

PELATIHAN MASYARAKAT AKAN PEMANFAATAN REMPAH-
REMPAH SEBAGAI MINUMAN HERBAL UNTUK
MENINGKATKAN DAYA TAHAN

Ahmad Gazali¹, Christica Illana Surbakti², Antonius³

^{1,2,3}Prodi S1 Farmasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

Email : ahmadgazali@gmail.com

ABSTRAK

Minuman herbal merupakan salah satu olahan minuman yang berasal dari bahan alami yang banyak memiliki manfaat bagi tubuh. Minuman herbal terbuat dari bahan alami tumbuhan berupa rempah-rempah atau bagian dari tanaman, seperti akar, batang, daun, bunga tanaman. Manfaat minuman herbal adalah untuk tujuan kesehatan salah satunya adalah untuk meningkatkan sistem imunitas di dalam tubuh. Sistem imunitas tubuh sangat berperan penting untuk mempertahankan tubuh tetap dalam kondisi yang sehat sehingga dapat melawan virus yang masuk ke dalam tubuh. Tanaman herbal adalah tumbuhan atau tanaman yang mempunyai kegunaan atau khasiat dalam pengobatan kesehatan. Salah satu obat herbal adalah tanaman rempah-rempah. Beberapa contoh rempah-rempah tanaman herbal yang dapat dimanfaatkan dalam pembuatan minuman herbal seperti jahe, temulawak, kunyit, kayu manis, sereh dan rempah tanaman lainnya. Hasil kegiatan pelaksanaan program pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan untuk memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat akan pemanfaatan rempah-rempah sebagai minuman herbal untuk meningkatkan daya tahan. Maka masyarakat dapat menambah pengetahuan dan memahami potensi rempah-rempah yang ada disekitarnya untuk diolah menjadi minuman herbal yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Kata Kunci : *rempah-rempah, minuman herbal, meningkatkan daya tahan*

ABSTRACT

Herbal drinks are one of the processed drinks derived from natural ingredients which have many benefits for the body. Herbal drinks are made from natural plant ingredients in the form of spices or parts of plants, such as roots, stems, leaves, flowers of plants. The benefits of herbal drinks are for health purposes, one of which is to increase the immune system in the body. The body's immune system plays an important role in maintaining the body in a healthy condition so that it can fight viruses that enter the body. Herbal plants are plants or plants that have uses or properties in health medicine. One of the herbal medicines is spice plants. Some examples of herbal spices that can be used in making herbal drinks include ginger, ginger, turmeric, cinnamon, lemongrass and other plant spices. The results of the community service program implementation activities are in the form of counseling to provide information and education to the public about the use of spices as herbal drinks to increase endurance. Then the community can increase their knowledge and understand the potential of the spices around them to be processed into herbal drinks that are used to increase body resistance data.

Keywords: spices, herbal drinks, increase endurance

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan keanekaragaman hayati baik flora dan fauna, sehingga rempah-rempah dengan mudah tumbuh di Indonesia. Keberadaan rempah-rempah di Indonesia pada zaman dahulu telah dimanfaatkan sebagai minuman tradisional untuk mengobati penyakit dan diwariskan hingga saat ini (Mulyani, dkk. 2016). Rempah-rempah merupakan tanaman yang memiliki antioksidan tinggi yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh (Helmalia, dkk. 2019).

Tubuh manusia diciptakan dengan segala kelebihan yang dimilikinya. Lingkungan tempat tinggal, di mana pun itu, kerap dihinggapi virus dan bakteri. Namun, tubuh memiliki sebuah mekanisme pertahanan untuk menghalau atau menangkal bakteri dan virus itu masuk ke dalam tubuh. Ini dinamakan dengan sistem imun tubuh. Sistem imun adalah sistem yang membentuk kemampuan tubuh untuk melawan bibit penyakit dengan menolak berbagai benda asing yang masuk ke tubuh agar terhindar dari penyakit (Irianto, 2012). Menurut Fox (2008), sistem imun mencakupi semua struktur dan proses yang menyediakan pertahanan tubuh untuk melawan bibit penyakit dan dapat di kelompokkan menjadi dua kategori yaitu; sistem imun bawaan (innate) yang bersifat non-spesifik dan sistem imun adaptif yang bersifat spesifik.

Tanaman herbal adalah tumbuhan atau tanaman yang mempunyai kegunaan atau khasiat dalam pengobatan kesehatan. Salah satu obat herbal adalah tanaman rempah-rempah yang dimanfaatkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan cara mengkonsumsi rempah-rempah tradisional berupa minuman herbal (Widyantari, A. S. S. 2020).

Minuman herbal merupakan salah satu olahan minuman yang berasal dari bahan alami yang banyak memiliki manfaat bagi tubuh. Minuman herbal terbuat dari bahan alami tumbuhan berupa rempah-rempah atau bagian dari tanaman, seperti akar, batang, daun, bunga tanaman. Khasiat minuman herbal selain berbahan alami, juga dapat menyembuhkan penyakit. Minuman herbal adalah salah satu minuman berkhasiat yang terbuat dari rempah-rempah seperti jahe yang bermanfaat membantu menjaga sistem kekebalan tubuh. Hal ini agar tubuh tetap fit, dapat mencegah dan membunuh bakteri berbahaya dalam tubuh. Karena itu sistem kekebalan tubuh akan meningkat. Temulawak salah satu manfaatnya untuk menjaga kebugaran. Kunyit, manfaat dari

kunyit ini yakni antioksidan, antitumor, dan antikanker. Sebab senyawa yang terkandung dalam kunyit yaitu kurkuminoid dan minyak atsiri mempunyai peranan dalam pemanfaatan kunyit ini (Novi fuji 2020).

Antioksidan adalah senyawa yang dapat menangkal senyawa-senyawa radikal bebas. Senyawa kurkuminoid dalam rimpang kunyit memiliki sifat sitotoksik yang dapat menghambat proliferasi sel-sel kanker dan dapat mengurangi dan menghilangkan bau, rasa gatal, dan mengurangi ukuran luka dari kanker. Oleh karena itu, kunyit memungkinkan untuk digunakan sebagai antiradang yang berguna dalam terapi pengobatan kanker dan tumor. Selanjutnya kayu manis, manfaat dari kayu manis ini adalah kandungan antioksidan yang tinggi dalam kayu manis juga sangat berguna untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, dengan manfaat ini dapat menghindarkan tubuh dari serangan berbagai bakteri, kuman dan virus penyebab penyakit. Daun sereh, salah satu manfaat sereh yakni menurunkan demam. Kandungan sereh juga bisa membantu mengeluarkan zat-zat berbahaya dari tubuh (Novi fuji 2020).

Tujuan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Adapun Tujuan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah

1. Untuk memberikan peningkatan pengetahuan kepada masyarakat tentang pemanfaatan rempah-remah sebagai minuman herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh
2. Untuk memberikan edukasi kepada potensi tanaman herbal terhadap pengobatan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Senin, 28 September 2020. Lokasi kegiatan di SMA N 1 BALIGE. Tujuan dari kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi dan edukasi penyuluhan pelatihan masyarakat akan pemanfaatan rempah-rempah sebagai minuman herbal untuk meningkatkan daya tahan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode melakukan survey lokasi bersama tim pelaksana, pertemuan dengan kepala sekolah SMA N 1 BALIGE. Kegiatan ini

dilakukan penyuluhan dengan metode presentasi, tanya jawab dengan peserta, pembagian cendramata dan diakhiri dengan doa

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan pelatihan masyarakat akan pemanfaatan rempah-rempah sebagai minuman herbal untuk meningkatkan daya tahan dilaksanakan di SMA N 1 BALIGE. Kegiatan ini disambut baik oleh para guru dan siswa SMA N 1 BALIGE. Pelaksanaan kegiatan ini sangat direspon dan diserap dengan sangat baik oleh peserta.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan dalam memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat. Kegiatan pelatihan masyarakat akan pemanfaatan rempah-rempah sebagai minuman herbal untuk meningkatkan daya tahan. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan memberikan pengalaman dan meningkatkan pengetahuan mengenai pemanfaatan rempah-rempah sebagai minuman herbal untuk meningkatkan daya tahan. Kegiatan ini dilakukan karena tanaman herbal seperti jahe, temulawak, kunyit, kayu manis, sereh dan tanaman lain dapat di manfaatkan dalam pembuatan minuman herbal. Di mana minuman herbal merupakan suatu minuman yang menjadi kebutuhan kesehatan untuk menjaga daya tahan tubuh. Minuman herbal memiliki berbagai kandungan yang berkhasiat dan mampu meningkatkan kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan agar masyarakat memahami manfaat dari rempah-rempah sebagai minuman herbal untuk meningkatkan daya tahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan pelatihan masyarakat akan pemanfaatan rempah-rempah sebagai minuman herbal untuk meningkatkan daya tahan. Maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini membawa dampak dan pengaruh yang baik terhadap pengetahuan dalam mengetahui bahwa banyak manfaat rempah-rempah yaitu salah satunya sebagai minuman herbal untuk meningkatkan daya tahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fox, S.I. (2008). *Human physiology tenth edition*. New York: McGraw-Hill.
- Fuji, Novi. 2020. Manfaat Empon-Empon untuk Kesehatan, Tingkatkan Imunitas Tubuh.
- Helmalia, A.W. and Dirpan, A. (2019). Potensi Rempah-Rempah Tradisional Sebagai Sumber Antioksidan Alami Untuk Bahan Baku Pangan Fungsional). *Canrea Journal: Food Technology, Nutritions, and Culinary Journal*, pp.26-31.
- Irianto, K. (2012). *Anatomi dan fisiologi*. Bandung: Alfabeta.
- Mulyani, H., Widyastuti, S.H. and Ekowati, V.I. (2016). Tumbuhan herbal sebagai jamu pengobatan tradisional terhadap penyakit dalam serat Primbon Jampi Jawi jilid I. *Jurnal Penelitian Humaniora UNY*, 21(2), p.124817
- Widyantari, A. S. S. (2020). Formulasi Minuman Fungsional Terhadap Aktivitas Antioksidan. *Widya Kesehatan*, 2(1), 22-29.