

SOSIALISASI JORUK MAMAN DAN MANFAATNYA PADA KADER POSYANDU DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RANTAU KOPAR KABUPATEN ROKAN HILIR

Lily Restusari*, Fitri, Sri Mulyani, Nur Angraini, Nurul Hanifah, Putri Amelia

Prodi DIII Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

* Penulis Korespondensi : lilyrestusari@pkr.ac.id

Abstrak

World Health organization (WHO) dan Food and Agriculture Organization (FAO) merekomendasikan konsumsi tinggi buah dan sayur yang segar untuk mencegah berbagai penyakit kronik seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, dan resiko stroke. Penduduk Desa Wilayah Puskesmas Rantau Kopar Kabupaten Rokan Hilir 75% adalah suku melayu dengan mata pencaharian yang berbeda-beda, sebagian besar tingkat perekonomiannya berada pada tingkat menengah. Joruk maman adalah makanan fermentasi yang mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan. Masyarakat di wilayah desa ini telah mengenal joruk maman karena merupakan pangan tradisional lokal sejak dahulu kala. Tetapi joruk maman ini tidak dimanfaatkan secara maksimal karena mempunyai bau yang menyengat pengaruh fermentasi dan masyarakat tidak mengetahui kandungan dan manfaat joruk maman.. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara memberikan sosialisasi, pembinaan dan edukasi kepada kader posyandu di wilayah kerja Wilayah Puskesmas Rantau Kopar Kabupaten Rokan Hilir terkait Joruk Maman dan manfaatnya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam membuat produk pangan lokal tradisional yang hampir punah. Dari pengabdian yang telah dilakukan didapatkan pengetahuan masyarakat meningkat dari 82,66% menjadi 92.99% sehingga masyarakat mampu membuat joruk maman dan mengetahui manfaat joruk maman untuk kesehatan. Kader posyandu telah melakukan advokasi untuk mensosialisasikan joruk maman, menanam kembali tanaman maman menjadi tanaman obat keluarga.

Kata kunci: edukasi, manfaat, joruk maman, pangan lokal

Abstract

The World Health Organization (WHO) and the Food and Agriculture Organization (FAO) recommend high consumption of fresh fruits and vegetables to prevent various chronic diseases such as hypertension, coronary heart disease, and the risk of stroke. 75% of the population of the Health Center Area of Rantau Kopar, Rokan Hilir Regency, are Malays with different livelihoods, most of which are at the middle level of the economy. Joruk maman is a fermented food that has many health benefits. People in this village have known joruk maman because it is a traditional food since time immemorial. But this joruk maman is not used optimally because it has a pungent odor due to the influence of fermentation and the public doesn't know the content and benefits of joruk maman Downstream related to Joruk Maman and its benefits to increase community knowledge and skills in making traditional local food products that are almost extinct. From the service that has been carried out, it is found that community knowledge about the benefits and making of joruk maman has increased from 82.66% to 92.99%. The community has been able to make joruk maman and know the benefits of joruk maman for health. Posyandu cadres have been advocating to socialize joruk maman, replanting maman plants into family medicinal plants..

Keywords: education, benefits, joruk maman, local food

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data Riskesdas 2013 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara (apakah pernah didiagnosis nakes dan minum obat hipertensi) dari 7,6 persen tahun 2007 menjadi 9,5 persen tahun 2013. Hal yang sama untuk stroke berdasarkan wawancara (berdasarkan jawaban responden yang pernah didiagnosis nakes dan gejala) juga meningkat dari 8,3 per 1000 (2007) menjadi 12,1 per 1000 (2013). Demikian juga untuk Diabetes Mellitus yang berdasarkan wawancara juga terjadi peningkatan dari 1,1 persen (2007) menjadi 2,4 persen (2013) (Badan Litbangkes RI, 2014).

World Health Organization (WHO) dan Food and Agriculture Organization (FAO) merekomendasikan konsumsi tinggi buah dan sayur untuk mencegah berbagai penyakit kronik seperti hipertensi, penyakit jantung koroner,

dan resiko stroke. Namun, WHO dan FAO menekankan untuk mengkonsumsi buah dan sayur yang segar untuk mendapatkan kandungan nutrisi yang tinggi (Endrizzi, 2009).

Saat ini, metode fermentasi banyak dipilih untuk mempertahankan kandungan nutrisi di dalam buah dan sayur serta menjaga kesegaran buah dan sayur. Salah satu metode fermentasi yang banyak digunakan adalah fermentasi asam laktat yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kandungan nutrisi yang ada didalam buah dan sayur. Metode fermentasi ini, sudah banyak digunakan terutama di Asia dan melibatkan banyak bakteri asam laktat seperti *Lactobacillus plantarum*, *L. pentosus*, *L. brevis*, *L. fermentum* dan *L. casei* yang tinggi kadar probiotik (Swain, 2014).

Tanaman Maman merupakan tanaman asal Afrika Selatan. Tanaman Maman ini digunakan sebagai obat tradisional antidiabetes, antipenuaan, anti kanker, dan pencegahan penyakit kardiovaskular (Mishra, 2011). Di Kabupaten Rokan Hulu dan Rokan Hilir Propinsi Riau tanaman ini banyak ditemukan sebagai tanaman liar yang tumbuh dimana saja, masyarakat di desa ini biasanya mengkonsumsi tanaman ini sebagai sayur yang di fermentasi. Produk fermentasi tanaman Maman (*Cleome gynandra L*) ini diolah dari daun dan batang muda yang diberi campuran garam, nasi putih dan air hangat lalu didiamkan selama 2-3 hari sebelum dikonsumsi. Penduduk di desa Bunga Tanjung (Rokan Hulu) dan Tanah Putih (Rokan Hilir) biasanya menyebut makanan ini dengan nama Joruk Maman atau Jouk Maman. Produk fermentasi tanaman Maman biasa dikonsumsi masyarakat terutama oleh seluruh kalangan dan dapat dikonsumsi dengan atau tanpa nasi (Saida, 2014).

Fermentasi Maman atau Joruk Maman ini merupakan produk makanan yang telah diketahui mengandung serat kasar dan bakteri asam laktat yang berfungsi sebagai probiotik. Serat pangan memiliki fungsi yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan dan pencegahan berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes, hiperkolesterolemia, stroke, penyakit jantung koroner, kegemukan serta gangguan pencernaan seperti susah buang air besar, wasir, kanker kolon (Winarti, 2010).

Kecukupan total serat pangan pada remaja dan dewasa didasarkan pada review IOM (2005) tentang penelitian manfaat total serat pangan dalam mengendalikan kolesterol terkait dengan menurunkan risiko penyakit jantung koroner, yaitu 14 g/1000 kkal. Berdasarkan penelitian Muharni, dkk (2016), kandungan serat kasar yang tertinggi diperoleh pada fermentasi Maman dengan perlakuan penambahan garam 2% dan nasi 15% yaitu sebesar 0,43 g per 100 gr fermentasi Maman. Selain memiliki kandungan serat kasar yang dapat menurunkan kadar kolesterol, fermentasi Maman ini juga memiliki kandungan bakteri asam laktat. Kandungan bakteri asam laktat pada fermentasi Maman dengan perlakuan penambahan garam 5% dan nasi 10% memiliki hasil tertinggi yaitu 2.40×10^8 cfu/g.

Menurut penelitian Restusari, dkk (2017), Bakteri Asam Laktat (BAL) yang terkandung didalam fermentasi maman, selain dapat mempengaruhi kadar kolesterol total juga dapat mempengaruhi penurunan kadar trigliserida darah. Dosis fermentasi Maman yang diberikan pada perlakuan, menunjukkan hasil tidak ada beda dalam menurunkan kolesterol dibandingkan simvastatin. Selain itu, menurut penelitian Restusari, dkk (2018), fermentasi maman juga dapat menurunkan kadar gula darah.

Penduduk Desa Wilayah Puskesmas Rantau Kopar Kabupaten Rokan Hilir mengenal Joruk maman dari dahulunya karena merupakan makanan tradisional daerah Rohil yang sudah mulai ditinggalkan. Joruk maman adalah makanan fermentasi yang mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan. Tetapi joruk maman tidak dimanfaatkan secara maksimal karena mempunyai bau yang tidak enak karena pengaruh fermentasi. Tanaman maman saat ini tidak banyak tumbuh atau ditanam di desa di kecamatan Rantau Kopar karena minat masyarakat memanfaatkan joruk maman ini sangat kurang. Pada saat ini masyarakat di Kabupaten Rokan Hilir dan Rokan Hulu memanfaatkan Joruk Maman ini hanya sebagai pelemak rasa pada saat makan. Dibalik hanya sebagai pelemak rasa, masyarakat setempat ternyata belum mengetahui bahwa makanan ini memiliki sejuta manfaat yang baik untuk kesehatan. Dari penelitian yang telah dilakukan ditemukan bahwa, Joruk Maman mampu menghasilkan Bakteri Asam Laktat (BAL) yang dapat menurunkan kadar kolesterol, trigliserida dan tekanan darah yang merupakan beberapa indikator dari penyakit degeneratif. Sebagai produk lokal, Joruk maman ini sangat berpotensi untuk dikembangkan menjadi makanan fungsional probiotik.

Berdasarkan latar belakang di atas perlu adanya suatu kegiatan pengabdian masyarakat dalam memberikan sosialisasi, pembinaan dan edukasi kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rantau Kopar Kabupaten Rokan Hilir terkait Joruk Maman dan manfaatnya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam membuat produk pangan lokal tradisional sekaligus melestarikan serta mencegah masakan tradisional ini menjadi punah (hilang). Produk selain memiliki manfaat yang tinggi juga memiliki nilai jual untuk meningkatkan perekonomian masyarakat. Oleh karena itu masyarakat diharapkan mampu mengolah produk Joruk Maman tersebut dan menjadikannya produk komersil di wilayah desa Rantau Kopar Kabupaten Rokan Hilir. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan suatu edukasi tentang manfaat dan pembuatannya melalui kegiatan pengabdian masyarakat “Sosialisasi Joruk Maman Dan Manfaatnya Pada Kader Posyandu Di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Kopar Kabupaten Rokan Hilir.”

2. BAHAN DAN METODE

Bahan-bahan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah berupa buku saku dengan judul *Membuat Joruk/Jouk Maman* dan video Pembuatan Joruk Maman. Metode yang dilakukan adalah ceramah dan edukasi dengan bantuan video dan buku pembuatan joruk maman.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Kopar Kabupaten Rokan Hilir. Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang responden kader posyandu, kepala Puskesmas dan Ahli gizi. Data karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Kader di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Kopar Kabupaten Rokan Hilir

Pendidikan Terakhir		
SD	6	30
SMP	7	35
SMA/SMK	3	15
Perguruan Tinggi	4	20
Total	20	100
Pekerjaan		
Honor	2	10
Guru	1	5
Wiraswasta	2	10
Tidak Bekerja/Pensiunan	15	75
Total	20	100
Suku		
Melayu	15	75
Jawa	3	15
Batak	2	10
Total	20	100

Berikut hasil dari rata-rata Pre-Test dan Post Test Kader Posyandu pada saat sebelum dan setelah pelatihan kader.

Tabel 3.2. Hasil Rata-Rata Pre-Test dan Post-Test Kader Posyandu

Variabel	Hasil	
	Rata-rata	%
Nilai Pre-test	12,5	82,66
Nilai Posttest	15,5	92,99

Ket : Rata-Rata Jumlah Jawaban Benar

Berdasarkan Tabel 3.1, pendidikan kader posyandu sebagian besar tamatan SMP yaitu sebanyak 35% (7 orang). Pekerjaan responden sebagian besar tidak bekerja / pensiunan atau sebagai ibu rumah tangga bagi responden perempuan yaitu sebanyak 75 %. Suku responden sebagian besar yaitu suku melayu sebanyak 75%.

Pembahasan

Kegiatan diawali dengan memberikan pre-test sebelum menjelaskan materi tentang manfaat joruk maman dan cara membuat joruk maman. Setelah pre-test dilanjutkan dengan penyuluhan tentang materi joruk maman dengan menggunakan video dan buku “Cara Membuat Joruk Maman/Jouk Maman”. Setelah semua materi dijelaskan, diakhir penyuluhan peserta diberikan post-test untuk melihat sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang telah dijelaskan. Setelah pretest kader ditayangkan video tentang keberhasilan warga mengembangkan Joruk maman di negara tetangga yaitu Malaysia yang juga merupakan rumpun masyarakat melayu. Tujuan tayangan video ini untuk memotivasi jiwa kewirausahaan dengan memanfaatkan joruk maman.

Peningkatan pengetahuan kader dapat dilihat pada tabel 3.2. Pada saat pre-test, kader masih kurang mengetahui tentang manfaat dan cara membuat joruk maman. Hal ini dapat dilihat dari hasil pre-test pertanyaan tersebut dijawab salah. Namun, terlihat perbedaan dari hasil pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil pre-test sebelum penyuluhan kader masih belum mengetahui tentang manfaat dan cara membuat joruk maman. Sedangkan setelah penyuluhan, hasil post-test menunjukkan bahwa pengetahuan kader mengenai materi tersebut mengalami peningkatan. Dilihat dari rata-rata nilai kader posyandu juga mengalami peningkatan. Dari tabel 3.2 dapat dilihat bahwa pengetahuan kader meningkat dengan melihat nilai rata-rata hasil pre-test yang diperoleh mengalami peningkatan pada saat post-test yaitu dari 14 (82,5%) menjadi 15,5 (92,99%). Hasil pre-test dan post-test diperoleh dengan cara mengambil rata-rata jumlah jawaban benar dari dua puluh (20) kader.

Penyuluhan kesehatan sangatlah penting bagi kader posyandu dengan joruk maman agar lebih memahami tentang manfaat dan cara membuat joruk maman tersebut dan dapat melestarikan joruk maman khas daerah sendiri. Hasil

pengabmas ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan Sanggелorang, Rahman and Mandagi (2019), bahwa pengetahuan mengenai obat tradisional dan pangan fungsional yang ada merupakan warisan dari generasi ke generasi yang perlu untuk dipertahankan, olehnya pendokumentasian mengenai informasi ini dibutuhkan. Tujuannya agar informasi yang penting ini dapat diketahui lebih banyak orang. Hasil ini juga sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mastuti et al., (2020) didapatkan adanya pengaruh edukasi masyarakat mengenai sumber pangan fungsional dan cara pengolahan yang tepat agar dapat mempertahankan komponen senyawa aktifnya sehingga dapat dimanfaatkan untuk kesehatan.

Dari hasil penyuluhan yang telah dilakukan dapat dikatakan bahwa selama proses penyuluhan para kader sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Hal ini dapat dilihat dari respon para kader, dengan adanya diskusi dan motivasi mereka untuk bisa melaksanakan membuat joruk maman. Aromanya yang agak keras dipenciuman, beraroma mirip-mirip kelapa busuk, atau bahkan aroma "kentut / kotoran bayi " ada agak-agak asamnya membuat yang pertama mencoba tidak menyukainya. Joruk Maman dijamin akan membuat ketagihan, karena uniknya kuliner yang satu ini sebenarnya jika pertama kali memakannya dengan campuran lauk pauk dan nasi, mungkin akan hilang selera makan karena aromanya yang 'busuk', namun jika lolos dari tantangan pertama dan kedua, maka untuk ketiga kalinya ketagihan. Namun ada juga yang kapok dengan makanan ini, sampai tidak mau lagi mencicipinya, tetapi sangat banyak yang merindukan kuliner ini, karena efek dari telah merasakan nikmatnya.

Tim pengabmas mengharapkan masyarakat untuk membuat lomba variasi kuliner joruk maman untuk menjadikannya masakan yang bermanfaat dan disukai masyarakat muda maupun tua dan tidak menjadi makanan tradisional yang hilang. Sesuai dengan penelitian Tribudiarti, et al (2018) yang menyatakan bahwa masakan Nasi joruk maman memiliki aroma bau busuk dan menyengat, penikmat masakan ini tetua kampung dulu dan sedikit kaum muda sehingga masakan ini jarang disuguhkan dalam acara adat. Hal ini dikhawatirkan punah (hilang) masakan ini karena peminat masakan ini tergolong sangat sedikit dan perlu dilestarikan.

Dari hasil diskusi dan pernyataan dari kader mereka akan memanfaatkan joruk maman dan memulai menanam kembali joruk maman supaya bisa dimanfaatkan untuk kesehatan khususnya untuk digunakan sebagai terapi non farmakologis terhadap penyakit gula darah dan kolesterol. Dan manfaat serat serta BAL yang diperlukan untuk pencernaan. Hasil pengabmas ini menunjukkan adanya peningkatan skor pre-test ke post-test. Jadi, dapat disimpulkan penyuluhan yang diberikan kepada kader dan lansia sudah berhasil meningkatkan pengetahuan mereka tentang manfaat dan cara membuat joruk maman/joruk maman dan berhasil mengadvokasi kader untuk mensosialisasikan joruk maman kepada masyarakat lainnya dan memberikan edukasi tentang manfaat joruk maman. Tanaman maman dapat tumbuh dengan mudah di Rantau Kopar tetapi karena keadaan tanah dan daerah pasang surut, maka tanaman maman sering tidak jadi tumbuh dan berkembang karena hanyut di bawa air pasang, ini merupakan salah satu penyebab tanaman maman sulit didapat.

Untuk melihat keberhasilan dalam kegiatan ini, kader posyandu selalu dimonitor dan diadvokasi secara daring untuk mensosialisasikan joruk maman beserta manfaatnya. Rencana diawal dilakukan interview antara kader, ahli gizi, dan tim pengabmas akan melakukan lomba masak dengan modifikasi menggunakan joruk maman untuk membantu menghilangkan bau tidak enak serta meningkatkan citarasa dari joruk maman sendiri. Tetapi, kegiatan ini tidak dapat dilaksanakan karena sampai bulan ramadhan tidak ada bahan tanaman maman yang tersedia serta meningkatnya wabah COVID di Pekanbaru sehingga tidak memungkinkan lagi mengadakan acara lomba tersebut. Selain itu, evaluasi juga dilakukan dengan wawancara singkat bersama kader untuk melihat kemudahan dalam memahami buku "Manfaat Joruk Maman" bagi masyarakat umum. Berdasarkan wawancara, kader menyampaikan bahwa buku membuat joruk maman sangat bermanfaat dan dapat digunakan pada masyarakat di desa wilayah Rantau Kopar dan sebagai sumber informasi yang dapat membuka wawasan tentang joruk maman mulai dari pembuatan dan manfaatnya yang selama ini mereka ketahui hanya sebagai perangsang selera makan tanpa mengetahui manfaat Kesehatan yang terkandung di dalam joruk maman. Dan masyarakat telah membuat joruk maman berdasarkan buku saku yang telah diberikan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan Pengabdian Masyarakat Sosialisasi Joruk Maman dan Manfaatnya pada Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Kopar Kabupaten Rokan Hilir dapat disimpulkan dengan meningkatnya pengetahuan kader tentang joruk maman dan manfaatnya, meningkatnya ketrampilan kader dalam membuat joruk maman dan kader dapat mengadvokasi masyarakat untuk melanjutkan sosialisasi dan pemanfaatan joruk maman, manfaat dan pembuatannya di wilayah desa puskesmas rantau kopar kabupaten rokan hilir.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Poltekkes Kemenkes Riau sebagai pemberi dana pengabmas . Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan pengabmas yaitu Kepala Puskesmas Rantau Kopar beserta manajemen, serta kader posyandu di Lingkungan Puskesmas Rantau Kopar.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Endrizzi, I. *et al.* (2009) 'A consumer study of fresh juices containing berry fruits', *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 89(7), pp. 1227–1235. doi: 10.1002/jsfa.3580.
- IOM. (2005) *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids, Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)*. doi: 10.17226/10490.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013) 'Riset Kesehatan Dasar 201'. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Mastuti, T. S. *et al.* (2020) 'Penyuluhan Peran Pangan Fungsional dan Pola Hidup Sehat untuk Menghadapi Pandemi Corona', *Jurnal Kesehatan dan Pangan*, 3, pp. 428–433.
- Mishra, S., Moharana, S. and Dash, M. (2011) 'Review on Cleome Gynandra', 1(3), pp. 681–689.
- Muharni and L. Restusari. (2017). "Optimization of lactic acid bacteria content in maman fermentation (Cleome Gynandra L).,"
- Restusari, L. Muharni. Fitri. (2017). Pengaruh Konsumsi Fermentasi Maman (Cleome gynandra L) Terhadap Kadar Kolesterol Darah Pada Tikus Putih Jantan Hiperkolesterolemia.
- Restusari, L., Muharni and Fitri (2018) 'Pengaruh Konsumsi Fermentasi Maman (Cleome gynandra L) Terhadap Kadar Gula Darah Pada Tikus Putih Jantan Hiperглиkemia', pp. 1–15. Available at: 10.31227/osf.io/4j8q6.
- Sanggalorang, Y., Rahman, A. and Mandagi, C. K. F. M. (2019) 'Identifikasi Pangan Fungsional Dan Obat Tradisional Yang digunakan Masyarakat Daerah Pesisir Kabupaten Sitaro', *Kesmas*, 8(7), pp. 443–451.
- Saida, E.M (2014) 'Identifikasi Bakteri Patogen pada Produk Fermentasi Cleome gynandra'. Karya Tulis Ilmiah Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau
- Swain, M. R. *et al.* (2014) 'Fermented Fruits and Vegetables of Asia: A Potential Source of Probiotics', *Biotechnology Research International*, 2014, pp. 1–19. doi: 10.1155/2014/250424.
- Tribudiarti, M., Syamsuardi and Nurainas (2018) 'Studi Enobotani Jenis Rempah yang digunakan dalam Bumbu Masakan Tradisional Adat di Kerajaan Rokan Kabupaten Rokan Hulu, Riau', *Jurnal Ilmu-Ilmu Hayati*, 17(2), pp. 91–223. doi: DOI: 10.14203/beritabiologi.v17i2.2882 Melly.
- Winarti, S. (2010) *Makanan Fungsional*. Surabaya: Graha Ilmu.