

PKM Utilization of Natural Ingredients, Spices and Coconut as Family Drinks in an Effort to Increase Body Immune During Covid Conditions in Bungus Teluk Kabung District, Bungus Barat Village, Padang City

Suryelita Suryelita¹, Syamsi Aini¹, Desy Kurniawati^{1*}, Indang Dewata¹, Sri Benti Etika¹, Melindra Mulia¹, Trisna Kumala Sari¹

¹Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka, Padang, 25171, Indonesia

* desykurniawati@fmipa.unp.ac.id; Tel.: +6282284914102

Diterima 12 November 2021, Disetujui 29 November 2021 Dipublikasikan 31 Maret 2022

Abstract – During the pandemic, people's activities are limited outside the home. However, this condition has an impact on their income economy. People can return to their activities to meet their needs by implementing a new normal life through health protocols. However, information and knowledge on how to maintain body immunity and the implementation of a new normal life is still limited. Therefore, it is necessary to disseminate information about the importance of body immunity during this pandemic. One of the areas affected by this pandemic is Bungus Barat Village, Bungus Teluk Kabung District. To answer the problems that arise in this area, it is necessary to carry out service activities that aim to provide information to the community, especially mothers who are the spearheads of families who are members of the association of PKK women in West Bungus Village on how to increase and maintain immunity during the pandemic. This increase in immunity includes lifestyle and diet that must be followed in the new normal life. Participants in this service activity include representatives of PKK women in West Bungus Village. The activity is in the form of implementation which is divided into two stages, namely guided activities and independent activities. In the guided activities, interactive and practical counseling methods are used. Meanwhile, in independent activities, the target is to carry out the practice of making spice drinks and VCO in groups again. The results of the activity showed an increase in target knowledge about kitchen spices and coconut into VCO and nutritious spice drinks. The target community, namely PKK women, are also interested in consuming and producing their own VCO and spice drinks that have been made. In addition, from this activity, the community gained a good understanding of what to do during this pandemic, not only in complying with health protocols, but also in regulating lifestyle and eating patterns.

Keywords — Spices, Coconut, VCO, Immune, Covid

Pendahuluan

Kecamatan Bungus Teluk Kabung adalah salah satu kecamatan di kota Padang yang terletak kurang lebih 12 km dari pusat kota Padang dan berbatasan langsung dengan kabupaten pesisir selatan. Luas daerah kecamatan ini adalah sekitar 100,78 km² dengan jumlah penduduk 24.166 jiwa. Sebagian besar penduduk di wilayah ini bekerja sebagai petani dan nelayan.

Penggunaan lahan untuk perkebunan sangat dominan pada kecamatan ini, yang meliputi 27,73% dari total luas wilayah kecamatan. Sebagian besar areal perkebunan ini berdampingan dengan kawasan hutan lindung atau hutan negara serta hutan rakyat. Masyarakat setempat menyebutnya tanah ulayat atau tanah adat.

Bungus Barat merupakan salah satu Kelurahan di Kecamatan Bungus Teluk Kabung, Padang, Sumatra Barat. Kecamatan ini berbatasan langsung dengan Kabupaten Pesisir Selatan. Dengan kondisi geografis terletak di perbatasan kota diharapkan kecamatan ini mampu dan siap menghadapi situasi terkini salah satunya menjaga stabilitas kesehatan dan pangan keluarga. Berdasarkan survey dan wawancara dengan beberapa ibu-ibu PKK dari Kelurahan ini didapatkan data bahwa dengan masih meningkatnya kasus Covid saat sekarang ini sementara perekonomian masyarakat agak menurun dan pada umumnya memiliki taraf hidup menengah kebawah, secara umum mempunyai pekerjaan swasta, seperti buruh dan nelayan, jangkakan untuk membeli makanan tambahan untuk meningkatkan imun tubuh, kebutuhan pokok saja terpenuhi sudah syukur maka dari itu kami dari tim pengabdian akan melakukan penyuluhan cara meningkatkan imun tubuh dengan mengkonsumsi VCO yang berasal dari kelapa dan minuman dengan bahan rempah-rempah yang umum mudah didapat dan harga terjangkau.

Hal ini berkaitan dengan rendahnya kesadaran masyarakat untuk berpola hidup sehat. Mereka memiliki pandangan bahwa butuh biaya mahal untuk menjaga kesehatan. Padahal supaya kesehatan keluarga terjaga dapat melalui cara-cara sederhana. Apalagi pada jaman sekarang menjaga kekebalan tubuh sangat dibutuhkan. Kekebalan tubuh yang baik sangat penting untuk memperendah penularan virus Covid. Seseorang dapat secara alami kebal terhadap serangan penyakit dengan kekebalan tubuhnya yang kuat. Menjadi kebal terhadap penyakit tertentu berarti memproduksi antibodi untuk virus tertentu. Cara terbaik untuk meningkatkan kekebalan dan menjaga imun tubuh adalah melalui konsumsi ramuan yang alami. Ada beberapa ramuan alami dari bahan rempah dapur yang sangat efektif dalam memerangi patogen seperti bakteri, virus, dan jamur yang dapat menyebabkan penyakit dan kelapa yang dijadikan VCO.

Melihat kondisi wabah yang masih belum berakhir, membuat kita lebih ekstra hati-hati

dalam menjaga kesehatan keluarga. Masyarakat dituntut lebih giat dalam menerapkan pola hidup sehat. Diantara aspek pola hidup sehat seperti menerapkan pola hidup bersih, memakan makanan yang bergizi, rutin berolahraga serta istirahat yang cukup. Disamping itu pola hidup sehat ini dapat ditunjang dengan meminum minuman yang berasal dari berbagai rempah-rempah dan kelapa yang mengandung berbagai manfaat.

Beberapa rempah dapur diantaranya kunyit, lengkuas, kayu secang dan jeruk nipis jika dibuat menjadi suatu minuman tidak hanya dapat berfungsi mencegah infeksi virus corona, bahkan juga dapat mengobati karena merusak reseptor protein virusnya [1] . Selain itu rempah-rempah bumbu dapur juga bersifat anti bakteri, antioksidan, menjaga daya tahan tubuh serta masih banyak lagi manfaat lainnya. Disamping itu kelapa yang selama ini digunakan untuk mengambil santannya bisa kita olah menjadi VCO yang banyak manfaatnya untuk meningkatkan kesehatan dan imun tubuh.

Daging buah kelapa tua dan segar mengandung lemak 34,7% protein 3,4%, karbohidrat 14,0% dan air 4,6%. Daging kelapa inilah yang dapat dibuat menjadi berbagai jenis produk, yang salah satunya adalah minyak kelapa. Virgin Coconut Oil (VCO) merupakan minyak kelapa yang diproses tanpa pemurnian (bleaching, deodorizing), tanpa pemanasan atau pemanasan seminimum mungkin. Minyak tersebut mengandung asam laurat tinggi (45-55%) dan juga mengandung asam lemak lainnya. Asam laurat adalah asam lemak jenuh dengan rantai sedang disebut medium chain trigliserida (MCT) [2].

Keistimewaan VCO yaitu mengandung Medium chain trigliserida (MCT) di dalam tubuh dipecah dan secara dominan digunakan untuk memproduksi energidan tidak menumpuk di dalam pembuluh darah atau menjadi lemak. Trigliserida minyak kelapa dipecah menjadi digliserida, monogliserida dan asam lemak. Monogliserida dan asam lemak ini mempunyai sifat antimikroba. Asam lemak yang paling aktif

adalah asam laurat dan asam kaprat dengan senyawa monogliseridanya. Asam laurat dan asam kaprat mampu menembus lapisan lipid luar virus sehingga bersifat antivirus. Kedua bahan tersebut dikembangkan untuk melawan virus HIV dan hepatitis B dan C. Mengonsumsi minyak kelapa murni menyebabkan kolesterol dan gula darah akan menuju normal. MCT mampu memecah luka pada hati akibat alkohol karena dapat menghambat pembentukan radikal bebas dan sekaligus meremajakan jaringan yang terluka [2], anti virus, protozoa dan bakteri [3].

Berbagai manfaat VCO untuk kesehatan telah diteliti. Selama ini VCO terbatas penggunaannya hanya dikonsumsi secara langsung dengan cara diminum. Berdasarkan banyaknya manfaat VCO untuk kesehatan ternyata VCO dapat juga digunakan sebagai bahan tambahan pada makanan. Dengan penambahan VCO pada makanan dapat menjadi salah satu cara lain mengonsumsi VCO. Sehingga masyarakat yang mengenal VCO, tidak hanya dapat digunakan sebagai obat tetapi bisa juga diaplikasikan untuk makanan.

Tim Program PKM dari LP2M Universitas Negeri Padang yang terlibat dalam kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini telah memiliki pengalaman dalam memberikan pelatihan keterampilan kepada masyarakat dalam pemanfaatan dan pengolahan minuman yang lebih inovatif, sehat, dan bernilai ekonomis dengan memanfaatkan ilmu kimia terapan atau kimia terpakai. Setelah mengikuti kegiatan pelatihan tersebut diharapkan masyarakat memiliki keterampilan dalam pengolahan bahan minuman sehat bergizi dan bernilai ekonomis sehingga produk yang dibuat dapat dibuat dan dikonsumsi masyarakat setempat selain itu keluarga mereka juga bisa menjual. Produk yang dibuat selain dapat mengoptimalkan ketahanan imun keluarga juga dapat diolah untuk tujuan peningkatan taraf perekonomian keluarga.

Solusi/Metoda Pelaksanaan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra, maka solusi yang ditawarkan melalui program IPTEK Reguler ini adalah: Memberikan informasi dan pengetahuan mengenai manfaat rempah-rempah yang dapat diolah menjadi minuman anti virus dan mempertahankan imun tubuh keluarga. Memberikan informasi pengetahuan tentang cara mengolah daging kelapa menjadi sumber pangan fungsional Virgin Coconut Oil (VCO) yang mempunyai banyak manfaat dan diharapkan dapat dikonsumsi keluarga. Serta membuat produk minuman dari rempah yang dapat dijadikan sebagai minuman untuk meningkatkan imun tubuh di saat situasi Covid sekarang ini. Membuat produk homeindustri VCO selain untuk dikonsumsi bisa dijual untuk meningkatkan ekonomi masyarakat saat pandemi.

Adapun metoda pelaksanaan kegiatan ini meliputi: Pada kegiatan terbimbing, penyampaian materi serta praktek langsung, diantaranya: penyampaian materi oleh Narasumber Dr. Indang Dewata, M.Si mengenai pola hidup sehat selama masa pandemi, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi kedua oleh Narasumber Sri Benti Etika, M.Si mengenai VCO dan manfaatnya, selanjutnya memberikan pelatihan bagaimana pengolahan VCO tersebut. Serta dilanjutkan penyampaian materi oleh Melindra Mulia, M. Si tentang manfaat serta tata cara pengolahan rempah menjadi berbagai resep minuman peningkat imun. Pada pertemuan mandiri masyarakat langsung mencobakan bagaimana pengolahan rempah menjadi minuman dan kelapa menjadi VCO dengan bimbingan tim pelaksana. masyarakat itu sendiri dengan pemantauan tim pelaksana.

Untuk melihat keberhasilan dari kegiatan ini, perlu dilakukan evaluasi. Diantaranya melalui penyebaran angket kepada peserta kegiatan, sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan.

Hasil dan Diskusi

Tahapan kegiatan ini diawali dengan membagikan angket kepada masyarakat dengan tujuan untuk menggali seberapa jauh pengetahuan masyarakat mengenai manfaat dan tata cara pengolahan rempah menjadi berbagai resep minuman peningkat imun, serta pengolahan kelapa menjadi VCO Angket dibagikan kepada peserta yang mana merupakan ibu-ibu PKK kelurahan Bungus Barat. Ibu-ibu tersebut memiliki latar belakang pendidikan yang berbeda, dari tamatan SD hingga tamatan sarjana. Angket tersebut terdiri dari 25 pertanyaan. Peserta dibatasi maksimal 16 orang saja karena terkait pencegahan penularan Covid-19. Kegiatan dilaksanakan sesuai protokol kesehatan untuk Covid-19. Peserta difasilitasi perlengkapan, seperti masker, sabun pencuci tangan, *hand sanitizer*.

Dari 25 pertanyaan, ada 15 pertanyaan yang perlu dianalisis respon dari masyarakat yang mengikuti kegiatan ini. Adapun 15 pertanyaan dan data analisis yang diperoleh ditunjukkan pada Tabel 1 berikut ini.

Table 1. Respon peserta dari sebaran angket pada tahap pendahuluan

Pertanyaan	Jawaban		Persentase (%)	
	Ya	Tidak		
Apakah anda tahu apa itu VCO?	1	15	6,25	93,75
Apakah anda tahu manfaat VCO?	2	14	12,5	87,5
Apakah anda tahu manfaat VCO sebagai antivirus?	3	13	18,75	81,25
Apakah anda tahu apa saja metoda pengolahan VCO?	1	15	6,25	93,75
Apakah anda tahu bagaimana cara pembuatan VCO?	0	16		100
Apakah anda tahu VCO dapat dikonsumsi secara langsung?	1	15	6,25	93,75
Apakah anda bisa membuat VCO?	1	15	6,25	93,75

Apakah anda sudah tahu VCO sudah banyak diaplikasikan untuk produk lain selain dikonsumsi	1	15	6,25	93,75
Apakah anda mengetahui tentang kombinasi rempah apa saja yang dapat dijadikan minuman berkhasiat	5	11	31,25	68,75
Apakah anda mengetahui tentang takaran penggunaan yang diijinkan dari masing-masing rempah yang dapat dijadikan minuman berkhasiat?	0	16	0	100
Apakah anda mengetahui tentang cara pengolahan rempah yang benar untuk dijadikan minuman berkhasiat?	1	15	6,25	93,75
Apakah menurut anda rempah boleh dicampurkan dengan berbagai variasi dan kombinasi untuk dijadikan minuman berkhasiat?	2	14	1,325	98,625
Apakah menurut anda minuman rempah boleh dikonsumsi oleh semua anggota keluarga, khususnya anak-anak?	1	15	6,25	93,75
Apakah menurut anda rempah boleh dikonsumsi kapan saja sebagai minuman berkhasiat?	3	13	18,75	81,25
Apakah anda mengetahui tentang kandungan dan manfaat rempah yang dapat dijadikan minuman berkhasiat?	0	16	0	100

Dari data angket pada tahap pendahuluan atau tahap sebelum dilakukan kegiatan workshop, persentase peserta yang mengetahui tentang VCO, manfaat, khasiat VCO sebagai antivirus,

VCO sebagai produk yang dapat dikonsumsi langsung, cara membuat VCO dan VCO dapat diaplikasikan untuk produk lain adalah pada range 6,25% - 18,75%. Sedangkan pengetahuan peserta mengenai metoda pengolahan VCO dan cara membuat VCO sangat minim yaitu berkisar 6,25%. Begitu juga pengetahuan tentang rempah, dari sebaran angket diperoleh data pengetahuan masyarakat tentang kombinasi, takaran serta pengolahan rempah yang benar masih berada pada range 0%- 31,25%. Begitu juga untuk pengetahuan kombinasi rempah masyarakat sangat minim informasi dapat dilihat dari data hanya 1,325% yang mengetahui. Serta kapan sebaiknya rempah boleh diminum dan pada usia berapa dan tak kalah penting pengetahuan tentang kandungan dan manfaat rempah sehingga dapat dijadikan minuman berkhasiat didapatkan data berada pada kisaran 0%- 18,75%.

Setelah dilaksanakan kegiatan yang meliputi pemberian materi oleh narasumber, kemudian dilanjutkan dengan praktek pembuatan produk an VCO dan minuman rempah, 100% responden menjawab “ya” atas pertanyaan dari kuesioner yang disebar.

Berdasarkan data angket tersebut dapat diperoleh gambaran bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang diberikan kepada masyarakat Kelurahan Bungus Barat Kecamatan Bungus Teluk Kabung memberikan dampak yang positif terhadap pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan mereka dalam mengolah rempah buah kelapa menjadi produk yang bermanfaat untuk kesehatan.

Pengamatan dilakukan dari awal kegiatan hingga akhir kegiatan. Tim pelaksana bertindak sebagai pengamat dan hal yang diamati adalah bagaimana respon dan aktivitas masyarakat dalam mengikuti kegiatan ini. Dari hasil pengamatan dapat disimpulkan bahwa masyarakat sangat antusias, aktif dan bersemangat, terlihat dari cara masyarakat mendengarkan materi, memperhatikan pemateri dan instruktur sangat antusias dalam melaksanakan praktek pembuatan produk baik secara mandiri maupun berkelompok. Ketika

masyarakat mencobakan secara mandiri didapatkan laporan bahwa masyarakat berhasil memperoleh produk minuman rempah dari berbagai resep dan produk VCO.

Berikut dokumentasi pelaksanaan kegiatan adalah Gambar 1. Pembuatan minuman rempah oleh peserta kegiatan.



Gambar 1. Workshop pembuatan minuman rempah

Berikut gambar produk VCO dan minuman rempah yang dihasilkan (Gambar 2 dan Gambar 3).



Gambar 2. Produk VCO



Gambar 3. Produk minuman rempah dan VCO

Kesimpulan

Dari kegiatan ini dihasilkan produk sehat bernilai ekonomis, yaitu berbagai resep minuman rempah dan VCO. Kegiatan ini telah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat di Kelurahan Bungus Barat, Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang dalam pengolahan rempah bumbu dapur menjadi minuman peningkat imun dan buah kelapa menjadi VCO, serta telah berhasil mempraktekannya secara mandiri. Produk yang dihasilkan dapat dikonsumsi keluarga sebagai antisipasi menjaga kesehatan dari ancaman virus pada masa pandemi ini. Selanjutnya pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh dapat dikembangkan dan diaplikasikan untuk wirausaha keluarga.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada LP2M UNP yang telah memfasilitasi kegiatan ini dengan adanya pendanaan PNBPT tahun 2021. Selain itu, tim pengabdian juga mengucapkan terima kasih kepada para narasumber dan Ibu-Ibu PKK Kelurahan Bungus Barat, Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang.

Pustaka

- [1] Utomo, R. Y., & Meiyanto, E. (2020). Revealing the Potency of Citrus and Galangal Constituents to Halt SARS-CoV-2 Infection Watkins PJ. *ABC of Diabetes*. 5th ed. London: Blackwell Publishing; 2003.
- [2] Nasir, N. A. M. M., Abllah, Z., Jalaludin, A. A., Shahdan, I. A., & Manan, W. N. H. W. A. (2018, February). Virgin coconut oil and its antimicrobial properties against pathogenic microorganisms: a review. In International Dental Conference of Sumatera Utara 2017 (IDCSU 2017). Atlantis Press.
- [3] Gani, Z., Y. Harlinawati, Dede, 2006, Bebas Segala Penyakit dengan VCO., Puspa Swara, Jakarta. Goldacre B. Dore – the media’s miracle cure for dyslexia. *Bad Science*. Weblog. Available from: <http://www.badscience.net/2008/05/dore-the-medias-miracle-cure-for-dyslexia/#more-705> [Accessed 19th June 2015].
- [4] Asmawit, 2010, Optimasi Proses Pembuatan VCO Untuk Memenuhi Mutu Kosmetik Lulur, Biopropal Industri. Pontianak.
- [5] Pradani, N. R. (2012). Uji Aktivitas Antibakteri Air Perasan Jeruk Nipis (*Citrus aurantifolia*, Swingle) terhadap Pertumbuhan Bakteri *Staphylococcus aureus* secara in vitro.
- [6] Ardani, A. (2013). Perbandingan Efektifitas Pemberian Terapi Minuman Jahe dengan Minuman Kapulaga Terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Ngempon Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. Semarang: STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- [7] Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39 -43.
- [8] Winarti, C., & Nurdjanah, N. (2005). Peluang tanaman rempah dan obat sebagai sumber pangan fungsional. *Jurnal Litbang Pertanian*, 24(2), 47-55.

[9] Subroto. M.A,2006,VCO (Dosis Tepat Taklukkan Penyakit). PenebarSwadaya, Jakarta.

[10] <https://www.nutraingredients->

[asia.com/Article/2020/03/11/Coconut-and-COVID-%2019-Philippines-studying-antiviral-properties-of-coconut-oil-as-potential-%20treatment#](https://www.nutraingredients-asia.com/Article/2020/03/11/Coconut-and-COVID-%2019-Philippines-studying-antiviral-properties-of-coconut-oil-as-potential-%20treatment#)