

PELATIHAN PEMBUATAN MINUMAN HERBAL UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH STAFF KEBUN RAYA LIWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Endah Setyaningrum*, Nismah Nukmal, Endang Linirin Widiastuti, Achmad Arifiyanto

*Jurusan Biologi FMIPA Universitas Lampung, Bandar Lampung
Jl. Prof. Sumantri Brojonegoro No.1 Bandar Lampung 35145
Penulis Korespondensi : endahsetyaningrum375@gmail.com*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan motivasi dan pemahaman kepada staff UPT Kebun Raya Liwa (KRL) tentang pentingnya pemanfaatan herbal sebagai peningkatan imunitas tubuh ditengah pandemi Covid-19. Sasaran kegiatan ini adalah staff UPT KRL yang mempunyai kemauan dan kemampuan untuk dilatih membuat minuman herbal. Pemilihan dan penetapan sasaran pelatihan ini dengan mempertimbangkan kondisi strategis peserta pelatihan yang berperan sebagai petugas lapangan di KRL. Staff lapangan KRL tersebut banyak berinteraksi dengan wisatawan pengunjung KRL yang datang dari berbagai daerah. Untuk meningkatkan imunitas tubuh dan mencegah penularan Covid-19, staff lapangan KRL ini membutuhkan suplemen supaya tubuh tetap fit dan imunitas tetap terjaga. Akhir akhir ini sering kali terjadi kelangkaan suplemen kesehatan di toko-toko obat dan apotek karena tingginya permintaan, sehingga diperlukan kemampuan mengolah minuman herbal untuk dijadikan suplemen. Dengan memiliki bekal kemampuan mengolah minuman herbal sendiri yang bahan bakunya mudah ditemukan di KRL dan sekitarnya, maka staff KRL akan dapat memenuhi kebutuhan suplemennya, dan jika sudah terampil dapat diproduksi sebagai oleh-oleh bagi wisatawan yang berkunjung ke KRL menjadi tambahan income KRL. Peserta Pelatihan pembuatan minuman herbal ini diikuti sebanyak 20 orang yang terdiri dari staff KRL, Pengelola Taman Kehati Lumbok dan Mahasiswa yang sedang melakukan Praktek Kerja di KRL. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa penyampaian materi, tanya jawab, dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan minuman herbal. Evaluasi aspek penyelenggaraan pelatihan dilakukan dengan pemberian kuisioner sebelum dan sesudah kegiatan berupa pre test dan posttest. Hasil pelaksanaan Pelatihan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan motivasi dan pemahaman peserta akan pentingnya fungsi herbal dan ketrampilan pembuatan minuman herbal, hal ini ditandai dengan antusiasnya peserta dalam diskusi baik sebelum maupun sesudah dilakukan demonstrasi pembuatan minuman herbal.

Kata kunci: Covid-19, Herbal, Minuman, Pelatihan

1. Pendahuluan

Pemilihan lokasi Kebun Raya Liwa Lampung Barat sebagai tempat penyuluhan, mengingat . Sebetulnya kelangkaan itu bisa diatasi dengan mengonsumsi olahan herbal yang lebih mudah didapat, Tujuan kegiatan ini adalah untuk menambah wawasan, meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah penularan Covid-19, melatih karyawan Kebun Raya Liwa Lampung Barat membuat minuman herbal ditengah pandemi Covid-19. Dan memanfaatkan bahan herbal seperti Jahe, Kencur, Temulawak, Kunyit, Kayu Manis, Jinten hitam, Serai, Kapulaga, Cengkeh, dan Kelor bisa didapatkan dengan mudah di pasar tradisional

dan kebun KRL sendiri. olahan minuman dari bahan herbal bisa menjadi alternatif pengganti suplemen bagi karyawan KRL Pada pelatihan ini juga disertai dngan pemaparan terkait kegunaan, pengolahan dan khasiat dari bahan herbal yang digunakan. Dengan adanya pemberian informasi mengenai herbal, pemberian produk dan cara pengolahan menjadi minuman yang siap dikonsumsi maka hal ini dapat membantu karyawan KRL Lampung Barat untuk mencegah atau menekan penyebaran Covid-19 di daerahnya. Ada lima macam bahan utama herbal yang digunakan yaitu jahe, kunyit, temulawak, kunir asem, dan kunci soro. Masing-masing dibuat

menjadi minuman segar. Peserta pelatihan yang sebagian besar adalah karyawan wanita KRL dengan jumlah total sekurangnya 20 orang, dengan tetap memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, dan menjaga jarak sesuai dengan ketentuan protokol kesehatan. Kepada masing-masing peserta pelatihan, usai mengikuti kegiatan dibagikan buku saku mengenai manfaat minuman herbal dan cara pembuatannya sehingga dapat dipraktikkan kembali ketika di rumah.

Upaya pelatihan guna meningkatkan keterampilan staff KRL adalah sangat diperlukan untuk meningkatkan imunitas, ketrampilan dan menambah income institusi. Salah satu jenis pelatihan yang dapat diberikan adalah pelatihan pembuatan minuman herbal. Jenis minuman tersebut memiliki potensi ekonomi untuk meningkatkan penghasilan keluarga. Minuman kesehatan berbentuk cair yang akan dilatihkan mencakup sirup lemon serih, jahe serih, empon-empon, dan kunyit asem yang siap dijual di warung dan toko jamu. sirup lemon serih dapat diujakan setiap saat baik dalam keadaan dingin maupun panas. Mengingat sirup lemon serih cukup tahan lama, maka jangkauan pemasarannya bisa lebih luas. Fungsi lainnya dengan membuat minuman herbal juga dapat meningkatkan imunitas tubuh dan sangat cocok pada era pandemi ini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan motivasi dan pemahaman kepada staff UPT Kebun Raya Liwa (KRL) tentang pentingnya pemanfaatan herbal sebagai peningkat imunitas tubuh ditengah pandemi Covid-19. Sasaran kegiatan ini adalah staff UPT KRL yang mempunyai kemauan dan kemampuan untuk dilatih membuat minuman herbal. Pemilihan dan penetapan sasaran pelatihan ini dengan mempertimbangkan kondisi strategis peserta pelatihan yang berperan sebagai petugas lapangan di KRL. Staff lapangan KRL tersebut banyak berinteraksi dengan wisatawan pengunjung KRL yang datang dari berbagai daerah. Untuk meningkatkan imunitas tubuh dan mencegah penularan Covid-19, staff lapangan KRL ini membutuhkan suplemen supaya tubuh tetap fit dan imunitas tetap terjaga. Akhir akhir ini sering kali terjadi kelangkaan suplemen kesehatan di toko-toko obat dan apotek karena tingginya permintaan, sehingga diperlukan kemampuan mengolah minuman herbal untuk dijadikan suplemen.

2. Bahan dan Metode

PKM ini dilaksanakan di Kebun Raya Liwa (KRL) Lampung Barat. Peserta PKM sebanyak 20 orang yang terdiri dari staff KRL, Pengelola Taman Kehati Lumbok dan Mahasiswa yang sedang melakukan Praktek Kerja di KRL. Tahapan yang dilakukan dalam kegiatan PKM ini, yaitu:

1. Membuat atau menyiapkan buku panduan pembuatan minuman kesehatan berbasis herbal.
2. Membuat materi pembuatan minuman herbal wawasan wirausaha, manajemen usaha, dan teknik pengemasan produk oleh Tim PKM.
3. Memberikan contoh pembuatan minuman kesehatan berbasis herbal dengan melibatkan peserta pelatihan menggunakan bahan-bahan yang telah disediakan.
4. Praktek mandiri pembuatan minuman kesehatan berbasis herbal yang dilakukan oleh ibu rumah tangga peserta pelatihan. Pada tahap ini peserta pelatihan dibagi menjadi 4 kelompok (tiap kelompok beranggotakan 5-6 orang) dan masing-masing kelompok melakukan praktek pembuatan sirup lemon serih, jahe serih empon-empon. Keterampilan peserta di tiap kelompok diukur menggunakan Lembar Penilaian Kinerja.

Melakukan refleksi/umpan balik dan masukan/opini/pendapat dan saran para peserta pelatihan tentang hasil pelatihan yang telah dilaksanakan, diikuti pemberian Lembar Angket untuk mengetahui respon peserta pelatihan terhadap kegiatan pelatihan yang telah dilakukan.

3. Hasil dan Pembahasan

Materi pengabdian yang disampaikan meliputi tanaman obat yang memiliki khasiat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan cara pengolahan sederhana dalam memanfaatkan simplisia tanaman obat tersebut, mengingat pentingnya menjaga daya tahan tubuh bagi masyarakat di masa pandemi covid-19. Simplisia tanaman obat yang dipilih dalam pembuatan minuman herbal diantaranya adalah kunyit jahe, lemon, dan madu sebagai pemanis. Pemilihan bahan tersebut berdasarkan pada kandungan senyawa kimia, kemudahan dalam memperoleh tanaman obat, dan kemudahan dalam menanam atau budidaya tanaman obat tersebut bagi masyarakat. Penyampaian materi pelatihan kepada

peserta pelatihan dilakukan sesudah peserta diberikan pre test, dan para peserta pelatihan Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh dan Mencegah Penularan Covid-19 Pada Staff Kebun Raya Liwa



Gambar 1. Penyampaian materi pelatihan oleh Tim PKM

Secara umum diskusi mengenai materi pelatihan antara narasumber dan peserta pelatihan tersebut mendapatkan tanggapan yang sangat positif dari para peserta mengingat pembuatan minuman herbal ini mudah dilakukan dan sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh karena dapat meningkatkan imunitas sehingga diskusi antar peserta juga sangat dinamis, mengingat masih banyak tenaga staff di KRL yang belum memahami cara pembuatan minuman herbal dengan memanfaatkan tanaman yang banyak di sekitar Kebun Raya Liwa. Hal tersebut dapat dilihat keaktifan peserta dalam pelatihan ini misalnya dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan sekitar materi pelatihan.



Gambar 2. Praktik pengenalan bahan pembuatan minuman herbal

Peserta selain mengikuti kegiatan pemberian materi pelatihan oleh Tim Kegiatan, juga mengikuti kegiatan demonstrasi pembuatan minuman herbal mulai dari pemilihan bahan sampai produksi

dengan antusias memiliki ketrampilan dalam pembuatan minuman herbal berbentuk cair mencakup lemon sereh, Jahe sereh, dan Beras kencur maka dilakukan penilaian terhadap kinerja mereka dan hasilnya dapat ditunjukkan sebagai berikut. Untuk mengetahui sejauh mana staff KRL dalam memenuhi target capaiannya, yaitu mereka

Tabel 1. Penilaian Ketrampilan pembuatan minuman Lemon Sereh

No.	Rincian Tugas Kinerja	SKOR			
		1	2	3	4
1	Menyiapkan bahan minuman berupa sereh dan lemon			X	
2	Mencuci Sereh dan lemon				X
3	Menggeprek sereh				X
4	Memasukkan gula, garam, dan sereh geprek ke dalam panci yang berisi air yang telah mendidih			X	
5	Mengaduk campuran hingga semua larut				X
6	Memasukkan perasan lemon jika minuman sudah dingin			X	
7	Menyajikan minuman jahe sereh			X	

Keterangan:

1= Kurang baik, 2= Cukup baik, 3= Baik, dan 4= Sangat baik

Pada Tabel 1 bahwa peserta sudah dapat dikatakan memiliki keterampilan dalam membuat minuman lemon sereh khususnya dalam mencuci sereh, lalu memasukkan sereh yang sudah digeprek tersebut ke dalam panci yang sudah berisi air yang telah dipanaskan dengan kriteria sangat baik. Hanya ketika mereka memasukkan irisan lemon yang sudah dikupas lupa air masih dalam kondisi panas. Selanjutnya memanaskan dan mengaduk campuran hingga semua gula larut tidak ada masalah dengan api agak dkecilkan agar tidak meluap-luap. Terakhir, ketika dalam menyajikan sirup lemon sereh masih bingung karena harus diwadahi dalam wadah apa karena wadah belum disiapkan.

Tabel 2. Penilaian Ketrampilan pembuatan minuman Jahe Sereh

No.	Rincian Tugas Kinerja	SKOR			
		1	2	3	4
1	Mengupas rimpang jahe dan kulit lemon			X	
2	Mencuci rimpang jahe, lemon dan sereh				X
3	Menggeprek jahe dan sereh				X
4	Memasukkan gula, garam, jahe dan sereh geprek ke dalam panci yang berisi air yang telah mendidih			X	
5	Mengaduk campuran hingga semua larut				X
6	Memasukkan perasan lemon jika minuman sudah dingin			X	
7	Menyajikan minuman jahe sereh			X	

Keterangan:

1= Kurang baik, 2= Cukup baik, 3= Baik, dan 4= Sangat baik

Pada Tabel 2 nampak bahwa secara keseluruhan peserta telah mampu dan terampil dalam Pembuatan Wedang Jahe sereh dengan kriteria sangat baik. Hanya saja kegiatan mencuci jahe hingga bersih tidak dilakukan dengan baik karena saat pelaksanaan, air agak sulit didapat harus mengambil dari lantai satu (kriteria baik). Mengupas rimpang jahe dan dimemarkan juga mendapatkan penilaian dengan kriteria baik karena proses mengupas kulit jahe sangat tipis.

Berdasarkan hasil evaluasi ujian tertulis pada awal kegiatan (Pre test) dan ujian tertulis di akhir kegiatan (post test) peserta pelatihan ini, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yaitu sebesar 70,9 % . Berdasarkan hasil pretest yang dilakukan sebelum pelatihan, peserta sudah memiliki skore rata-rata 66,75 poin. Setelah melakukan pelatihan rata-rata pemahaman peserta meningkat 95,5 poin.. Pelatihan ini dikatakan berhasil , karena rata-rata peningkatan capain sebesar 25% dan peningkatan pencapaian tertinggi dari dua orang peserta yang mencapai 50%.

4. Kesimpulan

Kegiatan Pelatihan ini sangat bermanfaat karena dapat meningkatkan Pengetahuan Staff KRL, khususnya tentang pembuatan minuman herbal, serta terampil membuat minuman herbal.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan Terima kasih kepada pimpinan, staff dan karyawan KRL sehingga kegiatan PkM ini dapat terselenggara dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Aji, O. R., & Pratiwi, A. (2017). Pemberdayaan Kelompok Wanita Tani (KWT) An-Naba Dalam Diversifikasi Olahan Lidah Buaya di Desa Ambar Ketawang Kabupaten Seman. *Jurnal Pemberdayaan, Vol.1, No. 2, Oktober 2017* , 401-404.
- Febriansah, R. (2017). Pemberdayaan Kelompok Tanaman Obat Keluarga Menuju Keluarga Sehat Di Desa Sumberadi, Mlati, Sleman. *Berdikari, 5 no.2 Agustus 2017*, 80-90.
- Meri, M., Khusnul , K., Suhartatik, R., Mardiana, U., & Nurpalah, R. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Penggunaan Hand Sanitiser dan Masker sebagai Upaya Preventif Terhadap COVID-19. *Bantenese Jurnal Pengabdian Masyarakat , 2 Nomor 1 2020*, 26 - 33.
- Rahmawati, A. I., Hardiyanto, D., Azhari, F., & Suminar, A. (2019). Sosialisasi, penyuluhan, penanaman, dan pemanfaatan tanaman obat keluarga. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat, Vol. 3, No. 3, Desember 2019*, 389-394.
- Suharti, B., Kartika, T., & Sugiyanta, S. (2021). Culture and social: herbal medicine as health communication to build urban community empowerment. *Jurnal Studi Komunikasi*, 151 -164.
- Sulaeman, E. S., Karsidi, R., Murti, B., Kartono, D. T., Waryana, & Hartanto, R. (2012). Model Pemberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan, Studi Program Desa Siaga. *Kesmas, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional , Vol. 7, No. 4, November 2012*, 186192.