

Edukasi Pemanfaatan Lemon dan Sereh Sebagai Minuman Dalam Pemeliharaan Daya Tahan Tubuh di Kelurahan Bentakan Baki Sukoharjo

Fitria Diniyah J.S^{*1}, Katrine Adiansyah D.M², Monica Ayu R.S³, Puput Novita D.A.H⁴, Vikita Rekyan W⁵
^{1,2,3,4,5}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional Surakarta, Indonesia
^{*}e-mail: fitria.diniyah@stikesnas.ac.id¹

Abstrak

Perubahan iklim yang terjadi di Indonesia dan keadaan pasca pandemi menyebabkan kondisi imunitas tubuh masyarakat rentan terhadap berbagai penyakit. Menjaga imunitas dapat dengan menjaga kebersihan, berolah raga serta mengkonsumsi makanan yang bergizi. Cara lain dalam menjaga imunitas adalah dengan mengkonsumsi produk herbal tradisional atau jamu. Salah satu minuman tradisional yang mudah dibuat dan bahan mudah ditemukan di masyarakat adalah rebusan lemon sereh. Buah lemon (*Citrus limon*) memiliki manfaat sebagai antioksidan karena mengandung vitamin C sedangkan sereh atau serai (*Cymbopogon nardus L*) memiliki senyawa citral dan geranial yang bermanfaat sebagai anti-inflamasi. Melalui kegiatan workshop di kelurahan Bentakan, Baki, Sukoharjo dengan peserta Ibu-Ibu PKK ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta wawasan kepada peserta tentang manfaat yang terkandung di dalam minuman lemon sereh dan cara pengolahannya yaitu dengan cara bahan-bahan dicuci bersih kemudian direbus bersama gula jawa dan rempah lainnya seperti kayu manis dan jahe kemudian disaring sehingga siap dikonsumsi sebagai minuman yang dapat digunakan untuk menjaga daya tahan tubuh. Peserta sangat antusias karena tema yang disampaikan dalam kegiatan sangat relevan, diharapkan dengan adanya kegiatan ini peserta dapat meningkatkan pemahaman kepada masyarakat bagaimana menjaga daya tahan tubuh terutama saat musim pancaroba dan pasca pandemi. Dalam kegiatan yang telah dilaksanakan, berdasarkan hasil test yang diberikan sebelum dan sesudah acara menunjukkan hasil peningkatan pemahaman mengenai materi workshop yaitu meningkat hingga 95%.

Kata kunci: Imunitas, Lemon, Sereh, Workshop

Abstract

The climate change that has occurred in Indonesia and the post-pandemic situation has made the community's immune system vulnerable to various diseases. Maintaining immunity can be done by maintaining cleanliness, exercising and consuming nutritious food. Another way to maintain immunity is to consume traditional herbal products or jamu. One of the traditional drinks that is easy to make and ingredients that are easy to find in the community is lemongrass lemon stew. Lemon (*Citrus limon*) has benefits as an antioxidant because it contains vitamin C while lemongrass or lemongrass (*Cymbopogon nardus L*) has citral and geranial compounds which are useful as anti-inflammatories. Through the workshop activities in the sub-district of Benntak, Baki, Sukoharjo with the participants, it is hoped that the PKK women will be able to provide knowledge and insight to the participants about the benefits contained in the lemongrass lemon drink and how to process it, namely by washing the ingredients thoroughly and then boiling them with brown sugar. and other spices such as cinnamon and ginger are then filtered so they are ready to be consumed as a drink that can be used to maintain endurance. The participants were very enthusiastic because the themes presented in the activities were very relevant. It is hoped that with this activity the participants can increase public understanding of how to maintain endurance, especially during the transition season and post-pandemic. In the activities that have been carried out, based on the results of the tests given before and after the event, the results showed an increase in understanding of the workshop material, namely an increase of up to 95%.

Keywords: Education, Immunity, Lemon, Lemongrass

1. PENDAHULUAN

Perubahan iklim yang terjadi di Indonesia, dapat menyebabkan kondisi kesehatan masyarakat rentan terhadap suatu penyakit. Terlebih di era pasca pandemi, tentunya masyarakat tetap harus menerapkan protokol kesehatan dalam aktivitas sehari-hari, seperti mencuci tangan, menjaga jarak saat bersosialisasi, memakai masker, dan juga selalu menjaga

kondisi kesehatan tubuh dengan cara mengkonsumsi makanan yang bergizi serta dapat meningkatkan imunitas tubuh.

Minuman kesehatan ini sangat bagus untuk meningkatkan stamina dan kekebalan tubuh terhadap cuaca dingin saat musim hujan maupun cuaca apapun karena manfaat kesehatannya yang luar biasa. Kandungan vitamin C dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh. Campuran sederhana ini efektif untuk memecah lendir dan pembentukan dahak. Untuk mendapatkan manfaat serai dan lemon, seduh serai dengan air, lalu saring. Minuman tersebut dapat disajikan hangat atau dingin sesuai selera [1].

Perlunya pemberdayaan masyarakat dengan memberikan keterampilan membuat minuman yang kaya akan antioksidan dengan bahan-bahan yang sangat terjangkau dan mudah ditemukan [1]. Sehingga diharapkan menjadi kebiasaan baru dalam hal mengkonsumsi antioksidan untuk meningkatkan imunitas tubuh di era pasca pandemi ini. Pemberdayaan dilakukan kepada ibu-ibu rumah tangga yang berperan penting terhadap kesehatan anggota keluarganya dan diharapkan setelah kegiatan ini ibu-ibu akan lebih produktif dalam menjaga kesehatan keluarga dari makanan dan minuman yang dikonsumsi.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan dalam kegiatan praktik pembangunan kesehatan masyarakat adalah dengan memberikan komunikasi dan informasi mengenai manfaat minuman lemon dan sereh untuk menjaga daya tahan tubuh masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan kegiatan, dimulai dengan tahapan survei lapangan dengan tujuan penggalan informasi mengenai masalah-masalah kesehatan yang sering terjadi terutama disaat musim pancaroba sekarang ini, kemudian dilanjutkan dengan memilih khalayak sasaran workshop yaitu memilih kelompok ibu-ibu PKK. Setelah pemilihan khalayak sasaran, tahapan selanjutnya yaitu mengurus ijin penyuluhan, mempersiapkan minuman lemon dan sereh, mempersiapkan materi presentasi, dan mempersiapkan soal pertanyaan serta mempersiapkan sarana prasarana pendukung untuk kegiatan.

Populasi dan sampel workshop kali ini dipilih dikarenakan meninjau dari perubahan iklim yang terjadi dan era pasca pandemi menyebabkan kondisi kesehatan masyarakat rentan terhadap suatu penyakit. Minuman rebusan sereh dan lemon sangat baik dikonsumsi untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan tubuh. Sereh (*Cymbopogon citratus*) dan lemon (*Citrus lemon*) adalah tanaman yang banyak ditemukan di Indonesia dan merupakan tanaman yang sudah tidak asing lagi bagi penduduk masyarakat di Kelurahan Bentakan, Baki, Sukoharjo.

Alat yang dibutuhkan dalam pembuatan minuman lemon dan sereh adalah pemeras jeruk, timbangan, sutil, corong, botol plastik 250ml, panci, kompor, pisau dan telenan. Sedangkan bahan yang digunakan adalah jeruk lemon, sereh, kayu manis, gula jawa, dan air. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam workshop kali ini adalah dengan metode tes. Metode tes terdiri dari dua macam yaitu pre-test yang diberikan sebelum pemaparan materi dan post-test yang diberikan sesudah pemaparan materi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Praktik Pembangunan Kesehatan Masyarakat (PPKM) ini berhasil dilakukan karena target keberhasilan berupa kehadiran 75% peserta dari ibu PKK Desa Bentakan tercapai. Kegiatan ini diawali dengan penyampaian materi dan demonstrasi produk. Penyuluhan ini mengambil tema menjaga imunitas tubuh dengan menggunakan produk alami sebagai penjaga kekebalan tubuh. Produknya berupa minuman herbal dari air lemon dengan serai sebagai minuman penjaga imunitas tubuh. Minuman herbal ini terbuat dari campuran perasan air lemon, sereh dan gula jawa dengan perhitungan perbandingan. Sebelum pemaparan materi, peserta dibagikan pretest untuk mengetahui pengetahuan peserta.



Gambar 1. Pemaparan Materi Workshop



Gambar 2. Demonstrasi Produk Minuman Lemon Sereh

Pada saat demonstrasi produk peserta diberi olahan produk yang telah dibuat. Selanjutnya pengisian posttest dan kuisisioner mengenai acara Praktik Pembangunan Kesehatan Masyarakat yang telah diselenggarakan. Setelah acara ditutup yaitu foto bersama dengan peserta dengan menunjukkan produk yang telah dibuat. Pada absensi daftar hadir yang terlampir menunjukkan bahwa jumlah peserta yang hadir lebih dari 75%.

Tabel 1. Hasil Nilai Pretest dan Posttest

No	Nama	Pretest	Posttest
1	Nur Daryani	8	8
2	Mardiyem	8	8
3	Saminah	8	7
4	Wagiyem	9	9
5	Winarni	8	9
6	Wahyu Susanti	8	9
7	Juliyani	9	9
8	Tin Rupiati	8	9
9	Mrihatin	9	9
10	Dwi Sumarni	7	6
11	Atik Purwanti	7	6
12	Wiwik N	9	8
13	Lilik	8	8
14	Ekawati	9	9
15	Paniyem	8	9
16	Siti aisyah	8	9
17	Anik	8	9
18	Wigiyanti	8	9
Jumlah Nilai		147	150
Rata-Rata		8,2	8,3

Pada tabel hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta mengenai manfaat lemon dan sereh sebagai minuman untuk pemeliharaan daya tahan tubuh pada pretest memiliki pengetahuan yang kurang. Namun, pada hasil posttest menunjukkan peningkatan nilai dibandingkan dengan pretest. Melihat tingkat pengetahuan peserta seperti demikian menunjukkan bahwa mereka juga memiliki motivasi dan dorongan untuk meningkatkan diri dalam belajar dan menambah wawasan mereka mengenai manfaat lemon dan sereh sebagai minuman dalam pemeliharaan daya tahan tubuh.

Pada kegiatan workshop ini peserta sangat antusias karena tema yang disampaikan dalam kegiatan sangat relevan dengan keadaan yang terjadi sekarang. Tentang maraknya obat-obatan yaitu obat sirup terhadap fungsi ginjal pada pasien anak-anak maupun orang dewasa. Serta pada cuaca yang tidak menentu ini, banyak sekali orang yang mudah terkena penyakit seperti batuk pilek dan demam. Hal tersebut menjadi momok bagi orang tua yang takut jika memberi obat-obatan kimia kepada anggota keluarganya. Maka dari itu, adanya minuman dari bahan dasar alami lemon dan sereh sangat berguna untuk pemeliharaan daya tahan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Sehingga, workshop kali ini banyak diminati oleh peserta karena dalam workshop kami mendemonstrasikan produk dengan membagikan produk yang telah dibuat dan memberi pengetahuan tentang bagaimana membuat produk yang rasanya enak dan aman-aman untuk semua kalangan usia.

4. KESIMPULAN

Dalam Kegiatan Praktik Pembangunan Kesehatan Masyarakat yang diselenggarakan di Kelurahan Bentakan peserta yang hadir berdasarkan daftar hadir yaitu sebanyak lebih dari 75% dari total target peserta yang kami tetapkan. Pada saat demonstrasi produk peserta diberi olahan produk yang telah dibuat. Pengetahuan peserta di Desa Bentakan, Baki, Sukoharjo mengenai manfaat lemon dan sereh sebagai minuman untuk pemeliharaan daya tahan tubuh meningkat yang dapat diketahui berdasarkan nilai *pre-test* dan *post-test* yang dilaksanakan pada saat kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Nurmala, dkk., "Pemberdayaan Ibu-Ibu PKK Di Griya Katulampa Dengan Keterampilan Membuat Minuman Lemon Sereh Jahe Yang Kaya Akan Antioksidan Serta Kebiasaan Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemi Covid-19," *Dharmakarya*, vol. 10, no. 3, pp. 211-214, 2021.
- [2] S. B. Ariska and D. Utomo, "Kualitas Minuman Serbuk Instan Sereh (Cymbopogon Citratus) Dengan Metode Foam Mat Drying," *TEKNOLOGI PANGAN: Media Informasi dan Komunikasi Ilmiah Teknologi Pertanian*, vol. 11, no. 1, pp. 42-51, 2020.
- [3] C. W. N. Arrifah, "Aktivitas Antioksidatif dan Mutu Sensoris Minuman Ekstrak Daun Sereh (Cymbopogon Citratus) dan Ekstrak Daun Stevia (Stevia Rebaudiana)," Skripsi. Fakultas Teknologi Pertanian. Universitas Jember. Jember, 2018.
- [4] Z. Azizah, dkk., "Uji Aktivitas Antioksidan Dan Penetapan Kadar Vitamin C Ekstrak Buah Naga Merah Keunguan (*Hylocereus lemairei* (Hook.) Britton & Rose) Secara Spektrofotometri Uv-Vis," *Jurnal Farmasi Higea*, vol. 9, no. 1, pp. 41-47, 2017.
- [5] F. Ekaputri, "Pengaruh Perbandingan Kulit Dan Sari Lemon Dan Konsentrasi Kayu Manis Terhadap Karakteristik Selai Lemon (Citrus Limon Burm F.) Secara Organoleptik," Skripsi. Fakultas Teknik. Universitas Pasundan. Bandung, 2018.
- [6] A. Ramadhianto, "Uji Bioaktivitas Crude Buah Jeruk Nipis (Citrus Aurantifolia) Terhadap Bakteri *Escherichia Coli* Secara In Vitro," Skripsi. Fakultas Biologi. Universitas Medan Area. Medan, 2017.
- [7] A. Fauzi, *Aneka Tanaman Obat dan Khasiatnya*. Yogyakarta : Penerbit Media Pressindo, 2009

-
- [8] Dwi, A. Puspitasari, E. Susanti, A. Khustiana, "Aktivitas Antioksidan Dan Penetapan Kadar Vitamin C Perasan Daging Buah Lemon (Citrus limon (L.) Osbeck) Menggunakan Metode ABTS," *Jurnal Ilmiah Teknosains*, vol. 5, no. 2, 2019.
- [9] W. G. Hendrik, Erwin, A. S. Panggabean, "Pemanfaatan Tumbuhan Serai Wangi (Cymbopogon Nardus (L.) Rendle) Sebagai Antioksidan Alami," *Jurnal Kimia Mulawarman*, vol. 10, no. 2, pp. 74-79, 2013.
- [10] Kementerian Sosial Republik Indonesia, "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)", 2020.
- [11] A. Nandini, "Minuman 'LESER' Lemon Sereh Sebagai Minuman Kesehatan Penambah Imunitas," *Madaniya*, vol. 2, no. 4, pp. 383-388, 2021.
- [12] Afrina, A. I. Nasution, and N. Rahmania, "Konsentrasi Hambat Dan Bunuh Minimum Ekstrak Serai (Cymbopogon citratus) Terhadap Candida albicans," *Cakradonya Dental Journal*, vol. 9, no. 1, pp. 55-61, 2018.
- [13] I. Suhesti, dkk., "Penggunaan Teh Serai Jahe Sebagai Penambah Daya Tahan Tubuh Menggunakan Daun Stevia Sebagai Pemanis Alami," *Reswara*, vol. 2, no. 2, pp. 325-330, 2021.