

Bimbingan Teknis Pengolahan Wedang Penambah Imunitas Desa Kawedusan Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri

Agustia Dwi Pamujiati^{1*}, Tjatur Prijo Rahardjo¹, Ahmad Iksan Nudin¹, Andan
Diyah Wulan²

¹Fakultas Pertanian, Universitas Kediri, Kediri, Indonesia

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri, Kediri, Indonesia

*Korespondensi: tinaagustia@unik-kediri.ac.id

Abstrak

Tumbuhan herbal di Indonesia beragam jenisnya seperti jahe, kunyit, sereh, kapulaga, cengkeh, kayu manis, bunga lawang, dan sebagainya. Setiap tumbuhan herbal mengandung senyawa bioaktif beragam yang memiliki aktivitas sebagai antioksidan. Antioksidan dapat berfungsi untuk meningkatkan imunitas. Imunitas warga Desa Kawedusan mengalami penurunan di masa pancaroba yang ditandai dengan banyaknya orang yang mengalami gejala batuk, pilek, dan demam. Adanya fenomena tersebut maka perlu dilakukan pelatihan pembuatan wedang penambah imunitas dari bermacam-macam tumbuhan herbal. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan selama 2 bulan mulai bulan Januari hingga Maret 2022 di Dusun Sadon Desa Kawedusan Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri. Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan 3 metode yaitu tahap persiapan, ceramah, dan praktek lapang. Bahan yang digunakan dalam pembuatan wedang penambah imunitas antara lain batang sereh, kunyit, jahe, kayu manis, gula batu, jeruk nipis, dan madu. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pembuatan wedang penambah imunitas berjalan dengan sukses bermanfaat. Perangkat Desa Kawedusan mendukung kegiatan ini dan antusiasme warga sangat tinggi.

Kata Kunci: Imunitas; Pelatihan; Wedang

Abstract

There are various types of herbal plants in Indonesia, such as ginger, turmeric, lemongrass, cardamom, cloves, cinnamon, star anise, and others. Each herbal plant contains various bioactive compounds that have antioxidant activity. Antioxidants can function to increase immunity. The immunity of the residents of Kawedusan Village decreased during the transition period which was marked by many people experiencing symptoms of cough, runny nose, and fever. Due to this phenomenon, it is necessary to conduct training to manufacture immunity-enhancing drinks made from various herbal plants. Community service was carried out for two months starting from January to March 2022 in Sadon Hamlet, Kawedusan Village, Plosoklaten District, Kediri Regency. This community service employed three methods: the preparation stage, lectures, and field practice. The ingredients used in making an immunity-boosting drink include lemongrass, turmeric, ginger, cinnamon, rock sugar, lime, and honey. Community service activities for the manufacture of an immunity-boosting drink were successful and valuable. The Kawedusan Village apparatus supports the activity and the participated residents were highly enthusiastic.

Keywords: Drink; Immunity; Training

PENDAHULUAN

Tumbuhan herbal adalah tumbuhan obat yang digunakan secara tradisional untuk pengobatan terhadap suatu penyakit (Mulyani, *et. al.*, 2016). Hampir di seluruh daerah di Indonesia memiliki tanaman herbal yang beragam. Di Jawa ada beberapa jenis tanaman herbal yaitu jahe, kunyit, sereh, kapulaga, cengkeh, kayu manis, bunga lawang, dan sebagainya (Setyaningsih, *et. al.*, 2021).

Pada umumnya tanaman herbal ini digunakan sebagai sediaan, jamu bahkan minuman. Salah satu minuman yang dibuat dari tanaman herbal yaitu wedang. Wedang merupakan minuman yang disajikan secara panas maupun hangat. Wedang memiliki beragam jenis seperti wedang uwuh, wedang secang, wedang bajigur, wedang imunitas, dan sebagainya. Wedang-wedang tersebut dipercaya dapat meningkatkan kekebalan tubuh/imunitas karena mengandung senyawa-senyawa bioaktif. Senyawa bioaktif yang terdapat di dalam wedang ini bergantung pada bahan yang digunakan karena setiap bahan memiliki senyawa bioaktif yang berbeda. Senyawa bioaktif ini dipercaya dapat mencegah radikal bebas sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh.

Wedang ini cocok diminum pada saat musim peralihan atau pancaroba karena pada musim tersebut mayoritas orang mengalami gejala batuk, pilek, dan demam yang disebabkan oleh menurunnya imunitas tubuh (Widayanto, *et. al.*, 2021). Seperti yang banyak dialami oleh warga Desa Kawedusan Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri akhir-akhir ini. Berdasarkan survey tim pengabdian kepada masyarakat dan pusat pelayanan kesehatan desa, dari 300 KK yang telah dikunjungi, 60% mengalami gejala batuk, pilek, dan demam.

Berdasarkan permasalahan yang ada di Desa Kawedusan Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri, maka perlu dilakukan pelatihan pembuatan wedang imunitas untuk menjaga imunitas tubuh sehingga sakit seperti batuk, pilek, dan demam saat musim pancaroba dapat diminimalisir. Beberapa bahan herbal yang digunakan dalam pembuatan wedang penambah imunitas yaitu jahe, kunyit, sereh, kayu manis, jeruk nipis dan lainnya. Jahe mengandung senyawa bioaktif gingerol dan shogaol (Srikandi, *et. al.*, 2020), kunyit mengandung senyawa bioaktif kurkumin (Kusbiantoro & Purwaningrum, 2018), sereh dan kayumanis mengandung senyawa bioaktif polifenol yang memiliki aktivitas sebagai antioksidan (Pratiwy, *et. al.*, 2019).

Adanya beragam senyawa bioaktif pada bahan wedang penambah imunitas maka perlu dilakukan sosialisasi terhadap hal tersebut sehingga membuka wawasan masyarakat akan pentingnya mengkonsumsi wedang penambah imunitas. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta pengetahuan tentang senyawa-senyawa bioaktif yang ada dalam bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan wedang imunitas.

METODE

Tempat dan Waktu Pengabdian

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Dusun Sadon Desa Kawedusan Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri selama 2 bulan yaitu bulan Januari–Maret 2022

Pelaksanaan

1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan berdiskusi dengan kepala desa beserta perangkatnya di balai Desa Kawedusan untuk menggali informasi terkait permasalahan yang ada di sana serta menjelaskan tentang maksud kedatangan tim pengabdian. Berdasarkan hasil diskusi maka dapat ditemukan permasalahan yang ada di sana yaitu banyak warga yang mengalami penurunan imunitas, maka tim pengabdian masyarakat memberikan pelatihan pembuatan minuman peningkat imunitas tubuh. Beberapa poster tentang tips menjaga imunitas tubuh juga dipasang di beberapa tempat strategis. Target dan sasaran pengabdian ini adalah warga perempuan RW 1 Dusun Sadon Desa Kawedusan Kecamatan Plosoklaten. Warga perempuan yang akan mengikuti sosialisasi ini berjumlah 40 orang dan akan dibagi menjadi 8 kelompok. Pembagian kelompok ini bertujuan untuk memudahkan saat pelaksanaan praktek lapang.

2. Ceramah

Pada tahap ceramah ini dimulai dengan menyiapkan beberapa keperluan untuk sosialisasi seperti fotocopy materi beserta bahan peraga dan contoh produk. Materi yang akan diberikan pada sosialisasi ini yaitu tentang pengertian imunitas, pentingnya menjaga imunitas tubuh, cara menjaga imunitas, bahan pangan lokal peningkat imunitas serta produk peningkat imunitas.

3. Praktek Lapang

Praktek lapang dimulai dengan preparasi alat dan bahan yang diperlukan. Tiap kelompok diberi alat dan bahan yang telah disediakan. Selanjutnya tim pengabdian mendemonstrasikan cara pembuatan wedang peningkat imunitas. Tiap kelompok mempraktekkan langsung serta diajarkan untuk mengemas produk tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan

Preparasi ini dilakukan lima hari sebelum acara praktek lapangan dimulai. Tim pengabdian kepada masyarakat melakukan *sharing session* dengan kepala desa beserta jajarannya terkait permasalahan yang ada disana. Kepala desa beserta jajarannya menyambut baik kedatangan tim serta memberikan kesempatan untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat di desanya.

Setelah berdiskusi, ternyata permasalahan yang ada di sana yaitu menurunnya daya tahan tubuh di musim pancaroba seperti ini.

Kelompok pengabdian kepada masyarakat memberikan solusi dengan menyelenggarakan pelatihan pembuatan minuman/ wedang penambah imunitas tubuh berbahan baku lokal. Kepala desa akhirnya memilih peserta pelatihan yaitu para perempuan warga RW 1 Dusun Sadon karena di dusun tersebut banyak warga yang mengalami sakit seperti batuk pilek karena menurunnya daya tahan tubuh selama musim pancaroba ini. Hal ini sesuai dengan penjelasan Sarmin, *et. al.* (2020) bahwa ada hubungan antara perubahan iklim dengan penyakit influenza. Tren penyakit influenza akan meningkat pada saat penghujan. Selain itu, tim pengabdian juga memasang beberapa plakat di tempat strategis contohnya di depan SD Desa Kawedusan, kantor kelurahan, pertigaan jalan, serta perbatasan desa.

Ceramah

Kegiatan ini dilakukan dengan cara sosialisasi kepada warga RW 1 Dusun Sadon Desa Kawedusan Kecamatan Plosoklaten. Sosialisasi dilakukan di balai desa dengan jumlah peserta 40 orang. Sosialisasi ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Sosialisasi dan pendataan kelompok

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat bahwa banyak peserta yang menghadiri acara sosialisasi. Ketua tim pengabdian menyampaikan beberapa penjelasan terkait imunitas, tips dan trik menjaga imunitas serta pentingnya minuman herbal seperti wedang rempah untuk menjaga imunitas tubuh. Setelah diberi penjelasan ternyata banyak *audient* yang tertarik,. Hal ini dapat diketahui dari jumlah *audient* mayoritas bertanya dan berdiskusi pada saat sosialisasi berlangsung. Hal ini sejalan dengan penelitian Wijaya, *et. al.* (2020) bahwa banyak masyarakat yang antusias saat dilakukan penyuluhan terkait pemanfaatan tanaman obat keluarga untuk minuman kesehatan selama pandemi covid-19 Desa Pulau Semambu Inderalaya.

Praktek Lapang

Praktek lapang yang dimaksudkan di sini adalah praktek pembuatan wedang imunitas yang didampingi langsung oleh kelompok pengabdian. Tahap ini dibagi menjadi 2 tahap, yaitu:

1. Preparasi alat dan bahan pengolahan wedang imunitas

Pada langkah ini kelompok pengabdian menyiapkan beberapa alat serta bahan yang digunakan. Alat yang digunakan yaitu panci diameter 25cm, pengaduk, baskom, pisau, gelas takar, dan sendok. Bahan-bahan yang digunakan yaitu 5 batang sere, 150 g kunyit, 250 g jahe, 3 ruas jari kayu manis, 100 g gula batu, 2 buah jeruk nipis, dan madu secukupnya. Pada Gambar 2 tersaji beberapa bahan yang digunakan. Bahan-bahan tersebut dibeli di pasar tradisional di daerah tim pengabdian. Preparasi bahan dan alat dilakukan satu hari sebelum acara praktek agar memudahkan keesokan harinya.

2. Tahap pembuatan wedang imunitas

Proses pembuatan wedang imunitas diawali dengan merebus air dalam panci hingga mendidih. Sambil menunggu air mendidih, bahan-bahan seperti kunyit, jahe, sere, kayu manis, jeruk nipis dikupas dan dicuci bersih. Jahe dan kunyit diiris tipis, sere dimemarkan, jeruk nipis diambil airnya dan disisihkan. Setelah air mendidih, semua bahan dimasukkan kecuali madu dan jeruk nipis dan ditunggu hingga 5 menit. Setelah mendidih selama 5 menit, kompor dimatikan dan ditunggu hingga agak dingin selanjutnya air perasan jeruk nipis dimasukkan dan ditambahkan madu secukupnya. Wedang imunitas siap untuk disajikan. Wedang ini juga dapat dikemas dalam botol dan disimpan dalam kulkas. Apabila ingin mengkonsumsi dapat dipanaskan sampai suhu 50°C.



Gambar 2 . Bahan pembuatan wedang imunitas

Wedang imunitas dibuat dengan menggunakan bahan-bahan herbal sehingga dapat meningkatkan imunitas di musim pencaroba seperti saat ini. Bahan utama dalam pembuatan wedang imunitas adalah jahe. Jahe sudah banyak digunakan sebagai minuman kesehatan dari jaman nenek moyang. Jahe mengandung senyawa bioaktif oleoresin, gingerol, dan shagaol yang dapat digunakan sebagai antibakteri, antitusif, dan antioksidan. Senyawa antioksidan ini yang dapat meningkatkan imunitas tubuh (Setyaningsih, *et. al.*, 2021).

Bahan lain dalam pembuatan wedang imunitas adalah kunyit. Kunyit merupakan tumbuhan herbal perenial dengan ciri membentuk rimpang serta masuk dalam famili *Zingiberaceae*. Kunyit mengandung senyawa bioaktif kurkumin. Kandungan kurkumin pada kunyit bergantung pada kultivar, umur panen, varietas rimpang, iklim, dan musim (Li, *et. al.*, 2011). Kunyit (*Curcuma longa*) mengandung kurkumin lebih tinggi (3-8%), daripada temu lawak (*Curcuma xanthorrhiza*) (1,2%) dan kunyit putih (*Curcuma zedoaria*) (0,1%), (Chattopadhyay, *et. al.*, 2004). Senyawa kurkumin memiliki aktivitas antioksidan sehingga dapat menjaga daya tahan tubuh ((Suprihatin, *et. al.*, 2020).

Selain jahe dan kunyit, wedang imunitas juga menggunakan bahan baku sereh. Sereh mengandung senyawa bioaktif asam fenolat, flavonoid, dan tanin yang memiliki aktivitas antioksidan (Sinulingga, 2018). Bahan lain yang digunakan yaitu kayu manis. Kayu manis mengandung senyawa antioksidan tanin, flavonoid, dan fenol (Emilda, 2018)

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan berjalan dengan lancar dan baik. Perangkat desa dan warga menyambut dengan baik serta antusias dalam acara pelatihan. Adanya kegiatan ini memberikan manfaat kepada warga masyarakat khususnya warga RW 1 Dusun Sadon Desa Kawedusan Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri. Selain itu, setelah melakukan kegiatan ini juga diharapkan akan membuka peluang usaha baru untuk warga.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pelatihan pembuatan wedang penambah imunitas berjalan dengan lancar dan baik serta memberikan keuntungan yang positif. Perangkat Desa Kawedusan menyambut baik acara ini dan antusias peserta dalam mengikuti kegiatan pelatihan sangat tinggi. Wedang penambah imunitas ini terbuat dari beberapa bahan herbal yang mengandung banyak antioksidan sehingga dapat menjaga imunitas tubuh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih disampaikan kepada perangkat Desa Kawedusan Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri yang telah memberikan izin untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Chattopadhyay, I., Biswas, K., Bandyopadhyay, U., & Banerjee, R. K. (2004). Turmeric and curcumin: Biological actions and medicinal applications. *Current Science*, 87, 44–50.
- Emilda. (2018). Efek Senyawa Bioaktif Kayu Manis *Cinnamomum Burmanii* Nees Ex.Bl.) Terhadap Diabetes Melitus: Kajian Pustaka. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 5(1), 246–252. <https://doi.org/10.33096/jffi.v5i1.316>

- Kusbiantoro, D., & Purwaningrum, Y. (2018). Pemanfaatan kandungan metabolit sekunder pada tanaman kunyit dalam mendukung peningkatan pendapatan masyarakat. *Jurnal Kultivasi*, 17(1), 544–549.
- Li, S., Yuan, W., Deng, G., Wang, P., Yang, P., & Aggarwal, B. B. (2011). Chemical composition and product quality control of turmeric (*Curcuma longa* L.). *Pharmaceuti. Crops*, 2, 28–54.
- Mulyani, H., Widyastuti, S. H., & Ekowati, V. I. (2016). Tumbuhan Herbal sebagai Jamu Pengobatan Tradisional terhadap Penyakit dalam Serat Primbon Jampi Jawi. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 21(2), 73–91.
- Pratiwy, A. E., Kusumaningrum, I., & Aminullah. (2019). Utilization of Lemongrass Extract (*Cymbopogon Citratus*) Against the Antioxidant Content and Sensory Properties of Dark Chocolate Products. *Jurnal Pertanian*, 10(2), 80–92. <https://doi.org/10.30997/jp.v10i2.1927>
- Sarmin, Hijrawati, Pertiwi, R., Ningsi, C. N., Wulandari, W., & Tosepu, R. (2020). Hubungan Iklim Dengan Penyakit Influenza : Literatur Review. *JURNAL KESEHATAN LINGKUNGAN: Jurnal Dan Aplikasi Teknik Kesehatan Lingkungan*, 17(1), 27–32. <https://doi.org/10.31964/jkl.v17i1.210>
- Setyaningsih, Y., Susantiningih, T., Irmarahayu, A., & Zulfa, F. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Ketrampilan Membuat Wedang Jahe Serai untuk Penguatan Imunitas Mencegah Covid-19 di Desa Pangkalan Jati Cinere Depok. *INTEGRITAS : Jurnal Pengabdian*, 5(2), 332–338.
- Sinulingga, E. R. (2018). *Efektivitas Ekstrak Sereh (Cymbopogon ciratus) terhadap Penyembuhan Mukosa Oral pada Tikus Putih*. Universitas Sumatera Utara.
- Srikandi, Humairoh, M., & Sutamihardja, R. (2020). Kandungan Gingerol Dan Shogaol Dari Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber Officinale Roscoe*) Dengan Metode Maserasi Bertingkat. *Al-Kimiya*, 7(2), 75–81. <https://doi.org/10.15575/ak.v7i2.6545>
- Suprihatin, T., Rahayu, S., Rifa'i, M., & Widyarti, S. (2020). Senyawa pada Serbuk Rimpang Kunyit (*Curcuma longa* L.) yang Berpotensi sebagai Antioksidan. *Buletin Anatomi Dan Fisiologi*, 5(1), 35–42. <https://doi.org/10.14710/baf.5.1.2020.35-42>
- Widayanto, M. T., Yaqin, A., Hamim, E., Sari, B., & Zainaf. (2021). Sosialisasi Pembuatan Pokak Jahe untuk Meningkatkan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19 di Sumberkedawung Leces Probolinggo. *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 91–107.

- Wijaya, D. P., Mardiyanto, Untari, B., & Agustiarini, V. (2020). Sosialisasi Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Sebagai Minuman Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Pulau Semambu Inderalaya. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 3(2), 1192–1197.