

## PENYULUHAN DAN PELATIHAN PEMBUATAN PRODUK NUTRASETIKAL *IE BU PEUDAH* SEBAGAI ANTIDIABETES DI DESA MEURANDEH, LANGSA, ACEH

Intan Rahmazani<sup>1</sup>, Intan Junidil Asna<sup>1</sup>, Ulya Nabilla<sup>1</sup>, Zidni Ilman Navia<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Matematika, Fakultas Teknik, Universitas Samudra, Langsa, Aceh, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Biologi, Fakultas Teknik, Universitas Samudra, Langsa, Aceh, Indonesia

### **Kata Kunci:**

Penyuluhan;  
Nutrasetikal;  
Ie Bu Peudah;  
Antidiabetes;

### **Correspondensi Author**

Matematika, Universitas Samudra

Email: ulya.nabilla@unsam.ac.id

### **History Artikel**

**Received:** 13-09-2023;

**Reviewed:** 15-11-2023;

**Revised:** 25-11-2023;

**Accepted:** 28-11-2023;

**Published:** 30-12-2023;

**Abstrak.** *Ie bu peudah* adalah makanan tradisional khas Aceh yang diolah dengan 44 jenis daun-daunan dan rempah-rempah. Bubur pedas ini biasanya dikonsumsi pada bulan Ramadhan karna dipercaya dapat meningkatkan daya tahan tubuh setelah berpuasa seharian. Khasiat dari bahan baku produk nutrasetikal tersebut diketahui memiliki potensi sebagai antidiabetes. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi dan pelatihan pembuatan produk nutrasetikal *ie bu peudah* bagi penderita diabetes dalam menjaga kesehatan dan mencegah komplikasi berkelanjutan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui metode *empowerment community* yang terdiri dari tiga tahap: penyuluhan, praktek, dan monitoring evaluasi kepada masyarakat di Desa Meurandeh Kota Langsa. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa 80% masyarakat dapat memahami tentang tata cara pembuatan produk.

**Abstract.** *Ie bu peudah* is a traditional Acehnese dish made with 44 different leaf and spice species. This spicy porridge is typically consumed during Ramadan since it is thought to improve the body's endurance after fasting all day. The raw components used to make these nutraceutical products are known to offer anti-diabetic properties. This community service project intends to provide knowledge and training on how to make nutraceutical goods, which can help diabetics maintain their health and prevent future issues. This community service project is carried out in Meurandeh Village, Langsa City, using a community empowerment strategy that consists of three stages: counseling, practice, and evaluation monitoring. According to the findings of this exercise, 80% of the general population.



## Pendahuluan

*Ie bu peudah* adalah makanan tradisional khas aceh yang diolah dengan 44 jenis daunan dan rempah-rempah yang disajikan dengan berbagai bahan seperti jagung, kacang dan ketela. Ie Bu Peudah berasal dari kata “ie” yang berarti air, “Bu” yang berarti nasi, dan “Peudah” yang berarti pedas. Bubur pedas ini biasanya dikonsumsi pada bulan Ramadhan karena dipercaya dapat meningkatkan daya tahan tubuh setelah berpuasa seharian. Ie bu peudah adalah jenis makanan yang disajikan seperti bubur dan memiliki rasa yang sedikit pedas. Rasa tersebut berasal dari dedaunan dan rempah-rempah yang ditambahkan pada saat pembuatan ie bu peudah. Dalam pembuatan ie bu peudah bahan baku yang digunakan adalah dedaunan dan rempah-rempah yang dikeringkan kemudian baru di tumbuk dijadikan serbuk menggunakan alat tradisional atau lesung. Ie bu peudah terbuat dari berbagai macam dedaunan dan rempah-rempah yang bisa menyembuhkan hipertensi diantaranya daun mengkudu, daun kedondong hutan, daun jamblang, daun sukun, daun pegagan, daun salam dan daun papaya. Faktanya daun papaya lebih efektif menurunkan darah tinggi dibanding dengan hydralazine (obat darah tinggi). Sama halnya dengan daun papaya, daun sukun juga memiliki komponen yang dapat membantu melebarkan pembuluh darah dan memungkinkannya mengalir lebih mudah sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah.

Oleh karena itu perlu dilakukan pembuktian lebih lanjut tentang penggunaan Ie Bu Peudah sebagai sumber pangan alternatif penderita penyakit degeneratif khususnya kepada lansia untuk memberikan pengetahuan tentang khasiat Ie Bu Peudah (Bubur Pedas). Sehingga dapat meningkatkan dan mampu mencegah terjadinya Degeneratif.

Masyarakat Aceh sangat menyukai menu *Ie Bu Peudah* karena rasanya yang pedas. Ini juga cocok untuk berbuka puasa karena dibuat dari dedaunan dan rempah-rempah alami. Dipercaya bahwa makanan ini memiliki manfaat kesehatan, seperti meningkatkan stamina setelah menjalankan ibadah puasa selama seharian. *Ie Bu Peudah* memiliki banyak rempah-rempah dan dedaunan karena dulunya Aceh sering terkena wabah. Oleh karena itu, rempah-rempah herbal ini diatur untuk dikonsumsi masyarakat untuk mencegah wabah tersebut.

Penyakit degeneratif adalah gangguan yang menyebabkan penurunan fungsi atau kerusakan struktur tubuh secara bertahap. Perubahan gaya hidup adalah penyebab utama peningkatan penyakit ini. Mengurangi konsumsi makanan memerhatikan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan makan serta gaya hidup tidak bergerak, diduga penyebab utama kebanyakan gangguan degenerative.

Penyakit degeneratif terjadi ketika fungsi sel saraf secara bertahap berkurang tanpa sebab yang diketahui. Sel saraf yang sebelumnya berfungsi dengan baik menjadi lebih buruk sehingga tidak berfungsi sama sekali. Infektif menunjukkan kerusakan neuron, myelin, dan jaringan yang lebih cepat sebagai hasil dari produksi produk degeneratif dan reaksi penghancuran sel yang kuat. Daya tahan sel saraf menurun, yang menyebabkan kematian sel yang lebih cepat dalam penyakit seperti itu.

Di Indonesia saat ini terjadi transisi epidemiologi yang mengubah pola penyakit, menyebabkan peningkatan penyakit degeneratif. Penyakit tidak menular yang disebabkan oleh penurunan fungsi organ tubuh akibat proses penuaan, seperti penyakit jantung, diabetes, kegemukan, hipertensi, dan lainnya (Handajani dkk, 2010). Terdapat tiga jenis penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh masyarakat Indonesia. Beberapa jenis penyakit ini termasuk dalam daftar sepuluh besar penyakit tidak menular yang memerlukan pengobatan rawat jalan atau rawat inap di beberapa rumah sakit. Pada tahun 2009, 2,43% masyarakat harus dirawat karena penyakit jantung, dan pada tahun 2010, 2,71%. Pada tahun 2009, populasi yang dirawat di rumah sakit menderita hipertensi sebesar 2,44% dan pada tahun 2010 sebesar 2,36%. Selain itu, populasi yang menderita diabetes mellitus dan dirawat inap sebesar 3,93% dan pada tahun 2010 sebesar 3,81% (Kemenkes,

2013). Selain itu, Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 381/Menkes/SK/III/2007, salah satu subsistem Sistem Kesehatan Nasional, telah ditetapkan oleh pemerintah.

Nursiyah (2013) menyatakan bahwa bahan baku alami lebih mudah diperoleh dan lebih murah. Selain itu, kearifan lokal dalam komunitas tertentu memungkinkan pemanfaatan obat tradisional (Situmorang & Harianja, 2014). Menurut Katno (2009), masyarakat beralih ke obat tradisional karena harganya lebih murah, bahannya lebih mudah didapat saat ditanam sendiri, dan biasanya satu tanaman memiliki efek farmakologi lebih dari satu, membantu dalam pengobatan penyakit metabolik dan degeneratif.

## Metode

Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada Oktober sampai November 2023. Bertempat di Desa Meurandeh, Kecamatan Langsa Lama, Kota Langsa, Aceh. Metode pengabdian yang digunakan yaitu dengan melakukan studi kasus dan partisipatif. Tahapan kegiatan dimulai dengan melakukan penyuluhan terlebih dahulu kepada masyarakat, praktek, dan monitoring evaluasi.

## Hasil Dan Pembahasan

*Ie Bu Peudah* adalah makanan tradisional yang terbuat dari beras dan rempah-rempah dan dedaunan yang dihaluskan. *Ie Bu Peudah* terbuat dari campuran 44 jenis dedaunan yang ditumbuk. Untuk memasak *Ie Bu Peudah*, Anda juga harus mempersiapkan wadah memasak yang berukuran besar selain alat dan bahan dapur. Proses pengumpulan bahan untuk pembuatan *Ie Bu Peudah* membutuhkan waktu yang lama. Dimulai dengan mencari bahan dedaunan di hutan dan bukit-bukit di sekitar Gampong Teupin Drum dan Gampong Baro Idi Cut.

Setelah semua bahan terkumpul, ada proses panjang yang harus dilakukan, seperti membersihkan semua bahan kemudian menjemurnya dalam jangka beberapa hari untuk membuatnya benar-benar kering. Proses ini dapat memakan waktu hingga satu atau dua minggu, tergantung pada cuaca. Jika cuaca tidak mendukung, proses ini akan memakan waktu yang lebih lama dan sebaliknya juga. Setelah itu, bahan yang telah dijemur di pilah pilah dan dikumpulkan akan ditumbuk bersama dengan beras. Untuk melakukan proses ini, biasanya alat yang digunakan adalah lesung tradisional atau dalam Bahasa Aceh disebut *jingki* atau *jeungki*.

Selain rempah-rempah dan dedaunan, *Ie Bu Peudah* juga mengandung udang, umbi-umbian, dan kacang-kacangan seperti jagung, singkong, ketela dan kelapa setengah matang di potong-potong. Isian ini memiliki fleksibilitas, karena merupakan bahan pelengkap opsional.

Cara memasak dan mengolah *Ie Bu Peudah* adalah seperti berikut:

- Sediakan wajan dan kompor.
- Setelah wajan dan kompor disiapkan, masukkan semua bahan untuk pembuatan bubur yang sudah di racang kecil-kecil kedalam wajan (udang, umbi-umbian, dan kacang-kacangan seperti jagung, singkong, ketela dan kelapa setengah matang di potong-potong).
- Tambahkan bubuk yang sudah halus tadi sesuai selera kemudian aduk hingga merata.

- Setelah semua bubuk teraduk hingga rata kemudian tambahkan santan dan garam secukupnya.
- Setelah itu, jika warna berubah sedikit kecoklatan, *Ie Bu Peudah* sudah siap untuk disajikan.



*Gambar 2. Bubur Ie Bu Peudah setelah dimasak dan dicampur dengan semua bahan*

## Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan ini diketahui bahwa sebanyak 80% masyarakat dapat memahami tentang tata cara pembuatan produk nutrasetikal *Ie Bu Peudah*.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Meurandeh dengan sasaran masyarakat penderita diabetes telah dilaksanakan dengan baik dan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan membuka wawasan tentang manfaat produk Nutrasetikal yaitu sekitar 80% peserta merasa meningkat pengetahuan dan ketrampilannya serta 90 % nya merasa bahwa pelatihan ini sangat bermanfaat.
2. Peserta dapat membuat produk Nutrasetikal. Peserta berharap ada pelatihan lanjutan untuk membuat produk nutrasetikal yang berkualitas dan layak jual serta strategi pemasannya, untuk meningkatkan pendapatan ekonomi masyarakat.

## Daftar Rujukan

- Cut Nilda, dkk. 2019, *Ekstraksi Senyawa Bio-aktif pada Beberapa Rempah Ie Bu Peudah*, Universitas Syiah Kuala; Banda Aceh.
- Rusdi Sufi, dkk. 2019, *Aceh Besar, Sejarah Adat dan Budaya*, oleh Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Aceh, Kabupaten Aceh Besar.
- Handajani, dkk. 2010, *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Kematian Pada Penyakit Degeneratif di Indonesia*. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan. Vol.13. No.1. Jakarta: Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- Sutisna, E.M. 2013, *Penyakit Degeneratif*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kementerian Kesehatan. 2007, *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Keputusan Menteri Kesehatan. 2007, *Keputusan Menteri Kesehatan RI No.381/Menkes/SK/III/2007*. Jakarta: Keputusan Menteri Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan. 2013, *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI