

SOSIALISASI DAN PELATIHAN PEMBUATAN PUDING KUNYIT UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH DI DESA KERTAMULYA

Aditiya Rizky Pura Abimanyu¹, Yuniar Rahmatiar²

Program Studi Farmasi¹, Program Studi Hukum²

fm21.aditiyaabima@mhs.ubpkarawang.ac.id¹ , yuniar@ubp.karawang.ac.id²

Abstrak

Peningkatan daya tahan tubuh menjadi fokus utama dalam program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan di Desa Kertamulya, Karawang. Program ini berfokus pada sosialisasi dan pelatihan pembuatan puding kunyit sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang manfaat kunyit dan cara pengolahannya. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat memahami khasiat kunyit sebagai bahan obat tradisional dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya pengetahuan tentang khasiat kunyit, cara pengolahan yang tepat, serta rasa yang kurang diminati menjadi kendala utama dalam pemanfaatan kunyit di wilayah tersebut.

Sosialisasi dan pelatihan yang dilakukan melibatkan anggota kelompok PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) dan kader posyandu. Metode yang diterapkan meliputi diskusi, tanya jawab, dan praktik pembuatan puding kunyit. Kegiatan ini juga menitikberatkan pada pembagian puding kunyit sebagai tambahan PMT (Pemberian Tambahan Nutrisi) untuk ibu hamil KEK dan anak stunting. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta terkait khasiat kunyit dan kemampuan mereka dalam membuat puding kunyit. Selain itu, program ini juga berhasil menanamkan kecintaan terhadap produk dalam negeri dan merevitalisasi perekonomian usaha mikro.

Kata Kunci: Daya tahan tubuh ; Puding Kunyit ; PKK

Abstract

Increasing body endurance is the main focus of the Real Work Lecture (KKN) program which is implemented in Kertamulya Village, Karawang. This program focuses on socialization and training on making turmeric pudding as an effort to increase community knowledge and skills about the benefits of turmeric and how to process it. Through this activity, it is hoped that the public can understand the benefits of turmeric as a traditional medicinal ingredient and apply it in everyday life. Lack of knowledge about the properties of turmeric, proper processing methods, and undesirable taste are the main obstacles to the use of turmeric in this region.

The socialization and training carried out involved members of the PKK (Family Welfare Empowerment) group and posyandu cadres. The method applied includes discussion, question and answer, and practice in making turmeric pudding. This activity also focuses on distributing turmeric pudding as additional PMT (supplementary nutrition) for pregnant women with KEK and stunted children. The results of this program show an increase in participants' knowledge

regarding the properties of turmeric and their ability to make turmeric pudding. Apart from that, this program has also succeeded in instilling a love of domestic products and revitalizing the micro-enterprise economy.

Key words: Body endurance ;PKK; Turmeric Pudding

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Mahasiswa dan Mahasiswi Universitas Buana Perjuangan Karawang. Sustainable Development Goals (SDG's) merupakan suatu rencana aksi global yang disepakati oleh para pemimpin dunia, termasuk Indonesia.

Sustainable Development Goals (SDG's) merupakan suatu rencana aksi global yang disepakati oleh para pemimpin dunia, termasuk Indonesia. yaitu guna mengakhiri kemiskinan, mengurangi kesenjangan dan melindungi lingkungan. Respon cepat pemerintah Indonesia dalam Implementasi SDGs Global dituangkan dalam Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 59 Tahun 2017 tentang Pelaksanaan Pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan. SDGs Desa Nomor 3 adalah Desa Sehat dan Sejahtera dimaksudkan untuk menjamin kehidupan warga desa yang sehat demi terwujudnya kesejahteraan. Tujuan ini agar terjaminnya kesehatan bagi warga desa. SDGs Desa Nomor 5 adalah Keterlibatan Perempuan Desa dimaksudkan agar pemerintah desa dengan dukungan dari berbagai pihak menjadi garda terdepan dalam pengarusutamaan gender agar pada tahun 2030 tercipta kondisi yang menempatkan semua warga desa dalam posisi yang adil, tanpa diskriminasi terhadap perempuan dalam segala aspek kehidupan dan agar perempuan desa lebih berproduktif lagi.

Masyarakat Desa Kertamulya kurang meminati puding kunyit karena kurangnya pengetahuan terutama tentang khasiatnya,cara pengolahan yang tepat, adanya aroma dan rasa pahit atau hambar (tidak berasa) yang biasa muncul dari puding kunyit serta kemasan yang kurang praktis dan menarik. Kegiatan pengabdian bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat terkait pembuatan puding dari tanaman herbal yang memiliki cita rasa khas yang kuat. Pada kegiatan pengabdian ini, dilakukan metode yaitu sosialisasi dan pelatihan pembuatan puding kunyit pada anggota kelompok pembinaan kesejahteraan keluarga (PKK) dengan membuat puding kunyit.

Kandungan kimia yang penting dari rimpang kunyit adalah kurkumin, minyak atsiri, resin, desmetoksikurkumin, oleoresin, dan bides metoksikurkumin, damar, gom, lemak, protein, kalsium, fosfor dan besi. Kunyit digunakan untuk penambah nafsu makan, peluruh empedu, obat luka dan gatal, anti radang, sesak nafas, antidiare, dan merangsang keluarnya angin perut. (Suhermin Ingsih et al., 2020) Sebagai obat luar digunakan sebagai lulur kecantikan dan kosmetika. Secara umum rimpang kunyit digunakan untuk stimulansia, pemberi warna masakan, dan minuman serta digunakan sebagai bumbu dapur. (Febriawan, 2020)

Inovasi produk puding kunyit ini diharapkan dapat menanamkan kecintaan terhadap produk dalam negeri melalui kegiatan pengabdian ini dan merevitalisasi perekonomian usaha mikro tanah air. Selain itu, ada pula upaya masyarakat memanfaatkan puding kunyit untuk

meningkatkan pola hidup sehat. Melakukan inovasi puding kunyit sebagai makanan kesehatan yang populer di wilayah tersebut dan mempromosikan kunyit, yang kurang populer di wilayah tersebut. (Syafitri, 2023) Kegiatan tersebut dilaksanakan bekerja sama dengan tim dari Kelompok Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), sebuah organisasi masyarakat yang memberdayakan perempuan untuk berpartisipasi dalam pembangunan Indonesia melalui Program Desa Sehat dan Sejahtera yang bertujuan untuk membangun desa ramah lingkungan produksi. Poin-poin penting untuk mempromosikan SDGS. Hal ini dilakukan oleh tim PKK Kertamulya Pedes Karawang.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Rumah ketua kader posyandu & PKK desa Kertamulya kecamatan Pedes kabupaten Karawang, dimana pelaksanaannya dilakukan bersama dengan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan pada tanggal 15 Juli – 15 Agustus 2023. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini yaitu dengan menggunakan metode sosialisasi dan pelatihan. Adapun tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan Kegiatan dan Pengadaan Bahan dan Alat
 - a. Koordinasi dengan ketua pkk dan kader posyandu desas kertamulya kecamatan pedes kabupaten karawang.
 - b. Penyusunan rangkaian acara untuk kegiatan pengabdian yang telah direncanakan bersama dengan kelompok PKK. Dengan demikian, kegiatan bisa terlaksana dengan sistematis dan bermanfaat bagi masyarakat.
 - c. Pembuatan materi penyuluhan dan sosialisasi pembuatan puding kunyit, Dengan demikian, anggota kelompok PKK dan kader posyandu dapat memahami materi pengabdian dan mampu mengaplikasikandalam kehidupan sehari-hari.
 - d. Pengadaan peralatan pendukung. Pengadaan peralatan ini, diharapkan kegiatan pengabdianseperti penyuluhan dan pelatihan dapat berjalan lancar.
2. Pelaksanaan Kegiatan
 - a. Penyuluhan berbagai manfaat tanaman tradisional dan cara pembuatannya
 - b. Pelatihan pembuatan puding kunyit.
 - c. Evaluasi terhadap peserta pengabdian terkait pengetahuan mereka sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan pelatihan untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian.
 - d. Pemberian puding kunyit untuk tambahan PMT kepada ibu hamil KEK dan anak stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan untuk membentuk sebuah program kerja yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan warga Kertamulya, terlebih bagi para ibu-ibu mengenai pentingnya Kesehatan daya tahan tubuh. Pada kegiatan ini ternyata masih banyak ibu-ibu yang masih kekurangan informasi mengenai gaya hidup sehat yang sederhana yaitu

dengan mengonsumsi puding kunyit. Manfaat dari puding kunyit ini selain meningkatkan daya tahan tubuh, puding kunyit juga bisa untuk penambah nafsu makan, peluruh empedu, obat luka dan gatal, anti radang, sesak nafas, antidiare, dan merangsang keluarnya angin perut.

Kegiatan ini terdiri dari tiga tahap yaitu sosialisasi, pelatihan, dan penyaluran PMT (pemberian tambahan nutrisi). Kegiatan sosialisasi awalnya akan memberikan pengetahuan umum tentang manfaat tanaman kunyit sebagai bahan obat tradisional dan cara pengolahan tanaman tradisional yang benar untuk menghasilkan bahan herbal, serta manfaat puding kunyit dan produksinya memberikan pendidikan tentang Selanjutnya ada sesi pelatihan pembuatan puding kunyit. Kegiatan ketiga adalah pembagian puding kunyit sebagai tambahan PMT kepada warga Desa Keltamly yang mengalami stunting dan ibu hamil yang kekurangan energi kolagen.

Alat yang digunakan yaitu (parutan, panci, baskom, cup puding) dan bahan yang digunakan yaitu (kunyit, agar plain, susu, vanili, gula pasir). Pertama parut kunyit secukupnya dan diberikan air secukupnya lalu di peras sari kunyitnya. Setelah itu sari kunyit ditambahkan dengan air secukupnya lalu di panaskan hingga mendidih dan tunggu air kunyit dingin, setelah itu masukkan agar plain, susu, gula pasir, vanili, dan air kunyit lalu di larutkan hingga semua larut jangan sampai menggumpal, diaduk dan tunggu hingga puding mendidih, setelah mendidih dimatikan kompornya lalu di saring, setelah di saring dimasukkan kedalam cup puding secukupnya.



Gambar 1 dan 2 Sosialisasi Tentang Manfaat Kunyit dan Proses pembuatan puding kunyit



Gambar 3 dan 4 Proses Pembuatan Puding Kunyit



Gambar 5 Hasil Puding Kunyit



Gambar 6 Foto Bersama peserta kegiatan sosialisasi dan pelatihan pembuatan puding kunyit.





Gambar 7 dan 8 Pembagian Puding Kunyit Sebagai Tambahan PMT Untuk Ibu Hamil KEK
Dan Anak Stunting

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa Kertamulya kec Pedes kab Karawang terlaksana dengan baik dan lancar sesuai dengan perencanaan. Sosialisasi dan pembuatan tentang pemanfaatan tanaman herbal kunyit sebagai alternatif pencegahan penyakit dan meningkat daya tahan tubuh memberikan dampak positif kepada peserta. Penerapan sosialisasi ini dalam bentuk diskusi ,tanya jawab dan praktik pembuatan puding kunyit, dalam kegiatan ini Peserta telah memiliki pengetahuan yang baik terkait khasiat dari beberapa tanaman tradisional dan cara pembuatan puding kunyit.

Berdasarkan hasil sosialisasi dan pelatihan serta temuan yang terjadi di lapangan, kami memberikan rekomendasi untuk warga kertamulya :

1. Ibu ibu pkk lebih memahami manfaat dari tumbuhan herbal.
2. Mampu membuat inovasi makanan atau minuman dari tumbuhan herbal.
3. Ibu ibu PKK bisa menjadikan inovasi olahan tumbuhan herbal sebagai ladang usaha.

DAFTAR PUSTAKA

- Febriawan, R. (2020). Manfaat senyawa kurkumin dalam kunyit pada pasien diare. *Jurnal Medika Hutama*, vol.2 no.0(Oktober), 255–260.
- Suhermin Ingsih, I., Winaktu, G., Efendi, D., & Wirateruna, S. (2020). Pembuatan Jamu Tradisional Kunyit Asam Sebagai Minuman Peningkat Daya Imunitas Tubuh Pada Masa Pandemi Covid-
19. Prosiding Seminar Nasional Abdimas Ma Chung, 328–339.
- Syafitri. (2023). *Jurnal Bakti Nusantara*. 1(1), 41–46.