

Pelatihan Pemanfaatan Lidah Buaya Menjadi Makanan yang Bergizi

Training Utilizing Aloe vera into Nutritional Food

Sri Sularsih Endartiwi^{1*}, Sarni Anggoro¹

¹STIKES Surya Global Yogyakarta

***Korespondensi:**

Sri Sularsih Endartiwi

Email: tiwinafla2@gmail.com

Riwayat Artikel:

Disubmit tanggal 03 Mei 2021

Direvisi tanggal 20 Mei 2021

Diterima tanggal 07 Juni 2021

© The Author(s). 2021 **Open Access**



Artikel ini telah didistribusikan berdasarkan atas ketentuan *Lisensi Internasional Creative Commons Attribution 4.0*

Abstract

Aloe vera is a super plant that has many benefits for both beauty and health. This plant with the scientific name *Aloe vera* has a variety of vitamins such as A, B, C, and E as well as 18 types of amino acids in it. *Aloe vera* has many benefits for the health of the body. There are still many people who do not know the benefits of *Aloe vera* for health. Training on the using *Aloe vera* into nutritious food in the form of "es kopyor" and "cendol dawet". The objective of this activity is to provide training to women in order to used aloe vera as a nutritious food. The training was given to women in Caturharjo Village, Pandak, Bantul Yogyakarta. This activities was training on the use of *Aloe vera* into nutritious food which includes counseling about the benefits of *Aloe vera*, practiced of making nutritious food using *Aloe vera*. At the end of the activity, a post test was carried out. The result of this activity is that the women have increased knowledge about the benefits and ways of using and processing *Aloe vera* into nutritious food.

Keywords: : utilization of *Aloe vera*, nutritious food

Abstrak

Lidah buaya merupakan tumbuhan super yang memiliki banyak manfaat baik untuk kecantikan maupun kesehatan. Tanaman dengan nama ilmiah *Aloe vera* ini memiliki beragam vitamin seperti A, B, C, dan E serta 18 jenis asam amino di dalamnya. Lidah buaya memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh. Masih banyak orang yang belum mengetahui manfaat lidah buaya untuk kesehatan. Pelatihan pemanfaatan lidah buaya menjadi makanan bergizi berupa es kopyor dan cendol dawet. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pelatihan kepada ibu-ibu agar dapat memanfaatkan lidah buaya sebagai makanan bergizi. Pelatihan diberikan kepada ibu-ibu di Desa Caturharjo, Pandak, Bantul Yogyakarta. Kegiatan ini berupa pelatihan pemanfaatan lidah buaya menjadi makanan bergizi yang meliputi penyuluhan tentang manfaat lidah buaya, praktek pembuatan makanan bergizi menggunakan lidah buaya. Di akhir kegiatan, dilakukan

post test. Hasil dari kegiatan ini adalah para ibu-ibu mengalami peningkatan pengetahuan tentang manfaat dan cara penggunaan serta pengolahan lidah buaya menjadi makanan yang bergizi.

Kata Kunci: pemanfaatan lidah buaya, makanan bergizi

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Lidah buaya (*Aloe vera*) adalah spesies tumbuhan dengan daun berdaging tebal dari genus *Aloe*. Tumbuhan lidah buaya ini bersifat menahun, berasal dari Jazirah Arab, dan tanaman liarnya telah menyebar ke kawasan beriklim tropis, semi-tropis, dan kering di berbagai belahan dunia. Tanaman lidah buaya banyak dibudidayakan untuk pertanian, pengobatan, dan tanaman hias, dan dapat juga ditanam di dalam pot. Lidah buaya juga ditemukan dalam berbagai produk olahan seperti minuman, olesan untuk kulit, kosmetika, atau obat luar untuk luka bakar. Walaupun banyak digunakan secara tradisional maupun komersial, uji klinis terhadap tanaman ini belum membuktikan keefektifan atau keamanan ekstrak lidah buaya untuk pengobatan maupun kecantikan⁽¹⁾. Lidah buaya adalah tanaman super yang memiliki banyak manfaat baik untuk kecantikan hingga kesehatan. Tanaman dengan nama ilmiah *Aloe vera* ini memiliki beragam vitamin seperti A, B, C, dan E serta 18 jenis asam amino di dalamnya. Lidah buaya pun bersifat anti virus dan anti bakteri yang tentu saja bisa mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan. Komposisi Kimia Gel Lidah Buaya (*Aloe vera* L.) adalah sebagai berikut ⁽¹⁾.

Energi (Kal): 1,73 – 2,30	Vitamin C (mg): 0,50 – 4,20
Protein (gr): 0,10 – 0,06	Thiamin (mg): 0,003 – 0,004
Lemak (gr): 0,05 – 0,09	Riboflavin (mg): 0,001 – 0,002
Karbohidrat (gr): 0,30	Niasin (mg): 0,038 – 0,040
Kalsium (mg): 9,92 – 19,920	Serat (gr): 0,30
Besi (mg): 0,060 – 0,320	Abu (gr): 0,10
Vitamin A (IU): 2,00 – 4,60	Kadar Air (gr): 99,20

Zat-zat yang terkandung di dalam gel lidah buaya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kandungan zat-zat yang terdapat dalam gel Lidah Buaya⁽³⁾

Zat	Kegunaan
Vitamin B1, B2, Niasinamida, B6, <i>cholin</i> , asam folat	Bahan penting untuk menjalankan fungsi tubuh secara normal dan sehat.
Asam amino	Bahan untuk pertumbuhan dan perbaikan dan untuk sintesa bahan lain.
Enzim oksidase, amylase, katalase, lipase, protease	Mengatur proses kimia dalam tubuh dan menyembuhkan luka dalam dan luar.
Selulosa, glukosa, mannose, aldopentosa, ramnosa	Mengatur proses kimia dalam tubuh dan menyembuhkan luka dalam dan luar
Lignin	Mempunyai kemampuan penyerapan yang tinggi, sehingga memudahkan peresapan gel ke kulit
Saponin	Mempunyai kemampuan membersihkan dan bersifat

antiseptik, bahan pencuci yang sangat baik.

Berdasarkan hasil survei awal di lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditemukan bahwa masyarakat Desa Caturharjo, Pandak Bantul banyak yang menanam lidah buaya di halaman rumah. Mereka menanam di pot maupun langsung di tanah, yang tujuannya hanya untuk mempercantik halaman. Warga masyarakat belum mengetahui manfaat dari tanaman lidah buaya. Oleh sebab itu tim pengabdian bermaksud memberikan pelatihan pemanfaatan lidah buaya menjadi makanan bergizi. Selain dapat menambah gizi keluarga, jika dikelola dan dikembangkan dengan baik bisa dijual dan dapat menambah pendapatan ekonomi keluarga.

Metode Pengabdian

Bentuk kegiatan pengabdian adalah pelatihan tentang pemanfaatan lidah buaya menjadi makanan yang bergizi di Desa Caturharjo, Pandak, Bantul yang meliputi:

- a. Penyuluhan tentang manfaat dari lidah buaya
- b. Praktek pembuatan makanan yang bergizi dengan menggunakan bahan lidah buaya.
- c. Diskusi dan tanya jawab tentang manfaat dan pengolahan lidah buaya menjadi makanan yang bergizi.

Sasaran dalam kegiatan pelatihan ini adalah ibu-ibu PKK warga masyarakat Desa Caturharjo Pandak Bantul. Metode pelatihan dengan ceramah dengan alat bantu yaitu LCD proyektor kemudian dilanjutkan dengan praktek membuat makanan yang bergizi dengan menggunakan bahan lidah buaya. Lidah buaya diolah menjadi es kopyor dan cendol dawet. Bahan yang dibutuhkan dalam pengolahan lidah buaya menjadi es kopyor dan cendol dawet adalah sebagai berikut:

- a. Lidah buaya yang sudah tua (besar)
- b. Tepung beras
- c. Bahan agar agar
- d. Garam dapur
- e. Pewarna makanan atau daun suji atau daun pandan
- f. Air gula
- g. Es batu

Alat-alat yang dibutuhkan untuk pengolahan lidah buaya menjadi es kopyor dan cendol dawet adalah:

- a. Pisau
- b. Baskom
- c. Saringan cendol
- d. Sendok sayur
- e. Kompor

Setelah kegiatan pelatihan pengolahan lidah buaya sudah selesai maka dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Ceramah dan praktek pembuatan makanan yang bergizi dengan menggunakan bahan lidah buaya dilaksanakan selama 60 menit dan tanya jawab selama 30 menit.

Kegiatan ini dievaluasi dengan memberikan *post test* kepada peserta untuk mengetahui pengetahuan ibu-ibu PKK tentang manfaat lidah buaya dan cara pengolahan lidah buaya menjadi makanan bergizi seperti olahan es kopyor dan cendol dawet.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 22 Agustus 2020 yang dihadiri oleh 20 ibu-ibu PKK warga masyarakat Desa Caturharjo, Pandak, Bantul Yogyakarta. Kegiatan pelatihan kepada masyarakat ini mendapatkan dukungan dan tanggapan yang baik dari pihak Kepala Desa, Kepala Dusun maupun warga masyarakat karena kegiatan pelatihan tentang pengolahan lidah buaya menjadi makanan yang bergizi tersebut belum pernah dilakukan di daerah ini.

Berdasarkan hasil diskusi diketahui bahwa masyarakat warga Desa Caturharjo belum mengetahui secara detail tentang manfaat dari tanaman lidah buaya. Tanaman lidah buaya yang biasanya dijadikan tanaman hias ternyata mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan. Manfaat tanaman lidah buaya untuk kesehatan adalah sebagai berikut⁽⁴⁾.

1. Mengurangi konstipasi. Gel lidah buaya mengandung senyawa alami yang disebut dengan aloin atau barbaloin. Zat ini memiliki sifat pencahar sehingga manfaat lidah buaya berikutnya adalah untuk mengurangi konstipasi.
2. Menurunkan gula darah. Manfaat lidah buaya yang lain adalah untuk menurunkan kadar gula di dalam darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mereka yang rajin mengonsumsi lidah buaya memiliki gula darah yang rendah sebab senyawa alami dalam lidah buaya akan meningkatkan sensitivitas insulin.
3. Menghidrasi tubuh. Lidah buaya merupakan tanaman yang tinggi akan kandungan air di dalamnya. Sehingga manfaat lidah buaya lainnya adalah untuk menghidrasi tubuh. Tubuh yang terhidrasi dengan baik membuat racun akan keluar dengan lancar sehingga organ tubuh bisa berfungsi dengan maksimal. Tubuh yang terhidrasi dengan baik juga memungkinkan untuk terjadinya proses pemulihan yang cepat setelah kamu berolahraga.
4. Meningkatkan fungsi lever. Untuk mendukung kesehatan lever, maka detoksifikasi adalah kuncinya. Konsumsi lidah buaya juga memberikan suntikan nutrisi untuk lever karena tingginya kandungan fitonutrien di dalamnya.
5. Menutrisi tubuh. Seperti yang sudah disebutkan, lidah buaya dipenuhi dengan beragam nutrisi alami. Mengonsumsinya membuat manfaat lidah buaya akan memasuki tubuh dengan cara menutrisi dan meningkatkan imunitas.
6. Mengatasi naiknya asam lambung. Minum lidah buaya akan membantu untuk mengatasinya naiknya asam lambung. Sebabnya lidah buaya tinggi akan kandungan nutrisi alami yang bisa menurunkan asam lambung.

7. Membantu menurunkan berat badan. Lidah buaya akan meningkatkan efektivitas diet karena tingginya kandungan asam amino, enzim, dan sterol di dalamnya. Lidah buaya juga tinggi protein yang terbukti mampu meningkatkan perkembangan otot dan memberikan suntikan energi saat kamu sedang diet.

Salah satu yang dapat dilakukan pada tanaman Lidah Buaya (*Aloe vera*) adalah melakukan pemanfaatan mengenai tanaman lidah buaya yang diolah menjadi minuman penyegar yang memberikan efek kesehatan. Minuman kesehatan dari bahan dasar lidah buaya ini bisa diproduksi dalam bentuk *granul effervescent*. Minuman berbentuk bubuk *effervescent* yang bersifat fungsional banyak digemari seperti menyembuhkan panas dalam, sariawan, serta mengembalikan stamina setelah lelah berolah-raga dan bekerja⁽⁵⁾.

Pada industri-industri besar pun juga sudah melakukan pengolahan tanaman lidah buaya dengan mengolah tanaman lidah buaya menjadi makanan, minuman kesehatan, *masker*, *hand body*, *shampoo*, penguat rambut, *sunsilk*, *vaseline*, *shampoo biokos*, *hair tonic*, dan masih banyak yang lainnya. Tanaman lidah buaya ini memiliki banyak manfaat antara lain adalah anti inflamasi, anti jamur, anti bakteri dan membantu proses regenerasi sel⁽⁶⁾.

Pada akhir sesi dilakukan kegiatan *post test* untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan ibu-ibu PKK tentang manfaat lidah buaya dan cara pengolahan lidah buaya menjadi makanan yang bergizi seperti es kopyor dan cendol dawet. Berdasarkan hasil dari *post test* dapat diketahui bahwa peserta kegiatan pelatihan sudah mengetahui tentang manfaat lidah buaya untuk kesehatan. Selain itu, ibu-ibu PKK Desa Caturharjo, Pandak Bantul Yogyakarta juga bisa mempraktekkan pemanfaatan lidah buaya menjadi makanan yang bergizi seperti es kopyor dan cendol dawet. Dengan pengolahan lidah buaya menjadi makanan yang bergizi ini dapat menambah asupan gizi bagi masyarakat yang tidak membutuhkan biaya yang sangat banyak.

Simpulan dan Saran

Tanaman lidah buaya dapat dimanfaatkan menjadi olahan minuman seperti es kopyor dan cendol dawet. Dengan pengolahan lidah buaya menjadi makanan bergizi yang dapat menambah gizi keluarga masyarakat. SARAN

Daftar Pustaka

- 1 Wikipedia. 2020. Lidah Buaya. Diakses pada : https://id.wikipedia.org/wiki/Lidah_buaya.
- 2 Departemen Kesehatan. 1992. *Minuman Kesehatan*
- 3 Furnawathi, 2003. *Daya Hambat Getah Lidah Buaya (Aloevera) terhadap pertumbuhan bakteri Streptococcus Mutans*. Jurnal Kesehatan Gizi
- 4 Tim Merdekd.com. 2018. *10 Manfaat Lidah Buaya Super Lengkap untuk Kesehatan Tubuhmu*. Diakses pada : <https://www.liputan6.com/citizen6/read/3558367/10-manfaat-lidah-buaya-super-lengkap-untuk-kesehatan-tubuhmu>.
- 5 Pulungan. 2004. *Membuat Effervescent Tanaman Obat*. Surabaya. Trubus Agrisarana
- 6 Wahyono & Kusnandar. 2002. *Lidah Buaya*. Diakses pada : http://id.wikipedia.org/wiki/Lidah_Buaya