

PELATIHAN PEMBUATAN HEALTHY DRINK INSTAN DI SEKOLAH TANGGUH (SELANTANG) JEMBER

Sholihatil Hidayati¹, Dhina Ayu Susanti¹, Ayu Angger Putri M. Soleh¹, Melur Tri Swastika², Shinta Mayasari¹, Talitha Vanian Nabila¹, Linda Suci Anggraeni¹

¹Program Studi sarjana Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Jember, Indonesia

²Program Studi Bisnis Digital, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas dr. Soebandi, Jember, Indonesia

*e-mail korespondensi: sholihatilhidayati@yahoo.co.id

Abstract

Elderly people are an age group that often faces various challenges, both physically and mentally. The aging process brings significant changes in health, mobility, and emotional well-being. Elderly empowerment is an effort to keep the elderly healthy, active, and productive, by providing exposure to science and technology in communities between generations. The Resilient Elderly School (SELANTANG) is located in Griya Mangli Indah Housing Block BA 01, Kaliwates District, Jember Regency. In this school, the elderly are given knowledge and experience that greatly supports their survival in old age. Based on observations in the field, several problems that occur can be identified, including the elderly having chronic diseases such as diabetes, rheumatism, heart disease, and many more. Some elderly people have an economy that may be in the middle to lower levels, so they do not understand and care about their own health. This PKM is carried out with the aim of providing health education related to healthy lifestyles and training in making Instant Healthy Drinks to improve health and endurance for the elderly in SELANTANG Jember. When this PKM was carried out, the elderly were very enthusiastic and responded very well, starting from the opening, delivery of materials, and also during the training on making Instant Healthy Drinks. Before and after making Instant Healthy Drinks, the elderly were asked to do a pretest and posttest related to this PKM. The evaluation results showed an increase in the value of the elderly after they listened to the delivery of materials and made Instant Healthy Drinks. This Instant Healthy Drink making training went well and provided many benefits.

Keywords: instant healthy drink; elderly; training; lifestyle

Abstrak

Lansia adalah kelompok usia yang sering kali menghadapi berbagai tantangan, baik fisik maupun mental. Proses penuaan membawa perubahan yang signifikan dalam kesehatan, mobilitas, dan kesejahteraan emosional. Pemberdayaan lansia merupakan upaya menjadikan lansia tetap sehat, tetap aktif, dan terus produktif, dengan memberikan paparan tentang IPTEK dalam komunitas antara generasi. Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG) berada di Perumahan Griya Mangli Indah Blok BA 01, Kecamatan Kaliwates, Kabupaten Jember. Di sekolah ini lansia diberikan ilmu dan pengalaman yang sangat mendukung kelangsungan hidup mereka di usia lanjut. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang terjadi antara lain lansia memiliki penyakit kronis seperti diabetes, rematik, penyakit jantung, dan masih banyak lagi. Beberapa lansia memiliki perekonomian yang mungkin berada di tingkat tengah ke bawah, sehingga mereka kurang mengerti dan peduli terhadap kesehatannya sendiri. PKM ini dilakukan dengan tujuan memberikan edukasi kesehatan terkait pola hidup yang sehat dan pelatihan pembuatan Healthy Drink Instan untuk meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh kepada lansia di SELANTANG Jember. Pada saat PKM ini dilakukan, para lansia tersebut sangat antusias dan merespon dengan sangat baik, dimulai dari pembukaan, penyampaian materi, dan juga saat pelatihan pembuatan Healthy Drink Instan nya. Sebelum dan sesudah membuat Healthy Drink Instan, para lansia diminta untuk mengerjakan pretest dan posttest yang berkaitan dengan PKM ini. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan nilai pada lansia setelah mereka menyimak penyampaian materi dan melakukan pembuatan Healthy Drink Instan. Pelatihan pembuatan Healthy Drink Instan ini berjalan dengan baik dan memberikan banyak manfaat.

Kata kunci: healthy drink instan; lansia; pelatihan; pola hidup

PENDAHULUAN

Sekolah Lansia sebagai bentuk pendidikan non formal bagi lansia merupakan inovasi dari program Indonesia Ramah Lansia (IRL) untuk memberikan hak informasi, peningkatan pengetahuan, ketrampilan dan sosialisasi dengan dikemas dalam kurikulum yang terstandar sesuai untuk peningkatan 7 dimensi lansia tangguh peserta (Fahrudiana et al., 2023). Pemberdayaan lansia merupakan upaya menjadikan lansia tetap sehat, tetap aktif, dan terus produktif, dengan memberikan pemaparan tentang IPTEK dalam komunitas antara generasi (Pengabdian Kesehatan Masyarakat et al., n.d.).

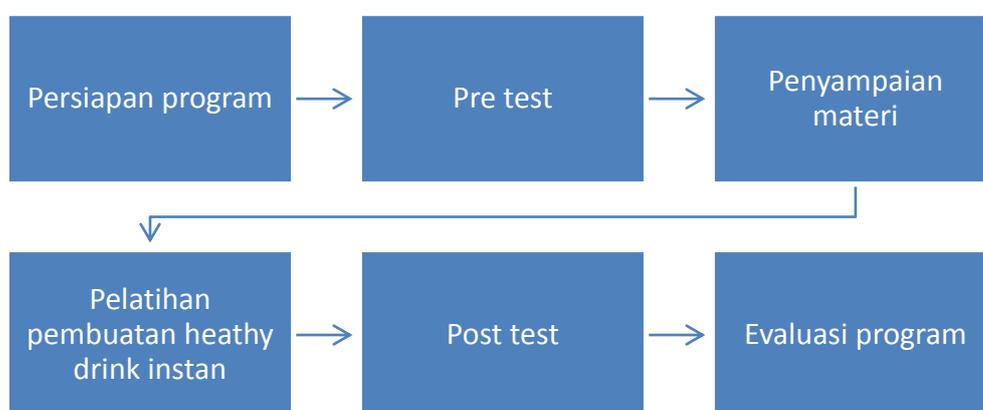
Sekolah Lansia Tangguh (Selantang) Jember berada di Perumahan Griya Mangli Indah Blok BE 01, Kecamatan Kaliwates, Kabupaten Jember. Kecamatan kaliwates termasuk dalam wilayah Jember Kota berbatasan dengan Kecamatan Tanggul dengan luas daerah 24,94 m2 dan jumlah penduduk 58964 jiwa. Selantang ini merupakan satu-satunya Sekolah Lansia di Jember yang dibentuk dan disahkan dengan Surat Keputusan Kepala Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana Kabupaten Jember Nomor : 800/1091/35.09.317/2022. Sekolah ini diikuti oleh para siswa Lansia terutama dari Perumahan Griya Mangli dengan rentang umur di atas 60 tahun. Lanjut usia atau lansia adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara (Akbar et al., 2021).

Menggerakkan Lansia menjadi pribadi yang produktif akan menjadi peluang untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas kehidupan lansia secara ekonomi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan bekal keilmuan yang dapat mereka aplikasikan dengan membuat sesuatu yang memiliki nilai ekonomi. Salah satunya yaitu dengan pembuatan minuman kesehatan dengan memanfaatkan kekayaan alam yang dapat tumbuh dengan baik dan tersedia melimpah di Jember.

Kegiatan siswa Selantang terdiri atas pemberdayaan para siswa dalam peningkatan kualitas hidup dan kesehatan. Salah satu kegiatan yang pernah dilakukan yaitu adanya pembekalan siswa terkait dengan tanaman obat untuk menunjang kesehatan dan pembuatan jamu tradisional. Hasil dari kegiatan tersebut, para siswa memiliki pengetahuan dengan tanaman obat dan mereka membuat jamu tradisional dalam bentuk sediaan jamu cair yang memiliki umur simpan terbatas. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan pelatihan pembuatan sediaan jamu atau heathy drink dalam bentuk instan yang lebih menarik dan memiliki umur simpan yang lebih panjang

METODE

Sasaran dari PKM ini yaitu siswa Selantang Kabupaten Jember. Adapun rencana tahapan program pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Skema kegiatan pengabdian pelatihan pembuatan heathy drink instan

Penyampaian materi dengan minuman kesehatan dalam sediaan instan meliputi pemilihan bahan baku, jenis dan jumlah, proses pembuatan serta pengemasan yang dapat mempertahankan kualitas produk sampai ke konsumen. Pelatihan pembuatan Healthydrink instan terdiri atas 4 variasi produk yaitu beras kencur, kunyit asam, rosella secang dan telang instan.

Sediaan Healthy drink instan berbentuk serbuk halus yang segera larut dalam pelarut air baik dingin atau panas, memiliki rasa manis dan menyegarkan dengan warna bervariasi sesuai bahan aktif. Healthydrink Instan memiliki kegunaan untuk menunjang kesehatan karena mengandung bahan-bahan alami yang baik untuk kesehatan. Proses pembuatan Healthydrink instan membutuhkan alat diantaranya blender untuk menghaluskan bahan baku utamanya yaitu rimpang kunyit, kencur, beras, asam jawa, bunga rosella, kayu secang, bunga telang. Selain itu bahan tambahan yang dibutuhkan yaitu gula pasir, maltodekstrin dan air mineral. Alat yang dibutuhkan dalam pembuatan healthy drink instan yaitu kompor untuk pemanasan, mortar stamper untuk pemcampuran, loyang sebagai wadah pengeringan, oven untuk pengeringan serta ayakan untuk mendapatkan serbuk instan powder dengan ukuran partikel yang seragam dan homogen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

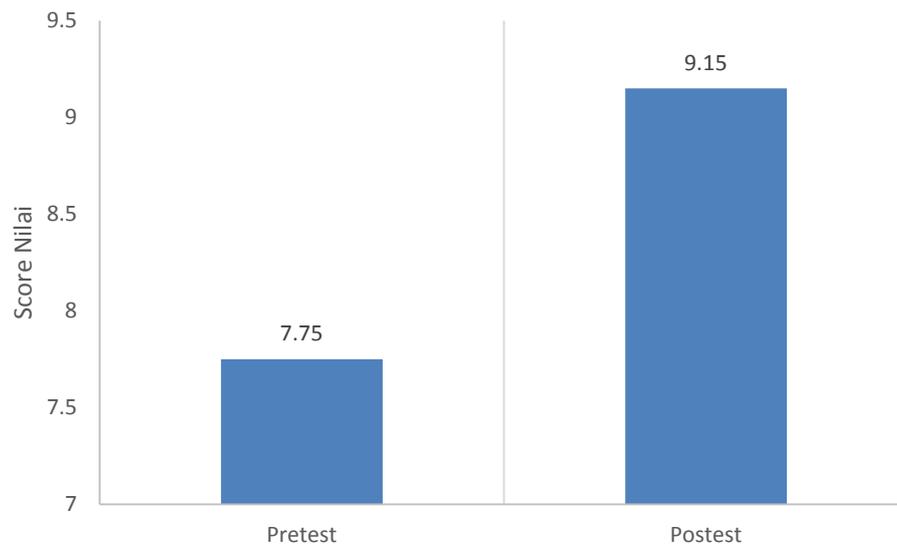
Pengabdian masyarakat adalah suatu kegiatan di mana civitas akademika, termasuk dosen dan mahasiswa, berkontribusi secara aktif untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Kegiatan ini dapat berupa penelitian terapan, pelatihan, penyuluhan, dan program-program lain yang bertujuan untuk mengatasi masalah sosial, ekonomi, atau lingkungan di masyarakat. Melalui pengabdian ini, dosen dan mahasiswa berperan dalam menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk menciptakan dampak positif serta memperkuat hubungan antara akademisi dan masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat yang signifikan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, kegiatan ini meningkatkan kesadaran dan akses masyarakat terhadap kesehatan. Sementara dalam jangka panjang, pengaruhnya terlihat melalui perbaikan kualitas kesehatan, pengembangan sumber daya manusia, kemandirian masyarakat, dan kontribusi terhadap kebijakan kesehatan yang lebih baik.

1. Peningkatan Pemahaman Siswa Selantang Jember

Pada kegiatan PKM ini, para lansia diminta untuk melakukan pengerjaan pretest dan posttest. Hasil dari pretest dan posttest tersebut menunjukkan tingkat pengetahuan para lansia SELANTANG terkait dengan healthy drink instan. Pretest dilakukan sebelum penyampaian materi dan pembuatan healthy drink instan, sedangkan posttest setelahnya. Pada hasil tersebut, dapat diidentifikasi bahwa para lansia memiliki pengetahuan yang baik terkait dengan bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan healthy drink instan ini (Gambar 1). Penyampaian materi edukasi yang diberikan antara lain yaitu kesehatan tentang gizi, manfaat bahan baku utama seperti rimpang kunyit, kencur, beras, asam jawa, bunga rosella, kayu secang, dan bunga telang.

Banyak penelitian menyebutkan bahwa rimpang kunyit berpotensi besar dalam aktifitas farmakologi yaitu sebagai antiimunodefisiensi, antivirus, antibakteri, antijamur, antioksidan, antikarsinogenik, dan antiinfeksi (Amalia et al., 2024). Secara etnobotani rimpang kencur digunakan sebagai obat ekspektorat, karminatif, obat batuk, rematik, dan anti kanker, kolera, vasorelaksasi, anti mikroba, antioksidan, anti alergi penyembuhan luka (Silalahi, 2019). Hasil dari menyatakan bahwa bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.) berpotensi sebagai antikanker, antioksidan, antibakteri antihipertensi, serta minuman teh berkafein rendah (Karmana, 2023). Sedangkan bunga telang dilaporkan bermanfaat sebagai antioksidan, antidiabetes, antiobesitas, antikanker, antiinflamasi, antibiotik dan melindungi jaringan hati (Marpaung, 2020).

Melalui edukasi ini, diharapkan para peserta akan memiliki pengetahuan dan pengalaman baru yang lebih luas.



Gambar 1. Grafik hasil Pre test dan Pos test siswa Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG)

Salah satu hasil utama dari pelatihan ini adalah peningkatan pengetahuan siswa mengenai bahan-bahan alami yang dapat digunakan dalam pembuatan minuman sehat. Siswa belajar tentang berbagai manfaat nutrisi dari buah-buahan, sayuran, dan bahan lainnya.

2. Pembuatan Healthy Drink Instan

Tahapan selanjutnya selain program edukasi dan penyampaian materi yaitu kegiatan pelatihan pembuatan healthy drink dari berbagai bahan baku. Dalam praktek ini siswa SELANTANG ditunjukkan bahan dan takaran yang digunakan sehingga tetap aman di konsumsi dan berkhasiat, sehingga kesehatannya terjaga dengan baik. Melalui kegiatan pelatihan ini diharapkan peserta dapat memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan untuk membuat produk healthy drink instan dengan bentuk dan rasa yang lebih enak serta juga dengan biaya yang lebih terjangkau. Melalui sesi praktik, siswa mendapatkan pengalaman langsung dalam membuat healthy drink instan dengan 4 variasi. Mereka diajarkan cara memadukan bahan-bahan untuk menghasilkan minuman yang sehat dan praktis.



Gambar 2. Pengarahan dan pembuatan healthy drink instan

Sesuai dengan metode pelaksanaan para siswa selantang membuat healthy drink dari bahan baku rimpang seperti kunyit, kencur, beras, asam jawa, bunga rosella bunga telang dan juga kayu secang sesuai dengan arah yang telah dijelaskan pada saat pembukaan PKM ini titik paralensi ya

kemudian melakukan pembuatan hal itu sesuai dengan cara pembuatannya secara bersama-sama. Pembuatan healthy drink ini disesuaikan dengan metode yang sudah dipersiapkan yaitu healthy drink berbentuk serbuk halus yang akan larut dalam air baik secara dingin ataupun panas, memiliki rasa manis, dan menyegarkan dengan warna bervariasi sesuai dengan bahan aktif yang digunakan.



Gambar 3. Produk healthy drink instan dengan 4 variasi A (beras kencur), B (kunyit asam), C (bunga rosella dan secang) dan D (Bunga telang).



Gambar 1. Dokumentasi dengan siswa Sekolah Lansia Tangguh (SELANTANG)

Pelatihan ini juga bertujuan untuk membangun kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat di kalangan siswa. Diskusi tentang dampak positif dari mengonsumsi minuman sehat dan bahaya dari minuman manis atau beralkohol membantu siswa memahami konsekuensi jangka panjang dari pilihan mereka. Diharapkan, ini akan berkontribusi pada pola makan yang lebih baik di lingkungan sekolah dan di rumah. Kegiatan ini juga menciptakan semangat kebersamaan di antara siswa. Dengan melakukan kegiatan kelompok, mereka belajar bekerja sama dan saling mendukung. Hal ini penting untuk membangun komunitas yang mendukung pola hidup sehat dan saling berbagi pengetahuan tentang nutrisi.

KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan healthy drink instan di Sekolah Tangguh (Selantang) Jember telah berhasil mencapai berbagai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk

memperkenalkan cara pembuatan minuman sehat, tetapi juga untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya kesehatan dan pola makan bergizi.

Secara keseluruhan, pelatihan pembuatan healthy drink instan di Sekolah Tangguh (Selantang) Jember telah berhasil menciptakan suasana belajar yang positif, meningkatkan pengetahuan gizi, dan mendorong penerapan gaya hidup sehat di kalangan siswa serta menambah ketrampilan siswa dalam minuman kesehatan dalam bentuk sediaan instan.

TERIMA KASIH

Pengabdian kepada masyarakat ini mendapatkan pendanaan dari Kemenristekdikti 2024 melalui program Pengabdian kepada masyarakat dengan skema Pemberdayaan kemitraan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Amalia, A., Rahman, R., Maryam, S., & Razak, R. (2024). Aktivitas Antiinflamasi Ekstrak Etanol Rimpang Kunyit (*Curcuma domestica* Val.) Secara In Vitro. *Makassar Pharmaceutical Science Journal*, 2(2), 2024–2336. <https://journal.farmasi.umi.ac.id/index.php/mpsj>
- Fahrudiana, F., Anjarini, D., Muhammadiyah Pringsewu, U., Kesehatan Provinsi Lampung, D., BKKBN Provinsi Lampung, P., & Ahmad Dahlan No, J. K. (2023). Pendampingan Latihan Keseimbangan Lansia sebagai Upaya Mengatasi Masalah Resiko Jatuh pada Peserta Sekolah Lansia Tunas Mutia, Bandar Lampung. *Jurnal Pengabdian Dharma Wacana Jalan Kenanga*, 4(3), 211–219. <https://doi.org/10.37295/jpdw.v4i3.473>
- Karmana, I. W. (2023). Artikel Review : Bioaktivitas Bunga Rosella (*Hibiscus sabdariffa* L.) Beserta Pemanfaatannya. *Educatoria: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 3(3), 208–216. <https://doi.org/10.36312/educatoria.v3i3.200>
- Marpaung, A. M. (2020). Tinjauan manfaat bunga telang (*clitoria ternatea* l.) bagi kesehatan manusia. *Journal of Functional Food and Nutraceutical*, 1(2), 63–85. <https://doi.org/10.33555/jffn.v1i2.30>
- Pengabdian Kesehatan Masyarakat, J., Endah Kurniasih, D., Erwanto, R., Sugiharti, S., Aquino Erjinyuare Amigo, T., Nugroho, A., Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Universitas Respati Yogyakarta, P., Studi Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta, P., Riset dan Inovasi Nasional, B., Kependudukan dan Keluarga Berencana, B., Raya Tajem, J. K., & Sleman Yogyakarta, M. (n.d.). *Kurniasih dkk (Pengembangan Sekolah Lansia dalam Bina Keluarga Lansia (BKL) Level Standart Tiga (S3) sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia di Daerah Istimewa Yogyakarta) 76 Pengembangan Sekolah Lansia dalam Bina Keluarga Lansia (BKL) Level Standart Tiga (S3) sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Lanjut Usia di Daerah Istimewa Yogyakarta*. <https://jaskesmas.respati.ac.id>
- Silalahi, M. (2019). Kencur (*Kaempferia galanga*) dan Bioaktivitasnya. *Jurnal Pendidikan Informatika Dan Sains*, 8(1), 127. <https://doi.org/10.31571/saintek.v8i1.1178>