

Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Sebagai Upaya Peningkatan Imun Tubuh Pada Warga Desa Mencirim Kota Binjai

Sandy Yudha^{1*}, Suci Ansaro², Dira Khairunisa²
^{1,2}Pendidikan Kimia, Universitas Negeri Medan
*e-mail: sanyudha97@gmail.com

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 Mencirim, Kecamatan Binjai Selatan, Kota Binjai sebagai mitra. Selama satu minggu diadakan pelatihan pembuatan minuman herbal masyarakat Desa Mencirim sangat antusias bahkan dapat menghabiskan 40-50 botol minuman herbal setiap harinya.

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

A. 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 (Sukmawati, 2019). 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. 2020). Temulawak (*Curcuma xhantorriza*) 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 ucanon 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 (Yudha, 2021). 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 Pengabdian Masyarakat ini merupakan sebagai salah satu implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu dengan mengedukasi masyarakat menyikapi situasi kondisi cuaca yang sedang tidak konsisten saat ini. Salah satunya dengan meningkatkan kekebalan imnitas tubuh melalui minuman herbal.

B. Metode Pelaksanaan



Gambar 1. Izin Persetujuan Kepala Desa

Metode yang digunakan dalam pengabdian menggunakan pendekatan tatap muka guna pengabdian pada lokasi sasaran dalam hal ini warga Desa Mencirim, Kec. Binjai Selatan, Kota Binjai. Sebelum terjun kelapangan saya berdiskusi dengan aparat setempat Bapak Yusuf Selaku Kepala Desa Mencirim. 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 Mei 2023, dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

- 22 Mei 2023: Meminta izin ke kepala desa.
- 23 Mei 2023: Membeli bahan yang akan digunakan penyuluhan Bahan-bahannya: Jahe, sereh, gula merah, gula batu, lemon.
- 24 Mei 2023: Pembuatan minuman herbal bersama masyarakat dan penyuluhan minuman herbal
- 25 Mei 2023: Pelatihan minuman herbal kepada masyarakat (Sesi 1).
- 26 Mei 2023: Pelatihan minuman herbal kepada masyarakat (Sesi 2).

Kegiatan pelatihan pembuatan minuman herbal dilaksanakan pada:

Waktu: 24-26 Mei 2023.

Pukul: 09.00 WIB – selesai

Tempat: Halaman warga Peserta : 11 peserta pada hari pertama peserta di dominasi oleh perempuan karena mayoritas kaum laki-laki bekerja sebagai ABK. 6 peserta pada hari kedua 6 peserta pada hari ke tiga.

Desa Mencirim 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 desanya sebagai sumber pemasukkan tanam rempah-rempah.

C. Hasil Pengabdian Masyarakat

Pengabdian kepada masyarakat berupa kunyit, temulawak, jahe, serai dalam jamu rempah-rempah, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat selama situasi cuaca yang selalu berubah-ubah, seperti situasi saat ini. Selain itu, tujuan praktek dan pendidikan langsung untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan Desa Mencirim.

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
Jahe	3 Iris
Temulawak	8 Iris

Serai	4 Iris
Kunyit	3 Iris

Tabel 2. Bahan Pelengkap

Bahan	Jumlah
Gula Merah	25 Gram
Kayu Manis	1 Jari
Asam Jawa	5 Gram
Air	500 mL

Tabel 3. Alat Pembantu

Bahan	Jumlah
Panci	2
Gelas Ukur	2
Pengaduk	2
Penyaring	2
Botol	3
Pisau	2

Edukasi pembuatan minuman herbal diikuti ibu-ibu warga Desa Mencirim, Kec. Binjai Selatan, Kota Binjai. 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 Mencirim

Pelatihan dilaksanakan dengan jumlah peserta terbatas untuk membatasi kontak sosial yang begitu besar. Selain itu pada kegiatan ini juga tentunya masih menerapkan protokol kesehatan, mengenakan masker, rajin cuci tangan.

D. Kesimpulan

Para warga Desa Mencirim, Kec. Binjai Selatan, Kota Binjai 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 dddalam pelaksanaannya dilakukan proses pembuatan minuman herbal rempahrempah 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.

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.
- Dewi, Y. K., & Riyandari, B. A. (2020). Potensi tanaman lokal sebagai tanaman obat dalam menghambat penyebaran Covid-19. *Jurnal Pharmascience*, 7(2), 112-128.
- 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.
- Sukmawati, W., & Merina, M. (2019). Pelatihan Pembuatan Mipelatihan Pembuatan Minuman Herbal Instan Untuk Meningkatkan Ekonomi Warganuman Herbal Instan Untuk Meningkatkan Ekonomi Warga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 25(4), 210-215.
- Yudha, S., Saputra, O. A., Purwanto, R., & Nugraha, A. W. (2021). Analysis of Chemical Teaching Materials for Class X SMA / MA on The Discussion of The Role of Chemistry in Daily Life. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Kimia*, 10(3), 109–117.
<https://doi.org/10.23960/jppk.v10.i3.2021.11>