JURNAL ABDIMAS INDONESIA Vol. 5, No. 3, 2025
E-ISSN 2797-2887
Copyright © 2025 The Author(s)

Edukasi Pembuatan Minuman Herbal untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Klinik Pratama Nusantara Kesehatan Medan

Jon Kenedy Marpaung[1], Suharyanisa[2], Adinda Nur'Sabilla[3], Dedi Maruli Tua Napitupulu[4], Adinda Sri Dwi Utari[5], Dehfirja Sri Iktikade Ziliwu[6], Kristof Bedali Zehuwa[7], Eva Diansari Marbun[8*], Mainal Furqon[9]

[1-9]Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

Penulis Korespondensi:
Eva Diansari Marbun
ephalg8@gmail.com

Abstrak

Minuman herbal adalah minuman yang terbuat dari bahan alami dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Wedang jahe (*Zingiber officinale* Rosce) dan wedang sereh (*Cymbopogon citratus*) adalah dua jenis minuman herbal yang digunakan untuk membantu meningkatkan imunitas tubuh. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu-ibu PKK mengenai manfaat tanaman herbal yang ternyata dapat berfungsi untuk meningkatkan imunitas tubuh saat digunakan dalam pembuatan minuman herbal. Metode yang digunakan adalah deskriptif pemaparan materi,diskusi, dan praktik pembuatan wedang jahe dan wedang sereh bersama ibu-ibu PKK lingkungan Dwikora.Hasil dari kegiatan ini ibu-ibu PKK Dwikora memahami khasiat dari masing masing tanaman herbal dalam pembuatan minuman herbal serta terjalin diskusi dan sesi tanya jawab mengenai Edukasi Pembuatan Minuman Herbal Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh.

Kata Kunci: *edukasi, minuman herbal, imunitas tubuh*

Pendahuluan

Indonesia kaya dengan rempah-rempah dan telah lama menjadi salah satu pusat perdagangan rempah terbesar di dunia. Indonesia adalah rumah bagi berbagai rempah-rempah seperti cengkeh, pala, lada, kayu manis, dan kunyit karena keanekaragaman hayatinya yang kaya. Rempah-rempah yang ada tidak hanya digunakan untuk memasak dan jamu tradisional, melainkan juga dikembangkan menjadi minuman herbal yang berguna bagi kesehatan serta memiliki nilai ekonomi yang dapat meningkatkan kesejahteraan (Amelia, 2021).

Minuman herbal biasanya terbuat dari rempah-rempah dan merupakan minuman alami dengan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Rimpang dan daun (seperti jahe, kunyit, kencur, dan temulawak); daun (seperti sirih dan lidah buaya); batang (seperti sereh); kulit kayu (seperti kayu manis); dan bunga (seperti krisan dan madu) (Nabilah dkk,, 2021). Karena kandungan senyawa kimia di dalamnya, kunyit, jahe, dan sereh berkhasiat sebagai obat. Sistem kekebalan tubuh berperan untuk melindungi tubuh dari zat-zat asing yang dapat menular dan mengganggu aktivitas normal sel. Beberapa infeksi bakteri dan virus adalah contoh dari mikroorganisme yang dapat merangsang respons sistem kekebalan tubuh (Sari, 2021).

Sistem kekebalan tubuh manusia melawan bakteri, virus, jamur, protozoa, dan parasit untuk melindungi tubuh dari penyakit dan menjaga fungsinya. Ada dua kategori sistem kekebalan tubuh ini: kekebalan alami (non-spesifik) dan kekebalan spesifik (Malik, 2023). Sistem kekebalan bertugas melindungi tubuh dari faktor asing yang dapat menginfeksi serta merusak aktivitas normal sel. Contoh infeksi yang bisa memicu respons imun adalah infeksi virus dan bakteri (Malik dkk, 2022).

Pengabdian kepada masyarakat ini memiliki tujuan utama untuk memberikan pemahaman menyeluruh kepada ibu-ibu PKK di lingkungan Dwi Kora mengenai berbagai khasiat tanaman herbal lokal. Edukasi ini berfokus pada cara pemanfaatan tanaman seperti jahe dan sereh dalam bentuk minuman herbal yang diyakini mampu memperkuat sistem kekebalan tubuh secara alami. Melalui pendekatan interaktif dan praktik langsung, peserta diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari guna mendukung kesehatan keluarga secara mandiri.

Metode Pelaksanaan

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberi ibu-ibu PKK di lingkungan Dwi Kora pemahaman yang luas tentang cara membuat wedang jahe dan wedang sereh. Kegiatan tersebut dilakukan di Klinik Pratama Nusantara Kesahatan pada tanggal 28 Juni 2025. Tiga tahap utama digunakan dalam kegiatan ini. Ini adalah sebagai berikut:

1. Pemaparan materi tentang bahan-bahan dan manfaat dari masing-masing bahan herbal yang digunakan untuk membuat wedang jahe dan wedang sereh
2. Diskusi untuk meningkatkan pemahaman peserta; dan
3. Praktik langsung membuat kedua jenis wedang, yang diakhiri dengan sesi tanya jawab. Kegiatan ini melibatkan dosen, mahasiswa Program Sarjana (S-1) Farmasi, dan ibu-ibu pengurus PKK Dwi Kora.

Dalam kegiatan ini alat yang digunakan adalah Kompor, Panci, Alat Pengaduk, Penyaring, Pisau, Dan Gelas. Bahan-Bahan Yang Digunakan yaitu Jahe (*Zingiber Officinale* Rosce), Sereh (*Cymbopogon Citratus*), Daun Pandan (*Pandanus Ammaryllifolius*), Gula Merah, Biji Selasih (*Ocimum Basilicum*), Jeruk Nipis (*Citrus Aurantiifolia*).

Cara Pembuatan Wedang Jahe :

1. Cuci jahe dengan air yang mengalir, lalu kupas kulit jahe lalu potong menjadi potongan -potongan kecil
2. Setelah itu, panaskan air dalam panci langsung masukkan bahan -bahan yang telah disiapkan dalam bentuk jahe, daun pandan dan serai telah dipotong menjadi bagian -bagian kecil.
3. Setelah mendidih, tambahkan gula merah dan aduk sampai gula merah larut. Kemudian saring minuman jahe di tempat lain dipisahkan dari ampasnya
4. Setelah semuanya didistribusikan secara merata, matikan panas dan dinginkan. Wedang jahe siap minum.

Cara Pembuatan Wedang Sereh:

1. Cuci bersih sereh
2. Potong & tumbuk sereh, rebus dengan air dan gula selama 20-30 menit
3. Tambahkan perasan lemon, saring
4. Masukkan ke gelas yang sudah diberi biji selasih

Hasil dan Pembahasan

Para peserta serta ibu-ibu dari PKK Dwi Kora yang mengikuti kegiatan sosialisasi berhasil membuat wedang jahe dan wedang sereh secara bersamaan. Mereka

Copyright © 2025 The Author(s)

memahami berbagai bahan herbal yang digunakan dalam pembuatan wedang jahe dan wedang sereh, serta mengetahui manfaat dari masing-masing bahan tersebut. Setelah mengikutinya, peserta mengalami peningkatan pengetahuan, dari yang sebelumnya kurang paham menjadi lebih mengerti tentang cara pembuatan dan khasiat kesehatan dari wedang jahe dan sereh. Minuman herbal ini menawarkan berbagai manfaat, termasuk membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meredakan batuk, mengatasi kelelahan, masuk angin, dan pegal-pegal.



Gambar 1. Peserta Pengabdian Masyarakat Bersama Mahasiswa Dan Ibu-Ibu Pengurus PKK Kelurahan Dwi Kora

Serai, juga dikenal sebagai *Cymbopogon citratus*, adalah tanaman rumput tahunan yang digunakan sebagai obat herbal. Sifat kimia dan efek farmakologi limonene pada sereh dapat mengurangi peradangan, membunuh bakteri, dan rasa sakit (Aviani & Lestari, 2022). Sereh (*Cymbopogon citratus*) adalah jenis rumput dengan daun panjang yang menyerupai ilalang. Tumbuhan ini terdiri dari batang tegak yang bertahan lama, dengan akar yang dalam dan kuat.

Tanaman pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius*) sering digunakan untuk menambah bahan makanan dan memberi aroma pada makanan. Senyawa turunan fenil alanin, 2-asetil-1-pirrolin, adalah penyebab bau. Daunnya juga dapat digunakan sebagai pewarna makanan hijau. Senyawa flavonoid, alkaloid, dan polifenol ditemukan dalam da un pandan wangi. Kandungan pelarut ekstraknya memungkinkan daun pandan wangi melakukan berbagai fungsi farmakologi, termasuk antidiabetik, antikanker, antioksidan, dan antibakteri (Astanti et al., 2022).



Gambar 2. Proses Pembuatan Minuman Herbal

Jahe memiliki berbagai jenis metabolit sekunder, termasuk alkaloid, flavonoid, senyawa fenolik, triterpenoid, dan saponin. Metabolit ini memiliki sifat sebagai antioksidan, analgesik, antibakteri, antiinflamasi, dan antivirus. Selain itu, jahe juga kaya akan nutrisi penting, seperti lemak (6,4%), protein (8,6%), karbohidrat (66,5%), serat

(6,9%), abu (5,7%), kalsium (0,1%), fosfor (0,15%), kalium (1,4%), natrium (0,03%), vitamin B1 (0,05 mg/g), vitamin C (34612 mg/g), vitamin A (175 IU/g), niasin (1,9 mg/g), vitamin B2 (0,13 mg/g), dan kalori (380 kal/g) (Nadia, 2020).

Berbagai senyawa aktif dapat ditemukan dalam biji selasih, termasuk minyak esensial, asam amino, polifenol, dan flavonoid. Biji ini kaya akan antioksidan, terutama asam fenolat, yang melindungi tubuh dari radikal bebas. Selain itu, biji selasih mengandung sejumlah besar nutrisi termasuk mineral, serat, protein, asam lemak omega-3, serta antioksidan. Minyak biji selasih yang diekstrak mengandung asam lemak omega-3, termasuk asam stearat, asam linolenat, asam oleat, dan asam palmitat (Isnaini, 2024).

Jeruk nipis (*Citrus aurantifolia*), yang dapat tumbuh dihampir semua jenis tanah, adalah salah satu jenis buah yang paling banyak dibudidayakan di Indonesia. Ini karena tanaman ini dapat berbuah sepanjang tahun. Selain mengandung banyak vitamin C, jeruk nipis juga mengandung banyak senyawa kimia yang baik untuk tubuh Anda, seperti vitamin B1, kalsium, besi, fosfor, belerang, glikosida, damar, dan minyak atsiri seperti kadinen, linalil asetat, geranil asetat, nildehid, dan aktilaldehid. (Endris, 2020).



Gambar 3. Pemberian Cinderamata Kepada Klinik Pratama Nusantara Kesehatan



Gambar 4. Foto Bersama Dosen Dan Anggota Pengabdian Masyarakat

Evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa sebanyak 90% ibu-ibu PKK memahami materi dengan baik dan dapat mempraktikkan sendiri pembuatan wedang jahe dan wedang sereh di rumah. Ini dapat dicapai melalui penyampaian materi yang jelas dan terstruktur serta praktik langsung yang interaktif.

Copyright © 2025 The Author(s)

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui sosialisasi dan praktik pembuatan wedang jahe dan wedang sereh berhasil meningkatkan pengetahuan peserta, khususnya ibu-ibu PKK Dwi Kora, tentang manfaat dan cara membuat minuman herbal yang terbuat dari bahan alami. Dengan materi yang jelas dan terstruktur dan praktik langsung yang interaktif, peserta memiliki pemahaman yang baik tentang materi dan memiliki kemampuan untuk mempraktikkannya sendiri. Karena Indonesia memiliki banyak rempah-rempah, ada potensi besar untuk menggunakan tanaman herbal seperti jahe, sereh, kunyit, pandan wangi, biji selasih, dan jeruk nipis. Tanaman ini mengandung berbagai senyawa aktif, termasuk fenolik, flavonoid, minyak atsiri, vitamin, dan mineral. Wedang jahe dan sereh, misalnya, terbukti meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meredakan batuk, pegal-pegal, masuk angin dan kelelahan. Pemanfaatan rempah lokal sebagai minuman herbal tidak hanya menguntungkan kesehatan, tetapi juga dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Ucapan Terimakasih

Dengan penuh rasa hormat dan penghargaan, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dosen pembimbing yang telah memberikan panduan, arahan, dan dukungan penuh selama kegiatan pengabdian ini, dari tahap perencanaan hingga penyelesaian kegiatan ini. Pihak Klinik Pratama Nusantara Kesehatan yang telah memberikan izin, fasilitas, serta tempat untuk menyelenggarakan kegiatan sosialisasi dan praktik pembuatan wedang jahe dan wedang sereh, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan berhasil.

Ibu-ibu PKK Dwi Kora, atas partisipasi aktif, antusiasme, dan kerja samanya dalam mengikuti kegiatan ini. Semangat belajar dan keterlibatan ibu-ibu sangat berkontribusi terhadap keberhasilan kegiatan pengabdian ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang nyata, baik dalam meningkatkan wawasan tentang pemanfaatan tanaman herbal, maupun sebagai upaya dalam menjaga kesehatan keluarga dan masyarakat sekitar.

Referensi

Amelia, F., & Sugiatmi. (2021). Pelatihan pembuatan minuman herbal sebagai upaya peningkatan imun tubuh di masa pandemi pada warga Desa Parean Ilir Kab. Indramayu, Jawa Barat. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*. Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Astanti, M. D., Lestari, P. E., & Triwahyu, I. E. (2022). Efektivitas gel ekstrak daun pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius* Roxb.) terhadap penyembuhan ulser pada tikus Wistar. *Stomatognatic (J.K.G Unej)*, *19*(1), 7–12.

Aviani, A. W., & Lestari, N. D. (2022). Case report: Kombinasi hidroterapi dan serai untuk menurunkan nyeri pada lansia. *Health and Nursing*, *2*(2), 91–95.

Endris, A. (2020). *Bertanam jeruk nipis dalam pot*. Yogyakarta: Hikam Pustaka.

Isnaini, N. R. (2024). Isolasi dan identifikasi asam linolenat dari biji selasih (*Ocimum basilicum*) dengan menggunakan metode Soxhlet. *Maliki Interdisciplinary Journal*, *2*(11), 877–883.

Kholid, M., & Masdar. (2020). Olahan kunyit asam menjadi minuman herbal sinom untuk tingkatkan perekonomian Desa Kajuanak Galis Bangkalan. *Darma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(1), 61–72.

Malik, F., Bafadal, M., Munasari, D., Andriani, R., Yusuf, M. I., Sahidin, S., ... & Nurfinti, W. O. (2022). Aktivitas imunomodulator ekstrak etanol buah *Etlingera rubroloba* A.D. Poulsen terhadap fagositosis sel makrofag pada tikus jantan galur Wistar. *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia*, *8*(1), 96–112.

Malik, F., Jabbar, A., & Sahidin, I. (2023). Peningkatan sitokin interferon gama tikus Wistar setelah diberikan ekstrak etanol buah *Etlingera rubroloba* A.D. Poulsen sebagai imunostimulator: Increased interferon-gamma cytokines in Wistar rats treated with *Etlingera rubroloba* A.D. Poulsen fruits ethanol extract as immunostimulators. *Medical Sains: Jurnal Ilmiah Kefarmasian*, *8*(2), 559–566.

Nabilah, H. T., Wulandari, I. H., Khumaidi, & Priyanti, E. (2021). Kajian daya terima minuman rempah dengan penambahan lada hitam. *Jurnal Teknologi Pertanian*, *10*(1), 1–8.

Na'imah, J., Baskoro, H., & Nasyanka, A. L. (2020). Penyuluhan masyarakat Mojogede pada pemanfaatan minuman fungsional kombinasi jahe dan serai. *Jurnal Gema Ngabdi*, *2*(3), 199–204.

Nadia, E. A. N. (2020). Efek pemberian jahe terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, *2*(01 Oktober), 343–348.