

PELATIHAN PEMBUATAN CREAMY VICILOR (VCO CINCAU KELOR) MINUMAN KEKINIAN UNTUK KESEHATAN

Retno Setyo Iswati¹, Tetty Rihardini², Nina Hidayatunnikmah³, Solichatin⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Kebidanan, Fakultas Sains dan Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
email: tettyrihardini@unpasby.ac.id

Abstrak

Semakin bertambahnya usia, sistem kekebalan akan semakin berkurang. Hal ini mengakibatkan meningkatnya penyakit pada lansia, baik akut maupun kronik sehingga menyebabkan perubahan pada kualitas hidup. Status kesehatan lansia yang semakin menurun seiring bertambahnya umur ini berlawanan dengan keinginan para lansia itu sendiri agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas secara mandiri. Asuhan kebidanan alamiah merupakan asuhan kepada masyarakat dengan menggunakan bahan-bahan alam. Salah satu bahan alam yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan adalah VCO, daun cincau dan kelor. Menggunakan cincau hijau perdu (*Premna oblongifolia*) yang mengandung karbohidrat, lemak dan protein serta kalsium, vitamin, mineral dan beberapa senyawa bioaktif seperti klorofil, polifenol dan flavonoid yang bersifat antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas. Berbagai penelitian menunjukkan efek positif ekstrak cincau hijau terhadap kesehatan diantaranya kandungan antioksidan berupa flavonoid pada cincau dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi bahkan ekstrak cincau dapat menghambat aktivitas sel kanker. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat dengan memanfaatkan VCO, daun cincau dan kelor untuk meningkatkan kesehatan lansia. Pelaksanaan kegiatan ini bekerja sama dengan Ikatan Wanita Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Peserta diberi informasi tentang manfaat VCO, daun cincau dan kelor dalam meningkatkan kesehatan serta cara mengolah bahan – bahan alam tersebut menjadi minuman kekinian sebagai alternatif minuman tambahan untuk meningkatkan kesehatan. Hasil dari kegiatan adalah meningkatnya pengetahuan dan partisipasi masyarakat dalam pemberdayaan bahan alam potensi lokal untuk peningkatan kesehatan. Kegiatan direspon sangat baik oleh peserta. Alih teknologi sederhana tentang pengolahan VCO, daun cincau dan kelor menjadi minuman berjalan sesuai dengan rencana. Masyarakat membutuhkan pengetahuan praktis mengolah bahan alam untuk meningkatkan kesehatannya.

Kata kunci: Virgin Coconut Oil (VCO), Daun Cincau, Daun Kelor

Abstract

As we get older, the immune system will decrease. This results in an increase in disease in the elderly, both acute and chronic, causing changes in quality of life. The health status of the elderly, which decreases with age, is contrary to the wishes of the elderly themselves to remain healthy, independent and able to carry out their activities independently. Natural midwifery care is care for the community using natural ingredients. One of the natural ingredients that can be used to improve health is VCO, Using green grass jelly (*Premna oblongifolia*) which contains carbohydrates, fats and proteins as well as calcium, vitamins, minerals and several bioactive compounds such as chlorophyll, polyphenols and flavonoids which are antioxidants that can counteract free radicals. Various studies have shown the positive effects of green grass jelly extract on health including the antioxidant content in the form of flavonoids in grass jelly can reduce blood pressure in people with hypertension and even grass jelly extract can inhibit cancer cell activity. The purpose of this activity is to increase the knowledge and skills of the community by utilizing VCO, grass jelly and Moringa leaves to improve the health of the elderly. The implementation of this activity is in collaboration with the PGRI Adi Buana University Surabaya Women's Association. Participants were given information about the benefits of VCO, grass jelly and Moringa leaves in improving health and how to process these natural ingredients into contemporary drinks as alternative drinks to improve health. The results of the activity are increased knowledge and community participation in empowering local potential natural ingredients for health improvement. The activity was responded very well by the participants. The transfer of simple technology regarding the processing of VCO, grass jelly and moringa leaves into drinks went according to plan. Communities need practical knowledge of processing natural materials to improve their health.

Keywords: Virgin Coconut Oil (VCO), Grass Jelly Leaves, Moringa Leaves.

PENDAHULUAN

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus-menerus, dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Maryam, 2008). Proses penuaan pada lansia berpengaruh pada penurunan berbagai fungsi sistem tubuh. Pada lansia terjadi penurunan kemampuan motorik, penurunan kekuatan otot, penurunan sistem keseimbangan dan resiko kelelahan yang meningkat (Hunter et al., 2016).

Semakin bertambahnya usia seseorang, sistem kekebalan akan semakin berkurang (Akha, 2018). Hal ini mengakibatkan meningkatnya penyakit pada lansia, baik akut maupun kronik. Meningkatnya gangguan/penyakit pada lansia dapat menyebabkan perubahan pada kualitas hidup mereka. Status kesehatan lansia yang semakin menurun seiring bertambahnya umur ini berlawanan dengan keinginan para lansia itu sendiri agar tetap sehat (Courtin & Knapp, 2017), mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri (Elder & Johnson, 2018); Ketidakesesuaian kondisi lansia dengan harapan mereka serta pandangan miring dari masyarakat dapat menyebabkan lansia mengalami tekanan dan bisa mengakibatkan depresi. Kondisi ini menjadi tantangan bagi semua pihak berkaitan dengan kebutuhan peningkatan kesehatan dan kebutuhan dukungan sosial bagi lansia. Perlunya kontribusi dari berbagai pihak untuk lebih memahami dan membantu menyusun strategi pencegahan agar tidak menjadi kondisi lansia sakit (Dumurgier, 2020).

Untuk mengatasi permasalahan ini, maka pihak IWA UNIPA Surabaya mengundang Program Studi Kebidanan, Universitas PGRI Adi Buana untuk melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Fokusnya adalah peningkatan kesehatan berbasis alamiah. Berkembangnya teknologi dan kreatifitas di bidang ilmu kesehatan berbasis kearifan lokal mengarahkan untuk mengembangkan program pengabdian masyarakat dibidang kebidanan alamiah. Pengabdian masyarakat berdasar rumpun ilmu kebidanan ini dirancang dalam sebuah kegiatan yang disusun secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan asuhan kebidanan berupa pencegahan dan peningkatan kesehatan.

Asuhan kebidanan alamiah merupakan asuhan kebidanan yang diberikan kepada masyarakat dengan menggunakan bahan-bahan alam. Salah satu bahan alam yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan adalah VCO, tanaman cincau dan tanaman kelor. Cincau hijau merupakan salah satu tanaman berkhasiat yang banyak dijumpai di Indonesia. Salah satu jenis cincau hijau yang sering digunakan adalah cincau hijau perdu (*Premna oblongifolia*). Cincau hijau memiliki kandungan serat yang tinggi dan beberapa senyawa bioaktif yang baik untuk kesehatan. Cincau hijau selain mengandung karbohidrat, lemak dan protein juga mengandung kalsium, vitamin, mineral dan beberapa senyawa bioaktif seperti klorofil, polifenol dan flavonoid (Nurdin, 2007). Kandungan senyawa bioaktif tersebut bersifat antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas. Berbagai penelitian menunjukkan efek positif ekstrak cincau hijau terhadap kesehatan diantaranya kandungan antioksidan berupa flavonoid pada cincau dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Sundari et al., 2014), ekstrak cincau dapat menghambat aktivitas sel kanker (Chalid, 2007) dan sebagai antimalaria (Guinaudeau et al., 1993).

Selain cincau, daun kelor juga merupakan salah satu tanaman berkhasiat yang banyak dijumpai di Indonesia. Daun kelor diketahui mengandung protein yang tinggi, yaitu sebesar 27,51% (Owusu et al., 2008). Selain itu, daun kelor juga mengandung kalsium dan zat besi yang tinggi, yaitu masing-masing sebesar 2009 mg/100g berat daun kering dan 28,29 mg/100g berat daun kering (Owusu et al., 2008). Ekstrak daun kelor juga mengandung senyawa fenolik yang tinggi, sehingga bermanfaat sebagai antioksidan (Ray-Yu et al., 2006). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa daun kelor mengandung senyawa antimikroba sehingga dapat dimanfaatkan dalam pengolahan produk pangan (Sobhy et al., 2015).

Pengabdian masyarakat bertemakan pelatihan pembuatan ViCILOR minuman kekinian untuk kesehatan bertujuan untuk menambah pengetahuan tentang bahan alam lokal yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh sehingga lansia dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan pelatihan tentang cara membuat minuman dari daun cincau hijau dan daun kelor untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota IWA UNIPA Surabaya tentang bahan alam yaitu VCO, cincau dan kelor yang dapat digunakan untuk

meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah penyakit degenerative. Serta meningkatkan kemandirian anggota IWA UNIPA Surabaya tentang cara membuat minuman kekinian dengan bahan alam.

Metode yang digunakan adalah dengan pendekatan berbasis komunitas, dimana strategi pemecahan masalah langsung ke sasaran yaitu ibu – ibu anggota Ikatan Wanita (IWA) di lingkungan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yaitu:

1. Melakukan identifikasi/mendata jumlah anggota IWA UNIPA Surabaya. Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi jumlah anggota, sehingga dapat ditentukan berapa jumlah kelompok dan menjadwalkan program kegiatannya.
2. Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan “Pelatihan Pembuatan ViCilor Minuman Kekinian Untuk Kesehatan” tempat di Gedung Pasca Sarjana Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Sarana belajar menggunakan laptop, LCD dan leaflet.
3. Pemberian Penyuluhan
 - a. Pada tahap pertama adalah memberikan penyuluhan tentang pengertian, tujuan, dan manfaat dari bahan pangan lokal berbasis cincau, kelor dan VCO untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah penyakit degenerative. Memberikan materi dan leaflet guna untuk mempelajari materi yang akan disampaikan.
 - b. Demonstrasi pembuatan minuman dengan bahan cincau, kelor dan VCO dengan melibatkan 80 peserta dari anggota Ikatan Wanita Unipa Surabaya.
 - c. Evaluasi dilakukan dengan menyebarkan kuesioner pasca kegiatan. Selain itu juga pada kegiatan tanya jawab, peserta bisa menjelaskan kembali manfaat dari VCO, daun cincau dan daun kelor untuk kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian pada masyarakat dengan sasaran anggota Ikatan Wanita Adi Buana Surabaya sebanyak 80 peserta, dilaksanakan di Gedung Pasca Sarjana Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan secara luring/tatap muka dengan mematuhi protokol kesehatan. Kegiatan dikemas dengan menggunakan metode workshop, pemaparan materi terkait kandungan dan kebermanfaatannya VCO, daun cincau dan kelor. Dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan minuman kekinian ViCILOR yang diikuti dengan sangat antusias oleh seluruh peserta dan dilanjutkan dengan tanya jawab seputar proses pembuatan ViCILOR.



Gambar 1. Kegiatan PPM pembuatan minuman kekinian untuk kesehatan ViCILOR

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan monitoring dan evaluasi, bertujuan untuk mengukur kemampuan masyarakat, pengetahuan dan potensi untuk dikembangkan pada kehidupan sehari-hari. Hasil dari monitoring dan evaluasi pengetahuan yang didapatkan dari pretest, posttest dan tanya jawab didapatkan peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan, serta ibu dapat mengulang manfaat VCO, daun cincau dan daun kelor bagi kesehatan. Hasil yang didapatkan dari kuesioner yang dibagikan sebelum pemberian materi oleh narasumber adalah dari 80 orang yang berpengetahuan dengan kategori baik sejumlah 14 orang (17,5%), kategori cukup sejumlah 44 orang (55%), dan kategori kurang sejumlah 22 orang. (27,5%), sedangkan kuesioner yang dibagikan setelah pemberian materi didapatkan hasil sebagai berikut: dari 80 orang yang berpengetahuan dengan kategori baik sejumlah 38 orang (47,5%), kategori cukup sejumlah 34 orang (42,5%), dan kategori kurang sejumlah 8 orang. (10,5%). Dari hasil yang didapatkan, pemberian edukasi tentang manfaat VCO, daun kelor dan daun cincau untuk kesehatan terdapat peningkatan pengetahuan dari peserta yang hadir, yaitu sebelum pemberian materi sebagian besar peserta berpengetahuan dengan kategori cukup (55%) ,

sedangkan setelah pemberian materi sebagian besar peserta berpengetahuan dengan kategori baik (47,5%)

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan partisipasi masyarakat dalam pemberdayaan bahan alam potensi lokal untuk peningkatan kesehatan dengan memanfaatkan VCO, daun cincau dan kelor untuk meningkatkan kesehatan lansia di lingkungan Ikatan Wanita Adi Buana Surabaya.

SARAN

Perlu disebarluaskan kepada masyarakat umum tentang minumam kekinian untuk meningkatkan kesehatan khususnya di posyandu lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini. Ucapan terima kasih kepada pengurus dan seluruh anggota Ikatan Wanita Adi Buana yang bekerja sama yang memberikan wadah kepada pengabdian untuk melakukan tugas dan tanggung jawab selaku dosen untuk melakukan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Muis, "Pengaruh Metode Pengolahan Dan Umur Panen Kelapa Terhadap Kualitas Dan Kandungan Senyawa Fenolik Virgin Coconut Oil (VCO)," J. Penelit. Teknol. Ind., vol. 8, no. 2, p. 97, Mar. 2018, doi: 10.33749/jpti.v8i2.2383.
- Ramdhani, H. Handayani, And A. Setiawan, "Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Kejadian Stunting," P. 8, 2020.
- Priyono, "Strategi Percepatan Penurunan Stunting Perdesaan (Studi Kasus Pendampingan Aksi Cegah Stunting Di Desa Banyumundu, Kabupaten Pandeglang)," J. Good Gov., Vol. 16, No. 2, 2020.
- Barlina, "Pengaruh Penambahan Virgin Coconut Oil (Vco) Dan Minyak Kedelai Terhadap Mutu Dan Nilai Gizi Biskuit Bayi," J. Penelit. Tanam. Ind., Vol. 20, No. 1, Pp. 35–44, 2014.
- Widiyanti And G. M. Pkn, "Pemanfaatan Kelapa Menjadi Vco (Virgin Coconut Oil) Sebagai Antibiotik Kesehatan Dalam Upaya Mendukung Visi Indonesia Sehat 2015," P. 9, 2015.
- Toripah, "4. Aktivitas Antioksidan Dan Kandungan Total Fenolik Ekstrak Daun Kelor (Moringa Oleifera Lam)," Pharmacon, Vol. 3, No. 4, 2014.
- Rahayu, Y. A. W. Nurindahsari, And S. G. Bangsa, "Peningkatan Status Gizi Balita Melalui Pemberian Daun Kelor (Moringa Oleifera)," Vol. 9, No. 2, P. 5, 2018.