

Pelatihan Pembuatan Empon-Empon Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dimasa Pandemi Covid-19, Di Desa Bantaran, Kabupaten Probolinggo

Mutinda Teguh Widayanto¹, R. Hery Koeshardjono², Joni Hendra³

¹Fakultas Ekonomi/Prodi Manajemen, Universitas Panca Marga, Indonesia

^{2,3}Fakultas Ekonomi/Prodi Akuntansi, Universitas Panca Marga, Indonesia

mutindateguh@upm.ac.id¹, herykoesjono@gmail.com², jonihendra@upm.ac.id³

Abstract

The Covid-19 outbreak has spread to almost of all the regions of the world and has affected various aspects of people lives. The economic, educational, and social sectors were not immune from the impact. Based on the results of research conducted, to be able to overcome these problems, there was one factor that could overcome impact of the virus attack was the existence of a good immune system. Empon-empon traditional drinks were known to contain various natural ingredients that are efficacious to enhance the body's resistance of viral attacks. activity of socializing the produce of empon-empon aimed to provide an understanding the benefits of empon-empon in increasing endurance and to socialize the making it to the residents of Bantaran Village, Probolinggo Regency. This activity was hoped that the people would understand the benefit and be able to produce both for consumption to increase immunity and can be commercialized to increase household income.

Keywords:

*Empon-empon
Immunity
Covid-19*

Abstrak

Wabah Covid-19 telah menyebar hampir ke seluruh wilayah dunia dan telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan masyarakat.. Sektor ekonomi, pendidikan, dan sosial pun tak luput dari dampak tersebut. Salah satu faktor yang dapat mengatasi dampak serangan virus tersebut adalah adanya sistem imun yang baik. Minuman tradisional empon-empon diketahui mengandung berbagai bahan alami yang berkhasiat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dari serangan virus. Kegiatan sosialisasi pembuatan empon-empon ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang manfaat empon-empon dalam meningkatkan daya tahan tubuh kepada warga Desa Bantaran Kabupaten Probolinggo. Kegiatan ini diharapkan masyarakat dapat memahami manfaatnya dan mampu memproduksi baik untuk dikonsumsi maupun dapat dikomersialkan untuk meningkatkan pendapatan rumah tangga.

Corresponding Author:

Mutinda Teguh Widayanto
Fakultas Ekonomi
Universitas Panca Marga
E-mail: mutindateguh@upm.ac.id

1. PENDAHULUAN

Virus corona atau covid-19 awalnya ditemukan di bulan Desember tahun 2019 di Wuhan, China, sampai saat ini sudah menyebar luas hingga ke hampir seluruh wilayah dunia. Akibat yang muncul karena virus ini banyak variasinya mulai dari yang ringan, sebagaimana flu pada umumnya sampai yang menimbulkan akibat yang fatal bahkan dapat mengakibatkan kematian. Perihal yang menyebabkan kepanikan

bagi masyarakat ialah mutasi virus menjadi beberapa varian, seperti varian delta dan varian omicron serta penyebarannya yang cukup cepat, hingga WHO menyatakan terjadi pandemi.

Untuk mengatasi pandemi Corona, beberapa langkah sudah diupayakan yaitu dengan memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, mempergunakan hand sanitizer serta menjaga jarak. Agar tercapai efektifitas upaya tersebut, maka Pemerintah memutuskan beberapa kebijakan seperti Pembatasan Sosial yang Berskala Besar (PSBB) dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang terdiri dari beberapa level dengan harapan dapat membatasi aktivitas masyarakat khususnya yang mendorong berkumpulnya masyarakat. Beberapa dampak timbul dari upaya pembatasan itu terjadi pada bidang Sosial, Pendidikan, serta bidang Ekonomi. Beberapa penelitian sudah dilaksanakan guna mendapatkan penyelesaian masalah supaya masyarakat yang terkena virus bisa sembuh dan supaya tidak gampang terkena serangan virus Corona. Beberapa referensi menyatakan bahwa daya tahan tubuh yang baik akan dapat menurunkan timbulnya risiko terkena virus.

Desa Bantaran adalah suatu desa yang merupakan bagian dari wilayah Kecamatan Bantaran, Kabupaten Probolinggo. Desa ini mempunyai dengan tingkat hunian warga yang termasuk cukup padat sehingga risiko terkena virus Corona pada masa wabah ini juga dialami oleh warga desa Bantaran. Beberapa usaha dilakukan guna mengurangi dampak dari wabah ini juga telah diupayakan sesuai arahan yang diberikan oleh Pemerintah (Widayanto, 2019). Diluar upaya oleh Pemerintah, peranan warga masyarakat diperlukan pula dalam usaha ini. Dengan kewajiban Tridharma, Perguruan Tinggi juga dapat memberi peran yang penting dalam usaha untuk mengatasi wabah ini (Widayanto, 2020). Universitas Panca Marga adalah perguruan tinggi swasta yang terletak di Kabupaten Probolinggo yang ikut juga berusaha memberi sumbangan positif dalam usaha menanggulangi meluasnya wabah ini melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM).

Selain menerapkan aturan tentang protokol kesehatan, upaya lain supaya dapat terhindar dari wabah ini adalah dengan menaikkan imunitas atau daya tahan agar dapat menanggulangi serangan dari virus. Cara lain untuk dapat menaikkan imunitas tubuh adalah dengan meminum Empon-empon yang termasuk minuman alami dari Nusantara dan berisi bahan-bahan yang bisa menaikkan imunitas atau daya tahan dari tubuh dari serangan virus. Untuk itu Tim KKN Universitas Panca Marga melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan pembuatan Empon-empon sebagai upaya meningkatkan daya tahan di masa pandemi Covid-19. Acara ini dilakukan sebagai perwujudan pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi dalam bentuk acara pengabdian masyarakat yang berlokasi di sekitas Perguruan Tinggi (Widayanto, 2020).

Lokasi

Desa Bantaran termasuk desa yang bverada pada Kecamatan Bantaran, Kabupaten Probolinggo yang mempunyai luas 323,82 Ha. Desa Bantaran meliputi 4 RW dan 17 RT. dengan batas wilayah berikut :

- a) Utara : Desa Patokan;
- b) Timur : Desa Kedungrejo;
- c) Selatan : Desa Gunugtugel;
- d) Barat : Desa Karanganyar.

Peduduk Desa Bantaran, sebagaimana data Biro Pusat Statistik tahun 2020 (BPS, 2021) sebanyak 4.043 jiwa yang meliputi 1.249 KK (Kepala Keluarga). Pekerjaan penduduk desa bervariasi, yaitu sebagai Pedagang, Petani, Swasta, ASN, dan Wiraswasta. Sekolah yang ada meliputi SD hingga sampai SLTA ada di desa ini. Hasil pertanian terbesar di desa bantaran adalah Padi, Jagung, Kacang Tanah dan Bawang Merah.



Gambar 1 : Peta Kecamatan Bantaran
Sumber BPS 2021

Permasalahan

Tersebarnya virus corona menyebabkan terjadinya permasalahan di berbagai bidang termasuk ekonomi, sosial dan pendidikan yang pada akhirnya juga menyasar kehidupan warga di desa, maka dari itu

berbagai usaha harus dilakukan untuk menanggulangnya dan tidak hanya oleh pemerintah saja, bahkan juga oleh masyarakat. Meningkatkan daya tahan tubuh dalam menghadapi serangan virus termasuk salah hal yang dapat mengurangi risiko terkena oleh virus Corona. Empon-empon adalah minuman alami Nusantara yang bahan produksi sangat mudah untuk didapatkan serta proses produksinya mudah dan dapat untuk meningkatkan daya tahan tubuh pada masa wabah ini. Karenanya perlu digalakkan pembuatan empon-empon ini agar warga desa dapat mengkonsumsinya sehingga daya tahan tubuhnya meningkat. Selain itu, upaya pemberdayaan warga melalui pelatihan ini juga didorong adanya potensi bidang ekonomi dan kesehatan yang jika dimanfaatkan akan dapat meningkatkan pendapatan mereka. Potensi-potensi itu diantaranya:

- a) Bisa meningkatkan daya tahan atau imunitas terhadap serangan virus Corona.
- b) Mempunyai beberapa manfaat, diantaranya mengandung antioksidan yang cukup tinggi, banyak mengandung vitamin C yang bisa mencegah sariawan dan meningkatkan kekebalan terhadap serangan penyakit.
- c) Memiliki nilai ekonomis, artinya jika di jual akan meningkatkan pendaatan rumah tangga.

Pada pelaksanaannya, upaya untuk memberdayakan warga desa khususnya ibu-ibu di Desa Bantaran melalui pelatihan Pembuatan Minuman Empon-empon ini masih menemukan beberapa kendala, yaitu:

- a) Rendahnya pengetahuan tentang manfaat Minuman Empon-empon dalam kaitannya dengan upaya peningkatan imunitas dimasa pandemi.
- b) Masih banyak warga yang kurang memahami cara pembuatan Minuman Empon-empon.
- c) Rendahnya pengetahuan pengemasan minuman yang layak untuk dijual.

Dengan dasar pertimbangan itu maka dilakukan kegiatan “Pelatihan Pembuatan Empon-empon Untuk Meningkatkan Daya Tahan Pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Bantaran, Kecamatan Bantaran, Kabupaten Probolinggo”. Tujuan kegiatan ini ialah :

- a) Memasyarakatkan manfaat Empon-empon dalam usaha meningkatkan Daya tahan di masa pandemi.
- b) Memasyarakatkan cara membuat minuman Empon-empon bagi warga dan anggota PKK desa Bantaran.
- c) Munculnya ide memproduksi Empon-empon untuk sasaran komersial.
- d) Membagikan minuman Empon-empon hasil kegiatan bagi aparat dan warga desa Bantaran.

Tinjauan Pustaka

Covid-19

Coronavirus Disease 2019 atau Covid-19 adalah penyakit yang penyebabnya adalah jenis coronavirus yang baru, yaitu Sars-CoV-2 yang pertama dilaporkan di Wuhan China pada 31 Desember tahun 2019. Covid-19 dapat menimbulkan gejala berupa gangguan sistem pernafasan yang akut antara lain demam sampai mencapai diatas suhu 38°C, pernafasan sesak dan batuk (Aswani, 2020). Selain itu bisa juga disertai otot nyeri, lemas, dan diare. Untuk penderita Covid-19 yang parah, dapat memunculkan pneumonia, sindroma pernafasan akut dan gagal ginjal bahkan sampai kematian. Selain itu, huga dapat menyebar dengan cepat bahkan hampir semua negara saat ini mempunyai masalah kesehatan yang sama tidak terkecuali Indonesia. Tingkat penyebaran yang begitu cepat menyebabkan hanya dalam waktu kurang tiga bulan saja, Covid-19 ini telah menyebar ke 123 negara semua benua, mulai Asia, Eropa, Amerika, sampai ke Afrika Selatan (Sumarmi, 2020). Pada tanggal 11 Maret tahun 2020, WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) menyatakan bahwa Covid-19 adalah sebagai pandemi global. Istilah tersebut diartikan sebagai wabah yang menjangkit secara serempak, yang meliputi berbagai wilayah geografi yang sangat luas. Untuk Indonesia, terpaparnya penduduk oleh Covid-19 ini pertama dinyatakan pada 2 Maret tahun 2020, dan dalam tempo tidak sampai satu bulan, infeksi oleh virus ini sudah menjangkiti banyak provinsi, dan bahkan pada April tahun 2020 wabah ini sudah mencakup hampir semua provinsi yang ada. Pada 31 Januari 2022 jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 di Indonesia sudah mencapai 4.353.370 sedangkan orang yang meninggal 144.320 orang (3,3%), jumlah yang dinyatakan sembuh sejumlah 4.140.454 orang (95,1%) seperti data yang dikeluarkan oleh Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCPEN, 2022).

Wabah ini menyebabkan dampak terhadap hampir seluruh bidang kehidupan warga, tidak saja bidang kesehatan, tetapi bidang ekonomi terkena juga dampak yang cukup dalam. Pembatasan aktivitas bagi masyarakat baik melalui PSBB maupun PPKM dalam menjalankan berbagai kegiatan berpengaruh pula pada kegiatan komersial yang selanjutnya juga mempengaruhi pendapatan rumah tangga. Kegiatan perekonomian akhirnya mengalami penurunan dikarenakan banyaknya perusahaan baik jasa ataupun barang yang mengalami pengurangan aktivitasnya. Penghentian aktivitas itu disebabkan oleh turunnya kemampuan ekonomi masyarakat dan dengan adanya PSBB dan PPKM yang berakibat pergerakan masyarakat cukup banyak yang terhenti dan sangat mempengaruhi kegiatan ekonomi, seperti pada bidang transportasi (Mustofa, 2020).

WHO mengintruksikan untuk memperhatikan jarak dalam beraktivitas, mendeteksi serta mengisolasi orang yang terdampak, meminimalkan hubungan antara manusia dengan hewan guna mencegah

penularan dari virus, meningkatkan penelitian serta diagnosa, menyebarkan perkembangan statistik bagi masyarakat dengan tujuan menghindari adanya keresahan pada kalangan masyarakat (Meilina, 2020). Langkah-langkah tersebut sudah dilakukan oleh Pemerintah sebagai upaya mencegah menularnya COVID-19 yaitu menjaga jarak, menggunakan masker, mencuci tangan, penggunaan hand sanitizer dan juga usaha untuk mengurangi pergerakan serta kegiatan masyarakat untuk menurunkan terjadinya penyebaran virus.

Gejala terpapar COVID-19 yang biasanya timbul ialah berupa batuk kering, demam, dan rasa lelah. Tanda-tanda lainnya yang kadang-kadang timbul ialah sakit dan rasa nyeri, sakit kepala, tersumbatnya hidung, konjungtivitis, diare, tenggorokan sakit, hilangnya indera perasa atau daya cium, ruam pada kulit, ataupun warna jari kaki dan tangan yang berubah. Gejala-gejala yang terjadi biasanya bersifat ringan dan timbul secara bertahap (WHO, 2020).

Menariknya, tidak semuanya yang terpapar Corona menunjukkan tanda-tanda, bahkan hanya timbul gejala ringan saja, hal tersebut diperkirakan karena adanya perbedaan sistem daya tahan atau imunitas tubuh, pada umumnya bagi yang masih berusia dewasa muda sistem daya tahan tubuhnya lebih baik daripada orang dengan usia lanjut. Gejala akibat virus biasanya berupa '*self-limiting disease*' yang ditentukan oleh seberapa kuat pertahanan dari tubuh. Dengan kenyataan itu, maka banyak disosialisasikan untuk meningkatkan imunitas atau daya tahan atau imunitas agar dapat mencegah dari tertularnya infeksi akibat virus, dan jika tertular maka secara alamiah tubuh akan dapat melawan.

Imunitas

Imunitas ialah system daya tahan tubuh dari serangan benda asing yang memasuki ke tubuh seseorang, secara harfiah ialah pertahanan diri. Apabila sistem daya tahan alami ini dapat mempertahankan kondisi tubuh karena serangan substansi tersebut, maka orang tersebut tidak akan mengalami sakit, dan jika sebaliknya, bila sistem daya tahan alami ini tidak dapat mempertahankannya, maka orang tersebut akan menderita infeksi atau sakit. Ketika virus menginfeksi manusia, ada 3 macam mekanisme tanggapan imun dalam mengeliminasi infeksi dari virus, ialah melalui antibody, mekanisme sitotoksik serta melalui interferon. Tingkatan daya tahan atau imunitas yang dipunyai oleh seseorang berbeda, beberapa faktor yang bisa mempengaruhi tingkat imun adalah (Farmasi UGM, 2020) :

a. Faktor Lingkungan dan Genetik

Secara umum fungsi tubuh dapat dipengaruhi dua faktor, ialah informasi genetik yang (diturunkan oleh orang tuanya) dan faktor lingkungan. Aktivitas imunitas dapat pula dipengaruhi faktor genetik. Banyak penelitian menemukan bahwa faktor lingkungan mempunyai penting juga terhadap berkembangnya komponen imunitas, khususnya komponen yang berkenaan dengan pertahanan tubuh pada jangka panjang.

b. Makanan

Kandungan makanan yang dimakan merupakan komponen utama pembentuk diri manusia, termasuk untuk sistem daya tahan tubuh. Imunitas ini sangat ditentukan oleh kandungan makanan, kandungan makanan yang kaya lemak serta gula atau makanan cepat saji kebanyakan menyebabkan tekanan pada sistem daya tahan manusia, sehingga mudah untuk terjadi kerusakan dan menstimulasi penyakit.

c. Umur

Umur juga mempengaruhi kemampuan sistem imunitas. Sebagaimana sel-sel lainnya, biasanya sel-sel imunitas juga mencapai aktivitas tertinggi saat manusia berada pada usia dewasa. Sesudahnya, ketika usia semakin bertambah, maka sel-sel manusia akan mengalami penurunan aktivitasnya, juga dalam menghasilkan protein yang fungsinya untuk melawan virus yang menginfeksi, yaitu interferon. Semakin bertambah usia, maka fungsi organ tubuh manusia juga mulai mengalami penurunan.

d. Kondisi Kesehatan

Seseorang yang mengidap penyakit akan lebih mudah terinfeksi virus. Penyakit yang diderita dalam jangka waktu lama atau kronis misalnya diabetes, jantung, kolesterol, radang hati dan tekanan darah tinggi juga bisa menaikkan kerentanan terhadap adanya infeksi. Keadaan pikiran yang tertekan atau stress dapat pula menaikkan kemungkinan seseorang terkena infeksi.

e. Mengonsumsi Obat

Ada banyak obat yang diketahui bisa menurunkan kekuatan sistem imun agar dapat mempertahankan diri, diantaranya ialah golongan kortikosteroid, misalnya kortison dan hidrokortison. Menggunakan obat ini dalam jangka panjang kemungkinan bisa menurunkan tingkat kekebalan dari tubuh seseorang.

Sistem imunitas sesungguhnya bisa ditingkatkan, pada kondisi risiko tinggi terhadap terpaparnya infeksi seperti pada masa pandemi saat ini, dibutuhkan imunostimulan agar bisa meningkatkan daya tahan tubuh dalam menghadapi virus. Terdapat beberapa senyawa baik vitamin atau herbal alam yang memang sudah

tersedia dan terbukti punya efek imunostimulan. Contoh kandungan yang bisa dipergunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh untuk menangkal paparan virus adalah :

- a) Vitamin C
Penelitian pada orang sehat, menemukan bahwa vitamin C bisa memperbaiki beberapa bagian dari parameter daya tahan atau imunitas. Selain itu vitamin C juga dapat menjaga jaringan induk dari adanya kerusakan yang terjadi karena peningkatan matinya sel imun. Kesimpulannya, vitamin C sangat dibutuhkan untuk meningkatkan system daya tahan atau kekebalan dan dapat mempertahankan respon yang baik terhadap adanya penyebab penyakit serta dapat menghindarkan dari kerusakan pada tubuh manusia.
- b) Vitamin D
Makanan yang mengandung vitamin D dapat meningkatkan aktivasi daya tahan terhadap bakteri dan virus.
- c) Vitamin E
Kandungan Vitamin E berfungsi antioksidan yang manfaatnya menetralkan molekul yang labil yang bisa merusak sel.
- d) Herbal Echinacea
Kandungan tumbuhan tersebut secara alami dipergunakan sebagai pengobatan dan untuk mencegah bermacam-macam penyakit seperti infeksi saluran pernapasan, flu, sakit gigi, bronchitis, infeksi virus dan radang tenggorokan. Makanan dengan kandungan ekstrak Echinacea tersebut terdapat pula di Indonesia dengan manfaat untuk meningkatkan sistem imunitas (imunostimulan).
- e) Propolis
Adalah hasil dari lebah madu yang juga disebut lem lebah. Meningkatnya sistem imun karena kandungan propolis akan melindungi seseorang terhadap infeksi virus dan menaikkan sistem imun tubuh sehingga tidak gampang sakit atau hingga parah waktu terjadi infeksi. Selain itu, kandungan Propolis juga punya mmanfaat meningkatkan aktivitas anti virus dengan cara mencegah duplikasi virus, termasuk influenza dan corona.
- f) Minuman Empon-Empon
Negara kita kaya akan tanaman obat termasuk empon-empon yang dapat digunakan untuk menaikkan kekebalan tubuh. Jenis empon-empon yang sering dipergunakan dalam upaya pengobatan tradisional dan mudah untuk diperoleh adalah Kunyit, Temulawak dan Jahe.

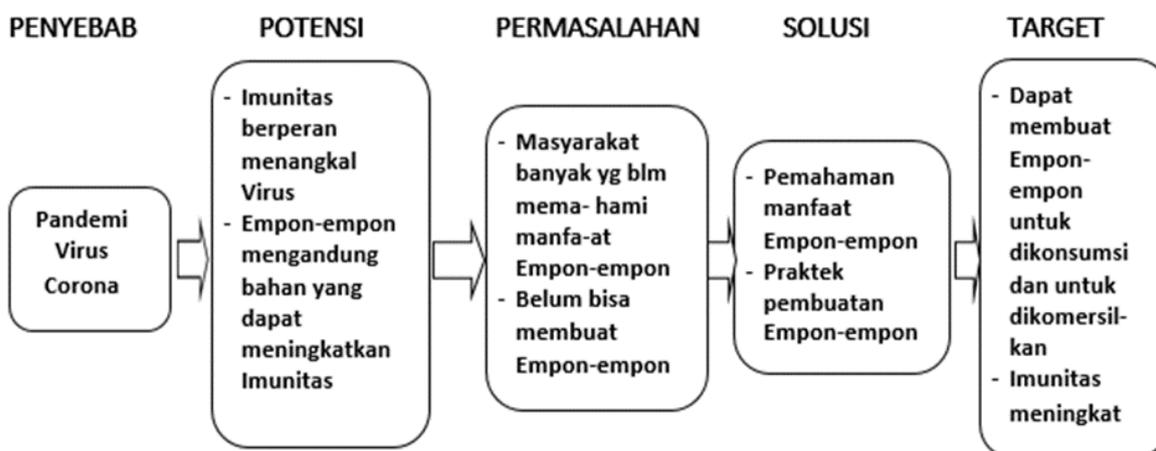
Empon-Empon

Salah satu himbauan yang diberikan oleh WHO adalah perlu untuk menjaga atau meningkatkan imunitas tubuh (Laily, 2020). Meningkatnya daya tahan tubuh merupakan metode untuk mencegah terjadinya serangan virus. Terdapat banyak minuman dan makanan sehat yang dapat dipilih oleh masyarakat guna meningkatkan imunitas (daya tahan) tubuh, diantaranya adalah dengan mengkonsumsi empon-empon. Sesuai definisi dari KKBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), empon-empon ialah rimpang yang dipergunakan sebagai ramuan alami tradisional. Rimpang ialah batang tanaman yang menjalar ke dalam tanah. Tumbuhan tersebut menghasilkan kuncup kearah atas dan akarnya kebawah. Contoh dari rimpang diantaranya serai, jahe, dan lengkuas. Selain itu, kunyit, temulawak dan kencur yang seringkali diolah menjadi minuman jamu termasuk juga dalam kelompok rimpang ini. Manfaat tanaman tersebut adalah :

- a) Jahe, terutama jahe merah yang mempunyai kandungan antioksidan yang tinggi dan mampu untuk mencegah aktivitas radikal bebas. Selain itu, adanya anti inflamasi yang ada di jahe merah juga mampu untuk meningkatkan system kekebalan atau imunitas tubuh terhadap bakteri dan virus di masa wabah covid-19,
- b) Kunyit, mempunyai kegunaan sebagai antioksidan, antimikroba dan antiinflamasi. Disamping itu kandungan khas kunyit ialah keberadaan imunomodulator yang berperan meningkatkan daya tahan atau imunitas dalam menangkal paparan virus covid-19,
- c) Kencur, terdapat kandungan antiinflamasi dan antioksidan yang sama dengan kunyit dan jahe untuk meningkatkan tingkat kekebalan tubuh manusia. Selain itu kencur ternyata juga mempunyai kandungan vitamin C yang bermanfaat untuk menangkal virus.
- d) Sereh, bentuknya seperti rumput, termasuk kelompok emon-empon juga. Ternyata tanaman ini punya kemampuan untuk memperkuat sistem imunitas tubuh, karena mempunyai fungsi anti inflamasi dan mampu mempertahankan sistem pencernaan yang baik, dan juga mampu untuk membunuh sel kanker,
- e) Temulawak, adalah tanaman tradisional Indonesia yang sering dipergunakan sebagai jamu. Kurkumin yang terkandung di dalamnya mempunyai fungsi anti bakteri, anti virus, juga anti peradangan, sehingga cocok sekali untuk dibuat jamu pada masa wabah seperti saat ini.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bisa digambarkan dalam kerangka kegiatan seperti gambar 2 berikut :



Gambar 2 : Kerangka Kegiatan

Penyelesaian Masalah

Berbagai permasalahan tersebut diatas akan diselesaikan melalui langkah-langkah berikut :

- a) Pelatihan tentang manfaat minuman Empon-empon dalam kaitannya dengan usaha untuk meningkatkan daya tahan atau imunitas pada masa Pandemi Covid-19,
- b) Memasyarakatkan cara membuat minuman empon-empon serta menggambarkan potensi yang ada untuk tujuan komersial,
- c) Membagikan hasil pembuatan minuman empon-empon kepada warga.

Tahapan pelaksanaan

Pelaksanaan pelatihan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan berikut:

- a) Mendata para peserta yang terdiri dari anggota PKK desa Bantaran, yang dilakukan pada tanggal 22 dan 23 Januari 2021,
- b) Pelaksanaan pembuatan minuman empon-empon, pada hari Minggu, 24 Januari 2021,
- c) Membagi hasil pembuatan minuman empon-empon kepada aparat desa dan warga, tanggal 24 Januari 2021

3. PEMBAHASAN

Setelah melalui proses perencanaan, koordinasi dan persiapan, akhirnya terlaksanalah kegiatan pelatihan sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat tanggal 22 Januari 2021 sampai dengan tanggal 24 Januari 2021, dengan rincian berikut :

- a) Tahap Pendataan Peserta
 Pada tahap ini tim pengabdian melakukan pendataan tentang calon peserta pelatihan. Data awal didapatkan dari kantor desa, dengan didampingi oleh aparat desa, tim menginventarisir ibu-ibu anggota PKK yang akan diundang untuk mendapatkan materi mengenai manfaat serta cara pembuatan empon-empon. Dari hasil pendataan, didapatkan sejumlah 20 orang yang akan diundang, pertimbangan pemilihan adalah ketersebaran lokasi peserta sehingga diharapkan hasil pelatihan juga dapat disebarluaskan oleh peserta ke lingkungan sekitar eserta.
- b) Koordinasi rencana penyelesaian masalah
 Pada tahap ini tim mendata keperluan pelatihan, diantaranya adalah penetapan lokasi pelatihan, menyiapkan peralatan-peralatan yang dibutuhkan dan bahan-bahan untuk keperluan pembuatan empon-empon. Selanjutnya tim menunjuk personil untuk melakukan tugas masing-masing. Setelah ditentukan pelaksanaan kegiatan, berikutnya dibuatlah undangan kegiatan untuk dibagikan kepada peserta pelatihan.
- c) Pelaksanaan Kegiatan
 Kegiatan berupa Sosialisai ini dilaksanakan di Balai Desa Bantaran dengan uraian kegiatan berikut :
 - Penyampaian manfaat empon-empon dalam kaitannya dengan upaya untuk meningkatkan imunitas pada masa wabah Covid-19, dan peluang untuk memproduksi empon-empon dengan

- tujuan komersial,
 - Praktek pembuatan empon-empon
- Untuk membuat empon-empon diperlukan bahan sebagaimana tabel 1 berikut :

Tabel 1
Bahan-bahan pembuatan Empon-empon

No	Bahan	Banyaknya
1	Jahe	150 gram
2	Kencur	200 gram
3	Kunyit	150 gram
4	Temulawak	100 gram
5	Daun Sereh	secukupnya
6	Gula Jawa	100 gram

Sumber : www.javara.co.id

Sedangkan proses pembuatan empon-empon adalah sebagi berikut :

- a. Pertama-tama bakar kunyit dengan api hingga aroma keluar,
 - b. Setelah dibakar, bersihkan kunyit tersebut dan potong menjadi kecil-kecil kemudian bersihkan lengkuas/laos, dan digeprek,
 - c. Proses memasak, siapkan panci diisi air, dan masukkan kunyit yang sudah dipotong dan lengkuas yang sudah digeprek. Masak sampai mendidih.
 - d. Ketika sudah mendidih, kemudian kecilkan apinya dan masukkan Gula Jawa ditambah daun sereh. Selanjutnya aduk sampai gula jawa tercampur merata.
 - e. Setelah dingin, minuman empon-empon dimasukkan ke dalam botol yang sudah disiapkan.
- Membagikan empon-empon kepada warga
- Setelah proses pembuatan empon-empon selesai, seluruh peserta menikmati minuman empon-empon dan sebagian hasil pembuatan tersebut kemudian dibagikan kepada aparat desa dan warga di sekitar lokasi pelatihan.
- d) Evaluasi
- Setelah selesainya kegiatan peatihan ini, selanjutnya dilaksanakan evaluasi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan. Terdapat beberapa catatan hasil evaluasi yaitu kehadiran peserta yang hanya mencapai 65%, ketersediaan peralatan yang terbatas dan presentasi yang kurang menggugah peserta untuk melakukan produksi empon-empon secara potensial. Hasil evaluasi ini akan dijadikan masukan bagi kegiatan pengabdian selanjutnya sehingga bisa dijalankan dengan lebih baik.

Implikasi Kegiatan

Kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan harapan agar dapat memperoleh manfaat berikut:

- a) Tumbuhnya pemahaman bagi masyarakat terkait manfaat Empon-empon dalam upaya untuk meningkatkan daya tahan atau imunitas pada masa wabah Covid-19,
- b) Masyarakat mampu memproduksi minuman empon-empon,
- c) Munculnya inisiatif masyarakat dalam memproduksi empon-empon dan dapat dijual untuk meningkatkan pendapatan keluarga.

Dokumentasi Kegiatan



Koordinasi Kegiatan



Pembelian Bahan



Pembuatan Empon-empon



Proses pembuatan Empon-empon



Tim pengabdian

4. KESIMPULAN

Pandemi covid-19 mempunyai dampak terhadap hampir semua bidang kehidupan masyarakat. Salah satu faktor yang ikut berperan dalam upaya menghindari dari serangan virus ialah daya tahan atau imunitas yang kuat. Minuman empon-empon mengandung berbagai bahan alami (herbal) yang punya manfaat untuk meningkatkan daya tahan atau imunitas tubuh. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi dan bertujuan untuk dapat memberikan pemahaman perihal manfaat minuman tradisional Nusantara empon-empon dalam upaya untuk meningkatkan daya tahan atau imunitas tubuh, dan mensosialisasikan tentang cara pembuatan minuman empon-empon. Peran Perguruan tinggi dalam ikut berperan serta untuk memberdayakan masyarakat dapat diwujudkan. Diharapkan adanya kegiatan ini dapat memberi manfaat bagi masyarakat untuk memahami tentang manfaat empon-empon dan dapat memproduksi minuman tradisional ini, baik dikonsumsi sendiri ataupun untuk dikomersiilkan

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan terlaksananya kegiatan pelatihan ini kami menyampaikan terima kasih kepada Rektorat Universitas Panca Marga Probolinggo, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Panca Marga, Perangkat Desa Bantaran Kecamatan Bantaran Kabupaten Probolinggo, Ibu-ibu anggota PKK Desa Bantaran dan Koordinator Desa Tim KKN Universitas Panca Marga Probolinggo tahun ajaran 2020/2021 serta pihak-pihak yang telah ikut berkontribusi pada pelaksanaan kegiatan pelatihan ini.

REFERENSI

- Aswani, Tuti. (2020). <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari-lansia-dari-covid-19.html>, 23 April
- Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Probolinggo. (2021), Kecamatan Bantaran Dalam Angka. (CV Azka Putra Pratama
- Farmasi UGM. (2020). <https://farmasi.ugm.ac.id/id/perlunya-peningkatan-sistem-imun-pada-pandemi-covid-19/>, 16 Agustus
- <https://javara.co.id/cara-membuat-empon-empon-untuk-jaga-daya-tahan-tubuh/1> September, . (2021)
- KPCPEN (Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional). (2022). <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>, 31 Januari
- Laily, Rizka Nur. (2020). <https://www.merdeka.com/jatim/corona-merebak-sirup-pokak-asal-probolinggo-ini-bisa-tingkatkan-kekebalan-tubuh.html>, 17 Maret
- Meilina, Rulia, Revina Dewi, Putri Nadia. (2020). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan) Universitas Ubudiyah Indonesia* 2(2)
- Mustofa, Ahmad, Nanik Suhartatik. (2020). Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah, Selaparang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1)

- Sumarmi, Sri. (2020). Kerja Harmoni Zat Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19: *Mini Review*. IAGIKMI & Universitas Airlangga, DOI: 10.2473/amnt.v4i3.2020. 250-256.
- WHO. (2020). Novel Corona Virus : Q and A for public, <https://www.who.int/indonesia/news/novelcoronavirus/qa-for-public>
- Widayanto, M. T. (2019) Edukasi Kesehatan Bagi Ibu Dan Calon Ibu Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Stunting Di Desa Jatiadi Kecamatan Gending Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Abdi Panca Marga*, 1(1), 10–14.
- Widayanto, M. T. (2020). Optimalisasi Perpustakaan Desa Untuk Meningkatkan Budaya Literasi di Desa Jatiadi, Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Pengabdian Bareleng*, 2(1), 32–39.
- Widayanto, M. T. Pujiastuti, A., Yatinigrum, A., Tumini, & Rahma Dhany, U. (2020). Sosialisasi Pentingnya Legalitas Usaha Dan Penjualan Online Untuk Pengembangan Usaha Mikro Kecil dan Menengah. *JABB : Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 1(2), 240-246.