

PELATIHAN PRODUK HERBAL MELALUI TRI N UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS DI MASA PANDEMI

Anggri Sekar Sari¹, Endang Wani Karyaningsih^{2,3}, Aldri Afrianata³,
Umi Hanik Ampreliana⁴

^{1,2,3,4}Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa

Email: ¹anggri.sekar@gmail.com, ²endang.karyaningsih@ustjogja.ac.id,
³aldri.afrianata@gmail.com, ⁴umi.hanik@gmail.com

Abstrak: Awal tahun 2020 Indonesia mengalami pandemi Covid-19 yang dapat menyebabkan gangguan sistem pernapasan (*pneumonia*) yang bersifat akut dan gagal ginjal. Oleh karena itu memperkuat sistem imun tubuh menjadi salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menangkal penularan virus maupun berbagai penyakit lainnya. Peningkatan imunitas dapat dilakukan dengan mengkonsumsi minuman herbal yang dapat diolah dari hasil pascapanenan tanaman obat maupun bumbu dapur. Tujuan pengabdian adalah 1) sosialisasi pentingnya produk herbal untuk meningkatkan imunitas warga, 2) pelatihan pembuatan minuman herbal melalui penerapan Tri N (*niteni, niroke, nambahi*). Metode pengabdian berupa ceramah, tutorial dan demonstrasi. Hasil yang diperoleh adalah 1) masyarakat mengetahui kandungan dan pentingnya produk herbal dalam meningkatkan imunitas. 2) masyarakat mengetahui cara memanfaatkan herbal dapur menjadi minuman dengan konsep Tri N.

Kata Kunci: Produk Herbal, Tri N, Imunitas.

PENDAHULUAN

Awal tahun 2020 hingga saat ini, Indonesia mengalami pandemi Covid-19. Dimana Penularan virus tersebut meningkat tajam setiap harinya. Bahkan Pemerintah sampai mengeluarkan kebijakan PPKM level 4 untuk menghambat penularan yang semakin melonjak, Tingkat penularan tertinggi salah satunya berada di Yogyakarta dengan jumlah pasien terkonfirmasi aktif sebanyak 150.772 jiwa (Pemda DIY, 2021). Ketakutan pemerintah maupun warga tersebut bukan menjadi alasan yang dapat dihiraukan. Hal ini menjadi ancaman yang besar bagi pemerintah. Hal ini dikarenakan Covid-19 dapat menyebabkan gangguan sistem pernapasan (*pneumonia*) yang bersifat akut dan gagal ginjal. Bahkan orang dengan penyakit penyerta rentan tertular dengan tingkat komplikasi yang tinggi. Oleh karena itu diperlukan peningkatan imunitas sebagai salah satu upaya memperkuat kekebalan tubuh dari penularan Covid-19 maupun berbagai penyakit lainnya.

Menjaga maupun meningkatkan imunitas dapat dilakukan dengan berbagai cara, dimulai dari mengelola stress, tidur yang cukup, menjaga kebersihan, hingga mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi. Makanan dan minuman yang bergizi dapat ditinjau dari masih tersimpangnya sumber-sumber mineral maupun vitamin didalamnya. Untuk memperoleh zat gizi mikro maupun makro tersebut, selain mengkonsumsi sayur dan buah-buahan yang kaya akan serat dan vitamin, warga juga bisa mengkonsumsi rimpang-rimpangan yang sering dikenal dengan bumbu dan herbal. Produk herbal ini memiliki zat bioaktif yang dapat mengurangi terjadinya penyakit dikarenakan kandungan anti bakteri, anti inflamasi dan anti oksidan didalamnya (Biananda, 2020). Produk herbal yang dapat diolah menjadi serbuk kering dengan kadar air sekitar 10 - 20 %, dan kadar gula tinggi sebagai pengawet alami (Sukmawati, 2019). Kondisi ini menjadikan produk herbal serbuk dapat disimpan dalam jangka waktu yang lama karena mikroba tidak dapat tumbuh pada bahan kering dan manis (Pal, dkk: 2016).

Oleh karena itu memperkuat sistem imun tubuh menjadi salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menangkal penularan virus maupun berbagai penyakit lainnya. Peningkatan imunitas dapat dilakukan dengan rutin mengkonsumsi rimpang yang diolah menjadi produk herbal. Sehingga diperlukan tindak lanjut untuk memperluas pengetahuan dan ketrampilan warga akan pentingnya produk herbal di masa pandemi saat ini. Sehingga tujuan pengabdian adalah 1) sosialisasi pentingnya produk herbal untuk meningkatkan imunitas warga, 2) pelatihan

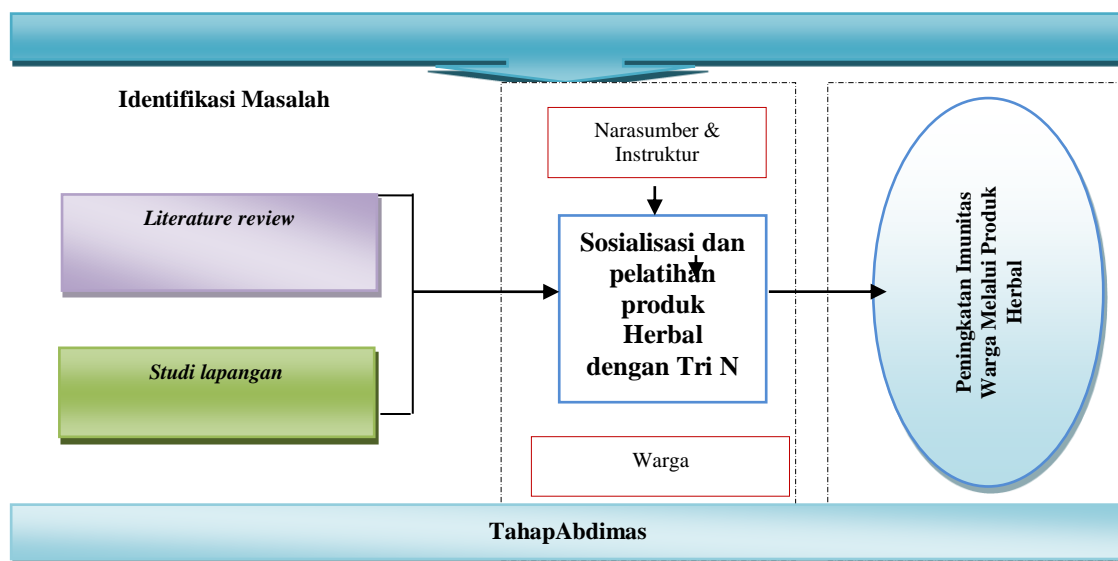
pembuatan minuman herbal melalui penerapan Tri N (*niteni, niroke, nambahi*). Hal ini dilakukan agar masyarakat mengetahui kandungan dan pentingnya produk herbal dalam meningkatkan imunitas. Begitu juga masyarakat mengetahui cara memanfaatkan herbal dapur menjadi minuman dengan konsep Tri N.

METODE PELAKSANAAN

Pelatihan Abdimas dilaksanakan di Kelurahan Kotagede, Kecamatan Rejowinangun, Yogyakarta. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat (khususnya ibu-ibu PKK dan pemuda). Kegiatan ini dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu:

1. Identifikasi permasalahan dan perencanaan kegiatan pada tanggal 15-27 Juli 2021
2. Pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan kerja pada tanggal 5 Agustus 2021.
3. Evaluasi kegiatan pada tanggal 10-15 Agustus 2021

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan abdimas dapat di lihat pada gambar 1.



Gambar1. Alur Pelaksanaan Abdimas

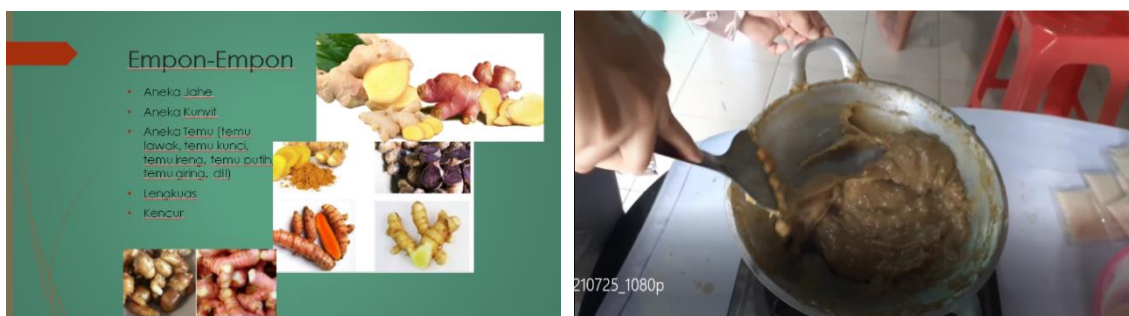
Pelaksanaan kegiatan menggunakan beberapa metode pelatihan untuk mendukung keberhasilan program abdimas antara lain: 1). Ceramah dan tanya jawab dipilih untuk menjelaskan materi yang bersifat teoritis terkait dengan kandungan dan pentingnya produk herbal dalam meningkatkan imunitas. 2). Tutorial dan demonstrasi digunakan untuk menjelaskan proses kerja melalui konsep Tri N, dimana peserta dapat *niteni* dalam memanfaatkan dan membuat herbal dapur menjadi minuman instan dari dari tahap persiapan (diri, alat dan bahan), *niroke* dan *nambahi* pengolahan produk herbal, hingga *packaging*. Dikarenakan kegiatan dilaksanakan pada masa PPKM level 4 sedang dijalankan, maka sosialisasi dan pelatihan menggunakan media zoom dan video pembelajaran. Pelaksanaan ini dapat bermanfaat bagi ibu-ibu dan para remaja yang tidak dapat mengikuti pelatihan secara langsung bisa mempelajari materi kembali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan abdimas di Kelurahan Kotagede, Kecamatan Rejowinangun Yogyakarta merupakan kegiatan sosialisasi dan pelatihan dalam pemanfaatan herbal dapur maupun olahan pascapanen produk rimpang. Pelatihan ini dilaksanakan dengan hasil sebagai berikut:

1. Identifikasi permasalahan pada masyarakat dan perencanaan kegiatan diperoleh hasil bahwa masyarakat di kelurahan Kotagede belum mengetahui cara meningkatkan imunitas di masa pandemi, selain itu pengolahan harian menghasilkan limbah rimpang yang tidak

termanfaatkan. Sehingga tim pengabdian ingin memberikan solusi kepada warga dengan pemanfaatan produk herbal. Selanjutnya perencanaan dilakukan dengan pembagian tim, dimana diperlukan materi sosialisasi dalam bentuk *powerpoint* maupun tutorial dengan video pembuatan serbuk jahe instan. Proses pembuatan video maupun *powerpoint* dimulai dari pembuatan script, dilanjutkan dengan pembuatan *story board* dan perekaman. Selanjutnya video di *hyperlink* dalam *powerpoint* menjadi 1 bagian materi lengkap yang diberikan kepada peserta nanti. Materi dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Materi Dalam Bentuk *Power Point* Dan Video

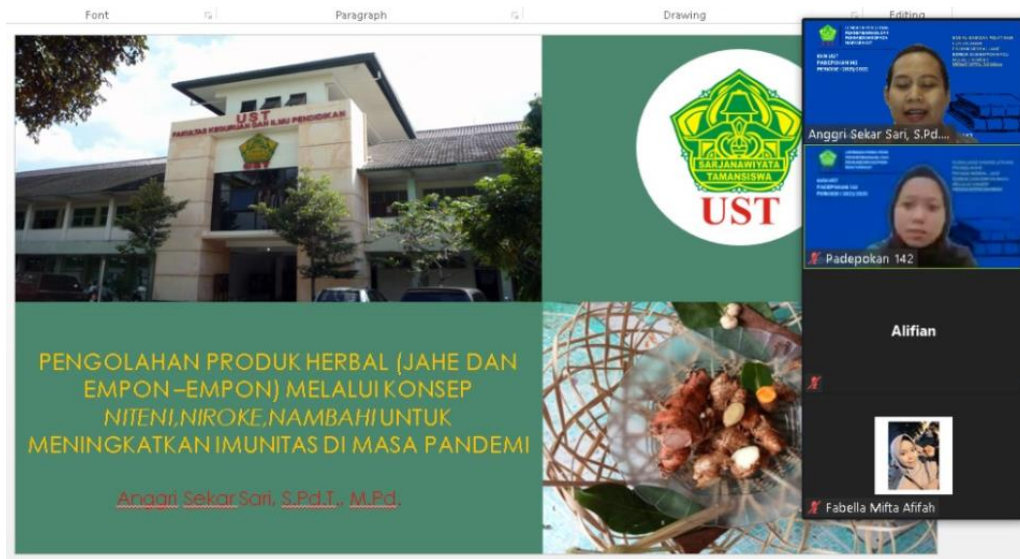
Pembuatan materi mengenai manfaat dan kandungan rimpang membantu warga dalam memilih bahan yang aman dikonsumsi maupun yang tidak aman untuk dikonsumsi. Sehingga masyarakat sadar akan manfaat rimpang yang jarang diketahui. Pemaparan kandungan dari rimpang dengan berbagai vitamin dan mineral didalamnya dapat dilihat pada gambar 4.

Material	Takaran	Keterangan
Jahe merah	6,7%	Mengandung minyak atsiri sebesar 2,6%-3,9% [12], vitamin A, B (Collin dan folat) [13] dan C [14]
Jahe emprit	6,7%	Mengandung minyak atsiri sebesar 1,5%-3,5%*, vitamin A, B (Collin dan folat) [13] dan C [14]
Jahe gajah	10%	Mengandung minyak atsiri 0,82%-2,8% ¹ , vitamin A, B (Collin dan folat) [13] dan C [14]
Lengkuas	6,7%	Mengandung minyak atsiri [15], vitamin A, C [16], B1 dan B2 [17], dan zat besi [16]
Temulawak	6,7%	Mengandung 1,6% - 2,22% kurkumin, minyak atsiri, dan serat [18]
Sereh	6,7%	Mengandung minyak atsiri, vitamin C, flavonoid [19]
Daun sirih	3,35%	Mengandung minyak atsiri, fenol, flavonoid [20]
Cengkeh	0,4%	Mengandung metanol [21]
Kayumanis	2%	Mengandung polifenol dan minyak atsiri [22]
Sukrosa	100%	Bahan pemanis dan crystal agent
Air	100%	Pelarut

Gambar 4. Kandungan Rimpang (Miranti, dkk: 2021)

2. Pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan pembuatan serbuk jahe dimulai dari persiapan bahan baku pada tim kesatu dan sosialisasi oleh tim kedua. Penyampaian materi dilaksanakan untuk memberikan gambaran pentingnya rimpang atau *empon-empon* dalam meningkatkan imunitas tubuh, kandungan rimpang bagi tubuh dibandingkan penggunaan vitamin maupun obat-obatan secara kimiawi, mudahnya rimpang didapatkan dari bumbu dapur, dan pengolahan rimpang melalui penerapan Tri N. Dimana peserta diharapkan *niteni* semua prosedur yang diberikan melalui tutorial, kemudian *niroke* proses pembuatan serbuk jahe secara seksama, dan terakhir peserta bisa *nambahi* hasil olahan yang telah diperoleh

menjadi produk yang lebih inovatif seperti *empon* madu. Pelaksanaan demonstrasi dan pelatihan pembuatan produk herbal dapat dilihat pada gambar 5 dan 6.



Gambar 5. Penyampaian Materi Sosialisasi Narasumber



Gambar 6. Penyampaian Demonstrasi oleh Instruktur

Pelaksanaan kegiatan abdimas oleh masyarakat di kelurahan Kotagede, Kecamatan Rejowinangun Yogyakarta berjalan lancar, kondusif dengan peserta yang antusias. Proses sosialisasi dan pelatihan memberikan manfaat bagi masyarakat untuk mengembangkan produk herbal sebagai produk yang aman dikonsumsi mapupun berdaya jual tinggi disertai pengemasan yang memadai. Proses pengemasan merupakan salah satu penerapan warga dalam memperoleh ilmunya dengan konsep *nambahi*. Sehingga produk ini selain tahan lama juga dapat diperjual belikan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan abdimas memberikan dampak positif bagi masyarakat dimana: 1) masyarakat mengetahui kandungan dan pentingnya produk herbal dalam meningkatkan imunitas. 2) masyarakat mengetahui cara memanfaatkan herbal dapur menjadi minuman dengan konsep Tri N. Peserta antusias dalam melaksanakan pelatihan, sehingga konsep Tri N dapat diterapkan dalam pelatihan dan pengembangan inovasi oleh masyarakat. Tanggapan atau respon para peserta terhadap pelaksanaan kegiatan pelatihan juga sangat baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1) LP3M UST Yogyakarta dengan surat tugas No 97/UST/LP3M/T/VIII/2021, 2) Prodi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga FKIP UST, dan 3) Masyarakat Kelurahan Kotagede, Kecamatan Rejowinangun, Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Biananda, B. (15 Juli 2020). 5 Obat Herbal Yang Wajib Dikonsumsi Ditengah Pandemi Corona. (Online), ([https:// kesehatan.kontan.co.id/news/5-obat-herbal](https://kesehatan.kontan.co.id/news/5-obat-herbal), diakses 10 Juli 2021).
- Miranti, Mauren Gita; dkk . (2021). Formulasi Dan Uji Hedonik Minuman Herbal Serbuk Untuk Menjaga Imunitas Keluarga Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keluarga* 7(1): 15-27. (Online), (<https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/keluarga/article/view/8811> , diakses 3 September 2021)
- Pal, Mahendra; dkk. (2016). Microbial and Hygienic aspects of Dry Milk Powder. *Beverage & Food World* 43(7), Pp. 28-31.
- Pemda DIY. (02 September 2021). Data Terkait COVID-19 Di Yogyakarta. (Online), (<https://corona.jogjaprovo.go.id/data-statistik>, diakses 03 September 2021)
- Sukmawati W, Merina. (2019). Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Instan Untuk Meningkatkan Ekonomi Warga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 25 (4): 210-215