

Edukasi Pembuatan Permen Jelly Dari Buah Okra (*Abelmoschus Esculentus L.*) Untuk Pencegahan Penyakit Diabetes Melitus Di Sma 7 Plus Kota Bengkulu

*Education On Making Jelly Candy From Okra Fruit (*Abelmoschus Esculentus L.*) For The Prevention Of Diabetes Mellitus In Sma 7 Plus Bengkulu City*

Luky Dharmayanti¹⁾, Herlina²⁾, Sesi Hervitriwita³⁾, Agnes Monica⁴⁾, Della Triananda ⁵⁾, Yoserizal Sesar⁶⁾

1,2,3,4,5,6Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Fatah Bengkulu

*Email Korespondensi : lukydharmayanti@gmail.com

Abstract

Okra (*Abelmoschus esculentus L.*) Is a plant that comes from the malvaceae family which is known as lady finger. okra also contains phenols and flavonoids which have antioxidant and anti-diabetic effects, the fiber contained in okra is suitable for processing as a chewy textured food such as jelly drink . The purpose of this service is for students of SMAN 7 Bengkulu city to know the benefits of okra fruit and its processing in the form of jelly candy which can prevent diabetes mellitus. The method used in this service is by distributing brochures and questionnaires to students of SMAN 7 Bengkulu City and brief material presentations about okra fruit and its processing. The results of the activity obtained were 27 students who liked the taste of jelly candy and 3 students who didn't like it. There were 23 students who liked the aroma and 7 students did not like the aroma. There were 17 students who liked the color and 13 students liked the color a little.

Keyword: Okra Fruit, Anti-Diabetes, Jelly Candy

Abstract

Okra (*abelmoschus esculentus L.*) Merupakan tanaman yang berasal dari famili malvaceae yang terkenal dengan sebutan lady finger.okra juga mengandung fenol dan flavonoid yang memiliki efek antioksidan dan efek anti diabetik, serat yang terkandung dalam okra cocok diolah sebagai pangan bertekstur kenyal seperti minuman jelly. Tujuan dari pengabdian ini agar siswa siswi SMAN 7 kota Bengkulu mengetahui manfaat buah okra dan pengolahan dalam bentuk sediaan permen jelly yang dapat mencegah diabetes melitus. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah dengan cara membagikan brosur dan quisioner kepada siswa SMAN 7 Kota Bengkulu dan presentasi materi singkat tentang buah okra dan pengolahannya. Hasil kegiatan yang diperoleh yaitu siswa yang menyukai rasa permen jelly ini yaitu 27 siswa dan ada 3 siswa yang tidak menyukainya. Siswa yang menyukai aroma yaitu 23 siswa dan 7 siswa tidak menyukai aromanya. Siswa yang menyukai warnanya yaitu 17 siswa dan 13 siswa sedikit menyukai warnanya.

Kata Kunci: Buah Okra , Anti Diabetes, Permen Jelly

PENDAHULUAN

Pengelolaan diabetes secara mandiri merupakan perawatan yang dilakukan secara mandiri dimana penderita mampu mengobservasi kebutuhan dirinya tanpa tergantung dengan lingkungan sekitar. Pengelolaan diabetes secara mandiri terdiri dari kemampuan pasien dalam menaati program diet, latihan fisik, pengontrolan

kadar gula darah, pengobatan dan perawatan kaki yang bertujuan untuk mencegah komplikasi lanjut dan mengontrol gula darah (Luthfa & Fadhilah, 2019).

Okra (*Abelmoschus esculentus* L.) merupakan tanaman yang berasal dari famili Malvaceae yang terkenal dengan sebutan lady finger. Okra merupakan sayuran yang belum banyak dimanfaatkan di Indonesia. Okra dikenal dengan manfaat fungsionalnya terhadap tubuh dan dapat memberikan nilai tambah bagi kesehatan. Okra mengandung serat yang tinggi yaitu 3,2 g, okra juga banyak mengandung mineral Ca 82 mg, K 299 mg, Fe 0,62 mg, vitamin C 23 mg dan karbohidrat 7,45 g (Idawati, 2012).

Kandungan seratnya yang tinggi dapat bermanfaat dalam mencegah disfungsi alat pencernaan. Okra juga mengandung fenol dan flavonoid yang memiliki efek antioksidan dan efek anti diabetik (Yudo, 1991). Okra memiliki banyak lendir, karena 3 kandungan seratnya yang tinggi. Lendir okra mengandung pektin yang tinggi yaitu 3,4%, karakteristik ini menyebabkan lendir buah okra memiliki potensi sebagai agen pengemulsi, pengental dan agen pengikat. Serat yang terkandung dalam okra cocok diolah sebagai pangan bertekstur kenyal seperti minuman jelly. (Dewi & sidik, 2018)

Okra juga baik untuk pencernaan dan konstipasi Okra merupakan bahan makanan yang baik untuk diet karena kaya akan serat alami sehingga baik untuk kesehatan pencernaan. Kandungan serat larut dari okra terbilang serupa dengan serat yang terdapat pada sereal. Selain itu, lendir okra dapat membantu mencegah konstipasi atau sembelit. Okra juga bisa menurunkan kadar kolestrol dalam darah hal ini mungkin dikarenakan okra mengandung serat yang tinggi dan kaya akan kandungan antioksidan. (Unusa, 2014)

Permen jelly berbahan dasar buah okra mempunyai kelebihan tersendiri dibandingkan dengan permen yang lain, yaitu berkhasiat untuk mengatasi diabetes melitus. Banyak masyarakat yang tidak suka dengan lendir dari buah okra ini juga, memotivasi kami untuk memformulasikannya menjadi permen jelly bertujuan untuk meningkatkan daya tarik supaya disukai oleh masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

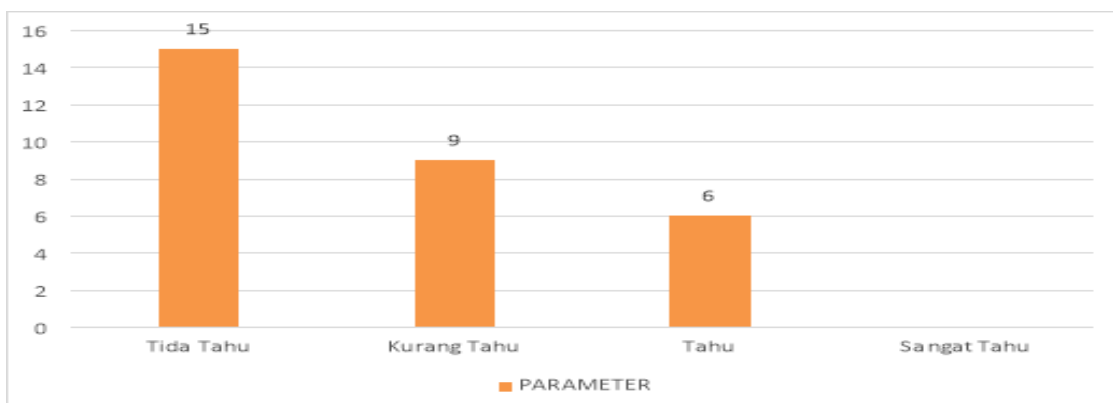
Metode kegiatan yang kami lakukan yaitu dengan cara membagikan brosur dan kuisioner serta menjelaskan materi singkat tentang buah okra dan manfaatnya melalui power point. Setelah memberikan penjelasan dari materi yang ada kami pun memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengajukan pertanyaan dari pemaparan materi serta membagikan permen jelly dari buah okra kepada rekan-rekan sekalian. Dalam kesempatan ini kami juga memberikan pemahaman informasi melalui media brosur yang sudah kami rancang dengan semenarik mungkin tentang materi buah manfaat dan cara pembuatan buah okra menjadi permen jelly.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam peningkatan pengetahuan tentang edukasi tentang buah okra dan cara pembuatan permen jelly di kota Bengkulu, telah disiapkan Program promosi Kesehatan, dimulai dengan penyampaian edukasi tentang buah okra. Seluruh rangkaian kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan tingkat kepedulian akan pencegahan penyakit diabetes mellitus. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri para remaja untuk mempelajari pencegahan, pengobatan sekaligus ciri-ciri orang yang terkena diabetes mellitus

hingga bisa secepatnya melakukan pencegahan . Secara promosi ini dapat diartikan sebagai bentuk pengenalan dan penyebaran informasi mengenai pencegahan diabetes militus baik itu obat kimia sintesis maupun obat herbal. Promosi Kesehatan ini Juga untuk mendapatkan informasi yang jelas terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang khasiat buah okra dan pengujian kesukaan formulasi permen jelly dari buah okra

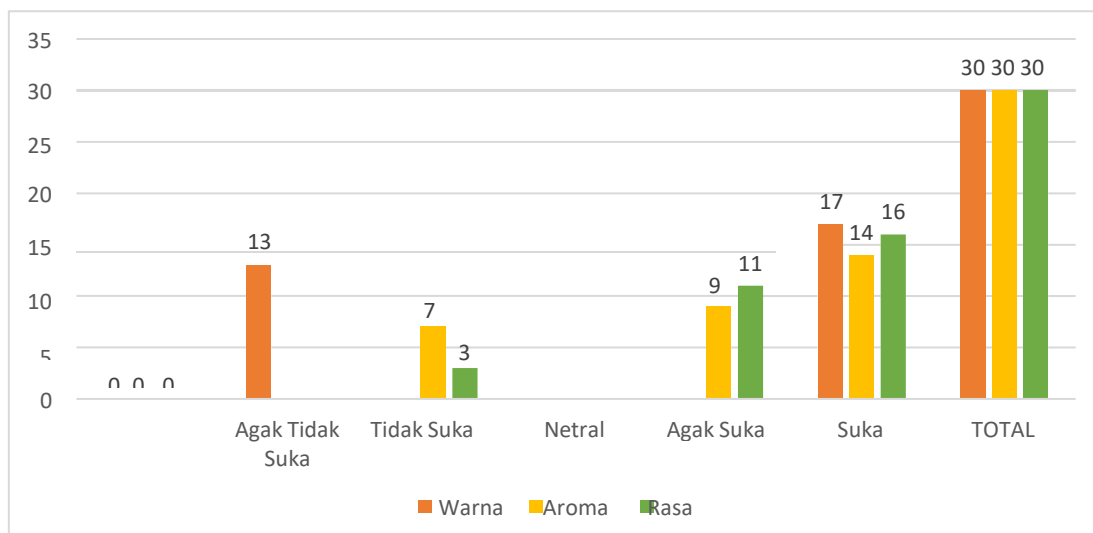
Hasil Gambaran Pengetahuan Tentang Manfaat Buah Okra Telah dilaksanakan pengabdian masyarakat tentang "pembuatan permen jelly dari buah Okra (*abelmoschus esculentus*) untuk penyakit diabetes melitus" yang berlangsung di SMAN 7 kota Bengkulu dengan target siswa SMAN 7 kota Bengkulu, untuk pengetahuan tentang khasiat buah okra dan uji hedonik formula permen buah okra diperoleh hasil gambar. 1 sebagai berikut.



Gambar 1. Hasil Gambaran Pengetahuan Tentang Manfaat Buah Okra

Dari hasil quisioner pertama yang kami berikan tentang pengetahuan khasiat buah okra yaitu terdapat 15 siswa tidak mengetahui tentang khasiat dari buah okra, 9 siswa kurang mengetahui khasiat buah okra dan 6 siswa tahu khasiat buah okra. Dikarenakan banyak siswa yang tidak mengetahui apa khasiat dari buah okra dikesempatan ini kami menjelaskan apa khasiat dari buah okra itu sendiri. Hasil Uji Hedonik permen jelly dari Buah Okra dilakukan dengan melakukan pengisian quisioner dari siswa siswi SMA 7 Plus yang mencoba formulasi permen jelly dari buah okra.

Pada kegiatan ini dihadiri oleh 30 siswa dari SMAN 7 plus Kota Bengkulu, yang mana dari 30 siswa tersebut masih banyak yang belum mengetahui buah okra dan khasiatnya, dikarenakan pada saat kami menanyakan pada beberapa siswa tersebut masih banyak yang belum mengenal bahkan mengetahui bentuk dari buah okra tersebut dan belum pernah mengkonsumsi buah okra dan formulasi olahan dari sari buah okra maka dari itu dalam upaya promosi kesehatan ini juga bertujuan untuk mengetahui uji hedonic terhadap permen jelly dari sari buah okra yang sudah diformulasi, adapun hasil uji hedonic bias dilihat pada gambar.2 sebagai berikut:



Gambar 2. Hasil Uji Hedonik permen jelly sari buah okra

Pada quisioner kedua yang kami berikan tentang uji hedonik warna, aroma dan rasa yaitu warna ada 13 siswa yang memilih agak suka dan ada 17 siswa yang memilih suka .Dapat dijelaskan bahwa pada sediaan permen jelly buah okra kami banyak siswa- siswa yang menyukainya dan sedikit memilih agak suka. Sehingga untuk kegiatan selanjutnya dapat dilakukan perbaikan seperti memberi pewarna alami untuk membuat sediaan permen menjadi menarik. Kemudian pada tabel aroma ada 7 siswa yang memilih tidak suka, 9 siswa memilih agak suka dan 14 siswa memilih suka. Dapat dilihat bahwa banyak siswa menyukai aroma permen jelly buah okra karena berbau harum vanila. Selanjutnya yang terakhir adalah tabel rasa, 3 siswa memilih tidak suka,11 yang memilih agak suka dan 16 siswa memilih suka. Berarti hampir semua siswa menyukai rasa dari permen jelly buah okra , dapat dilihat sedikit siswa tidak menyukai rasa dari permen jelly dari buah okra karena rasanya manis dan ada sedikit pahit. Dari jumlah pemilihan tersebut memberikan kami sebuah masukan agar kami dapat memperbaiki sediaan permen jelly buah okra kami untuk selanjutnya.



Gambar 3 .Penjelasan Materi Tentang Manfaat Buah Okra



Gambar 4. Foto Bersama Siswa Sman 7 Bengkulu

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini jadi dapat disimpulkan Bahwa siswa-siswi SMAN 7 kota Bengkulu telah mengetahui buah Okra dan manfaat buah okra sebagai permen obat diabetes melitus untuk mencegah makan permen yang manis-manis, dan siswa-siswi SMAN 7 kota Bengkulu juga telah mengetahui cara pembuatan permen jelly dari buah Okra, setelah itu dapat juga di tarik kesimpulan bahwa ada 13 siswa agak suka dengan warnanya dan ada 17 siswa yang menyukai warnanya, selanjutnya nya aroma ada 7 siswa sedikit menyukai aromanya, 23 siswa menyukai aromanya dan terakhir adalah tabel rasa, 3 siswa tidak menyukai rasanya , 27 siswa agak suka/suka dengan rasanya.

Saran

Semoga dengan adanya kegiatan ini masyarakat lebih banyak mengetahui tentang manfaat dari buah okra untuk kesehatan, kandungan seratnya , vitamin dan mineral yang terdapat pada tanaman okra membawa berbagai macam manfaat untuk kesehatan. Salah satu manfaat okra yang populer yaitu mampu menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes. sehingga banyak petani yang ingin melakukan budidaya terhadap buah okra ini.

Diharapkan setelah kegiatan ini mahasiswa dapat memiliki jiwa entrepreneur jiwa bisnis sehingga dapat mengembangkan permen jely dari buah okra menjadi salah satu ladang usaha nantinya

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada pihak-pihak yang telah membantu menjalankan program pengabdian ini khususnya SMA 7 Plus Kota Bengkulu , sehingga kami dapat menyelesaikan dan Menyusun artikel Pengabdian dengan baik sehingga dapat berguna untuk menambah pengetahuan masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas Ninth Edition 2019. IDF; 2019.
- Luthfa, I &Fadhilah, N (2019) Self Management Menentukan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus. Jurnal Endurance.
- Idawati, Nurul. 2012. Peluang Besar Budidaya Okra. Pustaka Baru Press. Yogyakarta
- Yudo, K. 1991. Bertanam Okra. Penertib Kanisius: Yogyakarta. 51 hal
- Dewi-Hayati, P.K. dan M. Sidik. 2018. Karakterisasi Berbagai Genotipe Okra. [Laporan Penelitian]. Fakultas Pertanian, Universitas Andalas. Padang.
- Unusa, 2014. Mutu Buah Dan Sayuran. Food Review Indonesia.
- Khamidah, A, Dan Novitasari. 2017. “ Pembuatan Permen Jelly Untuk Meningkatkan Nilai Tambah” . Jember: Universitas Jember.