

## **Pengolahan Bumbu Dapur yang Berkhasiat, Aman dan Bermutu sebagai upaya Peningkatan Imunitas Tubuh melalui Pembuatan Minuman Herbal**

### **Processing Effective, Safe and Quality Kitchen Spices as an Effort to Improve Body Immunity through Making Herbal Drinks**

**Muh. Taufiqurrahman<sup>1\*</sup>, Adhe Septa Ryant Agus<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Farmasi, STIKES Dirgahayu Samarinda, Jalan Pasundan No. 21, Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur, 75122 – Indonesia

\*E-mail corresponding author: muh.taufiqurrahman@gmail.com

*Received: 10 Januari 2025; Revised: 28 Agustus 2025; Accepted: 29 September 2025; Available Online: 14 Oktober 2025*

**Abstrak.** Penguatan imunitas tubuh masyarakat dapat dilakukan melalui pemanfaatan bahan alam, khususnya bumbu dapur yang memiliki khasiat sebagai minuman herbal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota Persatuan Dharma Wanita Provinsi Kalimantan Timur dalam mengolah tanaman obat menjadi minuman kesehatan yang aman, bermanfaat, dan mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan mengenai kandungan bahan aktif dan manfaat rempah-rempah, praktik langsung pembuatan minuman herbal, serta evaluasi menggunakan angket dan kuis singkat untuk menilai pemahaman peserta. Materi yang disampaikan difokuskan pada prinsip keamanan, higienitas, serta efektivitas penggunaan rempah-rempah seperti jahe, kunyit, dan belimbing dalam pembuatan minuman kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pemahaman peserta mengenai manfaat dan cara pengolahan herbal sesuai kaidah keamanan pangan. Antusiasme peserta terlihat melalui keaktifan dalam diskusi, keberanian mengajukan pertanyaan, serta ketekunan saat praktik pembuatan minuman herbal. Selain itu, peserta menyatakan minat yang tinggi untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh di rumah, baik untuk konsumsi keluarga maupun peluang usaha kecil berbasis produk jamu dan minuman herbal. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan berbasis praktik dapat menjadi sarana efektif dalam memperluas wawasan dan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan melalui pemanfaatan bahan alam. Keberhasilan kegiatan ini diharapkan dapat mendorong pelaksanaan program serupa secara berkelanjutan guna mendukung gaya hidup sehat berbasis kearifan lokal.

**Kata kunci:** Pengabdian masyarakat; bumbu dapur; imunitas; kayu manis.

**Abstract.** Strengthening community immunity can be achieved through the utilization of natural ingredients, particularly kitchen spices that have properties beneficial as herbal drinks. This community service program aimed to enhance the knowledge and skills of the members of the Dharma Wanita Association of East Kalimantan Province in processing medicinal plants into safe, beneficial, and practical health beverages. The implementation methods included educational sessions on the active compounds and health benefits of spices, hands-on herbal drink preparation, and evaluation using questionnaires and short quizzes to assess participants' understanding. The material focused on food safety principles, hygiene, and the effectiveness of using spices such as ginger, turmeric, and starfruit in making health drinks. The results showed a significant increase in participants' understanding of the benefits and proper processing of herbal ingredients in accordance with safety standards. Participants demonstrated high enthusiasm through active discussions, eagerness to ask questions, and diligence during the practical herbal drink preparation. Furthermore, participants expressed strong interest in applying the knowledge gained at home, both for family consumption and as potential small-scale business opportunities based on herbal drinks and traditional jamu products. These findings indicate that practice-based training can serve as an effective medium to broaden public awareness and independence in maintaining health through the use of natural ingredients. The success of this activity is expected to encourage the continuous implementation of similar programs to promote a healthy lifestyle grounded in local wisdom.



**Keywords:** Community service; Kitchen spices; Immunity; Cinnamon.

**DOI:** <https://doi.org/10.30653/jppm.v10i3.1340>

## 1. PENDAHULUAN

Sistem imun merupakan mekanisme pertahanan biologis yang berfungsi melindungi tubuh manusia dari patogen maupun zat berbahaya di lingkungan. Sistem ini memiliki tiga peran utama, yaitu kemampuan mengenali molekul target spesifik dan meresponsnya, membedakan antigen asing dari autoantigen, serta membentuk memori imunologis untuk memberikan respons yang lebih cepat pada paparan berikutnya (Ladics & Woolhiser, 2006; Pratama dkk., 2021). Indonesia sebagai negara dengan keanekaragaman hayati yang tinggi memiliki potensi besar dalam pengembangan tanaman obat. Berbagai tanaman berkhasiat telah digunakan dalam pelayanan kesehatan karena mengandung senyawa aktif dengan aktivitas antibakteri, antivirus, antioksidan, antiradang, imunomodulator, dan efek farmakologis lainnya (User dkk., 2016; Yudha, 2023). Salah satu contohnya adalah kayu manis yang terbukti memiliki aktivitas antibakteri terhadap *Escherichia coli* dan *Streptococcus aureus* (Taufiqurrahman & Pijaryani, 2023).

Apoteker memiliki kompetensi untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman obat sebagai terapi komplementer, dengan tetap memperhatikan aspek regulasi farmasi terkait keamanan, dosis, bagian tanaman yang digunakan, serta frekuensi pemakaian. Pengetahuan ini memungkinkan bumbu dapur yang biasa dipakai sehari-hari dapat dimanfaatkan sebagai terapi tambahan pada penyakit umum, terutama penyakit kronis (Mahbub dkk., 2024; Matippanna, 2022).

Berkaitan dengan hal tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan bersama anggota Persatuan Dharma Wanita Provinsi Kalimantan Timur. Program ini bertujuan memperkenalkan peran apoteker dalam pemanfaatan herbal sekaligus meningkatkan pemahaman peserta mengenai teknik pengolahan tradisional untuk menghasilkan sediaan yang aman, berkhasiat, dan bermutu. Kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan tatap muka dengan metode konsultatif, meliputi penyuluhan, diskusi, dan evaluasi dengan angket serta kuis singkat (Sari dkk., 2024).

Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa keterlibatan peserta, khususnya ibu-ibu Dharma Wanita, dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang pemanfaatan sumber daya alam lokal. Selain memperluas pemahaman bahwa bidang farmasi mencakup eksplorasi dan pengolahan obat bahan alam, kegiatan ini juga memperkuat peran ibu sebagai fasilitator kesehatan dalam keluarga melalui pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA).

## 2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini akan melibatkan dosen dan mahasiswa STIKES Dirgahayu Samarinda yang merupakan pengusul atau pelaksana kegiatan. Adapun tahapan kegiatan adalah sebagai berikut:

### 1. Tahap Pertama

Tahap survey lapangan yang merupakan tahap awal dalam kegiatan. Tahap ini menggunakan metode wawancara langsung kepada perwakilan pengurus Dharma Wanita Persatuan Provinsi Kalimantan Timur untuk melakukan pemetaan terkait kegiatan yang akan dilakukan dan mendiskusikan solusi yang dapat ditawarkan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

### 2. Tahap Kedua

Pada tahap ini tim pelaksana mengurus perijinan kegiatan. Tim pelaksana mengurus surat ijin terkait penugasan tim untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan mengajukan ke Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (UPPM) STIKES Dirgahayu Samarinda. Pada tahap ini surat tugas akan diberikan kepada Pengurus Dharma Wanita Persatuan Provinsi Kalimantan Timur sebagai bentuk legalitas untuk keberlanjutan kegiatan pada tahap selanjutnya.

### 3. Tahap Ketiga

Pada tahap ini tim pelaksana bersama mitra akan membuat perencanaan kegiatan. Pada saat penentuan perencanaan akan dilakukan identifikasi masalah dan kebutuhan, identifikasi kekuatan dan kelemahan, serta solusi yang akan dilakukan dalam bentuk rencana, yang disusun bersama mitra. Tahap ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi terlebih dahulu kepada pengurus Dharma Wanita Persatuan Provinsi Kalimantan Timur.

#### **4. Tahap Keempat**

Tahap ini adalah tahap pelaksanaan. Pengusul dan mitra akan terlibat dalam kegiatan sesuai dengan kesepakatan yang telah dilakukan. Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan mempresentasikan materi seputar pemanfaatan bumbu dapur sebagai terapi komplementer sesuai dengan Cara Pembuatan Obat Tradisional Yang Baik (CPOTB). Setelah presentasi pengisian materi, dilakukan juga pelatihan praktek pemanfaatan tanaman obat menjadi bentuk sediaan sesuai standar farmasi berdasarkan efek farmakologi yang diinginkan.

#### **5. Tahap Kelima**

Pada tahap ini akan dilakukan monitoring dan evaluasi bersama tim pelaksana dan mitra. Pengusul pada tahap ini bertindak sebagai fasilitator dan hasil evaluasi akan digunakan sebagai pedoman dalam menilai ketercapaian luaran yang diinginkan.

#### **6. Tahap Keenam**

Tahap ini dilakukan untuk refleksi atau umpan balik dari mitra. Tahap ini dilakukan dengan pemberian angket kepada peserta sebagai dasar untuk keberlanjutan program.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Salah satu aspek penting dari Tri Dharma Perguruan Tinggi adalah pengabdian kepada masyarakat. Melalui kerjasama antara perguruan tinggi dan masyarakat, diharapkan terjadi keseimbangan dalam penerapan ilmu pengetahuan. Untuk mewujudkan tujuan ini, tim pengabdian masyarakat langsung turun ke Dharma Wanita Persatuan Provinsi Kalimantan Timur untuk memberikan pelatihan pembuatan minuman kesehatan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, serta penyuluhan mengenai penggunaan obat tradisional dalam pencegahan penyakit. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam dua tahapan, yaitu: a) Penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman mengenai tanaman tradisional yang digunakan dalam pembuatan jamu, dan b) Pelatihan pembuatan jamu yang aman, bermanfaat, dan berkualitas.

Peningkatan pembangunan kesehatan melalui penggunaan obat tradisional merupakan salah satu bentuk partisipasi masyarakat, serta merupakan aplikasi teknologi yang sesuai (Sepriani, 2021). Hal ini karena pengobatan tradisional sudah dilakukan sejak lama dan bahan-bahannya mudah didapatkan di seluruh wilayah. Oleh karena itu, potensi pengobatan tradisional perlu dimanfaatkan dengan optimal untuk meningkatkan dan menyelaraskan layanan kesehatan masyarakat.

Tahapan pertama dalam kegiatan ini adalah penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman tentang penggunaan tanaman tradisional dalam pembuatan minuman herbal. Kegiatan ini bertujuan memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang cara yang benar dalam mengolah tanaman tradisional agar dapat dijadikan minuman kesehatan. Penggunaan tanaman tradisional bertujuan untuk mengurangi gejala penyakit yang lebih serius. Oleh karena itu, kemampuan masyarakat dalam melakukan pengobatan mandiri dan menjaga kesehatan perlu ditingkatkan. Sebelum materi disampaikan, pemahaman awal mengenai obat tradisional dievaluasi melalui beberapa pertanyaan.

Penyuluhan merupakan langkah awal dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya penggunaan tanaman tradisional untuk pembuatan minuman herbal. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan informasi yang tepat tentang bagaimana mengolah tanaman tradisional agar dapat dijadikan ramuan kesehatan. Penggunaan tanaman tradisional bertujuan untuk meringankan gejala penyakit berat. Dalam rangka menjaga kesehatan masyarakat, sangat penting untuk meningkatkan kapasitas mereka dalam merawat diri sendiri, mengelola gejala penyakit, dan menjaga kesehatan. Sebelum informasi diberikan, sejumlah pertanyaan diajukan untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman peserta tentang pengobatan tradisional. Pertanyaan yang diajukan antara lain:

- a) Apakah Anda pernah berkonsultasi dengan ahli mengenai pengobatan herbal tradisional?
- b) Jenis tanaman obat apa saja yang biasa digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh?
- c) Apakah Anda sudah menanam dan memanfaatkan tanaman seperti seledri, belimbing sayur (wuluh), dan kayu manis untuk mengobati penyakit?

Setelah asesmen dilakukan, diketahui bahwa masyarakat sudah cukup memahami manfaat pengobatan tradisional, namun pemahaman mereka tentang cara meningkatkan daya tahan tubuh masih terbatas. Informasi kemudian diberikan melalui cerita dan ilustrasi tentang tanaman tradisional yang dapat membantu meningkatkan sistem imun (Mamahit, 2022). Sebagai contoh,

diberikan saran mengenai penggunaan obat tradisional, cara mengolah tanaman tersebut, serta informasi tentang tanaman tradisional yang telah menjalani uji klinis dan kini tersedia di pasaran. Dengan informasi ini, masyarakat diharapkan dapat lebih memahami potensi obat tradisional dalam mencegah penyakit (Zainol, Ronasari, & Khoirunnisa, 2019). Kayu manis adalah salah satu tanaman yang mengandung antioksidan yang terbukti dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Kayu manis kini telah dipersiapkan dalam bentuk produk yang mudah diakses oleh masyarakat.



**Gambar 1.** Pemaparan materi

Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai kandungan bahan aktif rempah-rempah kuliner dan manfaatnya sebagai penambah daya tahan tubuh di tengah musim pancaroba dan pandemi yang tidak menentu (Senjawati dkk., 2021; Sutrisno dkk., 2021). Setelah pemaparan materi, diadakan sesi pelatihan dan diskusi. Hampir seluruh peserta antusias mengajukan berbagai pertanyaan tentang manfaat penggunaan bahan aktif rempah-rempah kuliner serta cara pemanfaatannya untuk membuat minuman herbal (Aini & Cahyanto, 2024). Peralatan yang telah disediakan sebelumnya digunakan untuk pelatihan pembuatan minuman herbal. Bersama peserta, pemateri menyiapkan minuman herbal.

Minuman herbal yang dibuat dalam program pelatihan ini belum pernah diproduksi oleh ibu Dharma Wanita Persatuan Provinsi Kalimantan Timur. Melalui pelatihan ini, peserta mempelajari lebih banyak tentang pemanfaatan rempah-rempah dapur menjadi berbagai jamu dan minuman herbal lain yang belum pernah mereka buat atau konsumsi sebelumnya (Kusumo dkk., 2020). Jamu tersebut dibuat dengan bahan-bahan seperti belimbing, jeruk manis, dan air mineral; hasil akhirnya adalah jus jamu belimbing. Pelaksanaan menunjukkan betapa besar antusiasme peserta mengikuti pelatihan. Selain mengikuti proses pelatihan, para peserta senang membuatnya di rumah dan ingin membagikannya kepada keluarga. Beberapa peserta menyatakan minat untuk menjual berbagai minuman jamu yang diproduksi dalam acara ini.



**Gambar 2.** Praktek pembuatan minuman herbal

Pada tahap evaluasi akhir, tim pengabdian melakukan kuis mini setelah penyampaian materi untuk mengevaluasi kembali materi yang telah disampaikan mengenai pengenalan obat tradisional. Hampir semua peserta mengacungkan tangan untuk menjawab pertanyaan dari tim pengabdian, menunjukkan antusiasme mereka. Untuk kegiatan pengabdian kali ini, mitra dan tim pelaksana diharapkan bekerja sama secara erat. Jika terdapat masalah yang belum diselesaikan, mitra diminta segera menghubungi tim, baik secara daring maupun luring. Selain itu, kegiatan pengabdian akan dilakukan secara rutin untuk memberikan pengetahuan dan pelatihan tentang masalah yang dihadapi dan dibutuhkan oleh mitra.

#### 4. SIMPULAN

Kehadiran tim pengabdian masyarakat dalam kegiatan edukasi mengenai pemanfaatan herbal dan obat tradisional terbukti mampu meningkatkan pengetahuan serta pemahaman mitra mengenai manfaat dan keunggulan minuman herbal sebagai solusi menjaga kesehatan. Minuman herbal dinilai aman, mudah dibuat, ekonomis, dan memiliki cita rasa yang dapat diterima, sehingga menjadi alternatif yang praktis untuk menjaga daya tahan tubuh. Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan tingginya minat masyarakat dalam mencoba dan mempraktikkan pembuatan minuman herbal secara mandiri. Selain itu, kesediaan mitra untuk mengikuti kegiatan serupa di masa mendatang menegaskan pentingnya pelatihan berkelanjutan sebagai upaya meningkatkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan berbasis bahan alami.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya program pengabdian masyarakat ini. Secara khusus, kami menyampaikan penghargaan kepada STIKES Dirgahayu atas dukungan dana yang menjadi landasan penting bagi keberhasilan program ini. serta Ibu Dharmawanita BKD Provinsi Kalimantan Timur atas kolaborasi dan kontribusinya yang berharga dalam mendukung setiap tahapan pelaksanaan program. Kehadiran dan dukungan yang diberikan telah memperkuat jalinan kerja sama yang bermanfaat.

#### REFERENSI

- Aini, F.Q., Cahyanto, T. (2024). Pemanfaatan Rempah Dapur sebagai Minuman Herbal untuk Penyembuhan Berbagai Penyakit di Desa Cimalaka, Sumedang Jawa Barat. *Mikroba : Jurnal Ilmu Tanaman, Sains Dan Teknologi Pertanian*, 1(3), 78–87. <https://doi.org/10.62951/mikroba.v1i3.155>
- Kusumo, A.R., Wiyoga, F.Y., Perdana, H.P., Khairunnisa, I., Suhandi, R.I., Prastika, S.S. (2020) Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi, *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 465–471. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>

- Ladics, G. S., & Woolhiser, M. R. (2006). Mechanisms of immunotoxicity. In R. L. Luebke, R. R. House, & M. I. Kimber. *Immunotoxicology and immunopharmacology* (73–86). CRC Press.
- Mahbub, K., Walid, M., Kurniawan, K., Lestari, Y. E., Mahfur, M., Safitri, E. I., Ratnasari, P. M. D R., Febriani, A. (2024). *Buku Ajar Pengantar Ilmu Farmasi*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Mamahit, A. Y., Oktavyanti, D., Aprilyawan, G., Wibowo, M., Ishak, S. N., Solehah, E. L., Farani, S., Ulfain, Suwarni, L., La Patilaiya, H. (2022). *Teori Promosi Kesehatan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Matippanna, A. (2022). *Hukum kesehatan: Tanggung jawab hukum rumah sakit terhadap pasien dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan*. Amerta Media.
- Pratama, D. A. O. A., Haryo, A., & Untari, H. (2021). *Imunopatologi veteriner*. Universitas Brawijaya Press.
- Sari, F. P., Munizu, M., Rusliyadi, M., Nuryanneti, I., & Judijanto, L. (2024). *Agribisnis: Strategi, inovasi dan keberlanjutan*. PT Green Pustaka Indonesia.
- Senjawati, M.I., Maryam, M., Afriyuni, A. (2021). Teknologi Pengolahan Minuman Rempah Instan sebagai Peluang Usaha Serta Meningkatkan Daya Tahan Tubuh terhadap Covid 19. *JATTEC*, 2(2), 103–110. <https://doi.org/10.20885/jattec.vol2.iss2.art7>
- Sutrisno, S., Yulianto, M. E., Ariwibowo, D., Ariyanto, H. D. & Handayani, S. U. (2021) Pengembangan produktivitas minuman kesehatan rempah-rempah melalui granulator yang dilengkapi foto-pasteurisasi–UV untuk meningkatkan imun tubuh, *Jurnal Pengabdian Vokasi*, 2(2), 150–161.
- Taufiqurrahman, M., & Pijaryani, I. (2023). Antibacterial activity test of cinnamon bark extract (*Cinnamomum burmannii*) against *Escherichia coli* and *Streptococcus aureus*. *Asian Journal of Natural Sciences*, 2(1), 17–24. <https://doi.org/10.55927/ajns.v2i1.3225>
- User, M., Kusumaputri, V. S., & Hendrix, T. (2016). Bioprospeksi tumbuhan obat tradisional dalam peningkatkan potensi obat tradisional berbasis kearifan lokal. *Inovasi Pembangunan: Jurnal Kelitbang*, 4(2), 133–146. <https://doi.org/10.35450/jip.v4i02.65>
- Yudha, S. (2023). Pelatihan pembuatan minuman herbal sebagai upaya peningkatan imun tubuh pada warga Desa Mencirim Kota Binjai. *JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 305–312. <https://doi.org/10.52434/jpm.v2i3.2806>