

PELATIHAN PEMBUATAN PRODUK SPA CUISINE PADA IBU-IBU DHARMA WANITA PERSATUAN LLDIKTI WILAYAH VII JAWA TIMUR UNTUK MENGATASI PENUAAN DINI

Iut Nuraini¹, Ria Andriani Mukti², Fitria Hansyah Fatmasari³, Enny Puri Rahayu⁴, Salsa Puspa Dewi A.⁵

¹⁻⁵Fakultas Teknik – Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

iutnuraini@unipasby.ac.id

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Kata Kunci: SPA Cuisine, kecantikan, penuaan dini.</p> <p>Diterima: 04-01-2023 Disetujui: 26-01-2023 Dipublikasikan: 31-01-2023</p>	<p>Abstrak</p> <p>Masalah penuaan kulit sering dialami oleh masyarakat. Perlu sebuah upaya untuk mencegah penuaan dini telah dilakukan. Salah satunya adalah membuat produk SPA Cuisien. Namun, tidak semua orang memahami cara pembuatannya. Oleh karena itu, perlu dilakukan pelatihan kepada masyarakat agar memahami produk SPA Cuisine. Tujuan Pengabdian adalah memberikan pengetahuan tentang cara pembuatan produk SPA Cuisine pada anggota Dharma Wanita Persatuan LLDikti Wilayah VII, memberikan motivasi kepada anggota Dharma Wanita Persatuan LLDikti Wilayah VII untuk membuat dan menggunakan produk SPA Cuisine. Metode yang digunakan dalam kegiatan PPM ini adalah ceramah dan diskusi dan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan produk SPA Cuisien. Selain itu juga dilakukan evaluasi untuk memantau keberhasilan program. Berdasarkan hasil evaluasi, maka diperoleh kesimpulan sebanyak 98% peserta pelatihan memahami materi pelatihan, sebanyak 98% peserta pelatihan memiliki motivasi untuk membuat produk SPA Cuisiene di rumah, dan sebanyak 50% peserta pelatihan berminat untuk membuat produk SPA Cuisine.</p> <p>Abstract</p> <p>The problem of skin aging is often experienced by people. Need an effort to prevent premature aging has been done. One of them is making SPA Cuisien products. However, not everyone understands how it is made. Therefore, it is necessary to conduct training for the community in order to understand SPA Cuisine products. The purpose of the Service is to provide knowledge on how to make SPA Cuisine products to members of the LLDikti Regional VII Dharma Wanita Association, to provide motivation to members of the LLDikti Regional VII Dharma Wanita Association to make and use SPA Cuisine products. The methods used in this PPM activity are lectures and discussions and continued with training on making SPA Cuisien products. In addition, an evaluation is also carried out to monitor the success of the program. Based on the evaluation results, it was concluded that 98% of the trainees understood the training material, 98% of the trainees had the motivation to make SPA Cuisiene products at home, and 50% of the trainees were interested in</p>

PENDAHULUAN

Produk SPA Cuisine adalah suatu produk yang ditujukan untuk kecantikan kulit dan mencegah penuaan dini. Tujuan penggunaan SPA Cuisine ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Kandungan utama produk SPA Cuisine berfungsi untuk menghambat penuaan dini pada kulit sekaligus untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Produk SPA Cuisine berorientasi pada produk makanan sehat yang dibutuhkan oleh tubuh. Menurut para ilmuwan Jepang, beberapa persyaratan yang harus dimiliki oleh suatu produk agar dapat dikatakan sebagai pangan fungsional adalah: (1) Harus merupakan produk pangan (bukan berbentuk kapsul, tablet, atau bubuk) yang berasal dari bahan (ingredien) alami, (2) Dapat dan layak dikonsumsi sebagai bagian dari diet atau menu sehari-hari, (3) Mempunyai fungsi tertentu pada saat dicerna, serta dapat memberikan peran dalam proses tubuh tertentu, seperti: memperkuat mekanisme pertahanan tubuh, mencegah penyakit tertentu, membantu mengembalikan kondisi tubuh setelah sakit tertentu, menjaga kondisi fisik dan mental, serta memperlambat proses penuaan. Mengacu pada konsep yang telah dikembangkan oleh para ilmuwan, jelaslah bahwa pangan fungsional tidak sama dengan food supplement atau obat. Pangan fungsional dapat dikonsumsi tanpa dosis tertentu, dapat dinikmati sebagaimana makanan pada umumnya, serta lezat dan bergizi (Astawan, 2011).

Dasar pertimbangan konsumen di negara-negara maju dalam memilih bahan pangan, bukan hanya bertumpu pada kandungan gizi dan kelezatannya tetapi juga pengaruhnya terhadap kesehatan tubuhnya (Goldberg, 1994). Pada kenyataan tersebut menuntut adanya suatu bahan makanan yang tidak hanya sekedar lezat, tetapi juga dapat bersifat fungsional. Dari sinilah lahir konsep pangan fungsional yang sering disebut *functional foods*.

Masih banyak kurangnya kesadaran untuk mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung gizi seimbang, hanya memilih sesuai keinginan yang lezat dilidah saja, sedangkan hal tersebut bisa jadi dapat menimbulkan dampak yang kurang positif bagi tubuh. Perlu lebih dalam untuk memberikan wacana agar kita semua lebih peduli dalam menjaga kesehatan dengan menjaga makanan atau minuman yang di konsumsi terutama buah dan sayur.

Buah dan sayur dapat diolah menjadi produk SPA Cuisine dengan semenarik mungkin agar kita tidak bosan untuk mengkonsumsinya. Hal tersebut diharapkan akan ada alternatif metode yang mampu mendeskripsikan efektifitas pengelolaan buah dan sayur pada perawatan spa cuisine untuk kecantikan dan menghambat penuaan dini, dengan menggunakan bahan pangan fungsional lokal untuk menghindari bahan yang berbahaya untuk kesehatan kulit dan kecantikan kulit, yang saat ini marak produk kecantikan yang berbahaya di masyarakat.

Produk SPA Cuisine selama ini kurang dipahami oleh masyarakat. Untuk itu perlu upaya untuk memberikan pemahaman tentang produk SPA Cuisine yang bermanfaat bagi tubuh. Selain itu, melalui pemahaman tentang produk SPA Cuisine, masyarakat dapat membuat produk Cuisine dengan biaya yang relatif terjangkau dan proses yang mudah.

Waktu luang yang dimiliki oleh anggota Dharma wanita bila diisi dengan kegiatan yang produktif tentu akan meningkatkan perekonomian dan kesejahteraan bagi anggota. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pelatihan yang dapat mendorong semangat berwirausaha bagi anggota. Harapannya dengan pelatihan tentang pembuatan produk Cuisine SPA ini dapat menjadi salah satu pilihan untuk memulai wirausaha, sekaligus menambah wawasan tentang penggunaan bahan alami yang sehat. Selain itu produk Cuisine SPA yang dihasilkan juga dapat digunakan sendiri oleh anggota.

METODE

Pelatihan tentang pembuatan SPA Cuisine mudah dilaksanakan dengan menggunakan bahan yang mudah didapat dan harganya terjangkau. Pelatihan ini berujuan untuk memberi keterampilan kepada anggota Dharma Wanita Persatuan LLDikti Wilayah VII, serta untuk memberi pemanfaatan bahan-bahan alami untuk membuat produk SPA Cuisine. Anggota Dharma Wanita Persatuan LLDikti Wilayah VII juga bisa mengawali usaha makanan dan minuman yang dibuat sendiri, atau mengawali wirausaha dengan produk SPA Cuisine. Dengan modal *skill* serta pengetahuan diharapkan bisa menjadi bekal bagi anggota Dharma Wanita Persatuan LLDikti Wilayah VII untuk memperbaiki kulit dan mencegah penuaan dini sekaligus memperbaiki taraf hidup melalui usaha produk SPA Cuisine.

Kegiatan ini melibatkan Dosen dan praktisi yang mempunyai latar belakang bidang ilmu yang relevan dengan materi pelatihan, memahami materi pelatihan dengan baik serta memiliki pengalaman dalam produk SPA Cuisine. Dukungan dari Dharma Wanita Persatuan LLDikti Wilayah VII dalam memberikan kesempatan yang lebih bagi anggotanya untuk mengikuti kegiatan penyuluhan dan pelatihan. Manfaat yang didapat melalui adanya kekuatan ini yaitu anggota akan mendapatkan wawasan dan *skill*, sementara itu pihak Dharma Wanita Persatuan LLDikti Wilayah VII akan mempunyai anggota (SDM) yang mampu menjadi perintis dalam mengembangkan produk SPA Cuisine untuk meningkatkan kepercayaan diri sekaligus kesejahteraan. Metode yang dipakai dalam kegiatan PPM ini yaitu ceramah dan diskusi mengenai metode pembuatan produk SPA Cuisine, serta tips untuk melakukan wirausaha di bidang produk SPA Cuisine yang meliputi modal yang dibutuhkan, teknik pembuatan produk.

Materi yang diangkat pada kegiatan adalah tentang tinjauan bahan produk, Komposisi bahan, dan proses produksi yang disampaikan oleh dr. Ria Andriani Mukti;. Selain ceramah dan diskusi, pada kegiatan PPM juga dilakukan demonstrasi dan pelatihan pembuatan produk SPA Cuisine yaitu Juice Green yang dilakukan oleh Iut Nuraini dan Fitria Hansyah Fatmasari. Praktik mandiri oleh peserta PPM dibimbing oleh tim pengabdian. Melalui demo/praktik pembuatan produk SPA Cuisine oleh tim pengabdian ternyata dapat membuat peserta PPM lebih memahami materi pembuatan SPA Cuisine yaitu Juice Green.

Langkah-langkah yang dijalankan pada kegiatan PPM ini mencakup :

1. Tim pengabdian dan mahasiswa melakukan koordinasi terlebih dahulu untuk merancang metode dan jadwal kegiatan pengabdian;
2. Tim pengabdian menjalankan sosialisasi program dan koordinasi dengan Ketua Dharma Wanita Persatuan LLDikti Wilayah VII Jawa Timur;
3. Pembelian bahan dan alat pembuatan produk SPA Cuisine yaitu Juice Green. Uji coba pembuatan produk SPA Cuisine yaitu Juice Green dan persiapan kegiatan;
4. Persiapan akhir dan mengedarkan undangan;
5. Menjelaskan materi tentang tinjauan bahan;
6. Menjelaskan materi tentang cara pembuatan SPA Cuisine yaitu Juice Green;
7. Menjelaskan materi tentang analisis usaha SPA Cuisine yaitu Juice Green;
8. Mendemonstrasikan cara pembuatan SPA Cuisine yaitu Juice Green;
9. Peserta melakukan praktik mandiri pembuatan SPA Cuisine yaitu Juice Green;
10. Melakukan evaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sayur dan buah merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur dan buah berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Sayur tertentu menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur, sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Bagi masyarakat Indonesia khususnya balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah 300 – 400 gram per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400 – 600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes, 2014). Henu (dalam Mitchell, 2012) menjelaskan mengonsumsi sayur selain dapat mencegah risiko penyakit degeneratif, juga merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Konsumsi sayur setiap kali makan dapat menurunkan resiko overweight, karena sayur dapat mengurangi rasa lapar, tetapi tidak menimbulkan lemak dan kolestrol yang berlebih dalam tubuh.

Pembuatan produk SPA Cuisine ini memanfaatkan bahan-bahan alami yaitu buah dan sayur. Buah dan sayur yang digunakan mudah didapat dan harganya relatif terjangkau. Dengan demikian, orang akan dengan mudah mempraktikkan pembuatan produk SPA Cuisine ini. Dalam pengabdian ini memberikan pengarahan, bimbingan dan pengajaran mengenai praktik pelatihan pembuatan produk SPA cuisine yaitu juice green berbahan dasar sawi caisim, apel merah dan jeruk lemon untuk kecantikan dan menghambat penuaan dini.

Menurut Margiyanto (2008) manfaat caisim atau sawi bakso sangat baik untuk menghilangkan rasa gatal di tenggorokan pada penderita batuk, penyembuh sakit kepala, bahan pembersih darah, memperbaiki fungsi ginjal, serta memperbaiki dan memperlancar pencernaan. Sawi caisim mengandung berbagai khasiat bagi kesehatan. Kandungan yang terdapat pada caisim adalah protein, lemak, karbohidrat, Vitamin A, Vitamin B, dan Vitamin C.

Buah Apel baik bagi kesehatan saraf, buahnya mengandung antioksidan yang disebut dengan *quercetin* yang mencegah kerusakan sel yang disebabkan oleh oksidasi dan peradangan neuron (jenis tertentu dari sel yang khusus untuk menyimpan dan mengirimkan informasi), mencegah penurunan mental progresif pada demensia, membantu melindungi sel-sel neuron terhadap stres oksidatif yang disebabkan oleh neurotoksisitas, mengurangi risiko penyakit Alzheimer, mengurangi risiko stroke, dll. Apel layak disebut “*The First Power Food*” karena mengandung nutrisi penting seperti vitamin C yang mampu mencegah kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas serta meningkatkan stamina tubuh, vitamin B-kompleks yang merupakan kunci dalam mempertahankan sel-sel darah merah dan sistem saraf agar dalam kondisi yang baik, dan fitonutrien yang membantu melindungi tubuh dari radikal bebas yang bersifat merusak, dan beberapa mineral seperti kalium, kalsium, dan fosfor (Agustinus, 2014).

Buah lemon merupakan tanaman yang memiliki manfaat sebagai antioksi dan alami karena memiliki kandungan vitamin C, asam sitrat, minyak atsiri, bioflavonoid, polifenol, kumarin, flavonoid, dan minyak-minyak volatil pada kulitnya seperti limonen ($\pm 70\%$), α -terpinen, α -pinen, β -pinen, serta kumarin, dan polifenol (Nizhar, 2012). Antioksidan dari perasan buah lemon lokal yang ada di daerah Iran, mempunyai aktivitas lebih tinggi dari pada buah lemon yang dibeli di supermarket (Hajimahmoodi *et al.*, 2012).

Kegiatan PPM ini sudah dapat dilaksanakan dengan baik. Kegiatan PPM ini memperoleh dukungan penuh dari Ketua Dharma Wanita Persatuan LLDikti Wilayah VII Jawa Timur yang dapat dilihat dari kesediaan menerima program PPM yang ditawarkan bahkan memberikan tanggapan yang positif. Antusiasme anggota Dharma Wanita Persatuan LLDikti Wilayah VII Jawa Timur yang diundang dalam pelatihan ini nampak dari kehadiran peserta tepat waktu. Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan sebanyak 40 orang yang di ikuti mayoritas ibu-ibu usia 40 tahun keatas. Hal ini antara lain terjadi sebab topik yang dinilai menarik oleh anggota sehingga anggota

ingin mengikuti pelatihan ini.

Pelatihan ini diawali dengan presentasi materi tinjauan bahan produk SPA Cuisine yang dipergunakan. Seluruh peserta memperhatikan dengan baik materi pelatihan yang disampaikan. Ketertarikan peserta pelatihan atas materi pelatihan terlihat dari jumlah pertanyaan peserta yang cukup beragam. Sesudah seluruh materi pelatihan disampaikan, aktivitas pelatihan diteruskan dengan demo dan praktik pembuatan produk SPA Cuisine *juice green*. Mulanya, tim pengabdian dibantu dengan 3 mahasiswa mempraktikkan cara pembuatan *juice green*. Pada demo tersebut awalnya peserta terlihat agak canggung. Namun karena tim pengabdian memberikan penjelasan yang cukup baik, rasa canggung peserta pelatihan menjadi hilang. Setelah tim pengabdian mempraktekkan cara pembuatannya peserta pelatihan diminta membuat *juice green* secara mandiri tanpa bantuan tim pengabdian. Observasi dilakukan oleh tim pengabdian terhadap kemampuan praktek dan hasil praktek yang dilakukan peserta pelatihan.

Cara pembuatan *juice green* pertama cuci semua bahan sampai bersih. Potong-potong jeruk lemon kemudian peras. Campur semua bahan ditambahkan air dan es diblender sampai halus. Kemudian di saring, beri gula cair sesuai selera dan siap di hidangkan.

Hasil observasi tersaji dalam Tabel 1. Ternyata kemampuan peserta untuk membuat produk SPA Cuisine Juice Green bernilai baik, peserta mampu membuat Juice Green secara mandiri tanpa bantuan pengabdian.

Tabel 1. Evaluasi Hasil

Aspek	Keberhasilan
Pemahaman Materi	98% Peserta Antusias dalam pemaparan materi dengan banyaknya yang bertanya tentang produk SPA Cuisine
Motivasi Praktik	97% Peserta meminta resep yang telah dipaparkan dan menanyakan manfaat dari setiap produk
Minat berwirausaha	50% Peserta ingin membuat produk SPA Cuisine untuk di konsumsi sendiri

Berdasarkan hasil evaluasi angket yang diisi oleh peserta pelatihan, program PPM ini sangat bermanfaat karena dirasa bisa meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan anggota. Peserta dapat memahami materi yang disampaikan dengan baik. Peserta juga dapat merasakan manfaat dari materi yang disampaikan. Motivasi peserta untuk mempraktikkan pembuatan SPA Cuisine juga tinggi. Hanya dari sisi minat untuk menjadikan produk SPA Cuisine sebagai bisnis hanya separuh saja. Mungkin perlu pengalaman dan waktu yang cukup untuk menumbuhkan keberanian peserta dalam menjadikan skill pembuatan produk SPA Cuisine sebagai sebuah bisnis.

Mengacu pada data hasil evaluasi, dapat diharapkan peserta akan menggunakan produk SPA Cuisine hasil buatan sendiri untuk menjaga kecantikan diri serta mencegah penuaan dini pada kulit. Jika tubuh sehat, kulit terjaga diharapkan akan tumbuh rasa percaya diri. Peserta pelatihan ini akan lebih mudah dalam menjalankan aktivitas karena ada kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri merupakan kunci awal bagi keberhasilan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan PPM ini hampir semua peserta pelatihan memahami materi pelatihan 98%, termotivasi untuk membuat produk SPA Cuisine di rumah (97%) dan hanya 50 % peserta pelatihan berminat untuk merintis usaha pembuatan produk SPA Cuisine.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka; 2011
- Agustinus. (2014). *Manfaat Buah Apel*. www.lifqual.com. Di akses pada tanggal 28 Desember 2022, 10.05 WIB.
- Astawan M. 2011. *Pangan Fungsional untuk Kesehatan yang Optimal*. Fakultas Teknologi Pertanian IPB, Bogor.
- Astawan, Made. (2008). *Sari Kesehatan Keluarga*. Jakarta, Dian Rakyat.
- Field AE, Gilman MW, Rosner B, Rockett HR, Colditz GA. *Association between Fruit and Vegetable Intake and Change in Body Mass Index among a Large Sample of Children and Adolescents in the United States*. Int. J. Relat. Metab. Disord. 2003; 27(1): 821-826.
- Gravity. (2012). *Jenis Apel*. www.100buah.wordpress.com. Di akses pada tanggal 28 Desember 2022, 09.55 WIB.
- Guillaumie, Laurence., Gaston., Jeans-Claude M., Elisabeth S., Laurent M. (2012). *The impact of self-efficacy and implementation intentions based interventions on fruit and vegetable intake among adults*. Psychology and Health 2012. 27 (1): 30–50
- Hajimahmoodi, M., M. Aliabadipoor, G. Moghaddam, N. Sadeghi, M. R. Oveisi, dan B. Jannat. 2012. *Evaluation of in vitro Antioxidant Activities of Lemon Juice for Safety Assessment*. American Journal of Food Technology, Vol. 7 (11): 708 – 714.
- Henu B, Siti F , Sri A. *Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Putri*. JIM 2020. 10 (2) : 34 – 38
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2014 Tentang Pelayanan Kesehatan SPA*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Nizhar, U.M. 2012. *Level Optimum Sari Buah Lemon (Citrus limon) sebagai Bahan Penggumpal pada Pembentukan Curd Keju Cottage*. Skripsi. Program Studi Teknologi Hasil Ternak. Jurusan Produksi Ternak. Fakultas Peternakan. Universitas Hasanudin. Makasar. ‘
- Pangkalan Ide. (2008). *Tune up: Gaya Hidup Penghambat Alzheimer*. Jakarta, Elex media Komputindo.
- Siti Alifah, Anita N , Aditya. *Pengolahan Sawi Hijau Menjadi Mie Hijau Yang Memiliki Nilai Ekonomis Tinggi Di Desa Sukamanis Kecamatan Kadudampit Kabupaten Sukabumi*. JOEC 2019. 1 (2): 55
- Subroto MA. 2008. *Real Food, True Health. Makanan Sehat Untuk Hidup Lebih Sehat*. PT AgroMedia Pustaka, Jakarta.