



Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Teknologi Hasil Pertanian

PELATIHAN PEMBUATAN MINUMAN HERBAL INSTAN KOMBINASI DENGAN GULA PALAM DARI UPPK PERMATA PADA PROGRAM KOSABANGSA

TRAINING ON MAKING INSTANT HERBAL DRINKS COMBINED WITH PALM SUGAR FROM UPPK PERMATA ON THE KOSABANGSA PROGRAM

Samsul Hadi¹, Liling Tryasmono¹, Deni Setiawan¹, Linda Wahyuni¹, Kunti Nastiti^{2*}, Noval²,
Yusri³, Gunawan⁴

¹Prodi Farmasi, FMIPA, ULM, Jl. A. Yani KM. 36, 70714, Banjarbaru, Indonesia

²Prodi Farmasi, Fakultas Kesehatan, UNISM, Jl. Pramuka, 70238, Banjarmasin, Indonesia

³Prodi Akuntansi, Fakultas Humaniora, UNISM, Jl. Pramuka, 70238, Banjarmasin, Indonesia

⁴Prodi Biologi, FMIPA, ULM, Jl. A. Yani KM. 36, 70714, Banjarbaru, Indonesia

*Email: kuntinastiti@unism.ac.id

ABSTRACT

Foods and drinks with low glycemic levels are complementary foods that are in great demand by people who have degenerative diseases. So this food can be an alternative for maintaining health. The method used in this service is socialization on the use of herbs and training in making instant herbs made from palm sugar, red ginger, cinnamon, lemongrass and coriander. The results of this activity are that UPPK Permata partners are activated to select raw materials for making instant herbal medicine, UPPK Permata Partners are activated to make instant herbal medicine and are activated using equipment provided by the Kosabangsa program. In conclusion, this service provides benefits to UPPK permata in making instant herbs.

Kata kunci: *glycemic. Instant herbal medicine, kosabangsa*

PENDAHULUAN

Makanan dan minuman dengan kadar glikemik yang rendah merupakan makanan komplementer yang banyak diminati oleh orang yang memiliki gangguan penyakit degeneratif. Makanan yang mengandung karbohidrat, indeks glikemiknya terbagi menjadi tiga yaitu kadar tinggi, > 70, sedang 56 < x < 69 dan rendah < 55. Mengonsumsi makanan mengandung indeks glikemik tinggi, maka dapat menaikkan gula darah. Makanan yang mengandung gula tinggi yaitu nasi putih, roti gandum, minuman ringan atau bersoda (Vega-López, Venn, and Slavin 2018). Sedangkan makanan yang indeks glikemik rendah merupakan makanan yang banyak mengandung serat, sehingga jika konsumsi tidak menaikkan gula darah secara signifikan. Makanan jenis ini cocok untuk orang yang diet rendah gula dan orang yang mengalami

gangguan diabetes melitus. Contoh makanan ini adalah umbi-umbian, jagung dan beras merah (Wolever et al. 1991). Makanan yang tergolong dalam indeks glikemik rendah, akan memberikan perasaan kenyang lebih lama dan minuman manis yang tidak meningkatkan gula darah secara cepat salah satunya berasal dari gula palam (Atkinson et al. 2021).

Gula palam merupakan hasil pengentalan nira tanaman palam. Gula palam ini mempunyai ciri khas warna kecoklatan dan rasa manis. Gula ini indeks glikemik rendah karena tidak melalui kristalisasi dan diuapkan secara manual sehingga masih mengandung mineral, vitamin, protein dan karbohidrat yang dibutuhkan oleh tubuh. Mineral ini diantaranya Cu, Fe, Zn, P dan Na (ArandaJiménez et al. 2020; Tiwari and Talreja 2020).

Dengan kadar glikemik yang rendah, minuman jenis ini menjadi minuman yang berpotensi untuk dikembangkan mejadi pemanis yang cocok digunakan oleh orang yang berisiko mengalami penyakit degeneratif (Liu, Liu, and Zhang 2019). Untuk memadukan manfaat dari gula merah maka dapat digabungkan dengan jahe merah, kayu manis, ketumbar dan jahe. Campuran ini telah dikenal oleh masyarakat untuk melegakkan pernafasan dan mangatasi kelelahan, sehingga minuman ini berpotensi untuk dikembangkan menjadi minuman instan.

METODE PELAKSANAAN

Langkah dalam pengadian ini adalah sosialisai penggunaan herbal dalam menangani gangguan penyakit degerative, pemilihan bahan baku dan penggunaan peralatan. Langkah langkah dalam pembuatan herbal instan seperti terlihat pada Gambar 2. yaitu: Jahe dicuci dari kotoran yang menempel dan potong kecil-kecil. Masukkan ke dalam blender dan tambahkan air secukupnya membuat menjadi serbuk basah jahe. Saring sari menggunakan kain yang bersih. Dan endapkan selama 30 menit. Pisahkan sari jahe dari endapan putih di dasar wadah. Cairan yang diberhasil disaring kemudian diuapkan dan masukkan gula palem, ketumbar, serai, dan kayu manis, lalu panaskan dengan api sedang dan diaduk sampe mengental dan diperoleh serbuk herbal instan. (Srinivasan 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kosabangsa berasal dari DRTPM untuk menjembatani kebutuhan masyarakat dengan teknologi dari universitas. Kegiatan dilaksanakan di UPPK Permata yaitu sebagai mitra sasaran yang merupakan binaan PKK Desa Mustika yang beralamat di Desa Mustika, Kecamatan Kuranji, Kabupaten Tanah Bumbu, Kalimantan Selatan. Desa Mustika adalah salah satu desa kreatif binaan CSR PT BIB yang telah dikukuhkan oleh Kementrian Pariwisata dan ekonomi kreatif Republik Indonesia. Tim yang bergerak dalam program ini adalah seperti terlihat pada Gambar 1.

Sasaran kegiatan adalah masyarakat

yang mempunyai kegiatan usaha pengolahan herbal atau dari bahan alam. Program dari kedua tim ini memfokuskan dalam hal pengelolaan herbal atau obat tradisional dengan pendekatan Cara Pembuatan Obat Tradisional yang Baik (CPOTB) skala rumah tangga. Salah satu dari kegiatan ni adalah membuat herbal instan. herbal instan dipilih dalam kegiatan pengabdian ini karena herbal instan mudah cara penggunaanya dan penyajiannya, yaitu dengan mengambil 1,5 sendok herbal instan dan tuangkan dengan air panas, dan herbal instan ini siap dinikmati.



Gambar 1. Tim kosabangsa (Tim pelaksana dan pendamping), Peserta dari UPPK permata, kepalad desa Mustika dan tim CSR BIB.

Mengenai bahan, proses pembuatan herbal instan dapat dilihat pada Gambar 2, seperti sereh, rimpang jahe merah, kayu manis dan gula palem. Penggunaan peralatan dapat mempermudah proses pembuatan herbal instan. Peralatan itu diantaranya maserator mekanik Gambar 3 dan grinder kering Gambar 4. Produk akhir dari herbal instan ini adalah Gambar 5, yaitu serbuk berwarna kecoklatan. Kandungan dalam herbal instan instan ini adalah gula palem, jahe merah, serai, kayu manis dan ketumbar. Tanaman tanaman ini sedah digunakan oleh masyarakat di dunia sejak lama. Masyarakat Tiongkok menggunakan jahe untuk membantu Kesehatan ginjal dan limpa sedangkan di timur Tengah tanaman ini dipergunakan untuk menghangatkan badan ketika musim dingin. (Pathak and Sharma 2021). Manfaat kayu manis adalah mengatasi gejala masuk angin, mengatasi diare, penyakit saluran pencernaan, mencegah kanker, melindungi dari HIV, mengatasi infeksi jamur, meningkatkan respons tubuh, mengatasi luka kronis dan mempercepat metabolisme tubuh

(Mao et al. 2019). Manfaat serai yaitu menangkal radikal bebas, mencegah kenaikan kolesterol, membantu detoks tubuh, menurunkan risiko infeksi, mengobati insomnia, mengurangi kecemasan, menurunkan tekanan darah, mengontrol gula darah, mengurangi nyeri perut (Shah et al. 2011). Ketumbar merupakan salah satu unsur penting dalam bumbu masakan, biji dari tanaman ini memiliki manfaat dalam mengatur gula darah, Kesehatan jantung, otak, menjaga imunitas tubuh, pencernaan usus, kesehatan rambut, kulit dan antiinfeksi (Mahleyuddin et al. 2021).



Gambar 2. Bahan minuman herbal instan



Gambar 3. Pemasakan dan pengadukan menggunakan maserator mekanik



Gambar 4. Proses penghancuran menggunakan blender



Gambar 5. Proses pengayakan bubuk



Gambar 6. Serbuk minuman herbal instan

KESIMPULAN

Program kosabangsa yang dilakukan terhadap mitra UPPK permata ini memberikan manfaat dalam membuat Herbal instan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Kegiatan mengucapkan terimakasih terhadap DRTPM atas program kosabangsa 2023 dengan No. Kontrak Induk 291/E5/PG.02.00.PM/2023 dan Kontrak Turunan 291/E5/PG.02.00.PM/2023.

DAFTAR PUSTAKA

- ArandaJiménez, Yolanda, Carlos Leal, Carlos Fuentes Pérez, and Edgardo Suarez-Dominguez. 2020. "Physical Properties of the Stem of *Dypsis Lutescens* and *Chrysalidocarpus Lutescens* as a Vernacular Roofing Material (Civil Engineering and Architecture Journal)." *Journal of Civil Engineering and Architecture* 8:641–45. doi: 10.13189/cea.2020.080427.
- Atkinson, Fiona S., Jennie C. Brand-Miller, Kaye Foster-Powell, Anette E. Buyken, and Janina Goletzke. 2021. "International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values 2021: A

- Systematic Review." *The American Journal of Clinical Nutrition* 114(5):1625–32. doi: 10.1093/ajcn/nqab233.
- Liu, Yan, Jincheng Liu, and Yongqing Zhang. 2019. "Research Progress on Chemical Constituents of *Zingiber Officinale* Roscoe" edited by G. Liu. *BioMed Research International* 2019:5370823. doi: 10.1155/2019/5370823.
- Mahleyuddin, Nisa Najibah, Said Moshawih, Long Chiau Ming, Hanis Hanum Zulkifly, Nurolaini Kifli, Mei Jun Loy, Md Moklesur Rahman Sarker, Yaser Mohammed Al-Worafi, Bey Hing Goh, Shobna Thuraisingam, and Hui Poh Goh. 2021. "Coriandrum Sativum L.: A Review on Ethnopharmacology, Phytochemistry, and Cardiovascular Benefits." *Molecules (Basel, Switzerland)* 27(1). doi: 10.3390/molecules27010209.
- Mao, Qian-Qian, Xiao-Yu Xu, Shi-Yu Cao, Ren-You Gan, Harold Corke, Trust Beta, and Hua-Bin Li. 2019. "Bioactive Compounds and Bioactivities of Ginger (*Zingiber Officinale* Roscoe)." *Foods (Basel, Switzerland)* 8(6). doi: 10.3390/foods8060185.
- Pathak, Rashmi, and Himanshu Sharma. 2021. "A Review on Medicinal Uses of *Cinnamomum Verum* (Cinnamon)." *Journal of Drug Delivery and Therapeutics* 11:161–66. doi: 10.22270/jddt.v11i6-S.5145.
- Shah, Gagan, Richa Shri, Vivek Panchal, Narender Sharma, Bharpur Singh, and A. S. Mann. 2011. "Scientific Basis for the Therapeutic Use of *Cymbopogon Citratus*, Stapf (Lemon Grass)." *Journal of Advanced Pharmaceutical Technology & Research* 2(1):3–8. doi: 10.4103/2231-4040.79796.
- Srinivasan, Krishnapura. 2017. "Ginger Rhizomes (*Zingiber Officinale*): A Spice with Multiple Health Beneficial Potentials." *PharmaNutrition* 5(1):18–28. doi: https://doi.org/10.1016/j.phanu.2017.01.001.
- Tiwari, Dr, and Shreya Talreja. 2020. "A Pharmacological And Medicinal Study Of Areca Palm And Nuts: An Overview." *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences* 11:100–108. doi: 10.33887/rjpbcs/2020.11.5.12.
- Vega-López, Sonia, Bernard J. Venn, and Joanne L. Slavin. 2018. "Relevance of the Glycemic Index and Glycemic Load for Body Weight, Diabetes, and Cardiovascular Disease." *Nutrients* 10(10). doi: 10.3390/nu10101361.
- Wolever, T. M., D. J. Jenkins, A. L. Jenkins, and R. G. Josse. 1991. "The Glycemic Index: Methodology and Clinical Implications." *The American Journal of Clinical Nutrition* 54(5):846–54. doi : https://doi.org/10.1093/ajcn/54.5.846