

# Sosialisasi dan Pelatihan Pemanfaatan TOGA Menjadi Minuman untuk Meningkatkan Imunitas Masyarakat Desa Ploso

\*Heny Alpandari<sup>1</sup>, Khairul Anwar<sup>2</sup>, Veronica Krestiani<sup>3</sup>, Suhariyanto<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Fakultas Pertanian, Universitas Muria Kudus  
E-mail: [heny.alpandari@umk.ac.id](mailto:heny.alpandari@umk.ac.id)

## Info Artikel

Masuk: 14/03/2024  
Revisi: 25/08/2024  
Diterima: 26/08/2024  
Terbit: 31/08/2024

## Keywords:

Immunity, Kudus City, Ploso Village, Rempah

## Kata kunci:

Desa Ploso, Imunitas, Kota Kudus, Rempah

P-ISSN: 2598-2273

E-ISSN: 2598-2281

DOI : 10.33061

## Abstract

*The immunity of Ploso Village residents is experiencing a decline, marked by increasing complaints of fever, dizziness and flu as a result of the current transition. Based on this, this service is carried out to utilize TOGA which has been planted by residents in their yards into a drink that can increase the body's immunity because it contains antioxidant compounds. This activity was carried out in Ploso Village in February-March 2024. Using socialization, discussion, practice and evaluation methods. Participants who took part in this training were women from PKK Prima Sejahtera. The results of this activity are 1) Participants understand that the bioactive compounds found in several plants can be used as drinks/wedang to increase the body's immunity. 2) Participants can make spiced wedang from TOGA grown in their yard. 3) Participants are very enthusiastic about this service activity.*

## Abstrak

Imunitas warga Desa Ploso sedang mengalami penurunan, ditandai dengan meningkatnya keluhan demam, pusing dan flu akibat dari pancaroba yang sedang terjadi. Berdasarkan hal tersebut, pengabdian ini dilakukan untuk memanfaatkan TOGA yang telah ditanam oleh warga dipekarangan menjadi minuman yang dapat meningkatkan imunitas tubuh karena mengandung senyawa antioksidan. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Ploso pada bulan Februari-Maret 2024. Menggunakan metode sosialisasi, diskusi, praktik dan evaluasi. Peserta yang mengikuti pelatihan ini adalah ibu-ibu PKK Prima Sejahtera. Hasil kegiatan ini 1) Peserta menjadi mengerti senyawa bioaktif yang terdapat pada beberapa tanaman dapat dimanfaatkan sebagai minuman/wedang untuk meningkatkan imunitas tubuh. 2) Peserta dapat membuat wedang rempah dari TOGA yang ditanam di pekarangan rumah. 3) Peserta sangat antusias dengan kegiatan pengabdian ini.

## PENDAHULUAN

Banyak orang di Indonesia memanfaatkan Tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai ramuan tradisional (Alpandari *et al.*, 2023). Toga adalah tanaman obat keluarga yang salah satu manfaatnya adalah sebagai bahan tambahan saat memasak ataupun dimanfaatkan sebagai minuman. Beberapa jenis TOGA yang lazim digunakan meliputi jahe, kunyit, temulawak (Cahyaningrum & Wiguna, 2021) sereh, kapulaga, cengkeh, kayu manis, bunga lawang, dan sebagainya (Setyaningsih *et al.*, 2021). Beberapa orang menyebut minuman yang berasal dari olahan TOGA adalah wedang

rempah. Wedang adalah minuman yang disajikan dalam keadaan panas atau hangat. Wedang diyakini memiliki potensi untuk meningkatkan kekebalan tubuh atau imunitas karena mengandung senyawa-senyawa bioaktif. Jenis senyawa bioaktif dalam wedang bervariasi tergantung pada bahan-bahan yang digunakan, karena setiap bahan memiliki senyawa bioaktif yang berbeda. Senyawa-senyawa bioaktif ini diyakini dapat melawan radikal bebas dan dengan demikian dapat meningkatkan daya tahan tubuh (Pamujiati *et al.*, 2022). Wedang ini baik dikonsumsi saat peralihan musim (Pancaroba), karena pada masa tersebut sebagian besar orang mengalami gejala batuk, pilek, dan demam yang disebabkan oleh penurunan imunitas tubuh (Widayanto *et al.*, 2021). Seperti yang banyak dikeluhkan oleh masyarakat di Desa Ploso beberapa hari terakhir. Tren penyakit influenza meningkat saat musim penghujan tiba (Sarmin, *et al.*, 2020). Gejala yang dialami tersebut jika tidak segera diobati akan berkepanjangan dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh masyarakat Desa Ploso dan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2016 tentang upaya pengembangan kesehatan tradisional melalui pemanfaatan TOGA dan keterampilan mandiri (Rahmawati & Pertiwi, 2023), perlu dilakukan sosialisasi dan pelatihan pembuatan minuman rempah (wedang) dari TOGA untuk menjaga imunitas tubuh sehingga gejala batuk, pilek dan demam dapat diminimalisir. Masyarakat di Desa Ploso khususnya ibu-ibu PKK telah menanam toga di pekarangan rumah menggunakan polybag sebagai upaya pemanfaatan pekarangan rumah (Alpandari & Prakoso, 2022). TOGA di sekitar lingkungan rumah memiliki manfaat yang besar, terutama bagi kesehatan keluarga (Vahlia, Puri, & Asih, 2022). Hasil TOGA tersebut dapat dijadikan minuman sehat untuk keluarga. Beberapa jenis TOGA yang dapat digunakan sebagai bahan minuman adalah kunyit, sereh, jahe, jeruk nipis. Kunyit mengandung senyawa bioaktif kurkumin (Kusbiantoro & Purwaningrum, 2018), jahe mengandung senyawa bioaktif gingerol dan shogaol (Srikandi *et al.*, 2020) Sereh mengandung bioaktif polifenol yang memiliki aktivitas sebagai antioksidan (Pratiwy *et al.*, 2019). Kombinasi bahan tersebut dapat diolah menjadi minuman yang menyehatkan dan memberikan sensasi hangat juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Mardiyana *et al.*, 2023).

Beragam senyawa bioaktif bermanfaat yang terkandung di TOGA perlu disosialisasikan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat dan perlu dilakukan pelatihan pembuatan wedang yang berasal dari TOGA sebagai minuman sehat untuk keluarga. Disamping itu, manfaat dari pelatihan ini juga dapat diterapkan oleh masyarakat sebagai gagasan usaha mandiri guna meningkatkan pemasukan keluarga.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Balai Desa Ploso, Kecamatan Jati, Kabupaten Kudus selama 2 bulan yaitu Februari – Maret 2024. Peserta pelatihan adalah ibu-ibu PKK Prima Sejahtera Desa Ploso. Metode pelaksanaan pengabdian yang digunakan adalah Sosialisasi/penyampaian materi, diskusi, praktik dan evaluasi. Adapun teknis pelaksanaan kegiatan tersaji dalam tabel 1.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian

Metode	Tujuan	Bentuk kegiatan
Sosialisasi/ Penyampaian materi	Memberikan informasi dan pemahaman kepada peserta tentang: 1. Kandungan dan Manfaat beberapa tanaman obat keluarga untuk menjaga imunitas 2. Cara pembuatan wedang rempah	Presentasi materi menggunakan metode ceramah
Diskusi	Membangun pemahaman yang lebih komprehensif dari sebelumnya, bertukar informasi dan menyelesaikan masalah.	Diskusi interaktif melalui sesi tanya jawab.
Praktik	Mempraktikkan materi yang telah disampaikan dan menambah wawasan mengenai cara pembuatan wedang rempah.	Melakukan pembuatan wedang rempah untuk dikonsumsi keluarga dan mengemas menjadi minuman siap konsumsi
Evaluasi	Mengukur dampak dan efektivitas kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan.	Pendampingan kepada Ibu-Ibu PKK Prima Sejahtera

Sumber: Data Primer, 2024

## PEMBAHASAN

Persiapan ini dilakukan dua minggu sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian dimulai. Tim pengabdian masyarakat berdiskusi dengan ibu kepala desa selaku ketua PKK Prima Sejahtera untuk membahas masalah-masalah yang ada di wilayah tersebut. Ibu Kepala desa menyambut baik kedatangan tim dan memberikan izin serta dukungan untuk melaksanakan program pengabdian masyarakat di Desa Ploso.

Hasil diskusi tersebut ternyata banyak warga yang mengeluhkan demam, pilek dan batuk saat pancaroba seperti saat ini. Sehingga tim pengabdian menawarkan solusi untuk melaksanakan pelatihan pembuatan minuman rempah berbahan dasar TOGA yang sudah ditanam oleh masyarakat di pekarangan.

Tema kegiatan ini disetujui oleh Ibu Kepala Desa, kemudian peserta pelatihan berasal dari ibu-ibu PKK Prima Sejahtera. Diharapkan setelah kegiatan ini ibu-ibu PKK bisa membagi ilmu dengan ibu rumah tangga lainnya.

### **1) Penyampaian materi dan Diskusi**

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan menggunakan metode ceramah untuk menyampaikan materi tentang beberapa kandungan yang terdapat ditanaman rempah/TOGA. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Desa Ploso (Gambar 1).



Gambar 1. Penyampaian Materi

Materi yang disampaikan mengenai kandungan beberapa tanaman obat keluarga yang ada disekitar kita dan manfaatnya untuk tubuh. Kunyit, jahe, dan sereh dapat dijadikan obat tradisional karena dapat menjadi antioksidan, anti radang dan antibakteri. Senyawa yang terkandung dalam kunyit, seperti kurkumin, sesmetoksikumin, bisdesmetoksikurkumin, resim, vitamin C, senyawa pahit, zat besi, fosfor, kalsium, dan minyak atsiri, memberikan manfaat Kesehatan (Kholid *et al.*, 2020). Sementara jahe dapat dimanfaatkan sebagai minuman karena mengandung saponin, fenolik, alkaloid, flavonoid dan triterpenoid yang memiliki manfaat sebagai antioksidan, analgesik, antibakteri, antivirus, dan antiinflamasi (Sari & Nasuha, 2021). Minuman yang terbuat dari serai dan jahe mengandung sejumlah senyawa aktif, termasuk alkaloid, flavonoid, dan saponin. Oleh karena itu, minuman herbal yang menggunakan tiga jenis rempah ini diharapkan dapat memberikan efek farmakologis yang positif untuk kesehatan tubuh (Yuliningtyas, S, & S, 2019). Disampaikan juga langkah pembuatan minuman rempah yang berasal dari TOGA.

Setelah penyampaian materi, diberikan waktu untuk dilakukan diskusi interaktif antara peserta dengan tim pengabdian. Peserta antusias bertanya mengenai kandungan beberapa bahan yang lain. Peserta juga merasa senang karena bertambah pengetahuan tentang kandungan bahan-bahan yang ada disekitar khususnya tanaman TOGA. Cara pembuatan wedang juga ada tahapannya, selama ini mereka hanya memasukan semua bahan secara bersamaan, namun setelah pengabdian ini peserta menjadi tahu cara membuat wedang yang tepat.

### **2) Praktik Pembuatan Wedang**

Pada kegiatan ini, peserta bersama tim pengabdian melakukan praktik pembuatan minuman rempah. Pada kegiatan ini dibagi menjadi 3 tahap.

a. Tahap 1. Persiapan alat dan bahan

Persiapan alat dan bahan untuk pengolahan wedang peningkat imunitas dilakukan oleh kelompok pengabdian pada tahap ini. Alat yang disiapkan mencakup panci berdiameter 25 cm, pengaduk, baskom, pisau, gelas takar, dan sendok. Sementara itu, bahan-bahan yang diperlukan terdiri dari 5 batang serai, 150 g kunyit, 250 g jahe, 3 ruas jari kayu manis, 3 lembar kayu secang, 3 buah cengkeh, 100 g gula batu, 1 buah jeruk nipis, dan madu secukupnya (Opsional).

b. Tahap 2. Pembuatan Minuman

Langkah awal dalam pembuatan wedang peningkat imunitas adalah dengan merebus air dalam panci hingga mencapai titik didih. Sementara menunggu air mendidih, bahan-bahan seperti kunyit, jahe, serai, kayu manis, kayu secang, dan jeruk nipis dikupas dan dicuci dengan teliti. Jahe, kunyit dan serai dimemarkan, dan air jeruk nipis diambil dan disimpan terpisah. Setelah air mencapai titik didih, bahan dengan serat kasar (kayu manis, kayu secang, cengkeh, sere dan jahe) dimasukkan terlebih dahulu, dengan tujuan kandungan senyawa bermanfaat yang ada di serat bahan bisa keluar optimal, setelah 5 menit, kunyit dimasukan. Setelah proses perebusan selama 5 menit tambahkan gula batu, kompor dimatikan dan dibiarkan hingga air hangat-hangat kuku. Selanjutnya, air perasan jeruk nipis dimasukkan, dan dapat ditambah madu sesuai selera. Wedang peningkat imunitas siap untuk disajikan. Selain itu, wedang ini juga dapat dikemas dalam botol dan disimpan dalam kulkas. Jika ingin mengonsumsinya, dapat dipanaskan hingga mencapai suhu 50°C (Gambar 2).



Gambar 2. Proses pembuatan wedang. a) perebusan bahan-bahan;b) mencoba wedang yang sudah dibuat;c) wedang yang sudah dikemas dalam botol plastik

### 3) Evaluasi

Kegiatan ini dilakukan untuk mengukur dan mengevaluasi dampak serta efektivitas kegiatan yang telah dilakukan dalam masyarakat. Selain itu evaluasi bertujuan untuk melihat perubahan perilaku, pengetahuan, atau kondisi di masyarakat setelah kegiatan dilaksanakan. Hasil evaluasi yang telah dilaksanakan oleh tim pengabdian, peserta pelatihan telah mengerti cara pembuatan wedang rempah untuk keluarga, bahkan ada salah satu peserta yang menjual wedang siap minum dalam kemasan botol.

## KESIMPULAN

Pelatihan mengenai pembuatan wedang untuk peningkat imunitas berlangsung dengan sukses dan memberikan hasil positif. Pihak Perangkat Desa Ploso memberikan dukungan yang baik terhadap acara ini, dan peserta pelatihan sangat antusias mengikuti acara ini. Wedang peningkat imunitas ini diproduksi dari beberapa tanaman obat keluarga (TOGA) yang kaya akan antioksidan, sehingga dapat efektif dalam menjaga daya tahan tubuh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alpandari, H., & Prakoso, T. (2022). Pemberdayaan Kelompok Wanita Tani dalam Optimalisasi Pekarangan Sebagai Ketahanan Pangan Keluarga. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 288-293.
- Alpandari, H., Anwar, K., Krestiani, V., & Suharijanto. (2023). Optimalisasi Pekarangan Menjadi Kebun Tanaman Obat Keluarga Yang Produktif di Desa Ploso, Kota Kudus. *Madaniya*, 4(4), 1781-1786.
- Cahyaningrum, P. L., & Wiguna, I. K. (2021). Pemanfaatan Lahan Pekarangan Untuk Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Pada Masa Pandemi Covid-19 di Banjar Tanjung Desa Sanur Kauh. *Jurnal Sewaka Bakti*, 7(2), 65-72.
- Kholid, Mudaris, & Masdar. (2020). Olahan Kunyit Asam Menjadi Minuman Herbal Sinom Untuk Meningkatkan Perekonomian Desa Kajuanak Galis Bangkalan. *Darma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 61-72.
- Kusbiantoro, D., & Purwaningrum, Y. (2018). Pemanfaatan kandungan metabolit sekunder pada tanaman kunyit dalam mendukung peningkatan pendapatan masyarakat. *Jurnal Kultivasi*, 17(1), 544-549.
- Mardiyana, N. E., Kanis, R., Yuliawati, A., Fadhila, I., & Sakinah, Z. (2023). Pelatihan Pemanfaatan Bawang Merah (*Allium cepa* L) Menjadi Minuman Herbal Untuk Peningkatan Imunitas Tubuh. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 217-222.
- Pamujiati, A. D., Rahardjo, T. P., Nudin, A. I., & Wulan, A. D. (2022). Bimbingan Teknis Pengolahan Wedang Penambah Imunitas Desa Kawedusan Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri. *Jatimas : Jurnal Pertanian dan Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 59-66.
- 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.
- Rahmawati, A. Z., & Pertiwi, F. N. (2023). Utilization Of Biodiversity to Increase Body Immunity in Bangunrejo Sukorejo, Ponorogo. *Journal of Dedication Based on Local Wisdom*, 3(2), 171-180.
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis Pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.). *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, 1(2), 11-18.

- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis Pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.). *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, 1(2), 11-18.
- 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.
- Setyaningsih, Y., Susantiningsih, T., Irmarahayu, A., & Zulfa, F. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Membuat Wedang Jahe Serai untuk Penguatan Imunitas Mencegah Covid-19 di Desa Pangkalan Jati Cinere Depok. *INTEGRITAS: Jurnal Pengabdian*, 5(2), 332–338.
- 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.
- Vahlia, I., Puri, I., & Asih, T. (2022). PELATIHAN PEMBUATAN JAMU HERBAL TANAMAN TOGA MASA PANDEMI COVID-19 PADA KELOMPOK DASAWISMA JERUK METRO TIMUR. *Sinar Sang Surya (Jurnal Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 6(1), 10-22.
- 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.
- Yuliningtyas, A., S, H., & S, A. (2019). Uji Kandungan Senyawa Aktif Minuman Jahe Sereh (*Zingiber officinale* dan *Cymbopogon citrates*). *Jurnal Biosaintropis (Bioscience-Tropic)*, 4(2), 1-6.