

PELATIHAN PENGOLAHAN MINUMAN HERBAL UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MASYARAKAT DI DAERAH DINGIN SD NEGERI 100807 AEK SABAON KECAMATAN MARANCAR KABUPATEN TAPANULI SELATAN

Perima Simbolon^{1*}, Seri Irawati², Rizky Amelia Dona Siregar³

¹²³Prodi Pendidikan Biologi Fakultas Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam
Institut Pendidikan Tapanuli Selatan

*Email: simbolonamora1980@gmail.com

DOI: 10.37081/adam.v3i1.1800

Diterima: 04/02/24

Article info:

Disetujui: 07/02/24

Publis: 08/02/24

Abstrak

Kesehatan adalah salah satu hal penting yang harus diperhatikan. Pada kenyataannya masih banyak orang yang tidak memperdulikan kesehatannya sendiri. Salah satu penyebabnya adalah pola minum yang tidak sehat dan gaya hidup yang salah. Minuman tidak sehat adalah minuman yang mengandung kadar gula tinggi, kafein, pemanis buatan, minuman beralkohol, minuman berenergi (kuku bima) dan minuman bersoda. Minuman yang tidak sehat dapat menimbulkan berbagai gangguan atau penyakit pada tubuh, seperti penyakit jantung, hati dan penyakit degeneratif (hipertensi). Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pelatihan pengolahan minuman herbal untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di daerah dingin Desa Aek Sabaon Kecamatan Marancar Kabupaten Tapanuli Selatan. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 16 September 2023. Kegiatan dilakukan dengan cara ceramah dan demonstrasi pengolahan minuman herbal. Tahapan kegiatan yang dilakukan meliputi persiapan, pelaksanaan dan penutupan. Tahap persiapan yaitu tahap observasi lokasi, persiapan alat dan bahan pembuatan minuman herbal. Tahap pelaksanaan, Ceramah tentang minuman herbal dan manfaatnya serta demonstrasi tentang proses pengolahan minuman herbal. Penutupan, menyimpulkan kegiatan yang sudah dilaksanakan. Berdasarkan kegiatan persiapan, pelaksanaan, dan penutupan yang telah dilakukan, kesimpulannya pengabdian masyarakat tentang pelatihan pengolahan minuman herbal untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di daerah dingin Desa Aek Sabaon Kecamatan Marancar Kabupaten Tapanuli Selatan telah terselenggara dengan baik dan pesertanya antusias dan aktif.

Kata Kunci: Minuman herbal, kesehatan masyarakat, Desa Aek Sabaon

1. PENDAHULUAN

Kesehatan adalah salah satu hal penting yang harus diperhatikan. Pada kenyataannya banyak orang yang tidak memperdulikan kesehatannya. Salah satu penyebabnya adalah pola minum yang tidak sehat dan gaya hidup yang salah. Minuman tidak sehat adalah minuman yang mengandung kadar gula tinggi, kafein, pemanis buatan, minuman beralkohol, minuman berenergi (kuku bima) dan minuman bersoda. Minuman yang tidak sehat dapat menimbulkan berbagai gangguan atau penyakit, seperti penyakit jantung, hati dan penyakit degeneratif (hipertensi). Penyakit degeneratif umumnya diderita oleh orang lanjut usia (lansia), karena fungsi jaringan dan organ tubuhnya menurun seiring pertambahan usia. Penyakit ini juga lebih berisiko terjadi pada lansia yang gaya hidupnya buruk atau terpapar bahan kimia. Penyakit Parkinson merupakan jenis penyakit degeneratif yang menyebabkan gangguan pada sistem saraf yang mengontrol gerakan dan keseimbangan dan otot kaku. Upaya mencegah terjadinya gangguan atau penyakit pada tubuh, salah satunya dengan minuman herbal.

Minuman herbal berasal dari bahan-bahan alami seperti jahe, kunyit, serai, pandan, gula aren dan

sebagainya. Beberapa bahan yang digunakan dalam pembuatan minuman herbal ini adalah jahe, serai, pandan, gula merah. Jahe, merupakan salah satu tanaman zingiber yang tumbuh subur di Indonesia. Rimpang jahe mengandung zat gizi, diantaranya energi, karbohidrat, serat, protein, sodium, zat besi, potasium, dan vitamin C. Menurut Sari, dkk (2021), rimpang jahe (*Z. officinale* Rosc.) mengandung zat gizi, diantaranya energi (79 kkal/100 g), karbohidrat (17,86 g/100 g), serat (3,60 g/100 g), protein (3,57 g/100 g), sodium (14 mg/100 g), zat besi (1,15 g/100 g), potasium (33 mg/100 g), dan vitamin C (7,7 mg/100 g). Selain itu, rimpang jahe juga mengandung berbagai senyawa fitokimia, diantaranya alkaloid, flavonoid, fenolik, triterpenoid, dan saponin.

Jahe bermanfaat sebagai antioksidan, analgesik, antibakteri, antivirus, dan antiinflamasi. Selain itu, jahe mengandung senyawa-senyawa fitokimia, diantaranya alkaloid, flavonoid, fenolik, triterpenoid, dan saponin. Senyawa antioksidan berguna dalam mencegah timbulnya penyakit dan menghambat proses penuaan (Rehman et al., 2011). Kandungan analgesik atau sebagai obat pereda nyeri, Antibakteri sebagai zat yang dapat mengganggu pertumbuhan atau bahkan mematikan bakteri dengan cara mengganggu metabolisme mikroba yang merugikan. Selain itu rimpang jahe banyak digunakan sebagai bahan obat tradisional, bumbu masakan, dan minuman herbal (Santoso, 2008).

Serai atau *Cymbopogon citratus* merupakan tumbuhan yang masuk ke dalam famili rumput-rumputan atau Poaceae. Tumbuhan ini dikenal dengan nama serai dapur (Indonesia). Tanaman ini dikenal dengan istilah Lemongrass karena memiliki bau yang kuat seperti lemon, sering ditemukan tumbuh alami di negara-negara tropis. Kandungan kimia yang terdapat di dalam tanaman serai antara lain pada daun serai dapur mengandung 0,4% minyak atsiri dengan komponen yang terdiri dari sitral, sitronelol (66-85%), α -pinen, kamfen, sabinen, mirsen, β -felandren, psimen, limonen, cis-osimen, terpinol, sitronelal, borneol, terpinen-4-ol, α -terpineol, geraniol, farnesol, metil heptenon, n-desialdehida, dipenten, metil heptenon, bornilasetat, geranilformat, terpinil asetat, sitronelil asetat, geranil asetat, dan β -kariofilen oksida (Rusli dkk., 1979). Senyawa utama penyusun minyak serai adalah sitronelal, sitronelol, dan geraniol. Gabungan ketiga komponen utama minyak serai dikenal sebagai total senyawa yang dapat diasetilasi. Ketiga komponen ini menentukan intensitas bau harum, nilai, dan harga minyak serai. Serai atau serih *Cymbopogon citratus* merupakan tanaman yang mempunyai berbagai kandungan senyawa bioaktif yang bermanfaat untuk antioksidan, anti-diabetes, anti-malaria, anti-hepatotoksik, anti-obesitas, anti-hipertensi, dan aromanya mampu mengatasi kecemasan (Ariska & Utomo, 2020).

Pandan merupakan tanaman perdu yang memiliki daun Tunggal dengan pangkal memeluk batang. Daun pandan mengandung flavonoid, polifenol, tannin, saponin, minyak atsiri dan alkaloid. Pandan berfungsi sebagai pewarna alami makanan, aroma terapi, menurunkan tekanan darah, mengurangi kecemasan pada anak, meningkatkan nafsu makan, detoksifikasi (pembuangan racun secara alami dari tubuh). Mencegah kanker, meredakan nyeri dan sebagainya.

Gula aren merupakan pemanis yang terbuat dari nira. Rasa manis dari gula aren cukup ringan. Gula aren dianggap sebagai alternatif pemanis sebab lebih sehat dan melibatkan proses pembuatan yang sederhana (tanpa tambahan bahan kimia). Manfaat gula aren antara lain menjaga sistem pencernaan, mengontrol tekanan darah, menangkal penyakit kronis dan sebagainya. Selain gula, bahan yang diperlukan lainnya adalah garam. Garam berperan sebagai bahan pengawet alami. Selain itu garam juga bermanfaat bagi tubuh Garam dapat membantu sistem pencernaan karena garam bisa merangsang enzim pencernaan klorida dan protein yang membantu pencernaan.

Minuman herbal dibuat dengan merendam atau memasak bahan alami dalam air panas untuk mendapatkan rasa dan manfaatnya. Proses ini membantu zat dari bahan herbal aktif larut dalam air, dan memberikan manfaat yang mudah diserap tubuh. Minuman ini bukan hanya penyegar, tapi juga penuh dengan antioksidan, anti bakteri, anti inflamasi, analgesik dan sebagainya. Berdasarkan fakta banyaknya manfaat minuman herbal bagi tubuh, maka penting sekali untuk menyampaikannya kepada masyarakat.

Oleh karena itu Tim PKM dari IPTS Bersama dengan mahasiswa sudah melakukan sosialisasi dan pelatihan Pembuatan Minuman Herbal untuk meningkatkan Kesehatan Masyarakat daerah dingin Desa Aek Sabaon Kecamatan Marancar Kabupaten Tapanuli Selatan. Tujuannya adalah memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan minuman herbal. Hal ini dilakukan untuk mengajak

masyarakat dan warga sekolah beralih dari hidup yang salah menuju gaya hidup sehat dengan memanfaatkan bahan alami di sekitar kita.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Aek Sabaon, tepatnya di SD Negeri 100807 Aek Sabaon Kecamatan Marancar Kabupaten Tapanuli Selatan. Narasumber dan instrukturnya adalah tim dosen dan mahasiswa dari Prodi Pendidikan Biologi Institut Pendidikan Tapanuli Selatan. Pesertanya sebanyak 13 orang yang terdiri dari kepala desa, perangkat desa, masyarakat dan guru di SD Aek Sabaon. Metode kegiatan yang dilaksanakan adalah metode ceramah dan demonstrasi. Ceramah digunakan untuk mensosialisasikan atau menyampaikan konsep-konsep yang penting tentang minuman herbal di Desa Aek Sabaon Kecamatan Marancar Kabupaten Tapanuli Selatan. Konsep yang disampaikan meliputi pengenalan jenis-jenis tumbuhan herbal dan kandungan zat yang ada di dalamnya. Metode kedua yaitu metode demonstrasi. Metode ini dilakukan untuk mendemonstrasikan proses pembuatan minuman herbal. Langkah-langkah kegiatan yang dilakukan meliputi langkah persiapan, pelaksanaan dan penutupan. Pada tahap persiapan, Tim PKM melakukan observasi lokasi dan koordinasi dengan kepala desa dan kepala sekolah SD Aek Sabaon. Kemudian tim PKM mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan. Alatnya yaitu kompor gas, panci, pisau, dan gelas. Kompor untuk memanaskan air, panci sebagai wadah untuk memasak air, pisau sebagai alat untuk membersihkan dan memotong-motong bahan yang dibutuhkan, dan gelas sebagai tempat minuman herbal yang siap untuk disajikan. Sedangkan bahan yang dibutuhkan adalah 80 gram jahe, 3 tangkai serai, 350 gram gula merah, 1 helai daun pandan, telur kampung atau susu, setengah sendok garam dan air. Tahap pelaksanaan, tahap ini adalah tahap inti dari kegiatan PKM ini. Pada tahap ini, tim PKM memberikan pengetahuan kepada masyarakat dan memperkenalkan berbagai macam jenis tumbuhan yang bisa dijadikan sebagai minuman herbal. Selanjutnya demonstrasi pembuatan minuman herbal. Caranya adalah 1) Dididihkan air dalam panci, 2) Ikat daun pandan menjadi pita, kemudian masukkan dalam air mendidih, 3) Tambahkan jahe yang sudah dibakar dan tangkai serai yang sudah digeprek, lalu aduk hingga rata, 4) Tambahkan garam, dan aduk kembali, 5) Jika telah tercium aroma wangi dan terasa nikmat, matikan api, 6) Kocok telur kampung sampai berbuih atau susu kental manis didalam gelas, kemudian siram dengan air panas yang telah diracik sebelumnya. Dinginkan minuman sesuai selera dan minuman sudah siap untuk dinikmati. Tahap penutupan, membuat kesimpulan dari kegiatan tersebut dan mengajak masyarakat supaya memperhatikan kesehatan dengan membiasakan mengkonsumsi minuman sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan ceramah dan demonstrasi. Kegiatan telah dilaksanakan pada tanggal 16 September 2023. Kegiatan dimulai dengan perkenalan tim pengabdian kepada masyarakat dengan seluruh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kemudian dilanjutkan dengan pengenalan jenis-jenis tumbuhan herbal dan kandungan zat yang ada di dalamnya. Setelah itu mendemonstrasikan proses pembuatan minuman herbal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut terselenggara dengan baik. Respon masyarakat dan seluruh peserta sangat antusias dan semangat mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Mereka termotivasi untuk mengetahui rahasia dari minuman herbal atau minuman tradisional yang biasa dilakukan orang zaman dulu. Tim pengabdian masyarakat memberikan pemahaman dan memberikan informasi pentingnya hidup sehat. Hal ini supaya masyarakat bisa beralih dari gaya hidup yang salah menuju gaya hidup yang sehat. Hindari minuman yang mengandung kadar gula tinggi, kafein, pemanis buatan, minuman beralkohol, minuman berenergi (kuku bima) dan minuman bersoda. Minuman yang tidak sehat dapat menimbulkan berbagai gangguan atau penyakit, seperti penyakit jantung, hati dan penyakit degeneratif (hipertensi).

Bahan yang digunakan dalam pembuatan minuman herbal adalah bahan-bahan yang mudah ditemukan disekitar kita. Bahan-bahan tersebut antara lain jahe, serai, pandan, gula merah dan garam. Bahan-bahan tersebut dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Bahan-bahan Pembuatan Minuman Herbal

Kebersamaan tim pengabdian masyarakat dengan masyarakat serta warga sekolah SD Aek Sabaon dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2. Foto Pada Saat Pelaksanaan Kegiatan dan Setelah Selesai Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Baik dari pihak tempat pengadaan sosialisasi, begitu juga dengan tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat. Berkat koordinasi yang baik, faktor penghambat bisa diatasi. Hambatan yang terjadi pada saat dilapangan adalah masyarakat banyak yang berhalangan hadir, disebabkan aktivitas masing-masing. Sebagian masyarakat ada yang ke kebun, sawah dan sebagainya. Padahal informasi ini sangat penting diketahui oleh masyarakat. Apalagi daerah Aek Sabaon tanahnya subur, apapun yang ditanam disana, tumbuhannya tumbuh subur. Selain itu, kondisi daerah yang berada diperbukitan cuacanya sangat dingin. Minuman herbal ini sangat cocok untuk dikonsumsi untuk menghangatkan tubuh. Jadi jumlah peserta yang hadir hanya sebanyak 13 orang. Selain itu faktor penghambat yang lain adalah keterbatasan waktu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Pada akhirnya hal yang patut dibanggakan adalah peserta yang hadir sangat antusias dan aktif. Masyarakat yang hadir benar-benar ingin mengetahui bagaimana proses pembuatan minuman herbal untuk meningkatkan kesehatan masyarakat daerah dingin Desa Aek Sabaon Kecamatan Marancar Kabupaten Tapanuli Selatan.

4. SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan telah terselenggara dengan baik dan masyarakat sangat antusias dalam mengikutinya. Pengetahuan dan keterampilan masyarakat ini perlu disebarluaskan ke masyarakat lainnya. Masyarakat perlu menyadari pentingnya menjaga kesehatan atau gaya hidup sehat sebelum tubuhnya sakit.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ariska, S.B. & Utomo, D. (2020). Kualitas minuman serbuk instan sereh (*Cymbopogon citratus*) dengan metode foam mat drying. *Teknologi Pangan: Media Informasi dan Komunikasi Ilmiah Teknologi Pertanian*
- Rehman, R., Akram, M., Akhtar, N., Jabeen, Q., Saeed, T., Shah, S.M.A., Ahmed, K., Shaheen, G., Asif, H.M. 2011. *Zingiber officinale* Roscoe (pharmacological activity). *Journal of Medicinal Plants Research* 5 (3): 344-348
- Sari, Dewi & Anas Nasuha. 2011 *Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (Zingiber officinale Rosc)*.
- Santoso, H.B. 2008. *Ragam dan Khasiat Tanaman Obat*. Yogyakarta: PT Agromedia Pustaka.