

**DEMONSTRASI PEMBUATAN MINUMAN SEGAR
DAN SEHAT BERBAHAN DASAR TANAMAN
OBAT KELUARGA JENIS RIMPANG**
Supriyadi¹, Novita Dewi², Neni Maemunah³, Errick Endra Cita⁴,
Zuhdi Ma'sum⁵

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Tribhuwana

⁵Fakultas Teknik, Universitas Tribhuwana Tunggaladewi

e-mail Corresponding : ners9supriyadi@gmail.com

Info Artikel

Masuk: 28-06- 2021

Revisi: 2022-03-04

Diterima: 2022-03-07

Terbit: 2022-04-01

Abstract

The implementation of community service aims to increase the knowledge and skills of participants in processing rhizomes into a fresh and healthy drink, rhizome types are believed to have benefits and efficacy to help improve health. Improving the knowledge and skills of participants can be done by providing training through demonstrations and mentoring by giving participants the opportunity to try making fresh and healthy drinks made from rhizomes. The implementation of this community service activity was attended by PKK members in Sidorejo Village, Jabung District, Malang Regency with a total of 31 participants. This activity takes place for 2 days, starting from 04 to 05 September 2021 at the DEWISRI Tourist Location (Desa Wisata Sidorejo Indah). The first day of community service activities; participants were given a pre-test before the presentation of the material, the results of the pre-test showed that most of the participants' knowledge of making fresh and healthy drinks made from rhizomes was still lacking. Then after the pre-test presentation of the material and demonstration from the video. second day activities; participants were given a post-test and participants were given the opportunity to practice making fresh and healthy drinks made from rhizomes, in practice the participants were evaluated by the presenters with a check list sheet. Based on the results of the post-test and practice, it was shown that the knowledge, skills and abilities of the participants had increased. After the community service activities take place, it is hoped that participants can process rhizome ingredients into a fresh and healthy drink to increase family immunity, besides that participants can also produce these drinks and sell them.

Abstrak

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengolah rimpang menjadi sebuah minuman yang segar dan sehat, tanaman jenis rimpang dipercaya mempunyai manfaat dan khasiat untuk membantu meningkatkan kesehatan. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dapat dilakukan dengan cara memberikan pelatihan melalui demonstrasi dan pendampingan dengan memberikan kesempatan peserta untuk mencoba membuat minuman segar dan sehat berbahan dasar rimpang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh anggota PKK Desa Sidorejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang dengan jumlah peserta sebanyak 31 orang. Kegiatan ini berlangsung selama 2 hari berturut-turut mulai tanggal 04 sampai dengan 05 September 2021 bertempat di Lokasi Wisata DEWISRI (Desa Wisata Sidorejo Indah). Kegiatan pengabdian masyarakat hari pertama; peserta diberikan pre-test sebelum pemaparan materi, hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan peserta terhadap pembuatan minuman segar dan sehat berbahan dasar rimpang masih tergolong kurang. Kemudian setelah pre-test pemaparan materi dan demonstrasi dalam bentuk video. Kegiatan hari kedua; peserta diberikan post-test dan peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan pembuatan minuman segar dan sehat berbahan dasar rimpang, dalam pelaksanaannya peserta dievaluasi oleh pemateri dengan lembar check list. Berdasarkan hasil post-test dan praktik menunjukkan bahwa pengetahuan, keterampilan dan kemampuan peserta mengalami peningkatan. Setelah kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung diharapkan peserta dapat mengolah bahan rimpang menjadi sebuah minuman segar dan sehat untuk meningkatkan imunitas keluarga, selain itu peserta juga dapat memproduksi minuman tersebut dan menjualnya.

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 19 (COVID-19) merupakan sebuah wabah penyakit yang menjadi pandemi di seluruh dunia mulai awal tahun 2020 sampai sekarang. COVID-19 merupakan penyakit pernafasan yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2. COVID-19 sangat mudah menular dan menyebar, hal tersebut terjadi karena virus akan menular dan menyebar melalui *droplet* (Brooks et al., 2020; WHO, 2021; Supriyadi et al., 2021). Penularan dan penyebaran COVID-19 yang sangat cepat menuntut kita untuk selalu menjaga imunitas tubuh supaya kita terhindar dari infeksi virus. Salah satu tindakan yang bisa dilakukan yaitu memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) jenis rimpang sebagai minuman segar dan sehat yang kaya akan manfaat. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat menyebutkan bahwa perlunya masyarakat memahami cara penanaman TOGA sehingga dapat membudidayakan dan memanfaatkan TOGA secara mandiri sebagai bahan untuk kesehatan dalam jangka panjang (Karamina et al., 2020).

Manfaat TOGA jenis rimpang terbukti dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa beberapa jenis rimpang yang biasa digunakan sebagai minuman seperti; jahe, kencur, kunyit, sereh memiliki khasiat sebagai anti nyeri, anti inflamasi, antipiretik, antiemetic, antioksidan, antibiotic, serta meningkatkan imunitas, selain itu TOGA mudah ditanam dan dibudidayakan disekitar rumah yang mempunyai lahan luas seperti pada daerah pedesaan (Singletary, 2010; Ekpenyong et al., 2015; Hewlings & Kalman, 2017; (Kumar, 2020). Desa Sidorejo terletak di Kecamatan Jabung Kabupaten Malang merupakan salah satu desa dalam jangkauan Program Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Tribhuwana Tunggaladewi dengan jarak tempuh lebih kurang 20,5 Km, dan dapat ditempuh melalui jalan darat. Berdasarkan data Satgas COVID-19 Kabupaten Malang per tanggal 28 Juni 2021 Desa Sidorejo mempunyai 60 warga yang terkonfirmasi COVID-19 (SATGAS COVID-19 PEMKAB Malang, 2021). Hal tersebut kemungkinan berdampak pada sektor perekonomian desa, karena Desa Sidorejo mempunyai tempat wisata yang berlatarbelakang pertanian. Tempat wisata tersebut bernama DEWISRI (Desa Wisata Sidorejo Indah).

Berdasarkan fenomena adanya warga yang terkonfirmasi COVID-19 berpotensi terjadinya penularan dan penyebaran di Desa Sidorejo, maka dibutuhkan sebuah solusi untuk menekan angka penularan dan penyebaran tersebut. Salah satu tindakan yang bisa dilakukan yaitu meningkatkan protokol kesehatan antara lain; memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak dan melakukan *social distancing* dan meningkatkan imunitas dengan

mengonsumsi minuman segar dan sehat berbahan dasar Tanaman Obat Keluarga (TOGA) jenis rimpang, dalam pembuatan minuman yang segar dan sehat berbahan dasar TOGA perlu diberikan pelatihan dan pendampingan supaya mendapatkan teknik pengolahan rimpang yang baik dan benar, sehingga berkualitas dan bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan. Selain itu produk minuman juga bisa bernilai ekonomis apabila dipasarkan. Berdasarkan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa metode pelatihan dan pendampingan bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan peserta dalam memanfaatkan tanaman herbal (tradisional) (Kusumawati & Yusuf, 2011; Preetha et al., 2016).

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- a. Melakukan *pre-test* sebelum pemberian materi pembuatan minuman segar dan sehat berbahan dasar rimpang.
- b. Melakukan *post-test* sesudah pemberian materi pembuatan minuman segar dan sehat berbahan dasar rimpang. Pemberian *pre* dan *post-test* bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terhadap proses pembuatan minuman segar dan sehat berbahan dasar rimpang.
- c. Demonstrasi pembuatan minuman segar dan sehat berbahan dasar rimpang, demonstrasi diberikan dalam bentuk *video*. Isi dalam *video* demonstrasi menjelaskan tiga tahapan; 1) Tahap persiapan terdiri dari pemilihan bahan rimpang yang berkualitas, pemilihan air yang digunakan untuk menyeduh, dan peralatan untuk memasak, 2) Tahap kerja meliputi bahan pilihan dikupas kemudian dicuci bersih, bahan yang telah bersih diiris tipis, kemudian bahan dimasukkan ke dalam paci yang telah diisi air, setelah itu masak dengan api sedang sampai air mendidih, 3) Tahap akhir setelah minuman mendidih, diamkan sampai dingin kemudian masukkan kedalam botol kaca, bisa disimpan di lemari pendingin supaya bertahan lama. Minuman siap dikonsumsi dalam keadaan hangat maupun dingin.
- d. Diskusi dan tanya jawab.
- e. Evaluasi kegiatan dengan memberikan kesempatan bagi peserta untuk melakukan praktik pembuatan minuman segar dan sehat berbahan dasar rimpang. Evaluasi dilakukan dengan cara mengobservasi praktik peserta dengan lembar *check list*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh anggota PKK Desa Sidorejo Kecamatan Jabung Kabupaten Malang dengan jumlah peserta sebanyak 31 orang. Kegiatan ini berlangsung selama 2 hari berturut-turut mulai tanggal 04 sampai dengan 05 September 2021 bertempat di Lokasi Wisata DEWISRI (Desa Wisata Sidorejo Indah). Pelaksanaan pengabdian masyarakat pada hari pertama; diawali dengan memberikan *pre-test* kepada peserta dengan tujuan untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman peserta terkait pembuatan minuman segar dan sehat berbahan dasar rimpang sebelum diberikan materi.



Gambar 1. Pelaksanaan *Pre-test*

Pelaksanaan *pre-test* didapatkan hasil sebagai berikut: Sebagian besar peserta mempunyai pengetahuan kurang. Setelah pelaksanaan *pre-test* kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi pembuatan minuman segar dan sehat berbahan dasar rimpang. Adapun materi yang disampaikan antarlain; 1). Pengertian bahan minuman yang meliputi; jahe, kunyit, kencur, dan serai. 2). Manfaat rimpang yang digunakan untuk minuman. 3). *Evidence Based* (Jahe, Kunyit, Kencur, Serai). 4). Resep pembuatan minuman segar dan sehat. Setelah penyampaian materi terkait pembuatan minuman segar dan sehat selesai, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri. Beberapa pertanyaan yang disampaikan yaitu: sebagian peserta bertanya terkait manfaat rimpang terhadap kesehatan, Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa kurang mengetahui beberapa jenis tanaman rimpang beserta manfaatnya, sebagian besar peserta juga kurang mengetahui bagaimana cara memilih rimpang yang baik dan bagaimana mengolah rimpang yang benar. Sebagian besar peserta tidak mengetahui manfaat secara farmakologi tanaman rimpang jahe, kencur,

kunyit, serai.

Kegiatan selanjutnya adalah demonstrasi dalam bentuk video. Isi dalam video demonstrasi menjelaskan tiga tahapan; 1) Tahap persiapan terdiri dari pemilihan bahan rimpang yang berkualitas, pemilihan air yang digunakan untuk menyeduh, dan peralatan untuk memasak, 2) Tahap kerja meliputi bahan pilihan dikupas kemudian dicuci bersih, bahan yang telah bersih diiris tipis, kemudian bahan dimasukkan ke dalam paci yang telah diisi air, setelah itu masak dengan api sedang sampai air mendidih, 3) Tahap akhir setelah minuman mendidih, diamkan sampai dingin kemudian masukkan ke dalam botol kaca, bisa disimpan di lemari pendingin supaya bertahan lama.



Gambar 2. Pelaksanaan Hari ke 2 Praktik Pembuatan Minuman Segar dan Sehat Berbahan Dasar Tanaman Obat Keluarga Jenis Rimpang

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat hari kedua; peserta diberikan *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terhadap proses pembuatan minuman segar dan sehat berbahan dasar rimpang. Hasil *post-test* peserta menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta pengetahuannya meningkat dengan kategori baik setelah diberikan materi dan demonstrasi dalam bentuk *video*. Kegiatan berikutnya peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan pembuatan minuman segar dan sehat berbahan dasar rimpang, dalam pelaksanaannya peserta dievaluasi oleh pemateri dengan lembar *check list*. Berdasarkan lembar *check list* tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta dapat membuat minuman segar dan sehat berbahan dasar rimpang dengan tahapan yang sesuai.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berlangsung sesuai rencana dan harapan terbukti peserta yang hadir sebanyak 31 peserta dan sangat berantusias. Berdasarkan hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan peserta terhadap pembuatan minuman segar dan sehat berbahan dasar rimpang masih tergolong kurang, hal ini dibuktikan bahwa banyak peserta yang tidak mengetahui manfaat rimpang secara farmakologi dan sebagian besar peserta juga kurang mengetahui bagaimana cara memilih rimpang yang baik dan bagaimana mengolah rimpang yang benar. Hasil *post-test* dan praktik menunjukkan bahwa pengetahuan, keterampilan dan kemampuan peserta mengalami peningkatan, terbukti pada saat pelaksanaan praktik sebagian besar peserta dapat membuat minuman segar dan sehat berbahan dasar rimpang dengan tahapan yang sesuai.

Saran

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung diharapkan peserta dapat mengolah bahan rimpang menjadi sebuah minuman segar dan sehat untuk membantu meningkatkan imunitas keluarga, selain itu peserta juga dapat memproduksi minuman tersebut dan menjualnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih disampaikan kepada Kepala Desa Sidorejo, Kec. Jabung, Kab. Malang yang telah mengizinkan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, mendukung penuh kegiatan dengan memberikan bantuan material dan fasilitas demi terlaksananya kegiatan ini. Terimakasih selanjutnya kami sampaikan kepada Ketua dan Anggota PKK Desa Sidorejo, yang telah meluangkan waktu untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang yang telah memberikan dukungan dan bantuan dana untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Desa Sidorejo, Kec. Jabung, Kab. Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920.
- Ekpenyong, C. E., Akpan, E., & Nyoh, A. (2015). Ethnopharmacology, phytochemistry, and biological activities of *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf extracts. *Chinese Journal of Natural Medicines*, 13(5), 321–337.
- Hewlings, S. J., & Kalman, D. S. (2017). Curcumin: a review of its effects on human health. *Foods*, 6(10), 92.
- Karamina, H., Supriyadi, S., Yasin, D. D. F., Kamhar, M. Y., & Astuti, F. K. (2020).

- Pemanfaatan dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Menuju Keluarga Sehat Pada Ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK). *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 3(2), 120–127.
- Kumar, A. (2020). Phytochemistry, pharmacological activities and uses of traditional medicinal plant *Kaempferia galanga* L.–An overview. *Journal of Ethnopharmacology*, 253, 112667.
- Kusumawati, I., & Yusuf, H. (2011). Phospholipid complex as a carrier of *Kaempferia galanga* rhizome extract to improve its analgesic activity. *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 3(1), 44–46.
- Preetha, T. S., Hemanthakumar, A. S., & Krishnan, P. N. (2016). A comprehensive review of *Kaempferia galanga* L.(Zingiberaceae): A high sought medicinal plant in Tropical Asia. *Journal of Medicinal Plants Studies*, 4(3), 270–276.
- SATGAS COVID-19 PEMKAB Malang. (2021). *Data COVID-19*. <http://satgascovid19.malangkab.go.id/>
- Singleton, K. (2010). Ginger: an overview of health benefits. *Nutrition Today*, 45(4), 171–183.
- Supriyadi, S., Ardiyani, V. M., & Dewi, N. (2021). Gambaran Pelaksanaan Social Distancing dan Protokol Kesehatan dimasa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 20–24.
- WHO. (2021). *Coronavirus*. <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>