



KALANDRA
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
E-ISSN : 2828 - 500X
Tersedia Secara Online Pada Website : <https://jurnal.radisi.or.id/index.php/JurnalKALANDRA>



Bimbingan Pemanfaatan Waktu Luang di Masa Pandemi Bagi Ibu-Ibu Di RW 007 Kelurahan Sukajadi Kabupaten Banyuasin

TRI ROSITA SARI¹

¹ FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang
tri_rositasari@um-palembang.ac.id

DWI RARA SARASWATY²

² FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang
dwi_rara@um-palembang.ac.id

FINZA LARASATI^{3*}

³ FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang
finza_larasati@um-palembang.ac.id

KURNIA SAPUTRI⁴

⁴ FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang
kurnia_saputri@um-palembang.ac.id

DIAN SEPTARINI⁵

⁵ FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang
dian_septarini@um-palembang.ac.id

NURHAYATI DINA⁶

⁶ FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang
Nurhayatidina666799@gmail.com

ANDRIAMELLA ELFARISSYAH⁷

⁷ FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang
andriamellaelfarisyah@gmail.com

SRI YULIANI⁸

⁸ FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang
sri_yuliani@um-palembang.ac.id

SHERLY MARLIASARI⁹

⁹ FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang
sherly_marliasari@um-palembang.ac.id

Diterima : 10/06/2022

Revisi : -

Disetujui : 23/07/2022

ABSTRAK

Selama masa pandemi melanda Negara Indonesia, banyak sekali dampak ataupun perubahan yang terjadi, terkhusus bagi ibu-ibu rumah tangga. Berdasarkan informasi dari pk RT 007 Sukajadi, Ibu-ibu rumah tangga sekarang ini giat memelihara tanaman bunga dan buah-buahan sebagai kegiatan sampingan mereka selama di rumah. Akan tetapi, mereka terkendali untuk membeli pupuk agar tanaman mereka dapat tumbuh subur. Selain itu, di masa pademi ini kita harus bisa menjaga stamina tubuh agar selalu sehat tetapi lagi-lagi terkendala dengan dana untuk membeli obat-obat untuk menjaga stamina tubuh agar selalu sehat. Dalam hal ini target yang dicapai setelah para ibu-ibu mengikuti pengabdian ini adalah mendapatkan banyak informasi yang berkaitan tentang cara mengolah limbah rumah tangga, membuat minuman sehat dari bahan-bahan rempah (yang ada disekitar kita) tanpa memerlukan biaya yang banyak. Dengan kata lain, cukup dengan menggunakan bahan-bahan yang ada di sekitar kita serta sisa-sisa dari limbah rumah tangga itu sendiri dapat dimanfaatkan.

Kata Kunci : limbah rumah tangga, rempah-rempah

Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi

CC BY-NC-SA 4.0



PENDAHULUAN

Memasuki tahun 2019, tepatnya Desember 2019, telah terkonfirmasi adanya atau terpaparnya gejala COVID-19 sebagai gejala awal yang diderita oleh pasien. Pada awalnya, insidennya masih terbilang rendah, tetapi pada pertengahan Januari 2020 terus meningkat tajam. Pasien yang

* Penulis Korespondensi : finza_larasati@um-palembang.ac.id (Finza Larasati)

<https://doi.org/10.55266/jurnalkalandra.v1i4.138>

terinfeksi juga meningkat dan mempengaruhi kota-kota di luar provinsi Hubei, terutama karena adanya pergerakan penduduk yang cepat yang kemudian epidemi menyebar ke negara lain di seluruh dunia selama Tahun Baru Imlek. Hal ini menyebabkan beberapa pemerintah di banyak negara membuat kebijakan dalam bentuk penahanan diri (*lockdown*) dan karantina mandiri.

Pada Maret 2020, pemerintah Indonesia menerapkan *social distancing* dengan mengisolasi diri di rumah. Beberapa instansi melakukan pekerjaan dari rumah atau dikenal dengan sebutan WFH (*Work From Home*) sehingga banyak dari kita yang berdiam diri di rumah atau melakukan pekerjaan secara mandiri di rumah, serta kurang aktif dalam bersosialisasi dan kegiatan olahraga. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental kita. Salah satu cara mengisi waktu luang di masa pandemi adalah dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat tanpa biaya tambahan, terutama bagi para ibu rumah tangga.

Ibu rumah tangga yang memiliki banyak aktivitas rumah tangga pastinya menghasilkan banyak sampah domestik (rumah tangga) setiap harinya, baik berupa sampah organik maupun anorganik. Peran ibu rumah tangga dalam mengelola sampah domestik khususnya sampah organik akan sangat bermanfaat bagi lingkungan. Oleh karena itu kegiatan pengabdian ini ditujukan kepada ibu-ibu rumah tangga, terkhusus dalam memanfaatkan sampah organik menjadi pupuk cair yang bernilai ekonomis untuk membantu ibu rumah tangga yang hobi atau memelihara tanaman rumah agar menjadi subur tanpa tambahan biaya. Tidak hanya itu saja, kegiatan pengabdian ini juga bermaksud memberikan informasi berupa tutorial membuat minuman sehat dari bumbu dapur atau rempah-rempah yang ada di dapur para ibu-ibu dengan memanfaatkan waktu luang di rumah, yang berguna untuk menjaga stamina tubuh selama masa pandemi ini.

Permasalahan dalam kegiatan ini adalah; cara membagi informasi atau pengetahuan kepada ibu rumah tangga untuk mengolah sampah organik menjadi pupuk cair dan memberikan informasi cara membuat minuman sehat dari rempah-rempah di dapur; efektivitas dalam berlangsungnya kegiatan ini, terkhusus dalam memberikan pengetahuan kepada ibu rumah tangga untuk mengolah sampah organik menjadi pupuk cair dan informasi serta tutorial membuat minuman sehat dari rempah-rempah di dapur. Adapun metode yang dilakukan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini, yaitu dengan mengadakan kegiatan pelatihan bagi ibu-ibu rumah tangga yang berlokasi di Masjid An 'Nur Sukajadi Kabupaten Banyuwasin. Materi-materi yang disampaikan dalam kegiatan pelatihan ini meliputi dasar-dasar sampah organik rumah tangga dan rempah-rempah, serta cara mengelola dan mengolahnya menjadi pupuk cair dan minuman sehat.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah metode penyajian layar LCD dan tampilan materi yang digunakan dengan diskusi langsung dan tanya jawab. Dalam pembahasan materi mengenai bimbingan pemanfaatan waktu luang bagi ibu-ibu di RW.007 Kelurahan Sukajadi Kabupaten Banyuwasin. penulis akan menguraikan beberapa materi yang telah diberikan pada saat pelatihan tersebut.

1. Bagaimana cara mengolah sampah organik menjadi pupuk cair.
2. Bagaimana cara membuat minuman sehat dari pinang dan bawang putih
3. Bagaimana cara membuat minuman sehat dari jahe dan gula merah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat Di RW 007 Kelurahan Sukajadi Kabupaten Banyuwasin, terdapat berbagai objek yang dapat dijadikan sebagai aktivitas luang ibu-ibu rumah tangga yang dapat memberikan manfaat baik terhadap lingkungan maupun dapat memberikan nilai tambah hasil pertanian yang berada di lingkungan sekitar rumah penduduk

kelurahan tersebut. Diantara objek yang menjadi fokus pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pengelolaan limbah rumah tangga dan pemanfaatan tanaman lingkungan sekitar untuk kesehatan. Secara umum, limbah adalah setiap bahan yang tersisa atau dibuang dari proses teknologi atau alam yang keberadaannya tidak bermanfaat bagi lingkungan dan tidak memiliki nilai ekonomis. Pada dasarnya, limbah tersebut dihasilkan dari aktivitas manusia, baik industri maupun rumah tangga, dan berdampak negatif terhadap lingkungan serta kesehatan manusia. Salah satu faktor yang mempengaruhi lingkungan adalah masalah pembuangan dan pengelolaan sampah (dalam hal ini limbah). Mengutip dari penelitian yang dilakukan oleh Marlioni (2014) membuktikan bahwa ada beberapa jenis sampah, yaitu: 1) Garbage, berupa sisa makanan yang telah membusuk); 2) Rubbish (bahan atau limbah yang tidak mudah terurai atau membusuk); 3) Ashes (sejenis abu hasil pembakaran seperti kayu bakar, batu bara atau abu hasil industri); 4) Dead animal (hewan mati) berupa segala jenis bangkai yang membusuk seperti kuda, sapi, kucing, tikus dan bangkai lainnya); 5) Street sweeping, berupa segala macam sampah atau kotoran yang berjatuh di jalan karena perilaku orang yang tidak bertanggung jawab); serta 6) Industrial waste (limbah industri), berupa benda padat sisa dari industri yang tidak digunakan atau dibuang, misalnya industri kaleng dengan potongan kaleng-kaleng yang tidak terolah). Berdasarkan penelitian tersebut, Marlioni (2014) menemukan sejumlah dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh banyaknya sampah atau limbah yang tidak dikelola atau bahkan salah dalam pengelolaannya, yaitu seperti gangguan kesehatan, kualitas lingkungan yang lebih rendah, masalah estetika yang lebih rendah dan menghambat pembangunan negara.

Hasibuan (2016) juga berpendapat Limbah domestik dapat mempengaruhi kualitas atau mutu air, sehingga air menjadi tercemar, misalnya air mandi dan air cucian. Dengan kata lain, air yang tercemar tidak dapat lagi digunakan untuk keperluan rumah tangga (untuk menunjang kehidupan manusia). Hal ini berdampak, yang akan menimbulkan akibat sosial yang sangat besar serta memakan waktu yang lama untuk memulihkannya. Sementara seperti yang kita ketahui dalam kehidupan atau kegiatan sehari-hari, manusia membutuhkan air yang sangat banyak. Dengan kata lain, diantara sampah rumah tangga yang memiliki risiko sangat tinggi terhadap kesehatan manusia, terdapat sampah anorganik yang kadarnya terkadang dianggap rendah. Pembuangan sampah yang tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan banyak masalah besar, karena penumpukan sampah atau penanganan yang tidak hati-hati di lahan kosong akan mengakibatkan pencemaran tanah dan juga akan berdampak pada saluran air tanah. Begitu pula dengan membakar sampah akan mencemari udara, membuang sampah ke sungai akan mengakibatkan pencemaran air, tersumbatnya saluran air dan banjir. Agar pengelolaan sampah dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diinginkan, maka semua kegiatan pengelolaan sampah harus mengikuti filosofi pengelolaan sampah. Filosofi pengelolaan sampah yang kita ketahui adalah semakin sedikit sampah yang dikelola dan semakin dekat dengan sumbernya, semakin mudah dan baik pengelolaannya serta semakin sedikit dampak terhadap lingkungan.

Di Indonesia, masyarakat yang tinggal di daerah pedesaan umumnya memiliki lahan pekarangan rumah yang cukup luas yang biasanya dimanfaatkan untuk menanam berbagai macam jenis tanaman yang bermanfaat untuk kebutuhan sehari-hari ataupun hanya sekedar untuk dijadikan sebagai pembatas lahan serta tanaman yang dapat menghiasi pekarangan rumah. Tanaman-tanaman yang sering dijumpai di pekarangan biasanya adalah tanaman sayur-sayuran dan tanaman rempah-rempah dan herbal. Jika dilihat lebih jauh, tanaman Rempah-rempah dan herbal adalah sumberdaya hayati yang sejak lama telah memainkan peran penting dalam kehidupan manusia. Rempah-rempah adalah bagian tumbuhan yang digunakan sebagai bumbu, penguat cita rasa, pengharum, dan pengawet makanan yang digunakan secara terbatas (Hakim, 2015: 1). Rempah-rempah adalah tanaman atau bagian tanaman yang memiliki aroma dan digunakan dalam makanan

untuk fungsi utama sebagai penyedap rasa. Penggunaan rempah-rempah dalam seni kuliner diakui secara luas (Duke, 2002). Selain dikaitkan dengan makanan, rempah-rempah telah lama digunakan sebagai herbal, kosmetik, dan agen antibakteri. Dengan semakin meningkatnya kesadaran masyarakat akan kesehatan dan pentingnya kesehatan nabati, konsumsi makanan dan minuman berbumbu kini mulai bermunculan dan menjadi sajian dalam wisata kuliner, khususnya bandrek hanjuang, bajigur hanjuang, sekoteng dan lain-lain (Marjan & Marliyati, 2014). Berikut ini uraian pelaksanaan pembimbingan Pemanfaatan Waktu Luang di Masa Pandemi Bagi Ibu-Ibu Di RW 007 Kelurahan Sukajadi Kabupaten Banyuwangi

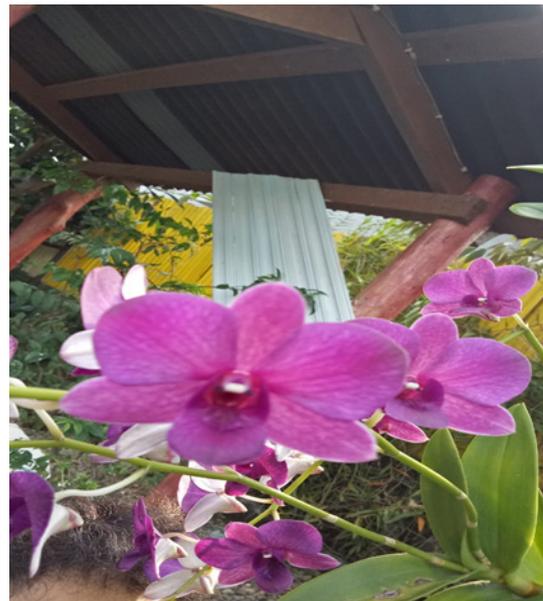
A. Pengelolaan Limbah Rumah Tangga

Pengelolaan limbah rumah tangga dapat dilakukan setiap hari saat ibu melakukan aktivitas di dapur. Limbah ini dapat digunakan sebagai pupuk cair yang sangat bermanfaat bagi kesuburan pohon buah-buahan dan bunga hias. Limbah domestik yang digunakan adalah segala macam sisa dapur seperti sayur dan buah bekas, kulit buah, air cucian ikan, udang, daging, air beras, dan lain-lain. Semua ini difermentasi selama sekitar 2 minggu. Langkah-langkah dalam pembuatan pupuk cair ini adalah dengan menempatkan sisa-sisa kotoran dan menambahkan air secukupnya, kemudian sisa-sisa tersebut dimasukkan ke dalam wadah yang dapat ditutup kembali. Diamkan selama 2 minggu ketika 2 minggu pupuk cair ini siap digunakan dengan menambahkan air. Untuk pengukuran, 1 tinja cair ditambahkan ke dinding air. Kemudian siap untuk ditaburkan di akarnya. Jangan menyentuh daunnya karena cairan ini memiliki bau yang sangat tidak sedap.



Gambar 1

Contoh Buah Rambutan setelah menggunakan pupuk cair



Gambar 2

Contoh Tanaman Hias setelah menggunakan pupuk cair

B. Pengolahan Rempah-Rempah

1. Ramuan Herbal Pinang Dan Bawang Putih

Jambe Nom, atau *Areca Catechu* atau buah Pinang merupakan spesies pohon dalam famili palmae yang membentang di Asia Tenggara hingga Afrika tropis. Pohonnya berbatang lurus, berbatang tipis, bernilai ekonomis, berpotensi tinggi, memiliki banyak manfaat dan disebut sebagai tanaman obat oleh masyarakat. Buah pinang mengandung: (1) proantosianidin dan (2) zat aktif Arecoline. *Allium sativum*, atau dikenal dengan sebutan Bawang Putih merupakan salah satu jenis tanaman umbi-umbian yang telah digunakan oleh manusia selama lebih dari

7000 tahun. Bawang putih ini juga biasa digunakan sebagai campuran dalam masakan maupun pengobatan. Bawang putih mengandung senyawa belerang dan *allicin* yang memiliki sifat antibakteri dan antijamur. *Allicin* adalah senyawa yang mudah menguap dan efektif membunuh bakteri, seperti bakteri penyebab infeksi.

Dalam kegiatan ini, bahan-bahan yang perlu disiapkan adalah sebagai berikut:

- 1) Buah Pinang ukuran sedang 1 buah
- 2) Bawang Putih ukuran sedang 1 buah
- 3) Air hangat 1 tegukan

Adapun cara membuatnya:

- 1) Cuci bersih buah pinang dan bawang putih yang setelah dibelah terlebih dahulu.
- 2) Iris kecil untuk memudahkan pada saat memblender.
- 3) Masukkan ke dalam blender dicampur dengan air hangat.
- 4) Herbal pinang dan bawang putih siap diminum.



Gambar 3

Contoh Buah Rambutan setelah menggunakan pupuk cair



Gambar 4

Contoh Tanaman Hias setelah menggunakan pupuk cair

2. Minuman Jahe Dan Gula Merah

Gingerol, merupakan senyawa bioaktif yang terkandung dalam jahe segar, yang bermanfaat mengurangi risiko infeksi. Lebih lanjut, ekstrak jahe ini memiliki kemampuan untuk menghambat pertumbuhan bakteri terutama bakteri rongga mulut yang berhubungan dengan penyakit radang seperti gingivitis (radang gusi) dan periodontitis. Jahe juga dianggap dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan melawan peradangan, yang memiliki sifat anti-inflamasi, sehingga menjadikannya sebagai obat alami untuk pilek, sakit kepala, dan kram menstruasi.

Jahe merupakan salah satu bahan makanan yang baik untuk sistem pencernaan. Kandungan dalam jahe dapat membantu mengatasi masalah sistem pencernaan seperti sembelit, muntah, mual, hingga maag. Lebih lanjut dapat mengurangi kolesterol jahat, dalam hal ini meningkatkan risiko penyakit jantung.

Bahan

- a) 500 gr jahe
- b) 500 gr gula pasir
- c) 500 ml air

Setengah resep

- a) 250 gr jahe
- b) 250 g gula pasir
- c) 125 ml air

Persiapan & Cara pembuatannya:

- a) Campur Jahe dan air (bisa diblender)
- b) Saring sari jahe
- c) Rebus sari jahe, gula pasir dan air
- d) Didihkan, aduk terus-menerus, pastikan panas api stabil dan tidak terlalu besar.
- e) Jahe pun siap diminum

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat kepada Ibu-Ibu Di RW 007 Kelurahan Sukajadi Kabupaten Banyuasin dilakukan dalam waktu 1 jam. Dimulai dari jam 13.00 pagi sampai jam 14.00, yang mana pada sesi pertama dilakukan dengan presentasi tentang apa itu limbah rumah tangga dan rempah-rempah serta bagaimana mengelolanya menjadi sesuatu yang bermanfaat bagi kehidupan. Pada sesi ini terlihat dengan jelas bagaimana antusias para ibu-ibu untuk bertanya tentang apa saja yang mereka tidak ketahui, seperti tentang pembuatan pupuk cair dan manfaat buah pinang bagi kesehatan terutama untuk stamina tubuh. Hampir semua ibu-ibu bertanya dan membuat suasana menjadi aktif. Pada sesi ke-2 adalah bimbingan langsung cara, mengolah limbah rumah tangga dan membuat minuman sehat tersebut. Untuk membuat pupuk cair ini penulis hanya menunjukkan gambar-gambar dari jenis-jenis bahan yang dibutuhkan serta teknik pengolahan secara lisan tanpa di praktekan secara langsung mengingat kegiatan ini dilakukan didalam masjid begitu juga dengan pembuatan minuman sehat, penulis membawa langsung rempah-rempah yang dibutuhkan dan teknik pengolahan secara lisan tanpa dipraktekan.

KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa: (1) Pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai tata cara pengolahan limbah rumah tangga dan rempah-rempah meningkat. (2) Kesadaran dan keinginan masyarakat untuk berpartisipasi dalam menciptakan lingkungan yang sehat serta menjaga kebugaran tubuh di masa pademi ini mengalami peningkatan. Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini, dinilai dapat berjalan dengan lancar (sesuai rencana). Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa: (1) Pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pengolahan limbah rumah tangga serta rempah-rempah yang ada di dalam rumah tangga (sebagai bumbu) meningkat. (2) Kesadaran dan keinginan masyarakat untuk berpartisipasi dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan tetap fit secara fisik selama pandemi ini juga mengalami peningkatan.

Dari segi tingkat manfaat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, ada beberapa saran yang dapat direalisasikan seperti: (1) Melakukan sosialisasi atau penyuluhan serupa kepada masyarakat di kecamatan atau daerah lain dengan materi yang sama. (2) Ada kesinambungan program pasca kegiatan pengabdian masyarakat ini, agar masyarakat benar-benar memahami dan sadar akan pentingnya membuang limbah rumah tangga serta pengolahan rempah-rempah atau bumbu dapur, guna terciptanya lingkungan yang bersih dan sehat, demi meningkatkan kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada pihak LPPM, Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun pihak-pihak (Ketua RT/RW 007 Kelurahan Sukajadi & Ibu-ibu Pengajian) yang membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Duke, J. A. (2002). *CRC Handbook of Medicinal Spices*. CRC Press.
https://books.google.co.id/books?id=g_OCl6PovsYC
- Marjan, A., & Marliyati, S. (2014). HUBUNGAN ANTARA POLA KONSUMSI PANGAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OSTEOPOROSIS PADA LANSIA DI PANTI WERDHA BOGOR. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8, 123. <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.2.123-128>
- Marliani, N. (2014). Pemanfaatan limbah rumah tangga (sampah anorganik) sebagai bentuk implementasi dari pendidikan lingkungan hidup. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 4(2)
- Hakim, Luchman. 2015. *Rempah & Herba Kebun-Pekarangan Rumah Masyarakat*. Penerbit: Diandra Creative.
- Hasibuan, R. (2016). Analisis dampak limbah/sampah rumah tangga terhadap pencemaran lingkungan hidup. *Jurnal Ilmiah Advokasi*, 4(1), 42-52.
- Pasal 1 angka 20 Undang-Undang Nomor 32. (2009). Tentang Perlindungan dan Pengelolaan Lingkungan Hidup adalah sisa suatu usaha dan/atau kegiatan
- PP No. 81 Tahun 2012 tentang Pengelolaan Sampah Rumah Tangga Dan Sampah Sejenis Sampah Rumah Tangga
[https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20170426/1320645/cegah-malaria-kelambu-berinsektisida/diakses 21 Juli 2021](https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20170426/1320645/cegah-malaria-kelambu-berinsektisida/diakses%2021%20Juli%202021)