

# PELATIHAN PEMBUATAN MINUMAN HERBAL SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN IMUN TUBUH DI MASA PANDEMI PADA WARGA DESA PAREAN ILIR KAB. INDRAMAYU, JAWA BARAT

Fitri Amelia<sup>1</sup>, Sugiati Sugiati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

<sup>2</sup>Prodi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

\*Email: [sugiati@umj.ac.id](mailto:sugiati@umj.ac.id)

## ABSTRAK

Minimnya pengetahuan masyarakat mengenai tanaman obat beserta khasiat tanaman obat untuk meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas tubuh. Untuk mengatasi permasalahan tersebut perlu dilaksanakan edukasi kepada masyarakat berupa jenis tanaman obat, hasiat dan cara penggunaan/pengolahan secara tepat berdasarkan pendekatan ilmiah yang berbasis bukti. Metode pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat yaitu pelatihan pembuatan minuman herbal kepada masyarakat untuk meningkatkan imun tubuh dengan minuman herbal. Lokasi kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di desa Parean Ilir kecamatan Kadanghaur Kabupaten Indramayu sebagai mitra KKN kelompok 76. Selama satu minggu diadakan pelatihan pembuatan minuman herbal masyarakat Desa Ilir sangat antusias bahkan dapat menghabiskan 60-80 botol minuman herbal setiap harinya.

**Kata kunci:** Imunitas, Tanaman Herbal, Minuman Herbal

## ABSTRACT

*The lack of public knowledge about medicinal plants and the efficacy of medicinal plants to increase body resistance or immunity. To overcome these problems, it is necessary to educate the public in the form of types of medicinal plants, their benefits and how to use/process them appropriately based on an evidence-based scientific approach. The approach method used in this community service activity is: in the form of training in making herbal drinks to the community about the importance of increasing body immunity with herbal drinks. The location of this outreach activity was carried out in Parean Ilir village, Sometimesaur sub-district, Indramayu Regency as a KKN partner for group 76. For one week there was a training on making herbal drinks, the people of Ilir Village were very enthusiastic and could even spend 60-80 bottles of herbal drinks every day..*

**Keywords:** Immunity, Herbs, Herbal Drinks

## 1. PENDAHULUAN

Sistem imun adalah sistem respons biologis terkoordinasi yang dirancang untuk melindungi integritas dan identitas individu dan untuk mencegah organisme dan zat berbahaya memasuki dan merusak lingkungan. Sistem imun memiliki 3 fungsi utama. Yang pertama adalah fungsi spesifik, yaitu kemampuan untuk mengidentifikasi dan membedakan berbagai molekul target dan memiliki respon yang spesifik. Fungsi kedua adalah kemampuan untuk membedakan antara autoantigen dan antigen asing. Fungsi ketiga adalah fungsi memori, yang didasarkan pada kemampuan paparan patogen sebelumnya

untuk membuatnya bereaksi lebih cepat dan lebih kuat dari paparan sebelumnya. (Munasir, 2001)

Indonesia sebagai pemilik sumber daya plasma nutfah yang melimpah, Indonesia telah melestarikan keanekaragaman tumbuhan obat. Tanaman obat merupakan salah satu unsur penting dalam perawatan kesehatan. Tanaman obat mengandung senyawa aktif, yang dapat melakukan antibakteri, antivirus, antiplasmodium, antioksidan, antiinflamasi, antialergi, antikanker, imunomodulator (meningkatkan sistem kekebalan tubuh manusia) dan fungsi lainnya. Beberapa tanaman obat yang memiliki aktivitas

imunomodulator antara lain: echinacea, mengkudu, jahe, maniran, dan sambiloto. (Ifandari, Suranto, Y Nining Sri W, 2012)

Saat ini marak sekali makanan dan minuman yang ditawarkan sebagai produk suplemen yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh. salah satunya adalah minuman herbal, yang merupakan minuman dengan kandungan senyawa yang dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan tubuh. salah satu contoh minuman herbal yang dapat dijumpai adalah minuman herbal jahe, kunyit dan lain-lain.

Kunyit (*Curcuma domestica* Val.) merupakan tanaman herbal yang mengandung kurkumin 314%. Kurkumin merupakan pigmen kuning dengan aktivitas biologis seperti antibakteri, antioksidan, dan antihepatotoksitas (Dewi, et al. 2016). Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*) juga mengandung zat aktif curcumin dan ukanon jenis A, B, C dan D, yang dapat merangsang sistem kekebalan tubuh. Tanaman ini telah dipatenkan di beberapa negara sebagai obat untuk mengobati AIDS, namun sebenarnya fungsi utama dari kurkumin dan ukanon adalah untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, tanaman ini digolongkan sebagai imunostimulan atau imunopotensiator. (S. Pamadyo dan R. Mujahid, 2014)

Meskipun serai (*Cymbopogon ciratus*) adalah rempah-rempah, tetapi mengandung antioksidan yang dapat melawan radikal bebas. (Kusumaningrum, 2019) Jahe sendiri merupakan rempah-rempah antioksidan tinggi, yang secara efektif dapat menghambat radikal bebas superoksida dan hidroksil yang dihasilkan oleh sel kanker. Selain itu, senyawa antioksidan memiliki efek anti-inflamasi, analgesik, anti-kanker, dan kardiotonik. Keempat bumbu tersebut dapat meningkatkan kekebalan tubuh berkat antioksidan. (A Pebiningrum, 2018)

Peningkatan kesadaran masyarakat sangat penting untuk upaya peningkatan dukungan terhadap keberhasilan peningkatan stamina fisik warga. Berdasarkan analisis situasi, permasalahan yang mungkin muncul adalah pemanfaatan tanaman obat oleh masyarakat belum optimal karena pemahaman masyarakat tentang tanaman obat dan kurangnya khasiat tanaman obat dalam meningkatkan ketahanan atau kekebalan organisme. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, perlu dilakukan edukasi kepada

masyarakat tentang jenis-jenis tanaman obat, manfaatnya, dan cara penggunaan/pengolahannya yang benar sesuai metode ilmiah berbasis bukti.

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini merupakan salah satu program Universitas Muhammadiyah Jakarta sebagai salah satu implementasi Catur Dharma Perguruan Tinggi Muhammadiyah (PTM) yaitu dengan mengedukasi masyarakat menyikapi situasi Pandemi Covid-19 yang sedang merajalela saat ini. Salah satunya dengan meningkatkan kekebalan imunitas tubuh melalui minuman herbal.

## 2. METODE PELAKSANAAN



**Gambar 1.** Persetujuan mitra

Metode yang digunakan dalam pengabdian menggunakan pendekatan tatap muka dengan tetap memenuhi protokol kesehatan dimana menyesuaikan kondisi masyarakat sekitar disaat masa pandemi supaya tepat guna pengabdian pada lokasi sasaran dalam hal ini warga Desa Parean IIR blok Pulo Gosong RT 9 RW 6, Kec. Kandanghaur, Kab. Indramayu, Jawa Barat.

Sebelum terjun kelapangan saya berdiskusi dengan aparat setempat Bapak Rastiman Selaku Ketua RT Desa Parean. Kami melihat bahwa masyarakat masih belum sepenuhnya memahami dan mengerti manfaat dari minuman herbal, karena beberapa masyarakat lebih sering memanfaatkannya sebagai bumbu masakan.

Adapun Program dilakukan selama 5 hari mulai dari tanggal 22-26 Juli 2021, dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

**22 Juli 2021:** Meminta izin ke kepala desa (kuwu/ RT)

**23 Juli 2021:** Membeli bahan yang akan digunakan penyuluhan

Bahan-bahannya:

Jahe, sereh, gula merah, gula batu, lemon

**24 Juli 2021:** Pembuatan minuman herbal bersama masyarakat dan penyuluhan minuman herbal

**25 Juli 2021:** Pelatihan minuman herbal kepada masyarakat (Sesi 1)

**26 Juli 2021:** Pelatihan minuman herbal kepada masyarakat (Sesi 2)

Kegiatan pelatihan pembuatan minuman herbal dilaksanakan pada:

Waktu : 24-26 Juli 2021

Pukul : 09.00 WIB - selesai

Tempat : Halaman warga

Peserta : 10 peserta pada hari pertama peserta di dominasi oleh perempuan karena mayoritas kaum laki-laki bekerja sebagai ABK. 6 peserta pada hari kedua. 7 peserta pada hari ke tiga

Desa Ilir merupakan lokasi yang cukup cocok dilakukan pelatihan dengan metode identifikasi, penerapan, pelatihan serta evaluasi satu arah. Setelah diadakannya pelatihan pembuatan minuman herbal terbukti banyak masyarakat sekitar yang memanfaatkan lahannya untuk bercocok tanam rempah-rempah.

### 3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pengabdian kepada masyarakat berupa kunyit, temulawak, jahe, serai dalam jamu rempah-rempah, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap sumber daya yang tidak digunakan selama pandemi, seperti situasi saat ini. Selain itu, tujuan praktek dan pendidikan langsung untuk meningkatkan kekebalan tubuh selama pandemi Covid19 Desa Ilir.

Saat membuat minuman herbal, dua kelompok bahan baku harus disiapkan, yaitu bahan utama dan bahan penolong. bahan utama yang dibutuhkan:

**Materi pelatihan pembuatan minuman herbal Pengupasan Bahan dan Pencucian**

- Dipotong Kecil

- Penumbukan / Geprek Sehingga Mengeluarkan Aroma
- Merebus
- (-+ 15 Menit)
- Penyaringan
- Penyajian

**Tabel 1.** Bahan utama pembuatan minuman herbal

| Bahan      | Jumlah |
|------------|--------|
| Temu lawak | 7 iris |
| Jahe       | 3 iris |
| Kunyit     | 3iris  |
| Serai      | 2 iris |

**Tabel 2.** Bahan pelengkap

| Bahan      | Jumlah  |
|------------|---------|
| Asam jawa  | 5 gram  |
| Gula merah | 20 gram |
| Kayu manis | 1 jari  |
| Air        | 500 ml  |

**Tabel 3.** Alat pembantu

| Alat             | Jumlah |
|------------------|--------|
| Panci            | 1      |
| Gelas ukur       | 1      |
| Pengaduk         | 1      |
| Penyaring        | 1      |
| Gelas saji/botol | 1      |
| Pisau            | 1      |

Edukasi pembuatan minuman herbal diikuti ibu-ibu warga Desa Parean Ilir blok Pulo Gosong RT 9 RW 6, Kec. Kandanghaur, Kab. Indramayu, Jawa Barat. Ibu-ibu sangat antusias pelatihan minuman herbal tidak hanya dengan memberikan contoh saja tetapi ibu-ibu juga diberikan kesempatan untuk mempraktekan secara langsung.



**Gambar 2.** Pelatihan pembuatan minuman herbal bersama ibu-ibu warga Desa Ilir

Pelatihan dilaksanakan dengan jumlah peserta terbatas untuk membatasi kontak sosial yang begitu besar. Selain itu pada kegiatan ini juga tentunya menerapkan protokol kesehatan yang sesuai dengan anjuran pemerintah seperti menjaga jarak aman, mengenakan masker, tersedianya handsanitizer/tempat cuci tangan.

#### 4. KESIMPULAN

Para warga Desa Parean Ilir blok Pulo Gosong RT 9 RW 6, Kec. Kandanghaur, Kab. Indramayu, Jawa Barat terlihat sangat antusias terhusus para ibu-ibu karena dalam mengikuti pelatihan pembuatan minuman herbal yang telah dilaksanakan karena kaum laki-laki mayoritas ABK. Dengan diadakannya pelatihan tersebut dapat meningkatkan keterampilan dan pengetahuan mengenai pengolahan tanaman herbal. Di dalam pelaksanaannya dilakukan proses pembuatan minuman herbal rempah-rempah dari awal sampai penyajiannya dan peserta terjun langsung sesuai dengan bimbingan dari kami untuk mencoba melakukan pengolahan minuman herbal. Pada pelatihan ini nantinya juga berpotensi dilakukan dengan target peserta yang lebih banyak di lingkungan setempat di kemudian hari jika masa pandemi berakhir.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Muhamadiyah Jakarta yang telah menyetujui pelaksanaan penelitian sehingga pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.
2. Dosen Pembimbing Lapangan yang telah membimbing dan membantu sehingga pengabdian ini berjalan dengan lancar
3. Rekan-rekan kelompok 76 yang sudah bekerja sama dengan baik dan banyak membantu dalam mensukseskan kegiatan ini
4. Semua pihak yang telah membantu tim selama melaksanakan kegiatan, sehingga dapat selesai sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- A Pebiningrum, J. K. (2018). Pengaruh Varietas Jahe (*Zingiber officinale*) dan Penambahan Madu Terhadap Aktivitas Antioksidan Minuman Fermentasi

Kombucha Jahe. *Journal of Food and Life Sciences*, 2.

- Ifandari, Suranto, Y Nining Sri W. (2012). Pengaruh pemberian ekstrak meniran merah (*Phyllanthus urinaria*) terhadap penekanan jumlah limfosit pada organ timus mencit balb/C yang diinfeksi bakteri *Salmonella thypi*. *Bioteknologi*, 1-6.

- Kusumaningrum, I. (2019). Pemanfaatan Sereh (*Cymbopogon Citratus*) Dan Stevia (*Stevia Rebaudiana Bertoni*) Untuk Meningkatkan Kandungan Antioksidan Produk Cokelat Yang Rendah Gula. *Jurnal Agroindustri Halal*, 075-084.

- Munasir, Z. (2001). Respons Imun Terhadap Infeksi Bakteri. *Sari Pediatri*, Vol. 2, No. 4, 193 – 197.

- S. Pamadyo dan R. Mujahid. (2014). Uji Klinik Ramuan Jamu Immunostimulan Terhadap Fungsi Ginjal Dan Fungsi Hati. *Jurnal Ilmu Farmasi dan Farmasi Klinik*, 7-20.