

PKM PEMBUATAN MINUMAN HERBAL UNTUK MITIGASI COVID 19 KEPADA MASYARAKAT GAMPONG SIMPANG WIE, LANGSA TIMUR

Cut Mulyani¹⁾, Iswahyudi¹⁾

¹⁾Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Samudra, Langsa, Aceh, Indonesia

Corresponding author : Iswahyudi

E-mail : iswahyudi@unsam.ac.id

Diterima 10 November 2020, Direvisi 19 November 2020, Disetujui 19 November 2020

ABSTRAK

Permasalahan utama yang dihadapi masyarakat Gampong Simpang Wie pada masa wabah *Covid 19* seperti saat ini adalah minimnya pengetahuan masyarakat tentang mitigasi wabah *Covid 19*, mahal dan sulitnya memperoleh multivitamin dan tingkat perekonomian yang rendah. Mencermati permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan edukasi pemanfaatan bahan-bahan herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang jenis-jenis bahan herbal dan manfaatnya serta melakukan pelatihan pembuatan minuman herbal untuk mitigasi *Covid 19*. Setelah Kegiatan pengabdian ini selesai dilakukan, diharapkan peserta pelatihan mengetahui berbagai jenis bahan herbal serta manfaatnya dan mampu mengolah bahan-bahan tersebut menjadi minuman herbal. Ada lima tahapan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini, yaitu: observasi dan pengurusan izin pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada kepala desa, sosialisasi jenis-jenis bahan herbal dan manfaatnya bagi kesehatan, praktek pembuatan minuman herbal, evaluasi terhadap kegiatan pengabdian yang telah dilakukan dan pemberian bantuan bibit tanaman herbal. Dari hasil evaluasi terhadap kegiatan pengabdian yang telah dilakukan terlihat bahwa pengetahuan peserta pelatihan terhadap jenis, manfaat dan cara pembuatan minuman herbal semakin meningkat.

Kata Kunci : *Covid 19*; herbal; imunitas tubuh; mitigasi; minuman herbal.

ABSTRACT

The main problem which was the Simpang Wie Village community during the *Covid 19* outbreak as it is today is the lack of public knowledge about the mitigation of the *Covid 19* outbreak, expensive and difficult to obtain multivitamins and a low economic level. Observing this problem, it is necessary to educate on the use of herbs ingredients to increase body immunity. This community service activity aims to provide information about the types of herbs ingredients and their benefits and conduct training in making herbs drinks to mitigate *Covid 19*. After this service activity is completed, it is hoped that the training participants will see various types of herbs ingredients and their benefits and be able to process these ingredients these ingredients become herbs drinks. There are five stages carried out in this service activity, namely: observing and obtaining permits for the implementation of community service activities to the village head, socializing the types of herbs ingredients and their health benefits, the practice of making herbs drinks, evaluating community service activities that have been carried out and providing assistance for herbs plant seeds. From the results of the evaluation of the service activities that have been carried out, there has been an increase in the knowledge of the training participants on the types, benefits and ways of making herbs drinks.

Keywords: *Covid 19*; herbs; body immunity; mitigation; herbs drinks.

PENDAHULUAN

Gampong (desa) Simpang Wie merupakan salah satu gampong yang secara administrasi masuk dalam wilayah Kecamatan Langsa Timur, Kota Langsa. Dimana rata-rata masyarakatnya bermata pencaharian sebagai petani. Kondisi tanah yang dominan bergambut yang dipengaruhi oleh pasang surut air laut menyebabkan terbatasnya lahan pertanian

yang produktif (Prekdisampangate Berutu, Iswahyudi, 2020)

Hal ini menyebabkan banyak masyarakat Gampong Simpang Wie yang termasuk dalam keluarga miskin. Kondisi ini menyebabkan mereka terbatas dalam memenuhi kebutuhan pokok sehari-hari sehingga rentan terhadap berbagai serangan penyakit. Salah satunya wabah *Covid 19* yang pada saat ini sudah menyebar ke sebagian

besar negara-negara di dunia. Jumlah penduduk miskin di Gampong Simpang Wie sebanyak 36% dari jumlah total penduduk dengan pendapatan rata-rata Rp. 380.906 perbulan (Badan Pusat Statistik Kota Langsa, 2019)

Akhir tahun 2019, merebak *coronavirus* jenis baru (SARS-CoV-2) yang penyakitnya disebut *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Virus ini ditemukan di Wuhan, China pertama kali. Angka kematian akibat virus ini secara global paling banyak dijumpai di Italia, Spanyol dan Amerika Serikat. Virus jenis RNA strain tunggal positif ini menginfeksi saluran pernapasan manusia dan bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat diinaktifkan oleh desinfektan mengandung klorin. Sumber *host* diduga berasal dari hewan terutama kelelawar, dan vektor lain seperti tikus bambu, unta dan musang. Gejala umum berupa demam, batuk dan sulit bernapas. Sindrom klinik terbagi menjadi tanpa komplikasi, *pneumonia* ringan dan *pneumonia* berat (Yuliana, 2020)

Physical distancing yang tengah menjadi perbincangan publik di Kota Langsa menimbulkan sejumlah perubahan mendadak di aspek kehidupan masyarakat. Beberapa fenomena seperti *panic buying* dan kelangkaan bahan sembako, alat pelindung diri (masker dan *hand sanitizer*) dan multivitamin kerap terjadi dalam menghadapi masa pandemik saat ini. Selama masa *Physical distancing*, sebaiknya tetap menjaga kesehatan dengan meningkatkan imunitas tubuh. Menurut Rabenau dkk., (2005), hal yang paling penting untuk mencegah dari penularan virus SARS *Coronavirus* adalah menjaga imunitas tubuh.

Memiliki badan yang sehat dan kuat adalah harapan setiap orang. Untuk mendapatkannya sewajarnya harus ada usaha, antara lain dengan makan makanan yang seimbang dan melakukan aktifitas fisik dengan baik. Segolongan minuman ataupun makanan yang mengandung bahan-bahan yang menurut perkiraan dapat meningkatkan kesehatan dan bisa mencegah adanya penyakit tertentu merupakan pangan fungsional. Minuman kesehatan merupakan minuman yang mengandung unsur-unsur zat gizi atau non zat gizi dan jika dikonsumsi dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan tubuh (Sukmawati & Merina, 2019)

Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh masyarakat Gampong Simpang Wie, maka mereka perlu dilatih untuk memanfaatkan bahan-bahan herbal yang mudah didapatkan, aman untuk dikonsumsi dan berkhasiat untuk menjaga daya tahan tubuh. Menurut (Sunia

Widyantari, 2020) mengkonsumsi minuman atau makanan yang bernutrisi dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

Minuman herbal adalah sebutan untuk ramuan yang terbuat dari bahan-bahan herbal yang terdiri dari ramuan bunga, daun, biji, akar atau buah kering untuk membuat minuman yang disebut juga dengan teh herbal (Herviana Amriani, 2019). Penggunaan obat-obatan herbal menjadi sebuah alternatif yang saat ini digandrungi oleh masyarakat. Mayoritas masyarakat lebih memilih pengobatan herbal karena bahan alami dianggap bersifat lebih aman, selain itu juga relatif lebih murah dibandingkan obat modern.

Menurut (Elisma, Havizur Rahman, 2020), faktor yang mendorong masyarakat untuk mendayagunakan obat bahan alam antara lain mahalnya harga obat sintesis dan banyaknya efek samping. Selain itu, usia harapan hidup yang lebih panjang setelah mengonsumsi obat herbal saat prevalensi penyakit kronik meningkat dan adanya kegagalan penggunaan obat modern untuk penyakit tertentu seperti kanker. Herbal kembali dilirik kajian ilmiahnya oleh peneliti setelah melihat kemampuan alami hewan di alam liar mengonsumsi tanaman untuk *self-treatment* dalam mengurangi rasa sakit pada saat-saat tertentu.

Tujuan PKM ini adalah untuk memberikan informasi berbagai macam bahan herbal dan manfaatnya serta melakukan pelatihan pembuatan minuman herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh. Setelah PKM ini dilaksanakan diharapkan masyarakat mengetahui berbagai jenis bahan herbal serta manfaatnya dan mampu mengolah bahan-bahan tersebut menjadi minuman herbal. Sehingga masyarakat memiliki imunitas tubuh yang tinggi, tidak ada efek samping dari penggunaan bahan herbal terhadap tubuh dalam jangka waktu yang panjang serta menghemat biaya untuk menjaga kesehatan tubuh.

METODE

PKM ini telah dilaksanakan di Gampong Simpang Wie, Kecamatan Langsa Timur, Kota Langsa. Mitra dalam kegiatan pelatihan ini berasal dari Kelompok Tani Harapan Bangsa dan ibu-ibu PKK Gampong Simpang Wie yang berjumlah 30 orang. Ada 5 tahapan yang dilakukan dalam kegiatan PKM ini, yaitu:

1. Observasi dan pengurusan izin pelaksanaan PKM kepada kepala desa
2. Sosialisasi jenis-jenis bahan herbal dan manfaatnya bagi kesehatan
3. Praktek pembuatan minuman herbal

4. Evaluasi terhadap kegiatan PKM yang telah dilakukan
5. Pemberian bantuan bibit tanaman herbal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap awal dari pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah melakukan observasi untuk memahami keadaan warga yang ada di Gampong Simpang Wie. Observasi dilakukan selama dua hari dengan mendatangi Keuchik (Kepala Desa), Imuem Gampong (Imam Desa), tokoh masyarakat, ketua tim PKK dan perwakilan anggota masyarakat) untuk menggali informasi tentang kondisi masyarakat Gampong Simpang Wie dan menentukan waktu, tempat dan jumlah peserta untuk pelaksanaan kegiatan PKM. Tim PKM juga meminta izin kepada Keuchik Gampong Simpang Wie untuk melakukan kegiatan PKM.

Tahap kedua dari kegiatan PKM ini adalah melakukan sosialisasi jenis-jenis bahan herbal dan manfaatnya bagi kesehatan terutama untuk mitigasi *Covid 19* (Gambar 1). Kegiatan ini dilakukan di Aula Kantor Keuchiek Gampong Simpang Wie pada tanggal 5 Agustus 2020.



Gambar 1. Sosialisasi jenis dan manfaat bahan herbal

Sebelum kegiatan sosialisasi berlangsung, dilakukan *pre test* dengan membagikan *quisioner* yang berisikan pertanyaan terkait pemahaman peserta tentang jenis-jenis bahan herbal dan manfaatnya bagi kesehatan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang akan disampaikan.

Materi yang disampaikan pada saat sosialisasi adalah tentang beragamnya bahan herbal yang terdapat di lingkungan yang selama ini masih banyak tidak diketahui manfaatnya bagi kesehatan. Kemudian dijelaskan juga tentang pembuatan minuman herbal yang dapat menjadi alternatif pilihan

minuman yang baik untuk menjaga kesehatan tubuh dan merupakan salah satu upaya mitigasi dari paparan *Covid 19*. Dimana produk herbal aman untuk dikonsumsi dalam dosis yang tepat dan memiliki banyak khasiat untuk kesehatan. Mitra juga diberikan edukasi tentang mitigasi terhadap *Covid 19*. Materi pelatihan disampaikan dengan alat bantu *infocus* dan pemberian modul pelatihan. Setelah selesai pemaparan materi sosialisasi, dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab.

Tahap ketiga dari kegiatan PKM ini adalah pelatihan pembuatan minuman herbal. Sebelum dilakukan pelatihan, disiapkan terlebih dahulu bahan dan alat-alat yang diperlukan untuk pembuatan minuman herbal. Bahan yang digunakan terdiri dari jahe merah, jeruk lemon, bawang putih tunggal, cuka apel, dan madu. Adapun alat-alat yang digunakan terdiri dari parutan, kompor gas, blender, saringan teh, kulkas, pengaduk, sendok dan botol kaca. Setelah seluruh bahan dan alat yang diperlukan sudah siap, maka tim PKM melakukan praktek pembuatan minuman herbal (Gambar 2). Kegiatan pembuatan minuman herbal ini diikuti oleh seluruh peserta pelatihan dengan sangat antusias. Ada dua orang ibu-ibu peserta pelatihan yang ikut membantu tim PKM dalam menyiapkan bahan-bahan yang diperlukan untuk pembuatan minuman herbal.



Gambar 2. Praktek pembuatan minuman herbal

Prosedur pembuatan minuman herbal yang dilakukan oleh Tim PKM sebagai berikut:

- 1) Jahe di bersihkan, dipotong kecil-kecil kemudian diblender. Hasil blender di saring dengan saringan. Air saringannya dimasukkan kedalam wadah/gelas dan diendapkan selama 24 jam. Airnya diambil dan endapannya dibuang;

- 2) Air jahe bersama bawang putih tunggal yang sudah dibersihkan, diblender bersamaan. (Jangan ditambahkan air putih). Hasil *blender* disaring dan diambil air saringannya;
- 3) Jeruk lemon diperas, disaring dan diambil air perasannya;
- 4) Setelah semua bahan-bahan tadi siap semua, maka dilakukan pencampuran semua bahan (air jahe + bawang putih tunggal, air perasan jeruk lemon, cuka apel dan madu). Bahan-bahan tersebut dimasukkan semuanya kedalam panci *stainless*;
- 5) Panaskan panci *stainless* yang sudah berisi campuran ramuan dengan kompor gas dengan nyala api yang kecil. Diaduk-aduk sampai mendidih dan volumenya tinggal $\frac{3}{4}$ dari volume awal. Setelah mendidih, didinginkan sampai panasnya hilang. Setelah dingin, ramuan tersebut dimasukkan kedalam botol penyimpanan yang terbuat dari kaca (jangan bahan yang terbuat dari plastik) dan ditutup dengan rapat;
- 6) Ramuan tersebut kemudian disimpan didalam kulkas dan siap untuk dikonsumsi sehari sekali dengan dosis 1 sendok makan .

Minuman herbal yang telah dibuat harus dimasukkan kedalam botol plastik yang tertutup rapat dan disimpan didalam kulkas (Gambar 3). Hal ini dilakukan agar minuman herbal tidak cepat basi dan dapat disimpan lebih lama.



Gambar 3. Penyimpanan minuman herbal dikulkas

Tahap keempat dari kegiatan PKM ini adalah melakukan evaluasi terhadap kegiatan PKM yang telah dilakukan (Gambar 4). Evaluasi ini dilakukan secara *post test* dengan membagikan lembar *quisioner* untuk

mengetahui pemahaman peserta terhadap materi pelatihan yang telah disampaikan.



Gambar 4. Kegiatan *post test*

Evaluasi ini dilakukan untuk melihat apakah ada peningkatan pengetahuan peserta pelatihan terhadap materi pelatihan yang telah dilakukan terkait dengan jenis, manfaat dan cara pembuatan minuman herbal. Dari hasil *pres test* yang telah dilakukan, hasilnya hampir 60% (18 orang) peserta pelatihan tidak mengetahui jenis dan manfaat bahan herbal bagi kesehatan. Setelah dilakukan sosialisasi pengenalan jenis-jenis bahan herbal dan manfaatnya bagi kesehatan serta praktek pembuatan minuman herbal, ada peningkatan pengetahuan peserta pelatihan tentang aneka jenis bahan herbal, manfaat dan cara pembuatan minuman herbal. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi terhadap *post test* yang telah dilakukan.

Selama pelatihan dilakukan, banyak peserta pelatihan yang mengeluhkan tentang sulitnya memperoleh bahan baku pembuatan minuman herbal dan ketidaktahuan mereka tentang komposisi bahan-bahan herbal yang aman untuk dikonsumsi. Menanggapi permasalahan tersebut, maka pada tahap terakhir dari kegiatan PKM ini dilakukan pemberian bantuan bibit tanaman herbal (Gambar 5). Bibit yang diberikan terdiri atas bibit jeruk lemon dan jahe merah masing-masing berjumlah 30 batang yang diterima oleh peserta pelatihan dengan sukacita. Mereka sangat terbantu dengan bantuan bibit tanaman herbal ini.



Gambar 5. Penyerahan bantuan bibit tanaman herbal

SIMPULAN

Antusiasme dan rasa ingin tahu yang tinggi dari peserta pelatihan terhadap jenis dan manfaat bahan herbal serta cara pembuatan minuman herbal untuk mitigasi Covid 19 merupakan modal awal yang sangat diperlukan terhadap keberhasilan program PKM yang telah dilakukan. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi terhadap kegiatan PKM, dimana pengetahuan peserta pelatihan meningkat setelah dilakukan sosialisasi dan praktek pembuatan ramuan herbal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Rektor Universitas Samudra dan LPPM-PM Universitas Samudra untuk pembiayaan pengabdian ini, melalui DIPA Universitas Samudra TA. 2020 dengan Perjanjian Kontrak No. 670/UN54.6/PM/2020.

Tim PKM juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Ibnu Abbas, SP selaku Keuchik Gampong Simpang Wie dan seluruh masyarakat Gampong Simpang Wie, Kecamatan Langsa Timur, Kota Langsa yang telah mendukung terhadap kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Pusat Statistik Kota Langsa. (2019). *Kota Langsa dalam Angka Langsa Municipality In Figures 2019* (pp. 1–472). BPS Kota Langsa.
- Elisma, Havizur Rahman, U. L. (2020). PPM pemberdayaan masyarakat dalam pengolahan tanaman obat sebagai obat tradisional di Desa Mendalo Indah Jambi

Luar Kota. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(November), 274–277.

Herviana Amriani, H. S. dan M. W. (2019). Pembuatan Teh Fungsional Berbahan Dasar Buah Mahkota Dewa (*Phaleria macrocarpa*) dengan Penambahan Daun Stevia. *Jurnal Pendidikan Teknologi Pertanian*, 5, S251 – S261.

Prekdisampangate Berutu, Iswahyudi, D. S. S. (2020). Pemetaan Ketebalan dan Tingkat Kematangan Gambut di Desa Simpang Wie Kecamatan Langsa Timur Kota Langsa. *Jurnal Pertanian Tropik*, 7(2), 174–184.

<https://doi.org/10.32734/jpt.v7i2.3964>

Rabenau, H F, G Kampf, J Cinatl, and H W Doerr. (2005). “Efficacy of Various Disinfectants against SARS Coronavirus.” *Journal of Hospital Infection*: 107–11.

Sukmawati, W., & Merina, M. (2019). Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Instan Untuk Meningkatkan Ekonomi Warga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 25(4), 210.

<https://doi.org/10.24114/jpkm.v25i4.14874>

Sunia Widyantari, A. A. A. S. (2020). Formulasi Minuman Fungsional Terhadap Aktivitas Antioksidan. *Widya Kesehatan*, 2(1), 22–29.

<https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v2i1.604>

Yuliana. (2020). Corona virus diseases (Covid - 19); Sebuah tinjauan literatur. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(February), 187 – 192.