

Volume 4 Nomor 1, Maret 2022, Halaman 35 – 45.

## Pengolahan Aloe Vera (Lidah Buaya) sebagai Minuman Sehat

Mutia Lina Dewi

Teknik Sipil Politeknik Negeri Malang  
Email: [mulinde13@gmail.com](mailto:mulinde13@gmail.com)

### Abstrak

Aloe Vera atau Lidah Buaya sudah dikenal sebagai bahan kecantikan, baik untuk kulit maupun rambut. Banyak produk kecantikan menggunakan lidah buaya sebagai bahan utama, umumnya dalam bentuk Gel yang khasiatnya membersihkan wajah dan menghilangkan jerawat. Selain untuk kecantikan, ada manfaat lain yang belum dikenal kalangan umum, yaitu sebagai minuman sehat. Di lingkungan RT 06 RW 08 Perumahan Joyo Grand Kota Malang setiap rumah diwajibkan menanam Lidah Buaya minimal tiga pot. Sayangnya Lidah Buaya yang tumbuh subur belum dimanfaatkan secara maksimal. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini (PkM) diberikan pengolahan Lidah Buaya sebagai minuman sehat. Tujuan PkM adalah menambah wawasan ibu PKK di lingkungan Perumahan Joyo Grand Malang. Manfaat yang diharapkan ibu PKK mempunyai income atau pendapatan sendiri. Hasil kegiatan menunjukkan ibu PKK aktif bertanya, senang dapat peluang berbisnis minuman sehat, dan berharap ada pelatihan sejenis yang menambah wawasan.

**Kata Kunci:** Pengolahan, Minuman Sehat, Lidah Buaya.

### Abstract

Aloe Vera has been known as a beauty ingredient, both for skin and hair. Many beauty products use aloe vera as the main ingredient, generally in the form of a gel whose properties are to clean the face and get rid of acne. In addition to beauty, there are other benefits that unknown to the public, namely as a healthy drink. In the neighborhood of RT 06 RW 08 Joyo Grand, Malang City, each house is required to plant a minimum of three pots of Aloe Vera. Unfortunately, the thrived Aloe has not been approximately used. In this community service activity (PkM) aloe vera processing is given as healthy drink. The aim of PkM is broadening knowledge of PKK in the Joyo Grand Malang. The benefits expected by PKK are to have their own income. The results of the activity show that PKK are active in asking questions, happy to have the opportunity to do healthy drinks, and hope that there will be similar training that adds insight.

**Keywords:** Processing, Healthy Drinks, Aloe Vera.

DOI: <https://doi.org/10.31943/abdi.v4i1.46>

### A. Pendahuluan

Ada himbauan yang sifatnya wajib di lingkungan RT 06 RW 08 Perumahan Joyo Grand Malang, yaitu setiap rumah mempunyai tanaman Lidah Buaya. Sebelumnya apa saja tetapi bentuk tanaman obat (toga), seperti Daun Salam,

Sereh, Jahe, Kunyit, Seledri dan tanaman lain yang dipercaya sebagai obat. Selain untuk kesehatan, menanam Lidah Buaya di setiap rumah menambah pendapatan ibu PKK sebagai kerja sampingan. Sayangnya produksi melimpah dari Lidah Buaya di setiap rumah belum dimanfaatkan secara maksimal. Tanaman dibiarkan tumbuh semakin besar tanpa disadari potnya pecah. Hal ini dikarenakan tanaman Lidah Buaya terlalu besar, ditanam di pot berukuran kecil atau sedang. Lidah Buaya sesekali diambil hanya untuk penyubur rambut atau masker kecantikan wajah. Hal ini disebabkan adanya bahan aktif yang mempunyai khasiat farmakologis (Furwanthi, 2022). Gambar 1 berikut menunjukkan tanaman Lidah Buaya yang terdapat di salah satu warga RT 06 RW 08 Joyo Grand Malang.



Gambar 1 Tanaman Lidah Buaya di Halaman Warga RT 06 RW 08

Rachmayanti (2019) menuliskan, bahwa aloe vera sering digunakan sebagai masker. Padahal Lidah Buaya lebih bermanfaat dikonsumsi untuk minuman. Hal ini dikarenakan dalam tanaman Lidah Buaya banyak mengandung vitamin. Untuk itu diperlukan pelatihan untuk mengembangkan potensi lokal yang dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat (Santoso, 2019).

Murniati (2020) menyatakan bahwa tanaman Lidah Buaya merupakan herbal, tanaman berduri, berbecak kekuningan, dan bentuknya meruncing di bagian ujung. Daunnya tidak bertulang, tetapi berdaging tebal dan banyak mengandung gel atau getah. Hasil penelitian menyebutkan bahwa pada Lidah Buaya banyak senyawa dan nutrisi penting yang baik untuk tubuh. Lidah Buaya

juga mengandung delapan enzim yang semuanya membantu mengurangi peradangan di kulit, pemecahan gula dan lemak di dalam tubuh.

Penelitian yang lain menyimpulkan bahwa Lidah Buaya merupakan tanaman yang memiliki sifat anti radang, anti septic, anti virus, antibakteri, dan analgesic (hallosehat.com). Menanam Lidah Buaya tidaklah rumit, karena mudah tumbuh dan berkembang ,hanya cukup diisram dua hari sekali sudah cukup, karena Lidah Buaya tidak menyukai lembab. Kalau terlalu banyak air, akar mudah busuk,sehingga tanaman malah mudah mati. Selanjutnya Furwanthi (2022) menuliskan keistimewaan Lidah Buaya adalah kemampuan bertahan hidup di masa kemarau, dikarenakan menutup stomata rapat-rapat untuk menghindari kehilangan air dari tubuhnya.

Manfaat lain Lidah Buaya adalah untuk kecantikan, seperti perawatan rambut, pembuatan masker, mencegah kerut, dan menghilangkan komedo. Lidah Buaya juga baik untuk pencernaan. Selanjutnya Murniati (2020) sebagai narasumber kegiatan PKM menuliskan peluang bisnis dari bertanam Lidah Buaya cukup berpeluang sejalan dengan kesadaran masyarakat untuk kembali ke alam. Dengan berbagai kemajuan penelitian tentang manfaat Lidah Buaya, maka kebutuhan akan Lidah Buaya juga semakin meningkat. Pada akhir kegiatannarasumber menghimbau mulai menanam Lidah Buaya untuk diri sendiri maupun untuk sebuah usaha sampingan.

Berdasarkan analisis situasi di atas, ibu PKK membutuhkan bimbingan dalam pengolahan minuman sehat berbahan dasar Lidah Buaya. Tujuan pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) adalah ibu PKK perumahan Joyo Grand Kota Malang (1) menambah wawasan mengolah minuman sehat berbahan dasar Lidah Buaya dan (2) mempunyai peluang berbisnis minuman sehat.

## **B. Metode**

Metode yang digunakan berupa pelatihan pengolahan minuman sehat berbahan dasar Lidah Buaya. Selaain pelatihan, praktek secara langsung dilakukan oleh tim dan ibu – ibu PKK. Hal ini dimaksudkan supaya proses pembuatan minuman dan masker dapat bermakna sehingga saat ibu – ibu PKK nantinya dapat

membuat sendiri tanpa didampingi oleh tim pengabdian. Prosedur kegiatan diuraikan sebagai berikut.

1. Koordinasi Ketua PKK RT 06, dan Ir. Cahyani Tri Murniati sebagai narasumber yang mempunyai usaha produksi “Wetnom”. Narasumber tinggal di Joyo Grand dan aktif pada kegiatan PKK.
2. Peserta pelatihan hanya anggota PKK Dawis Melati 2 saja dengan jumlah anggota 18 ibu. Hal ini dikarenakan pandemi Covid-19, ada keterbatasan jumlah peserta yang disesuaikan dengan ruangan Balai RT 06
3. Setiap peserta diberi masker dan wajib hand sanitizer sebelum memasuki ruangan pelatihan.
4. Narasumber mempersiapkan bahan pelatihan dan contoh minuman yang sudah jadi. Selain itu, setiap peserta diberikan resep pembuatan, produk “wetnom” dan konsumsi. Pada masa pandemi, konsumsi tidak dimakan di lokasi, tetapi dibawa pulang dalam bentuk makanan frozen.
5. Pelaksanaan pelatihan tidak bersamaan dengan pertemuan rutin PKK tetapi khusus hanya untuk pelatihan dengan metode praktek langsung.
6. Hasil kegiatan selain dalam bentuk laporan, juga didesiminasikan pada seminar nasional.
7. Tujuan kegiatan pengabdian adalah Ibu PKK mampu memproduksi minuman sehat berbahan dasar lidah buaya.
8. Manfaat yang diharapkan adalah Ibu PKK terampil mengolah lidah buaya menjadi minuman sehat dan termotivasi menanam lidah buaya yang dapat menghasilkan pendapatan.

Narasumber memberikan resep minuman sehat dan gel masker Lidah Buaya sebagai berikut.

### **1. Minuman Sehat**

#### **Bahan :**

1. 1 kg Lidah Buaya yang besar
2. 2 liter air atau 3x lipat volume Lidah Buaya setelah dikupas
3. 2 ons gula pasir
4. 1 sendok makan kapur sirih

5. 3 daun pandan.
6. Sedikit Garam.

**Cara :**

1. Kupas kulit Lidah Buaya, iris-iris daging Lidah Buaya sesuai keinginan.
2. Cairkan kapur sirih dengan secangkir air , endapkan sebentar.
3. Rendam daging lidah buaya dengan air kapur dan sedikit garam untuk menghilangkan lendir, minimal ½ jam.
4. Setelah setengah jam, cuci bersih di air mengalir.
5. Rebus air, masukkan daun pandan dan gula, biarkan sampai kurang lebih 2-3 menit.
6. Masukkan daging Lidah Buaya, tunggu '*sak umeban*', atau sampai mendidih sebentar saja , dan segera matikan api.

## 2. Gel Lidah Buaya

**Bahan :**

1. 1 tangkai Lidah Buaya ukuran sedang.
2. Air mawar secukupnya.

**Cara membuat :**

1. Kerok daging Lidah Buaya, hancurkan dengan garpu.
2. Beri air mawar secukupnya, kurang lebih setengah sendok teh.
3. Gel Lidah Buaya siap untuk maskeran.

**Catatan :**

Jika untuk menghaluskan kulit telapak kaki yang pecah-pecah atau untuk telapak tangan yang kering, air mawar diganti minyak zaitun.

## C. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan Sabtu 8 Agustus 2020 di Balai RT 06 RW 08 perumahan Joyo Grand Malang. Dihadiri 16 ibu dari

18 anggota Dawis, sehingga hanya ada 2 ibu yang tidak hadir. Narasumber kegiatan ini adalah ibu PKK RT 06 sendiri, yaitu ibi Ir. Cahyani Tri Murniati alumnus Fakultas Pertanian Universitas Gajah Mada. Gambar 2 berikut menunjukkan kegiatan PKM.



Gambar 2. Sesuai protokol kesehatan Covid-19 disediakan Masker dan Hand Sanitizer

Pada akhir kegiatan, semua peserta diberi minuman sehat lidah budaya seperti tampilan Gambar 3 berikut.



Gambar 3. Peserta PKM berfoto bersama dengan hasil pelatihan Minuman Sehat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diadakan dalam keadaan “New Normal” versi Covid-19. Beberapa kali tertunda dikarenakan situasi dan kondisi wabah yang semakin meningkat, banyak korban, dan zona merah. Alhamdulillah, atas bantuan Allah SWT dan kerjasama ibu PKK Dawis RT 06 kegiatan PKM pelatihan membuat minuman sehat dari lidah buaya berjalan dengan baik dan lancar. Dikarenakan pandemi Covid-19 juga pelaksanaan dibatasi waktunya dan harus sesuai protokol, pakai masker dan jaga jarak. Oleh karena itu, pembuatan minuman dipersingkat, narasumber telah mempersiapkan minuman sehat yang telah jadi dari rumah dan dikemas dengan botol. Ibu Ir. Cahyani Tri Murniati adalah warga RT 06 juga yang mempunyai usaha minuman lidah buaya dengan merk “wetnom”, singkatan dari awet enom yang artinya awet muda sesuai dengan khasiat dari minuman lidah buaya. Gambar 4 berikut menunjukkan suasana pelatihan membuat minuman sehat lidah buaya.



Gambar 4 Suasana Pelatihan membuat minuman sehat dari lidah buaya

Ada dua jenis manfaat lidah buaya yang dipraktekkan secara langsung, yaitu membuat minuman sehat dan gel masker. Narasumber memberikan materi sangat baik, komunatif, dan menyenangkan. Peserta diperbolehkan langsung bertanya, jika ada hal yang kurang jelas. Selain menjelaskan cara membuat

minuman sehat dan gel masker, juga diberikan cara pemasaran, tempat membeli lidah buaya, botol, dan stiker. Hendrawati (2017) menuliskan, sebagian besar ekspor aloe vera masih dilakukan dalam bentuk daun segar. Untuk keperluan bahan baku industri negara-negara tujuan ekspor. Indonesia mengimpor produk turunan Aloe vera berupa ekstrak dari Amerika, Australia dan Cina. Menurut Ananda (2020) ekstrak lidah buaya memiliki potensi penyembuhan luka. Selanjutnya Nazir (2015) menyatakan pemberian gel lidah buaya tidak lebih efektif dibandingkan NaCl, dari sisi jarak pinggir luka, sedangkan Novita (2019) menuliskan Lidah Buaya mampu mempercepat penyembuhan luka pada ikan. Hal ini dikarenakan kandungan dalam ekstrak lidah buaya sangat bagus untuk pengendali *Vibrio* pada ikan kakap putih.

Hal yang perlu diperhatikan pada pembuatan minuman sehat lidah buaya diuraikan sebagai berikut.

- 1) Pilih lidah buaya yang tebal dan besar
- 2) Perbandingaa air dan daging lidah buaya 3 : 1
- 3) Perbandingan air dengan gula 1 liter air untuk 1 ons gula pasir
- 4) Daging lidah buaya dipotong sesuai wadah, kalau di botol dipotong kecil.
- 5) Air kapur sirih perlu diendapkan terlebih dahulu sebelum digunakan
- 6) Daging lidah buaya dicuci pada air mengalir
- 7) Dikarenakan tanpa bahan pengawet, minuman harus di simpa di lemari es, tahan 3 ari sedangkan di freezer tahan 7 hari.
- 8) Gel masker dibuat sesuai kebutuhan

Gambar 5 berikut menunjukkan gel lidah buaya yang dikerok menggunakan garpo kecil.



Gambar 5 Gel lidah buaya

Untuk pembuatan gel lidah buaya atau masker wajah lebih mudah, daging lidah buaya) dikerok menggunakan garpu kecil dan campur dengan air mawar. Jika untuk menghaluskan kulit telapak kaki yang pecah-pecah atau untuk telapak tangan yang kering, air mawar diganti minyak zaitun. Gambar 6 berikut menunjukkan bahan membuat minuman sehat dan gel masker wajah.



Gambar 6 Bahan-bahan membuat minuman sehat dan gel masker

Marhaeni (2020) menyatakan Lidah Buaya selain untuk kecantikan, juga berfungsi menurunkan kadar gula bagi penderita diabetes, mengontrol tekanan darah, dan menstimulasi kekebalan tubuh terhadap kanker. Perlu diperhatikan juga, ternyata ada efek samping Lidah Buaya. Mengutip Mayo *Clinic* (2022), zat lateks lidah buaya tidak aman dalam dosis tinggi. Mengonsumsi 1 gram getah lidah buaya selama beberapa hari menyebabkan gagal ginjal akut dan berakibat fatal. Lateks lidah buaya akan menyebabkan kanker. Efek samping lainnya kram perut dan diare. Penggunaan oral lateks lidah buaya dan ekstrak daun utuh tidak dianjurkan untuk anak yang berumur di bawah 12 tahun.

Selama pelaksanaan berlangsung, pelaksana mengamati dan meminta pendapat peserta mengenai kegiatan PKM ini. Hasil yang diperoleh diuraikan sebagai berikut.

- 1) Ibu PKK sangat antusias mengikuti pelatihan yang bermanfaat untuk kesehatan

- 2) Ibu PKK aktif bertanya dan senang dikarenakan ada peluang membuka usaha minuman sehat lidah buaya
- 3) Ibu PKK berharap ada pelatihan lanjutan yang bermanfaat bagi kesehatan dan berpeluang bisnis.

Publikasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah di upload pada media sosial *You Tube* Senin, 17 Agustus 2020 dengan Link <https://youtu.be/fNQ7YcdUHMk>.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas, diperoleh simpulan sebagai berikut.

- 1) Pelatihan membuat minuman sehat menambah wawasan ibu PKK Dawis RT 06 RW 08 Joyo Grand Malang.
- 2) Peserta pelatihan senang dapat peluang berbisnis minuman sehat.
- 3) Peserta berharap ada pelatihan sejenis yang bermanfaat bagi kesehatan.

Saran yang diharapkan adalah hasil pelatihan dipraktekkan di rumah dan peserta pelatihan mencoba buka usaha.

#### E. Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada P2M Politeknik Negeri Malang yang telah meloloskan dan membiayai kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dari dana DIPA Politeknik Negeri Malang skema PKM Kompetisi Reguler.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [Ananda](#). 2020. *Aktivitas Tanaman Lidah Buaya Sebagai Penyembuh Luka*. Farmaka Suplemen Volume 15 Nomor 2 82.
- Furwanthi. *Lidah Buaya Si Tanaman Ajaib*. AgroMedia. [https://books.google.co.id/books?id=wEMKanDR6gYC&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=wEMKanDR6gYC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false) diunduh tanggal 2 Februari 2022.
- Hendrawati. 2017. *Proses Industri Berbahan Baku Tanaman Aloe Vera*, Diterbitkan oleh: Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI) Jln. Jomblangan Gg. Ontoseno B.15 RT 12/30 Banguntapan Bantul DI Yogyakarta Email/FB : [psambiru@gmail.com](mailto:psambiru@gmail.com) website: [www.cetakbuku.biz/www.samudrabiru.co.id](http://www.cetakbuku.biz/www.samudrabiru.co.id) Phone: 0813-2752-4748 <https://tekim.umj.ac.id/wp-content/uploads/2018/03/Tri-Yuni-Hendrawati-Industri-Aloe-Vera-ebook.pdf>

- [Marhaeni. 2020. \*Agrisia-Jurnal Ilmu-Ilmu Pertanian\*. Vol 13, No 1 \(2020\)](#)
- Mayo Clinic. 2022. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210729082940-262-673604/salah-cara-pakai-hati-hati-4-efek-samping-lidah-buaya>
- Murniati, CT. 2020. *Resep Pembuatan Minuman Sehat dan Gel Masker dari Lidah Buaya*. Disampaikan pada kegiatan PkM bagi ibu PKK RT 06 RW 08 Perumahan Joyo Grand Kota Malang pada Tanggal 8 Agustus 2020.
- Nazir. 2015. *Pengaruh Pemberian Gel Lidah Buaya (Aloe vera) Terhadap Jarak Pinggir Luka pada Tikus Wistar*. *Jurnal Kesehatan Andalas*, [Vol 4, No 3 \(2015\)](#). <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/371>
- Novita. 2019. *Analisa Potensi Kandungan Lidah Buaya Untuk Pengendalian Vibrio Pada Ikan Kakap Putih*. *Jurnal Kelautan Volume 12, No. 2, 2019* ISSN: 1907-9931 (print), 2476-9991 (online) 154
- Rahmawati, D. 2020. <https://www.sehatq.com/artikel/8-kegunaan-aloe-vera-gel-ini-bisa-membuat-penampilan-anda-maksimal> 08 Jan 2020
- Rachmayanti. 2019. <https://www.bola.com/ragam/read/4084191/25-manfaat-lidah-buaya-untuk-kesehatan-dan-kecantikan-bisa-dikonsumsi>
- Santoso, T. I., Karto. 2019. Pendampingan Budidaya Sayuran Sistem Hidroponik pada Kawasan Rumah Pangan Lestari (KRPL) Pengurus Cabang Bhayangkari Indramayu. *Abdi Wiralodra*, Vol. 1 No. 2, 147 – 161.
- Wadrianto.2018.<https://lifestyle.kompas.com/read/2018/08/30/222142520/mengenal-khasiat-lidah-buaya-untuk-kulit-hingga-sembelit?page=all>  
diunduh tanggal 2 Februari 2022.