



## PEMANFAATAN FLORA LOKAL BELIMBING WULUH (*AVERRHOA BILIMBI L.*) SEBAGAI KURMA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN TUBUH

Desy Fadilah Adina Putri<sup>1</sup>, Galuh Permatasari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIKES Griya Husada Sumbawa

Jalan Lingkar Kebayan, Sumbawa, Nusa Tenggara Barat

e-mail:<sup>1</sup>desyfadilstikesghs@gmail.com, <sup>2</sup>galuhpermatasari99@gmail.com

### **Abstrak**

*Salah satu cara meningkatkan derajat kesehatan mandiri dengan memanfaatkan bahan alami seperti belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi L.*) yang kaya akan kandungan kimiawi. Inovasi yang dilakukan agar masyarakat mengkonsumsi buah ini dengan membuat kurma. Tujuan pengabdian ini yaitu memanfaatkan flora lokal Belimbing Wuluh (*Averrhoa bilimbi L.*) menjadi kurma untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan penyuluhan dan pembuatan kurma belimbing wuluh. Metode pelaksanaan meliputi survei kebutuhan masyarakat, persiapan dan proses pembuatan, pengemasan, dan monitoring. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pengabdian telah dilakukan sesuai metode pelaksanaan dan mencapai target 100%. Adapun hasil olahan memiliki struktur lembek di dalam dan keras di lapisan luar kulit, warna coklat kehitaman, rasa dominan manis, dan aroma menyukai. Sifat sensori dari pangan fungsional yang dilakukan pada pengabdian ini dapat berupa penampakan warna, tekstur, dan cita rasa yang dapat diterima konsumen, serta tidak memberikan kontradiksi dan efek samping terhadap metabolisme zat gizi lainnya jika digunakan dalam jumlah yang dianjurkan. Oleh karena itu, setelah mengetahui manfaat belimbing wuluh diharapkan masyarakat juga dapat terus mengonsumsi belimbing wuluh untuk meningkatkan derajat kesehatan secara mandiri.*

*Kata kunci: Belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi L.*), kurma, kesehatan tubuh.*

### **1. PENDAHULUAN**

Hasil Riskesdas tahun 2013 yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa 69,6% masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional dengan jenis pelayanan kesehatan tradisional (yankestrad) yang dimanfaatkan oleh rumah tangga terbanyak adalah keterampilan tanpa alat (77,8%) dan ramuan (49,0%). Yankestrad tertinggi di Kalimantan Selatan (63,1%) dan terendah di Papua Barat (5,9%). Proporsi rumah tangga yang memanfaatkan yankestrad ramuan tertinggi di Jawa Timur (65,2%) dan yang terendah di Bengkulu (23,5%). Proporsi rumah tangga yang memanfaatkan yankestrad keterampilan dengan alat tertinggi di DKI Jakarta (20,7%) dan terendah di Gorontalo (1,3%) (Berto, 2019).

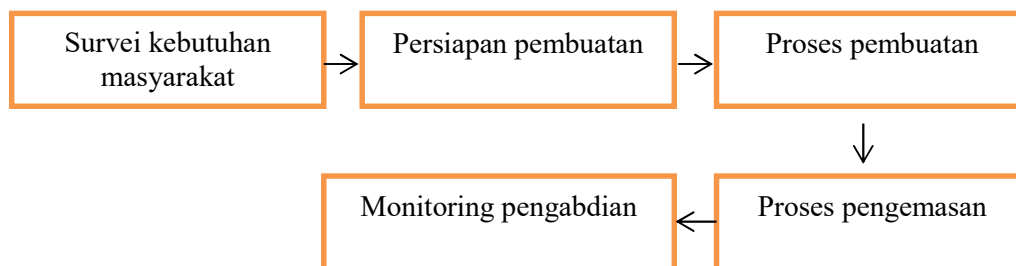
Penggunaan tumbuhan tertentu sebagai bahan obat tradisional telah lama diketahui dan diterapkan oleh manusia. Seiring dengan perkembangan teknologi, penggunaan beberapa tumbuhan obat sebagai penyembuh penyakit terbukti secara klinis. Penggunaannya menjadi tren akhir-akhir ini, bahkan pemerintah menganjurkan penggunaannya untuk meningkatkan derajat kesehatan mandiri. Program tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan program yang telah dikenal luas oleh masyarakat. Salah satu bahan alami yang telah dipakai dalam pengobatan tradisional adalah belimbing wuluh (Aseptianova dan Yuliany, 2020). Menurut Parikesit (2011)

menyatakan bahwa belimbing wuluh mengandung senyawa gula, fenolik, ion kalsium, asam amino, asam sitrat, vitamin dan sianidin 3-o-h-D-glukosida. Selain itu, belimbing wuluh juga mengandung senyawa flavonoid dan triterpenoid yang dapat berperan sebagai anti bakteri. Muchtadi et al. (2013) mengatakan bahwa belimbing wuluh juga mengandung asam-asam organik. Asam organik tertinggi pada belimbing wuluh adalah asam sitrat (92,6-133,8 mg/100 g). Penambahan 0,5% sari buah belimbing pada ransum dapat menambah berat badan (Silalahi dan Sauland, 2015).

Kandungan kimiawi pada tanaman belimbing wuluh ini sangat banyak sekali diantaranya ada tannin, flavonoid, pectin, kalium oksalat, asam galat dan asam ferulat. Dengan kandungan kimiawi yang sangat banyak pada tanaman belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi*) maka dapat dimanfaatkan untuk menyembuhkan berbagai macam penyakit seperti batuk, tifus, malaria, penyakit kardiovaskular dan infeksi kulit (Saraswati dan Setyaningsih, 2018). Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan inovasi dengan memanfaatkan flora lokal tersebut yang kaya manfaat menjadi kurma.

## 2. METODE PENGABDIAN (11 point)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan penyuluhan manfaat belimbing wuluh dan berbagai olahannya setelah mendapat izin. Salah satu olahan yang mudah dan dapat bertahan lama yaitu membuat kurma. Olahan tersebut ditujukan untuk membuat produk alami berbahan dasar flora lokal. Pada Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan beberapa tahapan dalam proses pelaksanaannya, tahapan tersebut diperlihatkan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Operasional Pengabdian kepada Masyarakat  
(Sumber: Rahmaindar, dkk, 2021)

Proses pembuatan kurma atau halwa dibuat dengan langkah-langkah berikut.

1. Tahap persiapan alat dan bahan. Pelaksana menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan untuk membuat kurma. Alat dan bahan yang digunakan yaitu kompor, panci, baskom, timbangan, sendok sayur, gula 2,5 kg, belimbing wuluh 5 kg, kapur, air 2,5 liter, pisau, cup wadah, sarangan, tampah jemur.
2. Tahap pelaksanaan. Tahap ini dimulai dengan memilah dan membersihkan belimbing wuluh kemudian menambahkan air dan diberi air kapur secukupnya. Hal ini dilakukan untuk memejalkan buah tersebut dan merendam selama dua jam. Setelah dua jam, kemudian mencuci bersih dan mentoskan airnya. Menyiapkan air dalam panci dan memasukkan 1,25 kg gula, mengaduk hingga rata dan mendidih. Memasukkan belimbing ke dalam panci dan mengaduknya. Rebus belimbing sampai layu kurang lebih 20 menit kemudian matikan api. Tunggu hingga sedikit hangat, lalu tutup panci dan biarkan selama satu malam agar air gula meresap. Setelah satu malam, kemudian toskan belimbing wuluh dan jangan buang air dalam panci. Tambahkan 1,25 kg gula dalam panci, aduk, dan rebus belimbing wuluh kurang lebih 30-40 menit sampai air menyusut setengah. Jika dirasa sudah meresap maka matikan api, tunggu sedikit hangat

dan toskan buah tersebut. Tata dalam tampah buah tersebut dan keringkan selama 1-2 hari jika matahari cerah.

3. Tahap pengemasan. Tahapan ini merupakan bagian pengemasan kurma untuk dapat didistribusikan kepada masyarakat sebagai tes rasa. Langkah-langkahnya yaitu belimbing wuluh yang sudah kering dimasukkan dan ditata ke dalam wadah yang telah disiapkan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini terdiri dari beberapa tahap berikut. Pertama, melakukan koordinasi dengan pihak kelurahan mengenai kegiatan pengabdian yang akan diselenggarakan, meliputi waktu kegiatan dan gambaran singkat mengenai kegiatan pengabdian. Kedua, setelah mendapatkan izin, tim pelaksana melakukan persiapan dalam pembuatan kurma. Ketiga, tim pelaksana melakukan pengemasan ekonomis agar bisa disimpan oleh sasaran kegiatan. Keempat, tim membagikan olahan hasil pengabdian kepada sasaran kegiatan. Pengabdian masyarakat dilakukan bersama dengan para ibu PKK RT 01 RW 08 Kelurahan Brang Biji sejumlah 20 orang. Dalam pembuatan olahan tersebut, tim pelaksana membuat kurma sesuai dengan prosedur pelaksanaan yang telah direncanakan. Hasil dapat dilihat pada tabel 4.1. Adapun realisasi kegiatan yang dilakukan terlihat pada tabel 4.2.

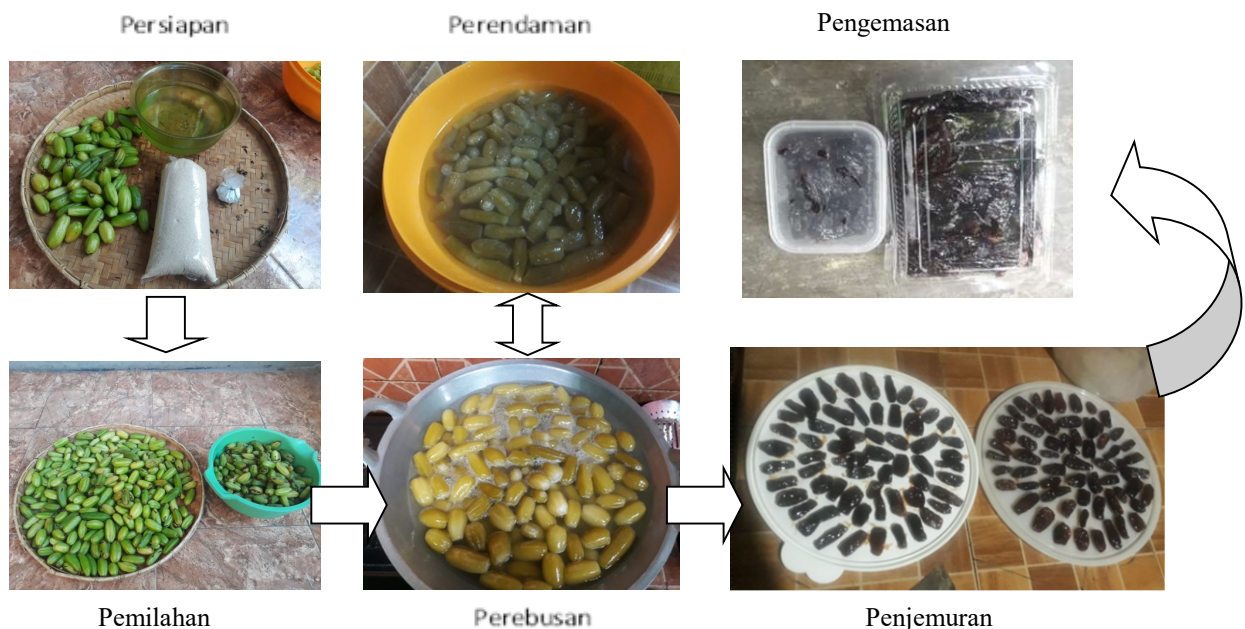
Tabel 4.1 Penampakan kurma belimbing wuluh

No	Rincian penampakan	Hasil
1	Stuktur	Lembek keras di luar kulit
2	Warna	Coklat kehitaman
3	Rasa	Dominan manis
4	Aroma	Menyukai

Tabel 4.2 Realisasi kegiatan pengabdian masyarakat

No	Nama Kegiatan	Target capaian	Realisasi
1	Pembuatan kurma belimbing wuluh (halwa)	100%	100%
2	Pengemasan	100%	100%
3	Pemberian kurma terhadap sasaran kegiatan	100%	100%

Seluruh kegiatan telah direalisasikan sesuai dengan target yang direncanakan mulai dari pembuatan, pengemasan, dan pembagian kurma belimbing wuluh sebesar 100%. Adapun tahapan kegiatan tergambar pada Gambar 4.1 berikut.



Gambar 4.1 Proses pembuatan kurma belimbing wuluh

Pengabdian ini dilakukan sebagai bentuk peduli akan kesehatan tubuh dengan memanfaatkan bahan alami. Selain dapat digunakan untuk bahan makanan dan memakan langsung tanpa merasa masam akan buah tersebut. Buah ini dapat digunakan juga sebagai pengobatan alami. Pemilihan belimbing wuluh didasarkan pada budaya masyarakat Sumbawa yang menggunakan buah ini sebagai bumbu masakan. Buah ini juga tumbuh subur di daerah Sumbawa. Tanaman belimbing wuluh berbuah sepanjang tahun atau tidak musiman, sementara buahnya memiliki daya simpan yang relatif singkat, mempunyai rasa asam, sehingga kurang disukai jika dikonsumsi secara langsung sehingga bagi masyarakat Sumbawa, belimbing wuluh dimanfaatkan sebagai bahan tambahan makanan (Martina, 2019).

Kesadaran masyarakat yang semakin tinggi akan pentingnya hidup sehat mengakibatkan tuntutan konsumen terhadap bahan pangan juga bergeser. Bahan pangan yang kini banyak diminati konsumen tidak hanya mempunyai kelezatan saja, tetapi juga memiliki pengaruh terhadap kesehatan tubuh (Winarti dan Nurdjanah, 2005 dalam Insan, dkk, 2019). Keadaan tersebut melahirkan konsep pangan fungsional. Pangan fungsional adalah pangan yang memiliki kandungan komponen aktifnya dapat memberikan manfaat bagi kesehatan, selain manfaat yang terkandung di dalamnya. Pangan fungsional harus memiliki sifat sensori, fisiologi dan nutrisi (Suter, 2013). Sifat sensori dari pangan fungsional dapat berupa penampakan warna, tekstur, dan cita rasa yang dapat diterima konsumen, serta tidak memberikan kontradiksi dan efek samping terhadap metabolisme zat gizi lainnya jika digunakan dalam jumlah yang dianjurkan. Sifat fisiologis dari pangan fungsional juga ditentukan oleh komponen bioaktif yang terkandung di dalamnya, seperti flavonoid, saponin, dan polifenol, inulin, antioksidan, prebiotik, dan probiotik (Marsono, 2008 dalam Insan, dkk, 2019). Pangan fungsional akan berkembang pesat di masa mendatang karena erat kaitannya dengan pangan yang mampu menghambat proses penuaan, meningkatkan daya imunitas tubuh, meningkatkan kebugaran, kecantikan wajah dan penampilan (Suter, 2013).

Cara menikmati buah ini agar nikmat dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya menjadikan kurma atau halwa. Buah kurma dikenal banyak mengandung kandungan kimia yang bermanfaat dalam bidang kesehatan. Umumnya kurma mengandung zat-zat berikut, gula (campuran glukosa, sukrosa, dan fruktosa), protein, lemak, serat, vitamin A, B1, B2, B3, C, potasium, kalsium, besi, klorin, tembaga, magnesium, sulfur, fosfor, dan beberapa enzim. Zat-zat tersebut juga terkandung dalam belimbing wuluh, sehingga mampu diolah menjadi kurma dengan tingkat kualitas yang tergolong baik (Insan, dkk, 2019).

#### **4. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan diperoleh kesimpulan yaitu kegiatan telah direalisasikan sesuai dengan target yang direncanakan mulai dari penyuluhan dan pembuatan kurma belimbing wuluh sebesar 100%. Penampakan kurma hasil kegiatan antara lain memiliki struktur lembek keras di luar kulit, warna coklat kehitaman, rasa dominan manis, dan aroma menyukai.

#### **5. SARAN**

Adapun saran yang dapat diberikan demi berlangsungnya kegiatan yaitu perlunya aplikasi hasil-hasil pengabdian dan IPTEK dari perguruan tinggi ke daerah-daerah yang membutuhkan melalui lembaga pengabdian masyarakat dari masing-masing perguruan tinggi. Selain itu, setelah mengetahui manfaat buah belimbing diharapkan masyarakat juga dapat terus mengonsumsi belimbing wuluh untuk meningkatkan derajat kesehatan secara mandiri.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pengabdian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aseptianova dan Yuliany, Eka Haryati, 2020, Penyuluhan Manfaat Belimbing Wuluh (*Averrhoa bilimbi* Linn.) sebagai Tanaman Kesehatan di Kelurahan Kebun Bunga, Kecamatan Sukarami, Palembang, *Abdihaz: Jurnal Ilmiah Pengabdian pada Masyarakat*, Vol 2, No 2: 52-56, DOI: <https://doi.org/10.32663/abdihaz.v2i2.910>.
- Berto, 13 Maret 2019, Pemanfaatan Pengobatan Tradisional. <https://dinkes.sarolangunkab.go.id/berita-pemanfaatan-pengobatan-tradisional.html>, diakses 3 Maret 2022.
- Insan, Rangi Rahimul, Faridah, Anni, Yulastri, Asmar, dan Holinesti, Rahmi, 2019, Using Belimbing Wuluh (*Averrhoa bilimbi* L.) As A Functional Food Processing Product. *Jurnal Pendidikan Tata Boga dan Teknologi*, Vol 1, No 1, 2685-5380, DOI: <https://doi.org/10.2403/80sr7.00>.
- Martina, Reni, Saputri, Dinar Suksmayu, dan Yanti, Sahri, 2019, Uji Aktivitas Antioksidan Serbuk Ekstrak Belimbing Wuluh (*Averrhoa Blimbi* L.), *Jurnal Tambora*, Vol 3, No 2, 2621- 542x.
- Parikesit, M., 2011, Khasiat dan manfaat belimbing wuluh: obat herbal sepanjang zaman, Stomata.
- Rahmanindar, N., Zulfiana, E., Harnawati, R. A., 2021, Penerapan Hidup Sehat dengan Mengonsumsi Madu dan Vitamin untuk Meningkatkan Imunitas Petugas Kesehatan serta Mencegah Covid-19 Di RSUD Kardinah Kota Tegal, *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, Vol 4, No 2, 306-310.
- Saraswati, R. A. dan Setyaningsih, E., 2018, Potensi Tanaman Belimbing Wuluh (*Averrhoa bilimbi*) Terhadap Beberapa Penyakit pada Sistem Cardiovascular, *Seminar Nasional Pendidikan Biologi dan SAINTEK III*, 2527–533X: 155-160.
- Silalahi, M., & Sauland, S, 2015, Pengaruh penambahan sari buah belimbing wuluh (*Averrhoa bilimbi*) sebagai acidifier terhadap efisiensi ransum pada babi starter, *Prosiding Seminar Nasional Sains dan Inovasi Pertanian*: 1–30.
- Suter, I Ketut, 2013, Pangan Fungsional dan Prospek Pengembangannya, *Makalah*, Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan, Denpasar.