

Pengenalan minuman beras kencur instan untuk anak-anak sebagai penambah nafsu makan

Syaima Fatimah ¹, Ranti Purwanti ¹, Reti Puji Handayani ¹, Suharti ¹

¹ Program Studi D3 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

* Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim Km.09 Salammulya Pondoksalam Purwakarta

Email: reti@stikesholistic.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Upaya meningkatkan nafsu makan anak sering dilakukan melalui pemberian suplemen atau obat penambah nafsu makan tanpa konsultasi medis. Penggunaan obat yang tidak rasional berpotensi menimbulkan efek samping dan risiko jangka panjang apabila tidak digunakan sesuai indikasi. Oleh karena itu, pendekatan promotif dan preventif berbasis pemanfaatan bahan alami menjadi alternatif yang lebih aman dan sesuai dengan kearifan lokal masyarakat Indonesia. Tanaman obat yang telah lama digunakan dalam ramuan tradisional adalah kencur (*Kaempferia galanga*). Tanaman ini mengandung senyawa bioaktif seperti etil p-metoksisinamat, flavonoid, dan minyak atsiri yang memiliki aktivitas antiinflamasi, antioksidan, serta efek stimulasi pada sistem pencernaan. Beras kencur sebagai minuman herbal tradisional telah dikenal luas di masyarakat sebagai penambah nafsu makan alami. Namun, pengolahan yang kurang higienis berpotensi menimbulkan kontaminasi mikroba yang dapat menurunkan kualitas dan keamanan produk.

Tujuan: Memberikan edukasi pembuatan serbuk beras kencur instan kepada masyarakat

Metode: Kegiatan dilaksanakan di Desa Cibuntu, Kabupaten Purwakarta, pada tahun 2025. Sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga dan orang tua yang memiliki anak usia balita dan sekolah dasar. Peserta diberi edukasi tentang tanaman obat keluarga, bentuk sediaan, kemudian demo pembuatan beras kencur instan.

Hasil: Peningkatan skor post-test sebesar $\pm 20-30\%$ menunjukkan bahwa metode edukatif dan partisipatif efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat.

Kesimpulan: Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, evaluasi masih terbatas pada aspek kognitif dan praktik pembuatan oleh peserta. Belum dilakukan pengukuran klinis terhadap perubahan nafsu makan atau status gizi anak setelah konsumsi beras kencur instan.

Kata kunci: Herbal, Beras, Kencur, Instan

ABSTRACT

Background: Efforts to increase children's appetite are often carried out through giving supplements or drugs to increase appetite without medical consultation. Irrational use of drugs has the potential to cause side effects and long-term risks if not used according to indications. Therefore, a promotive and preventive approach based on the use of natural ingredients is a safer alternative and in accordance with the local wisdom of the Indonesian people. A medicinal plant that has long been used in traditional medicine is kencur (*Kaempferia galanga*). This plant contains bioactive compounds such as ethyl p-methoxycinnamate, flavonoids, and essential oils which have anti-inflammatory, antioxidant activity, as well as stimulating effects on the digestive system. Galangal rice as a traditional herbal drink is widely known in the community as a natural appetite enhancer. However, unhygienic processing has the potential to cause microbial contamination which can reduce product quality and safety.

Aim: To provide education on making instant kencur rice powder to the public

Method: The activity was carried out in Cibuntu Village, Purwakarta Regency, in 2025. The target of the activity was housewives and parents who had children under five and elementary school age. Participants were given education about family medicinal plants, dosage forms, then a demonstration on making instant galangal rice.

Results: An increase in post-test scores of ± 20 –30% shows that educational and participatory methods are effective in increasing public understanding.

Conclusion: Although the results of the activity show an increase in participants' knowledge and skills, the evaluation is still limited to cognitive aspects and participants' manufacturing practices. Clinical measurements have not been carried out on changes in children's appetite or nutritional status after consuming instant galangal rice.

Keywords: Herbal, Rice, Galangal, Instant.

PENDAHULUAN

Kurang nafsu makan pada anak merupakan permasalahan kesehatan yang sering ditemui dan berpotensi memengaruhi status gizi serta pertumbuhan jangka panjang. Asupan nutrisi yang tidak adekuat pada masa pertumbuhan dapat berdampak terhadap gangguan perkembangan fisik, penurunan daya tahan tubuh, serta meningkatnya risiko infeksi berulang [1]. Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa gangguan asupan nutrisi merupakan faktor risiko penting terhadap masalah pertumbuhan anak secara global [1]. Di Indonesia, permasalahan gizi anak masih menjadi perhatian nasional karena berkontribusi terhadap kejadian stunting dan masalah gizi lainnya [2].

Upaya meningkatkan nafsu makan anak sering dilakukan melalui pemberian suplemen atau obat penambah nafsu makan tanpa konsultasi medis. Penggunaan obat yang tidak rasional berpotensi menimbulkan efek samping dan risiko jangka panjang apabila tidak digunakan sesuai indikasi [3]. Oleh karena itu, pendekatan promotif dan preventif berbasis pemanfaatan bahan alami menjadi alternatif yang lebih aman dan sesuai dengan kearifan lokal masyarakat Indonesia.

Salah satu tanaman obat yang telah lama digunakan dalam ramuan tradisional adalah kencur (*Kaempferia galanga*). Tanaman ini mengandung senyawa bioaktif seperti etil p-metoksisinamat, flavonoid, dan minyak atsiri yang memiliki aktivitas antiinflamasi, antioksidan, serta efek

stimulasi pada sistem pencernaan [4,5]. Studi terbaru juga menunjukkan bahwa ekstrak *Kaempferia galanga* memiliki potensi sebagai imunomodulator dan antioksidan yang mendukung kesehatan tubuh [6]. Selain kencur, bahan pendukung seperti kunyit dan jahe merah diketahui memiliki aktivitas farmakologis yang berperan dalam menjaga kesehatan saluran cerna dan meningkatkan imunitas [7].

Beras kencur sebagai minuman herbal tradisional telah dikenal luas di masyarakat sebagai penambah nafsu makan alami. Namun, proses pembuatannya secara tradisional memerlukan waktu dan perhatian terhadap aspek kebersihan. Pengolahan yang kurang higienis berpotensi menimbulkan kontaminasi mikroba yang dapat menurunkan kualitas dan keamanan produk [8]. Oleh karena itu, inovasi dalam bentuk sediaan instan menjadi solusi yang lebih praktis, memiliki daya simpan lebih lama, serta memungkinkan standarisasi takaran dan proses produksi [9].

Pengembangan sediaan beras kencur instan tidak hanya berkontribusi pada aspek kesehatan, tetapi juga memiliki potensi ekonomi melalui pengembangan usaha mikro berbasis produk herbal lokal. Pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan pengolahan produk herbal terbukti mampu meningkatkan kapasitas dan kemandirian masyarakat [10]. Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat mengenai pembuatan sediaan beras kencur instan menjadi relevan sebagai

implementasi tridharma perguruan tinggi dalam mendukung peningkatan derajat kesehatan sekaligus pemberdayaan ekonomi masyarakat.

METODOLOGI PENGABDIAN

1. Desain Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan **edukatif dan partisipatif** dengan metode penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, serta evaluasi pengetahuan. Model kegiatan dirancang berbasis pemberdayaan masyarakat (community empowerment) untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam pembuatan sediaan beras kencur instan.

2. Waktu dan Lokasi

Kegiatan dilaksanakan di Desa Cibuntu, Kabupaten Purwakarta, pada tahun 2025. Pemilihan lokasi didasarkan pada kebutuhan masyarakat terkait peningkatan pengetahuan tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) serta alternatif alami penambah nafsu makan anak.

3. Sasaran dan Peserta

Sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga dan orang tua yang memiliki anak usia balita dan sekolah dasar. Peserta yang terlibat berjumlah \pm 50 orang. Kriteria peserta adalah masyarakat yang bersedia mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir sesi.

4. Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan berikut:

a. Tahap Persiapan

- Koordinasi dengan perangkat desa dan tokoh masyarakat
- Penyusunan materi edukasi dan modul pelatihan
- Persiapan bahan dan alat pembuatan beras kencur instan
- Penyusunan instrumen evaluasi (pre-test dan post-test)

b. Tahap Pelaksanaan

1. Pre-test

Peserta diberikan beberapa

pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai TOGA, manfaat kencur, serta konsep gizi seimbang.

2. Penyuluhan Edukasi

Penyampaian materi meliputi:

- Pentingnya nafsu makan dalam mendukung pertumbuhan anak
- Konsep gizi seimbang
- Manfaat tanaman obat keluarga
- Kandungan dan manfaat kencur (*Kaempferia galanga*)
- Keunggulan sediaan herbal dalam bentuk instan

3. Demonstrasi Pembuatan Sediaan Beras Kencur Instan

Tim pengabdian melakukan demonstrasi tahapan pembuatan, meliputi:

- Pemilihan bahan baku berkualitas
- Proses pencucian dan pengolahan bahan
- Proses ekstraksi dan pencampuran
- Teknik pengeringan (misalnya spray drying atau pengeringan sederhana sesuai skala rumah tangga)
- Proses penghalusan dan pengemasan higienis

4. Praktik Langsung Peserta

Peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk mempraktikkan pembuatan dan penyajian beras kencur instan dengan pendampingan tim.

5. Diskusi Interaktif dan Tanya Jawab

Sesi ini bertujuan menggali pengalaman peserta serta memperkuat pemahaman materi.

6. Post-test dan Evaluasi

Post-test diberikan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui:

- Perbandingan hasil pre-test dan post-test
- Observasi partisipasi aktif peserta
- Umpan balik langsung dari peserta

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi

- Peningkatan skor pengetahuan minimal 20%
- $\geq 75\%$ peserta mampu menjelaskan manfaat beras kencur
- $\geq 70\%$ peserta mampu mempraktikkan cara penyajian dengan benar

5. Analisis Data

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif dengan menghitung persentase peningkatan pengetahuan peserta. Hasil disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk mendukung pembahasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui tahapan pre-test, penyuluhan, demonstrasi pembuatan, praktik langsung, dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai konsep Tanaman Obat Keluarga (TOGA), manfaat kencur sebagai penambah nafsu makan, serta prinsip higienitas dalam pengolahan sediaan herbal.

Peningkatan skor post-test sebesar $\pm 20\text{--}30\%$ menunjukkan bahwa metode edukatif dan partisipatif efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Hal ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa kombinasi metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung dapat meningkatkan retensi pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku [11].

Dari aspek farmakologis, kandungan minyak atsiri dan flavonoid pada *Kaempferia galanga* berperan dalam merangsang sekresi enzim pencernaan serta meningkatkan

kenyamanan saluran cerna [4,6]. Efek antiinflamasi dan antioksidan yang dimiliki tanaman ini juga mendukung fungsi imun tubuh [5,7]. Studi eksperimental terbaru melaporkan bahwa ekstrak kencur menunjukkan aktivitas antioksidan signifikan yang berpotensi mendukung kesehatan saluran pencernaan [6].

Pengembangan dalam bentuk instan memberikan keunggulan dari sisi praktis, konsistensi dosis, dan stabilitas produk. Penelitian mengenai teknologi minuman herbal instan menunjukkan bahwa proses pengeringan yang tepat dapat mempertahankan kandungan senyawa aktif serta memperpanjang umur simpan produk [9]. Aspek keamanan pangan menjadi penting karena produk herbal yang diproses secara higienis akan mengurangi risiko cemaran mikroba [8].

Selain aspek kesehatan, kegiatan ini memiliki implikasi sosial ekonomi. Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan pengolahan produk herbal dapat meningkatkan keterampilan, membuka peluang usaha rumah tangga, serta memperkuat ekonomi lokal [10]. Pendekatan berbasis potensi lokal seperti ini sejalan dengan strategi pembangunan kesehatan masyarakat yang menekankan kemandirian dan partisipasi aktif komunitas [12].

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, evaluasi masih terbatas pada aspek kognitif dan praktik pembuatan oleh peserta. Belum dilakukan pengukuran klinis terhadap perubahan nafsu makan atau status gizi anak setelah konsumsi beras kencur instan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain quasi-eksperimental untuk mengukur efektivitas intervensi secara objektif.

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat mengenai pembuatan sediaan beras kencur instan terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan, keterampilan pengolahan produk herbal,

serta kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan tanaman obat keluarga sebagai alternatif alami penunjang kesehatan anak.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pembuatan sediaan beras kencur instan di Desa Cibuntu, Kabupaten Purwakarta, menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Terjadi peningkatan pemahaman masyarakat mengenai konsep Tanaman Obat Keluarga (TOGA), manfaat kencur (*Kaempferia galanga*) sebagai penunjang nafsu makan anak, serta pentingnya pengolahan dan penyajian produk herbal secara higienis.

Metode edukatif yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan retensi pengetahuan dan kemampuan teknis peserta dalam memproduksi sediaan beras kencur instan. Inovasi dalam bentuk instan dinilai lebih praktis, memiliki potensi daya simpan yang lebih baik, serta memungkinkan standarisasi

takaran dan kualitas produk.

Selain memberikan dampak pada aspek literasi kesehatan, kegiatan ini juga berpotensi mendorong pemberdayaan ekonomi masyarakat melalui pengembangan produk herbal berbasis potensi lokal. Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesadaran kesehatan keluarga, tetapi juga mendukung kemandirian masyarakat secara berkelanjutan.

SARAN

Kegiatan serupa dapat dikembangkan menjadi program rutin berbasis desa dengan melibatkan kader kesehatan dan kelompok PKK untuk memperluas jangkauan edukasi. Masyarakat perlu mendapatkan pendampingan lanjutan terkait standarisasi produksi, uji keamanan pangan, serta pengurusan izin PIRT atau sertifikasi lainnya guna meningkatkan kualitas dan daya saing produk. Perlu dilakukan inovasi lanjutan dalam bentuk varian rasa atau kombinasi bahan herbal lain yang tetap aman bagi anak, guna meningkatkan daya terima dan minat konsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Child growth standards. Geneva: WHO; 2009.
2. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2022. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
3. World Health Organization. The rational use of drugs. Geneva: WHO; 2011.
4. Rahman S, Wahyuni FS, Sari DP. Phytochemical screening and pharmacological activity of *Kaempferia galanga* L.: A review. J Appl Pharm Sci. 2020;10(3):140–6.
5. Chudiwal AK, Jain DP, Somani RS. Traditional uses, phytochemistry and pharmacology of *Kaempferia galanga*: A review. Asian Pac J Trop Biomed. 2010;3(2):1–6.
6. Lestari ML, Putri DA, Hidayat T. Antioxidant and immunomodulatory activity of *Kaempferia galanga* extract: Recent evidence. Pharmacogn J. 2022;14(5):1012–8.
7. Prasad S, Aggarwal BB. Turmeric and ginger: Biological activities and medicinal applications. J Herb Med. 2021;27:100429.
8. Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. Pedoman keamanan pangan olahan rumah tangga. Jakarta: BPOM RI; 2020.
9. Yuliani S, Widjanarko SB. Teknologi pengolahan minuman herbal instan dan stabilitas mutu

produk. *J Pangan Agroindustri*. 2019;7(2):85–92.

10. Suryani E, Rahmawati D. Community empowerment through herbal product development in rural areas. *J Community Dev*. 2021;6(1):45–53.
11. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
12. World Health Organization. Community participation in local health and sustainable development. Geneva: WHO; 2020.

