

PELATIHAN PEMBUATAN MINUMAN POKAK UNTUK MENINGKATKAN IMUN TUBUH PADA MASA PANDEMI CORONA DI RT 04 RW 05 KELURAHAN PAKIS KECAMATAN SAWAHAN KOTA SURABAYA

Oleh:

Meirinawati, Tjitjik Rahaju, Indah Prabawati,

Badrudin Kurniawan, Galih Wahyu Pradana, Deby Febriyan Eprilianto⁶

Jurusan Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum,
Universitas Negeri Surabaya
meirinawati@unesa.ac.id

Abstrak

Salah satu wilayah di Kota Surabaya yang rentan terhadap penyebaran Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) yakni Kelurahan Pakis. Tingginya angka kasus penyebaran Covid-19 menjadi kewaspadaan bagi masyarakat. Berbagai upaya dapat dilakukan masyarakat untuk berkontribusi dalam memutus rantai penyebaran Covid-19 ini. Selain dengan mematuhi protokol kesehatan yaitu memakai masker dengan benar, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak dan menghindari kerumunan, tetapi masyarakat juga diharapkan dapat menjaga imunitas. Salah satu permasalahan yang ada di kelurahan ini yakni beberapa masyarakat belum begitu memahami bagaimana cara menjaga daya tahan tubuh dengan mengonsumsi minuman tradisional. Oleh karena itu Tim PKM menyelenggarakan pelatihan pembuatan minuman pokak bagi masyarakat RT 04 RW 05 Kelurahan Pakis. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman masyarakat Kelurahan Pakis mengenai pentingnya menjaga imunitas tubuh pada masa Pandemi Covid-19 dan manfaat minuman Pokak bagi imunitas tubuh. Metode pelaksanaan PKM dilakukan melalui pendidikan dan pelatihan. Pendidikan dilakukan dengan memberikan pemahaman kepada ibu-ibu Dasa Wiswa RT 4 RW 5 Kelurahan Pakis tentang: (1) kelompok rentan Covid-19; (2) kebijakan pemerintah dalam pencegahan Covid-19 (3) peningkatan daya tahan tubuh; dan (4) minuman tradisional untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Berikutnya adalah kegiatan pelatihan dengan praktik langsung pembuatan minuman Pokak. Bentuk PKM seperti ini cukup efektif untuk mengatasi permasalahan Masyarakat RT 04 RW 05 Kelurahan Pakis. Hasil Pre Test dan Post Test menunjukkan bahwa para peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai minuman pokak serta cara pembuatannya. Selain itu dari diskusi terlihat bahwa peserta antusias ingin mencoba sendiri membuat minuman pokak di rumah masing-masing.

Kata Kunci: *Corona Virus Disease 2019, Daya Tahan Tubuh, Minuman Pokak, Pelatihan*

Abstract

One area in the city of Surabaya that is vulnerable to the spread of Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) is Pakis Village. The high number of cases for the spread of Covid-19 be vigilance. Effort to contribute to society can do break Covid-19 chain for the transmission of this. In addition to obey protocol health is wearing a mask correctly, always washing hand with soap, keep his distance and avoid a crowd, but communities is also expected to keep immunity. One of the problems that exist in this village is that some people do not really understand how to maintain body immunity by consuming traditional drinks. Therefore, the team of community service program held a pokak drink making training for the community of RT 04 RW 05, Pakis Village. The purpose of this activity is to increase understanding of the Pakis Village community about the importance of maintaining body immunity during the Pandemic Covid-19 and the benefit of drinking Pokak for body immunity. This program implemented through education and training. Education is carried out by providing understanding to the community about: (1) Covid-19 vulnerable groups; (2) government policies in preventing Covid-19 (3) increasing body immunity; and (4) traditional drinks to increase body immunity. Furthermore training activity aims to provide an understanding for residents about the ease of making traditional drinks by self. This program is quite effective in solving the problems of the community in RT 04 RW 05 Kelurahan Pakis. The results of the Pre Test and Post Test show that the participants experienced an increased understanding of Pokak drinks and how they are made. Apart from that, from the discussion it was seen that the participants were enthusiastic about trying their own pokak drinks in their own homes.

Keywords: *Corona Virus Disease 2019, Body Immunity, Pokak Drinks, Training*

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) menyebar ke seluruh wilayah Kota Surabaya. Data per 28 April 2020 menunjukkan bahwa jumlah warga yang terkonfirmasi positif Covid-19 paling banyak di wilayah Surabaya Timur yakni sebanyak 104 orang. Begitu juga angka kematian paling banyak juga di wilayah ini yakni 15 orang. Namun wilayah yang juga perlu mendapatkan perhatian lebih yakni di wilayah Surabaya Selatan. Dari kelima pembagian wilayah di Kota Surabaya, Surabaya Selatan memiliki angka PDP dan ODP paling banyak yakni 267 dan 707 orang (lawancovid-19.surabaya.go.id). Dalam kondisi yang seperti ini wilayah Surabaya Selatan bisa dikategorikan wilayah yang lebih rentan pandemi Covid-19 ini dibanding dengan wilayah yang lain. Salah satu kecamatan yang ada di wilayah Surabaya Selatan adalah Kecamatan Sawahan.

Berdasarkan data yang dilansir oleh Badan Pusat Statistik yang dirangkum dalam Kecamatan Sawahan dalam Angka 2019 maka Kelurahan Pakis bisa dikategorikan wilayah yang rentan terhadap pandemic Covid-19. Dalam rilis data BPS tersebut diketahui bahwa jumlah masyarakat yang lanjut usia (65 tahun - keatas) cukup banyak yakni sebanyak 28.630 orang. Selain itu data yang ada di Puskesmas Pakis menunjukkan bahwa penyakit paling banyak diderita warga adalah penyakit Infeksi Akut Lain Pernafasan yakni hingga 2.605 orang. Selain itu juga ada masyarakat yang menderita penyakit TB. Paru BTA+ sejumlah 148 orang. Kondisi demikian menjadi salah satu faktor pendorong mudahnya warga terinfeksi Covid-19.

Dengan kondisi yang rentan terhadap Pandemi Covid-19 belum banyak yang dilakukan oleh pihak kelurahan untuk memutus mata rantai penyebaran wabah ini. Dalam beberapa kesempatan kelurahan telah melakukan penyemprotan disinfektan ke rumah-rumah warga. Namun upaya ini tidak dilakukan secara berkala. Padahal masih ada kemungkinan virus corona menempel di rumah-rumah atau fasilitas umum setelah penyemprotan disinfektan. Selain itu pemerintah juga telah melakukan sosialisasi protokol kesehatan melalui mobil keliling.

Beberapa waktu terakhir Walikota Surabaya Tri Rismaharini juga sempat menganjurkan warganya untuk mengonsumsi Wedang Pokak untuk meningkatkan kekebalan tubuh menghadapi pandemi

Covid-19. Minuman pokok berasal dari Madura, Jawa Timur. Pokok merupakan minuman racikan dengan bahan dasar dari empon-empon. Risma menuturkan, empon-empon itu bukan obat tetapi dapat meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) agar tidak mudah sakit dan terserang virus. Risma juga sempat mengatakan bahwa dia pernah membaca penelitian dari Institut Pertanian Bogor bahwa jahe dan sereh bisa meningkatkan imun tubuh dan juga perlu disertai dengan makan putih telur (www.teropongsenayan.com).

Salah satu cara untuk mengurangi kerentanan warga Kelurahan Pakis dalam menghadapi pandemi Covid-19 adalah dengan mengonsumsi Wedang Pokak untuk meningkatkan imun tubuh. Wedang pokok merupakan salah satu minuman tradisional yang terbuat dari campuran gula, jahe, pekak (bunga lawang) dan rempah-rempah lainnya yang diracik hingga menghasilkan minuman yang khas (Rachmawati, 2016). Minuman pokok terbuat dari bahan alam tanpa penambahan bahan tambahan kimiawi, seperti pewarna, pengawet dan gula sintetik, sehingga manfaat dan keamanan bagi kesehatan dapat dipertanggungjawabkan (Agil, 2018). Jahe sebagai bahan utama in yang juga membuat minuman ini bisa meningkatkan imun/kekebalan tubuh. Selain itu adanya tambahan pekak/bunga lawang membuat ramuan ini memiliki kandungan zat saponin, tanin dan flavonoid yang mampu menghambat pertumbuhan bakteri (Rosari dkk, 2018). Sifat antibakteri dan antijamur yang dimiliki bunga lawang berguna dalam pengobatan asma, bronchitis, dan batuk kering (lppm.ipb.ac.id).

Namun tidak semua warga Kelurahan Pakis mengetahui cara pembuatan minuman ini. Oleh karena itu Tim Pengabdian kepada Masyarakat ingin menyelenggarakan pelatihan pembuatan Wedang Pokak ini kepada warga di Kelurahan Pakis. Kegiatan ini berbeda dengan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang pernah dilakukan oleh beberapa akademisi sebelumnya. Beberapa kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan imunitas tubuh pada masa Pandemi Covid-19 yakni pelatihan seleksi berita/informasi positif (Genggong dkk, 2020), UKS Pintar berbasis Homeschooling (Sufiyanto, 2020), pembuatan minuman probiotik dari limbah kulit nanas (Anggreini, 2020), pengembangan usaha jamu herbal (Drajat, 2020), pembuatan

minuman fungsional rempah (Islamiyah, 2020), bandrek jahe susu (Sunaryo, 2020). Ada juga yang telah memberikan pelatihan pembuatan minuman pokok jahe (Widayanto, 2021). Namun dalam pelatihannya belum memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terkait kebijakan pemerintah, kelompok rentan Covid-19, dan cara-cara peningkatan daya tahan tubuh.

Berdasarkan adanya kekurangan dalam bentuk kegiatan pelatihan sebelumnya, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pentingnya menjaga imunitas tubuh dengan mengonsumsi minuman Pokak. Dalam kegiatan tersebut tim juga melakukan diskusi dengan warga cara menghadapi Pandemi Covid-19. Tim juga berkomitmen, setidaknya dalam diskusi tersebut, memberikan rekomendasi untuk mengatasi permasalahan lain warga Kelurahan Pakis dalam menghadapi wabah penyakit ini. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya menjaga imunitas tubuh pada masa Pandemi Covid-19 dan manfaat minuman Pokak bagi imunitas tubuh. Target sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yakni warga RT 04 RW 05 Kelurahan Pakis.

METODE

Tim Pengabdian kepada Masyarakat merancang bentuk kegiatan pengabdian dengan pertimbangan kondisi permasalahan yang ada di lokasi kegiatan. Kelompok sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu dasawisma RT 04 RW 05 Kelurahan Pakis. Mereka belum cukup memahami terkait tingkat kerentanan penyebaran Covid-19 di daerahnya. Beberapa masyarakat belum begitu memahami juga bagaimana cara menjaga daya tahan tubuh secara mandiri. Hal ini yang menjadi dasar bagi kami untuk mengadakan pelatihan pembuatan minuman Pokak.

Metode pelaksanaan PKM dilakukan melalui pendidikan dan pelatihan. Pendidikan dilakukan dengan memberikan pemahaman kepada ibu-ibu Dasa Wiswa RT 4 RW 5 tentang: (1) kelompok rentan Covid-19; (2) kebijakan pemerintah dalam pencegahan Covid-19; (3) peningkatan daya tahan tubuh; dan (4) minuman tradisional untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Kegiatan ini juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk berdiskusi. Tujuannya untuk memberi

penjelasan lebih mendalam mengenai hal-hal yang belum dipahami sekaligus berbagi informasi terkait kendala yang ditemui.

Berikutnya adalah kegiatan pelatihan melalui praktik langsung pembuatan minuman Pokak. Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman bagi warga mengenai mudahnya membuat minuman tradisional secara mandiri. Dalam hal ini Tim PKM melakukan demonstrasi cara membuat minuman pokok. Sebelumnya bahan-bahan telah dipersiapkan terlebih dahulu yakni jahe, serai, kayu manis, gula merah, daun pandan, air mineral dan cengkeh. Adapun perlengkapan yang dibutuhkan adalah kompor, panci, gelas dan pisau. Peserta yang hadir bisa langsung melihat proses pembuatan minuman pokok dari awal hingga akhir. Para peserta juga langsung bisa mencoba minuman pokok yang telah dibuat. Di sesi kegiatan ini juga menyediakan kesempatan bagi peserta untuk berdiskusi dengan Tim PKM.

Dalam penulisan artikel ilmiah ini, tim melakukan pengumpulan sekaligus analisis data. Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa cara yakni dengan wawancara beberapa peserta, pemberian pre-test dan post-test dan observasi. Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga imunitas tubuh dan manfaat minuman Pokak bagi imunitas tubuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

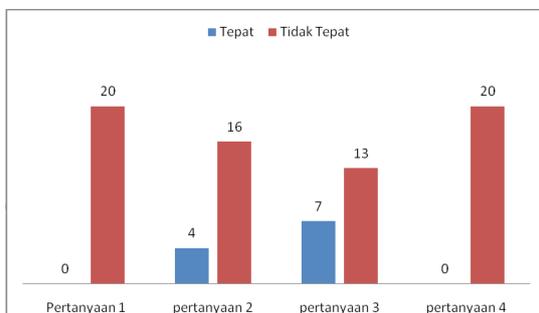
Kegiatan PKM tahun ini dilaksanakan dalam situasi pandemi Covid-19. Oleh karena itu untuk mengantisipasi penularan Covid-19 maka protokol kesehatan sebagaimana yang disyaratkan pemerintah juga diterapkan. Tim mengatur jarak kursi peserta. Selain itu sebelum memasuki tempat kegiatan protocol cuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun dan handsanitizer juga disediakan. Peserta dan tim juga menggunakan masker.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan PKM diawali dengan berdoa bersama dan dilanjutkan dengan penyampaian sambutan. Sambutan pertama disampaikan oleh Ibu Ketua RT dan sekaligus Ketua PKK Dasa Wisma RT 04 RW 05 Kelurahan Pakis Kecamatan Sawahan Kota Surabaya. Selanjutnya sambutan kedua disampaikan oleh ketua tim PKM Program Studi S1 Ilmu Administrasi Negara Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Surabaya, Dra.

Meirinawati, M.AP sekaligus perkenalan anggota tim PKM. Perkenalan tim PKM dilakukan secara bergantian supaya selama kegiatan masyarakat dapat mengenal tim PKM, sehingga selama kegiatan interaksi antara tim PKM dengan masyarakat dapat terjalin dengan akrab. Dokumentasi sesi perkenalan tim PKM pada kegiatan ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Sebelum kegiatan PKM diselenggarakan, terlebih dahulu dilakukan Pre Test. Hasil Pre Test ini dijadikan sebagai baseline ketercapaian pemahaman konsep dari peserta terhadap seluruh materi yang diberikan selama pendidikan dan pelatihan. Pre-test ini dilakukan untuk mengetahui pemahaman ibu-ibu dasa wisma dalam minuman tradisional Pokak untuk menjaga imun tubuh. Butir pertanyaan dalam angket/kuesioner tersebut meliputi (1) Apakah sebelumnya Ibu sudah pernah membuat minuman pokak?; (2) Apa yang dimaksud dengan minuman pokak?; (3) Apa khasiat minuman pokak?; dan (4) Bagaimana cara membuat minuman pokak? Hasil pre-test yang dilakukan sebelum kegiatan PKM dilaksanakan kepada masyarakat dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Sebelum kegiatan PKM dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan Pre Test. Hasil Pre Test ini dijadikan sebagai baseline ketercapaian pemahaman konsep dari peserta terhadap seluruh materi yang diberikan selama pendidikan dan pelatihan. Pre-test ini dilakukan untuk mengetahui pemahaman ibu-ibu dasa wisma dalam minuman tradisional Pokak untuk menjaga imun tubuh. Butir pertanyaan dalam angket/kuesioner tersebut meliputi (1) Apakah sebelumnya Ibu sudah pernah membuat minuman pokak dan belum tahu cara membuat minuman pokak. Berdasarkan hasil angket yang telah diisi juga bisa diketahui meskipun belum pernah membuat dan belum tahu cara membuat minuman

pokak, ibu-ibu dasa wisma cukup mengetahui tentang minuman pokak. Dimana dari hasil pre-test yang dilakukan untuk butir pertanyaan 1 yaitu sebanyak 20 peserta atau 100% peserta belum pernah membuat minuman Pokak, selanjutnya butir pertanyaan 2 sebanyak 4 peserta atau 20% peserta mengetahui tentang minuman Pokak dan 16 peserta atau 80% peserta belum mengetahui, untuk butir pertanyaan 3 sebanyak 7 peserta atau 35% peserta mengetahui khasiat minuman Pokak sedangkan 13 peserta atau 65% peserta belum mengetahui, dan butir pertanyaan 4 sebanyak 20 peserta atau 100% peserta belum mengetahui cara membuat minuman Pokak. Hal ini tidak mengherankan karena Pemerintah Kota Surabaya memberikan anjuran kepada warganya untuk minum pokak sebagai salah satu cara dalam meningkatkan atau menjaga daya tahan tubuh.

Berikutnya diselenggarakan kegiatan inti yakni pendidikan dan pelatihan. Pendidikan dilakukan dengan menyampaikan beberapa materi mengenai (1) kelompok rentan Covid-19; (2) kebijakan pemerintah dalam pencegahan Covid-19 (3) peningkatan daya tahan tubuh; (4) minuman tradisional untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Pemberian materi ini menjadi pengantar agar peserta memahami pentingnya mengonsumsi minuman tradisional yang memberikan dampak positif pada kesehatan tubuh.

Banyak peserta yang beranggapan bahwa salah satu bentuk kegiatan beradaptasi pada situasi pandemi Covid-19 adalah dengan meningkatkan daya tahan tubuh. Adanya kesamaan pandangan ini memberikan kemudahan bagi tim untuk menyelenggarakan kegiatan. Para peserta menyampaikan bahwa kegiatan pelatihan pembuatan minuman pokak relevan dan penting selama menghadapi pandemi Covid-19.

Kegiatan berikutnya adalah pembuatan minuman Pokak yang dilakukan oleh tim PKM. Praktik ini dilakukan sesuai dengan tahapan cara pembuatan minuman Pokak. Hal ini dilakukan supaya peserta pelatihan ibu-ibu dasa wisma dapat memahami cara pembuatan minuman Pokak sehingga dapat melakukannya sendiri di rumah setelah kegiatan pelatihan ini berakhir. Disela-sela praktik langsung pembuatan minuman Pokak, juga dilakukan tanya jawab dari peserta pelatihan. Kegiatan langsung pembuatan minuman Pokak dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 4. Pembagian Minuman Pokak kepada Peserta Pelatihan

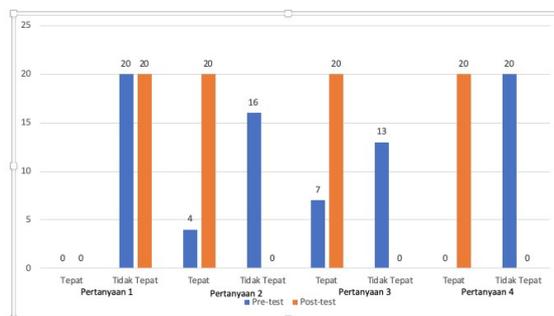
Antusias peserta pelatihan pembuatan minuman Pokak sangat baik dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan dari ibu-ibu desa wisma. Hal ini akan membuat peserta pelatihan semakin paham tentang pembuatan minuman Pokak yang tepat, sehingga dapat mempraktikkannya secara langsung dirumahnya masing-masing.

Hal ini sebagaimana telah dianjurkan Kementerian Kesehatan yang menyatakan bahwa kegiatan memberdayakan dan mendorong peran aktif masyarakat dalam upaya pengembangan kesehatan tradisional perlu diarahkan agar masyarakat dapat melakukan secara mandiri dan benar melalui pemanfaatan tanaman obat tradisional berupa jamu, obat herbal terstandar, dan fitofarmaka. Pemanfaatan bahan tradisional ini sebagai upaya untuk pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, dan perawatan kesehatan termasuk pada masa Kedaruratan Kesehatan Masyarakat dan/atau Bencana Nasional Coronavirus Disease (COVID-19).

Setelah kegiatan praktik pembuatan minuman Pokak selesai, maka dilanjutkan dengan pembagian minuman Pokak yang telah dibuat kepada peserta pelatihan. Pembagian minuman Pokak kepada peserta pelatihan dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Kegiatan selanjutnya yaitu pengisian angket atau kuesioner *Post Test* kepada peserta pelatihan pembuatan minuman Pokak. *Post-test* ini dilakukan untuk melihat sejauh mana efektivitas pelatihan yang telah dilakukan dalam meningkatkan pemahaman peserta pelatihan dalam pembuatan minuman Pokak. Pertanyaan yang diajukan dalam *Post Test* ini sama dengan pertanyaan yang diajukan dalam *Pre Test*. Tujuannya yaitu untuk melihat peningkatan pemahaman peserta pelatihan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Gambar berikut ini adalah grafik hasil *Post Test*



Gambar 5. Perbandingan Hasil Pre-Test Post Test Pelaksanaan PKM

Peningkatan pemahaman peserta pelatihan pembuatan minuman Pokak dapat dilihat dari grafik hasil *Post Test* Pelaksanaan PKM. Dimana pada pertanyaan butir pertama tidak menunjukkan perubahan karena pertanyaan yang diajukan yaitu peserta pelatihan sudah pernah membuat minuman Pokak atau belum, sehingga jawaban yang diberikan tidak ada perubahan yaitu semua peserta atau 100% peserta belum pernah membuat minuman Pokak. Selanjutnya pertanyaan butir kedua tentang apa yang dimaksud minuman pokak jawaban yang diberikan peserta mengalami peningkatan. Sebelumnya hanya ada 4 peserta atau 20% peserta yang mengetahui apa yang dimaksud dengan minuman pokak. Setelah mengikuti pelatihan semua peserta atau 100% peserta mengetahui apa yang dimaksud dengan minuman pokak. Setelah mengikuti pelatihan peserta semakin paham tentang apakah minuman pokak. Berikutnya butir pertanyaan ketiga juga mengalami peningkatan, dimana keseluruhan peserta memberikan jawaban yang tepat tentang manfaat minuman pokak. Sebelumnya hanya ada 7 peserta atau 35%

peserta yang mengetahui manfaat minuman Pokak. Namun setelah mengikuti pelatihan semua peserta atau 100% peserta telah mengetahui manfaat minuman Pokak. Pertanyaan terakhir yaitu tentang bahan dan cara pembuatan minuman pokak, setelah mengikuti pelatihan semua peserta atau 100% peserta semakin paham dalam mengetahui bahan dan cara tahapan pembuatan minuman pokak. Hal ini diketahui dari jawaban yang diberikan saat *post test* tepat semuanya. Hasil wawancara dengan beberapa peserta menunjukkan bahwa mereka ingin membuat minuman Pokak sendiri di rumah karena cara pembuatannya dinilai mudah namun manfaatnya besar bagi menjaga imunitas tubuh di masa Pandemi Covid-19.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pendidikan dan pelatihan yang dilakukan oleh Tim PKM didasarkan pada permasalahan Masyarakat RT 04 RW 05 Kelurahan Pakis yakni masyarakat belum cukup memahami terkait tingkat kerentanan penyebaran Covid-19 di daerahnya. Beberapa masyarakat belum begitu memahami juga bagaimana cara menjaga daya tahan tubuh dengan mengonsumsi minuman tradisional. Oleh karena itu Tim PKM memberikan paparan mengenai (1) kelompok rentan Covid-19; (2) kebijakan pemerintah dalam pencegahan Covid-19 (3) peningkatan daya tahan tubuh; (4) minuman tradisional untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Berikutnya dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan minuman pokak.

Bentuk PKM seperti ini cukup efektif untuk mengatasi permasalahan Masyarakat RT 04 RW 05 Kelurahan Pakis. Hasil *Pre Test* dan *Post Test* menunjukkan bahwa para peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai minuman pokak serta cara pembuatannya. Selain itu dari diskusi terlihat bahwa peserta antusias ingin mencoba sendiri membuat minuman pokak di rumah masing-masing.

Saran

Berdasarkan hasil dari kegiatan PKM ini, tim PKM mengetahui bahwa masyarakat antusias untuk menjalani gaya hidup sehat terutama melalui makanan atau minuman yang dikonsumsi. Oleh karena itu kegiatan PKM berikutnya bisa menyelenggarakan

pelatihan pembuatan makanan atau minuman sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agil, Mangestuti dkk. 2018. Optimalisasi Pemanfaatan Herbal untuk Kesehatan Masyarakat Desa Wajik Kabupaten Lamongan Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Volume 24 No. 4 Oktober-Desember 2018*
- Anggreini, Riski Ayu dkk. 2020. Minuman Probiotik dari Limbah Kulit Nanas sebagai Upaya Peningkatan Imunitas dalam Pencegahan Covid-19 di Kelompok PKK RT.06/RW.03 Rungkut Barata Surabaya. *Jati Emas (Jurnal Aplikasi Teknik dan Pengabdian Masyarakat) Vol. 4 No. 2 Oktober 2020: 137-140.*
- Anonim. 2011. Manfaat Si Cantik Pekak atau Bunga Lawang. Diakses pada tanggal 29 April 2020 melalui laman daring <http://lppm.ipb.ac.id/manfaat-si-cantik-pekak-atau-bunga-lawang/>
- Badan Pusat Statistik. 2019. Kecamatan Sawahan dalam Angka 2019. Diakses pada tanggal 28 April 2020 melalui laman <https://surabayakota.bps.go.id/publication/2019/09/26/4dff1952bfa0b77369c81f7c/kecamatan-sawahan-dalam-angka-2019.html>
- Drajat, Achmad Rafi'ud dkk. 2020. Pengembangan Usaha Jamu Herbal untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Civitas Ministerum Vol. 4 No. 1 2020: 61-68.*
- Genggong, Marsia Sumule dkk. 2020. Peningkatan Imunitas Masyarakat dalam Melawan Pandemi Covid-19 melalui Gerakan Selektivitas "Jurnalisme harapan" pada Media Daring Lokal dan Media Sosial di Wilayah Kota Kendari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anoa: Sosial, Politik, Budaya, Hukum, Ekonomi Vol. 2 No. 1: 157-170.*
- Islamiyah, Syahmidarni dkk. 2020. Sosialisasi dan Pelatihan Pembuatan Minuman Fungsional Rempah (Mufira) Ready to Drink di Kelurahan Tanjung Kramat Kota Gorontalo. *Jurnal Abdimas Gorontalo Vol. 3 No. 2: 51-57.*
- Pemerintah Kota Surabaya. 2020. Diakses pada tanggal 28 April 2020 melalui laman lawancovid-19.surabaya.go.id
- Rachmawati, Idya dkk. 2016. Karakteristik Fisik dan Kimia serta Potensi Antioksidan Serbuk Wedang Pokak Instan dengan Variasi Jenis Jahe dan Penambahan Lada

- Hitam. S2 Ilmu Dan Teknologi Pangan, Universitas Gadjah Mada: Tesis
- Rihad. 2020. Wedang Pokak Khas Madura Dipercaya Bisa Tangkal Corona, Seperti Apa Resepnya?. Diakses pada tanggal 29 April 2020 melalui laman daring <https://www.teropongsenayan.com/110513-wedang-pokak-khas-madura-dipercaya-bisa-tangkal-corona-seperti-apa-resepnya>
- Rosari, Ave Regina dkk. 2018. Uji Fitokimia Ekstrak Bunga Lawang (*Illicium verum* Hook.f) dan Daya Hambatnya terhadap *Staphylococcus aureus*. Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan, Vol. 7., No. 4 Desember 2018: 148-155.
- Sufiyanto, Mohammad Imam dkk. Pelatihan dan Penyuluhan UKS Pintar Berbasis Homeschooling terhadap Guru MI Miftahul Mubtadin Pakong seabgai Upaya Mencetak Generasi Sehat dan Pencegahan Covid-19. Jurnal Nasional Pengabdian Masyarakat Vol. 1 No. 1 2020; 31-42.
- Sunaryo, Deni. 2020. Optimalisasi Pendapatan Masyarakat dalam Pembuatan Produk Bandrek Jahe Susu sebagai Peningkatan Imunitas disaat Pandemi Covid-19 di Desa Sukaratu Kecamatan Cikeusal Kabupaten Serang. KOMNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 1 No. 2 2020: 30-41.
- Widayanto, Mutinda Teguh dkk. 2021. Sosialisasi Pembuatan Pokak Jahe untuk Meningkatkan Imunitas Dimasa Pandemi Covid-19 di Sumberkedawung Leces Probolinggo. Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol. 1 No. 2 Juni 2021: 93-112.