



Pemberdayaan Ekonomi Lansia Dengan Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal (Wedang Empon-Empon) Dalam Kemasan Sachet

Sukma Hendra Wahyudi Surahman¹, Aji Suseno²

^{1,2}Sekolah Tinggi Teologi Baptis Indonesia

sukmahendra@stbi.ac.id¹, ajisuseno@stbi.ac.id²

Abstract

The Community Service Program (PkM) is an effort to realize service aimed at improving the lives of the community. In this PkM activity, the aim is to empower the elderly through training in the production of herbal powder drinks in sachet packaging as a form of creativity and an effort to improve family economics. The activity was conducted at the BPW Kras Adult Sunday School in Kediri, with the main targets being the elderly and productive adults. The training includes socialization of the benefits of herbal ingredients such as ginger, turmeric, temulawak, and kencur, as well as practical sessions on making and packaging herbal products. The methods used were demonstrations, hands-on practice, and participatory evaluation. The results show an increase in participants' knowledge and skills in recognizing herbal ingredients and producing health drinks. This program shows that the elderly have the potential to actively contribute to productive activities if provided with appropriate training and support for their needs.

Keywords: PkM, Herbal, Powder, Economy, Improvement.

Abstrak

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) merupakan sebuah bagian usaha untuk memberikan realisasi pengabdian guna membangun kehidupan masyarakat lebih baik. Dalam kegiatan PkM ini bertujuan untuk memberdayakan lansia melalui pelatihan pembuatan minuman herbal serbuk dalam kemasan sachet sebagai bentuk kreativitas dan upaya peningkatan ekonomi keluarga. Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Minggu Dewasa BPW Kras, Kediri, dengan sasaran utama lansia dan dewasa produktif. Pelatihan meliputi sosialisasi manfaat bahan herbal seperti jahe, kunyit, temulawak, dan kencur, serta praktik pembuatan dan pengemasan produk herbal. Metode yang digunakan adalah demonstrasi, praktik langsung, serta evaluasi partisipatif. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengenali bahan herbal dan memproduksi minuman kesehatan. Program ini menunjukkan bahwa lansia memiliki potensi untuk berkontribusi secara aktif dalam kegiatan produktif jika diberikan pelatihan yang sesuai dan mendukung kebutuhan mereka.

Kata kunci: PkM, Herbal, Serbuk, Ekonomi, Peningkatan.

A. PENDAHULUAN

Sekolah Minggu merupakan salah satu wadah bagi gereja untuk bertumbuh baik secara mental maupun spiritual bagi jemaatnya. Bukan hanya anak-anak tetapi juga dewasa lanjut usia. Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan social. (Undang-Undang 23 No.23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan, 1992) Sehingga masyarakat lanjut usia di pandang sebagai kelompok yang pasif baik secara ekonomi juga terbatas dalam kondisi fisik. Dalam kondisi nyata sebenarnya apabila dapat diberdayakan dengan keterampilan sederhana dan sesuai dengan kemampuan, lansia dapat berkontribusi pada ekonomi keluarga, juga meningkatkan kualitas hidup mereka.

Memiliki badan yang sehat dan tubuh kuat merupakan keinginan dan harapan bagi setiap orang. Untuk mendapatkannya sewajarnya harus ada usaha, antara lain dengan makan makanan yang seimbang dan melakukan aktifitas fisik dengan baik.(Mulyani & Iswahyudi, 2021) Beberapa golongan minuman ataupun makanan yang mengandung bahan-bahan yang menurut diperkirakan dapat untuk meningkatkan kesehatan serta mampu mencegah penyakit tertentu merupakan pangan fungsional. Minuman kesehatan merupakan minuman yang mengandung unsur-unsur zat gizi atau non zat gizi dan jika dikonsumsi dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan tubuh.(Sukmawati & Merina, 2019)

Terletak di dusun Kras, kecamatan Kras kabupaten Kediri, Sekolah Minggu Dewasa BPW Kras didirikan. Salah satu programnya adalah membuat kreatifitas dengan bahan herbal yaitu membuat serbuk minuman herbal wedang empon-empon dalam kemasan sachet. Bahan yang digunakan sebagai komposisi minuman wedang empon-empon sangat mudah di dapat diantaranya kunyit, kencur, temulawak, jahe dan serai. Kandungan yang terdapat dari masing-masing bahan sangat baik dan berguna untuk tubuh.(*Tanaman Obat untuk Penyakit Sindrom Metabolisme (Metabolic Syndrome Disease)*, 2011) Kandungan utama jahe, temulawak, kunyit sangat baik untuk menambah nafsu makan, menjaga fungsi hati (hepatoprotektor), mencegah peradangan (antiinflamasi), mencegah kanker, dan bersifat antioksidan (Mallaleng & Rayesh, 2009).

Dalam rangka membantu untuk merealisasikan program kreatifitas murid Sekolah Minggu Dewasa BPW Kras, maka pelatihan pendayagunaan ekonomi dilaksanakan. Selain untuk meningkatkan keterampilannya dalam pembuatan minuman kesehatan herbal yang hasilnya dapat berpotensi untuk meningkatkan pendapatan ekonomi keluarga.

B. METODE PENELITIAN

Kegiatan ini pelaksanaannya di Sekolah Minggu GBI Getsemani Kediri BPW Kras di kabupaten Kediri. Sasaran utama dari PkM ini yaitu lansia dan dewasa produktif, dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 20 April 2025 pukul 08.00-13.00 WIB dan dihadiri 6 orang lansia. Metode yang menekankan demonstrasi dan eksperimental dimana dengan memberikan studi kasus yang akan memudahkan obyek penelitian mampu membuat kegiatan yang bersifat kemandirian.(Kress, 2011) Kegiatan inti dari PkM ini adalah memberikan pelatihan membuat minuman herbal sebagai pelatuhan pembedayaan ekonomi lansia.

Tahapan pelatihan pembuatan minuman herbal untuk memberikan bekal dan kreatifitas bagi lansia Sekolah Minggu BPW Kras sebagai berikut:

1. Melakukan observasi dan pengurusan izin pelaksanaan PkM.

2. Sosialisasi dan pemaparan materi pembuatan minuman herbal bentuk serbuk dalam sachet, dan teknik pengemasan oleh tim PkM.
3. Praktik membuat minuman herbal bentuk serbuk dalam sachet dengan melibatkan peserta pelatihan menggunakan bahan-bahan yang telah disediakan didampingi tim PkM. Keterampilan peserta diukur dengan poin-poin penilaian kinerja.
4. Melakukan evaluasi terhadap praktik pelatihan PkM untuk mengetahui respon peserta terhadap kegiatan pelatihan yang telah dilakukan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap pertama dari pelaksanaan kegiatan PkM ini yaitu dengan melakukan observasi guna mengerti dan memahami medan serta keadaan dari calon peserta di GBI Getsemani Kediri BPW Kras. Observasi dilakukan sebulan sebelum dilakukan pelatihan dengan mendatangi Gembala Sidang gereja induk dan tokoh dari gereja untuk menggali informasi tentang kondisi jemaat BPW Kras dan untuk menentukan waktu, tempat, dan jumlah peserta untuk kegiatan PkM. Selain itu, tahap pertama ini juga untuk meminta izin melaksanakan kegiatan PkM.

Tahap kedua kegiatan PkM ini adalah memberikan sosialisasi dan pemaparan tentang bahan herbal yang memiliki manfaat terutama untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat (Gambar 1). Kegiatan ini dilaksanakan di Kelas Sekolah Minggu Dewasa BPW Kras pada tanggal 20 April 2025 sesudah pelajaran berakhir.



Gambar 1. Sosialisasi PkM Setelah Pelajaran

Hal yang dilakukan sebelum sosialisasi dimulai adalah memberikan pre test dengan memberikan pertanyaan lisan kepada peserta tentang pemahaman jenis-jenis bahan herbal dan manfaatnya bagi kehidupan terutama kesehatan. Pertanyaan lisan ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana para peserta mengerti dan memahami terhadap materi yang akan disampaikan.

Materi sosialisasi yang disampaikan yaitu tentang macam-macam ragam bahan herbal yang dapat ditemui di sekitar lingkungan ini, dimana masih banyak yang tidak diketahui nama dan manfaatnya bagi kehidupan manusia terlebih dalam bidang kesehatan. Dijelaskan pula tentang pembuatan minuman herbal dapat menjadi sebuah alternatif minuman yang baik untuk menjaga kebugaran dan kesehatan dalam musim pancaroba juga pasca pandemik Covid-19. Produk-produk herbal bila dikonsumsi dalam takaran yang benar akan menunjukkan khasiatnya bagi kesehatan. Penjelasan materi disampaikan dengan menunjukkan video pembuatan dan menerangkannya secara lisan.

Setelah pemaparan materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dengan peserta.

Tahap ketiga dari kegiatan ini adalah pelatihan pembuatan minuman herbal serbuk yang diikemas dalam bentuk sachet. Namun hal yang perlu dikerjakan adalah mempersiapkan bahan dan peralatan yang diperlukan. Bahan yang digunakan terdiri dari jahe merah, kunyit, temulawak, kencur, serai, jeruk lemon dan gula aren atau gula pasir. Sedangkan peralatan yang digunakan yaitu parutan, kompor gas, blender, saringan, pengaduk, sendok dan kantong/sachet teh siap pakai. Setelah seluruh bahan dan peralatan siap, selanjutnya melakukan praktik pembuatan minuman herbal serbuk dalam sachet. Kegiatan PkM pembuatan minuman herbal serbuk dalam sachet ini diikuti oleh seluruh peserta dengan antusias. Antara tim PkM dan peserta saling bergotong royong dan melakukan praktik dengan baik dan benar sesuai dengan arahan.



Gambar 2. Praktik Pembuatan Minuman Herbal

Prosedur pembuatan serbuk herbal dalam praktik pelathan PkM sebagai berikut:

- 1) Jahe merah, kunyit, temulawak dan kencur dikupas, dipotong kecil, lalu dicuci dengan air mengalir sampai bersih.
- 2) Parut bahan herbal yang telah dicuci dan tambahkan serai. Bilamana terlalu lama bisa menggunakan blender untuk mempercepat proses penghalusan bahan herbal.
- 3) Pisahkan hasil parutan/blender dari ampasnya, ambil sarinya yang bersih.
- 4) Peras jeruk lemon, disaring, dan diambil air perasannya.
- 5) Setelah semua bahan siap, masukkan dalam panci stainless dan campurkan dengan air perasan jeruk lemon.
- 6) Panaskan panci yang sudah berisi campuran ramuan menggunakan api kecil. Aduh terus hingga mendidih, lalu tambahkan gula aren atau gula pasir (oposional), aduk kembali hingga bahan herbal menjadi serbuk herbal, kira-kira 1-2 jam (sesuai banyak bahan).
- 7) Setelah dingin, masukkan ke dalam kantong/sachet teh. Satu filter bag ukuran 5 X 7 cm berisi ½ sdt serbuk herbal (sajian untuk satu gelas/cangkir), sedang filter bag ukuran 7 X 9 cm berisi 1 sdm serbuk herbal (sajian untuk empat gelas porsi).



Gambar 3 Contoh Kemasan Sachet

Selama proses praktik dalam pelatihan, dilakukan juga pengamatan aktivitas peserta. Pengamatan dilakukan dengan menggunakan lembar pengamatan penilaian aktivitas peserta pelatihan. Data hasil pengamatan penilaian aktivitas peserta pelatihan dapat dilihat pada Tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Penilaian Keterampilan Pembuatan Minuman Herbal Serbuk Kemasan Sachet

No	Komponen yang diamati	Skor Penilai
1	Mencuci rimpang jahe merah, kunyit, temulawak, kencur dan serai.	4
2	Memotong rimpang jahe merah, kunyit, temulawak, kencur dengan pisau.	4
3	Memeras jeruk lemon dengan bersih	3.5
4	Menghaluskan potongan empon-empon yang telah dipotong dengan parutan/blender	4
5	Menyaring hasil parutan/blenderan sampai diperoleh ekstraknya	4
6	Memanaskan ekstrak jahe dalam panci sambil diaduk sampai menjadi serbuk herbal	4
7	Memasukkan serbuk herbal pada kantong filter/sachet	3.5
8	Menyajikan minuman herbal serbuk.	4

Berdasarkan tabel 1 di atas tampak bahwa peserta pelatihan mengikuti dengan sungguh-sungguh dan penuh antusias dalam mengikuti instruksi baik yang diberikan oleh tim PkM. Dimana terlihat bahwa skor peserta didik untuk setiap keterampilan membuat minuman serbuk herbal kesehatan diatas 3.5.

Tahap keempat kegiatan PkM adalah evaluasi. Evaluasi terhadap kegiatan pelatihan yang telah dilakukan untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan serta guna mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan peserta pelatihan terhadap materi pelatihan yang telah dilakukan terkait dengan jenis, manfaat dan cara pembuatan minuman herbal.



Gambar 3 Hasil Akhir PkM

D. KESIMPULAN

Rasa keingintahuan dan dilandasi antusiasme yang tinggi dari murid Sekolah Minggu Dewasa BPW Kras untuk mengikuti pelatihan terhadap berbagai macam jenis dan manfaat bahan herbal, serta cara membuat minuman herbal serbuk dalam bentuk sachet sebagai pendukung dan pendayaan ekonomi bagi keluarga merupakan bagian awal serta modal yang dibutuhkan dan harus dimiliki guna mendukung keberhasilan dari program PkM yang telah dilakukan. Pengetahuan dan kreatifitas peserta pelatihan meningkat setelah mengikuti pelatihan, sosialisasi, dan praktik pembuatan ramuan atau serbuk herbal

DAFTAR PUSTAKA

- Kress, T. M. (2011). *Critical Praxis Research* (Vol. 19). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-1790-9>
- Mallaleng, & Rayesh, H. (2009). *Katalog Tumbuhan Obat Alam Jilid I*. Dinas Kesehatan.
- Mulyani, C., & Iswahyudi, I. (2021). Pkm Pembuatan Minuman Herbal Untuk Mitigasi Covid 19 Kepada Masyarakat Gampong Simpang Wie, Langsa Timur. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.3340>
- Sukmawati, W., & Merina, M. (2019). Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Instan Untuk Meningkatkan Ekonomi Warga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 25(4), 210.
- Tanaman Obat untuk Penyakit Sindrom Metabolisme (Metabolic Syndrome Disease)* (1 ed.). (2011). Universitas Negeri Malang.
- Undang-Undang 23 No.23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan (1992).