasumber

Selama kegiatan berlangsung, seluruh sasaran tetap mengikuti kegiatan dengan tekun dan serius. Sasaran ikut terlibat dalam setiap tahap hingga proses pembuatan produk minuman selesai. Sasaran bahkan terlihat sangat antusias ketika proses pembuatan telah mencapai tahap akhir ([Gambar 3](#)).

Identifikasi masalah dan potensi, dilakukan pemetaan terhadap isu terkini yang dihadapi oleh masyarakat Kelurahan Tonja, disertai dengan potensi yang dimiliki oleh civitas dalam pemecahan masalah tersebut. Pada saat penyusunan proposal, terdapat masukan-masukan baik dari Rektor IPB Internasional, dalam kaitannya dengan visi misi kampus serta dari Ketua LPPM IPB Internasional, utamanya dalam hal kesesuaian kegiatan bentuk pengabdian dengan permasalahan yang hendak dicarikan pemecahan serta potensi kampus IPB Internasional.



Gambar 4. Foto bersama perwakilan Ibu PKK Kelurahan Tonja, Mahasiswi IPB Internasional dan Narasumber

Pada saat persiapan pelaksanaan pengabdian, koordinasi dilakukan secara intensif dengan perwakilan PKK Tonja, Ibu Luh Astri Ami, serta dengan kedua fasilitator, yaitu Ibu Luh Eka Susanti dan Ibu Lola Amaria. Koordinasi juga dilakukan dengan Bapak Ngurah Wardika, selaku narasumber dalam kegiatan pengabdian masyarakat (Gambar 4). Secara umum, pelaksanaan pelatihan pembuatan minuman tradisional tersebut dapat diselesaikan dengan baik oleh seluruh peserta. Hal ini terindikasi dari selesainya pembuatan minuman yang dikerjakan oleh masing-masing peserta yang dipandu oleh narasumber.

Dampak program pengabdian pelatihan adalah dapat memberikan efek positif bagi PKK Kelurahan Tonja untuk tetap berinovasi dalam masa pandemi. Selama ini pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Bali sebagian besar terlaksana di wilayah objek daya tarik wisata. Berlangsungnya pelatihan ini memberikan kesempatan bagi PKK kelurahan Tonja untuk memberikan pengetahuan mengenai pembuatan minuman tradisional dengan bahan yang mudah didapatkan serta memiliki khasiat bagi kesehatan tubuh.

4. Kesimpulan

Kegiatan pelatihan tentang pembuatan minuman tradisional bagi masyarakat Kelurahan Tonja telah dapat terlaksana dengan baik dan berhasil meningkatkan pengetahuan sasaran dalam mengolah minuman tradisional yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh serta menciptakan produk inovasi. Masyarakat sasaran memiliki sikap yang baik dalam mengikuti seluruh tahap pelatihan dan terlibat langsung dalam beberapa tahap atau proses pembuatan produk serta memiliki motivasi dan semangat tinggi dalam mengikuti kegiatan ini hingga selesai.

Acknowledgement

Puji syukur ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa yang melindungi civitas akademika IPB Internasional, sehingga kegiatan pengabdian dapat dilaksanakan sesuai dengan perencanaan serta mendapatkan respons dan berdampak baik terhadap semua pihak. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor IPB Internasional beserta seluruh jajarannya serta Ketua Yayasan Dharma Widya Ulangun yang menaungi kampus IPB Internasional. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ketua LPPM IPB Internasional atas masukan serta saran sebelum dan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh elemen pendukung kegiatan ini, meliputi: mahasiswa Program Studi Diploma 3 Perhotelan dan Program Studi Diploma 3 Perhotelan Kampus IPB Internasional.

Daftar Pustaka

- Mulyani, S., Harsojuwono, B. A., & Puspawati, G. A. K. D. (2014). Potensi Minuman Kunyit Asam (*Curcuma domestica* Val. - *Tamarindus indica* L.) sebagai Minuman Kaya Antioksidan. *Agritech*, 34(1), 65-71. <https://doi.org/10.22146/agritech.9524>
- Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2020). Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 317. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3100>
- Nuruddin, Wirawan, P. E., Pujiastuti, S., & Sri Astuti, N. N. (2020). Strategi Bertahan Hotel di Bali Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Bali (Journal of Bali Studies)*, 10(2), 579. <https://doi.org/10.24843/jkb.2020.v10.i02.p11>
- Winarti, C., & Nurdjanah, N. (2005). Peluang tanaman rempah dan obat sebagai sumber pangan fungsional. *Jurnal Litbang Pertanian*, 24(12), 47-55.



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