

Pemberdayaan Lansia Dalam Pembuatan RAMEN (Rempah Permen) Untuk Meningkatkan Kesehatan Pada KOSTI Kabupaten Jember

Shinta Mayasari^{1*}, Ina Martina², Stivani Yanti Atmanegara³, Sholihatil Hidayati⁴, Ayu Tri Agustin⁵, Shafira Restu Permatasari⁶, Siti Aisyah⁷, Zulkarnain Permana Putra⁸

^{1,4,6,7,8} Program Studi Sarjana Farmasi Universitas dr Soebandi, Jember, Indonesia

² Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas dr Soebandi, Jember, Indonesia

³ Program Studi Kewirausahaan, Universitas dr Soebandi, Jember, Indonesia

⁵ Program Studi Sarjana Terapan Teknologi Laboratorium Medis, Universitas dr Soebandi, Jember, Indonesia

*e-mail korespondensi: shintamayasari@uds.ac.id

Abstract

KOSTI (Komunitas Sepeda Tua Indonesia) JEMBER district has 45 administrators with backgrounds from middle school, high school, undergraduate and postgraduate. The partner profile based on age category is elderly with a percentage of 70%, with 30% in the productive adult category. The current condition of partners is that 70% are retired from their jobs, 25% work odd jobs, and 5% are self-employed. Health problems often occur in the adult to elderly categorization of partners, considering that most members are over 40 years old. Problems that occur include gout, cholesterol, high blood pressure and diabetes mellitus. The aim of this PKM is to increase partners' health knowledge in making herbal products. Education or education and training in making innovative RAMEN (spiced candy) as therapy. A total of 45 KOSTI administrators took part in Community Partnership Empowerment (PKM) activities, namely 30 people (68%) were male and 15 people (32%) were female. Based on the results of the pre-test and post-test given, there was an increase in health knowledge at KOSTI by 89.87%. KOSTI is able to make herbal products such as spice-based candy, according to the conditions of complaints that accompany them.

Keywords: RAMEN; Candy Spice; Elderly; KOSTI JEMBER; Empowerment

Abstrak

KOSTI (Komunitas Sepeda Tua Indonesia) Kabupaten Jember memiliki 45 pengurus yang berlatar belakang dari SMP, SMA, Sarjana dan Pasca Sarjana. Profil mitra berdasarkan kategori usia adalah lansia dengan persentase 70%, sejumlah 30% kategori dewasa produktif. Kondisi mitra saat ini sejumlah 70% pensiun dari pekerjaannya, 25% bekerja serabutan, dan 5% bekerja wiraswasta. Permasalahan kesehatan banyak terjadi pada kategorisasi dewasa hingga lansia di mitra, mengingat sebagian besar anggota berusia diatas 40 tahun. Permasalahan yang terjadi seperti linu-linu pada asam urat, kolesterol, tekanan darah tinggi dan diabetes melitus. Tujuan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan kesehatan mitra dalam membuat suatu produk herbal. Pendidikan atau edukasi dan pelatihan dalam membuat inovasi RAMEN (rempah permen) sebagai terapi. Sejumlah 45 pengurus KOSTI yang mengikuti kegiatan Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat (PKM) dengan rincian yaitu 30 orang (68%) berjenis kelamin laki-laki dan 15 orang (32%) kemudian berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan terdapat peningkatan pengetahuan kesehatan pada KOSTI sejumlah 89,87%. KOSTI mampu membuat produk herbal seperti permen berbasis rempah, sesuai dengan kondisi keluhan yang menyertainya.

Kata Kunci: RAMEN; Rempah Permen; Lansia; KOSTI JEMBER; Pemberdayaan

Accepted: 2024-09-23

Published: 2025-01-10

PENDAHULUAN

KOSTI (Komunitas Sepeda Tua Indonesia) memiliki 45 pengurus yang berlatar belakang dari SMP, SMA, Sarjana dan Pasca Sarjana. Saat ini mitra tidak produktif dalam sehari-hari, karena sebagian besar pensiun dari pekerjaannya. Mitra dalam kegiatan sehari-hari dengan aktifitas olahraga bersepeda dengan ciri khas sepeda tua yang digunakannya. Jumlah pengurus mitra adalah 45 orang dengan rincian yaitu jenis kelamin laki-laki sejumlah 30 orang, sedangkan

perempuan dengan jumlah 15 orang. Profil mitra berdasarkan kategori usia adalah lansia dengan persentase 70%, sejumlah 30% kategori dewasa produktif. Kondisi mitra saat ini sejumlah 70% pensiun dari pekerjaannya, 25% bekerja serabutan, dan 5% bekerja wiraswasta. Sebagian besar mitra yang pensiun dari pekerjaannya memiliki aktifitas berkebun dan mengolah sawah. KOSTI menjadi pusat kegiatan mitra untuk berkumpul dan bersilahturahmi. Kegiatan yang dilakukan sebagian besar membahas kegiatan seni (olahraga dengan dana pribadi). Kondisi lokasi mitra yang kurang mendukung untuk berkumpul dan membahas kegiatan yang berlangsung membuat mitra berpindah tempat/ anjangsana ke rumah satu anggota dengan anggota yang lain.

Anggota KOSTI selalu meluangkan waktu untuk olahraga, namun ketika olahraga tidak diimbangi dengan gaya hidup yang sehat akan terjadi penurunan kesehatan. Permasalahan kesehatan banyak terjadi pada kategorisasi dewasa hingga lansia di mitra, mengingat sebagian besar anggota berusia diatas 40 tahun. Kegiatan mitra yang dilakukan setelah olahraga adalah menyantap makanan yang dihidangkan oleh pengurus mitra saat anjangsana. Namun, ketika banyak lansia yang memiliki permasalahan kesehatan, hendaknya kalangan dewasa hingga lansia mengkonsumsi sewajarnya dengan kategori empat sehat lima sempurna. Realita saat ini adalah mitra selalu menghargai suguhan dari pengurus mitra yang berketempatan, sehingga karena seringkali bersama dengan pengurus yang lainnya, segala macam makanan yang disuguhkan dikonsumsi keseluruhan oleh mitra. Permasalahan tersebut yang memicu munculnya beberapa keluhan penyakit dari ringan hingga sedang, seperti linu-linu pada asam urat, kolesterol, tekanan darah tinggi dan diabetes melitus. Hendaknya dengan kategori usia dewasa hingga lansia saat ini membutuhkan terapi non farmakologi seperti olahraga yang sudah dilakukan mitra dan diet akan gaya hidup dan pola konsumsi makanan.

RT 5/RW 12 yang menjadi lokasi mitra memiliki ciri khas dengan tanaman rempah yang selalu ada di sekeliling rumahnya, dengan harapan rempah tersebut digunakan sebagai bumbu masak dan terapi untuk mengatasi keluhan dari ringan hingga sedang. Warga di lingkungan RT 5/RW 12 selalu menggunakan alternatif rempah tersebut sebelum menggunakan obat kimia di apotek atau berobat ke dokter. Rempah yang ditanam oleh warga di lingkungan tersebut seperti daun salam, pandan, kelor, daun asam, jeruk purut, sereh, kencur, kunir, lengkuas dan jenis rempah lainnya. Tujuan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan kesehatan mitra serta meningkatkan produksi pangan fungsional rempah lokal yang terstandarisasi melalui metode edukasi/pendidikan, dilanjutkan pelatihan. Dengan adanya latar belakang diatas kegiatan pengabdian ini dilakukan.

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di RT 05 RW 12 lingkungan New Puri Cempaka, pada hari Sabtu, 24 Agustus 2024 yang dihadiri oleh 45 pengurus KOSTI (Komunitas Sepeda Tua Indonesia). Kegiatan ini dengan sasaran lansia (pengurus KOSTI) dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan dalam membuat produk rempah permen yang dikenal dengan nama "RAMEN". Berikut adalah metode kegiatan yang berlangsung dalam kegiatan yaitu edukasi/pendidikan, dan pelatihan dalam pembuatan produk. Sebelum diberikan edukasi, diawali dengan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan, pemberian materi, pelatihan pembuatan produk, tanya jawab/diskusi, diakhiri dengan *post-test*.

Dalam pemaparan materi diberikan video edukasi dan penayangan pembuatan sediaan permen rempah dengan tujuan mempermudah dalam mempelajari dan membuat produk secara langsung. Dalam kegiatan pelatihan, mitra dibentuk kelompok kecil (*Focus Group Discussion*) untuk belajar bersama dan mempraktekkan sediaan permen yang akan dibuat. Produk yang dibuat oleh mitra didampingi oleh pakar yang mendampingi. Diskusi dan tanya jawab dilakukan oleh kelompok kecil dengan pendampingan sesuai bidang keahlian (Mayasari, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Pemberdayaan Lansia Dalam Pembuatan RAMEN (Rempah Permen) Untuk Meningkatkan Kesehatan Pada KOSTI Kabupaten Jember

dengan jumlah sasaran 45 anggota KOSTI yang mengikuti kegiatan tersebut berjalan dengan lancar. Dari 45 orang anggota KOSTI yang hadir dalam kegiatan dengan rincian 30 (68%) orang berjenis kelamin laki-laki dan 15 (32%) orang berjenis kelamin perempuan. (Rincian dapat dilihat pada tabel).

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin

NO	Jenis kelamin	Jumlah(n)	Persentase(%)
1	Laki-laki	30	68
2	Perempuan	15	32

Pada tahap kedua dilakukan edukasi secara langsung kepada anggota KOSTI. Edukasi dilakukan dengan pemberian materi oleh dosen bersama mahasiswa. Pemaparan materi tentang inovasi pembuatan permen rempah yang mencakup kandungan bagian dari tanaman rempah, khasiat, alat alat, cara pembuatan dan pengemasan produk, serta edukasi pentingnya menjaga pola makan yang dikonsumsi agar tidak berdampak pada peningkatan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat yang tinggi. Pada tahap ini tim dosen dan mahasiswa juga memberikan video pembuatan permen, dengan tujuan agar mitra memiliki gambaran pembuatan permen.



Gambar 3 Edukasi dan pelatihan pembuatan permen

Selanjutnya pada tahap ketiga dilakukan pelatihan pembuatan permen yang dipraktikkan langsung oleh mitra. Terdapat dua formulasi permen yang akan dibuat oleh mitra, yaitu permen rempah sediaan *jelly* untuk penderita diabetes dan permen rempah keras untuk penderita kolesterol, asam urat, dan hipertensi (dapat dilihat pada tabel). Formulasi permen jelly dan permen keras yang dibuat merupakan formulasi modifikasi dari penelitian Rohmaniyah et al., (2023) dan Zarwinda et al., (2022).

Tabel 2. Formulasi Permen *Jelly*

Bahan	Jumlah
Rebusan rempah	40 mL
Gelatin	20 gram
Stevia	2,2 gram
Sorbitol	4 gram
Asam sitrat	0,4 gram

(Rohmaniyah et al, 2023)

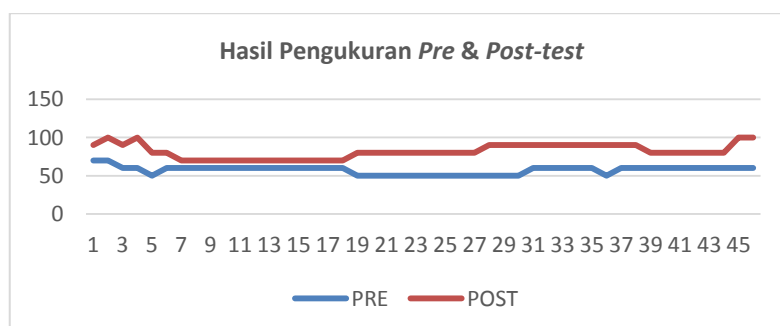
Tabel 3. Formulasi Permen Keras

Bahan	Jumlah
Rebusan rempah	70 mL
Sukrosa	20 gram
Sirup Glukosa	8 mL
Aquadest	5 mL

(Zarwinda et al, 2022)



Gambar 4 Pelatihan pembuatan permen rempah

Gambar 5. Hasil Pengukuran *Pre* dan *Post-test*

Pelatihan pembuatan permen rempah dengan dua jenis sediaan yaitu *jelly* dan *hard candy* ditujukan untuk kondisi keluhan yang berbeda. Sediaan permen *jelly* diberikan kepada pasien dengan kondisi penyerta diabetes mellitus dengan bahan pemanis *stevia* yang dibatasi dengan jumlah gula, sehingga sediaan yang sesuai adalah bentuk *jelly*. Sedangkan bentuk *hard candy* dengan pemanis sukrosa dan sirup glukosa sangat direkomendasikan untuk keluhan kondisi penyakit kronis atau tidak kronis selain diabetes mellitus. Formulasi sediaan permen berbasis rempah dibuat dengan memberikan dosis berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya. Permen rempah yang sudah masak, permen tersebut dikeringkan dalam cetakan dengan suhu ruangan untuk menghasilkan padatan. Permen rempah yang sudah dibentuk kemudian dijemur agar kering dan bisa dinikmati dalam waktu yang lama (Sukmawati, 2022; Naibaho et al., 2021). Hasil pengukuran *pre* dan *post* dari peningkatan pengetahuan pembuatan produk yaitu terjadi peningkatan sebesar 89.87%. Dengan adanya edukasi dan pelatihan meningkatkan pengetahuan mitra sehingga mampu membuat produk permen rempah.

KESIMPULAN

Sejumlah 45 pengurus KOSTI yang mengikuti kegiatan Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat (PKM) dengan rincian yaitu 30 orang (68%) berjenis kelamin laki-laki dan 15 orang (32%) kemudian berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan

terdapat peningkatan pengetahuan kesehatan pada KOSTI sejumlah 89,87%. KOSTI mampu membuat produk herbal seperti permen berbasis rempah, sesuai dengan kondisi keluhan yang menyertainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Naibaho, B., Hutajulu, M. F., & Pandiangan, S. (2021). Pengaruh Perbandingan Sukrosa dan Sirup Glukosa Serta Konsentrasi Sari Senduduk Bulu (*Clidemia hirta L.*) Terhadap Mutu Hard Candy. *Jurnal Visi Eksakta*, 2(1), 31-50.
- Rohmaniyah, F., Rahayu, N., Sari, C. R., & Marfuah, D. (2023). Uji Organoleptik, Antoksidan, Dan Kadar Gula Permen Jelly Buah Okra Substitusi Daun Stevia Bagi Penderita Diabetes Mellitus: S1 Gizi. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 20(2), 190-196.
- Sukmawati, W., & Widayanti, A. (2022). Formulasi Pembuatan Permen Jahe Untuk Meningkatkan Ketahanan Fisik Lansia. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(7), 2708-2713.
- Wulandari, S. R. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 58-61.
- Zarwinda, I., Nadia, N., & Rejeki, D. P. (2022). Formulasi Permen Keras (Hard Candy) Kopi Defect Arabika Gayo. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 3(3), 118-122.
- Mayasari, S., Isnawati, N., Aprillia, F., Wigati, D., Agung, K., & Permana, Z. (2023). Edukasi Tanaman Rempah Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pada Karang Taruna Garuda Cempaka di Kelurahan Gebang-Jember. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 2196–2200. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i3.5978P3>
- Mayasari, S., Martina, I., Atmanegara, S., Fitrianingtyas, R., Zannah, A. N., Agustin, A. T., Cahyono, H. D., Handayani, R., Yunitasari, B. A., Jalil, C. P., & Putra, Z. P. (2023). P3 (Pendidikan, Pelatihan Dan Pembinaan) Melalui "GURAH" Gubuk Rempah Sebagai Upaya Peningkatan Keterampilan Pada Karang Taruna. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 1. <https://doi.org/10.61142/psnpm.v1.37>