



Pembibitan dan Pemanfaatan Daluman (*Cyclea Barbata Miers*) Sebagai Alternatif Minuman Sehat di Dusun Karang Anyar Timuk Desa Mamben Lauk

Sabahiyah^{1*}, Sri Wahyuni², Muhammad Hafizin³, Ihwan⁴, Muhamad Akrom⁵

¹Prodi PGSD, STKIP HAMZAR, Lombok Utara

² Prodi PGPAUD, STKIP HAMZAR, Lombok Utara

³STKIP Hamzar

⁴Prodi PGSD, STKIP HAMZAR, Lombok Utara

⁵STKIP Hamzar

Article history

Received: 25-04-2024

Revised: 19-05-2024

Accepted : 30-05-2024

*Corresponding Author:

Sabahiyah, STKIP Hamzar,
Indonesia

Email: sabahiyah79@gmail.com

Abstract: Daluman (*Cylea Barbata Miers*) merupakan tanaman yang sudah banyak menyebar di berbagai tempat di Indonesia. Daun daluman dapat dijadikan bahan baku untuk membuat alternatif minuman sehat karena kandungannya yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Tujuan kegiatan PKM ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat untuk memanfaatkan daun daluman sebagai alternatif minuman sehat. Peserta pelatihan merupakan warga di dusun Karang Anyar Timuk yang berjumlah 18 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan PKM ini terdiri dari tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil menunjukkan bahwa setelah kegiatan peserta dapat menjelaskan manfaat daluman bagi kesehatan serta memiliki keterampilan mengolah daun daluman menjadi es cincau daluman dengan tiga varian rasa. Peserta pelatihan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan karena selain sehat es cincau daluman juga dapat dijadikan sebagai peluang usaha.

Keywords: Pembibitan, Pemanfaatan Daluman, Minuman Sehat.

Pendahuluan

Daun Daluman atau dikenal dengan cincau hijau yang nama ilmiahnya *Cyclea barbata miers*. Daun cincau hijau sudah banyak menyebar di berbagai tempat di Indonesia, mulai dari pasar tradisional hingga di pusat perbelanjaan modern. Daun cincau hijau (*Cyclea barbata Miers*) adalah tanaman yang merambat daunnya berbentuk jantung, berbulu halus dan dapat menghasilkan gel. Gel cincau hijau berwarna hijau dan terbentuk oleh komponen utamanya yaitu pektin. Pektin termasuk serat pangan yang memudahkan

proses pencernaan sehingga dapat mencegah kerusakan mukosa lambung (Islamiah & Sukohar, 2017). Selain itu, pemberian daun cincau hijau dapat mengobati sakit perut, demam, maag, hipertensi. Secara umum daun cincau hijau mengandung karbohidrat, lemak, protein dan senyawa-senyawa lainnya seperti polifenol, flavonoid serta mineral-mineral dan vitamin-vitamin, diantaranya kalsium, fosfor, dan vitamin A serta vitamin B (Agus & Taryono, 2013). Dalam penelitian lain juga menyatakan bahwa cincau hijau juga mengandung alkaloid, polifenol, glikosida dan saponin. Sedangkan antioksidan yang

terdeteksi berupa alkaloid dan flavonoid (Shodiq, dalam Yulianty *et al.*, 2022). Untuk itu pemberian ekstrak daun cincau hijau (*Cyclea barbata* Miers) juga dapat menurunkan kerusakan sel hati mencit akibat induksi MSG (Nursheha & Novi, 2015). Selain itu, Cincau hijau juga dapat digunakan untuk kecantikan wajah. Manfaat daun cincau untuk wajah diantara adalah untuk merilekskan otot wajah, mencegah penuaan dini, mencerahkan kulit, mengurangi dan peradangan jerawat (Azizah, 2019). Disamping dapat dijadikan sebagai obat dan kecantikan wajah, cincau hijau juga dapat dijadikan sebagai bahan baku minuman yang diproduksi atau diproses dengan cara alami tanpa menggunakan bahan kimia. Untuk itu *Cyclea barbata* merupakan salah satu produk pangan yang menyehatkan karena gel yang terkandung dalam daun cincau ini. Gel yang terbentuk sangat dipengaruhi oleh perbandingan daun dan air. Perbandingan daun cincau dan air yang terbaik adalah 1:10 dengan penambahan serbuk stevia 4% (Septiawan, dalam Yulianty *et al.*, 2022).

Dusun Karang Anyar Timuk merupakan salah satu dusun di Desa Mamben Lauk Kecamatan Wanasaba. Masyarakat di dusun Karang Anyar Timuk terutama anak-anak disekitar dusun tersebut kebanyakan mengkonsumsi makanan dan minuman instant (siap saji) yang dibeli di kios-kios. Makanan dan minuman tersebut tidak lepas dari kandungan zat aditif atau bahan kimia karena bahan kimia dijadikan sebagai bahan tambahan untuk mempengaruhi dan menambah tampilan, warna, tekstur, dan cita rasa pada makanan dan minuman. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, No.329/MENKES/PER/1976 tambahan yang dimaksud zat aditif atau bahan tambahan makanan adalah bahan yang ditambahkan dan dicampurkan sewaktu pengolahan makanan untuk meningkatkan mutu. Termasuk didalamnya adalah pewarna, penyedap rasa dan aroma, pemantap, antioksidan, pengawet, pengemulsi, anti gumpal, pemucat dan pengental. Bahan tambahan makanan termasuk

bahan pengawet dan aroma sering digunakan pada beberapa minuman ringan seperti rasa strowberry, jeruk, moka (Mylene Latumahina). Bahan makanan tersebut kalau dikonsumsi secara terus menerus akan mengakibatkan terjadinya gangguan pada organ-organ dan sistem tubuh anak. Untuk menghindari hal tersebut perlu adanya upaya-upaya supaya anak-anak di Dusun Karang Anyar dapat mengurangi mengkonsumsi minuman instant. Salah satu upayanya adalah membuat minuman sehat alami yang bahan makanannya dari alam seperti es cincau daluman. Es cincau daluman tidak hanya bahannya saja dari alam tetapi proses pembuatannya juga masih alami.

Berdasarkan masalah tersebut, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di dusun Karang Anyar Timuk. Tujuannya adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat tentang manfaat daun cincau sebagai alternatif minuman sehat. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat mengetahui cara budidaya dan pengolahan daun daluman menjadi es cincau daluman, sekaligus dapat dijadikan sebagai salah satu sumber penghasilan.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11 dan 12 Maret 2024. Peserta merupakan warga dusun Karang Anyar Timuk yang berjumlah 18 orang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan penyuluhan dan pelatihan.

Metode yang digunakan terdiri dari tiga tahapan utama yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

1. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim PKM dengan kepala wilayah untuk menentukan nama-nama peserta, waktu dan tempat kegiatan, persiapan materi penyuluhan, penyediaan alat dan bahan yang digunakan saat pelatihan,

- serta membuat daftar hadir untuk peserta pelatihan.
2. Tahap Pelaksanaan dilakukan penyuluhan dengan memberikan pengenalan mengenai tanaman daluman (*Cyclea Barbata Miers*). Materi yang diberikan meliputi pengetahuan dasar mengenai tempat hidup, cara budidaya, kandungan, manfaat bagi kesehatan, cara pengolahan daun daluman menjadi minuman sehat, dan peluang usaha dengan memanfaatkan tanaman daluman. Selanjutnya dilakukan pelatihan melalui kegiatan praktik pembibitan tanaman daluman dan pembuatan es cincau daluman.
 3. Tahap Evaluasi dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Setelah kegiatan berlangsung dilakukan sesi tanya jawab dengan peserta untuk mengetahui peningkatan pengetahuannya. Keterampilan dinilai menggunakan observasi selama praktik pembibitan dan pembuatan es cincau daluman.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat di dusun Karang Anyar Timuk dengan memanfaatkan daun cincau daluman sebagai alternatif minuman sehat yang dapat dikonsumsi oleh anak-anak maupun orang dewasa. Hasil dari setiap tahapan kegiatan dijelaskan secara lebih rinci seperti sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

Kegiatan ini didasarkan pada permasalahan minuman siap saji yang sering dikonsumsi oleh masyarakat sehingga membahayakan untuk kesehatan bila dikonsumsi dalam jangka panjang. Berdasarkan hasil survey rekomendasi dari tim PKM yaitu dilakukan kegiatan pembibitan dan pelatihan pembuatan olahan minuman alami yang berbahan dasar daun daluman.

Tim PKM kemudian meminta izin kepada kepala wilayah Dusun Karang Anyar Timuk untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Tempat kegiatan dilakukan di salah satu rumah warga di Dusun Karang Anyar Timuk. Tim PKM kemudian menentukan hari dan waktu pelaksanaan kegiatan serta mendaftar nama-nama warga masyarakat yang akan mengikuti kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan selama dua hari yaitu pada tanggal 11 dan 12 Maret 2024. Pada hari pertama Tim PKM mengadakan penyuluhan tentang pengetahuan dasar mengenai tempat hidup, cara budidaya, kandungan, manfaat bagi kesehatan, cara pengolahan daun daluman menjadi minuman sehat, dan peluang usaha dengan memanfaatkan tanaman daluman. Penyuluhan dihadiri oleh semua peserta yang sudah terdaftar yaitu sebanyak 18 orang. Pada saat berlangsungnya kegiatan penyuluhan, semua peserta sangat antusias. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan yang dilontarkan oleh para peserta penyuluhan. Para peserta merasa senang mendapatkan tambahan pengetahuan karena daun daluman kaya manfaat untuk kesehatan tubuh.

Hari kedua dilaksanakan praktik menanam bibit daun daluman dan membuat es cincau daluman. Kegiatan ini juga dihadiri oleh semua peserta.

Tim PKM menjelaskan bahwa tanaman daluman dapat dikembangkan dengan dua cara yaitu generative dan vegetatif. Cara generatif melalui pertumbuhan biji atau dengan cara vegetatif dengan melalui stek batang maupun dengan pertumbuhan tunas akarnya (Fathaddin,dkk ,2022). Pada pelatihan ini pembibitan daluman dilakukan dengan cara stek batang.

Peserta dibagi dalam empat kelompok kemudian tim PKM mendemonstrasikan cara menanam bibit daluman dengan diikuti oleh semua peserta. Walaupun cuaca sedikit panas,

namun para peserta kelihatan sangat antusias. Mereka bekerja dengan senang karena teknik pembibitan daun daluman sangat mudah.

Menurut Samidjo (2019) perlu dilakukan pembibitan massal dan pemasaran daun daluman untuk membuat bank daluman. Pembibitan massal dapat dilakukan dengan menanam pada polybag di tiap pekarangan rumah sebagai tempat penanaman daluman yang ekonomis. Sejalan dengan hal tersebut Arania, dkk (2021) menyatakan bahwa kegiatan pelatihan budidaya daluman sangat bermanfaat karena dapat memberikan pengetahuan dan ilmu bercocok tanam.

Hasil pembibitan tanaman daluman dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Hasil Praktik Pembibitan Tanaman Daluman.

Praktik kedua adalah praktik membuat es cincau daluman. Sebelumnya para peserta diminta untuk mencuci tangan dengan bersih. Tim PKM menekankan pentingnya kebersihan tangan saat meremas daun daluman. Hal ini sesuai dengan penelitian Al Disa (2022) yang menyatakan bahwa pada saat peremasan daun daluman sudah seharusnya untuk memperhatikan kebersihan tangan agar gel daluman tidak tercampur bakteri.

Tim PKM membagikan alat dan bahan yang akan digunakan kepada masing-masing kelompok, kemudian mendemonstrasikan cara membuat agar-agar (gel) cincau daluman dan diikuti oleh semua peserta. Adapun langkah-langkah pembuatan tersebut yaitu :

1) Daun cincau daluman yang sudah dibersihkan ditambahkan air matang

dengan perbandingan cincau dan air yaitu 1:3.

- 2) Diremas dengan tangan sampai air berubah warna menjadi hijau dan diperoleh air perasan yang kental.
- 3) Campuran tersebut lalu disaring sehingga air sari cincau hijau terpisah dengan ampas daun
- 4) Diamkan selama kurang lebih 1 jam hingga membentuk agar-agar (gel).

Langkah pembuatan gel daluman dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Langkah Pembuatan Gel Daluman.

Gel daluman kemudian dipotong-potong dadu dan dicampurkan dengan bahan-bahan sesuai dengan varian rasa yang akan dibuat. Dalam kegiatan ini ada tiga varian rasa yaitu rasa gula aren, rasa kelapa muda, dan rasa susu.

1) Rasa gula aren

Mencampur bahan gel daluman, santan kelapa, es batu, gula aren dan garam.

2) Rasa kelapa muda

Mencampur bahan gel daluman, air kelapa muda, perasan jeruk nipis, es batu, gula, dan garam.

3) Rasa susu

Mencampur bahan gel daluman, santan kelapa, susu, es batu, gula dan garam.

Hasil es cincau daluman dari masing-masing kelompok dikoreksi rasanya oleh tim penilai dan perwakilan masing-masing kelompok. Hasil yang diperoleh diketahui bahwa komentar penilai yaitu rasanya segar, alami, dan tidak kalah enak dengan minuman-minuman yang lain. Tampilannya menarik, dan dijamin kebersihannya karna diproses secara

alami dan dengan standar kebersihan yang telah diajarkan saat pelatihan.

Pemanfaatan tanaman daluman sebagai salah satu sumber penghasilan dapat dilakukan dengan menjual es cincau daluman setelah dikemas dengan bersih dan rapi menggunakan botol plastik. Hasil pengemasan es cincau daluman dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Hasil Pengemasan Es Cincau Daluman Varian Rasa Gula Aren, Kelapa Muda, dan Susu.

Selain di olah menjadi es cincau, daluman juga dapat dibuat menjadi es krim. Mahendra (2022) menyatakan bahwa daun daluman dapat dijadikan es krim dengan biaya produksi yang cukup rendah. Ditinjau dari aroma, rasa, warna, dan minat masyarakat es krim daluman dapat diterima oleh masyarakat dan memiliki kesempatan besar untuk dijadikan bisnis.

Purwata (2019) menyatakan bahwa usaha daun daluman merupakan langkah yang sangat strategis untuk membantu masyarakat dalam mengembangkan perekonomian mikro sehingga tercapainya kesejahteraan Masyarakat.

Es cincau yang dihasilkan dapat menjadi alternatif minuman sehat karena kandungan dari daun daluman yang memiliki banyak manfaat. Menurut Isnawati (2023) daun daluman memiliki kandungan antioksidan berupa flavonoid yang dapat menurunkan

tekanan darah dan menghambat aktivitas sel kanker. Pelatihan pembuatan minuman kekinian berbahan daun daluman dapat dijadikan alternatif minuman untuk meningkatkan kesehatan lansia. Menurut Fathaddin,dkk (2022) selain menjadi bahan baku es, cincau daluman juga bermanfaat bagi kesehatan dan kecantikan.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Sebelum kegiatan peserta belum banyak yang mengenal tanaman daluman, belum mengetahui kandungan dan manfaatnya bagi kesehatan. Setelah pelatihan peserta dapat menjelaskan manfaat daluman bagi kesehatan. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil tanya jawab diakhir kegiatan.

Keterampilan dinilai menggunakan observasi selama praktik pembibitan dan pembuatan es cincau daluman. Sebelum pelatihan peserta belum memahami cara pembuatan agar-agar cincau serta cara memanfaatkan cincau sebagai alternatif minuman sehat, sedangkan setelah penyuluhan dilakukan sebagian besar peserta mampu memahami dan mempraktikkan materi tersebut.

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan PKM ini adalah penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dengan memanfaatkan daun daluman sebagai alternatif minuman sehat. Peserta pelatihan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan karena selain sehat es cincau daluman juga dapat dijadikan sebagai peluang usaha.

Saran

Berdasarkan kegiatan yang telah terlaksana diberikan saran untuk melakukan

pelatihan serupa untuk menghasilkan produk yang lebih bervariasi

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah ikut serta terlibat dan memberikan kontribusi sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terselesaikan, yaitu : kepala wilayah Dusun Karang Anyar Timuk, Desa Mamben Lauk, Seluruh tim pelaksana kegiatan PKM yang telah bekerja sama dengan baik dan maksimal, serta masyarakat di Dusun Karang Anyar Timuk yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Agus R., & Taryono. (2013). Cincau Hijau Tanaman Obat Penyembuh Darah Tinggi, Radang Usus, Panas Dalam dan Disentri. Depok: Penebar Swadaya.
- Al Disa, F. N., Azizah, S. N., Rashati, D., & Hidayah, A. N. (2022). Cemaran Bakteri Pada Cincau Hijau Sebagai Bahan Utama Es Daluman Di Kecamatan Jajag Kabupaten Banyuwangi. *BIOSAPPHIRE: Jurnal Biologi dan Diversitas*, 1(2), 97-102.
- Arania, R., Al Erza, R. F., Yuwaka, R. L., Lutfia, Q., Citra, P. P., & Purwanto, R. R. (2021). Pemanfaatan, Budidaya Serta Pengolahan Daun Cincau Pada Pondok Pesantren Raudlatul Ulum di Desa Gedung Ketapang, Lampung Utara. *ANDASIH Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), 12-18
- Azizah, K. (2019). Cara Membuat Cincau Hijau Rumahan dan Manfaatnya Bagi Kecantikan. Merdeka.com, <https://www.merdeka.com/gaya/cara-membuat-cincau-hijau-rumahan-dan-manfaatnya-bagikecantikan-klm.html>. Diakses 21-05-2024.
- Fathaddin, M. T., Safitri, D. U., Ridaliani, O., Widiyatni, H., Rakhmanto, P. A., Antariksa, Z. N. A., & Wijayanto, D. (2022). Evaluasi Penyuluhan Manfaat Cincau Bagi Kesehatan Dan Kecantikan Pada Masyarakat Kelurahan Curug Kotamadya Bogor. *Jurnal AKAL: Abdimas dan Kearifan Lokal*, 3(2), 224-230.
- Febrianto, S., Praharsini, F. V., Annas, Z. F., & Hanifa, N. I. (2022). Cyclea barbata L. Miers.: Penggunaan tradisional, fitokimia, dan aktivitas farmakologi. *Sasambo Journal of Pharmacy*, 3(2), 69-82.
- Islamiah, M. R., & Sukohar, A. (2017). Efektivitas Kandungan Zat Aktif Daun Cincau Hijau Dalam Melindungi Mukosa Lambung Terhadap Ketidakseimbangan Faktor Agresif Dan Faktor Defensif Lambung. *Majority*. 7(1):41-48.
- Iswati, R. S., Rihardini, T., Hidayatunnikmah, N., & Solichatin, S. (2023). Pelatihan Pembuatan Creamy ViCILOR (VCO Cincau Kelor) Minuman Kekinian Untuk Kesehatan. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 2827-2830.
- Mahendra, H. A. A. G. Y. (2022). Pemanfaatan daun daluman terhadap pembuatan es krim: Utilization of daluman leaves for making ice cream. *Jurnal Ilmiah Pariwisata dan Bisnis*, 1(7), 1865-1884.
- Mylene, L. (2021). Penyuluhan Tentang Kandungan Bahan Kimia Berbahaya Pada Makanan Di Desa Wakal. *JURNAL JPIKES*.1(3): 31-35
- Nursheha, A., & Novi, F. (2015). Pengaruh Ekstrak Daun Cincau Hijau (Cyclea barbata Miers) Terhadap Gambaran Histopatologik Hepar Mencit (Mus musculus) Yang Diinduksi MSG Sebagai Sumber Belajar Biologi SMA Kelas XI. *JUPEMASI-Pbio*. 1 (2) : 198-203.
- Purwata, I. K. (2019). Usaha Daun Daluman Di Dusun Tambang Eleh Desa Jaga Raga Kecamatan Kediri Kabupaten Lombok Barat Provinsi NTB. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 8(2), 95-104.
- Samidjo, S., Santia, I., & wahyu Prastaningtyas,

-
- E. (2019). PKM Pemberdayaan Kelompok Ibu Rumah Tangga Pemetik Daun Cincau Hijau Di Kelurahan Kresek Desa Tempurejo Kecamatan Pesantren Kota Kediri Melalui Program Bank Cincau. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 3(1), 65-72.
- Yulianty. Endang, N., Emantis, R., Lili C. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Dusun IV B Desa Karang Sari Dalam Budidaya Tanaman Cincau Hijau Melalui Program Bank Cincau di Kecamatan Jatiagung Kabupaten Lampung Selatan. *SNPPM-4 (Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat)*. 4: 274-280.