

Introduksi Racikan Minuman Herbal Keluarga Dawis 1 RT 03/24 Jebres Surakarta Sebagai Edukasi Dalam Menjaga Imunitas

Novian Wely Asmoro¹, Afriyanti², Catur Budi Handayani³

^{1,2,3} Prodi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Veteran Bangun Nusantara
e-mail: novianwelyasmoro@gmail.com

Kilas Artikel

Volume x Nomor x
Aguatus 2021
DOI:xxxx/ejpm.v%i%.xxxx

Article History

Submission: 20-03-2021
Revised: 21-03-2021
Accepted: 23-04-2021
Published: 20-08-2021

Kata Kunci:

Covid-19, Jahe, imunitas,
Minuman Herbal Keluarga

Keywords:

Covid-19, Ginger, immunity,
Family Herbal Drink

Korespondensi:

Afriyanti
email :
afriyantistp@gmail.com

Abstrak

Pandemi Covid-19 telah membawa perubahan dan kebiasaan baru di masyarakat. Kasus Covid-19 Di Indonesia dan dunia saat ini masih terus bertambah sehingga sangat mengkhawatirkan. Satu upaya yang dapat dilakukan agar terhindar dari infeksi virus dan penyakit termasuk Covid-19 yaitu dengan menjaga imunitas atau daya tahan tubuh melalui konsumsi pangan fungsional yang mengandung zat bioaktif seperti empon-empon, jahe, daun kelor, lemon, madu, dll. Dasawisma 1 (Dawis 1) di RT 03/24 Kelurahan Jebres Kecamatan Jebres Surakarta menjadi salah satu mitra sasaran untuk diberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai upaya menjaga imunitas tubuh dengan introduksi minuman herbal keluarga. Metode yang dilakukan melalui beberapa tahapan kegiatan yaitu Tahap I, Penyuluhan, Penyampaian Materi, Brosur & Poster Pangan Sehat Penjaga Imun. Tahap II, Penyampaian Materi Racikan & Manfaat Minuman Herbal Keluarga. Tahap III, Introduksi & Praktik Pembuatan Minuman Herbal Keluarga. Evaluasi kegiatan menggunakan metode pretest, posttest dan penilaian praktik. Indikator keberhasilan kegiatan dari peningkatan rata-rata nilai mitra, keterlibatan mitra dan kemampuan mitra praktik membuat produk minuman herbal keluarga.

Introduction Of The Dawis Family's Herbal Drink 1 Rt 03/24 Jebres Surakarta As Education In Keeping Immunity

Abstract

The Covid-19 pandemic has brought changes and new habits in society. Covid-19 cases in Indonesia and the world are still increasing, so it is very worrying. One effort that can be made to avoid viral infections and diseases including Covid-19 is to maintain immunity through the consumption of functional foods containing bioactive substances such as empon-empon, ginger, Moringa leaves, lemon, honey, etc. Dasawisma 1 (Dawis 1) at RT 03/24 Jebres Subdistrict Jebres Surakarta District is one of the target partners to be given knowledge and understanding of efforts to maintain body immunity with the introduction of family herbal drinks. The method is carried out through several stages of activity, namely Phase I, Counseling, Delivery of Materials, Brochures & Posters of Healthy Food Keeping Immune. Phase II, Delivery of Concoction Materials & Benefits of Family Herbal Drinks. Stage III, Introduction & Practice of Family Herbal Drinks Manufacturing. Activity evaluation using pretest, posttest and practical assessment methods. The indicators of the success of the activities are the increase in the average value of partners, the involvement of partners and the ability of partners to practice making family herbal beverage products.



1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang disebabkan oleh virus SARS sejak awal tahun 2020 telah membawa perubahan dan kebiasaan baru di masyarakat. Di Indonesia kasus Covid-19 masih terus bertambah hingga saat ini, kasus positif sebanyak 113.134 orang dengan kasus sembuh 70.237 dan meninggal mencapai 5.302 pada awal Agustus 2020 (www.covid19.go.id). Menjaga imunitas atau daya tahan tubuh merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan agar terhindar dari infeksi virus dan penyakit termasuk Covid-19. Penurunan sistem imun serta komorbid akan meningkatkan kerentanan terinfeksi Covid-19 (Widya Wasityastuti et al., 2020). Cara meningkatkan imunitas dapat dilakukan dengan memperhatikan asupan nutrisi yang diperoleh dari mengkonsumsi pangan/makanan yang mengandung sejumlah nutrisi yang bisa memperbaiki kerja makrofag atau sel yang berfungsi sebagai pertahanan tubuh. Bahan pangan yang mengandung vitamin (A, C, E, dan D) dan komponen bioaktif/fungsional dapat memperbaiki kerja sel imun dan kerja imun alami (Kumar et al., 2012).

Meminum jamu dan obat-obatan tradisional saat ini juga diyakini oleh kalangan masyarakat sebagai salah satu upaya untuk mencegah serangan virus Covid-19. Hal tersebut secara ilmiah dikaitkan dengan komponen bioaktif yang terdapat pada jamu dan obat-obatan tradisional. Beberapa bahan tradisional yang banyak dijumpai di masyarakat dan dapat digunakan untuk meningkatkan sistem imun tubuh antara lain: jahe, daun kelor, lemon, madu dan beberapa rimpang-rimpangan tradisional lainnya (Alambra et al., 2008). Bahan-bahan tersebut dapat dimanfaatkan pada peningkatan daya tahan tubuh terhadap gangguan kesehatan yang berprinsip pada aktivitas komponen sistem imun, sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit (Kumar et al., 2012). Hasil penelitian Disari *et al.*, (2010), ekstrak zat pedas rimpang jahe emprit dengan spesifikasi kadar relatif zat pedas 35%, kadar fenol total 3,554% ± 0,145 % b/b; dan bilangan antioksidan (IC₅₀) 13,70 mg/ml, pada dosis 5 mg/kg BB dan 25 mg/kg BB dapat berefek pada peningkatan ke-mampuan fagositosis makrofag peritoneal hal tersebut diujikan pada bakteri *Listeria monocytogenes* yang diinfeksi pada mencit. Peningkatan fagositosis ekstrak zat pedas rimpang jahe emprit sebanding dengan peningkatan sistem imun atau imunomodulator. Penelitian lain, efek senyawa bioaktif jahe terhadap fungsi sel imun dan ketahanan tubuh manusia. Menunjukkan kemampuan senyawa bioaktif jahe dalam memperbaiki sistem imun atau kekebalan tubuh, terutama pada kondisi normal tanpa stres oksidatif, meskipun demikian potensi melindungi sistem imun dalam keadaan stres oksidatif cukup nyata (Tejasari et al., 2002).

Hal yang sama pada ekstrak daun kelor (*Moringa oleifera*) menunjukkan kemampuannya sebagai antimikrobia dari jenis bakteri dan jamur. Ekstrak daun kelor lebih efektif dibandingkan antibiotik dalam membunuh mikroorganisme patogen (AL_husnan & Alkahtani, 2016). Kemampuan bahan-bahan alami tersebut dalam kaitannya sebagai antimikrobia, peningkatan sistem imunitas tubuh karena mengandung komponen fitokimia antara lain; polyphenol, phenolics, sulfide/thiols dan carotenoids (Jarriyawattanachaikula et al., 2016).

Permasalahan di masyarakat, konsumsi jamu dan obat-obatan tradisional secara rutin hanya disukai oleh beberapa kalangan tertentu saja khususnya ibu-ibu. Sementara anggota keluarga lain banyak yang tidak menyukai jamu dan obat-obatan tradisional sebagai minuman rutin. Alternatif yang bisa dilakukan adalah membuat minuman herbal yang disukai oleh seluruh anggota keluarga. Hal ini sebagai salah satu cara untuk memberikan edukasi pada masyarakat terkait dengan minuman herbal segar dan menyehatkan. Ditengah kondisi pandemi dan pasca pandemi Covid-19 saat ini, masyarakat harus didorong untuk peduli terhadap upaya pencegahan Covid-19 baik melalui penerapan protokol kesehatan, penerapan pola hidup bersih



dan sehat (PHBS), maupun upaya melindungi keluarga dengan meningkatkan sistem imun tubuh dari pola konsumsi yang sehat, bergizi dan penambahan asupan pangan fungsional yang baik bagi kesehatan. Introduksi minuman herbal keluarga kepada masyarakat dilakukan pada lingkup kecil dimulai dari PKK Dasawisma 1 di RT 03/24 Jebres Surakarta.

Dasawisma 1 (Dawis 1) di RT 03/24 Kelurahan Jebres Kecamatan Jebres Surakarta merupakan salah satu dawis yang memiliki jumlah 15 Kepala Keluarga (KK). RT 03/24 merupakan wilayah RT yang berada di pinggir perkotaan di Kecamatan Jebres memiliki latar belakang pendidikan dan pekerjaan masyarakat yang beragam. Sebagai salah satu organisasi masyarakat yang aktif, PKK Dawis mewadahi kegiatan para wanita/ibu-ibu khususnya di RT 03/24. Anggota yang terlibat dalam kegiatan PKK tersebut kurang lebih berjumlah 15 orang, dengan kegiatan yang rutin dilakukan satu bulan sekali adalah rapat dan arisan merupakan salah satu sarana yang dimanfaatkan untuk pemberdayaan masyarakat khususnya melalui lingkup kecil keluarga. Informasi dan pengetahuan akan lebih mudah tersampaikan langsung kepada anggota yang terlibat dalam kegiatan PKK khususnya ibu-ibu dan harapannya langsung dapat teraplikasikan di dalam lingkup keluarga. Kondisi selama pandemi Covid-19 saat ini, tidak ada aktivitas berkumpul karena adanya anjuran social distancing sehingga praktis kegiatan-kegiatan vakum atau berhenti sementara.

Berdasarkan informasi yang diperoleh di masyarakat khususnya RT 03/24 pola-pola pendidikan kepada masyarakat yang selama ini ada terkait dengan pencegahan Covid-19 secara umum seperti pemakaian masker, cara cuci tangan yang baik dan benar, social distancing, jaga jarak, telah banyak disampaikan melalui poster, spanduk, brosur-brosur dan media internet dan elektronik. Belum ada yang memberi informasi dan pembimbingan terkait konsumsi pangan yang mengarah pada penjaan kesehatan dan imunitas tubuh. Kondisi saat ini khususnya, pola konsumsi pangan telah mengalami banyak perubahan sehingga masyarakat harus semakin peduli dengan pangan yang sehat dan menyehatkan. Sehingga dapat meningkatkan ketahanan inunitas tubuh bagi anggota keluarga yang dapat mendukung antisipasi terhadap virus Covid-19. Introduksi racikan minuman herbal keluarga yang menjadi salah satu cara sederhana untuk mendorong kepedulian masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga.

Sesuai dengan hasil diskusi antara tim serta informasi awal yang diperoleh dari mitra, permasalahan utama yang dihadapi adalah belum adanya pengetahuan, pemahaman dan keterampilan mitra bagaimana upaya menjaga kesehatan dan imunitas tubuh selama pandemi Covid-19. Pemberian edukasi, pengetahuan dan pengembangan produk minuman herbal keluarga yang sehat dan memberikan manfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh menjadi salah satu upaya pencegahan virus Covid-19. Introduksi racikan minuman herbal keluarga juga yang menjadi salah satu cara sederhana untuk mendorong kepedulian masyarakat dalam menjaga kesehatan keluarga. Pemecahan masalah mitra dilaksanakan melalui penyuluhan dan simulasi praktik, sehingga setelah program dijalankan mitra dapat menerapkan dan mengembangkannya untuk kepentingan keluarga dan masyarakat sekitar.

2. METODE

Tahap I Penyuluhan dan penyampaian materi, brosur dan poster pangan sehat penjaga imunitas tubuh

Tujuan dari tahap ini yaitu memberikan wawasan, pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat khususnya Dawis 1 RT 03/24 Jebres mengenai pentingnya penjaan imunitas tubuh dimasa pandemi Covid 19 melalui pola konsumsi dan pangan baik dan sehat bagi tubuh. Kegiatan tahap I dilaksanakan menggunakan metode door to door dengan penjelasan materi langsung dari rumah ke rumah dengan media poster dan brosur, rincian Tahap 1 meliputi:



1. Pemberian teori/pengetahuan tentang pentingnya menjaga imunitas tubuh dari serangan penyakit khususnya yang disebabkan oleh bakteri dan virus.
2. Teori dan tips praktis menjaga imunitas tubuh bagi keluarga.
3. Metode door to door seluruh rumah di lingkungan Dawis 1 RT 03/24 Jebres yang menjadi mitra pengabdian untuk mengurangi resiko Pandemi Covid 19 dengan tanpa berkumpul dan mengumpulkan orang.
4. Pelaksana : Tim Pengabdian prodi THP Univet Bantara Sukoharjo (Novian Wely Asmoro, STP. M.Sc.)
5. Partisipasi mitra : keikutsertaan secara aktif mitra.
6. Media: Materi Brosur & poster

Tahap II Penyampaian Materi Racikan & Manfaat Minuman Herbal Keluarga

Tujuan dari kegiatan tahap II ini yaitu memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai beberapa macam minuman herbal keluarga yang memiliki khasiat untuk menjaga imunitas tubuh. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode door to door, dengan menyampaikan brosur dan ilustrasi gambar & resep kepada mitra. Rincian Tahap II antara lain:

1. Pemberian teori materi/pengetahuan berbagai manfaat herbal bagi kesehatan khususnya peningkatan daya imun tubuh.
2. Penyampaian gambaran resep produk minuman herbal keluarga yang dapat dibuat secara sederhana.
3. Pelaksanaan door to door, penyampaian materi, buku resep dan brosur kepada 15 orang mitra
 1. Pelaksana : Tim IBM prodi THP Univet Bantara Sukoharjo (Novian Wely Asmoro, S.TP, M.Sc. dan Ir. Catur Budi H, MP)
 2. Partisipasi mitra : keikutsertaan sebagai peserta aktif kegiatan.
4. Media: buku saku, brosur, poster/ilustrasi gambar.

Tahap III Introduksi & Praktik Pembuatan Minuman Herbal Keluarga

Memberi contoh praktik pembuatan minuman herbal keluarga sehingga dapat diterapkan oleh mitra untuk membuat minuman penjaga imunitas tubuh pasca pandemi Covid 19. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode pelatihan dan praktek langsung mandiri.

1. Pelaksanaan mandiri oleh mitra, pengabdian memberikan bahan baku & contoh pembuatan minuman herbal keluarga.
2. Pelaksana : Tim pengabdian THP Univet Bantara Sukoharjo (koordinator Novian Wely Asmoro, STP. M.Sc. dan Afriyanti, STP. M.Sc)
3. Partisipasi mitra : keikutsertaan aktif dalam praktek pembuatan produk dan penyediaan tempat kegiatan.
4. Tahap Evaluasi
5. Evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui penerimaan mitra terhadap pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan praktik yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan dengan cara:

Evaluasi Program

Evaluasi dilakukan menggunakan metode test sebelum program dimulai (pre test) dan sesudah program dimulai (post test). Setiap jawaban dinilai benar atau salah sesuai dengan jawaban peserta. Nilai peserta program adalah jumlah total dari keseluruhan jawaban



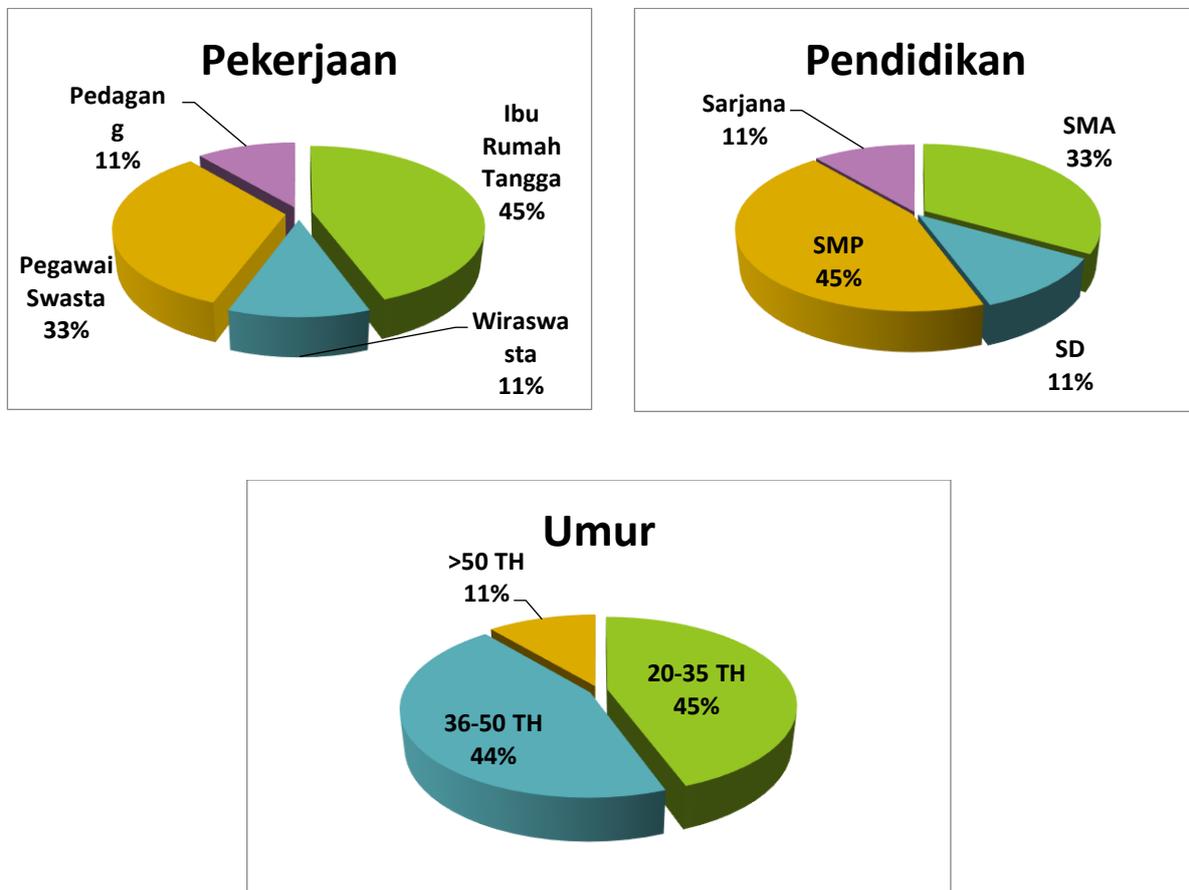
benar. Nilai keseluruhan dari peserta selanjutnya dirata-rata untuk mendapatkan nilai rata-rata pelaksanaan program.

Indikator keberhasilan program berdasarkan kriteria yang ditetapkan yaitu:

1. Terjadi peningkatan skor penilaian post test dan pretest.
2. Nilai pretest rata-rata lebih dari 75.
3. Mitra memiliki kemampuan dan dapat membuat minuman herbal keluarga

3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pengurusan perijinan dan sosialisaisi awal dilakukan melalui metode door to dorr telah dilaksanakan tim pada tanggal 8 Oktober 2020 antara Pukul 15.00–17.00 oleh Novian Wely Asmoro, STP. M.Sc. Kegiatan awal meliputi perijinan yang disampaikan kepada ketua RT 03/24 Jebres Surakarta dan koordinasi kegiatan yang dilakukan bersama ketua PKK Dawis 1, selanjutnya dilakukan pengisian quisioner yang berisi mengenai data masing-masing peserta mitra, pertanyaan mengenai pengetahuan mitra sekaligus sebagai pretest. Jumlah mitra sasaran sebanyak 9 orang dilingkungan Dawis 1. Hasil pendataan menunjukkan bahwa 89% atau mayoritas mitra memiliki umur produktif dibawah 50 tahun dengan pendidikan mayoritas SMP (45%) dan 45% berstatus murni sebagai Ibu rumah tangga yang tidak bekerja di luar rumah. Secara lengkap data dapat dilihat pada grafik Gambar 5.1.

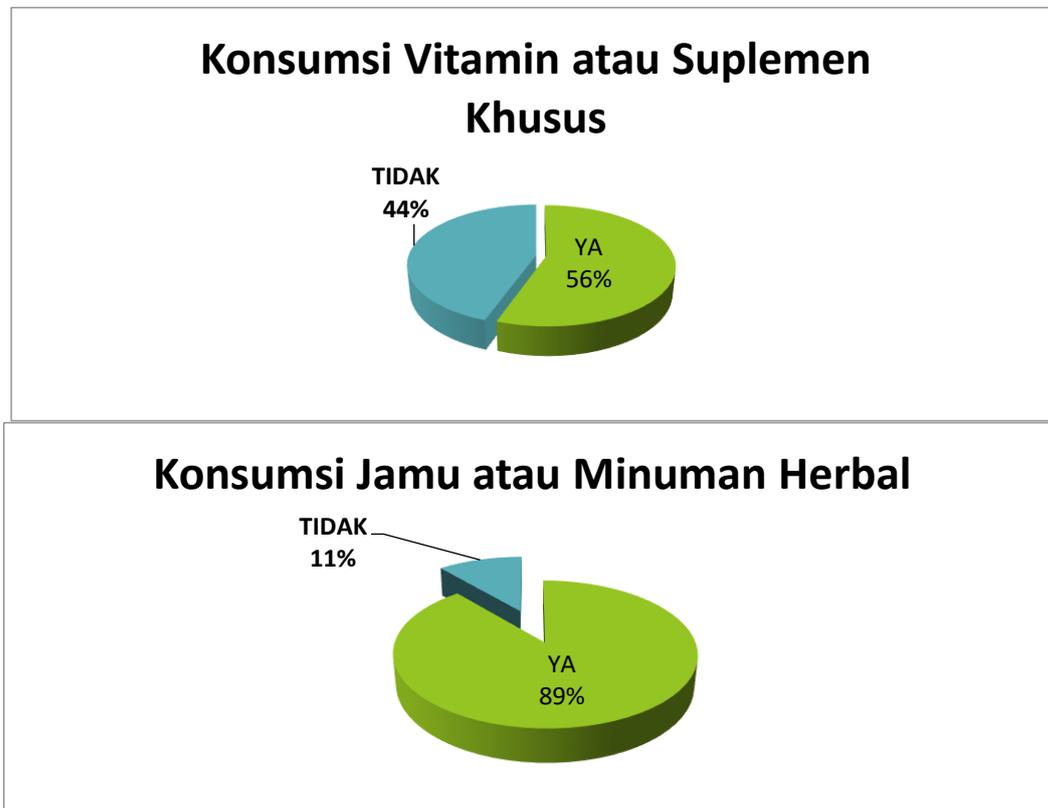


Gambar 5.1. Grafik Data Kondisi Mitra



Literasi: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License. All Rights Reserved e-ISSN 2775-3301

Pada saat ini, kondisi pandemi Covid-19 yang sedang terjadi mendorong sebagian masyarakat (mitra) mengkonsumsi vitamin atau suplemen khusus yang bertujuan untuk menjaga kesehatan. Dari data grafik Gambar 5.2., sebanyak 56% mengkonsumsi vitamin atau suplemen khusus. Selain itu, mayoritas mitra mengkonsumsi minuman herbal, semisal jamu yang diyakini oleh mitra dapat menjaga daya tahan tubuh dan kesehatan. Data secara rinci dapat dilihat pada Gambar 5.2.



Gambar 5.2. Grafik Data Mitra Terkait Konsumsi Vitamin dan Minuman Herbal

Sosialisasi dan Penyuluhan Pentingnya Menjaga Daya Tahan Tubuh

Kegiatan penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi telah dilaksanakan tim pengabdian dengan pemateri Novian Wely Asmoro, STP. M.Sc. terkait dengan bagaimana menjaga daya tahan tubuh melalui beberapa hal yaitu:

- a) Pentingnya asupan sayuran dan buah

Penyediaan sayuran dan buah didalam rumah tangga sangat penting karena kandungan gizi khususnya vitamin, mineral dan antioksidan yang terdapat dalam sayuran dan buah meningkatkan kesehatan tubuh (Kemenkes, 2020). Khususnya pada kondisi saat ini, kesehatan tubuh dan imunitas tubuh yang terjaga dapat menangkal serangan virus Covid-19. Sehingga kepada masyarakat mitra khususnya dianjurkan untuk lebih peduli dalam penyediaan kecukupan sayuran dan buah di rumah tangga pada konsumsi harian.



b) Sehat dengan berolah raga secara teratur

Hal ini sangat penting karena terkait dengan gaya hidup sehat keluarga melalui aktivitas fisik dan olah raga secara rutin. Olah raga secara rutin dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh.

c) Menjaga kebersihan dan cuci tangan dengan baik

d) Beraktifitas dan menjaga mood bahagia

Pelaksanaan kegiatan dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi pada minggu pertama Akhir bulan November 2020.



Gambar 5.3. Kegiatan Penyuluhan pada Peserta

Introduksi dan Sosialisasi Manfaat Minuman Herbal

Introduksi dan sosialisasi minuman herbal kepada seluruh mitra pengabdian yang menjadi sasaran di Dawis 1 RT 03/24. Kepada ke-9 mitra tersebut, dibagikan dikenalkan mengenai manfaat minuman herbal. dapat dilihat pada Gambar 5.4.





Gambar 5.4. Proses Introduksi minuman Herbal

Berdasarkan evaluasi melalui kuisisioner yang telah disebarakan kepada mitra sasaran pengabdian, sebanyak 88,8% telah sering mengkonsumsi minuman herbal tradisional khususnya jamu yang mereka peroleh dari tukang jamu keliling. Hal tersebut juga sesuai dengan keyakinan masyarakat bahwa jamu meningkatkan kesehatan tubuh. Materi disampaikan oleh Afriyanti STP. M.Sc. Hasil evaluasi disajikan pada Tabel 1.



Tabel 1. Tabel Evaluasi Praktek Minuman Herbal

Kegiatan	Dapat membuat minuman herbal sendiri
Sebelum Kegiatan	55%
Sesudah Kegiatan	100%

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada mitra Dawis 1 RT 03/24 telah berjalan dengan baik, diikuti oleh 9 orang mitra. Pelaksanaan pengabdian memberikan wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat terkait bagaimana menjaga daya tahan tubuh. Intoduksi minuman herbal dan manfaatnya memberikan peningkatan pengetahuan masyarakat mitra sebesar 100 %.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Veteran Bangun Nusantara, pihak yang telah memberi dukungan dana pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- AL_husnan, L., & Alkahtani, M. D. F. (2016). *Annals of Agricultural Science Impact of Moringa aqueous extract on pathogenic bacteria and fungi in vitro.* 61, 247-250. <https://doi.org/10.1016/j.aos.2016.06.003>
- Alambra, J. R., Alenton, R. R. R., Gulpeo, P. C. R., Christine, L., Miranda, A. P., Thomas, R. C., Velando, M. K. S., Lawrence, D., & Maningas, M. B. B. (2008). Immunomodulatory effects of turmeric , *Curcuma longa* (Magnoliophyta, Zingiberaceae) on *Macrobrachium rosenbergii* (Crustacea , Palaemonidae) against *Vibrio alginolyticus*. *International Journal of the Bioflux Societ*, 5(1).
- Disari, Y., Etanol, D., Fagositosis, T., Mellawati, D., Yuswanto, A., Farmasi, F., & Gadjah, U. (2010). Pengaruh Pemberian Ekstrak Zat Pedas Rimpang Jahe Emprit Makrofag Pada Mencit Jantan Yang Diinfeksi Dengan *Listeria monocytogenes*. *Majalah Obat Tradisional*, 15(3), 112-120.
- Jarriyawattanachaikula, W., Chaveerach, P., & Chokesajjawatee, N. (2016). Antimicrobial Activity of Thai - herbal Plants against Food - borne. *Agriculture and Agricultural Science Procedia*, 11, 20-24. <https://doi.org/10.1016/j.aaspro.2016.12.004>
- Kemenkes. (2020). Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Covid-19. In *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19* (p. 31).
- Kumar, D., Arya, V., Kaur, R., Ali, Z., Kumar, V., & Kumar, V. (2012). REVIEW ARTICLE a review of immunomodulators in the Indian traditional health care system. *Journal of Microbiology, Immunology and Infection*, 45(3), 165-184. <https://doi.org/10.1016/j.jmii.2011.09.030>
- Tejasari, Zakaria, F. R., & Sajuthi, D. (2002). Aktivitas Stimulasi Komponen Bioaktif Rimpang Jahe (*Zingiber officinale* Roscoe) Pada Sel Limfosit B Manusia Secara In Vitro. *Jurnal Teknologi & Industri Pangan*, XIII(1).



Novian Wely Asmoro ¹, Afriyanti ², Catur Budi Handayani ³
Introduksi Racikan Minuman Herbal Keluarga Dawis 1 Rt 03/24 Jebres
Surakarta Sebagai Edukasi Dalam Menjaga Imunitas

Widya Wasityastuti, Dhamarjati, A., & Siswanto. (2020). Imunosenesens dan Kerentanan Populasi Usia Lanjut Terhadap Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). *Expert Opinion on Therapeutic Targets*, 40(3), 199–202. <https://doi.org/10.1517/14728222.1.1.199>



Literasi: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License. All Rights Reserved e-ISSN 2775-3301