

PENYULUHAN PENGOLAHAN TEH HERBAL PENINGKAT IMUNITAS TUBUH DI MASA PANDEMI MELALUI APLIKASI ZOOM

Arista Wahyu Ningsih^{1*}, Acivrida Mega Charisma², Yani Ambari³, Elis Anita Farida⁴

^{1,3}Program Studi S1 Farmasi, STIKES Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo, Jalan Raya By Pass Krian Km.33 Sidoarjo

^{2,4}Program Studi DIII Teknologi Laboratorium Medis, STIKES Rumah Sakit Anwar Medika Sidoarjo, Jalan Raya By Pass Krian Km.33 Sidoarjo

Email: ariessmkkes@gmail.com

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic is a problem experienced by several countries in the world, one of the affected countries is Indonesia. One way to increase the body's immune system is to consume herbal plants. Herbal plants that can be used to increase the body's immune system are ginger, ginger and turmeric. The content of ginger, turmeric, and temulawak rhizomes contain curcuminoid compounds which have benefits as an immunodator to protect the body during the COVID-19 pandemic. The use of ginger, turmeric, and temulawak rhizomes that grow around the house is to process them into tea bags or herbal teas. The target of community service is the extended family of the wife of Perum Bulog (KBIB) South Surabaya branch. The existence of training activities and processing of tea bags or herbal teas can help boost the immune system during a pandemic. This community service activity is carried out in 4 stages, the first stage is preparation, the second stage is counseling about the benefits of ginger, turmeric, and temulawak rhizomes and how to process them into health drinks through the zoom application. The third stage is training on making tea bags or herbal teas of ginger, turmeric, and temulawak rhizomes through videos. The fourth stage is the delivery of teabags or herbal teas of ginger, turmeric, and temulawak rhizomes to the extended family of the wife of Perum Bulog (KBIB) South Surabaya branch. The existence of this community service activity increases knowledge about the benefits of ginger, turmeric, and temulawak rhizomes and improves skills in processing herbal plants into health drinks.

Keywords: Herbal Tea Bags, Immunity Herbs

ABSTRAK

Pandemi COVID- 19 merupakan permasalahan yang dialami di beberapa negara di dunia, salah satu negara yang terdampak adalah Indonesia. Salah satu cara meningkatkan sistem imun tubuh adalah dengan mengonsumsi tanaman herbal. Tanaman herbal yang dapat digunakan untuk meningkatkan sistem imun tubuh adalah temulawak, jahe dan kunyit. Kandungan Rimpang jahe, kunyit, dan temulawak mengandung senyawa kurkuminoid yang memiliki manfaat sebagai imunodator untuk menjaga tubuh pada masa pandemic COVID-19. Pemanfaatan Rimpang jahe, kunyit, dan temulawak yang tumbuh disekitar rumah adalah dengan mengelolahnya menjadi teh celup atau teh herbal. Target pengabdian masyarakat adalah Keluarga Besar Istri Perum Bulog (KBIB) cabang Surabaya Selatan. Adanya kegiatan pelatihan dan pengolahan teh celup atau teh herbal dapat membantu meningkatkan sistem imun di masa pandemi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 4 tahap, tahap pertama adalah persiapan, tahap yang kedua adalah penyuluhan tentang manfaat Rimpang jahe, kunyit, dan temulawak serta cara pengolahan menjadi minuman kesehatan melalui aplikasi zoom. Tahap ketiga adalah pelatihan pembuatan teh celup atau teh herbal rimpang jahe, kunyit, dan temulawak melalui video. Tahap keempat adalah penyerahan teh celup atau teh herbal rimpang jahe, kunyit, dan temulawak kepada Keluarga Besar

Istri Perum Bulog (KBIB) cabang Surabaya Selatan. Adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan tentang manfaat rimpang jahe, kunyit, dan temulawak serta meningkatkan ketrampilan dalam mengolah tanaman herbal menjadi minuman kesehatan.

Kata Kunci: Teh Celup Herbal, Herbal Imunitas

A. PENDAHULUAN

Pandemi penyakit *Coronavirus 2019* (COVID-19) adalah masalah yang terus berlanjut di lebih dari 200 negara di dunia. COVID-19 adalah penyebab berjangkitnya penyakit infeksi saluran pernafasan di Wuhan, Republik Rakyat China. Per 31 Maret 2020, di sana Ada 719.758 kasus yang dikonfirmasi di seluruh dunia. Jumlah kematian terkait COVID-19 juga terjadi di seluruh dunia. Pandemi ini telah mengakibatkan lonjakan penelitian yang cepat sebagai respons terhadap kondisi tersebut. Hingga 31 Maret 2020, sudah ada 1.528 mengonfirmasi kasus COVID-19 di Indonesia dan 136 kematian terkait penyakit tersebut. *Case fatality rate* (CFR) negara ini juga jauh lebih tinggi daripada di Republik Rakyat China yaitu 8,9% berbanding 4% (Khifzhon Azwar & Setiati, 2020).

Upaya untuk mencegah terjadinya penyebaran Covid – 19 adalah meningkatkan sistem imun tubuh. Upaya meningkatkan sistem imun tubuh salah satunya adalah dengan cara mengkonsumsi tanaman herbal. Salah satu tanaman herbal yang digunakan untuk meningkatkan sistem imun tubuh adalah rimpang jahe, rimpang kunyit dan rimpang temulawak (Ningsih et al., 2020).

Jahe merah (*Zingiber officinale Rosc*) sudah lama diketahui bisa menyembuhkan berbagai penyakit. Bersumber pada penelitian para pakar dalam ataupun manca negara, jahe mempunyai dampak farmakologis yang efektif selaku obat serta sanggup menguatkan manfaat obat yang dicampurkan.

Dari ketiga tipe jahe, jahe merah yang lebih banyak selaku obat, kerana isi minyak atsiri serta oleoresinnya sangat besar dibandingkan jahe laniya sehingga lebih sanggup dalam mengobati yang lain. Kunyit banyak mengadung minyak atsirinya lebih banyak. Kunyit putih dikenal banyak memiliki minyak atsiri yang terdiri atas curdione serta curcumol. Mempunyai khasiat antioksidan yang bisa menahan zat radikal bebas pemicu tumbuhnya sel kanker, antiinflamasi (peradangan) dan bisa meningkatkan sel darah merah. Temulawak memiliki kurkumin yang tercantum antioksidan alam yang lain dimana aktivitasnya lebih besar dibanding dengan α -tokoferol bila diuji dalam minyak. Tumbuhan kuyit, temulawak serta jahe tidak hanya kurkuminoid tetapi juga mengadung puluhan tipe senyawa kimia lainnya. Tumbuhan tersebut telah dapat digunakan oleh warga dalam kehidupan tiap hari serta nyaman dalam penggunaannya. Tidak hanya digunakan senagai bumbu masak, tumbuhan tersebut pula bisa jadi bahan baku jamu, serta obat herbal. Dampak farmakologi gabungan senyawa kimia/multi compound dalam tumbuhan tersebut pasti dapat berbeda dengan dampak farmakologi kurkumin secara tunggal/*single compound* (Listiana & -, 2015)

Dimasa pandemi ini tidak terdapat pekerjaan yang tidak dapat dicoba oleh perempuan. Posisi perempuan dengan laki-laki saat ini bisa disejajarkan.

Seorang perempuan mempunyai bermacam kedudukan yaitu menjadi seseorang istri untuk suami, menjadi seseorang bunda untuk anak-anaknya, menjadi seseorang menantu, menjadi perempuan bekerja, serta jadi bagian dari sesuatu area warga dan kedudukan yang lain. seorang bunda ialah wujud yang bisa menanggulangi bermacam aktivitas dalam waktu yang bersamaan. Bunda diibaratkan seorang superhero, seorang perempuan yang berjuang buat keluarganya. Kedudukan seorang bunda sangat berarti, sebab bunda menjadi pusat dari suatu keluarga. Kedudukan bunda menjadi jauh lebih besar pada masa pandemi Covid-19 ini, mulai dari pengajar anak sepanjang proses belajar mengajar secara daring sampai pemenuhan gizi keluarga sebagai upaya dalam meningkatkan imunitas (Kepramareni & Yuliastuti, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim Dosen STIKES Rumah Sakit Anwar Medika adalah tentang pengolahan pengolahan teh herbal peningkat imunitas sebagai upaya pencegahan terhadap penyebaran wabah Covid – 19. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah Keluarga Besar Istri Perum Bulog (KBIB) cabang Surabaya Selatan. Adanya kegiatan pengabdian masyarakat penyuluhan tentang manfaat dan pengolahan teh herbal peningkat imunitas ini dapat memberikan manfaat akan pentingnya menjaga sistem imun tubuh dengan mengkonsumsi minuman kesehatan

sehingga dapat memutus mata rantai penyebaran wabah Covid – 19.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan pada bulan Januari - Februari 2021. Pengabdian ini dilaksanakan pada perkumpulan Ibu Keluarga Besar Istri Perum Bulog (KBIB) cabang Surabaya Selatan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan oleh Tim Dosen S1 Farmasi dan DIII Teknologi Laboratorium Medis STIKES RS Anwar Medika dengan dibantu oleh 4 Mahasiswa. Pada kegiatan ini dilakukan secara online memakai media zoom dengan memberikan serangkaian materi pondasi ketahanan bangsa khususnya Kesehatan di tengah Covid-19. Salah satu materi yang disampaikan adalah pengolahan teh herbal peningkat imunitas.

Pada saat pemberian materi oleh pemateri pengabdian, para peserta sangat antusias mendengarkan instruksi pemateri. Antusias peserta pengabdian ditunjukkan dengan munculnya berbagai macam pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang disampaikan. Sesi tanya jawab benar-benar dimanfaatkan oleh peserta guna mendapatkan pemahaman yang diinginkan.

Tahap Pertama

Tahap kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari pengumpulan data atau fakta yang diperlukan untuk menentukan permasalahan, tujuan, dan metode untuk mencapai tujuan tersebut. koordinasi dengan

ketua Keluarga Besar Istri Perum Bulog (KBIB) cabang Surabaya Selatan dilakukan pada minggu terakhir bulan Januari 2021.

Tahap Kedua

Tahap yang kedua adalah tahap analisis data temuan. Selanjutnya, mengidentifikasi permasalahan yang dijumpai di lingkungan tersebut. Perumusan tujuan yang hendak dicapai, penyusunan rencana kegiatan, pelaksanaan kegiatan, kegiatan reconsiderasi atau meninjau kembali manfaat dari kegiatan penyuluhan tersebut. Metode yang digunakan dalam penyuluhan tersebut adalah model tatap muka secara online dengan menggunakan media zoom disertai dengan metode ceramah dengan tanya jawab dan sharing. Pemilihan strategi ini dipertimbangkan karena memperhatikan kondisi Negara Indonesia yang menjadi salah satu negara yang terdeteksi adanya Covid-19 dengan begitu pemerintah menghimbau untuk menerapkan physical distancing.

Tahap Ketiga

Tahap persiapan untuk kegiatan pengabdian masyarakat. Persiapan yang dilakukan yaitu pembelian bahan – bahan (simplisia jahe, simplisia kunyit, simplisia temulawak, kemasan, kantung teh), desain kemasan, pembuatan video pengolahan teh herbal peningkat imunitas, pembuatan materi dan brosur terkait manfaat tanaman peningkat imunitas dan cara pengolahan teh herbal. Persiapan ini dilakukan di minggu pertama dan kedua bulan Februari 2021.

Tahap Keempat

Tahap penyuluhan tentang manfaat dan pengolahan tanaman herbal peningkat imunitas. Selain melakukan penyuluhan tim pengabdian masyarakat juga menampilkan video pembuatan minuman kesehatan berbahan dasar jahe, kunyit dan temulawak. Penyuluhan dan pemutaran video dilakukan di minggu terakhir bulan februari yaitu pada tanggal 24 Februari 2021. Penyuluhan dan pemutaran video dilakukan dengan menggunakan media aplikasi zoom.

Tahap Kelima

Tahap pembagian teh herbal peningkat imunitas berbahan dasar jahe, kunyit, dan temulawak yang terdiri dari beberapa kemasan teh herbal celup tanaman peningkat imunitas. Alat dan Bahan yang digunakan dalam pengolahan teh herbal peningkat imunitas antara lain sendok, kantung teh, ayakan, blender, alat timbangan. Sedangkan bahan yang digunakan yaitu simplisia jahe, simplisia kunyit dan simplisia temulawak. Langkah – Langkah pembuatan teh herbal peningkat imunitas yaitu pencucian bersih simplisia jahe, kunyit, temulawak kering kemudian tiriskan. Pengeringan simplisia jahe, kunyit, temulawak yang sudah kering dengan diangin – anginkan selama 24 jam. Jika sudah kering, blender dan jangan terlalu halus. Masukkan dalam kantung teh \pm 5 gram. Konsumsi dengan cara menyeduh dengan air panas.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 24 Februari 2021. Pengabdian ini dilaksanakan pada komunitas Ibu Keluarga Besar Istri Perum Bulog (KBIB) cabang Surabaya Selatan. Pelaksanaan kegiatan ini dicoba secara *online* mengenakan media zoom dengan membagikan materi tentang materi tanaman herbal peningkat imunitas dan pelatihan pembuatan teh herbal peningkat imunitas.



Gambar 1. Produk Teh Herbal Peningkat Imun

Tanaman herbal rimpang jahe, temulawak dan kunyit di olah menjadi teh celup herbal. Dalam proses pengolahan simplisia rimpang menjadi the celup ini sangat mudah karena rimpang yang sudah kering, dihaluskan dengan menggunakan penggiling atau blender sesuai ukuran tertentu. Simplisia rimpang yang sudah halus dimasukkan dalam kantung teh sesuai takaran. Penggunaan teh celup sangat praktis bisa digunakan kapan pun yaitu pagi hari, siang hari atau malam hari. Proses pembuatan teh juga sangat mudah dengan menyeduh kantung teh celup dalam gelas kecil dan diminum hangat.



Gambar 1. Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Peserta Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Aplikasi zoom dipilih sebagai media pelaksanaan pengabdian masyarakat tim dosen STIKES RS Anwar Medika. Pemakaian media zoom bertujuan buat menghalangi kunjungan ke tempat ramai serta kontak langsung dengan orang lain atau *socoal distancing*. *Social distancing* ialah himbauan dari pemerintah yang bertujuan dalam mengurangi efek penyebaran wabah Covid- 19. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membagikan informasi tentang khasiat tanaman herbal dalam bentuk rimpang dan membagikan informasi tentang metode pengolahan minuman kesehatan berbahan dasar tanaman herbal rimpang dalam bentuk teh herbal.



Gambar 3. Penyerahan Produk Minuman Kesehatan Berbahan Dasar Rimpang peningkat imunitas

Sebelum pelatihan pengolahan minuman kesehatan berbahan dasar rimpang peningkat imunitas dilakukan pemutaran video memakai aplikasi zoom, sebelumnya tim pengabdian masyarakat STIKES Rumah Sakit Anwar Medik melaksanakan penyuluhan. Penyuluhan yang diberikan yaitu tanaman peningkat imunitas tubuh dari golongan rimpang. Teh herbal peningkat imunitas berbahan dasar rimpang bisa dijadikan produk olahan industri rumah tangga, Teh herbal peningkat imunitas ialah minuman yang dibuat dari bagian-bagian rimpang serta mempunyai khasiat buat melindungi kesehatan badan dan disantap dengan metode diseduh dengan air mendidih (Dewi et al., 2018).

Penyuluhan pada program Pengabdian Masyarakat ini adalah salah satu upaya membantu pemerintah dalam penurunan angka kejadian Covid- 19 yang terus melonjak kasusnya di Indonesia. Kondisi pengetahuan sebelum penyuluhan pada Komunitas Ibu Keluarga Besar Istri Perum Bulog (KBIB) cabang Surabaya Selatan belum semuanya mengetahui kalau tumbuhan obat Indonesia ataupun herbal Indonesia khususnya rimpang-rimpangan banyak yang dapat dimanfaatkan dalam meningkatkan imunitas pada tubuh. Setelah proses penyuluhan dilakukan komunikasi timbal balik tentang materi penyuluhan dan responden mulai mendapatkan informasi tambahan kalau herbal Indonesia khususnya rimpang-rimpangan dapat digunakan dalam

meningkatkan sistem imunitas pada tubuh. Dengan pola yang teratur dalam konsumsi herbal imunodulator bisa menjaga tubuh dalam menghindari virus Covid- 19 yang masuk ke dalam badan karena tubuh akan membentuk sistem imun dalam melawan virus tersebut.

D. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Keluarga Besar Istri Perum Bulog (KBIB) cabang Surabaya Selatan karena telah diberi kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Ketua STIKES dan ketua LPPM STIKES Rumah Sakit Anwar Medika yang telah memberikan ijin untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, S. R., Wahyuni, S., & Rejeki, S. (2018). *PENGARUH FORMULASI TEMULAWAK (Curcuma Xanthorrhiza) PADA CAMPURAN TEH CELUP TAWAOLOHO (Spondias Pinnata) DAN TEH MELATI (Jasminum Officinale) TERHADAP MUTU PRODUK TEH CELUP*. 3(5), 1663–1673.
- Kepramareni, P., & Yuliasuti, I. A. N. (2020). Swadharmaning ibu dalam keluarga pada masa pandemi COVID-19. *Prosiding Webinar Nasional*, 115–121. <http://e->

journal.unmas.ac.id/index.php/prosiding
webinarwanita/article/view/1249

- Khifzhon Azwar, M., & Setiati, S. (2020). COVID-19 and Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*, 52(1), 84–89. <https://www.researchgate.net/publication/340645813>
- Listiana, A., & -, H. (2015). Karakterisasi Minuman Herbal Celup Dengan Perlakuan Komposisi Jahe Merah : Kunyit Putih, Dan Jahe Merah : Temulawak. *AGRITEPA: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Pertanian*, 2(1). <https://doi.org/10.37676/agritepa.v2i1.105>
- Ningsih, A. W., Nisak, A., Raya, J., & Pass, B. (2020). *Pengolahan Minuman Teh Herbal Peningkat Imunitas dengan Komposisi Jahe:Kunyit:Temulawak Di Desa Jembul Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto*. 288–295.