

## EDUKASI KESEHATAN DENGAN MEMBUAT MINUMAN HERBAL UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS DI KELURAHAN DUKUH KUPANG SURABAYA

Lusiani Tjandra\*, Kartika Ishartadiati, Atik Sri Wulandari, Rini Purbowati,  
Masfufatun, Noer Kumala Indahsari

Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, Surabaya, Indonesia  
Jl. Dukuh Kupang XXV No.54, Dukuh Kupang, Kec. Dukuh Pakis  
Kota Surabaya, Jawa Timur 60225.

\*Email: lusianiws@uwks.ac.id

### Abstrak

*Di Indonesia saat ini terjadi transformasi Sistem Kesehatan dimana layanan primer berfungsi bukan hanya mengobati tetapi menjaga agar masyarakat hidup sehat dengan melakukan kegiatan promotif dan preventif. Kegiatan preventif yang bisa dilakukan masyarakat adalah menjaga kesehatan, salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan kebiasaan mengkonsumsi minuman herbal. Biasanya minuman herbal yang dikonsumsi merupakan minuman tradisional yang mengandung antioksidan dan imunomodulator. Jamu atau herbal asli di Indonesia banyak digunakan di masyarakat. Antioksidan adalah zat atau senyawa yang dapat mencegah reaksi oksidasi, sedangkan imunomodulator adalah zat atau senyawa yang dapat meningkatkan respon imun atau menekan aspek tertentu dari respon imun. Sistem imun tubuh manusia sangat penting untuk melindungi tubuh dari penyakit infeksi seperti yang disebabkan oleh bakteri, virus dan mikroorganisme. Tujuan pengmas ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dengan cara edukasi kepada ibu-ibu PKK tentang imunitas dan cara membuat minuman herbal sebagai upaya peningkatan imunitas tubuh kegiatan dilaksanakan pada tgl 2 September 2023 yang diawali dengan pemberian penyuluhan tentang imunitas kepada ibu-ibu PKK di Dukuh Kupang dan dilanjutkan demonstrasi membuat minuman herbal yang dapat meningkatkan imunitas bertempat di Balai RT 03 Dukuh Kupang Surabaya Hasil ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, dimana sesudah penyuluhan ibu-ibu PKK sebagian besar mempunyai pengetahuan baik.*

**Kata Kunci** : herbal, ibu pkk, imunitas, minuman.

### PENDAHULUAN

Dalam Mendukung Transformasi Sistem Kesehatan di Indonesia, Kemenkes mengusung tema Bangkit Indonesiaku, Sehat Negeriku dimana salah satunya adalah transformasi layanan primer yang berfungsi bukan hanya mengobati tetapi menjaga agar masyarakat hidup sehat untuk menjangkau seluruh masyarakat untuk melakukan kegiatan promotif dan preventif yang merupakan prioritas utama. Gerakan Masyarakat atau Germas Hidup Sehat merupakan program pemerintah yang bertujuan memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat dimana aksi GERMAS berbasis masyarakat yang didukung infrastruktur (Program Prioritas Kemenkes, 2022).

Kegiatan preventif yang bisa dilakukan masyarakat adalah menjaga kesehatan, salah satu kegiatan yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan kebiasaan mengkonsumsi minuman tradisional Dimana minuman tradisional mengandung antioksidan dan imunomodulator. Jamu atau herbal asli di Indonesia banyak mengandung antioksidan contohnya daun salam, kunyit yang mengandung flavonoid. Imunomodulator yang populer dan sering digunakan di masyarakat salah satunya adalah madu. Antioksidan adalah zat atau senyawa alami atau hasil reaksi kimia yang dapat mencegah reaksi oksidasi sedangkan imunomodulator adalah zat atau senyawa yang dapat menghasilkan respon imun yang meningkat atau menekan aspek spesifik dari respon imun. Sistem imun pada tubuh manusia sangat penting dalam melindungi tubuh dari penyakit-penyakit infeksi misal karena bakteri, virus, maupun mikroorganisme yang lain salah satunya Covid 19 (Tjandra, L et al, 2022).

Imunitas dikenal sebagai sistem kekebalan tubuh, adalah mekanisme pertahanan alami tubuh manusia (dan makhluk hidup lainnya) untuk melawan infeksi, penyakit, dan benda asing yang dapat membahayakan kesehatan. Sistem kekebalan tubuh berperan penting dalam menjaga

stabilitas kesehatan tubuh dengan mendeteksi dan merespons secara khusus terhadap agen patogen seperti bakteri, virus, jamur, parasit, dan sel-sel yang berubah menjadi kanker. Dengan memiliki imunitas yang kuat, dapat mengurangi risiko terkena berbagai penyakit dan menjaga kesehatan secara menyeluruh, yang masuk ke dalam tubuh, dan kemudian menghancurkan atau menonaktifkannya untuk mencegah perkembangan penyakit (Baratawidjaja, K.G et al , 2013; Abbas, A.K., et al , 2016; Griana, T. P.,2020; Setiarto, B., 2021). Sistem kekebalan tubuh juga memiliki kemampuan untuk mengingat agen patogen yang pernah dihadapinya sebelumnya, sehingga jika agen patogen yang sama datang kembali, respon kekebalan tubuh akan lebih cepat dan efisien. Ketika sistem kekebalan tubuh bekerja dengan baik, tubuh menjadi lebih tahan terhadap infeksi dan penyakit, dan membantu dalam pemulihan dari berbagai kondisi kesehatan. Penting bagi setiap individu untuk menjaga sistem kekebalan tubuhnya dengan pola makan sehat, olahraga teratur, tidur yang cukup, mengelola stres untuk melindungi diri dari penyakit tertentu (Abbas, A.K., et al , 2016; Baratawidjaja, K.G,et al, 2013).

Kesadaran masyarakat sangat penting dalam upaya keberhasilan peningkatan stamina fisik masyarakat. Berdasarkan analisis situasi, untuk menjawab permasalahan yang muncul adalah pemanfaatan tanaman obat oleh masyarakat belum optimal karena pemahaman masyarakat tentang tanaman obat dan kurangnya pengetahuan tentang khasiat tanaman obat dalam meningkatkan ketahanan atau kekebalan tubuh. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, perlu dilakukan edukasi kepada masyarakat tentang imunitas tubuh, jenis-jenis tanaman obat, manfaatnya, dan cara penggunaan/pengolahannya yang benar sesuai metode ilmiah berbasis bukti. Salah satu cara untuk meningkatkan imunitas adalah dengan minuman herbal yang alami dan bermanfaat. Minuman herbal merupakan minuman yang berbahan dasar bahan alami yang banyak mengandung manfaat bagi kesehatan tubuh. Minuman herbal biasanya terbuat dari rempah-rempah. Sasaran kerja dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ibu ibu PKK RT 03 di sekitar kampus Universitas Wijaya Kusuma (UWKS) karena ibu ibu yang berperan dalam menyiapkan minuman kepada keluarganya.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian meliputi 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan meliputi kegiatan pembentukan tim pengabdian dengan lintas ilmu yaitu IKM, parasitologi dan Farmasi serta penetapan tema pengabdian yang sesuai dengan visi misi, lokasi dan mitra kerjasama serta berkoordinasi dengan mitra, permasalahan yang dihadapi selama ini. Pada tahap pelaksanaan meliputi kegiatan pengisian pre-test oleh peserta, penyampaian materi edukasi oleh dr. Kartika , M.Ked topik “ Imunitas ” serta di ikuti demonstrasi membuat minuman herbal oleh Lusiani Tjandra S.Si, Apt, M.Kes.di lanjutkan diskusi dan tanya jawab.

Tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi, dimana dilakukan evaluasi atas hasil yang telah dicapai oleh peserta penyuluhan berupa post-test peserta dengan hasil seperti pada gambar 5 mengisi feedback yang berisi masukan dan perbaikan lebih lanjut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian ini terlaksana pada hari Sabtu tanggal 2 September 2023, dihadiri oleh 29 ibu ibu PKK RT 03 diantaranya merupakan ibu Ketua RW 003, Ketua RT 003 dan beberapa dosen dari pihak Fakultas Kedokteran UWKS. Kegiatan ini berlangsung di Balai RT 03 Dukuh Kupang Surabaya.

Kegiatan edukasi ini dimulai dengan pengisian pretest untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang minuman herbal seperti gambar 1 kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan tentang imunitas tubuh dan khasiat rempah-rempah yang sering dijadikan minuman herbal adalah jahe, kencur, kunyit, temulawak, serai. Minuman herbal memiliki beberapa manfaat yang dapat mendukung peningkatan imunitas tubuh dengan cara meningkatkan produksi sel kekebalan tubuh.di mana minuman herbal mengandung senyawa-senyawa yang dapat merangsang produksi sel kekebalan, seperti sel darah putih. Ini membantu tubuh lebih efektif melawan infeksi. Selain itu minuman herbal mengandung senyawa antioksidan dan antiinflamasi. Ini membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan oksidatif dan meredakan peradangan, yang pada gilirannya mendukung fungsi sistem kekebalan tubuh. Adanya dukungan pada sistem imun tertentu yang dikenal dengan imunomodulator, yaitu membantu mengatur respons kekebalan tubuh dan

membantu dalam menjaga keseimbangan sistem kekebalan tubuh. Minuman herbal tertentu bisa menjadi sumber vitamin dan mineral penting, seperti vitamin C, yang dikenal mendukung sistem kekebalan tubuh (Abbas, A.K., et al, 2016; Baratawidjaja, K.G., 2013 ; Kemenkes RI, 2017; Kemenkes RI, 2022).

Minuman herbal terbuat dari bahan alami yang kaya akan nutrisi dan antioksidan, beberapa minuman herbal yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh berupa teh herbal; teh chamomile, teh jahe, teh mint, teh kunyit dan jus herbal: jus buah dan sayuran segar, seperti jus lemon jahe, jus wortel, jus bit (Kemenkes RI, 2015; Kemenkes RI, 2022). Peserta mendengarkan dengan penuh antusias terlihat pada gambar 2.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan demotransi pembuatan minuman herbal dengan bahan seperti pada gambar 3 dan 4 yang diawali dengan menonton video proses pembuatan minuman herbal. Adapun khasiat dari bahan-bahan yang akan digunakan dalam pembuatan minuman herbal kali ini adalah sebagai berikut: daun pandan mempunyai khasiat menurunkan hipertensi, membantu detoksifikasi, pereda stress dan insomnia. Daun jeruk berkhasiat menghilangkan stress dan bau mulut, menangkal radikal bebas, menjaga kesehatan kulit. Daun salam berkhasiat meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah batu ginjal, menurunkan kolesterol, dan mencegah osteoporosis. Serai berkhasiat meningkatkan kekebalan tubuh, mengatasi peradangan, sebagai antioksidan, menurunkan kadar kolesterol, dan berat badan, lemon yang digunakan air lemon yang banyak mengandung vitamin C yang berkhasiat meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah anemia dan batu ginjal, baik untuk jantung. Serta madu yang digunakan sebagai pengganti gula yang berkhasiat meningkatkan antibodi, menghambat pertumbuhan sel kanker, pemanis alami, antiinflamasi, antioksidan, dan antibakteri (Kemenkes RI, 2015; Kemenkes RI, 2017 ; Kemenkes RI, 2022).

Setelah selesai sesi demotransi diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab. Setelah itu peserta kembali mengerjakan posttest dan hasil yang didapatkan dianalisa dengan Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh p hitung  $0.000 < 0.05$  berarti signifikan, ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, dimana sesudah penyuluhan pengetahuan lebih baik hal ini dapat dilihat pada gambar 5



**Gambar 1.** Peserta Ibu Ibu PKK mengerjakan Pretest



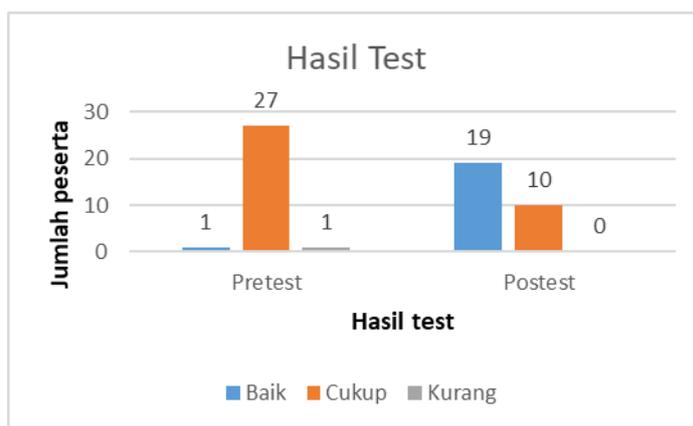
**Gambar 2.** Ibu ibu PKK antusias mendengarkan penyuluhan dengan antusias



**Gambar 3.** Bahan dan Alat yang di gunakan



**Gambar 4.** Hasil Pembuatan dan Penyajian Minuman Herbal



**Gambar 5.** Hasil Test Pengetahuan



**Gambar 6.** Foto Bersama Panitia dan ibu ibu PKK

## KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan oleh tim pengabdian FK UWKS diperoleh hasil bahwa sesudah penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta ibu ibu PKK dimana sebagian besar peserta mempunyai pengetahuan baik pada saat post-test. Adanya edukasi ini ibu ibu PKK mengetahui pentingnya mengkonsumsi minuman herbal untuk tubuh yang meningkatkan sistem kekebalan tubuh

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Ibu ibu PKK RT 003 RW 003 DUKUH KUPANG atas partisipasinya dan LPPM Universitas Wijaya Kusuma Surabaya atas dukungan materi melalui pendanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Tahun Anggaran 2023

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, A.K., Lichtman, A.H., Pillai, S., 2016, *Imunologi Dasar* Abbas: Fungsi dan Kelainan Sistem Imun, Edisi Kelima, ELSEVIER, Halaman 15- 18.
- Baratawidjaja, K.G., Rengganis, I., 2013, *Imunologi Dasar*, Edisi ke-10, FKUI, Jakarta, Halaman 222-233.
- Griana, T. P., & Kinasih, L. S. (2020, September). Potensi makanan fermentasi khas Indonesia sebagai imunomodulator. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 6, No. 1, pp. 401-412).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2015. "Pembuatan Jamu Segar Yang Baik dan Benar." Jakarta: Kementerian Kesehatan RI1-36

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Formularium Fitofarmaka. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Program Prioritas Nasional Kemenkes, 2022 di unduh dari <https://www.kemkes.go.id/id/program-prioritas-nasional-kemenkes>
- Setiarto, B., Haryo, R., Kusumaningrum, H. D., Sri Laksmi Jenie, B., Khusniati, T., & Widhyastuti, N. (2021). Changes of digestible starch composition and improvements of prebiotic properties in modified taro starch by heat treatment. *Songklanakarin Journal of Science & Technology*, 43(4).
- Tjandra, L., Setyawan, B, Masfufatun (2022). Characteristics of Indonesian Wild honey and Cultivated Honey and Their Antibacterial Activity against *Staphylococcus aureus* and *Escherichia coli*. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 11(1), 61-67.