

Education and Training on the Utilization of Kitchen Spices as Antivirus And Imune Booster Drinks For Motherhoods Community In Pasir Nan Tigo, Koto Tengah District, Padang City

Melindra Mulia¹, Iryani¹, Fauzana Gazali¹, Iswendi¹, Umar Kalmar Nizar¹,
Faizah Qurrata Aini¹, Suryelita¹

¹Universitas Negeri Padang, Jalan Prof. Dr. Hamka, Padang, 25171, Indonesia

*wandamulia06@gmail.com; Tel.: +6281374477496

Diterima 28 November 2020 Disetujui 17 Maret 2021 Dipublikasikan 31 Maret 2021

Abstract – This community service aims to increase the knowledge and skills of the community in processing various kitchen spices into nutritious herbal drinks in an effort to maintain and increase family immunity during the Covid19 pandemic in Pasir Nan Tigo Village, Koto Tengah District, Padang City. The activity was carried out in the Pertapalah community showroom, Pasir Nan Tigo Village, Koto Tengah Subdistrict, Padang City and involved 14 participants. The activities were implemented in two stages, namely guided and independent activities. In the guided activities, interactive enlightenment and experiment methods were done. In the independent activities, participants within groups did the practice of making drinks from spices. Results showed that the participants' knowledge about spices and their processing to become nutritious spices improved. The participants were also interested in producing and consuming the spice drinks made.

Keywords — spices kitchen, immune booster, anti virus drink

Pendahuluan

Pasir Nan Tigo merupakan kelurahan yang berada didalam Kecamatan Koto Tengah. Masyarakat di Kelurahan Pasir Nan Tigo ini pada umumnya memiliki taraf hidup menengah kebawah. Hal ini dapat dilihat dari data tinjauan ke lokasi bahwa secara umum mempunyai pekerjaan swasta, seperti buruh dan nelayan. Hal ini berkaitan dengan rendahnya kesadaran masyarakat untuk berpola hidup sehat. Mereka memiliki pandangan bahwa butuh biaya mahal untuk menjaga kesehatan. Padahal supaya kesehatan keluarga terjaga dapat melalui cara-cara sederhana. Apalagi pada jaman sekarang menjaga kekebalan tubuh sangat dibutuhkan. Kekebalan tubuh yang baik sangat penting untuk memerangi penularan virus. Seseorang dapat secara alami kebal terhadap serangan penyakit dengan kekebalan tubuhnya yang kuat. Menjadi

kebal terhadap penyakit tertentu berarti produksi antibodi untuk virus tertentu. Cara terbaik untuk meningkatkan kekebalan tubuh, adalah melalui konsumsi ramuan yang alami. Ada beberapa ramuan alami dari bahan rempah dapur yang sangat efektif dalam memerangi patogen yaitu mikroorganisme seperti bakteri, virus, dan jamur yang dapat menyebabkan penyakit. Melihat kondisi terkini wabah yang menyerang hampir seluruh negara, membuat kita lebih ekstra hati-hati dalam menjaga kesehatan keluarga. Masyarakat dituntut lebih giat dalam menerapkan pola hidup sehat. Diantara aspek pola hidup sehat seperti menerapkan pola hidup bersih, memakan makanan yang bergizi, rutin berolahraga serta istirahat yang cukup. Disamping itu pola hidup sehat ini dapat ditunjang dengan meminum minuman yang berasal dari berbagai bumbu dapur, yang mengandung berbagai manfaat.

Beberapa rempah bumbu dapur diantaranya kunyit, lengkuas, kayu secang dan jeruk nipis jika dibuat menjadi suatu minuman tidak hanya dapat berfungsi mencegah infeksi virus corona, bahkan juga mengobati karena merusak reseptor protein virusnya (Utomo, 2020) Selain itu rempah-rempah bumbu dapur juga bersifat anti bakteri, antioksidan, menjaga daya tahan tubuh serta masih banyak lagi manfaat lainnya. Oleh karena itu perlu diberikan pelatihan pemanfaatan rempah bumbu dapur sebagai minuman antivirus dan booster imun keluarga bagi ibu-ibu PKK di Kelurahan Pasir Nan Tigo Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

Solusi/Metoda Pelaksanaan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra, maka solusi yang ditawarkan pengusul melalui program IPTEK Reguler ini adalah:

1. Memberikan informasi dan pengetahuan mengenai manfaat rempah bumbu dapur yang dapat diolah menjadi minuman antivirus dan booster imun keluarga
2. Mengadakan pelatihan pembuatan minuman rempah antivirus dan booster imun dari bumbu dapur untuk keluarga di Kelurahan Pasir Nan Tigo Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Untuk melihat keberhasilan dari kegiatan ini, perlu dilakukan evaluasi. Supaya penyuluhan dan pelatihan ini berjalan dengan lancar sesuai dengan apa yang direncanakan, maka dilakukan beberapa kegiatan persiapan sebagai berikut:

1. Melaksanakan pertemuan/diskusi dengan anggota pelaksana pelatihan untuk merumuskan langkah-langkah dalam pelaksanaan pelatihan ini, terutama yang Berhubungan dengan penyusunan proposal, penetapan jadwal, pembagian tugas dan menentukan materi pelatihan. Tujuan pertemuan dan diskusi ini adalah dalam rangka pemantapan rencana dan mencari masukan baru yang berhubungan dengan pelatihan yang dilaksanakan.
2. Memilih tempat pelaksanaan pengabdian yang sesuai kebutuhan masyarakat berdasarkan hasil survey dan informasi dari masyarakat dan pemuka masyarakat.
3. Pelaksanaan

Kegiatan berikutnya adalah menetapkan peserta, jadwal kegiatan dan tempat dimana kegiatan dilaksanakan.

4. Penentuan peserta
Peserta ditentukan oleh ketua Komunitas Pertapalah

Hasil dan Diskusi

Sebelum edukasi diberikan, oleh narasumber, terlebih dahulu dilakukan penilaian tingkat pengetahuan sasaran tentang materi yang akan diberikan melalui pengisian angket awal (*Pre-test*). Penilaian dilakukan dengan menggunakan angket yang berisi 10 pertanyaan seputar materi. Setelah diberikan pengetahuan kepada sasaran ditanyakan kembali 10 pertanyaan yang sama berupa pengisian angket akhir (*Post-test*) guna mengetahui tingkat keterserapan materi edukasi oleh sasaran. Pembahasan terhadap data angket awal dan akhir disajikan di bawah ini.

Table 1. Respon peserta dari sebaran angket awal

Pertanyaan	Jawaban		Persentase	
	Ya	Tidak	(%)	
Apakah anda mengetahui tentang kegunaan rempah-rempah dapur selain untuk bumbu masakan?	10	4	71	29
Apakah anda mengetahui tentang rempah rempah dapat dikonsumsi dan berkhasiat untuk meningkatkan daya tahan tubuh?	12	2	86	14
Apakah anda mengetahui tentang kombinasi rempah apa saja yang dapat dijadikan minuman beserta khasiatnya?	11	3	78	22

Apakah anda mengetahui tentang takaran penggunaan yang diijinkan dari masing-masing rempah yang dapat dijadikan minuman berkhasiat?	4	10	29	71
Apakah anda mengetahui tentang cara pengolahan rempah yang benar untuk dijadikan minuman khasiatnya?	4	10	29	71
Apakah menurut anda rempah boleh dicampurkan dengan berbagai variasi dan kombinasi untuk dijadikan minuman khasiatnya?	11	3	79	21
Apakah menurut anda minuman rempah boleh dikonsumsi oleh semua anggota keluarga khususnya anak-anak?	9	5	64	36
Apakah menurut anda rempah boleh dikonsumsi kapan saja sebagai minuman berkhasiat?	10	4	71	29
Apakah menurut anda rempah boleh dikonsumsi siapa saja sebagai minuman berkhasiat?	10	4	71	29
Apakah anda mengetahui tentang	10	4	71	29

kandungan dan manfaat rempah yang dapat dijadikan minuman khasiatnya?

Table 2. Respon peserta dari sebaran angket akhir

Pertanyaan	Jawaban		Persentase (%)	
	Ya	Tidak		
Apakah anda mengetahui tentang kegunaan rempah-rempah dapur selain untuk bumbu masakan?	14	0	100	0
Apakah anda mengetahui tentang rempah rempah dapat dikonsumsi dan berkhasiat untuk meningkatkan daya tahan tubuh?	14	0	100	0
Apakah anda mengetahui tentang kombinasi rempah apa saja yang dapat dijadikan minuman beserta khasiatnya?	13	1	93	7
Apakah anda mengetahui tentang takaran penggunaan yang diijinkan dari masing-masing rempah yang dapat dijadikan minuman berkhasiat?	10	4	71	29
Apakah anda mengetahui tentang cara pengolahan rempah yang benar untuk dijadikan minuman khasiatnya?	13	1	93	7

Apakah menurut anda rempah boleh dicampurkan dengan berbagai variasi dan kombinasi untuk dijadikan minuman khasiatnya?	14	0	100	0
Apakah menurut anda minuman rempah boleh dikonsumsi oleh semua anggota keluarga khususnya anak-anak?	14	0	100	0
Apakah menurut anda rempah boleh dikonsumsi kapan saja sebagai minuman berkhasiat?	13	1	93	7
Apakah menurut anda rempah boleh dikonsumsi siapa saja sebagai minuman berkhasiat?	13	1	93	7
Apakah anda mengetahui tentang kandungan dan manfaat rempah yang dapat dijadikan minuman khasiatnya?	12	2	86	14

Berikut uraian pembahasan data angket *pre-test* dan *post-test*

A. Manfaat Rempah-Rempah

Rempah-rempah bumbu dapur dapat dimanfaatkan selain untuk bumbu masakan dapat juga digunakan untuk berbagai kebutuhan lain. Hal ini diakui oleh 71.% sasaran pada waktu dilakukan *pre-test* yang menyatakan bahwa mereka mengetahui bahwa rempah-rempah dapur dapat

bermanfaat selain untuk bumbu masakan, hasil penilaian pada saat *post-test* menunjukkan adanya peningkatan persentase (100%) sasaran yang memberikan jawaban bahwa rempah-rempah dapat digunakan untuk berbagai keperluan lain selain sebagai bumbu masak. Rempah bumbu dapur dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Sebanyak 86% sasaran pada saat *pre-test* sudah mengetahui informasi tersebut. Dan data ini meningkat menjadi 100 % pada saat *post-test*.

B. Pembuatan Minuman Rempah

Minuman rempah dapat dibuat dengan berbagai campuran rempah bumbu dapur. Ketika ditanyakan kepada sasaran pada saat *pre-test* tentang kombinasi rempah apa saja yang dapat dijadikan minuman beserta khasiatnya sebanyak 78% sasaran menyatakan bahwa telah mengetahui mengenai kombinasi rempah dan manfaatnya untuk pembuatan minuman rempah. Namun, setelah diberi penyuluhan tentang jawaban sasaran pada waktu dilakukan *post-test* memperlihatkan adanya peningkatan persentase sasaran yaitu menjadi 93%.

Dalam pembuatan minuman rempah, supaya manfaat didapatkan maka takaran atau jumlah pemakaian rempah harus tepat. Jika berlebihan maka akan mempunyai dampak negatif terhadap tubuh. Terkait takaran penggunaan rempah yang diperbolehkan ketika ditanyakan kepada sasaran didapatkan data hanya 29% yang menjawab sudah tahu mengenai jumlah takaran rempah yang dapat dijadikan minuman berkhasiat. Setelah diberikan edukasi persentasi sasaran yang mengetahui takaran rempah meningkat menjadi 71%.

Teknik atau cara pengolahan rempah yang mempengaruhi khasiat rempah yang dibuat sebagai minuman. Dari data angket diperoleh hanya 29% sasaran yang sudah mengetahui mengenai cara pengolahan rempah yang tepat. benar untuk dijadikan minuman khasiatnya. Data ini mengalami

peningkatan menjadi 93% setelah melalui penyuluhan.

C. Anjuran Mengonsumsi Minuman Rempah

Dalam pembuatan minuman rempah supaya didapatkan manfaat kandungan yang efektif dan maka sebaiknya mencampurkan beberapa jenis rempah-rempah, sehingga kandungan utama dari berbagai rempah tersebut dapat bekerja secara sinergis. Salah satu pertanyaan mengenai campuran rempah ini ditanyakan kepada sasaran, didapatkan data awal bahwa 79% sasaran sudah mengetahui dan setelah edukasi didapatkan data akhir adanya peningkatan yaitu menjadi 100% sasaran menjadi tahu mengenai variasi dan kombinasi untuk dijadikan minuman rempah yang berkhasiat.

Minuman rempah boleh dikonsumsi oleh semua usia. Tetapi harus disesuaikan jumlahnya, khususnya buat anak-anak. Dari angket awal yang diberikan pada sasaran diketahui 64% sasaran telah mengetahui mengenai saran konsumsi minuman rempah ini dapat diminum oleh anak-anak. Dan data ini meningkat menjadi 100% setelah penyampaian materi.

Konsumsi minuman rempah disesuaikan dengan kondisi atau toleransi tubuh masing-masing individu. Jika tidak ada masalah maka rempah boleh diminum kapan saja. Anjuran meminum rempah ideal adalah saat perut tidak terlalu kenyang, bisa pagi, sore atau malam hari. Dari angket awal didapatkan data bahwa 71% sasaran telah mengetahui minuman rempah dapat diminum kapan saja. Data ini meningkat menjadi 100% setelah diberikan edukasi oleh pemateri.

Rempah boleh dikonsumsi siapa saja sebagai minuman berkhasiat. Informasi ini telah diketahui oleh 71% sasaran dan bertambah menjadi 93% setelah menyerap informasi dari pemateri.

D. Kandungan Rempah

Minuman rempah dinilai berkhasiat karena adanya kandungan kimia aktif pada masing-masing rempah. 71% sasaran telah mengetahui mengenai kandungan kimia aktif ini. Setelah

diberikan materi data ini meningkat menjadi 86%.

Dari keseluruhan data menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan dan edukasi dapat memperbaiki tingkat pengetahuan dan pemahaman sasaran tentang berbagai informasi dan pengetahuan tentang minuman rempah.

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan ini memberikan dampak yang positif. Pengamatan dilakukan oleh tim pelaksana dari awal kegiatan hingga selesai. Dimana masyarakat terlihat antusias dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan, mulai dari mendengarkan materi, kemudian dilanjutkan praktek pengolahan pisang dan talas menjadi makanan bergizi dan bernilai ekonomis.

Kegiatan ini telah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai kandungan gizi, manfaat, jenis olahan pisang dan talas, dan bagaimana cara pengolahannya. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini, masyarakat dapat mencobakan secara mandiri baik untuk konsumsi keluarga maupun untuk berwirausaha, sehingga dapat meningkatkan taraf perekonomian.



Gambar 1. Penyampaian Materi dari Narasumber 1



Gambar 2. Penyampaian Materi dari Narasumber 2



Gambar 3. Penyampaian Materi dari Narasumber 3

Produk yang dihasilkan dari kegiatan ini yaitu minuman rempah dari berbagai bumbu dapur yang masing-masing mempunyai manfaat spesifik yaitu minuman rempah anti covid, ultimate dan ultimate jahe

. Minuman rempah yang dibuat oleh ibu-ibu peserta kegiatan ini berhasil dibuat dengan takaran bahan yang telah disesuaikan dengan jumlah ambang batas bahan serta cara pengolahan yang tepat, sehingga dapat bermanfaat menjaga daya tahan tubuh keluarga dimasa pandemi



Gambar 4. Proses pembuatan minuman rempah, (a), (b) Bekerja berkelompok dalam membuat produk, (c) Hasil semua produk (minuman anti covid, ultimate, ultimate jahe)

Kesimpulan

Kegiatan ini memberi dampak yang positif yang mana dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah rempah bumbu dapur menjadi minuman rempah berkhasiat yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh keluarga dimasa pandemic. Diharapkan kedepannya peserta kegiatan dapat menularkan pengetahuan dan keterampilan dalam membuat minuman rempah kepada ibu-ibu lingkungan disekitar tempat tinggal masing-masing. Selain itu keterampilan dalam mengolah minuman rempah ini juga dapat juga dijadikan sebagai salah satu peluang usaha yang bernilai ekonomis.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada LP2M UNP yang telah memfasilitasi kegiatan ini dengan adanya pendanaan PNPB tahun 2020. Selain itu, tim pengabdian juga mengucapkan terima kasih kepada para narasumber dan Ibu-Ibu Komunitas Pertapalah di Kelurahan Pasir Nan Tigo Kecamatan Koto Tangah Padang.

Pustaka

- [1] Ardani, A. (2013). Perbandingan Efektifitas Pemberian Terapi Minuman Jahe dengan Minuman Kapulaga Terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil Trimester I di Kelurahan Ngepon Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Semarang: STIKES Ngudi Waluyo Ungaran*.
- [2] Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan, 1(2)*, 39- 43.
- [3] Koswara, S. (2006). Jahe, rimpang dengan sejuta khasiat. *Jakarta: Pustaka Sinar Harapan*.
- [4] Pradani, N. R. (2012). Uji Aktivitas Antibakteri Air Perasan Jeruk Nipis (*Citrus aurantifolia*, Swingle) terhadap Pertumbuhan Bakteri *Staphylococcus aureus* secara in vitro.
- [5] Winarti, C., & Nurdjanah, N. (2005). Peluang tanaman rempah dan obat sebagai sumber pangan fungsional. *Jurnal Litbang Pertanian, 24(2)*, 47-55.
- [6] Yulianto, R. R., & Widyaningsih, T. D. (2013). FORMULASI PRODUK MINUMAN HERBAL BERBASIS CINCAU HITAM (*Mesona Palustris*), JAHE (*Zingiber Officinale*), DAN KAYU MANIS (*Cinnamomum burmanii*). *Jurnal Pangan dan Agroindustri, 1(1)*, 65-77
- [6] Utomo, R. Y., & Meiyanto, E. (2020). Revealing the Potency of Citrus and Galangal Constituents to Halt SARS-CoV-2 Infection