

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PENGOLAHAN REMPAH TANAMAN
JAHE (*ZINGIBER OFFICINALE ROSC*) DAN KACANG HIJAU (*VIGNA RADIATE*)
DI DESA RUMAH TIGA KECAMATAN TELUK AMBON**

Welhelmina Rachel Notanubun

***Penulis Korespondensi: notanubunrahcel31@gmail.com**

Abstrak

Pemberdayaan masyarakat adalah salah satu kegiatan pengabdian yang harus dilakukan karena penting sebagai upaya untuk melepaskan masyarakat dari berbagai keterpurukan, ketertinggalan dan keterbelakangan. Salah satu desa yang dilihat perlu untuk dilaksanakan kegiatan pemberdayaan masyarakat adalah desa Rumah Tiga. Adapun kegiatan pemberdayaan masyarakat di desa Rumah Tiga dilaksanakan dengan pendekatan melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN), yang dilaksanakan Universitas Pattimura tahun 2021. Pengabdian tersebut dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi, pelatihan pembuatan puding kemudian yang diakhiri dengan sesi tanya jawab, kegiatan ini dilaksanakan di kediaman Ibu Lis Rt 004 Rw 03, dan berlangsung selama 1 jam (14:00-13:00 Wit) pada tanggal 02 november 2021, melibatkan Kader-kader Posyandu di Desa Rumah Tiga. Dengan tujuan untuk memberikan pemahaman pengetahuan teknologi tentang Pengolahan Rempah Tanaman Jahe dan Kacang Hijau terhadap Kader-kader Posyandu di Desa Rumah Tiga. Masyarakat memberikan respon yang positif terhadap kegiatan ini sehingga kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat bagi mereka.

Kata kunci: Desa Ruma Tiga, Kuliah Kerja Nyata, Pemberdayaan Masyarakat, Jahe

Abstrack

Community empowerment is one of the service activities that must be carried out because it is important as an effort to free the community from various adversity, backwardness, and backwardness. One of the villages that is seen as necessary for community empowerment activities is Rumah Tiga village. Community empowerment activities in Rumah Tiga village are carried out using an approach through the Real Work Lecture (KKN) program, which will be held by Pattimura University in 2021. This service is carried out in the form of socialization, pudding making training and then ending with an answer session, this activity is carried out at the residence of Mrs. Lis. Rt 004 Rw 03, and lasts for 1 hour (14:00-13:00 Wit) on November 2, 2021, involving Posyandu cadres in Rumah Tiga Village. With the aim of providing an understanding of technological knowledge about Ginger and Green Bean Spice Processing for Posyandu Cadres in Rumah Tiga Village. The community gave a positive response to this activity so that this activity was considered very beneficial for them.

Keywords: Rumah Tiga Village, Real Work Lecture, Community Empowermen, Ginger

Pendahuluan

Pemberdayaan masyarakat merupakan salah satu kegiatan penting yang perlu dilakukan dalam upaya untuk melepaskan masyarakat dari berbagai keterpurukan, ketertinggalan dan keterbelakangan (A. Haris, 2014, p.13). Konsep pemberdayaan masyarakat secara umum memiliki tiga pilar utama antara lain penciptaan suasana yang kondusif untuk pengembangan potensi (enabling), memperkuat potensi (empowering), upaya maksimal untuk melindungi kepentingan masyarakat (protecting) (S. Subandi et al, 2020). Salah satu cara untuk meminimalisir masalah pemberdayaan masyarakat yaitu melalui KKN (Kuliah Kerja Nyata). Adanya program KKN ini dapat melibatkan civitas akademik disuatu perguruan tinggi yaitu mahasiswa, dosen dan lembaga atau unit penelitian dan pengabdian. Sehingga program KKN lebih dikenal sebagai kegiatan pemberdayaan masyarakat yang diprogramkan suatu perguruan tinggi, bahkan telah menjadi kurikulum wajib. Salah satunya adalah Universitas Pattimura.

Pemberdayaan masyarakat dilakukan melihat berdasarkan sumber kekayaan alam yang ada namun kurangnya ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga perlu dilakukan pemahaman terhadap masyarakat. Indonesia terkenal dengan berbagai macam tanaman herbal, beberapa jenis yang telah diketahui manfaatnya bagi kesehatan karena terbatasnya pengetahuan masyarakat dalam mengolah tanaman-tanaman herbal tersebut menjadi produk yang lebih baik Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.) merupakan salah satu tanaman herbal yang memiliki banyak manfaat terutama bagi kesehatan yaitu salah satunya untuk meningkatkan imunitas tubuh, menyembuhkan tubuh dari penyakit menular seperti batuk, sakit tenggorokan, nyeri kepala, flu dan menjaga tubuh untuk melawan radikal bebas. Tanaman jahe memiliki senyawa metabolit sekunder seperti, flavonoid, fenol, terpenoid dan minyak atsiri yang dapat menghambat pertumbuhan kuman patogen pada manusia, salah satunya adalah kuman *Escherichia coli*. Nursal et al.,(2006),

Kacang hijau (*Vigna radiata*) merupakan salah satu jenis tanaman yang berasal dari suku polong-polongan dan dikenal luas di daerah tropis karena merupakan jenis tanaman budidaya dan palawija. Di Indonesia, kacang hijau menduduki peringkat ketiga setelah kedelai dan kacang tanah karena kandungan protein nabatinya yang tinggi. Menurut Afifah et al., (2020) Berdasarkan ketentuan perlabelan internasional, kacang hijau dapat dinyatakan sebagai bahan pangan yang tinggi (high) akan zat gizi. Dalam 100 gram bagian, kacang-kacangan terdapat kalori sebanyak 135 kkal. Jumlah tersebut sudah memenuhi 20 % kebutuhan protein dan serat per hari manusia. Asupan serat pangan yang cukup sesuai dengan kebutuhan serat harian yaitu sebesar 25 g/hari, Syaifa et al., (2020).

Jahe sering digunakan sebagai rempah-rempah dan bumbu masak, namun dengan adanya pengetahuan dan teknologi yang semakin hari semakin maju sehingga kini jahe dapat diolah menjadi produk yang lebih baik, serta memiliki nilai ekonomis yang cukup baik bagi masyarakat. Puding merupakan salah satu hidangan penutup yang terbuat dari berbagai bahan makanan yang terdiri dari agar-agar, susu, gula dan air yang diolah dengan cara direbus, dengan bahan buah dan sayur dengan begitu kacang-kacangan juga dapat di padukan, salah satu produk yang dapat dihasilkan dari yaitu dengan kombinasi kacang hijau dengan sari jahe untuk dijadikan puding

Misnaiyah et al.,(2018). Semoga dari program ini diharapkan agar masyarakat terutama kader-kader posyandu dapat memahami tentang pengolahan rempah tanaman jahe dan kacang hijau menjadi puding.

Metode

Pada program ini metode yang digunakan yaitu dengan melakukan sosialisasi tentang manfaat rempah tanaman jahe dan kacang hijau dan pelatihan pembuatan puding, dengan menggunakan power point diakhiri sesi tanya jawab terkait materi yang diberikan. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan adanya peningkatan pemahaman atau pengetahuan Kader-kader Posyandu tentang Pengolahan Rempah Tanaman Jahe dan Kacang Hijau Menjadi Puding. Program ini dilaksanakan di rumah salah satu warga Desa Rumah Tiga Kecamatan Teluk Ambon. Sasaran pada kegiatan ini diikuti oleh kader posyandu yang berjumlah 15 orang dan 3 mahasiswa (yang secara sukarela) yang terlibat dalam kegiatan ini. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 02 November 2021.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi 2 tahap yaitu pemaparan materi tentang manfaat gizi jahe dan kacang hijau, dan kemudian dilanjutkan dengan pelatihan bagaimana cara membuat puding kemudian diberikan kesempatan diakhir untuk sesi tanya jawab dan diskusi agar kader-kader posyandu lebih secara detail dapat menanyakan yang belum dimengerti sehingga pada akhirnya dapat memahami dengan baik.

Manfaat Jahe

Jahe merupakan tanaman herbal yang paling populer diantara tanaman herbal lainnya, sejak ribuan tahun yang lalu dimana jahe sering dijadikan sebagai obat tradisional, seperti teh jahe, atau susu jahe yang dikenal sangat bermanfaat untuk menghangatkan perut mengatasi berbagai keluhan pada perut dan pencernaan, bukan itu saja ada banyak manfaat lain dari jahe mencegah mabuk saat perjalanan, membantu mengatasi mual-mual, dan membantu meredakan rasa sakit ketika menstruasi, Reader's Digest (2004). Mengobati penyakit vertigo, demam, batuk, kanker, dan penyakit jantung, Goulart (1995). Ware (2017) menjelaskan bahwa senyawa kimia aktif seperti anti-inflamasi dan antioksidan yaitu gingerol, beta-caroten, capsaicin, asam cafeic, curcumin dan salicylat terdapat dalam jahe sehingga jahe berkhasiat mengatasi radang tenggorokan (bronchitis), rematik, sakit pinggang, lemah syahwat, nyeri lambung, meningkatkan stamina tubuh, meredakan asma, mengobati kepala pusing, nyeri otot, ejakulasi dini, dan melancarkan air susu ibu (ASI) (Sudewo, 2006) hal ini juga dapat dilihat dari hal ini dilihat dari berbagai hasil penelitian, Leach (2017).



Gambar 1. Sosialisasi dan pelatihan di Desa Rumah Tiga

Cara Pembuatan Puding

Bahan- bahan yang digunakan: Kacang hijau 100 gram, santan instan 120 ml (merk kara sun), 1800 ml air minum (8 gelas air minum ukuran kecil), agar-agar bening merek swallow globe brand, 150 gram gula pasir, jahe ukuran 5 cm.



Gambar 2. Bahan-bahan Pembuatan Puding

Alat- alat yang digunakan Kompor, panci, saringan, sendok kuah, cup kecil untuk agar-agar, blender, gelas, timbangan analitik.

Proses pembuatan:

1. Rebus kacang hijau hingga empuk. Tiriskan, pisahkan air rebus dan kacang hijaunya.
2. Setelah dingin, kacang hijau di blender hingga halus, sisihkan
3. Masukkan 8 gelas atau 1800 ml air minum ke dalam panci, tambahkan jahe yang sudah diiris, rebus di api kecil hingga mendidih hingga tercium bau jahe. Rebusan air jahe disaring dan sisihkan.
4. Siapkan panci, masukan air rebusan jahe, kacang hijau yang sudah di blender, 2 bungkus agar-agar, 150 gram gula, garam secukupnya dan 120 ml santan. dimasak sambil diaduk hingga mendidih.
5. Dinginkan, dan dituang ke dalam cup.
6. Puding kacang hijau dengan penambahan air jahe siap untuk dinikmati. Lebih segar jika makan dalam keadaan dingin.



Gambar 3. Hasil Puding

Kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan terhadap kader-kader posyandu mengenai pentingnya manfaat rempah tanaman jahe dan kacang hijau bagi tubuh. Pada kegiatan ini dilakukan pelatihan pembuatan puding, selain kandungan gizinya yang bermanfaat bagi tubuh, jahe merupakan tanaman rempah yang mudah ditemui ditempat penjualan dengan harga yang relative murah. Sehingga jika di tindaklanjuti dapat menjadi peluang bagi masyarakat dalam meningkatkan nilai jual bagi produk ini dan dapat membantu perekonomian masyarakat.

Jahe biasanya hanya dipakai sebagai bumbu dapur dan juga sebagai bahan kosmetik, dengan adanya teknologi dan pengetahuan tentang pengolahan sehingga pada program ini produk yang dihasilkan memiliki nilai tambah yaitu dapat menghasilkan produk yan bermanfaat dan memiliki nilai jual yang tinggi. Jahe memiliki aroma yang lebih hangat dan manis, sehingga banyak disukai disemua kalangan masyarakat, terutama Orang tua.

Melalui program ini juga Kader-kader posyandu dapat secara langsung mengetahui cara pembuatan selain itu juga kader-kader posyandu dapat lebih puas bertanya dan memberikan saran sehingga kita dapat bertukar pikiran. merasa puas dan merasa bahwa materi dan pelatihan yang diberikan memiliki manfaat dan hasil dari diskusi kami bersama, tak sedikit kader posyandu memberikan respon yang baik terhadap kegiatan ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil program yang telah dilakukan dapat disimpulkan program ini dapat memberdayakan masyarakat terkhususnya kader-kader posyandu di Desa Rumah Tiga dalam meningkatkan pengetahuan dan teknologi. Dalam proses pemberian materi dan pelatihan puding terhadap kader-kader posyandu, dari sesi tanya jawab dan diskusi bersama, keberhasilan kegiatan ini berdasarkan penilaian dari kader-kader posyandu memberikan respon yang diberikan sangat baik pada kegiatan ini dan menilai bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat.

Daftar pustaka

- Dwi Latifatul Fajri. 14 Manfaat Kacang Hijau untuk Pria dan Wanita. Katadata.co.id. Dipublikasikan September 20, 2021. Diakses Desember 5, 2021. <https://katadata.co.id/intan/berita/614558a88baef/14-manfaat-kacang-hijau-untuk-pria-dan-wanita>
- <https://www.alodokter.com/author/restika>. Tak Hanya Bikin Hangat, Minuman Jahe Punya Banyak Khasiat. Alodokter. Dipublikasikan Januari 24, 2017. Diakses Desember 5, 2021. <https://www.alodokter.com/tak-hanya-bikin-hangat-minuman-jahe-punya-banyak-khasiat>
- Ratnasari, D., Dewi R2, Y., Fajarini, H., & Nafisyah, D. (2021). Potensi Kacang Hijau Sebagai Makanan Alternatif Penyakit Degenaratif. *JAMU: Jurnal Abdi Masyarakat UMUS*, 1(02), 90-96.
- Rerung, R. R., Pahmi, S., & Suryana, A. (2021). Pemberdayaan Potensi Masyarakat di Bidang Sosial, Pendidikan, dan Teknologi dalam Meningkatkan Sumber Daya Manusia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Abdi Putra*, 1(1), 1-8.
- Resep Agar agar kacang ijo oleh Annaphuphut. Cookpad. Dipublikasi Februari 2, 2019. Diakses Desember 5, 2021. <https://cookpad.com/id/resep/71107324-agar-agar-kacang-ijo>
- Wulan A. Manfaat Minum Air Jahe bagi Kesehatan. klikdokter.com. Dipublikasikan December 18, 2020. Diakses Desember 5, 2021. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3627296/manfaat-minum-air-jahe-bagi-kesehatan>
- Yusuf. (2014). Pemanfaatan Kacang Hijau Sebagai Pangan Fungsional Mendukung Diverifikasi Pangan Di Nusa Tenggara Timur. *Prosiding Seminar Hasil Penelitian Tanaman Aneka Kacang dan Umbi*, 741-746.