



**PELATIHAN PEMBUATAN MINUMAN HERBAL SEBAGAI ALTERNATIF UNTUK
MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DI PONDOK PESANTREN SHOFA MARWA****Oleh****Wima Anggitasari¹, Dyan Wigati², Lindawati Setyaningrum³, Aliyah Purwanti⁴****^{1,2,3,4}Universitas dr. Soebandi****E-mail: ¹wimaanggitasari@gmail.com, ²dyanwigati@stikesdrsoebandi.ac.id,****³linda.w.setyaningrum@stikesdrsoebandi.ac.id,****⁴aliyahpurwanti@stikesdrsoebandi.ac.id**

Article History:*Received: 07-02-2022**Revised: 15-02-2022**Accepted: 24-03-2022***Keywords:***Pesantren, Minuman Herbal,
Imunitas*

Abstract: *Corona virus atau severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) merupakan virus penyebab Covid 19 yang mampu menginfeksi saluran pernafasan dan dapat mengakibatkan gangguan pada system pernafasan dan bisa menular dari manusia ke manusia. Pengobatan untuk mengatasi masalah ini antara lain dengan memberikan obat sesuai dengan gejalanya. Sampai saat ini masih belum ditemukan obat untuk mengatasi penyakit ini. Cara agar terhindar dari penyakit ini adalah dengan menjaga daya tahan tubuh. Antioksidan merupakan salah satu bahan yang dapat digunakan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Tren pengembangan obat bahan alam mengalami kenaikan terkait efisiensinya dan kekhawatiran terhadap efek samping dari penggunaan obat kimia. Obat dari bahan alam memiliki beberapa keuntungan diantaranya efektif khasiatnya, memiliki efek toleransi yang baik, serta minimal terjadi efek samping dan alergi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan terkait penggunaan antioksidan alami sebagai upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh. Dimana santri Pondok Pesantren memiliki kerentanan terhadap penularan Covid 19. Selain itu adanya pelatihan pembuatan minuman herbal dalam bentuk sediaan teh celup diharapkan mampu meningkatkan ketrampilan dan meningkatkan inovasi santri Pondok Pesantren Shofa Marwa. Kegiatan ini diikuti oleh 25 santri. Hasil evaluasi dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah selesai kegiatan dan peserta juga mampu membuat minuman herbal berupa teh celup.*



PENDAHULUAN

Corona virus atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) merupakan virus penyebab Covid 19 yang mampu menginfeksi saluran pernafasan dan dapat mengakibatkan gangguan pada system pernafasan dan bisa menular dari manusia ke manusia (Kemenkes, 2020). Gejala klinis yang umum dijumpai pada pasien yang terinfeksi virus ini antara lain demam, batuk kering, dispnea, fatigue, nyeri otot, sakit kepala (Lapostolle *et al*, 2020). Gejala lain yang mungkin timbul melibatkan saluran pencernaan seperti sakit abdominal, diare, mual dan muntah (Kumar *et al*, 2020). Pengobatan untuk mengatasi masalah ini antara lain dengan memberikan obat sesuai dengan gejalanya. Sampai saat ini masih belum ditemukan obat untuk mengatasi penyakit ini. Cara agar terhindar dari penyakit ini adalah dengan menjaga daya tahan tubuh (Burhan, 2020).

Antioksidan adalah senyawa yang mampu menghambat reaksi oksidasi radikal bebas melalui reaksi penetralan terhadap radikal bebas (Parwata, 2016). Antioksidan mampu menurunkan resiko penyakit kardiovaskuler, mampu meningkatkan system imunitas, mampu dan menghambat timbulnya penyakit degeneratif akibat penuaan (Meydani, 2000). Antioksidan terdiri dari antioksidan sintetik dan alami. Antioksidan sintetik yang sering digunakan antara lain Butil Hidroksi Anisol (BHA), Butil Hidroksi Toluena (BHT), Propil Galat (PG) dan Tert-Butil Hidroksi Quinon (TBHQ). Penggunaan atau pemaparan antioksidan sintesis dalam waktu yang cukup lama dapat menimbulkan efek samping peradangan sampai dengan kerusakan hati serta mampu meningkatkan resiko karsinogenesis pada hewan coba (Amarowicz, 2000). Antioksidan alami didapatkan dari sayuran, buah-buahan maupun bunga.

Pengembangan obat bahan alam mengalami kenaikan tren terkait efisiensinya dan kekhawatiran terhadap efek samping dari penggunaan obat kimia (Ripa *et al*, 2015). Keuntungan obat dari bahan alam antara lain efektif khasiatnya, memiliki efek toleransi yang baik, serta minimal terjadinya efek samping dan alergi (Hasan *et al*, 2014). Penelitian yang dilakukan Hasanah, 2015 menyebutkan bahwa ekstrak etanol daun salam memiliki efek antioksidan.

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan santri Pondok Pesantren Shofa Marwa terkait antioksidan dan juga meningkatkan ketrampilan dan inovasi melalui pelatihan pembuatan minuman herbal dalam bentuk sediaan teh celup

METODE

Kegiatan ini terdiri dari dua jenis kegiatan. Yang pertama adalah penyuluhan dan yang kedua adalah pelatihan. Penyuluhan yang dilakukan terkait dengan antioksidan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan imun tubuh. Sedangkan kegiatan kedua merupakan kegiatan pelatihan membuat minuman herbal dalam bentuk sediaan teh celup. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan diskusi serta demonstrasi dan praktek langsung pembuatan minuman herbal berupa teh celup. Sasaran pada kegiatan ini adalah santri Pondok Pesantren Shofa Marwa Jember.

HASIL

Kegiatan Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Sebagai Alternatif Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Pondok Pesantren Shofa Marwa ini dilakukan pada Juli 2021. Kegiatan ini diikuti oleh 25 santri Pondok Pesantren Shofa Marwa. Kegiatan pertama

yang dilakukan adalah penyuluhan terkait penggunaan antioksidan sebagai upaya peningkatan imunitas tubuh untuk mencegah penyakit Covid 19. Pada materi ini dijelaskan bahwa antioksidan yang dapat digunakan adalah antioksidan sintetik maupun antioksidan yang berasal dari bahan alami. Materi disampaikan dengan metode ceramah dan diskusi. Kegiatan diawali dengan melakukan pretest dan setelah materi disampaikan dilakukan posttest. Dari hasil yang diperoleh terdapat peningkatan pengetahuan yang dimiliki oleh santri Pondok Pesantren Shofa Marwa.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan terkait antioksidan

Kegiatan kedua yang dilakukan adalah pelatihan membuat minuman herbal dalam bentuk sediaan teh celup. Pada kegiatan ini terlebih dahulu dijelaskan terkait proses pembuatan minuman herbal dalam bentuk teh celup. Dimulai dari penyiapan simplisia. Bahan herbal yang digunakan adalah daun salam. Adapun tahapan dalam pembuatan minuman herbal dalam bentuk sediaan teh celup adalah

1. Menyiapkan bahan
2. Sortasi basah
3. Mencuci menggunakan air mengalir
4. Mengeingkan simplisia
5. Menyangrai simplisia
6. Menghaluskan simplisia menggunakan blender
7. Mengemas sediaan



Gambar 2. Pelatihan pembuatan minuman herbal

Setelah penyampaian materi dilanjutkan dengan proses pembuatan minuman herbal dalam bentuk teh celup. Pelatihan dilakukan selama dua kali. Pelatihan pertama digunakan untuk penyampaian materi pembuatan minuman herbal serta penyiapan bahan dan penyiapan pengemas. Kegiatan menyangrai, menghaluskan dan mengemas dilakukan pada pertemuan kedua pelatihan kedua. Selama proses berlangsung peserta sangat antusias baik



saat penyampaian materi maupun saat praktek pembuatan jamu.



Gambar 3. Pelatihan pembuatan minuman herbal

DISKUSI

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang berupa Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Sebagai Alternatif Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Pondok Pesantren Shofa Marwa ini dilakukan sebagai salah satu upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Pondok pesantren merupakan tempat yang digunakan santri untuk memperdalam ilmu agama islam. Dalam perjalanannya banyak masalah yang timbul baik dari segi kebersihan dan kesehatan. Pada era pandemi Covid 19 seperti saat ini, dimana beberapa hal dibatasi untuk mencegah terjadinya penularan Covid 19. Santri di pondok pesantren merupakan memiliki resiko tertular Covid 19 sehingga diperlukan upaya untuk mencegah tertularnya Covid 19 salah satunya dengan meningkatkan imunitas tubuh menggunakan bahan antioksidan. Antioksidan tersedia dalam bentuk sintetik maupun alami. Penggunaan antioksidan bisa menggunakan antioksidan sintetik maupun antioksidan alami. Tren pengembangan obat bahan alam mengalami kenaikan terkait efisiensinya dan kekhawatiran terhadap efek samping dari penggunaan obat kimia (Ripaet *al*, 2015). Obat dari bahan alam memiliki beberapa keuntungan diantaranya efektif khasiatnya, memiliki efek toleransi yang baik, serta minimal terjadi efek samping dan alergi (Hasan *et al*, 2014). Menurut hasil penelitian, daun salam memiliki potensi sebagai antioksidan alami. Selain itu adanya pelatihan pembuatan minuman herbal diharapkan juga menjadi bekal bagi santri untuk mampu mengolah obat herbal menjadi suatu bentuk sediaan yang praktis digunakan.

PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Sebagai Alternatif Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Pondok Pesantren Shofa Marwa sangat efektif dalam upaya peningkatan pengetahuan serta ketrampilan pada santri.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami menyampaikan terimakasih kepada Universitas dr. Soebandi Jember dan Yayasan Pendidikan *Jember international School* (JIS) atas kesempatan yang diberikan kepada kami dan mendanai kegiatan ini



DAFTAR REFERENSI

- [1] Amarowicz, R., Naczek, M., and Shahidi F., 2000. Antioxidant Activity of Crude Tannins of Canola and Rapeseed Hulls, *JAOCS*. 77 : 957-61.
- [2] Burhan, Erlina. 2020. *Pneumonia Covid-19*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.
- [3] Hasan, M.Y., Mahamud, R.A., Rahman, S., Ahmad, I., Rahmatullah, M. 2015. A Preliminary Report on Antihyperglycemic and Analgesic Properties of Methanol Extract Of Brassica Oleracea L. Var. Italica Sprouts. *World Journal Of Pharmacy And Pharmaceutical Sciences*. 4 (09): 225-234.
- [4] Kemenkes RI. 2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease Covid-19 Revisi 5. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [5] Kumar, C. V. S., Mukherjee, S., Harne, P. S., Subedi, A., Ganapathy, M. K., Patthipati, V. S., and Sapkota, B. 2020. Novelty in the Gut : A Systematic Review Analysis of the Gastrointestinal Manifestations of COVID-19. *BMJ Open Gastroenterology*, 7(e000417), 1–9.
- [6] Lapostolle, F., Schneider, E., Vianu, I., Dollet, G., Roche, B., Berdah, J., Adnet, F. 2020. Clinical Features of 1487 COVID-19 Patients with Outpatient Management in the Greater Paris: the COVID-Call Study. *Intern Emerg Med*. 15(5):813-817.
- [7] Meydani, S.N., Wu, D., Santos, M.S., Hayek, M.G. 1995. Antioxidants and immune response in aged persons: Overview of present evidence. *Am J Clinl Nutr* 62 (6 Suppl): 1462S
- [8] Parwata, I Made Oka Adi. 2016. Bahan Ajar Antioksidan. Program Pascasarjana Universitas Udayana.
- [9] Ripa, F.A., Dash, P.R and Faruk, M.O. 2015. CNS Depressant, Analgesic And Anti-Inflammatory Activities Of Methanolic Seed Extract Of Calamus rotang Linn. Fruits In Rat. *Journal of Pharmacognosy And Phytochemistry*. 3(5): 121-125.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN