

SOSIALISASI PENTINGNYA KESADARAN MASYARAKAT DESA LINGGA TIGA DALAM PEMANFAATAN TEH KOMBUCHA GUNA MENINGKATKAN KESEHATAN BAGI MASYARAKAT KHUSUSNYA PARA LANSIA

¹Hendisman Ndraha, ²Yudi Prayoga, ³Muhammad Ali Al Ihsan

¹Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Labuhanbatu

*e-mail: profhendismanndrahasak@gmail.com

_prayogayudi03@gmail.com

ihsan@ulb.ac.id

Abstract

This activity explains or aims to provide awareness to the people of Lingga Tiga village to maintain their health because in my opinion or research, the biggest investment for the future is health. Especially for the elderly, we want grandparents to stay healthy and fit while at home. beside us. This was carried out by students at Labuhanbatu University, Faculty of Economics and Business, Department of Accounting, Lingga Tiga Village, Bilah Hulu District, where this service also aims or explains how important it is to maintain health and traditional or natural medicine and we also see that this can also be used to generate income if You are consistent and understand the process of creating it. For this reason, my student team designed and explained it in front of PKK women and several local communities. The method used is a training method and the results of the training that I hope or focus on PKK women and service in Lingga Tiga village is that maintaining health is important from natural ingredients, especially for the elderly.

Key words : Socialization, Use of Kombucha Tea to Improve Public Health, Especially the Elderly

Abstrak

Kegiatan ini menjelaskan atau bertujuan untuk memberikan kesadaran kepada masyarakat desa Lingga Tiga untuk menjaga kesehatan karena menurut pendapat atau penelitian saya, investasi terbesar untuk masa depan adalah kesehatan. Khusus bagi para lansia, kami ingin kakek dan nenek tetap sehat dan bugar selama berada di rumah. di samping kita. Hal ini dilakukan oleh mahasiswa Universitas Labuhanbatu Fakultas Ekonomi dan Bisnis Jurusan Akuntansi Desa Lingga Tiga Kecamatan Bilah Hulu dimana pengabdian ini juga bertujuan atau menjelaskan betapa pentingnya menjaga kesehatan dan pengobatan tradisional atau alami dan kami juga Lihat bahwa ini juga dapat digunakan untuk menghasilkan pendapatan jika Anda konsisten dan memahami proses menciptakannya. Untuk itu, tim mahasiswa saya merancang dan menjelaskannya di hadapan ibu-ibu PKK dan beberapa komunitas setempat. Metode yang digunakan adalah metode pelatihan dan hasil dari pelatihan yang saya harapkan atau fokuskan pada ibu-ibu PKK dan pengabdian di desa Lingga Tiga adalah menjaga kesehatan itu penting dari bahan alami khususnya bagi para lansia.

Kata Kunci : Sosialisasi, Pemanfaatan Teh Kombucha untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Khususnya Lansia

1. Pendahuluan

Seiring dengan bertambahnya jumlah lansia, pemerintah mengembangkan berbagai kebijakan perawatan lansia yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas kesehatan lansia serta menjamin mereka menjalani masa pensiun yang bahagia dan bermakna. Untuk eksis dalam keluarga dan mewujudkan kehidupan bermasyarakat. Untuk mewujudkan layanan sosial dan kesehatan bagi lansia, pemerintah telah memperkenalkan layanan bagi lansia di beberapa tingkatan. Pelayanan tingkat masyarakat berupa poshandu bagi lansia, pelayanan kesehatan tingkat primer bagi lansia berupa puskesmas, dan pelayanan kesehatan lanjutan berupa rumah sakit. (Suri, 2021)

Lansia merupakan penduduk yang beresiko mengalami berbagai gangguan Kesehatan karena menurunnya status kesehatan lansia disebabkan dengan bertambahnya usia. Perubahan yang terjadi selama proses penuaan salah satunya adalah berkurangnya tingkat aktivitas fisik dan penurunan kecepatan dalam berjalan serta penurunan kekuatan otot lansia dalam menjaga keseimbangan tubuh yang bisa berakibat fatal sehingga akan menyebabkan ketergantungan pada lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Sehingga Teh Kombucha dinilai bermanfaat dan mampu menolong lansia dengan beberapa khasiatnya diantaranya:

1. Meningkatkan system pencernaan
2. Meningkatkan kekebalan tubuh
3. Menjaga Kesehatan jantung

Sehingga saya dan dibantu oleh Ibu PKK yang berada di Desa Lingga Tiga membuat trobosan baru untuk menolong para lansia yang berada di daerah tersebut.

Ini merupakan salah satu alasan mengapa Ibu PKK sangat berperan penting dalam meningkatkan Kesehatan khususnya untuk para lansia karena melihat rentannya penyakit sekarang sangat cepat pergerakannya untuk menyerang siapapun dan dimanapun. Karena di desa ibu-ibu pkk bukan hanya saja berperan sebagai meningkatkan pendapatan desa tetapi juga memperhatikan kondisi atau Kesehatan masyarakat khususnya para lansia yang ada di desa lingga tiga.

Proporsi penduduk lanjut usia melebihi 7 persen dari total penduduk. Fakta ini memberikan banyak tantangan dalam kehidupan bagi lansia di Indonesia. Berdasarkan data Bapenas dan BPS, jumlah penduduk lanjut usia atau penduduk di atas 60 tahun pada tahun 2015 sebanyak 8,5 persen. Pada tahun 2020, jumlah penduduk lanjut usia diperkirakan meningkat menjadi 10%. "Jumlah penduduk lanjut usia semakin meningkat dan jumlah penduduk menua. Hal ini akan terus meningkat di masa depan," kata Presiden Persatuan Gerontologi Medik Indonesia (*Pergemi*) Dr. Bapak Siti Setiati dari Kementerian Kesehatan di Jakarta beberapa waktu lalu.

Teh kombucha merupakan salah satu minuman tradisional yang sangat menarik karena, teh ini merupakan hasil fermentasi yang dilakukan oleh kultur simbiotik. Bahan utama kombucha yang sering kali digunakan adalah daun teh hitam, teh hijau atau teh olong, namun dapat juga dibuat melalui infused

water menggunakan buah-buahan, daun mint, bunga melati, dan sebagainya, Kultur simbiotik tersebut berupa jamur kombu dan biasa disebut dengan jamur dipo atau jamur banteng. jamur kombu disebut pula SCOBY (*Symbiotic Culture Of Bactery And Yeast*).

Kultur kombucha berbentuk seperti pancake yang berwarna putih (pucat) dan bertekstur kenyal seperti karet dan menyerupai gel. Kultur yang disebut pelikel ini terbuat dari selulosa hasil metabolisme bakteri asam asetat. Kultur kombucha dapat terletak mengapung di permukaan cairan atau kadang dijumpai tenggelam di dalam cairan teh kombucha. Kultur kombucha mencerna gula menjadi asam-asam organik, vitamin B dan C, serta asam amino dan enzim. Kultur ini juga berperan sebagai mikroorganisme probiotik yang baik bagi kesehatan.

Dalam Jamur tersebut terdapat bakteri dan yeast yang merupakan komponen penting untuk melakukan fermentasi. Bakteri dan yeast dibungkus oleh selaput tipis membran permiabel. Bakteri yang berperan dalam pembuatan kombucha ini adalah bakteri asam laktat (BAL) dan bakteri asam asetat (BAA). Beberapa contoh bakteri asam laktat yang berperan dalam pembuatan kombucha adalah *Lactobacillus* dan *Lactococcus*. Jenis bakteri asam asetat yang berperan adalah *Komagataeibacter*, *Glucanobacter*, dan *Acetobacter*. (Roost & Vuyst., 2020)

SCOBY adalah produk sampingan dari pembuatan kombucha, yang merupakan teh hitam yang difermentasi dengan gula, bakteri, dan ragi. SCOBY memiliki penampilan seperti lempengan gelatin putih dengan ketebalan yang bervariasi. SCOBY, yang merupakan bahan utama dalam pembuatan kombucha, aman untuk dikonsumsi. Oleh karena itu, SCOBY dapat menjadi pilihan yang cocok sebagai bahan dasar untuk wadah makanan dan minuman. (Thiodorus, 2023)

Saat ini kombucha mulai populer karena manfaat fungsionalnya bagi kesehatan. Efek positif kombucha telah dibuktikan dalam berbagai uji in vivo terhadap penyakit degeneratif, seperti pengobatan diabetes, sehingga meningkatkan fungsi pankreas dan hati. Kombucha dapat digunakan sebagai agen terapi melawan hiperglikemia dan dislipidemia pada model hewan diabetes (Aloulos et al. 2012 Srihan et al 2013).

Minuman beralkohol biasanya dipisahkan dan dijual sebagai produk sampingan. Ragi kombucha muncul dari beberapa mikroorganisme yang bersimbiosis, termasuk sekelompok bakteri asam asetat dan beberapa spesies ragi. Selama proses fermentasi terbentuk beberapa senyawa seperti etanol, asam asetat, asam laktat, dan asam glukuronat. Fatwa tentang Pemurnian Ekstrak Ragi yang Diperoleh dari Hasil Samping Minuman Beralkohol Majelis Ulama Indonesia (MUI) No. 10 Tahun 2011 [1] menyatakan bahwa ragi merupakan hasil samping dari jenis minuman beralkohol yang sah mutanaji (pengotor).). Dinyatakan ada. benda), menjadi suci bila dicuci menurut syar'i (tathhirsyar'an). Kajian Kandungan Alkohol pada Minuman Kombucha Fermentasi dilakukan oleh Priyono dan Dody Riswanto pada tahun 2021 [2]. Hasil pengujian memenuhi standar peraturan Majelis Ulama Indonesia (MUI), dan konsentrasi minuman halal fermentasi kurang dari 0,5 persen. Oleh karena itu, minuman fermentasi kombucha yang diuji tersertifikasi sebagai salah satu dari minuman halal yang dapat dikonsumsi konsumen muslim. (Majidah, 2022)

Hasil fermentasi dari bakteri akan menyebabkan karakteristik rasa dari teh ini menjadi kecut atau asam. Kombucha memiliki banyak komponen yang dapat menyehatkan tubuh oleh sebab itu, sekarang ini banyak sekali penelitian yang tertarik untuk meneliti kandungan serta sifat fungsional dari teh kombucha. Review ini dilakukan untuk mengetahui serta membandingkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yaitu, mengenai kandungan serta komponen teh kombucha dari beberapa jenis daun yang berbeda.

Berbagai produk Usaha kerajinan yang sangat banyak dan teh kombucha ini juga bisa dikatakan sebagai kerajinan yang berkelanjutan Ketika di tekuni, selain mendatangkan keuntungan bagi pelaku usaha, juga memberikan manfaat lainnya antara lain membuka lapangan pekerjaan bagi masyarakat, meningkatkan kreativitas masyarakat karena permintaan pasar yang berkembang dan mempertahankan produk tersebut sebagai salah satu produk yang menguatkan imunitas tubuh.

Berdasarkan penjabaran diatas akhirnya saya tertarik untuk mengadakan sosialisasi pentingnya kesadaran masyarakat Desa LinggaTiga dalam pemanfaatan teh kombucha guna meningkat khususnya para lansia serta menuangkannya dalam bentuk artikel penelitian.

2. METODE

Metode yang digunakan adalah metode Kualitatif atau metode pelatihan. Dalam metode ini kami tim Mahasiswa hanya memamparkan materi lewat power point yang dimana mereka lebih memahami setiap proses pembuatan. Pelatihan pembuatan teh kombucha, dan evaluasi kegiatan. Berikut ini adalah uraian dari setiap tahapan.

Proses implementasi program ini akan melibatkan tahapan sebagai berikut:

- a) Survei Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat
- b) Pengintegrasian dan Penetapan Lokasi dan Tujuan
- c) Penyiapan materi/materi pelatihan :
 1. Membuat pamflet kegiatan pelatihan dan menyiapkan bahan serta alat yang diperlukan untuk kegiatan pelatihan pembuatan kombucha.
 2. Tahap Pelaksanaan Pelatihan Mendidik pentingnya potensi teh untuk diolah menjadi produk inovatif kaya antioksidan: kombucha. Materi edukasi meliputi: Pengenalan, Review, dan Manfaat Kombucha. Selanjutnya dijelaskan setiap langkah proses produksi kombucha, termasuk pemilihan bahan, langkah-langkah yang dilakukan, serta deskripsi bahan dan alat yang digunakan.
 3. Metode pelatihan
 - a. Metode ceramah
 - b. Metode tanya jawab
 - c. Metode Demonstrasi Metode Demonstrasi menunjukkan bagaimana cara membuat produk kombucha.

A. Alat dan Bahan

1. Air

2. Bubuk teh
3. Gula putih
4. Scoby
5. Larutan starter
6. Cangkir
7. Saringan teh

B. Proses Pembuatan

1. Membeli bubuk teh jenis apapun
2. Memanaskan air
3. Larutkan teh dan gula dengan air mendidih
4. Lalu diamkan terlebih dahulu, tunggu hingga dingin, lalu masukkan kedalam stoples yang tertutup
5. Tutup stoples dengan di lapiasi kain dan di ikuat pake karet , menutup kain dengan stoples membuat kombucha tetap mendapatkan udara selama proses fermentasi di hari pertama
6. Letakkan kombucha di tempat sejuk dengan sirkulasi yang baik, hindari sinar matahari langsung dan diamkan selama 7-12 hari.
7. Setelah 12 hari teh kombucha siap untuk di gunakan
8. Teh kombucha bisa langsung di pindahkan ke botol-botol kecil sesuai keinginan kita.

C. Kegiatan Sosialisasi

1. Di hari 13 mempersiapkan dan membawa seluruh peralatan yang diperlukan ke balai desa
2. Pembukaan acara oleh MC
3. Acara dimulai dengan sosialisasi tentang pembuatan teh kombucha
4. Kemudian selanjutnya memberikan hasil fermentasi teh kombucha yang sudah kami buat untuk bisa di Coba sebagai hasil pertama pembuatan

3 . HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari sosialisasi tentang teh kombucha ini masyarakat Desa Lingga Tiga dapat melihat dan memahami secara langsung proses pembuatan teh kombucha dan dapat mencicipi kecut nya rasa teh kombucha dari hasil fermentasi selama kurang lebih 12 hari lama nya.

Untuk itu Pada Pengabdian Masyarakat ini di Desa Lingga Tiga kecamatan Bilah Hulu maka beberapa kegiatan yang saya lakukan Bersama masyarakat dan Ibu PKK yaitu sebagai berikut :

3.1. Sosialisasi .

Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi mengenai teh kombucha kepada masyarakat dan ibu-ibu PKK, mengenalkan bahan-bahan apa saja yang di gunakan dalam pembuatan teh fermentasi tersebut dan setelah selesai semua persiapan bahan-bahan. Dan juga memberikan arahan dalam tetap menjaga kebersihan selama dalam proses kegiatan sosialisasi pelatihan teh kombucha.

3.2. Pelatihan

Rangkaian proses pembuatan teh kombucha disampaikan kepada masyarakat dan ibu PKK melalui materi yang telah di persiapkan dalam power point. Setelah pemaparan materi, dilakukan sesi tanya jawab seputar proses pembuatan teh kombucha. Setelah selesai proses tanya jawab, seluruh peserta pelatihan diberikan kesempatan untuk mencoba hasil pembuatan teh kombucha yang sudah di fermentasi.

3.3. Pembahasan

Tempat pelatihan ini di laksanakan di salah satu tempat rumah warga karena balai desa sedang di gunakan dalam pembagian bantuan kepada masyarakat yang layak menerima. Bahan atau perlengkapan yang di gunakan dalam pembuatan teh di letakan di depan agar mudah di lihat.

Pelatihan pembuatan minuman probiotik/kombucha diawali dengan sambutan pembukaan oleh ketua pelaksana . Materi yang disampaikan di awal meliputi gagasan tim PKM yang dituangkan dalam kegiatan pelatihan serta maksud dan tujuan dari kegiatan yang dilaksanakan.

Dalam selama kegiatan berlangsung memang tidak begitu kondusif karena waktu yang kami gunakan sangat singkat mengingat para masyarakat beserta ibu PKK. Saya sudah mengatur atau mempersiapkan waktu sebelumnya kegiatan namun ada sedikit kendala karena tempat yang mau di gunakan sebagai tempat sosialisasi di gunakan oleh aparat desa karena behubung ada kegiatan. Sehingga ada pemindahan tempat sosialisasi di salah satu rumah warga.

Di akhir acara dalam proses pembuatan nya masyarakat dan Ibu PKK sangat mudah memahami cara pembuatan teh kombucha dan kami sangat senang kegiatan kami ini berjalan sangat baik dan al hasil kegiatan ini bisa berjalan baik dan mudah-mudahan mereka bisa mengimplementasikan di rumah mereka masing masing di akhir kegiatan foto Bersama.

3.4. Berikut adalah hasil dokumentasi dalam kegiatan pelatihan teh kombucha



Gambar3.4.1. Sosialisasi tentang kombucha



Gambar3.4.2. proses Pemasangan proyektor



Gambar 3.4.3. Pemaparan atau pengenalan akan teh kombucha langsung kepada ibu-ibu pkk



Gambar3.4.4. Proses percobaan teh kombucha setelah pemaparan materi.



Gambar 3.4.5. Hasil dari pembuatan teh kombucha.



Gambar 3.4.6. foto bersama ibu-ibu PKK dan masyarakat Desa Lingga Tiga

4. KESIMPULAN

Dalam pelaksanaan program Sosialisasi proses pembuatan teh kombucha ini di Desa Lingga Tiga mendapat dukungan penuh dari kepala Desa dan seluruh Ibu PKK dan juga Masyarakat setempat. Dengan adanya kegiatan ini menjadi salah satu alternatif Ibu Rumah Tangga tidak lagi kesulitan dalam meningkatkan imunitas dan kekebalan tubuh dari serangan hama ataupun kuman dan juga bisa untuk mencari pendapatan sampingan melalui produk ini, guna meningkatkan perekonomian keluarga mereka. Dalam pelaksanaan program sosialisasi ini adalah meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Lingga Tiga tentang pemanfaatan teh kombucha dapat memberikan banyak manfaat Kesehatan, terutama bagi para lansia. Dengan pemahaman yang baik tentang potensi the kombucha dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi resiko penyakit, para lansia dapat memperoleh manfaat yang signifikan dalam menjaga Kesehatan mereka.

Tingkat keberhasilan sosialisasi dapat di lihat dari jumlah yang hadir pada saat sosialisasi tersebut dan di hadiri sekitar 30 orang, dapat merasakan langsung teh dan juga bisa melihat langsung proses pembuatan dari teh kombucha karena selain dari materi juga mempraktekkan cara awal pembuatan nya langsung kepada mereka.

Kami selaku Mahasiswa atau Civitas Akademik berharap supaya di masa yang akan datang dapat merealisasikan kegiatan yang serupa guna untuk meningkatkan perekonomian Desa Lingga Tiga dan selalu berupaya dalam menjaga kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat menyampaikan banyak terimakasih kepada semua pihak yang terkait atau yang telah berpartisipasi sehingga kegiatan ini dapat terealisasikan dengan baik, terutama

1. Rektor Universitas Labuhanbatu
2. Dekan FEB Universitas Labuhanbatu

3. Bapak kepala desa dan bapak kepala dusun serta ibu PKK dalam kegiatan ini
4. Mahasiswa dan Mahasiswi jurusan Akuntansi Universitas Labuhanbatu

Daftar Pustaka

- Priyono, P., & Riswanto, D. (2021). Studi Kritis Minuman Teh Kombucha: Manfaat Bagi Kesehatan, Kadar Alkohol Dan Sertifikasi Halal. *International Journal Mathla'ul Anwar of Halal Issues*, 1(1), 9-18.
- (elok zubaidah, 2022). Kombucha : microbiologi, teknoli dan manfaat kesehatan
- Rinihapsari, E., & Richter, C. A. (2008). Fermentasi Kombucha dan potensinya sebagai minuman kesehatan. *Media Farmasi Indonesia*, 3(2), 149855.
- Firdaus, Safira, Anissa, Indah, Livia, Isnaini, Siti, Aminah (2020). Review" Teh Kombucha Sebagai Minuman Fungsional dengan Berbagai Bahan Dasar Teh, 715-730
- Suri, Marta, (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Penyakit Jantung Koroner pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Rawasari.249
- Majidah, Lailiyah, Gadizza, Claudia, Gunawan, Setiyo. Analisis Pengembangan Produk Halal Minuman Kombucha. 2 (1) (2022) 36-51
- Pure, A. E., & Pure, M. E. (2016). Antioxidant and antibacterial activity of kombucha beverages prepared using banana peel, common nettles and black tea infusions. *Applied Food Biotechnology*, 3(2), 125-130. <https://doi.org/10.22037/afb.v3i2.11138>
- Rantisari, A. M. D., Sulfiani, S., Rosmayanti, V., & Saleh, A. (2023). Pemanfaatan teh kombucha untuk kesehatan dan kecantikan kulit pada masyarakat di Kabupaten Maros. *Indonesia Berdaya*, 4(4), 1277-1286.
- Khaerah, A., & Akbar, F. (2019). Aktivitas antioksidan teh kombucha dari beberapa varian teh yang berbeda. In *Prosiding Seminar Nasional LP2M UNM* (pp. 472-476).
- Silaban, M. (2005). *Pengaruh jenis teh dan lama fermentasi pada proses pembuatan teh kombucha* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Effendi, F., Roswiem, A. P., & Stefani, E. (2014). Uji aktivitas antibakteri teh kombucha probiotik terhadap bakteri *Escherichia coli* dan *Staphylococcus aureus*. *FITOFARMAKA: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 4(2), 1-9.
- Fifendy, M., Eldini, E., & Irdawati, I. (2013). Pengaruh Pemanfaatan Molase Terhadap Jumlah Mikroba Dan Ketebalan Nata Pada Teh Kombucha.
- Priyono, P., & Riswanto, D. (2021). Studi Kritis Minuman Teh Kombucha: Manfaat Bagi Kesehatan, Kadar Alkohol Dan Sertifikasi Halal. *International Journal Mathla'ul Anwar of Halal Issues*, 1(1), 9-18.

Priyono, P., & Riswanto, D. (2021). Studi Kritis Minuman Teh Kombucha: Manfaat Bagi Kesehatan, Kadar Alkohol Dan Sertifikasi Halal. *International Journal Mathla'ul Anwar of Halal Issues*, 1(1), 9-18.

Juwita, R., Haryono, N. Y., Artasasta, M. A., Rahayu, S. A. A., Santoso, F. A., & Wulandari, D. E. (2022, December). Teh kombucha rosela untuk meningkatkan imun tubuh pasca pandemik covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat (SINAPMAS)*.