

PEMBERDAYAAN KELOMPOK PKK MELALUI PEMBUATAN NUTRISI PROBIOTIK DASAR

EMPOWERING PKK GROUPS THROUGH PRODUCING BASIC PROBIOTIC NUTRITION

Ngatmin Abbas¹, Mukhlis Fathurrahman², Nova Sholehah Fitriyanti³, Najib Misbahuddin⁴,
Iffah Tsabita Ihsani⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Islam Mamba'ul 'Ulum
Surakarta

Korespondensi: Ngatmin Abbas. Alamat email: ngatminabbas@gmail.com

ABSTRAK

Nutrisi bagi kesehatan tubuh adalah hal yang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Nutrisi dapat membantu mengoptimalkan fungsi tubuh dan memberikan energi yang diperlukan untuk beraktivitas sepanjang hari. Probiotik adalah mikroorganisme hidup yang diberikan sebagai suplemen makanan dan memiliki efek menguntungkan pada kesehatan manusia. Mikroorganisme tersebut berperan pada keseimbangan mikroba usus dan juga berperan penting dalam mempertahankan kesehatan dan dapat menghilangkan antigen yang masuk ke dalam tubuh bersama dengan makanan. Kelompok ibu PKK Dusun Jurug Desa Jumapolo telah membudidayakan daun gamal dan kelor sebagai tanaman pagar rumah dan untuk makanan hewan ternak mereka. Para ibu belum mengetahui banyak manfaat daun gamal dan daun kelor. Adanya Pengabdian masyarakat ini akan memberdayakan dengan mendukung pemanfaatan daun gamal dan daun kelor sebagai bahan dasar pembuatan nutrisi probiotik dasar. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini, menggunakan metode survei atau observasi, wawancara, penyuluhan, pelatihan dan pendampingan kepada kelompok ibu-ibu yang tergabung dalam PKK. Pelaksanaan evaluasi dipantau dengan peningkatan keterampilan dan pengetahuan ibu-ibu dalam memproduksi nutrisi probiotik dasar. Hasil pengabdian diperoleh para ibu PKK antusias mengikuti kegiatan dan telah dapat mempraktekkan cara membuat nutrisi probiotik dasar secara holistik dan herbalis.

Kata Kunci: Daun Gamal, Daun kelor, Nutrisi Probiotik, PKK.

ABSTRACT

Nutrition for the health of the body is very important in maintaining health and preventing disease. Nutrition can help optimize body function and provide the energy needed to do activities throughout the day. Probiotics are live microorganisms that are administered as dietary supplements and have beneficial effects on human health. These microorganisms play a role in the intestinal microbial balance and also play an important role in maintaining health and can eliminate antigens that enter the body with food. The PKK group of Dusun Jurug Jumapolo Village has been cultivating gamal and moringa leaves as house fence plants and for their livestock's fodder. Mothers do not yet know the many benefits of gamal and moringa leaves. The existence of this community service will empower by educating the use of gamal leaves and moringa leaves as basic ingredients for making basic probiotic nutrition. The method used in this community service uses survey or observation methods, interviews, counseling, training and assistance to groups of mothers who are members of the PKK. The implementation of the evaluation is monitored by increasing the skills and knowledge of the mothers in producing basic probiotic nutrition. The results of the dedication were obtained by PKK mothers who enthusiastically participated in the activity and were able to practice how to make basic probiotic nutrition in a holistic and herbal way.

Keywords: Gamal leaves, Moringa leaves, Probiotic Nutrition, PKK.

1. PENDAHULUAN

Nutrisi probiotik dasar merupakan sebuah nutrisi untuk membersihkan tubuh dari polutan dan parasit dalam tubuh yang sering tidak disadari menjadi sebab berbagai penyakit degeneratif. Degeneratif adalah kondisi kesehatan dimana organ atau jaringan terkait keadaannya yang terus menurun seiring waktu. (Widiyaningsih 2011) Penyakit ini terjadi karena adanya perubahan pada sel-sel tubuh yang akhirnya mempengaruhi fungsi organ secara menyeluruh. Proses penuaan adalah penyebab penyakit degeneratif yang paling umum.

Prinsip dari nutrisi probiotik dasar adalah reduksi, detoksifikasi, dan regenerasi, sehingga membantu tubuh membersihkan dari kebiasaan pola makan yang tidak sehat, yang menyebabkan kotoran-kotoran, toksin-toksin terjebak dalam sel, dan parasit-parasit suka hidup dalam sel yang kotor. Reduksi adalah membongkar dan melepas kotoran, toksin dalam sel. (Yuslianti 2018) Detoksifikasi adalah membuangnya. (Lebang 2015) Dan regenerasi adalah menjadikan sel-sel lebih bersih, mampu memperbaharui diri, mempunyai kapasitas kinerja muda kembali. (Sumbayak 2007).

Nutrisi probiotik dasar selain sebagai reduksi, detoksifikasi, dan regenerasi, juga mengatasi keluhan kesehatan sebagian besar orang, yaitu keluhan akibat kelemahan pencernaan. Dari lemahnya pencernaan, akibatnya melemahkan banyak organ lainnya. (Dalimartha 2013).

Parasit adalah organisme yg hidup pada atau di dalam makhluk hidup lain dengan menyerap nutrisi, tanpa memberi bantuan atau manfaat lain padanya. Contoh parasit misalnya cacing di dalam perut dan protozoa plasmodium di dalam darah. Sedang yang dimaksud residu adalah segala sesuatu yang tertinggal, tersisa atau berperan sebagai kontaminan dalam suatu proses kimia tertentu. Residu terkadang dapat disamakan dengan ampas atau pengotor. (Gunawan 1999).

Parasit adalah mikroorganisme yang hidup dan menggantungkan hidup dari organisme lain. Sebagian parasit tidak berbahaya, sedangkan

sebagian lain dapat hidup dan berkembang di dalam tubuh manusia kemudian menyebabkan infeksi. (Siagian 2002). Infeksi adalah masalah kesehatan yang disebabkan oleh organisme, seperti bakteri, virus, jamur, atau parasit. Beberapa organisme ini hidup di dalam tubuh manusia dan memberikan manfaat. Namun, pada kondisi tertentu, organisme ini justru dapat menyebabkan penyakit. Infeksi parasit kadang dapat sembuh dengan sendirinya. Meski demikian, seseorang yang mengalami gejala infeksi parasit disarankan untuk memeriksakan diri ke dokter.

Infeksi parasit terjadi ketika parasit masuk ke dalam tubuh manusia melalui mulut atau kulit. Parasit tersebut kemudian berkembang dan menginfeksi organ tubuh tertentu. Gejala infeksi parasit tergantung pada jenis parasit yang menyerang dan berkembang di dalam tubuh. Sebagai contoh, yang mungkin muncul akibat infeksi parasit seperti; diare, demam dan menggigil, dehidrasi, sakit perut, tinja berdarah, maupun nyeri otot. (Yonata and Farid 2016) Perlu diketahui, tidak semua infeksi parasit dapat diatasi hanya dengan obat antiparasit. Pada kasus tertentu, dokter juga akan meresepkan obat antibiotik dan anti jamur untuk membantu mengatasi infeksi parasit.

Untuk mengatasi parasit dalam tubuh menggunakan daun gamal dan daun kelor (*moringa*). Daun gamal adalah pilihan terbaik saat ini untuk dijadikan pengawal nutrisi saat kita makan terutama protein supaya tidak perlu memilih bahan-bahan makanan yang memang sudah rumit untuk diseleksi mana yang produk organisme termodifikasi secara genetika atau yang populer disebut Genetically Modified Organism (GMO) dan mana yang bukan produk GMO. (Herlanti 2014) Beragam jenis parasit umumnya lebih subur ketika asupan gizi bagi tubuh kita tidak dikawal oleh anti parasit karena makanan kita sebagian besar produk GMO yang memang didesign untuk itu.

Nutrisi kesehatan adalah kunci penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit. Nutrisi kesehatan yang baik dapat membantu mengoptimalkan fungsi tubuh dan memberikan energi yang diperlukan untuk

beraktivitas sepanjang hari. Probiotik adalah mikro organisme hidup yang diberikan sebagai suplemen makanan dan memiliki efek menguntungkan pada Kesehatan manusia. (Firmansyah 2016) Mikro organisme tersebut berperan pada keseimbangan mikroba usus dan juga berperan penting dalam mempertahankan kesehatan dan dapat menghilangkan antigen yang masuk ke dalam tubuh bersama dengan makanan. Permasalahan yang timbul diatas harus segera dicarikan solusi dengan pertimbangan apabila permasalahan tidak segera diselesaikan maka akan terjadi akumulasi dampak yang berkelanjutan, dan akan berakibat fatal. Dari dampak yang timbul, dapat dilihat saat ini warga desa membutuhkan solusi atas adanya kebutuhan nutrisi untuk menjaga kesehatan. Solusi yang diberikan untuk mengatasi masalah tersebut di atas yaitu dengan mengadakan pelatihan dan pembekalan keterampilan para ibu dalam membuat nutrisi probiotik dasar yang bahan utamanya adalah daun gamal dan daun kelor.

2. TUJUAN DAN MANFAAT

Dalam dusun Jurug Kecamatan Jumapolo, terdapat permasalahan mengenai kurangnya pemahaman masyarakat tentang manfaat nutrisi probiotik yang terkandung dalam bahan dasar daun kelor dan daun gamal untuk kesehatan manusia. Selain itu, minimnya akses terhadap informasi tentang cara pembuatan dan pengolahan bahan tersebut menjadi produk yang siap dikonsumsi juga menjadi masalah yang signifikan. Selain itu, masih ada stigma masyarakat yang meragukan keamanan dan efektivitas nutrisi probiotik tersebut, sehingga menghambat penggunaannya sebagai alternatif untuk menjaga kesehatan.

3. METODOLOGI PELAKSANAAN KEGIATAN

Langkah-langkah operasional yang dilakukan pada program pengabdian masyarakat kepada ibu PKK Dusun Jurug Desa Jumapolo, Kecamatan Jumapolo Kabupaten Karanganyar, disesuaikan dengan permasalahan, potensi, budaya dan latar belakang pendidikan, serta dikerjakan sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. Kegiatan dilaksanakan di Dusun Jurug Desa Jumapolo, Kecamatan Jumapolo Kabupaten Karanganyar, dengan waktu pelaksanaan

selama 1 hari, yakni pada tanggal 23 Februari 2023, pukul 08.00-16.00 WIB, khalayak sasaran dalam kegiatan ini melibatkan 30 orang ibu dari kelompok PKK, 2 orang dosen, dan 10 orang mahasiswa.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode pendekatan dengan menggunakan metode ceramah, edukasi, memberikan tanya jawab, serta pengajaran pelatihan dengan praktek langsung penerapan aplikasi di lapangan (Ruswaji and Chodariyanti 2020). Tujuan diselenggarakan dampingan kepada masyarakat ini adalah untuk memahami antusias dalam mengikuti kegiatan dan aktif turut serta dalam setiap sesi pelatihan dan praktek, sampai menghasilkan produk nutrisi probiotik yang alami. Berikut ini adalah urutan kegiatan program pengabdian kepada masyarakat.

Koordinasi; meliputi koordinasi pada tingkat perguruan tinggi, dengan mengurus surat penugasan pelaksanaan PKM, serta koordinasi dengan Kepala Desa, dan Ketua tim penggerak PKK Dusun Jurug Desa Jumapolo Kecamatan Jumapolo.

Sosialisasi program; diberikan kepada seluruh ibu PKK, sebelum kegiatan utama dilakukan, pada tahapan ini menginformasikan pengenalan awal dan penjelasan rencana kegiatan.

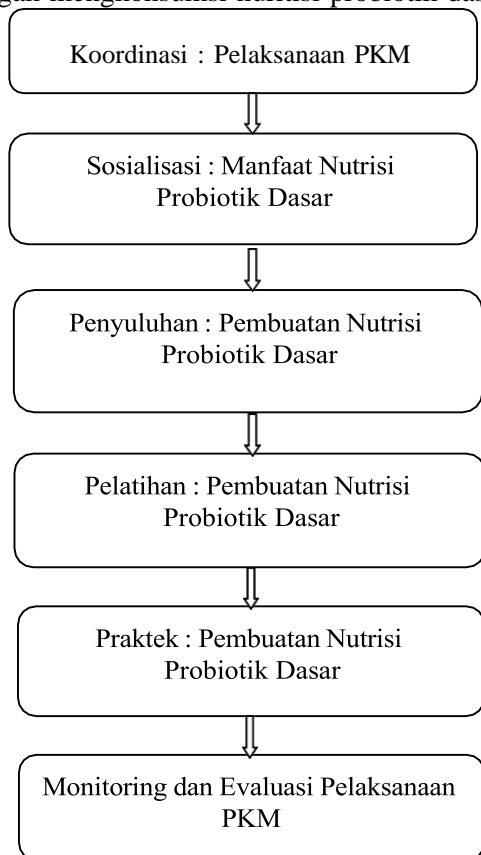
Penyuluhan pelaksanaan kegiatan PKM; kegiatan dilakukan pada tanggal 23 Februari 2023 selama 1 hari dimulai dari pukul 08.00-16.00 WIB. Penyuluhan berisi tentang penyampaian materi mengenai manfaat nutrisi probiotik dasar.

Pelatihan; pelatihan ini mengajarkan cara membuat nutrisi probiotik dasar, yang dilaksanakan setelah penyuluhan, dan dilanjutkan dengan praktek yang diikuti oleh seluruh ibu PKK.

Praktek ibu PKK; masing-masing kelompok ibu melakukan praktek pembuatan nutrisi probiotik dasar, yang hasil karyanya ditunjukkan di forum. Sebagai indikator keberhasilan dalam program ini ibu PKK dapat mempraktekkan pembuatan nutrisi probiotik dasar. Evaluasi dan monitoring: pelaksanaan program dipantau dengan evaluasi yang berguna sebagai indikator terlaksananya program dengan baik.

Pengukuran hasil PKM dilakukan secara terukur dengan pengisian kuisioner pemahaman ibu PKK dalam membuat sebuah produk, yaitu nutrisi probiotik dasar, dan keaktifan ibu dalam berdiskusi selama kegiatan ini berlangsung.

Adapun alur kegiatan program pengabdian kepada masyarakat yang dimaksud sebagaimana digambarkan dalam bagan berikut ini. dilaksanakan dengan memberikan tips pengantar pentingnya menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi nutrisi probiotik dasar



Gambar 1. Alur pelaksanaan PKM

Penyuluhan dilakukan selama 1 hari, yakni pada tanggal 23 Februari 2023 bertempat di Balai Dusun Jurug yang ikuti oleh Kelompok Ibu-ibu PKK Dusun Jurug, Desa Jumapolo. Acara dimulai dari pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai.

yang berbahan baku utama daun gamal dan daun kelor yang sangat mudah ditemui di lingkungan sekitar. Pada kegiatan sosialisasi sebagai tahap awal Ibu-Ibu PKK diberikan penyuluhan yang telah dilakukan oleh dosen pembimbingan peserta tim pengabdian dalam hal ini bapak Ngatmin Abbas, S.Ag., M.P.I. penyuluhan diberikan berkaitan dengan manfaat daun gamal dan daun kelor sebagai bahan dasar pembuatan nutrisi probiotik dasar.



Gambar 2 : Sosialisasi Penyuluhan Pembuatan Nutrisi Probiotik Dasar

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Sosialisasi program telah diberikan kepada Ibu-ibu PKK Dusun Jurug Desa Jumapolo Kecamatan Jumapolo Kabupaten Karanganyar sebagai target sasaran. Sosialisasi program

Masyarakat yang terlibat dalam hal ini, Ibu-Ibu sangat antusias mengikuti penyuluhan tersebut. Pelatihan diikuti oleh 30 orang ibu dari masing-masing Kepala Keluarga (KK). Pada tahapan pelatihan dan percontohan, kami memberikan pelatihan membuat nutrisi probiotik dasar yang berbahan dasar daun gamal dan daun kelor, dengan bahan yang diperoleh dari pekarangan rumah sekitar peserta. Bahan dasar daun gamal dan daun kelor dengan dicuci terlebih dahulu dan dibersihkan debu dan kotoran yang menempel, serta kemudian dipotong kecil-kecil. Pelatihan dilakukan secara bertahap, dimana peserta diajarkan cara memblender satu per satu bahan yang dibutuhkan.

Penggunaan nutrisi probiotik dasar ini dimaksudkan supaya nutrisi yang dihasilkan memiliki kelembutan, saat dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan iritasi pada tenggorokan. Pelatihan yang telah dilakukan ini bertujuan

untuk menjadi percontohan sebagai aplikasi penerapan penggunaan daun gamal dan daun kelor sebagai bahan alami dalam nutrisi probiotik dasar.

Peserta diberikan kesempatan untuk mencoba berlatih membuat nutrisi probiotik tersebut. Dengan tujuan agar peserta di kemudian hari dapat membuat nutrisi probiotik secara mandiri, hal itu menunjukkan out put yang diharapkan dapat tercapai dengan baik.



Gambar 3 : Penyiapan Bahan Baku Pembuatan Nutrisi Probiotik Dasar

Evaluasi pelaksanaan program di lapangan adalah setelah kegiatan PKM selesai dilaksanakan, yakni dengan melakukan proses monitoring yang telah dilakukan sejak awal sosialisasi.

Monitoring program dilakukan sejak awal dimulainya kegiatan ini dari tahap observasi, persiapan, proses pelaksanaan, sampai tahap akhir kegiatan tersebut dengan indikator yang terukur. Setiap akhir tahapan kegiatan dilakukan monitoring dengan tujuan untuk mengetahui apakah pelaksanaan program sesuai dengan rencana program yang telah ditetapkan. Pada akhir pelaksanaan Tim memberikan post test untuk mengetahui tingkat pemahaman dan sikap dari peserta dalam bersosial media yang telah diterima, dengan memberikan sertifikat sebagai bukti bahwa peserta telah memperoleh keahlian untuk membuat nutrisi probiotik secara mandiri, dapat dilihat pada tabel berikut

No	Indikator	Capaian
1.	Kepuasan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan	100%
2.	Kesesuaian penyelenggaraan kegiatan program dengan harapan peserta	91%
3.	Anggota yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat memberikan pelayanan sesuai dengan kebutuhan peserta	100%
4.	Setiap keluhan, pertanyaan, permasalahan yang disampaikan peserta ditindaklanjuti dengan baik oleh narasumber atau anggota yang terlibat	100%
5.	Peserta memahami materi pelatihan yang disampaikan	93%
6.	Peserta dapat mempraktekkan pembuatan nutrisi probiotik dasar	90%

Berdasarkan masukan dari para peserta, selanjutnya tim mengolah data yang ada untuk dapat dijadikan referensi terkait dengan permasalahan yang akan diselesaikan. Peserta yang berperan secara aktif, maka akan banyak mendapatkann kemanfaatan yang diperoleh melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Dengan telah terlaksananya metode dan program kegiatan tersebut di atas, maka permasalahan kesehatan keluarga dan masyarakat akan bisa teratasi dengan secara rutin mengkonsumsi nutrisi probiotik, dan setiap ibu rumah tangga dapat membuat dan memproduksi sendiri nutrisi probiotik dasar ini.

Program pengabdian masyarakat ini telah mnedukasi warga masyarakat, tentang cara membuat nutrisi probiotik dasar dengan bahan-bahan yang alami. Warga masyarakat, dalam ini ibu-ibu rumah tangga, diharapkan dapat mengetahui proses pembuatan, pengepakan atau pengemasan, penyimpanan dan menghasilkan nutrisi probiotik, serta dosis konsumsi, juga manfaat nutrisi probiotik dasar bagi kesehatan tubuh manusia. Dari hasil pengabdian masyarakat ini warga masyarakat memahami akan pentingnya menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi nutrisi probiotik hasil produksinya sendiri.



Gambar 4 : Penyampaian Sertifikat Pelatihan Pembuatan Nutrisi Probiotik Dasar

2. Pembahasan Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Hasil kegiatan program kemitraan masyarakat secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut:

- Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan
- Ketercapaian tujuan pengabdian penyuluhan
- Ketercapaian target materi yang telah direncanakan
- Kemampuan peserta dalam memahami materi yang disampaikan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang diadakan di Dusun Jurug Desa Jumapolo Kecamatan Jumapolo Kabupaten Karanganyar ini bertujuan untuk menumbuhkan persepsi terhadap pentingnya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, sebagai proses pemberian pelatihan pembuatan nutrisi untuk meningkatkan keterampilan atau skill, dan untuk memberikan motivasi kepada ibu-ibu PKK, serta memberikan berkontribusi dalam menjaga kesehatan dan bernilai ekonomis yang tinggi.

Target peserta penyuluhan seperti yang direncanakan sebelumnya adalah telah diikuti oleh 30 orang, dan semuanya telah tereduksi mengenai pentingnya membuat dan memproduksi ketercapaian tujuan penyuluhan pada pengabdian masyarakat ini secara umum sudah baik, namun ada keterbatasan waktu yang disediakan dalam pelatihan tersebut. Dan hasil monitoring evaluasi menyebutkan bahwa ibu-ibu puas dengan kegiatan yang telah dilakukan dan peserta dapat mempraktekkan langsung dalam membuat nutrisi probiotik dasar tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan luaran yang dicapai, diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Pelatihan pemberdayaan Ibu-ibu PKK dalam

memproduksi nutrisi probiotik dasar yang berbahan dasar daun gamal dan daun kelor (moringa) sangat penting dilakukan karena dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat terutama kepada Tim Penggerak PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) Dusun Jurug Desa Jumapolo Kecamatan Jumapolo Kabupaten Karanganyar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada masyarakat Dusun Jurug Desa Jumapolo, Kecamatan Jumapolo, Kabupaten Karanganyar, Institut Islam Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat serta Panitia PKN-PKM Institut Islam Mamba'ul 'Ulum Surakarta atas bantuannya selama kegiatan pelatihan ini dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dalimartha, S. (2013). *Ramuan Herbal Tumpas Penyakit*, Penebar Swadaya Grup
- Firmansyah, A. (2016). "Terapi probiotik dan prebiotik pada penyakit saluran cerna anak." *Sari Pediatri* 2(4): 210-214.
- Gunawan, A. (1999). *Kombinasi makanan serasi: pola makan untuk langsing dan sehat*, Gramedia Pustaka Utama.
- Herlanti, Y. (2014). "Analisis argumentasi mahasiswa pendidikan biologi pada isu sosiosainifik konsumsi genetically modified organism (GMO)." *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia* 3(1).
- Lebang, E. (2015). *Detoksifikasi: Membuang Tumpukan Racun Tubuh Secara Holistik*, Mizan Qanita.
- Ruswaji, R. and L. Chodariyanti (2020). "Pemberdayaan Masyarakat Desa Kepada Kelompok Ibu-Ibu Pkk dan Karang Taruna melalui Program Pelatihan "Hidroponik"." *Jurnal Abdimas Berdaya: Jurnal Pembelajaran, Pemberdayaan Dan Pengabdian Masyarakat* 2(01): 1-9.
- Siagian, A. (2002). "Mikroba patogen pada makanan dan sumber pencemarannya."
- Sumbayak, E. M. (2007). "Regenerasi Epitel." *Jurnal Kedokteran Meditek*.

- Widiyaningsih, E. N. (2011). "*Peran probiotik untuk kesehatan.*"
- Yonata, A. and A. F. M. Farid (2016). "Penggunaan probiotik sebagai terapi diare." *Jurnal Majority* **5**(2): 1-5.
- Yuslianti, E. R. (2018). *Pengantar radikal bebas dan antioksidan*, Deepublish.