

Pembuatan Minuman Sehat dari Jamur Kombucha sebagai Minuman Probiotik bagi Siswa SMP Ibnu Hajar

Herayanti P. Nastiti¹, Herowati T. Pangestuti¹, Heri Armadianto^{1*}

¹Program Studi Peternakan, Universitas Nusa Cendana

*Korespondensi: heriarmadianto261@gmail.com

ABSTRACT

Kombucha is a mushroom tea that originated in East Asia and spread to Germany via Russia around the turn of the 20th century. Kombucha is known as a healthy drink. One of its properties is maintaining the digestive system, reducing the risk of atherosclerosis, and helping to remove toxins from the body. In addition, regular consumption of this drink can also reduce the risk of cancer, heart disease and kidney disorders. This probiotic drink is very good for improving health. The purpose of this PKM is to provide counseling about making probiotic drinks made from kombucha mushrooms. The result of this activity is that students show an increase in skills and understand the importance of drinking herbal medicine for health. Conclusion: 1. Students can understand the benefits of probiotic drinks for health and 2. Students are skilled in managing these drinks.

Keywords: *Kombucha, probiotic*

ABSTRAK

Kombucha adalah teh jamur yang berasal dari Asia Timur dan tersebar ke Jerman melalui Rusia sekitar pergantian abad – 20. Kombucha dikenal sebagai minuman sehat. Salah satu khasiatnya adalah menjaga sistem pencernaan, menurunkan risiko penyakit aterosklerosis, dan membantu mengeluarkan racun dari tubuh. Selain itu, konsumsi minuman ini secara teratur juga bisa menurunkan risiko kanker, penyakit jantung, dan gangguan ginjal. Minuman probiotik ini sangatlah baik untuk meningkatkan kesehatan. Tujuan dari PKM ini adalah memberikan penyuluhan tentang pembuatan minuman probiotik berbahan dasar jamur kombucha. Hasil dari kegiatan ini adalah siswa menunjukkan adanya peningkatan ketrampilan dan memahami pentingnya meminum ramuan ini untuk kesehatan. Kesimpulan: 1. Siswa dapat memahami manfaat dari minuman probiotik demi kesehatan dan 2. Siswa terampil dalam mengelola minuman tersebut.

Kata kunci: Kombucha, probiotik

PENDAHULUAN

Kombucha merupakan minuman fungsional hasil dari fermentasi larutan teh dan gula yang memiliki aroma dan rasa yang khas, yaitu asam dan manis, mengandung berbagai vitamin dan mineral, asam-asam organik, serta alkohol yang baik untuk

kesehatan (Simanjuntak & Siahaan, 2011).

Kombucha adalah teh jamur yang berasal dari Asia Timur dan tersebar ke Jerman melalui Rusia sekitar pergantian abad – 20. Kombucha dikenal sebagai minuman sehat. Salah satu khasiatnya adalah menjaga

sistem pencernaan, menurunkan risiko penyakit aterosklerosis, dan membantu mengeluarkan racun dari tubuh. Selain itu, konsumsi minuman ini secara teratur juga bisa menurunkan risiko kanker, penyakit jantung, dan gangguan ginjal.

Kombucha adalah teh fermentasi yang dibuat dengan proses fermentasi menggunakan campuran jamur dan bakteri yang disebut SCOBY (Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast). Kadang disebut juga bibit kombucha atau jamur kombucha. Teh kombucha adalah teh hasil fermentasi larutan teh dengan gula yang kemudian ditambahkan mikroba pemula yaitu bakteri *Acetobacter xylinum* dan beberapa ragi yaitu *Saccharomyces cerevisiae*, *Zygosaccharomyces bailii*, dan *Candida* sp.

Akibat proses fermentasi yang terjadi, teh ini mengandung berbagai zat seperti asam asetat, folat, asam amino esensial, vitamin B, vitamin C, serta alkohol.

Fermentasi kombucha dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan seperti jumlah inokulum (bibit), suhu inkubasi, pH, kadar sukrosa awal dan dibantu oleh kultur khamir dan bakteri asam asetat (Frank, 1991).

Banyak yang menyebut teh ini menjaga sistem pencernaan, menurunkan risiko penyakit aterosklerosis, dan membantu mengeluarkan racun dari tubuh. Menjaga sistem pencernaan, menurunkan risiko penyakit aterosklerosis, dan membantu mengeluarkan racun dari tubuh. Sebagai teh jamur karena teh ini dibiarkan 'menjamur' dulu selama proses pembuatannya. Waktu yang

diperlukan untuk fermentasi teh ini yaitu sekitar 8 – 12 hari suhu dingin antara 18 – 2 °Celsius. Teh ini dengan sebesar 400 ml mengandung total energi sebanyak 60 kalori

Pada lingkungan dengan suhu lebih dingin, fermentasi akan berlangsung lebih cepat. Lama fermentasi akan mempengaruhi kualitas fisik, kandungan, dan rasa teh. Untuk mempertahankan fungsi bakteri probiotik dalam kombucha, pasteurisasi alias pemanasan diperlukan sehingga menghilangkan kandungan bakteri jahat.

Kombucha memiliki beberapa kelebihan. Berikut ini beberapa di antaranya.

- Sebagai sumber antioksidan setara teh hijau
- Mengandung asam asetat yang mampu membunuh mikroorganisme berpotensi membahayakan
- Mengatur kadar kolesterol
- Menurunkan kadar gula darah dengan mencerna karbohidrat secara perlahan
- Meningkatkan fungsi hati
- Meningkatkan fungsi ginjal

Di era serba instan dimana banyak minuman yang mengandung banyak gula, pengawet dan pemanis buatan, minuman kombucha ini bisa dijadikan salah satu minuman alternatif yang bermanfaat bagi kesehatan, khususnya kalangan remaja yang terbiasa meminum minuman instan. Minuman instan apabila diminum secara terus menerus akan mengganggu kesehatan, terutama bagi remaja yang sudah mempunyai turunan penyakit tertentu.

Kombucha adalah sumber probiotik yang baik, karena minuman ini mengandung

mikroorganisme baik yang dapat membantu menjaga keseimbangan flora usus.

Salah satu fungsi dari Probiotik ini adalah dapat membantumeningkatkan system kekebalan tubuh dan menghambat bakteri usus yang

berbahaya serta bias meningkatkan produksi anti bodi alami dalam tubuh, karena pentingnya minuman ini maka diadakan PKM di Siswa SMP Ibnu Hajar dan diharapkan dapat disebarkan kelingkungan keluarga maupun tetangganya

METODE

Metode Kegiatan PKM ini telah dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2023 dan 25 Januari 2023. Penyuluhan dan pelatihan ini dilakukan oleh tim PKM Mandiri. Tim pelaksana juga berperan sebagai nara sumber yang berjumlah 3 orang, terdiri dari satu dosen bidang ilmu ternak unggas, 1 dosen bidang ilmu tanaman pakan dan 1 dosen bidang ilmu Teknologi Hasil Ternak. Khalayak sasaran program pengabdian ini adalah siswa SMP yang berjumlah 27 orang. Metoda untuk pelaksanaan adalah Penyuluhan, Demonstrasi, Pelatihan, Pendampingan dan evaluasi.

Penyuluhan. Pada tahap ini diberikan teori dan penjelasan oleh Narasumber, dan diadakan Tanya jawab mengenai materi yang diberikan. Adapun materi yang diberikan adalah : 1. Pentingnya menjaga kesehatan disaat ini dengan meminum minuman Probiotik. 2. Tehnik pembuatan minuman probiotik dengan bahan jamur kombucha.

Pelatihan dan Demonstrasi tentang pembuatan minuman probiotik kombucha. Pelatihan

dilaksanakan untuk meningkatkan ketrampilan mitra didalam mengolah minuman probiotik dengan bahan dasar kombucha.

Kegiatan pelatihan terdiri dari : Identifikasi dan persiapan bahan untuk pembuatan minuman probiotik kombucha. Bahan yang digunakan adalah : scuby (Bibit Kombucha), gula sorghum, air matang, the hitam atau the hijau dan jar kaca kedap udara untuk penyimpanan minuman probiotik tersebut.

Pendampingan. Kegiatan pendampingan dilakukan 2 kali, yang pertama pada sat pembuatan the kombucha dan yang ke dua adalah pada saat memonitor hasil yang sudah didiamkan selama 10 hari dari pembuatan the tersebut tersebut.

Promosi. Dilakukan pada keluarga dan tetangga dimana tempat mereka tinggal

Evaluasi. Dilakukan utntuk mengobservasi tingkat pehaman dari siswa tersebut terhadap kegiatan ini serta membuktikan manfaat dari kegiatan tersebut, dan mengidentifikasi hambatan dari masalah ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan

Pada pelaksanaan kegiatan ini boleh dikatakan berhasil 100%. Hal ini dapat dilihat dengan kehadiran seluruh peserta penyuluhan sebanyak 27 siswa. Disamping kehadiran maka terlihat dari adanya motivasi, semangat dan antusias yang tinggi dengan aktifnya mereka bertanya kepada para nara sumber.

Penyuluhan yang diberikan membuat siswa dapat memahami pentingnya gaya hidup sehat melalui minuman probiotik serta memanfaatkan limbah, dimana hasilnya dapat menyehatkan tubuh dan mengurangi limbah. Hal ini dapat juga membuka lapangan kerja bagi diri sendiri dan masyarakat pada umumnya. Hendro (2011) menyatakan bahwa salah satu pola pikir ke arah menciptakan lapangan kerja secara mandiri sekaligus sebagai upaya membuka lapangan kerja baru bagi masyarakat sekitarnya harus terus dilakukan.

Luaran yang dicapai secara umum dari kegiatan ini adalah pengetahuan dan ketrampilan dalam membuat minuman probiotik berbahan dasar kombucha dimana setelah bahan2 tersebut dicampur dan disimpan dalam wadah kaca yang kedap udara dan disimpan diruangan tanpa cahaya. setelah minuman tersebut disimpan selama 10 hari tanpa cahaya maka sudah disaring dan setelah itu dapat dimanfaatkan.

produk tersebut dapat disimpan dilemari pendingin (kulkas)

Pendampingan dan evaluasi

Pendampingan dapat dilakukan untuk melihat hasil dari pembuatan minuman probiotik, apakah bisa berhasil atau tidak. Pada kenyataannya minuman probiotik tersebut dapat dikonsumsi dan siswa yang mengikuti pelatihan ini, mengerti dan setelah itu dapat mempraktekan sendiri

Setelah pelatihan para siswa dapat menerapkan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi minuman probiotik berbahan limbah, dari hasil Tanya jawab kepada siswa tersebut.



Gambar 1. Peserta pelatihan siswa SMP Ibnu Hajar

SIMPULAN

Simpulan	Penyuluhan	peluang usaha dari minuman
tentang pembuatan minuman		probiotik dari jamur kobucha
berbahan dasar jamur kobucha		pengetahuan dan ketrampilan
dapat meningkatkan peserta pkm		siswa meningkat tentang
tentang pentingnya menjaga		pembuatan minuman probiotik
kesehatan serta menangkap		berbahan dasar jamur kobucha

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan	terimakasih	Bogor, dan pihak pihak terkait
kepada kepala sekolah serta guru		yang membantu pelaksanaan
guru sekolah SMP Ibnu Hajar		pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Frank, G. W. 1991. Kombucha: healthy beverage and natural remedy from the Far East; its correct preparation and use. Ennsthaler.
- Hendro, I. 2011. Dasar-dasar kewirausahaan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Simanjuntak, R. d, Siahaan, N. 2011. Pengaruh konsentrasi gula dan lama fermentasi terhadap mutu teh kombucha. Jurnal Ilmiah Pendidikan Tinggi, 4(2), 81–91.