

PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI PENDAMPINGAN PEMBUATAN TEH HERBAL SEBAGAI IMUNOSTIMULATOR

Yudi Rinanto¹, Luluk Masrurroh²

¹Prodi Biologi FKIP Universitas Sebelas Maret

²Mahasiswa FP.Universitas Sebelas Maret

Corresponding author: yudi.rinanto@[staff.uns.ac.id](mailto:yudi.rinanto@staff.uns.ac.id)

ABSTRAK

Desa Karangjong merupakan salah satu desa di Kabupaten Blora yang memiliki tanah yang subur. Sebagian besar warga desa bermatapencaharian sebagai petani. Banyak jenis tanaman obat yang mudah dijumpai dan bisa dimanfaatkan untuk peningkatan kesehatan masyarakat diantaranya serai dan jahe. Melalui KKN dilakukan edukasi dan pendampingan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang gaya hidup sehat dalam menghadapi pandemi COVID-19 melalui pembuatan teh herbal. Program yang dilakukan menggunakan metode sosialisasi, pendampingan proses pembuatan teh herbal dan pembagian produk. Tempat kegiatan dilaksanakan di Kantor Kepala Desa Karangjong dengan sasaran yaitu seluruh masyarakat Desa Karangjong. Hasil kegiatan diharapkan bisa memberikan pemahaman kepada masyarakat bahwa minuman teh yang biasa dikonsumsi masyarakat apabila ditambahkan serai dan jahe maka akan memberikan nilai tambah bagi kesehatan tubuh dan kebiasaan ini bisa dilakukan secara berkelanjutan.

Kata kunci : Karangjong, Teh Herbal, Serai, Jahe

PENDAHULUAN

Desa Karangjong merupakan salah satu desa di Kecamatan Ngawen Kabupaten Blora Jawa Tengah. Desa ini terletak di bagian barat wilayah Kabupaten Blora dengan kondisi geografis yang sedikit berbeda dari kebanyakan wilayah di Blora. Tanah yang lebih subur menjadikan Karangjong cocok untuk ditanami berbagai macam jenis tumbuhan dan Desa Karangjong memiliki total luas wilayah 100,982 Ha (BPS, 2019). Desa Karangjong memiliki sistem kesehatan dan sosial masyarakat yang sudah baik dan terjadwal seperti kegiatan PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga), Posyandu dan Posbindu (Lansia).

Permasalahan yang sedang dihadapi masyarakat Desa Karangjong di masa pandemi COVID-19 seperti ini yaitu pencegahan berbagai penyakit. Pencegahan dilakukan dengan menjaga kebersihan dan imunitas atau daya tahan tubuh agar

tidak mudah terserang penyakit. Salah satu cara memperkuat sistem imunitas tubuh yaitu mengkonsumsi makanan sehat dan mengkonsumsi sediaan herbal atau obat herbal (Alami, et al., 2020). Beberapa bulan belakangan ini minuman menggunakan olahan jahe sangat digemari masyarakat untuk meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi COVID-19.

Teh herbal jahe merupakan salah satu olahan minuman untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Bahan pembuatan teh herbal sendiri terdiri dari teh celup, jahe, serai, jeruk nipis, madu dan gula. Jahe memiliki kandungan minyak atsiri mencapai 2 % yang di dalamnya mengandung zat-zat aktif seperti shogaol dan gingerol yang berfungsi untuk meningkatkan imun tubuh (Aryanta, 2019). Basuki (2011) telah melakukan penelitian bahwa ekstrak etil asetat tanaman serai telah terbukti mempunyai aktifitas antibakteri sehingga bagus untuk menjaga imun tubuh. Jeruk nipis bermanfaat untuk menurunkan kolestrol dan aman dikonsumsi oleh segala usia. Madu yang kaya akan antioksidan yaitu flavonoid sehingga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Asari, 2009).

Masyarakat Desa Karangjong diberikan pembinaan dan sosialisasi mengenai pembuatan teh herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh atau sistem imunitas tubuh. Sasaran program kegiatan yaitu seluruh masyarakat Desa Karangjong dan diharapkan mampu diterapkan di kehidupan sehari-hari supaya tidak mudah terserang penyakit.

Kegiatan KKN disosialisasikan kepada karang taruna dan output dari program kegiatan dibagikan kepada masyarakat Desa Karangjong melalui kegiatan Posbindu. Teh herbal yang dibuat yaitu berjumlah 70 botol ukuran 250 ml. Waktu pelaksanaan pada tanggal 28 Januari 2021 bertempat di Kantor Kepala Desa Karangjong.

METODE

Program pembuatan teh herbal dilaksanakan dengan beberapa metode diantaranya dilakukan dengan sosialisasi dan pembagian *output* bersama warga/masyarakat. Bahan yang digunakan per botol teh herbal yaitu: air 1 liter, serai 2 batang, jeruk nipis $\frac{1}{4}$ bagian, jahe 2 ruas, teh celup 1 buah, madu 1 sendok makan, gula pasir 1 sendok makan.

Proses pembuatan teh herbal jahe sangat sederhana yaitu memanaskan 1 liter air ke dalam panci, setelah panas memasukkan 2 batang serai yang sudah digeprek dan teh celup, lalu memasukkan 2 ruas jahe yang sudah digeprek kemudian diaduk dan ditunggu hingga mendidih. Setelah mendidih memasukkan 1 sendok makan gula pasir dan madu diaduk kembali hingga larut kemudian menambahkan perasan jeruk nipis dan diaduk, setelah semua bahan

tercampur teh herbal jahe diangkat dan disaring. Ditunggu hingga teh herbal tidak terlalu panas kemudian dimasukkan ke dalam botol.

HASIL, PEMBAHASAN DAN DAMPAK

Program ini dilaksanakan di Desa Karangjong, dengan harapan dapat membantu mengatasi permasalahan di desa tersebut dalam mencegah wabah penyakit corona di masa pandemi seperti saat ini. Selama ini masyarakat Desa Karangjong hanya menerapkan hidup bersih namun belum menjaga sistem imunitas atau daya tahan tubuh. Adanya sosialisasi mengenai teh herbal merupakan hal baru agar masyarakat hidup sehat dan tidak mudah terserang penyakit.



Gambar 1. Pemberian Teh Herbal Kepada Masyarakat

Program kerja pembuatan teh herbal dilakukan dengan cara memberikan sosialisasi dan pelatihan kepada karang taruna tentang cara pembuatan teh herbal dan kemudian hasilnya dibagikan kepada masyarakat Desa Karangjong melalui kegiatan Posbindu. Masyarakat sangat antusias dengan program ini karena pembuatannya sederhana dan bahan-bahan yang digunakan mudah didapat serta rasanya yang segar tetapi memiliki manfaat yang berlimpah. Campuran minuman dari teh, jahe, serai dan jeruk nipis merupakan kombinasi minuman lengkap yang bermanfaat untuk detoksifikasi tubuh yaitu membuang limbah beracun dalam tubuh, kaya akan antioksidan, mengatasi rasa cemas, menurunkan kolesterol, mencegah penyakit kanker serta menghangatkan tubuh (Tommy, 2020).

KESIMPULAN

Pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Sebelas Maret tahun 2021 di Desa Karangjong, Kecamatan Ngawen, Kabupaten Blora, Jawa

Tengah dengan program pembuatan teh herbal sudah di laksanakan pada 28 Januari 2021. Program dilaksanakan dengan melibatkan partisipasi masyarakat yang aktif, sehingga mahasiswa hanya berperan sebagai fasilitator, dinamisator, dan motivator. Dari kegiatan yang telah terlaksana dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Program pembuatan teh herbal dapat membantu masyarakat memanfaatkan tanaman obat bagi kesehatan dirinya.
2. Produk Teh Herbal yang dikonsumsi oleh masyarakat secara rutin, diharapkan dapat membantu meningkat imunitas, sehingga bisa mengurangi resiko terinfeksi penyakit menular COVID-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui KKN ini bisa terlaksana karena dukungan dana PNBP Universitas Sebelas Maret Surakarta melalui Unit Pengelola Kuliah Kerja Nyata. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Desa Karangjong yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan KKN di sana serta kelompok mahasiswa yang telah melaksanakan program KKN periode Januari – Februari 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Alami, A. E., Fattah, A., Chait, A. 2020. Medicinal plants used for the prevention purposes during the covid-19 pandemic in Morocco. Journal of analytical sciences and applied biotechnology.
- Aryanta, I. W. R. 2019. Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. Volume 1, Nomor ; 2. E-Jurnal Widya Kesehatan.
- Asari. 2009. Efek pemberian madu terhadap kerusakan sel hepar mencit (*Mus musculus*) akibat paparan paracetamol. Skripsi,6. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Basuki, D. 2011. Aktifitas Antibakteri Ekstrak Etil Asetat Tanaman Serai (*Cymbopogon nardus* (L.) Rendle) Terhadap *Escherichia coli* Dan *Staphylococcus aureus* Multiresisten Serta Bioautografinya. Skripsi Jurusan Farmasi Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.

Tommy A. 2020. Minum jahe campur serai dan jeruk nipis khasiatnya sangat ajaib. Diakses pada tanggal 8 Februari 2021. <https://www.genpi.co/gaya-hidup/61641/minum-jahe-campur-serai-dan-jeruk-nipis-khasiatnya-sangat-ajaib?page=6>.