DEDIKASI KBJ :Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 3, No 1, Desember 2025
Page 28-30

PEMANFAATAN MINUMAN BELIMBING WULUH SEBAGAI SUPLEMENTASI DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MASYARAKAT DESA BATIN KABUPATEN BATANGHARI

Reni Hariyanti[1], Sulastri[2], Desy Erawati [2] , Ira Sugiani[2] Juariah [2]

[1)]Pendidikan Profesi Bidan STIKES Keluarga Bunda Jambi
[2)] Kebidanan Program Sarjana, STIKES Keluarga Bunda Jambi

Email:
renihariyanti913@gmail.com

Abstrak

Belimbing wuluh (Averrhoa bilimbi) merupakan tanaman yang banyak ditemukan di Asia Tenggara, termasuk di Indonesia. Buah belimbing wuluh memiliki rasa yang asam dan dikenal memiliki berbagai manfaat, terutama dalam pengobatan tradisional. Belimbing wuluh (Averrhoa blimbi Linn.) adalah tanaman buah dari Indonesia yang juga terdapat di daratan Malaya. Tanaman ini banyak tumbuh di pekarangan rumah dan termasuk dalam jenis tumbuhan yang mudah dibudidayakan. Selain sebagai obat tradisional, belimbing wuluh seringkali dimanfaatkan sebagai penyedap makanan, rempah masak, pengawet, pembuat makanan terasa segar, pembersih noda pakaian, pembersih tubuh yang kotor, pembersih karat pada logam, keramik. Daun belimbing wuluh bisa mengobati sakit perut, reumatik, gondongan, dan penurun panas. Buah belimbing wuluh dapat dimanfaatkan mengobati batuk rejan, jerawat, tekanan darah tinggi, gusi berdarah, sariawan, gigi berlubang, gangguan dan radang fungsi pencernaan Minuman berbahan dasar belimbing wuluh sangat cocok untuk meningkatkan daya tahan tubuh, mengatasi masalah pencernaan, dan mengurangi gejala inflamasi

Kata Kunci : Averrhoa bilimbi, belimbing wuluh, minuman sehat

Abstract

Starfruit (Averrhoa bilimbi) is a plant commonly found in Southeast Asia, including Indonesia. Starfruit fruit has a sour taste and is known to have various benefits, especially in traditional medicine. Starfruit (Averrhoa blimbi Linn.) is a fruit plant native to Indonesia that is also found in mainland Malaya. This plant is widely grown in home gardens and is included in the type of plant that is easy to cultivate. In addition to traditional medicine, starfruit is often used as a food flavoring, cooking spice, preservative, to make food taste fresh, remove stains on clothes, clean dirty bodies, remove rust on metal, and ceramics. Starfruit leaves can treat stomach aches, rheumatism, mumps, and reduce fever. Starfruit fruit can be used to treat whooping cough, acne, high blood pressure, bleeding gums, canker sores, cavities, and digestive disorders and inflammation. Drinks made from starfruit are very suitable for increasing the body's resistance, overcoming digestive problems, and reducing symptoms of inflammation.

***Keywords*:** Averrhoa bilimbi, belimbing wuluh, healthy drinks

PENDAHULUAN

Minuman sehat saat ini menjadi salah satu alternatif yang banyak dicari oleh masyarakat, terutama yang memiliki kesadaran terhadap pentingnya pola hidup sehat. Salah satu bahan alami yang dipercaya memiliki banyak manfaat untuk kesehatan adalah belimbing wuluh. Belimbing wuluh (Averrhoa bilimbi) merupakan tanaman yang banyak ditemukan di Asia Tenggara, termasuk di Indonesia. Buah belimbing wuluh memiliki rasa yang asam dan dikenal memiliki berbagai manfaat, terutama dalam pengobatan tradisional.

Minuman berbahan dasar belimbing wuluh sangat cocok untukmeningkatkan daya tahan tubuh, mengatasi masalah pencernaan, dan mengurangi gejala inflamasi. Oleh karena itu, dalam laporan ini,

akan dijelaskan tentang manfaat belimbing wuluh yang dapat disajikan dalam bentuk minuman sehat yang mudah dibuat dan dikonsumsi oleh masyarakat.

Belimbing wuluh (Averrhoa bilimbi) adalah tanaman tropis yang berasal dari keluarga Oxalidaceae. Tanaman ini tumbuh subur di daerah tropis Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Buahnya berukuran kecil, berbentuk bintang dengan rasa yang sangat asam. Belimbing wuluh sering digunakan dalam masakan tradisional, tetapi juga memiliki banyak khasiat untuk kesehatan, terutama dalam pengobatan herbal.

Menurut Parikesit (2011), belimbing wuluh mengandung senyawa gula, fenolik, ion kalsium, asam amino, asam sitrat, vitamin dan sianidin 3-o-h-D-glukosida. Selain itu, belimbing wuluh juga mengandung senyawa flavonoid dan triterpenoid yang dapat berperan sebagai anti bakteri. Muchtadi et al. (2013) mengatakan bahwa belimbing wuluh juga mengandung asam-asam organik. Asam organik dapat berpotensi sebagai antibiotik untuk membasmi bakteri Salmonella sp dan membuat mikrofloradi sistem pencernaan menjadi stabil (Gauthier, 2002). Asam organik tertinggi pada belimbing wuluh adalah asam sitrat (92,6-133,8 mg/100 g). Menurut Silalahi dan Sauland (2015), penambahan 0,5% sari buah belimbing pada ransum dapat menambah berat badan.

METODE PELAKSANAAN

Pada bagian metode pelaksanaan, uraikanlah dengan jelas dan padat metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dicanangkan dalam kegiatan pengabdian. Hasil pengabdian itu harus dapat diukur dan penulis diminta menjelaskan alat ukur yang dipakai, baik secara deskriptif maupun kualitatif. Jelaskan cara mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian. Tingkat ketercapaian dapat dilihat dari sisi perubahan sikap, sosial budaya, dan ekonomi masyarakat sasaran.

Proses pembuatan minuman drink belimbing wuluh sebagai upaya pemanfaatan kearifan local untuk meningkatkan kesehatan dimulai dari proses Cuci bersih buah belimbing wuluh, Potong-potong buah belimbing wuluh menjadi beberapa bagian, Masukkan buah belimbing wuluh yang telah dipotong ke dalam blender sebanyak 15 biji, tambahkan air matang 500 ml,masukkan 3 sendok gula pasir dan satu butir jeruk, Blender hingga halus dan tercampur rata, Saring campuran tersebut untuk memisahkan ampasnya, Sajikan dalam gelas dengan tambahan es batu jika diinginkan.

HASIL PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Desa Batin Kabupaten Batanghari. Kegiatan ini bertujuan sebagai upaya meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan menggunakan kearifan local yaitu belimbing wuluh. Adapun proses pembuatannya adalah :

1. **Alat dan Bahan**

   Alat yang digunakan pada proses pembuatan produk ini yaitu pisau,blender, saringan, gelas dan wadah untuk perasan.

2. **Pembuatan Sediaan Minuman**

   Pembuatan minuman drink belimbing wuluh dimulai dari proses Cuci bersih buah belimbing wuluh, Potong-potong buah belimbing wuluh menjadi beberapa bagian, Masukkan buah belimbing wuluh yang telah dipotong ke dalam blender sebanyak 15 biji, tambahkan air matang 500 ml, masukkan 3 sendok gula pasir dan satu butir jeruk, Blender hingga halus dan tercampur rata, Saring

campuran tersebut untuk memisahkan ampasnya,Sajikan dalam gelas dengan tambahan es batu jika diinginkan.

No	Nama Bahan	Fungsi	Takaran
1	Belimbing Wuluh	Bahan Aktif	15 Biji
2	Air	Pelarut	500ml
3	Gula pasir	Penyedap	3 Sendok
4	Jeruk	Bahan Aktif	1 Butir

3. Tahapan Pembuatan Minuman Drink Belimbing Wuluh

Pembuatan minuman berbahan dasar belimbing wuluh melibatkan beberapa fase kerja yang terstruktur dengan tujuan untuk menghasilkan minuman yang sehat, lezat, dan bermanfaat. Berikut adalah fase-fase kerja dalam pembuatan minuman drink belimbing wuluh :

a. Persiapan Bahan dan Alat

1) **Langkah pertama** adalah menyiapkan bahan dan alat yang dibutuhkan untuk pembuatan minuman. Beberapa bahan yang dibutuhkan antara lain:
   - Belimbing wuluh segar
   - Air matang
   - Madu atau gula merah (untuk pemanis)
   - Es batu (opsional)

2) **Alat yang diperlukan:**
   - Pisau
   - Blender
   - Saringan
   - Wadah untuk perasan
   - Gelas saji

   Tujuan fase ini adalah memastikan semua bahan tersedia dan alat-alat yang dibutuhkan dalam kondisi siap pakai.

3) Pencucian dan Pemotongan Belimbing Wuluh
   - **Langkah kedua** adalah mencuci belimbing wuluh dengan bersih. Karena belimbing wuluh tumbuh di alam terbuka, pastikan untuk membersihkan kotoran atau bahan kimia yang mungkin menempel pada kulit buah. Setelah dicuci bersih, belimbing wuluh dipotong menjadi beberapa bagian agar lebih mudah diblender.
   - **Tujuan fase ini** adalah untuk memastikan bahan baku bebas dari kotoran dan siap diproses.

4) Pembuatan Ekstrak Belimbing Wuluh
   - **Langkah ketiga**, belimbing wuluh yang sudah dipotong dimasukkan ke dalam blender.
   - Tambahkan air matang secukupnya agar prosespencampuran lebih lancar dan tekstur minuman tidak terlalukental.

- Blender bahan hingga halus dan tercampur rata. Ekstrak belimbing wuluh akan menghasilkan cairan yang kental danberbentuk seperti jus.
- **Tujuan fase ini** adalah untuk mengeluarkan kandungannutrisi dari belimbing wuluh dan menghasilkan cairan yang siap untuk disajikan.

5) Penyaringan Campuran
   - **Langkah keempat**, setelah ekstrak belimbing wuluh tercampur rata, lakukan penyaringan untuk memisahkan ampas dari cairan. Gunakan saringan halus atau kain kasa untuk mendapatkan cairan yang lebih bersih dan halus.
   - Saring campuran tersebut sampai hanya cairan yang terkumpul.
   - **Tujuan fase ini** adalah untuk memperoleh minuman yang bersih dari ampas dan memiliki tekstur yang lebih halus.
   - Penambahan Pemanis
   - **Langkah kelima**, tambahkan pemanis alami seperti madu atau gulamerah sesuai dengan selera. Jumlah pemanis bisa disesuaikan dengan tingkat keasaman dari belimbing wuluh yang digunakan.
   - Aduk rata agar pemanis larut sempurna dalam cairan. **Tujuan fase ini** adalah untuk memberikan rasa manis yangseimbang dengan rasa asam dari belimbing wuluh, sehingga minuman menjadi lebih enak dan nyaman untuk dikonsumsi.
6) Penyajian dan Penghidangan
   - **Langkah keenam**, tuangkan minuman ke dalam gelas saji.
   - Untuk memberikan sensasi segar, bisa ditambahkan es batudi dalam gelas.
   - Minuman siap disajikan dan dinikmati.
   - **Tujuan fase ini** adalah untuk menyajikan minuman yang siapdiminum dan memberikan rasa segar bagi konsumen.

7) Evaluasi dan Umpan Balik
   - **Langkah terakhir**, setelah minuman disajikan, lakukan evaluasi terhadap rasa, aroma, dan tekstur minuman.
   - Mintalah umpan balik dari orang yang mencicipi minuman untuk mengetahui apakah rasa dan kualitas minuman sudah sesuai dengan yang diinginkan.
   - **Tujuan fase ini** adalah untuk mengetahui apakah produk yang dihasilkan sesuai dengan standar yang diinginkan dan dapat diterimaoleh konsumen.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini harapannya mampu menambah pengetahuan masyarakat tentang manfaat belimbing wuluh dan proses pembuatannya sehingga selain peningkatan pengetahuan harapannya dapat meningkatkan kesadaran untuk menjaga kesehatan dengan memanfaakan belimbing wuluh sebagai kearifan lokal untuk kesehatan

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada STIKES Keluarga Bunda Jambi yang telah mendanai Kegiatan Pengabdian. Selanjutnya terimakasih kami sampaikan kepada Kepala Desa Batin beserta Perangkatnya, Kepala Puskesmas Batin beserta jajarannya serta warga masyarakat Desa Batin yang telah bekerjasama sehingga kegiatan pengabdian ini berjalan sebagaimana mestinya.

PUSTAKA

Aseptianova.



(2018). *Penyuluhan model partisipatif*. Universitas Muhammadiyah Palembang.

Bhasker, B., & Shantaram, M. (2013). *Morphological and biochemical characteristics of Averrhoa fruits Ecology and Distribution of Actinomycetes in Nature-A Review View project Diversity, Distribution, Ecology and Bioprospecting of Micro-and Macro-fungi View project Manjula Shantaram Mangalore university*. International Journal of Pharmaceutical, Chemical and Biological Sciences, 3(3), 924–928.

Cheesbrough, M. (2005). *District laboratory practice in tropical countries.*Cambridge University Press.

Gauthier, R. (2002). *Intestinal health, the key to productivity (The case of organicacids)*. XXVII Convencion ANECA-WPDC, 1–14.

Hayat, M. A., & Sanusi, S. (2019). *Pengembangan Desa Lok Baintan denganpemanfaatan sampah Ilung menjadi kertas*. Abdihaz: Jurnal Ilmiah Pengabdian pada Masyarakat, 1(1), 15–21.

Kandari, L. S., Maikhuri, R. K., Rao, K. S., & Payal, K. (2010). *Ethnobotanicalstudy towards conservation of medicinal and aromatic plants in uppercatchments of Dhauli Ganga in the Central Himalaya*. Journal of Mountain Science, 9(2), 286–296.

Khairunnisa, E. N. (2015). *Efek infusa belimbing wuluh (Averrhoa bilimbi) dalammenurunkan kadar glukosa darah puasa dan 2 jam post prandial mencit model diabet [Skripsi]*. Fakultas Kedokteran (UNISBA).

Lestari, D. (2010). *Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan sikap dan perilaku psk dalam rangka pencegahan ims di lokalisasi Gajah KumpulKabupaten Pati [Tesis]*. UNS (Sebelas Maret University).

Muchtadi, T. R., Sugiyono, & Ayustaningwarno, F. (2013). *Ilmu pengetahuanbahan pangan.* Alfabeta.

Parikesit, M. (2011). *Khasiat dan manfaat belimbing wuluh : obat herbal sepanjangzaman.* Stomata.

Setiawati, A., *Immanuel, H., & Utami, M. T. (2016). The inhibition of Typhonium flagelliforme Lodd. Blume leaf extract on COX-2 expression of WiDr colon cancer cells.* Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine, 6(3), 251–255.

Siddique, K. I., Uddin, M. M. nasir, Islam, M. S., Parvin, S., & Shahriar, M. (2013).

Phytochemical screenings, thrombolytic activity and antimicrobial properties of the bark extracts of Averrhoa bilimbi. Journal of AppliedPharmaceutical Science, 3(03), 96.

Silalahi, M., & Sauland, S. (2015). *Pengaruh penambahan sari buah belimbing wuluh (Averrhoa bilimbi) sebagai acidifier terhadap efisiensi ransum padababi starter.* Prosiding Seminar Nasional Sains dan Inovasi Pertanian, 1–30.

Soebiyanto. (2008). *Manfaat tanaman keras Indonesia*. Karya Mandiri Nusantara.

Wikanta, W., Abdurrajak, Y., Sumarno, & Amin, M. (2011). *Pengaruh penambahan belimbing wuluh (Averrhoa bilimbi L.) dan perebusan terhadap kadar residu formalin dan profil protein udang putih (Letapenaeus vannamei) berformalin serta pemanfaatannya sebagaisumber pendidikan gizi dan keamanan pangan pada masy.* ProsidingSeminar Nasional VIII Biologi, 76–84.

Yusbarina, & Marlianis. (2013). *Penurunan kadar limbah logam timbal (Pb) dengan metode khelasi menggunakan belimbing wuluh.* Photon: Jurnal Saindan Kesehatan, 4(1), 1–8