

PELATIHAN PEMANFAATAN BUMBU DAPUR SEBAGAI MINUMAN HERBAL ANTI COVID-19

Ema Hermawati¹, Dewi Safitri², Herma Yulika³, Margaretha Pandiangan⁴, Yoan Paulina⁵

¹⁻⁵Program Studi Sarjana Farmasi, Universitas Medika Suherman
ema_hermawati@gmail.com

Abstract

The COVID-19 pandemic has encouraged people to look for alternatives to increase immunity, one of which is through the consumption of herbal drinks made from spices. This study aims to provide training to the community on the utilization of kitchen spices as herbal drinks that have the potential to increase immunity. The training was conducted using counseling methods and hands-on practice in making herbal drinks from natural ingredients such as ginger, turmeric, lemongrass, and ginger. This activity involved participants from various age groups who were given education about the benefits of each ingredient, proper processing methods, and effective presentation methods. The evaluation results showed that participants were highly enthusiastic in learning how to make herbal drinks and stated that the methods taught were easy to apply in daily life. In addition, participants also recognized an increase in knowledge related to the benefits of herbs for health, especially in supporting the immune system. This training proved that hands-on education is an effective method in increasing public awareness of the benefits of natural ingredients as health alternatives. It is hoped that this training can encourage the community to implement regular consumption of herbal drinks as a preventive measure against disease.

Keywords: Training, herbs, herbal drinks, COVID-19, immunity

Abstrak

Pandemi COVID-19 mendorong masyarakat untuk mencari alternatif dalam meningkatkan daya tahan tubuh, salah satunya melalui konsumsi minuman herbal berbahan dasar rempah-rempah. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada masyarakat mengenai pemanfaatan bumbu dapur sebagai minuman herbal yang berpotensi meningkatkan imunitas. Pelatihan dilakukan dengan metode penyuluhan dan praktik langsung dalam pembuatan minuman herbal dari bahan alami seperti jahe, kunyit, sereh, dan temulawak. Kegiatan ini melibatkan peserta dari berbagai kelompok usia yang diberikan edukasi mengenai manfaat masing-masing bahan, cara pengolahan yang tepat, serta metode penyajian yang efektif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta memiliki antusiasme tinggi dalam mempelajari cara membuat minuman herbal dan menyatakan bahwa metode yang diajarkan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peserta juga mengakui adanya peningkatan pengetahuan terkait manfaat bumbu dapur bagi

kesehatan, terutama dalam mendukung sistem imun. Pelatihan ini membuktikan bahwa edukasi berbasis praktik langsung merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan manfaat bahan alami sebagai alternatif kesehatan. Diharapkan pelatihan ini dapat mendorong masyarakat untuk menerapkan konsumsi minuman herbal secara rutin sebagai langkah preventif terhadap penyakit.

Kata kunci: Pelatihan, bumbu dapur, minuman herbal, COVID-19, imunitas.

A. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah mendorong masyarakat untuk lebih peduli terhadap kesehatan dan daya tahan tubuh (GÜNER et al., 2020; Singhal, 2020). Salah satu cara yang banyak dilakukan adalah dengan mengonsumsi bahan alami yang diyakini memiliki manfaat dalam meningkatkan sistem imun (Shah et al., 2018). Indonesia sebagai negara yang kaya akan rempah-rempah memiliki potensi besar dalam pemanfaatan bumbu dapur sebagai bahan dasar minuman herbal yang dapat mendukung Kesehatan (Septiana et al., 2018; Verma et al., 2018). Berbagai bumbu dapur seperti jahe, kunyit, sereh, dan temulawak telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional karena kandungan antioksidan, antiinflamasi, dan zat aktif lainnya yang bermanfaat bagi tubuh (Saxena Pal et al., 2018).

Namun, masih banyak masyarakat yang belum memahami manfaat serta cara mengolah bumbu dapur secara tepat agar dapat memberikan efek maksimal bagi Kesehatan (Putri et al., 2018; Saxena Pal et al., 2018; Singhal, 2020). Kurangnya pengetahuan ini menyebabkan pemanfaatan bahan alami sebagai minuman herbal kurang optimal dalam kehidupan sehari-hari (Qi et al., 2017; Sharma et al., 2017). Oleh karena itu, diperlukan suatu pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat

dalam mengolah bumbu dapur menjadi minuman herbal yang berkhasiat.

Melalui kegiatan pelatihan ini, diharapkan masyarakat tidak hanya memperoleh wawasan tentang manfaat bumbu dapur, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, dengan meningkatnya pemanfaatan bahan alami, diharapkan masyarakat dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatan serta mengurangi ketergantungan pada obat-obatan sintetis. Pelatihan ini juga sejalan dengan upaya pemerintah dalam mendorong pemanfaatan obat tradisional dan herbal sebagai bagian dari strategi kesehatan preventif di masa pandemi.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode pelatihan dan edukasi kepada masyarakat mengenai pemanfaatan bumbu dapur sebagai minuman herbal yang berkhasiat untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Pelaksanaan pelatihan dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap persiapan meliputi identifikasi kelompok sasaran, penyusunan materi edukasi, serta pemilihan bahan dan alat yang akan digunakan dalam demonstrasi pembuatan minuman herbal. Peserta yang terlibat dalam pelatihan terdiri dari masyarakat umum yang

memiliki ketertarikan terhadap pemanfaatan bahan alami untuk kesehatan.

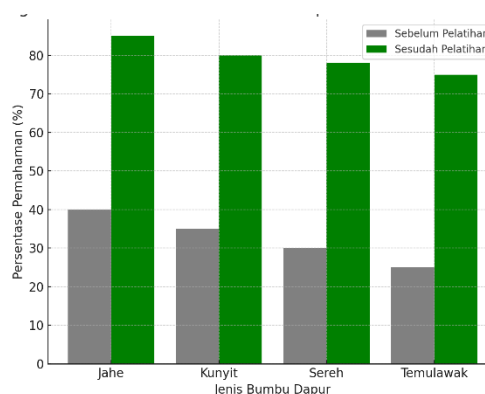
Tahap pelaksanaan diawali dengan penyuluhan mengenai manfaat bumbu dapur seperti jahe, kunyit, sereh, dan temulawak dalam meningkatkan sistem imun. Materi diberikan oleh pemateri yang memiliki latar belakang di bidang kesehatan dan pengobatan tradisional. Setelah sesi edukasi, peserta diberikan kesempatan untuk mengikuti praktik langsung dalam pembuatan minuman herbal. Peserta dibimbing untuk mengolah bumbu dapur dengan metode yang tepat agar khasiatnya tetap terjaga.

Tahap evaluasi dilakukan dengan mengamati tingkat partisipasi peserta, wawancara terkait pemahaman mereka setelah pelatihan, serta penyebaran kuesioner untuk mengukur efektivitas kegiatan. Hasil dari evaluasi ini digunakan untuk menilai keberhasilan pelatihan dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan peserta dalam mengolah bumbu dapur sebagai minuman herbal.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan pemanfaatan bumbu dapur sebagai minuman herbal anti-COVID-19 diikuti oleh peserta dari berbagai latar belakang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam mengolah bumbu dapur menjadi minuman herbal yang bermanfaat bagi kesehatan.

Sebelum pelatihan, sebagian besar peserta belum memahami manfaat spesifik dari bumbu dapur seperti jahe, kunyit, sereh, dan temulawak. Hasil survei awal menunjukkan bahwa hanya sekitar 40% peserta yang mengetahui manfaat jahe, 35% mengetahui manfaat kunyit, 30% memahami manfaat sereh, dan 25% mengetahui manfaat temulawak. Namun, setelah diberikan edukasi dan praktik langsung, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan. Sebanyak 85% peserta menyatakan memahami manfaat jahe, 80% memahami kunyit, 78% memahami



sereh, dan 75% memahami temulawak.

Gambar 1. Persentase pemahaman peserta



Selain peningkatan pemahaman, peserta juga menunjukkan minat yang tinggi untuk menerapkan ilmu yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Lebih dari 80% peserta

berencana rutin mengonsumsi minuman herbal dari bumbu dapur sebagai bagian dari upaya menjaga daya tahan tubuh. Sebanyak 90% peserta juga menyatakan bahwa metode pelatihan berbasis praktik langsung sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan mereka dalam mengolah bahan herbal.

Gambar. 2 Sosialisasi ke masyarakat

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis praktik dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam memanfaatkan bahan alami sebagai upaya pencegahan penyakit.

D. PENUTUP

Simpulan

Pelatihan pemanfaatan bumbu dapur sebagai minuman herbal anti-COVID-19 terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam mengolah bahan alami untuk menjaga kesehatan. Sebelum pelatihan, tingkat pemahaman peserta terhadap manfaat bumbu dapur masih rendah, dengan rata-rata hanya 32.5% peserta yang mengetahui manfaat spesifik dari jahe, kunyit, sereh, dan temulawak. Namun, setelah diberikan edukasi dan praktik langsung, terjadi peningkatan signifikan, dengan rata-rata pemahaman peserta mencapai 79.5%.

Selain peningkatan pemahaman, pelatihan ini juga berhasil meningkatkan minat peserta untuk rutin mengonsumsi minuman herbal sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Mayoritas peserta merasa bahwa metode pelatihan berbasis praktik langsung lebih efektif dibandingkan hanya melalui teori. Mereka juga menunjukkan antusiasme tinggi untuk menerapkan ilmu yang telah didapat dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi berbasis pelatihan langsung merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam pemanfaatan bahan alami untuk kesehatan. Program serupa dapat terus dikembangkan untuk memperluas cakupan edukasi, sehingga lebih banyak masyarakat yang dapat merasakan manfaat dari konsumsi minuman herbal sebagai langkah preventif dalam menjaga daya tahan tubuh.

Saran

Sebaiknya dilakukan pelatihan secara berkelanjutan dan pengembangan aspek ekonomi masyarakat berbasis tanaman herbal.

Ucapan Terima Kasih

Kepada seluruh mahasiswa yang terlibat pada penelitian ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- GÜNER, R., HASANOĞLU, İ., & AKTAŞ, F. (2020). COVID-19: Prevention and control measures in community. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 50(3), 571–577. <https://doi.org/10.3906/sag-2004-146>
- Putri, D. U., Rintiswati, N., Soesatyo, M. H., & Haryana, S. M. (2018). Immune modulation properties of herbal plant leaves: *Phyllanthus niruri* aqueous extract on immune cells of tuberculosis patient - in vitro study. *Natural Product Research*, 32(4), 463–467. <https://doi.org/10.1080/14786419.2017.1311888>
- Qi, Y., Gao, F., Hou, L., & Wan, C. (2017). Anti-Inflammatory and Immunostimulatory Activities of Astragalosides. *The American Journal of Chinese Medicine*, 45(6), 1157–1167.

- <https://doi.org/10.1142/S0192415X1750063X>
- Saxena Pal, R., Pal, Y., Rai, A., Wal, P., & Wal, A. (2018). Synthesis and Evaluation of Herbal Based Hair Dye. *The Open Dermatology Journal*, 12, 90–98.
<https://doi.org/10.2174/1874372201812010090>
- Septiana, M., Purnamasari, N., & Studiawan, H. (2018). Allergic Rhinitis Therapy With Acupuncture, Legundi And Temulawak HERBS. *Journal of Vocational Health Studies*, 2(2), Article 2.
<https://doi.org/10.20473/jvhs.V2.I2.2018.60-66>
- Shah, R. R., Mohite, S. A., & Patel, N. R. (2018). Preparation and Evaluation of Polyherbal Hair Oil- An Effective Cosmetic. *Asian Journal of Pharmaceutical Research*, 8(1), 36–38.
<https://doi.org/10.5958/2231-5691.2018.00007.2>
- Sharma, P., Kumar, P., Sharma, R., Gupta, G., & Chaudhary, A. (2017). Immunomodulators: Role of medicinal plants in immune system. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 7, 1.
<https://doi.org/10.5455/njppp.2017.7.0203808032017>
- Singhal, T. (2020). A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). *Indian Journal of Pediatrics*, 87(4), 281–286.
<https://doi.org/10.1007/s12098-020-03263-6>
- Verma, S., Gupta, M., Popli, H., & Aggarwal, G. (2018). Diabetes mellitus treatment using herbal drugs. *International Journal of Phytomedicine*, 10, 01.
<https://doi.org/10.5138/09750185.2181>