

SOSIALISASI MANFAAT CUKA APEL DAN PEMBUATANNYA DI DESA NAGORI BANGUN

Mahyuni Harahap^{1*}, Vivi Purwandari¹, Malemta Tarigan¹, Nasrani Zagoto¹, Suniwati Zebua¹, Imania Waruwu¹

¹Program Studi Kimia Universitas Sari Mutiara Indonesia

*Email: mahyuniharahap1@gmail.com

ABSTRAK

Cuka apel berasal dari ekstrak buah apel yang telah melalui proses fermentasi dengan bantuan bakteri dan ragi. Karena memiliki rasa yang asam, cuka apel biasanya dicampur dengan makanan lain, seperti salad, sup, dan mayones, untuk menambah cita rasa. Cuka apel juga diketahui mengandung beragam nutrisi yang menyerupai kandungan nutrisi dalam jus apel, seperti pektin, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C, dan asam folat. Tak hanya itu, cuka apel juga mengandung asam asetat, asam amino, kalium, dan antioksidan.

Kata kunci: Apel, Cuka apel, Antioksidan.

PENDAHULUAN

Radang tenggorokan bisa membuat kita susah makan dan sulit bicara. Kondisi ini tentu sangat mengganggu. Untuk mengatasi hal ini biasanya kita disarankan banyak minum air putih dan istirahat. Ternyata selain itu, Anda bisa meredakan radang tenggorokan dengan cuka apel. Dilansir dari Klik Dokter, cuka apel merupakan hasil olahan dari buah apel segar yang dihancurkan dan difermentasi dengan jangka waktu tertentu. Hasil proses panjang ini adalah cairan bercita rasa asam segar yang dipercaya mengandung berbagai kebaikan untuk tubuh. Salah satu yang dapat diperangi oleh bahan alami ini adalah radang tenggorokan.

Walau bukti ilmiah yang membenarkan hal ini masih sangat terbatas, tidak ada salahnya mencoba metode yang satu ini. Bersumber dari bahan alami dengan minimnya kemungkinan efek samping, cuka apel bisa jadi opsi untuk membantu meredakan rasa tidak nyaman saat radang tenggorokan. Dari proses panjang fermentasi apel tersebut dihasilkan asam asetat, senyawa yang disebut-sebut mampu berperan sebagai antikuman. Peran penting inilah yang dipercaya ampuh membantu mengatasi radang tenggorokan.

Namun, bila penyebabnya adalah bakteri, cuka apel tidak bisa dijadikan sebagai pengobatan tunggal. Radang tenggorokan yang disebabkan oleh bakteri umumnya bersifat berat disertai dengan demam, dan kerap ditemui bercak putih di area dalam tenggorokan. Infeksi bakteri ini harus diterapi dengan antibiotik yang jenis dan dosisnya tepat. Cuka apel tidak boleh diminum begitu saja. Rasanya yang pekat dan asamnya yang kuat justru dapat memperparah iritasi dan radang bila diminum langsung tanpa dicairkan. Untuk itu, pastikan cuka apel yang dikonsumsi sudah dilarutkan dengan air. Suhu air yang digunakan boleh sedikit hangat agar memberikan efek nyaman pada area sekitar tenggorokan.

Selain diminum, cuka apel juga bisa dijadikan sebagai bahan membuat larutan berkumur untuk meredakan radang tenggorokan. Campurkan 1 sendok makan cuka apel dan garam ke dalam satu gelas air hangat dan berkumurlah dengan larutan ini. Tambahan garam yang terkandung dalam larutan dapat membantu meningkatkan efektivitas anti radang.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian Kepada Masyarakat ini berlokasi di desa Nagori Bangun, Medan.

Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah para warga yang tinggal di desa Nagori Bangun. Peserta yang diundang dalam kegiatan pelatihan ini sesuai dengan judul kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah masyarakat desa Nagori Bangun.

Jenis Kegiatan

Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada mitra sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam program pengabdian kepada masyarakat ini ditawarkan metode pelatihan secara teori maupun praktek yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang ada yaitu bagaimana cara membuat cuka apel dan manfaatnya.

Tahapan Kegiatan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

1. Tahap Persiapan
Penyusunan program pelatihan pemanfaatan apel dan cara membuat cuka apel. Program ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (time schedule).
Penyusunan modul pelatihan dan koordinasi lapangan
2. Tahap Pelaksanaan
Kegiatan ini dihadiri oleh kepala sekolah dan warga yang tinggal di daerah desa Nagori Bangun dan dilaksanakan pada bulan November 2022.
3. Tahap Evaluasi
Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang sudah dicapai dalam pengabdian ini adalah:

- A. Memberikan pembelajaran dan pendampingan dalam meningkatkan kemampuan warga desa Nagori Bangun dalam membuat dan memanfaatkan cuka apel.
- B. Memberikan workshop dan penjelasan kepada warga desa Nagori Bangun selaku mitra dalam pengabdian ini bagaimana cara membuat dan memanfaatkan cuka apel. Adapun rangkaian yang diberikan kepada warga desa Nagori Bangun adalah memperkenalkan dan mempersentasikan manfaat apel dan cuka apel.



Gambar 1. Sosialisasi manfaat apel dan cuka apel oleh tim.

Luaran tambahan yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Memfollow up mitra sejauh mana kemampuan kegunaan cuka apel dan pengolahannya menjadi cuka apel.. Dalam hal ini, tim sudah meninggalkan kontak (telpon dan whatsapp) yang bisa dihubungi oleh mitra untuk memudahkan komunikasi.
2. Pentingnya pengetahuan khasiat apel dan cuka apel bagi kesehatan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan berupa sosialisasi manfaat cuka apel dan pembuatannya di desa Nagori Bangun yang meliputi presentasi dan workshop aplikasi apel dan cuka apel secara langsung. Dimana dalam pengabdian ini kami membantu untuk mengedukasi masyarakat dalam pemanfaatan apel dan cuka apel bagi kesehatan. Diharapkan dengan kegiatan pengabdian yang tim lakukan ini dapat meningkatkan kemampuan dan pengetahuan warga dalam memanfaatkan apel dan cuka apel.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami dari Tim Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terimakasih kepada kepala desa dan warga desa Nagori Bangun yang telah membantu dan memberikan izin sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik, waktu dan kesempatan kepada kami untuk melakukan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.merdeka.com/jabar/cara-membuat-cuka-apel-di-rumah-beserta-manfaatnya-bagi-kesehatan-klm.html>

<https://timesindonesia.co.id/kesehatan/210369/meredakan-radang-tenggorokan-dengan-cuka-apel-bagaimana-caranya>

Darmayanti L, Ermiyati, Handayani YL, Nugroho SA, Fauzi M, 2022. Sosialisasi pembuatan suplemen tradisional penambah imunitas tubuh untuk pencegahan infeksi corona. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat. Bhakti Nagori. Vol 2 (1), hal. 25-33.