



## PENYULUHAN MANFAAT PENGOLAHAN MENTIMUN SEBAGAI MINUMAN SEHAT DI KAMPUNG BUAH WAGIR LOR

Fery Setiawan<sup>1</sup>, Saiful Nurhidayat<sup>2</sup>, Wahyudi<sup>3</sup>, Ayok Ariyanto<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Universitas Muhamamadiyah Ponorogo

E-mail: [fery.fahrissetiawan@gmail.com](mailto:fery.fahrissetiawan@gmail.com), [saiful.nurhidayat2@gmail.com](mailto:saiful.nurhidayat2@gmail.com),  
[wahyudi@umpo.ac.id](mailto:wahyudi@umpo.ac.id), [ayokariyanto@gmail.com](mailto:ayokariyanto@gmail.com)

---

### Abstract

*The development of village potential is something that must be done to improve progress in a village. Wagir Lor Village, which is one of the village areas traversed by the tourists of Ngebel Ponorogo Lake, has natural potential and a fairly strategic village location. However, there are several problems faced, such as the lack of community understanding of village potential, lack of management in established business entities, lack of innovation in local commodities and lack of utilization of village wealth for health. With the establishment of a Fruit Market in Wagir Lor village, it is felt necessary to provide understanding and training on the management of village business entities such as the fruit market. In addition, the community also needs to be provided with training to process Cucumbers into medicinal drinks. Besides being able to provide additional innovation to local commodities, this training is also expected to overcome natural problems in the health sector in Wagir Lor Village. With good management of the Fruit Market and starting with the processing of Cucumbers into health drinks for the residents of Wagir Lor Village.*

**Keywords:** *village potential, fruit market, cucumber, healthy drink*

---

### Abstrak

*Pengembangan potensi desa merupakan sesuatu yang harus dilakukan untuk meningkatkan kemajuan pada sebuah desa. Desa Wagir Lor yang menjadi salah satu wilayah desa yang dilalui para wisatawan Telaga Ngebel Ponorogo memiliki potensi alam dan letak desa yang cukup strategis. Akan tetapi, terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi seperti kurangnya pemahaman masyarakat tentang potensi desa, kurangnya pengelolaan pada badan usaha yang didirikan, kurangnya inovasi pada komoditas lokal dan kurangnya pemanfaatan kekayaan desa untuk kesehatan. Dengan adanya pendirian Pasar Buah di desa Wagir*

*Lor, maka dirasakan perlu untuk memberikan pemahaman dan pelatihan terhadap pengelolaan badan usaha desa seperti pasar buah tersebut. Selain itu, masyarakat juga perlu dibekali dengan pelatihan mengolah buah Mentimun menjadi minuman obat. Selain bisa memberikan tambahan inovasi pada komoditas lokal, adanya pelatihan ini juga diharapkan mengatasi masalah alam bidang kesehatan yang ada di Desa Wagir Lor. Dengan pengelolaan Pasar Buah yang baik serta diawali dengan pengolahan buah Mentimun menjadi minuman kesehatan bagi warga Desa Wagir Lor.*

**Kata kunci:** *potensi desa, pasar buah, mentimun, minuman sehat*

---

## **I. PENDAHULUAN**

Wisata adalah suatu kegiatan perjalanan yang dilakukan manusia baik perorangan maupun kelompok untuk mengunjungi destinasi tertentu dengan tujuan rekreasi, mempelajari keunikan daerah wisata, pengembangan diri dan sebagainya dalam kurun waktu yang singkat atau sementara waktu. Adanya obyek wisata menjadikan salah satu faktor terpenting dalam mengelola sumber daya alam. Indonesia terkenal dengan berbagai obyek wisata mulai dari pemandangan alam sampai obyek wisata buatan seperti taman bermain dan kebun binatang. Kekayaan alam yang melimpah dengan pemandangan alam yang begitu luas dan alami menjadikan daya tarik wisatawan. Menurut Pramesti dan Liana (2018) wisata alam yang dikembangkan, akan menjadikan daya tarik wisatawan. Pariwisata di Indonesia dan Bali pada khususnya merupakan salah satu sektor penting dan menjadi potensi untuk menambah devisa negara, sudika dan sukanti (2022).

Pengembangan wisata alam yang belum dimanfaatkan, jika dikelola dengan baik akan meningkatkan wisatawan untuk berkunjung di daerah yang memiliki keindahan alam yang masih jarang masyarakat lain mengetahui. Kawasan strategis wisata alam yang memiliki fungsi utama wisata atau memiliki potensi untuk pengembangan wisata yang mempunyai pengaruh penting dalam satu atau lebih aspek seperti pertumbuhan ekonomi, sosial dan budaya, daya dukung lingkungan hidup serta pertahanan dan keamanan. Pemanfaatan sumber daya alam yang dapat meningkatkan perekonomian dari masyarakat sekitar. Hal ini sejalan dengan pendapatnya Akbar dan Said (2019) yang menyatakan bahwa kegiatan

pemanfaatan sumber daya alam ini secara besar besaran memang berdampak baik terhadap pertumbuhan ekonomi,

Desa Wagir Lor merupakan salah satu desa yang dilalui dalam perjalanan ke tujuan wisata Telaga Ngebel yang merupakan salah satu destinasi wisata andalan di Kabupaten Ponorogo. Letak Desa juga tidak terlalu jauh dari kawasan kompleks wisata Telaga Ngebel sehingga secara geografis, desa ini memiliki keuntungan dari aspek kemudahan para wisatawan untuk berkunjung. Selain itu, desa Wagir Lor juga menjadi salah satu desa di Kecamatan Ngebel yang memiliki tipe tanah yang baik untuk perkebunan buah.

Sesuai dengan program desa Wagir Lor yang akan membangun Pasar Buah sebagai salah satu destinasi wisata di kawasan Telaga Ngebel, maka kami bermaksud melaksanakan beberapa program pemberdayaan masyarakat di Desa Ngebel untuk mengatasi beberapa permasalahan yang muncul. Permasalahan yang timbul di Desa Wagir Lor diantaranya masih kurangnya pemahaman masyarakat tentang manajemen usaha desa. Selain itu, kesadaran masyarakat dalam mengembangkan potensi desa juga masih kurang. Potensi dalam hal perkebunan cukup baik sehingga beberapa komoditi buah bisa dihasilkan di desa tersebut. Menurut Marlina (2019) masyarakat menjadi aktor atau peran utama dalam memahami kondisi lingkungannya baik dalam melihat kelemahan, kelebihan, tantangan dan peluang sehingga mampu berinovasi dalam pengembangan potensi lokal.

Pengembangan potensi desa Wagir Lor dalam aspek ekonomi dan kesehatan dirasa perlu mengingat adanya permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat. Oleh karena itu diharapkan Program pengabdian masyarakat penugasan bagi dosen Universitas Muhammadiyah Ponorogo dapat membantu masyarakat melalui pengembangan wisata dengan pelatihan dan keterampilan sehingga dapat memberikan pengetahuan dalam pengembangan wisata agar ekonomi dari masyarakat menjadi tercukupi dan membaik.

Permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat di desa Wagir Lor Kab. Ponorogo di antaranya adalah sumber daya manusia yang belum memiliki skill yang baik dari segi pendidikan dan kurangnya skill masyarakat dalam menciptakan

inovasi pada potensi-potensi yang ada di desa Wagir Lor untuk dimanfaatkan secara maksimal sehingga dapat memberikan manfaat terhadap masyarakat. Secara rinci permasalahan yang sedang dihadapi oleh masyarakat Wagir Lor saat ini adalah sebagai berikut: a) banyaknya potensi sumber daya alam yang dimiliki oleh desa Wagir Lor namun belum termanfaatkan secara maksimal sehingga hingga saat ini belum memberikan dampak positif terhadap perubahan kesejahteraan masyarakat desa Wagir Lor, b) kurangnya skill atau pengetahuan masyarakat desa Wagir Lor dalam melakukan pengelolaan sumber wisata alam yang dimiliki oleh desa Wagir Lor, sehingga tidak memberikan manfaat dalam peningkatan pendapatan ataupun kesejahteraan masyarakat, c) kurangnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya pengelolaan potensi alam menjadi obyek wisata alam berbasis masyarakat dalam meningkatkan kesejahteraan hidup masyarakat desa Wagir Lor, d) banyaknya keluhan seperti pusing, mata kabur, hipertensi, cengeng yang dikeluhkan oleh sebagian jamaah yasin maupun keluarga jamaah yasin terutama yang sudah lanjut usia.

## **II. METODE PENELITIAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 27 Agustus 2019. Peserta dalam pelaksanaan kegiatan kepada masyarakat adalah bapak/ibu warga Desa Wagir Lor Ponorogo. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di rumah kepala PKK setempat. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode penyuluhan dengan ceramah. Metode penyuluhan dengan ceramah ini sangat efektif dalam memberikan informasi yang berkaitan dengan kesehatan. Hal ini sejalan dengan pendapatnya Sofiana, dkk (2018) kegiatan penyuluhan dengan menggunakan metode ceramah lebih efektif untuk meningkatkan pemahaman kesehatan pada masyarakat.

### III. PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dimulai dengan persiapan panitia dengan menyiapkan berbagai fasilitas yang dibutuhkan seperti halnya mengidentifikasi permasalahan mitra, merencanakan kegiatan yang terkait dengan waktu, materi dan teknis kegiatan. Berikut Gambar 1 menunjukkan persiapan panitia dan kehadiran peserta pengabdian. Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini

dimulai dengan mempersiapkan berbagai fasilitas yang diperlukan seperti halnya: alat-alat praktik pembuatan produk jus mentimun, materi tentang kasiat buah mentimun dan sebagainya. Kegiatan pelaksanaan pengabdian dibuka oleh ketua tim pengabdian yaitu Bapak Fery Setiawan, S.E., MM. Dalam pembukaan kegiatan ini ketua tim menyampaikan tujuan dan maksud kedatangan tim dalam mengadakan kegiatan pengabdian. Berikut Gambar 1 yang menunjukkan acara pembukaan kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Salah satu hasil buah yang digunakan bahan pengabdian ini adalah buah mentimun. Kegiatan ini memuat penyuluhan penyakit hipertensi, cara mengobati dan mencegah penyakit hipertensi. Menurut Sofiana, dkk (2018) hipertensi masih merupakan masalah besar di Indonesia dengan prevalensi sebesar 25.8%. Dengan hal ini, kegiatan pengabdian kepada masyarakat diadakan saat acara yasinan yang diadakan pada hari Selasa tanggal 27 Agustus 2019. Mitra kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu PKK desa Wagir Lor Kecamatan Ngebel yang bertepatan di rumah

Ibu RT setempat. Pengabdian ini lebih menekankan menafaatkan hasil bumi desa Wagir Lor sebagai kampung buah. Pemilihan lokasi ini berdasarkan pertimbangan dari Ibu RT setempat yang mana tempat yang dipilih untuk dilaksanakan kegiatan pengabdian karena telah memenuhi syarat yaitu rumah cukup luas untuk menampung peserta, penerangan dan listrik memadai, dan lokasi yang strategis

dapat dijangkau oleh semua anggota PKK. Berikut Gambar 2 yang menunjukkan peserta kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 2. Ibu-Ibu PKK Mendengarkan Kajian dari Pemateri

Pemateri dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Bapak Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns., M.Kep. Beliau ahli dalam kesehatan dan merupakan dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Sebelum kegiatan pengabdian membahas manfaat dan khasiat buah mentimun, pemateri memberikan pertanyaan seputar penyakit darah tinggi dan peserta pengabdian dimohon untuk menjelaskan penyakit hipertensi sepaham mereka.

Peserta tersebut ternyata tidak mampu menjawab dengan benar. Selanjutnya pemberian materi pencegahan dengan pemanfaatan jus mentimun yang dilakukan selama 40 menit, dengan rincian 5 menit untuk perkenalan dan pendahuluan, 25 menit penyampaian materi dan dilakukan tanya jawab selama 10 menit. Kemudian, tim pengabdian yaitu Bapak Ayok Ariyanto, M.PdI dan Bapak Wahyudi, S.Si., M.Pd. membantu memberikan pelatihan tentang cara pembuatan Jus mentimun kepada ibu-ibu PKK. Berikut Gambar 3 yang menunjukkan salah satu ibu PKK mempraktikkan pembuatan jus mentimun.



Gambar 3. Salah Satu Ibu PPK Melakukan Praktik Pembuatan Jus Mentimun.

Setelah pemberian materi tentang manfaat kasiat buah mentimun secara ilmiah dan melakukan praktik pembuatan jus mentimun, hasil dari jus mentimun ini diminum oleh beberapa peserta yang mana peserta mengalami darah tinggi. Tidak hanya itu, sebagian banyak peserta belum memahami banyak tentang kasiat yang terkandung pada buah mentimun. Kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar, peserta antusias mengikuti kegiatan sampai selesai. Hal ini dibuktikan dengan beberapa peserta bertanya tentang materi yang disampaikan.

Mentimun menurut Samadi (2002) Mentimun adalah jenis tumbuhan dari famili Cucurbitaceae yang mempunyai nama ilmiah *Cucumis sativus* L yang bersifat menjalar atau merambat dengan perantara alat pemegang yang berbentuk spiral. Batang mentimun berwarna hijau, lunak, dan berbulu dengan panjang yang biasa dapat mencapai 1,5 m. Tanaman mentimun memiliki daun yang berbentuk bulat lebar, dengan bagian ujung yang meruncing menyerupai bentuk jantung. Kedudukan daun pada batang tanaman berselang-seling antara satu daun dengan daun di atasnya. Bunga mentimun berumah satu, karena bunga jantan dan bunga betina letaknya terpisah tetapi masih dalam satu pohon yang sama. Dalam hal ini, mentimun menjadi bahan utama dalam kegiatan penyuluhan sebagai kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan penyuluhan pemanfaatan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah tinggi juga berlangsung lancar. Harapan dari peserta semoga bisa

berlanjut program pengabdian ini sehingga mereka dapat memperoleh ilmu dan keterampilan yang berguna bagi masyarakat. Tidak hanya itu, hasil buah dari kampung buah ini dapat menjadi pusat dari penghasil mentimun yang kaya kandungan airnya. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini, memberikan tambahan inovasi pada komoditas lokal, adanya pelatihan ini juga diharapkan mengatasi masalah dalam bidang kesehatan yang ada di Desa Wagir Lor. Dengan ini menjadi awal tujuan pengabdian ini yaitu merintis branding “Kampung Buah Wagir Lor”, sehingga dengan awal yang baik, maka nantinya pengelolaan Pasar Buah akan terbentuk dengan baik. Berikut Gambar 4 yang menunjukkan berakhirnya kegiatan pengabdian masyarakat di desa Wagir Lor.



Gambar 4. Foto Bersama antara Tim Pengabdian dan Ibu-Ibu PKK

#### IV. PENUTUP

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Wagir Lor berjalan dengan lancar dan sukses. Peserta mendapatkan informasi bahwa kandungan yang baik dalam mentimun. Peserta awalnya hanya mengonsumsi mentimun dimakan bersama dengan nasi dan lauk. Namun, peserta mendapatkan informasi, ternyata mentimun dibuat minuman lebih segar. Diharapkan, dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat selain dapat mengembangkan potensi desa dengan penghasil buah mentimun, namun juga mampu mengenali manfaat dan kandungan serta menjadikan mentimun sebagai buah yang memiliki kandungan yang baik bagi kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M., & Said, Z. (2019). Implikasi Penambangan Pasir dalam Meningkatkan Perekonomian Masyarakat Padaidi Kab. Pinrang. *Banco: Jurnal Manajemen dan Perbankan Syariah*, 1(2), 59-69.
- Marlina, N. (2019). Kemandirian masyarakat desa wisata dalam perspektif community based tourism: Studi kasus Desa Ketengger, Kabupaten Banyumas. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pemerintahan*, 4(1), 17-26.
- Pramesti, A. D., & Liana, Y. (2018). Potensi Daya Tarik Wisata Air Terjun Bur Bulet Sebagai Daya Tarik Wisata Alam Di Takengon Aceh Tengah. *Publikauma: Jurnal Administrasi Publik Universitas Medan Area*, 6(2), 31-37.
- Samadi, Budi, Ir. 2002. Teknik Budi Daya Mentimun Hibrida. Yogyakarta : Kanisus.
- Sudika, I. G. M., & Sukanti, N. K. (2022). Penataan dan promosi ekowisata subak uma lambing di desa sibang kaja kecamatan abiansemal kabupaten badung. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(10), 2525-2532.
- Sofiana, L., Puratmadja, Y., Sari, B. S. K., Pangulu, A. H. R., & Putri, I. H. (2018). Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 171-176.