

Pendampingan Pengolahan dan Pembuatan Teh Kombucha Penuh Manfaat Bagi Kesehatan Terhadap Pemuda-Pemudi Majelis Taklim Ar-Rahman Kabupaten Garut

Jafar Amirudin¹, Iis Komariah², Ani Yanti Ginanjar³, Megawati Putri⁴

^{1,2,3,4}PGMI - Universitas Garut, Garut, Indonesia

E-mail: jafar.amirudin@uniga.ac.id; iis.komariah@uniga.ac.id;
aniyantiginanjar@uinsgd.ac.id; Megawatiputri0500@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari pengabdian ini adalah pendampingan terhadap komunitas pemuda-pemudi, dengan banyaknya manfaat yang didapatkan dari Teh Kombucha diharapkan ini akan menjadi oleh-oleh khas Garut yang dapat diminati oleh masyarakat banyak, juga sebagai minuman alternatif untuk mengobati beragam gangguan kesehatan dimasyarakat, sehingga hal ini akan membuka lapangan kerja baru bagi masyarakat. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di Majelis Taklim ar-Rahman di Sukaresmi Garut dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah *Participatory Action Research (PAR)* yaitu memiliki arti pelaku pengabdian masyarakat merasakan langsung pendampingan pembuatan teh kombucha dilapangan dengan masyarakat. Ada empat tema dasar dalam PAR, yaitu kolaborasi melalui partisipasi, mendapat pengetahuan, dan perubahan sosial. Hasil dari pendampingan pembuatan teh kombucha ini pembuatan teh dari bibit kombucha yang sudah tersedia, kemudian melakukan pelatihan dari seorang ahli kombucha yang memiliki sertifikat dan dilakukan pendampingan pembuatan teh kombucha serta pelatihan pengemasan dan strategi usaha untuk memasarkan produk yang telah dihasilkan.

Kata Kunci: Teh Kombucha, Pembuatan, Majelis Taklim Ar Rahman

Abstract

The purpose of this service is to assist the youth community, with the many benefits obtained from Kombucha Tea, it is hoped that this will become a typical Garut souvenir that can be of interest to the wider community, as well as an alternative drink to treat various health problems in the community, so that this will open up new jobs for the community. The implementation of this activity was carried out at the Majelis Taklim ar-Rahman in Sukaresmi Garut with 30 participants. The method used in this service is Participatory Action Research (PAR), which means that the community service actors directly experience the assistance of making kombucha tea in the field with the community. There are four basic themes in PAR, namely collaboration through participation, gaining knowledge, and social change. The results of this kombucha tea making assistance are making tea from available kombucha seeds, then conducting training from a certified kombucha expert and mentoring in making kombucha tea as well as packaging training and business strategies to market the products that have been produced.

Keywords: Kombucha tea, Arrahman islamic study group

PENDAHULUAN

Pada awalnya teh kombucha yang berada di kampung Mester suka di gunakan sebagai obat bagi orangtua

ketika sudah letih bekerja di ladang dan di kebun, aktivitas ini sudah berlangsung lama sehingga minuman teh kombucha ini sangat di minati

orantua, namun dengan seiring waktu, minuman ini menjadi minuman keluarga yang bisa dinikmati di pagi hari sebelum berangkat bekerja dan kapanpun dapat di nikmati, dengan memiliki banyak manfaat alangkah baiknya teh kombucha ini di produksi lebih banyak agar dapat membantu perekonomian pemuda/pemudi di majlis taklim ar-rahman ,karena banyak sekali pemuda/pemudi majlis taklim ar-rahman yang tidak memiliki pekerjaan, sehingga berinisiatif untuk melakukan pendampingan melalui pembuatan teh Kombucha.

Kombucha merupakan salah satu olahan teh fermentasi. teh yang telah diseduh dengan air panas diberi tambahan gula sebagai pemanis dan sebagai nutrien untuk menumbuhkan bakteri yang diinginkan. Pembuatan kombucha, teh di fermentasikan dengan bantuan ragi dan bakteri *Acetobacter xylinum*. Teh yang telah ditambahkan kultur kombucha difermentasikan selama 4-12 hari untuk mendapatkan hasil yang optimal. Kombucha memiliki rasa asam yang menyegarkan dan sehat untuk metabolisme tubuh. Variabel keasaman pada kombucha dipengaruhi oleh lamanya waktu fermentasi, jumlah teh, gula yang digunakan serta starter yang

ditambahkan ke dalam media teh yang akan difermentasi. Proses fermentasi akan terus berlangsung walaupun sudah disimpan dalam botol maupun disimpan dalam lemari es.

Kombucha dapat dibuat dari daun salam, daun jambu, daun kopi, daun sirsak, dan daun teh. Yang merupakan teh fermentasi yang memanfaatkan hubungan simbiosis antara bakteri dan khamir dalam proses fermentasinya, Menurut Purnami dkk. (2018).

Namun yang merupakan bahan terbaik untuk pembuatan kombucha adalah daun teh. Teh yang dipakai dapat berupa teh hijau, teh hitam, dan teh putih. Nutrisi yang terkandung didalamnya yaitu berupa asam- asam organik dan beberapa senyawa seperti vitamin dan asam amino. Jayabalan dkk. (2014), menyebutkan manfaat kombucha bagi kesehatan diantaranya yaitu menurunkan tingkat kolesterol, mengurangi obesitas, mencegah diabetes, menurunkan risiko kanker, meningkatkan fungsi hati, mengurangi stres dan insomnia, serta mengurangi gangguan menstruasi.

Sehubungan dengan manfaatnya yang begitu besar untuk kesehatan, maka dalam upaya pengembangan dan kebutuhan masyarakat sangat diperlukan adanya pendampingan pengolahan dan pembuatan teh

kombucha penuh manfaat bagi kesehatan terhadap pemuda-pemudi terutama di majlis taklim Ar-Rahman Kabupaten Garut.

Beberapa penelitian telah dilakukan dalam membahas kombucha yaitu milik Febrianti & Dwi Riastuti (2016) mengenai karakteristik mikrobiologis kombucha, Ardheniati dkk. (2009), mengenai kinetika fermentasi kombucha, dan Wistiana & Zubaidah (2015), mengenai karakteristik mikrobiologis dan kimia kombucha. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Safira Firdaus (2020) mengenai "review" teh kombucha sebagai minuman fungsional dengan berbagai bahan dasar teh.

Teh kombucha merupakan salah satu minuman fungsional yang menarik karena hasil fermentasi yang dilakukan oleh kultur simbiotik berupa jamur kombu, biasanya disebut SCOBY, jamur dipo atau jamur banteng. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan membandingkan hasil penelitian-penelitian terdahulu mengenai kombucha yang dibuat dengan berbagai macam bahan dasar daun teh. Sedangkan penelitian yang diusulkan oleh pengusul yaitu mengenai manfaat the kombucha bagi Kesehatan dengan memanfaatkan fermentasi menggunakan ragi.

Sehingga disini ada perbedaan metode dengan penelitian Safira Firdaus. Selulosa merupakan biopolimer umumnya didapatkan dari tanaman dengan pengolahannya yang membutuhkan energi besar dan bahan kimia yang membahayakan lingkungan. Maka diperlukan alternatif sumber penghasil selulosa yang aman untuk lingkungan. Alternatif tersebut adalah selulosa mikroba. Selulosa mikroba sudah banyak dimanfaatkan dalam bidang pangan.

Kegiatan usaha ini akan dilakukan untuk membuat suatu inovasi minuman teh dengan bahan yang jarang sekali masyarakat mengetahui produk yang akan di gunakan. Dengan menggunakan teh hitam atau teh hijau yang sudah banyak diketahui oleh masyarakat di luar, membuat suatu produk minuman teh dengan tambahan stater kombucha. Stater kombucha sendiri memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan.

Apalagi dengan ditambahkan teh hijau yang memiliki khasiat yang baik bagi tubuh ditambah dengan jamur kombucha membuat suatu produk ini semakin banyak khasiatnya bagi masyarakat yang ingin mengobati berbagai penyakit, maupun untuk daya tahan tubuh.

Dalam penentuan desain produk minuman siap jadi kami menggunakan kemasan *pouch*. *Pouch* yang digunakan terbuat dari plastik yang aman digunakan untuk minuman suhu dingin maupun suhu normal, dengan bagian atas plastik ditutup menggunakan klip, sehingga mempermudah konsumen untuk menutup maupun membuka minuman. Untuk desain kemasan *pouch*, menggunakan label tempel sebagai pengenalan produk minuman. Label pada kemasan juga menerangkan tentang apa itu teh kombucha serta manfaat dari teh kombucha.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah *Participatory Action Research (PAR)* yaitu memiliki arti pelaku pengabdian masyarakat merasakan langsung pendampingan pembuatan teh kombucha dilapangan dengan masyarakat. Ada empat tema dasar dalam PAR, yaitu kolaborasi melalui partisipasi, mendapat pengetahuan, dan perubahan sosial. Sedangkan proses tersebut diperoleh melalui siklus penelitian tindakan dari empat tahapan, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Metode PAR tidak memisahkan diri dari situasi masyarakat yang diteliti, melainkan melebur ke dalamnya dan

bekerja bersama warga dalam melakukan PAR.

Menurut peneliti *skill* yang harus dimiliki oleh pemuda-pemudi adalah tiga hal, yang pertama kemampuan mengolah teh Kombucha, yang kedua mengemas dan membranding Kombucha hingga menjadi tawaran baru dalam oleh-oleh Garut dan yang ketiga adalah akses pasar penting untuk menjamin bahwa hasil olahan Kombucha benar-benar dapat menjadi usaha yang berkelanjutan.

Pada pengabdian ini digunakan pula pendekatan fenomenologi memiliki tujuan yaitu guna menginterpretasikan serta menjelaskan pengalaman-pengalaman yang dialami seseorang dalam kehidupan termasuk pengalaman saat interaksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar (Iman Saifullah&Anton, 2024)

Disamping itu, keterlibatan peserta yang masih berusia muda memiliki kemungkinan keterampilan membuat kombucha bias menjadi penghasilan melalui pemasaran sejalan perkembangan teknologi digital masa kini. Generasi digital memiliki karakteristik yang unik termasuk keterampilan teknologi yang tinggi, keterhubungan yang kuat dengan internet dan media sosial serta kecenderungan untuk mengadopsi

perubahan teknologi dengan cepat (Anton, et al., 2024).

Pemberdayaan diberikan kepada Pemuda-pemudi di majlis taklim Ar-Rahman merupakan komunitas yang sering mengadakan kajian rutin setiap minggu di madrasah Ar-Rahman. Rata-rata usia pemuda-pemudi di majlis taklim ar-rahman dari mulai usia 15 -28 tahun, mata pencaharian mereka tidak menentu dikarenakan tidak ada lapangan kerja yang menampung mereka untuk bekerja, kebanyakan dari mereka adalah buruh kasar seperti kuli bangunan, kuli di pasar, berjualan makanan asongan berkeliling kampung, namun kebanyakan dari mereka adalah menganggur dan tidak memiliki penghasilan di karenakan tingkat Pendidikan yang rendah, dan lowongan pekerjaan yang sulit di temukan pasca pandemic.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun Hasil dan pembahasan kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Pelatihan pembuatan teh kombucha.

Kegiatan meliputi pelatihan pengolahan kombucha dari jamur hingga menjadi teh yang dapat di minum. Dalam hal ini kemampuan yang mesti dimiliki adalah dari segi aspek tata boga. Untuk menjamin bahwa the

Kombucha merupakan minuman yang enak dan sehat.



Gambar 1. Proses pembuatan teh kombucha



Gambar 2. Tim pengabdian masyarakat

2. Pelatihan Pengemasan atau branding.

Hal ini akan di ajarkan bagaimana menggunakan kemasan yang dapat menarik konsumen, dengan menggunakan branding yang sesuai, peserta belajar mendesain supaya kemasan lebih menarik sehingga nilai jual akan lebih baik dan menarik untuk di jual belikan.



Gambar 3. Hasil pembuatan teh kombucha

3. Pelatihan Strategi Usaha.

Strategi usaha akan di ajarkan bagaimana melakukan penjualan yang dapat di minati pasar dengan menggunakan strategi marketing yang sedang tren saat ini, misalnya melakukan penjualan melalui media sosial dan *market place*.

Maka dari itu tim pengabdian kepada masyarakat memberikan penguatan terhadap pemikiran kontemporer dan cara menggunakan teknologi dengan baik dalam mengimplementasikannya, (Masripah, et al., 2024).



Gambar 4. Menyimak kegiatan pelatihan (pendampingan) dari tim PKM

Dengan demikian melalui pendampingan pemberdayaan kepada Pemuda/pemudi di majlis taklim Ar-Rahman ini tidak memiliki kemampuan untuk berwirausaha dan mengembangkan diri menjadi lebih produktif, hal ini di latar belakang oleh tingkat pendidikan yang rendah dan tidak ada pengalaman sebelumnya, Maka pendampingan ini sangat tepat apabila dilakukan kepada pemuda-pemudi di majlis taklim Ar-Rahman, hal ini akan membantu mereka memiliki penghasilan baru dengan pendampingan yang tepat sasaran.

SIMPULAN

Pada kegiatan pendampingan pemberdayaan kepada Pemuda-pemudi di majlis taklim Ar-Rahman ini sangat antusias dan mengikuti kegiatan yang berlangsung selama dua hari dari mulai pembuatan, pengemasan serta mengikuti pelatihan terkait strategi usahanya. Pendampingan, pengolahan dan pembuatan kombucha sebagai bentuk pemberdayaan, diharapkan akan terus berkelanjutan dan bisa membantu para pemuda-pemudi tersebut dalam mengembangkan segala aspek yang sudah diberikan kepada mereka serta mampu

meningkatkan kesehatan maupun taraf penghasilannya.

REFERENSI

- Amirudin, Jafar., Iis Komariah, Aniyanti Ginanjar, 2023. Manfaat Teh Kombucha Bagi Kesehatan. Garut: Trazmediapublishing.
- Anton, A., Muhammad, A. M., Wigar, L. S., Tauzirie, M. F., & Fauziah, S. N. (2024). Aksi Generasi Digital yang Berkarakter dan Toleran. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 1(2), 679-686.
- Firdaus, S., Isnaini, L., & Aminah, S. (2020). "Review" Teh Kombucha Sebagai Minuman Fungsional dengan Berbagai Bahan Dasar Teh. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus* (Vol. 3).
- Hassmy, N.P., J. Abidjulu, dan A. Yudistira. 2017. Analisis Aktivitas Antioksidan Pada The Hijau Kombucha Berdasarkan Waktu Fermentasi Yang Optimal.
- Komariah, I., Anton, A., Rahmat, A., & Nazib, F. M. (2024). Pemberdayaan Masyarakat JOM FMIPA. Vol. 2 No. 1 (Hal. 170-177).
- Simanjuntak, D.H., Herpandi., Lestari, S.D. 2016. Karakteristik Kimia dan Aktivitas Antioksidan Kombucha dari Tumbuhan Apu-apu (*Pistia Petani Bawang Merah* melalui Pengolahan Bawang yang Tidak Terjual Menjadi Bawang Goreng. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 216-223.
- Masripah, M., Nazib, F., Ainissyifa, H., Saifullah, I., Munawaroh, N., Nasrullah, Y., ... & Jamal, A. (2024). Penguatan Teknologi Digital di MAN 2 Garut dalam Pemikiran Islam kontemporer di Kalangan Generasi Z. *JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 384-393.
- Purnami, K.I., A.A.G.N. Anom Jambe, Wisaniyasa, N.W. 2018. Pengaruh Jenis Teh Terhadap Karakteristik Teh Kombucha. *Jurnal ITEPA*. Vol. 7 No. 2 (Hal. 1-10).
- Rahayu, R., Jose, C., Haryani, Y. 2015. Total Fenolik, Flavonoid, Dan Aktivitas Antioksidan Dari Produk Teh Hijau Dan Teh Hitam Tanaman Bangun-Bangun (*Coleus Amboinicus*) Dengan Perlakuan ETT Rumput Paitan. *stratiotes*) Selama Fermentasi. *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*. Vol. 5 No. 2 (Hal. 123-133)
- Saifullah, I., & Anton, A. (2024). Peningkatan Keterampilan Santripreneur melalui Pelatihan

Kewirausahaan Berbasis Digital
Marketing di Kabupaten
Garut. *PaKMas: Jurnal
Pengabdian Kepada
Masyarakat*, 4(2), 313-321.

Wistiana, D., Zubaidah, E., 2015.
Karakteristik kimiawi dan
mikrobiologis kombucha dari
berbagai daun tinggi fenol selama
fermentasi. *Jurnal Pangan dan
Agroindustri*. Vol. 3 No. 4 (Hal.
14461457).