



Inovasi Pemanfaatan Buah dan Sayur Menjadi *Smoothie Drink* untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi Covid-19

Nur Syahraeni*¹, Fuad Husain Akbar²

¹Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Hasanuddin

²Departemen Ilmu Kesehatan Gigi Masyarakat, Fakultas Kesehatan Gigi, Universitas Hasanuddin

Jl. Perintis Kemerdekaan KM 10 Tamalanrea Makassar

e-mail: *¹ sanysyahraeni0213@gmail.com

Abstrak

Salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat pada tingkat perguruan tinggi yaitu Kuliah Kerja Nyata (KKN). Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan bentuk kegiatan dimana dilakukan pengabdian terhadap masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa baik itu dengan pendekatan bidang keilmuan maupun lintas keilmuan pada daerah tertentu. Keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa dapat dilihat dari manfaat yang dirasakan masyarakat setelah adanya program kerja tersebut. Pada KKN Tematik Unhas Gelombang 105 ini, mahasiswa dihimbau untuk membuat program kerja yang berkaitan dengan tema “Duta Perubahan Perilaku Pencegahan Covid-19 dan Pengawasan Partisipatif Pilkada 2020”. Sebab masih banyak masyarakat yang kurang meminati dalam mengonsumsi buah dan sayur maka dilakukan kegiatan program kerja individu yang dilakukan pada kegiatan ini yaitu inovasi pemanfaatan buah dan sayur menjadi *smoothie drink* untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi covid-19. *Smoothie* merupakan buah atau sayur yang dihaluskan dengan blender. Pelaksanaan program kerja ini diadakan pada tanggal 21 Januari 2020 hingga 22 Januari 2021 berlokasi di Kelurahan Teddaopu, Kabupaten Wajo, Sulawesi Selatan. Pada pembuatan *smoothie* ini digunakan bahan baku seperti pisang, apel dan bayam. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan agar masyarakat baik itu para pengguna media sosial maupun masyarakat lingkungan sekitar mengetahui bahwa sayur dan buah dapat diolah secara bersama-sama menjadi minuman sehat seperti *smoothie* yang dapat meningkatkan imunitas tubuh.

Kata Kunci: Kuliah kerja nyata, covid-19, imunitas tubuh, *smoothie*

Abstract

One form of community service at the college level is real work (KKN) lectures. KKN is a form of activity where community service is performed by the student as well as off-the-books and off-the-books. The success of activities carried out by students can be seen from the benefits people feel after the work program. At this level of unhas wave of 105, students are called upon to create a work program related to the theme "the ambassador's change in covid-19 prevention behavior and 2020 pilkada supervision." Since more communities drink less fruit and vegetables, the activities of the individual work program they perform on this activity is an innovation in fruit and vegetable smoothies to increase body immunity during the covid-19 pandemic. Smoothies are powdered fruit or vegetables that blend a blender. The implementation of this work program will be held from January 21, 2020 to January 22, 2021, located in Teddaopu Village, Wajo Regency, South Sulawesi. In the making of these smoothies used raw materials like bananas, apples and spinach. As a result of this activity, it is hoped that both social media users and the neighborhood community will learn that vegetables and fruits can be combined to produce healthy drinks like smoothies that boost body immunity.

Keywords: *Community service program, covid-19, body immunity, smoothie*



1. PENDAHULUAN

Salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat pada tingkat perguruan tinggi yaitu Kuliah Kerja Nyata (KKN). Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan bentuk kegiatan dimana dilakukan pengabdian terhadap masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa baik itu dengan pendekatan bidang keilmuan maupun lintas keilmuan pada daerah tertentu. KKN ini menjadi wadah bagi mahasiswa untuk mengaplikasikan berbagai teori yang telah didapatkan selama perkuliahan di kampus kepada masyarakat setempat. Selain itu KKN juga memiliki keterampilan dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi ditengah masyarakat sebagai media untuk belajar membangun hubungan yang integral dalam masyarakat, sebagai obyek utama yang akan dihadapi kelak setelah menyelesaikan studi.

Keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa dapat dilihat dari manfaat yang dirasakan masyarakat setelah adanya program kerja tersebut. Apakah itu sesuai dengan kebutuhan dan dapat diterima oleh masyarakat tersebut. Maka dari itu, sebelum membuat program kerja mahasiswa biasanya mensurvei kebutuhan masyarakat sekitar sehingga bermanfaat di kemudian hari. Namun berbeda dengan tahun ini, mahasiswa melakukan KKN berdasarkan wilayah domisili untuk mengurangi paparan Covid-19. Kegiatan yang dilakukan pun sifatnya individu atau kelompok yang dimana jumlah kelompok di batasi untuk mengurangi perkumpulan sesuai dengan protokol kesehatan. Hal ini dilakukan guna memutus rantai penyebaran Covid-19. Perbedaan itupun sangat dirasakan oleh mahasiswa karena kurangnya tatap muka secara langsung.

KKN Tematik merupakan program KKN yang direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan pada proses menggali potensi masyarakat, merumuskan kebutuhan dan solusi, serta melaksanakan kegiatan bersama masyarakat. KKN Tematik berbasis *Problem Solving* untuk memecahkan masalah dengan tema tertentu sehingga kegiatan mahasiswa terfokus untuk mengatasi masalah tertentu dan untuk mencapai target tertentu. Pada KKN Tematik Unhas Gelombang 105 ini, mahasiswa dihibandu untuk membuat program kerja yang berkaitan dengan tema “Duta Perubahan Perilaku Pencegahan Covid-19 dan Pengawasan Partisipatif Pilkada 2020”. Namun dikarenakan pada tahun ini domisili Wajo-Sidrap tidak mengadakan pilkada sehingga kegiatan KKN ini lebih berfokus pada pencegahan Covid-19. Oleh sebab itu, proker individu yang dilakukan pada kegiatan ini yaitu inovasi pemanfaatan buah dan sayur menjadi *smoothie drink* untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi covid-19 saat ini.

Smoothie secara harfiah berarti halusan atau yang dihaluskan. *Smoothie* adalah buah atau sayur yang dihaluskan dengan blender¹. *Smoothies* merupakan minuman yang berbahan baku seperti buah-buahan, sayuran, sirup gula/ gula pasir, susu tawar cair dan es batu. Selain penamabahan susu sebagai ciri khas *smoothie*, yoghurt, cokelat dan susu kental manis juga seringkali ditambahkan ke dalam *smoothie*. Tekstur *smoothie* lebih pekat dibandingkan jus².

Proses pembuatan *smoothie* pada umumnya adalah dengan mencampur seluruh bahan baku seperti buah-buahan atau sayuran, susu, air atau es batu ke dalam blender. Proses tersebut dilakukan hingga lembut. Sebagian orang membuat *smoothie* dengan mencampur beberapa jenis buah atau bahkan mengkombinasikan antara buah dan sayuran sehingga tercipta rasa yang lebih kaya. Untuk mempercantik penampilan *smoothie* dan memperkaya cita rasa, di atas *smoothie* bisa ditaburkan bubuk cokelat, potongan buah-buahan, meses cokelat atau potongan agar-agar Untuk komposisi resep dan jenis buah yang digunakan bisa dipilih sesuai selera³.

Pada program kerja ini, bahan baku *smoothie* yang digunakan diantaranya buah pisang, buah apel dan bayam. Namun selain buah dan sayur tersebut, kita dapat menggunakan buah-buahan ataupun sayur-sayuran lainnya dalam membuat *smoothie*. Sebab *smoothie* ini merupakan minuman yang berasal dari campuran buah dan sayur.

Pisang adalah buah yang kaya akan mineral seperti kalium, magnesium, besi, fosfor, dan kalsium, mengandung vitamin A, B6 dan C serta mengandung serotonin yang aktif sebagai neurotransmitter untuk kecerdasan otak⁴. Manfaat dari buah apel (*Malus domestica*) diantaranya untuk menurunkan kolesterol dalam darah, penstabil gula darah, penurun tekanan darah, agen anti kanker, dan untuk program diet⁵. Sedangkan pada bayam terdapat senyawa organik seperti vitamin A, B1, B2, C, dan niasin, juga mineral seperti zat besi, kalsium, mangan, dan fosfor. Mengandung banyak serat dan di dalam daunnya terdapat karotein, klorofil, dan saponin⁶.



Berdasarkan uraian tersebut, maka maksud dari kegiatan ini adalah untuk menyadarkan dan mengedukasi masyarakat bahwa pentingnya mengonsumsi sayur dan buah untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi covid-19, salah satu caranya dapat mengolah sayur dan buah tersebut menjadi minuman sehat seperti *smoothie*. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah agar masyarakat baik itu para pengguna media sosial maupun masyarakat lingkungan sekitar mengetahui bahwa sayur dan buah dapat diolah secara bersama-sama menjadi minuman sehat seperti *smoothie* yang dapat meningkatkan imunitas tubuh.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1. Waktu dan Tempat

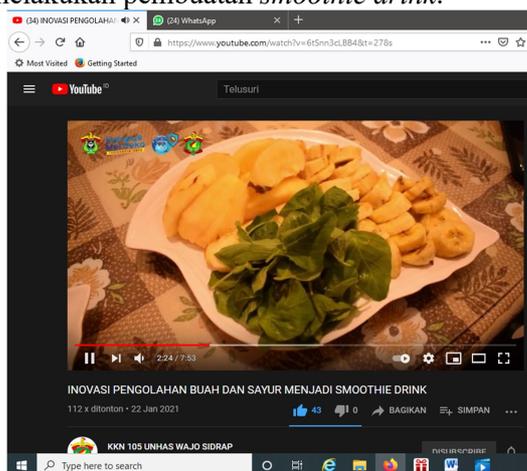
Program kerja ini dilaksanakan selama 32 hari mulai dari 21 Desember 2020 sampai dengan 22 Januari 2021 di Kelurahan Teddaopu, Kecamatan Tempe, Kabupaten Wajo.

2.2. Khalayak Sasaran

Sasaran kegiatan ini adalah para pengguna media sosial dan warga lingkungan sekitar Kelurahan Teddaopu, Kecamatan Tempe, Kabupaten Wajo.

2.3. Metode Pengabdian

Kegiatan ini dilaksanakan dengan 2 metode yaitu secara daring dan juga secara luring. Pelaksanaan kegiatan secara daring dilakukan dengan membuat video cara pembuatan *smoothie* lalu mengupload video di channel youtube kemudian menyebarkan linknya ke berbagai media sosial. Sedangkan pelaksanaan kegiatan secara luring dilakukan dengan Mengunjungi beberapa rumah masyarakat secara *door to door* kemudian mengajak serta mengajarnya untuk melakukan pembuatan *smoothie drink*.



Gambar 1. Video Edukasi Pemanfaatan Buah dan Sayur Menjadi *Smoothie Drink*



Gambar 2. Kunjungan ke Rumah Masyarakat Sekitar

2.4. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan ini yaitu mampu melaksanakan seluruh program kerja yang diajukan, selanjutnya para pengguna media

sosial dan masyarakat sekitar dapat mengetahui bagaimana cara memanfaatkan buah dan sayur yang ada di rumah menjadi minuman sehat seperti *smoothie* untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi covid-19.

2.5. Metode Evaluasi

Dalam pelaksanaan program kerja KKN Tematik Gelombang 105 ini, metode evaluasi berupa pelaporan secara digital dan pelaporan secara tertulis. Pelaporan secara digital disiapkan oleh pihak P2KKN bernama *arcgis*, yang mana setiap kegiatan harian dilaporkan agar dapat memantau peserta KKN dalam berkegiatan. Pelaporan secara tertulis yaitu review laporan individu sekaligus kegiatan kelompok mahasiswa KKN berdasarkan pedoman yang telah dibagikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Keberhasilan

Luaran yang dicapai pada kegiatan program kerja KKN Tematik Unhas Gelombang 105 dengan judul program kerja inovasi pemanfaatan sayur dan buah menjadi *smoothie drink* untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemic covid-19 ini yaitu berupa video edukasi kepada pengguna media sosial dan edukasi langsung pada warga lingkungan sekitar serta 1 botol *smoothie* per orang. Dari segi hasil capaian yang diperoleh yaitu masyarakat telah mampu membuat *smoothie* dari beberapa buah dan sayur. Selain itu, masyarakat juga sudah dapat menerapkan dengan rutin mengonsumsi *smoothie* sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh mereka di tengah pandemi saat ini.



Gambar 3. Pembuatan *Smoothie Drink* oleh Masyarakat





Gambar 4. Hasil Pembuatan *Smoothie Drink* oleh Masyarakat

3.2. Rencana Tindaklanjuti Kegiatan (Pilihan bagi pengabdian yang berkelanjutan)

Sebab seluruh kegiatan pada program kerja ini telah terlaksana dengan baik, sehingga kegiatan ini tidak memiliki rencana tindak lanjut.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Unhas Gelombang 105 dengan tema “Duta Perubahan Perilaku Pencegahan Covid – 19 dan Pengawasan Partisipatif Pilkada 2020” ini telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil yang dicapai dalam kegiatan ini, dimana telah memberi edukasi berupa video kepada pengguna media sosial dan masyarakat mengenai pemanfaatan buah dan sayur menjadi minuman sehat seperti *smoothie* guna meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi covid-19. Tak hanya sekedar video edukasi, pada kegiatan kali ini juga mengajak langsung masyarakat untuk membuat *smoothie* secara bersama.

4.2. Saran

Bahan dalam pembuatan *smoothie* dapat bersumber dari berbagai jenis sayur dan buah. Diharapkan masyarakat tetap senantiasa mengonsumsi buah dan sayur termasuk dengan mengolahnya menjadi minuman seperti *smoothie*.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena dengan pertolongan-Nya, Laporan Akhir Individu Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik UNHAS Gelombang 105 Tahun 2020 yang berjudul “Inovasi Pemanfaatan Buah dan Sayur Menjadi *Smoothie Drink* Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi Covid-19” dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dengan bantuan bimbingan, dorongan dan doa dari semua pihak, maka penulisan laporan akhir individu KKN ini terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian karya tulis ini yaitu kepada:

1. Bapak drg. Fuad Husain Akbar, S.KG., M.Kes., MARS., Ph.D selaku dosen pendamping KKN di Posko Wajo-Sidrap yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan-masukan yang membangun kepada peserta KKN Posko Wajo-Sidrap
2. Bapak Lurah Teddaopu beserta jajarannya yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.
3. Orang tua dan saudara yang sangat membantu serta selalu memberikan doanya serta nasehat yang sangat bermanfaat selama pelaksanaan KKN.
4. Koordinator dan teman-teman posko yang telah menjadi tempat berdiskusi dalam menyelesaikan draft artikel ini.
5. Semua pihak yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.

Dengan segala kekurangan yang ada pada penulis, maka segala kritik dan saran yang membangun demi perbaikan laporan akhir individu KKN dan dalam penyusunan laporan selanjutnya, sangat penulis harapkan. Semoga laporan KKN ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan.



6. DAFTAR PUSTAKA

- 1) Naja, A. 2015. Resep Jus Super Vitamin C. <http://www.jussehat.com/2015/03/resep-jus-super-vitamin-c-buah-jeruk>. Diakses pada : 31 Jan 2021
- 2) Novidahlia, N. Pangadian, G. Aminullah. 2018. Karakteristik Red smoothies dari Buah Pisang Ambon dan Naga Merah dengan Penambahan CMC (*Carboxymethyl Cellulose*). *Jurnal Agroindustri Halal*, 4(2): 183-191
- 3) Sutomo, B. 2010. Mengenal Jus, Smoothie, Lassi dan Milkshake. <http://www.sahabatnestle.co.id/content/vieww/mengenal-jus-smoothie-lassi-dan-milkshake>. Diakses tanggal : 31 Jan 2021
- 4) Suyanti. Supriyadi, A. 2008. *Pisang, Budidaya, Pengolahan dan Prospek Pasar*. Jakarta: Penebar Swadaya
- 5) Subagyo, P. 2010. Pemungutan Pektin dari Kulit dan Amapas Apel Secara Ekstraksi. *Jurnal Eksergi*, 10(2), 47-51
- 6) Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI. 1990. *Daftar Komposisi Bahan Makanan*. Jakarta: Bhratara