

Upaya Peningkatan Kemampuan Masyarakat Desa Panti Jember Terhadap Pembuatan Minuman Herbal Sebagai Penambah Imunitas

Denok Risky Ayu Paramita^{1*}, Rosida², Siti Nur Azizah³

^{1,2,3}Akademi Farmasi Jember

*Corresponding author

E-mail: denokrisky.ayuparamita@gmail.com

Article History:

Received: Desember 2022

Revised: Desember 2022

Accepted: Desember 2022

Abstract: Kenaikan kasus COVID-19 dan musim pancaroba menyebabkan masyarakat rentan terserang penyakit. Sebagai salah satu upaya menjaga kondisi tubuh tetap sehat adalah dengan meningkatkan imunitas tubuh melalui konsumsi minuman herbal. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan masyarakat Desa Panti Jember dalam membuat minuman herbal dari bumbu dapur. Sebagai upaya preventif, ibu rumah tangga di Desa Panti Jember dapat membuat minuman herbal untuk dapat dikonsumsi oleh semua anggota keluarga. Selain itu, tingginya minat masyarakat terhadap minuman herbal dapat digunakan sebagai peluang untuk memulai bisnis minuman herbal dari bumbu dapur. Oleh karena itu, pelatihan pemasaran online juga diberikan sebagai upaya peningkatan soft skill yang komprehensif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah penyuluhan senyawa aktif dalam bumbu dapur dan manfaatnya, pelatihan pembuatan dan pemasaran online minuman herbal. Hasil pengabdian menunjukkan upaya peningkatan telah berhasil dilakukan dengan nilai 100% untuk semua pernyataan pada kuesioner dan 100% memberikan respon positif terhadap pelaksanaan pengabdian.

Keywords:

Senyawa aktif bumbu dapur, peningkatan imunitas tubuh, pelatihan pembuatan minuman herbal

Pendahuluan

Sejumlah negara termasuk Indonesia kembali menghadapi kenaikan kasus covid-19. Pada akhir Juli 2022, kasus yang terkonfirmasi naik sebanyak 5.831 sehingga total kasus positif virus Covid-19 terhitung sejak Maret 2020 menjadi 6.197.495 orang. Jumlah kasus tersebut naik dibandingkan dengan kasus aktif COVID-19 yang tercatat pada bulan Mei 2022 sebanyak 3.715 orang (Kemenkes, 2022). Gejala COVID-19 biasanya dimulai dengan sindrom non-spesifik termasuk demam, batuk kering, dan kelelahan. Beberapa sistem mungkin terlibat, termasuk pernapasan (batuk, nafas pendek, sakit tenggorokan, *rinore*, *hemoptysis*, dan nyeri dada), gastrointestinas (diare, <https://ejcs.eastasouth-institute.com>

mual, dan muntah), nyeri otot, sakit kepala atau kebingungan (Kusumo et al., 2020).

Upaya yang gencar dilakukan saat ini adalah mengembangkan vaksin melawan COVID-19. Meskipun belum ada obat atau pengobatan khusus, ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh terhadap virus Covid-19 (Mustofa & Suhartatik, 2020; Oktavia & Muksin, 2021). Terlebih saat ini Indonesia sedang melewati musim peralihan atau pancaroba yang menyebabkan masyarakat rentan terserang penyakit flu. Dengan demikian, mempertahankan kekebalan tubuh atau meningkatkan imunitas tubuh adalah salah satu cara untuk menghindari infeksi virus dan penyakit yang diakibatkan oleh musim pancaroba bahkan covid-19. Salah satu cara pemeliharaan kesehatan untuk selalu menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh adalah dengan mengonsumsi obat herbal, tradisional, dan suplemen kesehatan (Pertiwi et al., 2020).

Tumbuhan herbal adalah tumbuhan atau tanaman obat yang dapat dimanfaatkan untuk pengobatan tradisional terhadap penyakit atau meningkatkan imunitas tubuh. Hasil penelitian Bioinformatika menunjukkan bahwa senyawa aktif dari tumbuhan herbal dapat berikatan dengan protein virus SARS-CoV-2, sehingga berpotensi sebagai substansi untuk mencegah dan/atau mengobati COVID-19. Hal ini dilakukan dengan menggunakan ramuan dengan bahan dasar dari tumbuh-tumbuhan dan segala sesuatu yang berada di alam. Salah satu sediaan yang dapat digunakan adalah minuman herbal (Puteri et al., 2021).

Minuman herbal dapat dibuat dengan mudah menggunakan bahan-bahan yang terdapat dalam bumbu dapur. Hal ini banyak diminati oleh masyarakat karena bahan-bahannya mudah ditemukan dan mudah dalam proses pembuatannya. Adapun bumbu dapur yang sudah sejak lama dipercaya bisa menambah imunitas tubuh adalah kunyit, temulawak, jahe kencur dan lain sebagainya. Kandungan kurkuminoid serta puluhan senyawa aktif lainnya dapat membantu dalam meningkatkan imunitas tubuh sebagai imunomodulator. Senyawa aktif yang terkandung dalam bumbu dapur dapat bersifat sebagai anti inflamasi dan antioksidan, misalnya *gingerol*, *beta carotene*, *capsaicin*, *curcumin*, *aliicin*, *cinnamaldehyde* (Soedibyo, 1998).

Desa Panti adalah salah satu desa yang terletak di Kecamatan Panti Jember. Berdasarkan studi pendahuluan diketahui bahwa berapa masyarakatnya gemar menanam tanaman obat dan keluarga (TOGA) di halaman rumahnya. Sebagian besar tanaman tersebut merupakan tanaman herbal yang mereka gunakan sebagai bumbu dapur. Hal ini merupakan potensi yang harus dimanfaatkan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat pada masa pandemi COVID-19 dan musim pancaroba.

Masa pandemi memberikan dampak yang cukup besar baik dari segi ekonomi maupun kesehatan. Oleh karena itu, usaha pembuatan minuman herbal dari bumbu dapur merupakan solusi alternatif. Sebagai upaya preventif, masyarakat banyak mengonsumsi minuman herbal sehingga bisnis ramuan rempah menjadi pilihan yang menguntungkan. Pemasaran secara *online* dipercaya dapat lebih efektif dibandingkan pemasaran secara *offline* terlebih bagi ibu rumah tangga. Hasil studi pustaka menyebutkan bahwa pemasaran *online* berpengaruh positif terhadap laba usaha mikro kecil dan menengah (UMKM). Berdasarkan penjelasan di atas, maka dipandang perlu untuk melakukan sosialisasi kepada ibu rumah tangga dalam produksi dan pemasaran *online* minuman herbal sebagai penambah imunitas tubuh.

Metode

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam pengabdian di Desa Panti Jember terdiri atas:

1. Survei (study pendahuluan) dan perizinan
Tahap awal dari pelaksanaan pengabdian di Desa Panti Jember adalah melakukan survei dengan tujuan untuk mengetahui potensi dan keadaan Desa Panti Jember. Selain itu, survei dilakukan untuk mengetahui permasalahan, kondisi sumber daya manusia, dan sumber daya alam yang ada pada tempat pelaksanaan pengabdian. Pendekatan kepada masyarakat juga dilakukan dengan mengunjungi tokoh masyarakat dan perangkat desa sekaligus untuk meminta izin pelaksanaan pengabdian.
2. Penyusunan program kerja
Penyusunan program kerja dilakukan setelah mengetahui permasalahan, kondisi dan potensi desa yang ada di Desa Panti Jember. Program Kerja disusun sebagai solusi alternatif dari permasalahan yang ada di Desa Panti Jember.
3. Pre eksperimen pembuatan minuman herbal
Pre eksperimen dilakukan untuk mengetahui komposisi dan takaran bumbu dapur yang sesuai sehingga diperoleh minuman herbal sesuai yang diharapkan.
4. Sosialisasi
Sosialisasi pada tahap ini dilakukan dalam rangka menginformasikan program kerja pengabdian kepada masyarakat Desa Panti Jember. Subjek Pengabdian dikhususkan kepada Ibu PKK Desa Panti Jember dengan harapan ibu rumah tangga dapat membuat minuman herbal untuk dapat

dikonsumsi oleh semua anggota keluarga. Oleh karena itu, pengabdian ini melibatkan Ibu Ketua PKK Desa Panti Jember.

5. Realisasi

Realisasi dari pengabdian ini adalah penyuluhan dan pelatihan yang dilaksanakan di rumah Ibu Siti Maimunah selaku Ketua PKK Desa Panti Jember. Penyuluhan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan terkait senyawa aktif yang ada dalam bumbu dapur. Pelatihan dalam pengabdian terdiri dari pelatihan pembuatan minuman herbal dan pelatihan pemasaran *online* bisnis minuman herbal. Dengan demikian usaha peningkatan *softskill* masyarakat Desa Panti Jember dapat.

Hasil

Kegiatan pengabdian telah dilaksanakan dengan sukses dan lancar. Peserta pengabdian merupakan ibu rumah tangga sekaligus anggota PKK Desa Panti Jember. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari pengerjaan *pretest*, penyuluhan tentang senyawa aktif dalam bumbu dapur dan manfaatnya untuk kesehatan, pelatihan pembuatan minuman herbal, pelatihan pemasaran *online*, dan ditutup dengan *posttest*. Peserta pelatihan sangat antusias mengikuti semua kegiatan dalam pengabdian karena mereka dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh untuk membuat dan memberikan minuman herbal kepada semua anggota keluarga. Selain itu, melalui pengabdian ini peserta mendapatkan tambahan pengetahuan untuk memulai bisnis minuman herbal yang dapat dipasarkan secara *online*.

Kegiatan dimulai dengan membacakan susunan acara kemudian dilanjutkan dengan sambutan oleh ketua pelaksana pengabdian. Sambutan oleh ketua juga menjelaskan tentang analisis situasi dan potensi desa yang dapat dimanfaatkan oleh peserta pengabdian. Peningkatan kasus positif Covid-19 dan musim pancaroba yang membuat banyak masyarakat terserang penyakit menjadi salah satu faktor penting untuk meningkatkan imunitas tubuh agar tetap sehat.



Gambar 1. Pemaparan materi oleh pelaksana pengabdian

Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi yang dilaksanakan oleh ketua beserta anggota pelaksana pengabdian. Pemaparan materi yang pertama adalah penyuluhan terkait senyawa aktif dalam bumbu dapur dan manfaatnya sebagai penambah imunitas tubuh di musim pancaroba dan pandemi. Adapun bumbu dapur dan senyawa aktif yang dijelaskan terdiri dari kunyit (*curcuminoide*), jahe (minyak atsiri, *gingerol*, dan *shagaol*), bawang putih (*aliicin*), kayu manis (*cinnamaldehyde*), lemon (vitamin C), temulawak (kurkumin), gula merah (*fitonutrien*), serai (minyak atsiri), madu (fitonutrien dan sejumlah vitamin), dan lengkuas (flavonoid) (Soedibyo, 1998). Pemaparan materi selanjutnya adalah pemasaran online dalam menjalankan bisnis minuman herbal. Pemasaran *online* yang dijelaskan adalah peluang dan tutorial dalam menggunakan *e-commerce* seperti Shopee, Tokopedia, Tiktok, dan juga *story* pada WhatsApp.



Gambar 2. Diskusi

Kegiatan setelah pemaparan materi adalah diskusi dan pelatihan. Hampir semua peserta antusias menanyakan berbagai hal berkaitan dengan manfaat senyawa aktif dalam bumbu dapur dan pembuatan minuman herbal

dari bumbu dapur.

Kegiatan pelatihan pembuatan minuman herbal dilakukan dengan mengaplikasikan materi yang sudah disampaikan sebelumnya. Pemateri beserta peserta membuat minuman herbal sesuai dengan bahan dan komposisi yang diberikan oleh pemateri. Bahan yang digunakan untuk membuat minuman herbal berasal dari bumbu dapur yang banyak ditanam masyarakat Desa Panti di halaman rumahnya (tanaman obat keluarga, TOGA).



Gambar 3. Pelatihan pembuatan minuman herbal

Minuman herbal yang dibuat dalam program pelatihan ini belum pernah dibuat oleh masyarakat Desa Panti. Berdasarkan wawancara dengan peserta pengabdian, sebagian besar minuman herbal yang dibuat oleh peserta adalah seduhan kunyit dan beras kencur. Namun, dengan adanya pelatihan ini peserta mendapatkan tambahan pengetahuan dalam mengolah bumbu dapur menjadi aneka minuman herbal lain yang belum pernah dibuat dan dikonsumsi peserta. Adapun minuman herbal yang dibuat adalah minuman jahe dengan komposisi bahan antara lain jahe, kayu manis, jeruk nipis, gula merah, dan air mineral. Selain itu, minuman herbal yang juga dibuat adalah resep jamu ala Jokowi yang terdiri dari madu, kunyit, jahe, dan temulawak.

Berdasarkan gambar 4 dapat diketahui bahwa peserta sangat antusias dalam mengikuti pelatihan. Peserta dilibatkan dalam proses pelatihan, mereka menyukai dan tertarik untuk membuat di rumah untuk dikonsumsi bersama dengan anggota keluarga lainnya. Beberapa peserta juga tertarik untuk menjual aneka minuman herbal yang telah dibuat pada pengabdian ini.



Gambar 4. Hasil pelatihan pembuatan minuman herbal dari bumbu dapur

Diskusi

Peningkatan kemampuan masyarakat Desa Panti (peserta pengabdian) terkait pengetahuan dan *softskill* setelah mengikuti pengabdian dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan ketika pelaksanaan pengabdian dapat disimpulkan ke dalam tabel 1. Data pada table 1 menunjukkan bahwa 100% peserta sebelum dan setelah pengabdian sudah mengetahui terkait pernyataan nomer 1, 4, dan 5. Peningkatan pengetahuan peserta setelah pengabdian naik sebesar 11,12% untuk pernyataan nomor 2 dan 3. Bumbu dapur memiliki senyawa aktif (metabolit sekunder) yang dapat bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh (Heltina et al., 2022). Beberapa contohnya adalah *curcumin* pada kunyit dan *gingiro* pada jahe yang dapat meningkatkan imunitas. Imunitas itu sendiri adalah kemampuan tubuh (sistem kekebalan tubuh) dalam melawan benda asing yang akan masuk ke dalam tubuh (Adijaya & Bakti, 2021). Dengan demikian, dapat diketahui bahwa sebelum penyuluhan dan pelatihan, sebanyak 11,12% peserta belum mengetahui tentang pengertian imunitas dan manfaat senyawa aktif dalam bumbu dapur. Setelah penyuluhan dan pelatihan, sebanyak 100% peserta mengetahui tentang manfaat senyawa aktif dalam bumbu dapur dalam meningkatkan imunitas tubuh.

Penilaian sikap atau respon peserta pengabdian terhadap pelaksanaan pengabdian ini dapat dilihat pada pernyataan 6, 7, dan 8. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dapat diketahui bahwa 100% peserta memiliki respon sikap positif

terhadap pelaksanaan pengabdian. Peserta menilai pelatihan yang telah dilaksanakan bermanfaat. Selain itu, peserta juga tertarik untuk membuat minuman herbal dari bumbu dapur dan memproduksi minuman herbal untuk dijadikan sebagai bisnis *online*.

Tabel. 1 Hasil Pretest dan Posttest Kuesioner Pengabdian

No	Pernyataan	Skor <i>pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Keterangan
1.	Sebagian besar bumbu dapur tergolong ke dalam tanaman toga yang dapat ditanam sendiri di halaman rumah.	100%	100%	Tetap
2.	Bumbu dapur banyak mengandung senyawa aktif yang dapat bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh	88,88%	100%	Terjadi peningkatan 11,12%
3.	Imunitas tubuh merupakan system kekebalan dari luar tubuh dan berbahaya untuk tubuh.	88,88%	100%	Terjadi peningkatan 11,12%
4.	Minuman herbal yang mengandung curcuminoid dari bumbu dapat berasal dari kunyit dan temulawak.	100%	100%	Tetap
5.	Minuman herbal dari campuran jahe, kayu manis dan jeruk nipis dapat meningkatkan imun tubuh.	100%	100%	Tetap
6.	Pelatihan ini memberikan manfaat.	100%	100%	Tetap
7.	Anda tertarik untuk membuat minuman herbal dari bumbu dapur untuk meningkatkan imunitas anggota keluarga.	100%	100%	Tetap
8.	Anda tertarik untuk memproduksi dan menjual minuman herbal bumbu dapur.	100%	100%	Tetap

Kesimpulan

Peningkatan kemampuan masyarakat Desa Panti Jember dalam pembuatan minuman herbal sebagai penambah imunitas telah berhasil dilakukan. Seluruh peserta undangan antusias menghadiri kegiatan dan memberikan respon positif terhadap pelaksanaan pengabdian yang dibuktikan dengan hasil pengisian kuesioner. Sebanyak 100% peserta tertarik untuk mengkonsumsi, memproduksi dan menjual minuman herbal dari bumbu dapur. Hasil pengabdian menunjukkan upaya peningkatan telah berhasil dilakukan dengan nilai 100% untuk semua pernyataan pada kuesioner dan 100% memberikan respon positif terhadap pelaksanaan pengabdian.

Pengakuan

Penulis mengucapkan terima kasih kepada perangkat Desa Panti terutama Bapak Suroso selaku Kepala Desa Panti Jember yang telah memberi izin dan membantu dalam pelaksanaan pengabdian ini. Ucapan terima kasih penulis ucapkan juga kepada mahasiswa Akademi Farmasi Jember (Yunita, Anisa, Iin, dan Mila) yang sudah membantu mensukseskan pengabdian ini.

Daftar Referensi

- Adijaya, O., & Bakti, A. P. (2021). Peningkatan Sistem Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Okta Adijaya Ananda Perwira Bakti. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 51–60.
- Heltina, D., Amri, A., Yenti, S. R., Komalasari, K., Evelyn, E., & Dini, I. R. (2022). Pelatihan pembuatan jamu dalam upaya meningkatkan imunitas masyarakat Kelurahan Muara Fajar Timur Kecamatan Rumbai Pekanbaru. *Unri Conference Series: Community Engagement*, 3, 445–449. <https://doi.org/10.31258/unricsce.3.445-449>
- Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., Khairunnisa, I., Suhandi, R. I., & Prastika, S. S. (2020). Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 465. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>
- Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2020). Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat*

Berkemajuan, 4(1), 317. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3100>

Oktavia, D., & Muksin, N. N. (2021). Edukasi Tentang Upaya Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Universitas Muhamadiyah Jakarta*.

Pertiwi, R., Notriawan, D., & Wibowo, R. H. (2020). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Meningkatkan Imunitas Tubuh sebagai Pencegahan COVID-19. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 110–118. <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.12665>

Puteri, A. O., Fakhriyah, F., Wasilah, S., Skripsiana, N. S., & Noor, M. S. (2021). Pelatihan Pengolahan Produk Jahe Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian ILUNG (Inovasi Lahan Basah Unggul)*, 1(1), 59. <https://doi.org/10.20527/ilung.v1i1.3471>

Soediby, M. (1998). *Alam Sumber Kesehatan Manfaat Dan Kegunaan*. Balai Pustaka.