

**PEMANFAATAN SUP SAYUR LIMA UNSUR UNTUK MENJAGA KESEHATAN
KELUARGA IBU – IBU PKK SEKIP RT . 06 / RW .VIII KELURAHAN KADIPIRO
KECAMATAN BANJARSARI SURAKARTA**

Oleh :

JM. Sri Hardiatmi

Endang Sri Sudalmi

Fakultas Pertanian Universitas Slamet Riyadi Surakarta 57136

E-mail: JM Sri Hardiatmi.@gmail.Com

ABSTRACT

Sekip Kadapiro is a developing area with various income structure, especially ini RT 06/RW 08. The people in this district, Just like the common society nowadays, get used to consume food added by sintetic addition spicies in which not good for the health particularly can damage important internal body organ. Beside that, the habit to consume over amount of nutrition can be trigers to various illness. These things are actually can be prevented by food management with balance nutritions which can be gained from various kind of vegetable. Hence, there is important to held training and workshop about the way to consume vegetable to maintain people health in this area. Training and workshop will give information about the benefits of each kind of vegetables, the way to get extract, and how to consume them properly. The information about 5 elements vegetable extract soup will help the people in this area to maintain their heatlh better. Those five elements are; beet , gobo, carrot, and shitake mushroom.

Key words : *Vegetable extract soup, beet , gobo, carrot, shitake mushroom, physical health.*

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Sekip Kadapiro terletak di bagian utara kota Surakarta, merupakan daerah berkembang dengan struktur pencaharian warganya yang beragam. Seperti umumnya orang awam pada masa kini warganya sering mengkonsumsi makanan dari masakan yang dibuat dengan tidak meninggalkan bahan–bahan aditif seperti penyedap, pewarna, pengawet, yang semuanya ini relatif kurang aman bagi kesehatan manusia. Selain hal tersebut tanpa disadari warganya terbiasa mengkonsumsi makanan yan berlebih dengan jumlah nutrisi melebihi kebutuhan tubuh. Hal

ini mengakibatkan berbagai gejala penyakit seperti diabetes karena kelebihan konsumsi gula, kolesteroltinggi, karena makanan berlemak, tekanan darah tingi, kanker, dll. (Wijayakusuma.H, 1995)

Dewasa ini roda kehidupan berputar lebih cepat, orang-orang lebih memusatkan perhatian pada masalah kesehatan dan perawatan tubuh, namun sayangnya sebagian orang kadang lebih memperhatikan suplemen makanan yang berharga tinggi dan berpenampilan mewah yang menghabiskan banyak uang tetapi hasilnya belum tentu bisa dipertanggungjawabkan (Ishi,Y. T.1997)

Salah satu alternatif untuk menjaga kesehatan tubuh yaitu dengan mengkonsumsi sayuran segar, tubuh akan dibersihkan dari racun-racun makanan yang sudah terakumulasi di dalam tubuh dan diganti dengan makanan bergizi sehingga sel-sel diperbarui. (Pengaturan makanan dengan kandungan gizi berimbang, ramuan tradisional dari nenek moyang mempunyai khasiat yang cukup mujarab dalam merawat kesehatan tubuh. Semua orang akan merasakan betapa pentingnya menjaga kesehatan, karena dengan kesehatan yang baik orang dapat melakukan segala aktivitas dan hidup secara baik (Smit, 2002)

Permasalahan Mitra

Berdasarkan analisis situasi tersebut Tim Pengabdian Kepada Masyarakat dari Fakultas Pertanian Universitas Slamet Riyadi merasa perlu menyumbangkan informasi pengetahuan mengenai manfaat Sup Sayur Lima unsur untuk pengobatan berbagai penyakit dan juga memelihara kesehatan. Semoga dengan tambahan informasi ini berguna membantu masyarakat bisa memanfaatkan makanan sayuran untuk menjaga dan memelihara kesehatan keluarga.

METODE PELAKSANAAN

Solusi Yang Ditawarkan

Solusi yang ditawarkan untuk menjaga kesehatan mitra adalah:

1. Memperkenalkan dan memberi pengertian “ Sup Sayur Lima Unsur”

Sup sayur lima unsur adalah sup yang terbuat dari lima macam sayur mayur yang bersifat anti kanker, dan berwarna masing-masing merah, putih, hijau, kuning, dan hitam. Sayur tersebut yakni: 1. Lobak (putih), 2. Daun lobak (hijau), 3. Wortel (merah), 4. Gobo/ketela jepang (kuning), dan 5. Jamur Lentinus Shitake (hitam). Kelima sayur mayur tersebut menurut proporsi tertentu dimasak menjadi sup.

2. Memberikan pengertian tentang manfaat “Sup sayur lima unsur” untuk menjaga kesehatan tubuh manusia

Ramuan ini kaya akan gizi, mengandung tidak kurang 200 macam nutrisi. Zat ini berfungsi untuk menyeimbangkan ketiga kebutuhan pokok bagi tubuh, yakni sel, collagen dan calcium, juga mengatur keseimbangan asam-basa dalam tubuh, melengkapi kebutuhan tubuh akan nutrisi. Sering-sering minum sup sayur akan mendorong reproduksi sel sehat dalam tubuh, menambah jumlah leucosit dan trombosit, dan dengan kecepatan 3 kali lipat cepat menumbuhkan sel tubuh dan menghambat berkembangnya sel kanker. Disamping itu, sup sayur dalam tubuh juga bereaksi biokimia dan menghasilkan lebih dari 30 macam bahan antibiotik, yang meningkatkan kekebalan terhadap penyakit, menyeimbangkan sifat asam-basa dalam tubuh, dengan demikian tercapailah tujuan memulihkan kesehatan tubuh.

Pada umumnya, seseorang bila minum supsayur selama 6 hari, maka akan merasakan tangan dan kakinya lebih cekatan dan badan lebih segar, pikiran lebih tenang. Bila meneruskan meminumnya selama 3 bulan bahkan 1 tahun, maka penyakit yang dideritanya akan menunjukkan perbaikan. Di Jepang sup sayur lima unsur dipuji-puji sebagai “sup ajaib penolong jiwa abad ke 21”. Sudah ada perusahaan suplemen makanan jepang yang menggunakan teknik pengeringan suhu rendah, telah memproduksi “sup sayur lima unsur instan” untuk memudahkan para konsumen ternyata sangat disukai oleh kalangan masyarakat pengguna.

3. Memberikan informasi tentang kandungan nutrisi dari lima bahan sayur.

a. Umbi lobak berkhasiat sebagai penawar racun

Lobak mengandung indol dan enzim, dapat menguraikan nitramino yang merupakan materi penyebab kanker, dan lebih-lebih lagi, indol masih dapat menghambat perkembangan sel kanker. Enzim pencernaan pati juga berfungsi memperbaiki selaput lendir lambung, dan meningkatkan daya pencernaan. Kandungan pati dan fermentasinya semisal oksidase dapat mencegah hiperklorhidri (Kadar asam lambung berlebihan), radang lambung dan gastrik ulser (tukak

lambung), juga sangat baik untuk penghambatan penuaan sel tubuh

- b. Daun lobak, kaya akan nutrisi, mengandung karoten, vitamin A, B, C dan kalsium. Sebagai perbandingan, kandungan vit A nya lebih besar daripada hati (hewan) dan ikan uling 3 kali lipat; Vit B1 nya lebih besar daripada taoco 60%; Vit B2 nya lebih besar daripada susu sapi 2 kali lipat, vit C nya lebih besar dari pada jeruk keprok lebih 2 kali lipat, lebih besar daripada jeruk sitrun 10 kali lipat, kalsiumnya lebih besar daripada sayur paku 4 kali lipat

c. Wortel, bereputasi sebagai batu delima karunia alam

Wortel sangat kaya mengandung Beta karotene, dan kandungan vitamin B2, B1, dan A lebih banyak daripada makanan lain, sangat baik untuk pemeliharaan kesehatan mata dan kulit. Disamping itu masih mengandung asam folik, lignin dan indol yang bersifat anti kanker, dan lignin berkhasiat meningkatkan kekuatan kekebalan tubuh terhadap penyakit menjadi 2-3 kali lipat. Wortel adalah salah satu sumber kalsium yang paling baik

d. Jamur Shitake, merupakan senjata pamungkas anti kanker

Jamur ini mengandung polisakarida yang merupakan pendorong terbentuknya sel tubuh

yang berperan dalam reaksi kekebalan terhadap penyakit, dapat mengaktifkan sel macrophage, dan berfungsi meningkatkan kinerja obat-obatan kemoterapi, juga dapat mengurangi kolesterol dan gejala darah tinggi, menormalisir fungsi hati. Khasiatnya dalam menghambat perkembangan kanker dapat mencapai 70 %.

- e. Ketela jepang / Gobo, berkhasiat menambah vitalitas dan menyehatkan tubuh.

Ketela jepang sangat kaya mengandung serat alami, dapat meningkatkan aktifitas lactacidase, dan dengan tuntas mengatasi sembelit. Kandungan lignin dapat menghambat timbulnya sel kanker. Mengandung vitamin A, B, Khasiat penghambatan terhadap sel kanker dapat mencapai 90 %. Juga berfungsi melancarkan peredaran darah dan mencegah timbulnya sumbatan dalam pembuluh darah.

4. Memberikan informasi cara pembuatan Sup sayur lima unsur

Setiap hari membuat untuk konsumsi hari itu juga

- a. Menyiapkan bahan dengan takaran sbb:

- Umbi lobak → 400 gram
- Daun lobak → 200 gram
- Wortel → 200 gram
- Jamur Shitake → 3 keping

- Ketela jepang/gobo → 200 gram

- b. Cara membuat sup sayur

- Lobak, wortel, daun lobak, gobo setelah dibersihkan/ dicuci, dipotong-potong berikut kulitnya, karena kulitnya mengandung banyak organisme yang bermanfaat
- Jamur Shitake 3 keping sebaiknya dijemur sebelumnya, untuk menambah Vitamin D
- Bahan tersebut direbus dengan air, perbandingan bahan : Air = 1:3, Setelah mendidih, api dikecilkan, lanjutkan merebus dengan menggunakan api kecil selama 1-2 jam
- Panci yang digunakan untuk merebus harus terbuat dari bahan stainless, panci tidak dibuka selama perebusan berlangsung.
- Untuk meminumnya harus menggunakan gelas terbuat dari kaca. Aturan minum, 3 x Sehari segelas 200 cc (gelas kecil)
- Membuat sup sayur untuk keperluan sehari saja, bila sisa bisa dipakai untuk membuat mie kuah atau bisa juga untuk memupuk tanaman dalam pot

5. Memberikan informasi tentang lamanya Penyembuhan

- Kanker : Dengan ramuan ini, perkembangan sel kanker hanya dalam 3 hari sudah dapat dihentikan,

untuk pemulihan kesehatan diperlukan 3 bulan

- Kanker pancreas berikut penyakit kuning; setelah mulai minum sup sayur, boleh kerja seperti biasa. Pemulihan membutuhkan waktu 1 bulan
- Tukak lambung dan usus duabelas jari, polyp, kanker selaput lendir : Dalam waktu 10 hari telah terlihat hasilnya, pemulihan memerlukan 30 hari
- sembelit berat : perlu waktu 2-7 hari
- Agar kulit mulus bersih, bintik-bintik hitam dan kerut dimuka berkurang, perlu waktu 3-6 bulan
- Sclerosis hati dan kanker hati: memerlukan 3-10 bulan
- Tekanan darah tinggi dan radang sendilutut ringan : dalam 1 bulan sudah ada perbaikan
- Mata katarak : memerlukan 4 bulan, dapat normal kembali
- Insomnia, hidung tersumbat, ngilu sakit pada bahu, kelelahan bekerja, untuk dapat pulih perlu waktu 10-20 hari
- Eksim : perlu waktu 4-7 bulan
- Bintik-bintik dimuka akibat penuaan : 1-3 bulan sudah pulih normal. 3-6 bulan kemudian kulit berubah cantik berseri-seri
- Rambut: dalam waktu 6-12 bulan dapat tumbuh sebanyak 5-10 ribu helai, tidak tergantung umur

- Kanker payudara, kanker rahim, kanker usus besar, kanker poros usus berpolip, 99% tidak perlu operasi asal minum sup sayur 600 cc setiap hari selama 3 bulan, polipnya sebesar kepalanpun dapat hilang
- Nyeri saraf, encok, radang sendi lutut : Sembuh dalam 6-12 bulan
- Epilepsi : untuk pemulihan kesehatan tergantung berat-ringannya, penyakit ini kebanyakan perlu waktu 3-6 bulan
- Stroke, thrombus saluran darah otak : memerlukan waktu 2 bulan lebih, gangguan jalan, gangguan bicara memerlukan 2-12 bulan, dalam setiap kasus telah terjadi perbaikan
- Tumor otak : memerlukan 1 bulan, pemulihan kesehatan memerlukan 2-3 bulan
- Penyakit jantung, arrytemia (tidak ada irama jantung) : memerlukan waktu 20 hari. Penyakit pembuluh nadi dan pembuluh balik dan lainnya memerlukan kurang lebih 1 bulan
- Radang kulit yang langka tergantung berat-ringannya, perlu waktu 4-12 bulan
- Bila anda meminum sup sayur selama 4-6 bulan dan seterusnya minum pada waktu-waktu tertentu saja, dengan demikian anda akan sehat selalu.

Prosedur Kerja

Prosedur kerja Pengabdian kepada Masyarakat ini mencakup 3 (tiga) tahap kegiatan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi sebagai berikut :

1. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan survey penentuan lokasi dan sasaran, analisis kebutuhan kegiatan dan penyusunan materi kegiatan

2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan kegiatan, diberikan pengetahuan tentang manfaat “Sup Sayur Lima Unsur“ dan diberikan pelatihan kepada mitra untuk membuat Sup sayur lima unsur, lengkap dengan persaratan peralatan yang diperlukan, dan cara /peraturan mengkonsumsinya

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi, untuk mengungkapkan keberhasilan pelaksanaan kegiatan, baik dari aspek teori, praktek maupun kemanfaatannya yang dirasakan oleh peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan ceramah tentang problema kesehatan masyarakat pada umumnya dan kesehatan paraa lansia pada khususnya. Sebenar nya masalah kesehatan ini bisa diatasi oleh masyarakat sendiri apabila yang bersangkutan bersedia menggali pengetahuan tentang pengobatan secara tradisional dengan cara yang mudah dan dengan biaya murah. Aras berkat dan Rahmat dari Yang Maha Kuasa

sebenarnya berbagai macam keluhan akibat penyakit yang krusial yang umumnya diderita para Bapak-Ibu utamanya para lansia sudah ada penemuan cara- cara untuk pengobatannya

Dengan menunjukkan contoh-contoh bahan sayuran yang terdiri dari: Umbi lobak, daun lobak, umbi wortel, jamur shitake, umbi gobo(Ketela jepang) dilanjutkan dengan cara pembuatan “Sup Sayur Lima Unsur” dan peralatan yang diperlukan serta aturan/ cara mebuat dan mengkonsumsinya, peserta dapat memahami dan dapat melakukan sendiri, kemudian tinggal memantabkan komitmennya untuk mengkonsumsi secara kontinyu agar dapat menikmati hasinya khasiat dari sup sayur lima unsur demi kesehatan yang didambakan. Berdasarkan hasil sharing dengan kelompok mitra setelah kira-kira tiga bulan setelah tahap pelaksanaan, yang ditangkap oleh pengabdi dapat diketahui bahwa mitra telah merasakan kemanfaatannya yaitu terutama mitra merasakan peningkatan kebugaran pada tubuhnya, tidak mudah lelah bekerja, tidak mudah terkena batuk dan pilek, rambut rontok berkurang, dan nyeri sendi lutut dirasa sembuh.

DAFTAR PUSTAKA

Wijayakusuma H, Setiawan Daluarta, A . S. Wiriawan. 1995. *Tanaman Berkhasiat Obat di Indonesia*. Jakarta : Pustaka Kartini.

Smith,E. 2002. *Terapi sayuran*. Jakarta : Prestasi Pustaka.

Tjitro soepomo,G. 1989. *Taksonomi Tumbuhan Spermatophyta*. Jogyakarta : Gadjah Mada University Press.

Taichi Ishi yamato. 1997.*SupSayur Untuk Kesehatan*. Tokio : Chu Mao.

Taichi Ishi yamato. 2001. *Sup Sayur Banyak Manfaatnya*.Tokio : Chu Mao