

Pembuatan Immunita dari Rempah untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh pada Ibu PKK Desa Kadungrebug

Preparation of Spice-Based Immunita to Enhance Immune Resilience among Pkk In Kadungrebug Village

Divya Putri Permata Ningrum^{1*}, Khoirul Anwar²

Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi Universitas Wahid Hasyim

Jl. Raya Gunungpati No.KM.15, Nongkosawit, Kec. Gunung Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah

email: ¹divyaningrum14@gmail.com, ²khoirula@unwahas.ac.id

ABSTRAK

Masa pancaroba di Indonesia sering disertai perubahan suhu dan tekanan udara yang dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga meningkatkan risiko penyakit. Upaya promotif dan preventif berbasis bahan alam menjadi penting mengingat tingginya potensi tanaman obat di Indonesia. Rempah-rempah seperti teh hijau (*Camellia sinensis*), jahe (*Zingiber officinale*), kayu manis (*Cinnamomum burmannii*), dan serai (*Cymbopogon citratus*) diketahui memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, antimikroba, dan imunomodulator yang berperan dalam mendukung sistem imun. Namun, keterbatasan pengetahuan masyarakat terkait khasiat serta metode pengolahan rempah masih menjadi hambatan dalam pemanfaatannya secara optimal. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat melalui pelatihan pembuatan immunita dari rempah sebagai upaya peningkatan daya tahan tubuh. Metode yang digunakan adalah promosi kesehatan melalui edukasi dan praktik langsung pembuatan immunita kepada masyarakat Desa Kadungrebug. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui penilaian tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai manfaat serta cara pengolahan rempah menjadi minuman herbal yang berpotensi mendukung daya tahan tubuh.

Kata Kunci: Immunita, minuman herbal, sitem imun

ABSTRACT

*The transitional season in Indonesia is often accompanied by changes in temperature and air pressure, which can reduce immune function and increase the risk of disease. Therefore, promotive and preventive efforts based on natural ingredients are essential, considering the high potential of medicinal plants in Indonesia. Spices such as green tea (*Camellia sinensis*), ginger (*Zingiber officinale*), cinnamon (*Cinnamomum burmannii*), and lemongrass (*Cymbopogon citratus*) are known to possess antioxidant, anti-inflammatory, antimicrobial, and immunomodulatory activities that play an important role in supporting the immune system. However, limited public knowledge regarding the benefits and proper processing methods of these spices remains a barrier to their optimal utilization. This community service activity aimed to improve community knowledge and skills through training on the preparation of spice-based immunita as an effort to enhance immune endurance. The method applied was health promotion through educational sessions and hands-on practice in making immunita for the residents of Kadungrebug Village. The evaluation was conducted by assessing participants' levels of understanding before and after the training. The results showed an increase in community knowledge and awareness regarding the benefits and processing methods of spices into herbal beverages with the potential to support immune health.*

Keywords: *Immuntea, herbal drink, immune system.*

1. Pendahuluan

Indonesia merupakan negara tropis yang terletak tepat pada garis katulistiwa, memiliki dua musim yaitu musim penghujan dan musim kemarau. Diantara pergantian musim dari musim penghujan ke musim kemarau, maupun dari musim kemarau ke musim penghujan sering disebut dengan istilah musim pancaroba (walid dkk., 2023). Saat musim pancaroba biasanya terjadi perubahan suhu dan tekanan udara yang dapat mengakibatkan daya tahan tubuh kita turun secara drastis, sehingga bila daya tahan tubuh kita lemah maka beberapa penyakit akan mudah masuk kedalam tubuh dan mengakibatkan sakit (Pipin dkk., 2022). Beberapa gangguan kesehatan yang umum terjadi akibat menurunnya daya tahan tubuh antara lain infeksi, peradangan, flu, demam, hepatitis, dan sebagainya (Sumayadi dan Permana, 2024).

Tubuh memiliki mekanisme pertahanan alami yang berfungsi untuk mencegah masuknya bakteri dan virus penyebab penyakit, mekanisme ini dikenal sebagai sistem imun atau daya tahan tubuh. Sistem imun merupakan sistem kompleks dalam tubuh yang berperan dalam mengenali dan melawan zat asing, seperti kuman, virus, maupun toksin, sehingga tubuh terlindungi dari berbagai penyakit (Hidayat dan Syahputa, 2020). Data Dinas Kesehatan Jawa Timur tahun 2022 mencatat peningkatan demam dan flu sebesar 15% pada bulan-bulan transisi dibandingkan bulan biasa. Hal ini mengindikasikan pentingnya upaya preventif untuk menjaga daya tahan tubuh masyarakat, khususnya dengan pendekatan berbasis bahan alam (Dinkes, 2022).

Indonesia terkenal dengan hutan tropis yang hampir mencapai 143 juta hektar yang menjadi rumah bagi 80% tanaman obat di dunia, diperkirakan ada sekitar 25.000 sampai 30.000 tanaman yang berpotensi dijadikan sebagai tanaman obat namun yang teridentifikasi sebagai tanaman herbal untuk dijadikan obat adalah sejumlah 1845 spesies saja (Pusat Studi Biofarmaka Tropika, 2020). Menurut Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2016 terdapat 19.871 tanaman obat yang digunakan sebagai ramuan tradisional dan 16.218 diantaranya telah berhasil diidentifikasi, dari identifikasi tersebut sekitar 2848 spesies yang diketahui memiliki khasiat obat (Kemenkes RI, 2016).

Minuman herbal adalah sediaan cair yang dibuat dari bahan-bahan alami yang dipercaya mampu memberikan efek positif terhadap tubuh, baik sebagai pencegahan maupun peningkatan imunitas tubuh. Minuman herbal telah lama menjadi bagian dari budaya pengobatan tradisional Indonesia. Tumbuhan yang memiliki khasiat obat diantaranya teh hijau (*Camellia sinensis*). Tanaman ini mengandung metabolit sekunder seperti polifenol, alkaloid, saponin, dan katekin. Polifenol dan katekin dikenal memiliki aktivitas antibakteri, antioksidan, dan antiinflamasi (Mohammad, 2024). Sementara itu, jahe (*Zingiber officinale*) mengandung senyawa gingerol dan shogaol yang berperan dalam efek antiinflamasi serta peningkatan respons imun (Anh dkk., 2020). Kayu manis (*Cinnamomum burmannii*) memiliki sifat fungsional dengan berbagai aktivitas farmakologi, termasuk sebagai antioksidan, antiinflamasi, antimikroba, dan imunomodulator (Ilmi dkk., 2022). Serai (*Cymbopogon citratus*) mengandung dua senyawa utama, yaitu sitral dan geranial, yang berkhasiat sebagai antiinflamasi dan menjaga fungsi imunitas (Suhesti dkk., 2021). Kombinasi bahan-bahan ini dalam bentuk minuman dapat membantu meningkatkan sistem imun serta memperbaiki metabolisme tubuh (kamarudin dkk., 2023).

Namun demikian, keterbatasan pengetahuan masyarakat mengenai khasiat serta metode pengolahan bahan herbal masih menjadi hambatan utama dalam pemanfaatannya. Banyak masyarakat yang hanya menggunakan jahe, kayu manis atau sereh sebagai bumbu dapur tanpa memahami potensi manfaat kesehatannya apabila diolah sebagai minuman herbal (Nopitasaria et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melaksanakan kegiatan promosi kesehatan berjudul "Pelatihan Pembuatan Immuntea dari Rempah untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh". Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pengenalan dan pemanfaatan

minuman herbal sebagai salah satu strategi dalam meningkatkan perilaku hidup sehat, khususnya melalui pemahaman masyarakat terkait manfaat minuman herbal. Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, terutama di lingkungan Desa Kadungrebug, mengenai pengolahan serta potensi kesehatan dari minuman herbal.

2. Metode

Sasaran promosi kesehatan masyarakat ini adalah Ibu-ibu PKK yang dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2025 di Desa Kadungrebug, Kecamatan Sukodadi, Kabupaten Lamongan, Provinsi Jawa Timur. Metode kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan berupa :

- Penyuluhan tentang pembuatan Immunita dari campuran tanaman herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh
- Pelatihan tentang cara pembuatan teh dari campuran teh hijau, jahe, serai, dan kayu manis yang telah dikeringkan dengan formulasi tertentu sehingga dapat dibuat sendiri dan digunakan khususnya anggota keluarga dirumah. Komposisi dan takaran masing-masing bahan yang digunakan dalam pembuatan Immunita disajikan secara rinci pada Tabel 1.

Tabel 1. Formula immunita

Bahan	Jumlah	Fungsi
Teh hijau	0,2 gram	Meningkatkan metabolisme dan melawan radikal bebas
Jahe	0,3 gram	Antiinflamasi dan meningkatkan daya tahan tubuh
Serai	0,3 gram	Antiinflamasi dan antimikroba
Kayu manis	0,2 gram	Antioksidan dan antiinflamasi

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Promosi Kesehatan dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2025 bertempat di Aula Madrasah Ibtidaiyah Tanfaul Ulum Desa Kadungrebug, Kec. Sukodadi, Kab. Lamongan. Kegiatan Promosi Kesehatan Yng bertemakan “Pelatihan Pembuatan Immunita dari Rempah untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh” dengan target sasarannya yaitu Ibu-ibu Pkk desa Kadungrebug. Hal ini dilakukan karena kurangnya pemahaman masyarakat terhadap manfaat rempah-rempah yang dapat digunakan sebagai minuman herbal yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

Kegiatan promosi kesehatan diawali dengan melakukan pengenalan diri dari pemateri, menyampaikan maksud dan tujuan dari pelaksanaan promosi kesehatan. Kegiatan promosi kesehatan dilakukan dengan cara tatap muka dan praktik langsung dengan komunikasi dua arah. Media yang digunakan untuk pemaparan materi yaitu dengan produk Imunita dan *leaflet* yang dibagikan kepada peserta dan produk Imunita yang dibagikan kepada peserta. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi yang meliputi pengertian daya tahan tubuh, pentingnya menjaga daya tahan tubuh, pemanfaatan rempah sebagai minuman herbal dan cara pembuatan imunita dari rempah.



Gambar 1. Leaflet promosi kesehatan

Proses pembuatan Immunita dimulai dengan menyiapkan rimpang jahe, serai dan daun teh hijau segar, yang selanjutnya dicuci menggunakan air bersih hingga terbebas dari kotoran dan sisa tanah yang menempel. Setelah proses pencucian, jahe dan serai dirajang tipis untuk memperluas permukaan bahan, kemudian dikeringkan di bawah sinar matahari hingga mencapai kondisi kering sempurna. Tahap ini menghasilkan rimpang jahe, serai dan daun teh hijau kering yang siap digunakan sebagai bahan baku. Selanjutnya, disiapkan bahan tambahan berupa kayu manis. Seluruh bahan kemudian dimasukkan ke dalam kantong teh celup sehingga dapat memudahkan proses penyeduhan. Penyeduhan immunita ini dengan cara memasukkan kantong teh yang sudah berisi campuran rempah kedalam 200 ml air panas, kemudian diaduk hingga merata, campuran didiamkan sampai suhu hangat dan siap untuk dikonsumsi.

Setelah penulis menyampaikan materi sebagaimana telah diuraikan sebelumnya, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Sesi ini mendapatkan respons yang sangat positif dari peserta, yang terlihat melalui tingginya antusiasme dalam memperhatikan dan menyimak pemaparan, partisipasi aktif peserta dalam menjawab pertanyaan yang diajukan, serta inisiatif mereka dalam mengajukan pertanyaan untuk memperdalam pemahaman terhadap materi. Selanjutnya dilakukan penyerahan produk edukasi kepada peserta, kemudian peserta diminta mengisi daftar hadir sebagai dokumentasi bahwa penulis telah melaksanakan kegiatan promosi kesehatan.



Gambar 2. Dokumentasi pelatihan pembuatan immunita

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis promosi kesehatan ini menunjukkan bahwa masyarakat memperoleh peningkatan pengetahuan mengenai pemanfaatan rimpang, yang sebelumnya lebih umum digunakan sebagai bumbu masakan, melalui pengolahan menjadi produk "Immunita" yang berpotensi membantu menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh. Adanya kegiatan promosi kesehatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan pemahaman Masyarakat dalam upaya menjaga dan memperkuat sistem imun, sehingga masyarakat dapat mempertahankan kondisi tubuh yang sehat dan terhindar dari berbagai penyakit.



Gambar 3. Produk immunita

4. Kesimpulan

Kegiatan promosi kesehatan dengan tema “Pelatihan Pembuatan Imunita dari Rempah untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh” telah dilaksanakan dengan baik kepada Ibu-ibu PKK di Desa Kadungrebug, Sukodadi, Lamongan. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan tingkat partisipasi dan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti serta memahami materi yang disampaikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali materi promosi kesehatan yang diberikan, meliputi pemahaman mengenai daya tahan tubuh dan proses pembuatan teh dari rempah. Dengan demikian, kegiatan promosi kesehatan ini dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman Masyarakat Desa Kadungrebug, Sukodadi, Lamongan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Farmasi Universitas Wahid Hasyim, Ketua Prodi Profesi Apoteker, dan Dosen Pembimbing Promosi Kesehatan atas dukungan dan bimbingannya. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga disampaikan kepada Ketua PKK Desa Kadungrebug serta seluruh ibu-ibu peserta pelatihan atas partisipasi dan kerjasamanya yang menjadi kunci keberhasilan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, A. R., dan Rahman, R., 2020, Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Lempuing Kota Bengkulu The Utilization Of Ginger To Increase Body ' S Immune System In The Time Of Covid-19 Pandemic In Lempuing , Bengkulu City, *Journal Abdi Masyarakat*, 1(1).
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023, *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022*. WWW.DINKES.JATIMPROV.GO.ID. Surabaya: Dinkes Provinsi Jatim.
- Hidayat, S., dan Syahputra, A. A., 2020, Sistem imun tubuh pada manusia. *jurnal kreasi seni dan budaya*, 2(03), 144–149.
- lin Suhesti, dkk., 2021, Penggunaan Teh Serai Jahe Sebagai Penambah Daya Tahan Tubuh Menggunakan Daun Stevia sebagai Pemanis Alami, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), Fakultas Farmasi, Politeknik Indonusa.
- Kamarudin, A. P., dkk., 2023, Edukasi dan Upaya Peningkatan Kesehatan dengan Pengolahan Minuman Herbal di Desa Gunung Bahgie, *Journal Community Development*, 4(5), 10096–10104.
- Kemenkes RI, 2016, *Upaya Pengembangan Kesehatan Tradisional Melalui Asuhan Mandiri Pemanfaatan Taman Obat Keluarga Dan Keterampilan*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mohamad, K., 2024, *Natural Medicine For Natural Defence*. In Penerbit Widina Media Utama.
- Nopitasaria, B. L., dkk., 2024, Pengenalan Cara Pengolahan Minuman Kesehatan dari Bahan Alam kepada Masyarakat NTB. Lumbung, *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(3), 12–14.
- Pipin, A., dkk., 2022, Penerapan Program Care Each Other (Menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masa Pandemi COVID-19) di Panti Asuhan Aisyiyah DKI Jakarta, *journal of health Innovation and Community Serice*, 1(1), 7–13.
- Pusat Studi Biofarmaka Tropika (TropBRC), 2020, Jumlah Hutan Tropis, Jumlah Tanaman obat di Indonesia, jumlah tanaman yang berpotensi jadi tanaman obat, spesies tanaman herbal yang dijadikan obat. Bogor: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada masyarakat.
- Sumayadi, A., dan Permana, D., 2024, Upaya Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Mengenai Pentingnya Menjaga Kesehatan di Musim Pancaroba. *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 27–32.
- Walid, M., dkk., 2023, Herbal Medicine Untuk Peningkatan Imunitas Dalam Menghadapi Musim Pancaroba, *Journal of Health Innovation and Community Service Vol.2*, 2(1), 8–14.