

## PEMBUATAN SERBUK WEDANG REMPAH SEBAGAI PENINGKAT IMUN TUBUH BAGI ATLET ATLETIK

Edy Mintarto,  
Amrozi Khamidi,  
Sri Usodoningtyas.

Universitas Negeri Surabaya<sup>1</sup>  
Universitas Negeri Surabaya<sup>2</sup>  
Universitas Negeri Surabaya<sup>3</sup>  
[1edymintarto@unesa.ac.id](mailto:1edymintarto@unesa.ac.id)  
[2amrozikhamidi@unesa.ac.id](mailto:2amrozikhamidi@unesa.ac.id)  
[3sriusodoningtyas@unesa.ac.id](mailto:3sriusodoningtyas@unesa.ac.id)

### Abstrak

Menghadapi era new normal wabah covid 19 masyarakat kembali beraktifitas seperti sebelum terjadi wabah covid 19, di tengah penularan wabah covid yang masih cukup tinggi semua masyarakat dituntut bisa menjaga jarak dan penularan virus covid 19 yang menular melalui droplet. Bagi atlet yang kembali berlatih juga harus menjaga kesehatan tubuh, salah satunya dengan selalu menjaga imunitas. Serbuk rempah rempah telah diteliti mampu meningkatkan imunitas tubuh maka dalam pkm ini tim berusaha membuat produk serbuk jahe merah dan temulawak yang siap seduh sebagai minuman sehat meningkatkan imunitas tubuh. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif yang menggali data sesuai dengan fakta yang terjadi di lapangan dengan metode pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi untuk mendapatkan hasil pengabdian kepada masyarakat tentang pembuatan serbuk wedang rempah sebagai peningkat imun tubuh bagi atlet atletik. Hasil pengabdian ini didapat data sebelum pelaksanaan PKM ini atlet dan pelatih atletik ternyata sudah pernah mengkonsumsi wedang jahe, wedang kunyit dan wedang temulawak, yang membedakan wedang yang biasa mereka konsumsi adalah wedang jahe/kunyit/temulawak yang di geprek/dipukul bukan serbuk seperti yang dihasilkan PKM ini. Manfaat wedang rempah jahe/kunyit/temulawak menurut atlet dan pelatih cabor atletik adalah menghangatkan tubuh dan menambah nafsu makan.

**Kata Kunci:** covid 19, pkm, wedang rempah, imunitas

### Abstract

Facing the new normal era of the Covid 19 outbreak, people are returning to activities like before the Covid 19 outbreak, amid the transmission of the Covid outbreak which is still quite high, all people are required to be able to keep their distance and transmission of virus covid 19 which is transmitted through droplet. Athletes who return to training must also maintain a healthy body, one of which is always maintaining immunity. Spices powder has been researched to increase immunity, so in this session the team is trying to make red ginger powder product and temu lawak ready to be brewed as a healthy drink to increase body immunity. This study uses a qualitative research type that digs up data in accordance with the facts that occur in the field with the method of collecting data through interviews, observation and documentation to get the results of community service about making spices powder as an immune booster for athletic athletes. The results of this service obtained data before the implementation of this PKM, athletes and athletic trainers had already consumed ginger, turmeric and ginger wedang, what distinguishes the wedang they usually consume is ginger / turmeric / curcuma which is crushed / hit instead of powder as produced. This PKM. According to athletes and athletic trainers, the benefits of ginger / turmeric / ginger spices are to warm the body and increase appetite.

**Keywords:** covid 19, pkm, spices, immunity

### PENDAHULUAN

Setelah hampir empat bulan lebih virus covid 19 membekukan semua aktivitas masyarakat di Indonesia dan dunia akibat wabah yang mematikan. Membuat semua aktivitas pun dihentikan. Sekolah diliburkan, pabrik ditutup, mall dihentikan, pasar ditutup sehingga semua sendi kehidupan pun lumpuh.

Dampak ekonomi dan bisnis sangat terasa, banyaknya karyawan yang dirumahkan, jalanan yang sepi, perdagangan yang sepi pembeli karena efek Pembatasan Sosial Berskala Besar.

Seiring berakhirnya Pembatasan Sosial Skala Besar maka akan segera dilaksanakan New Normal, yakni tatanan kehidupan baru setelah mewabahnya virus

covid 19. Semua sendi kehidupan memulai wacana baru, pabrik mulai dibuka, transportasi kembali berjalan, pasar dan mall mulai dibuka tentunya dengan tingkat kewaspadaan tinggi dimana semua orang tetap harus menjaga diri dari tertular wabah virus covid 19.

Ada berbagai cara yang dilakukan terutama para atlet cabor atletik yang memulai beraktifitas latihan lagi. Guna meningkatkan imunitas tubuh disarankan mengkonsumsi minuman yang mampu meningkatkan imunitas tubuh seperti wedang rempah rempah yang terbuat dari jahe merah dan temulawak. Pendistribusian serbuk wedang rempah sebagai peningkat imun tubuh bagi atlet atletik dengan cara dikirim kepada atlet cabor atletik di berbagai tempat di jawa timur untuk dikonsumsi selama latihan

### METODE

Penelitian kami menggunakan jenis penelitian kualitatif yang menggali data sesuai dengan fakta yang terjadi di lapangan dengan metode pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi untuk mendapatkan hasil penelitian yang terjadi di sekolah dan kampus pada saat lockdown / covid 19 virus corona.

Proses analisis data deskriptif dilakukan dengan tiga jalur kegiatan yaitu (1) reduksi data atau penyederhanaan data reduksi; (2) eksposur data (tampilan); (3) verifikasi kesimpulan. Dalam penelitian ini dilakukan pengecekan keabsahan data yang meliputi kredibilitas, ketergantungan dan konfirmabilitas

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Bahan

Proses produksi dimulai dengan mencari bahan mentah jahe merah, kunyit putih dan kunyit kuning serta temulawak.



**Gambar 1.** Rimpang Jahe Merah



**Gambar 2.** Rimpang Kunyit



**Gambar 3.** Rimpang Kunyit Putih



**Gambar 4.** Rimpang Temu Lawak

#### Pengupasan

Berikutnya dilakukan proses pengupasan kulit rimpang jahe, kunyit, kunyit putih dan temulawak secara manual menggunakan pisau terus di potong tipis tipis



**Gambar 5.** Pengupasan bahan wedang rempah

Proses pengupasan kulit menggunakan pisau atau secara manual dan dipotong kecil kecil. Dengan memisahkan kulit dan daging buah diperoleh rimpang yang siap diolah. Proses ini dibantu perkumpulan ibu ibu perum gading intan mojosarirejo.

#### Pengeringan

Memasuki tahap berikutnya yakni pengeringan bahan wedang rempah dengan cara penjemuran alami dibawah sinar matahari agar kering dan hilang kadar airnya supaya bisa menjadi serbuk yang bagus.

proses pengeringan bahan rimpang kurang lebih satu hari/12 jam



**Gambar 6.** Pengeringan bahan wedang rempah

#### Penggilingan

Setelah pengeringan bahan wedang rempah siap digiling disini kami menggunakan alat penggiling yang biasa digunakan menggiling kopi



**Gambar 7.** Penggilingan bahan menjadi serbuk

Penggilingan dilakukan dengan cara memasukkan rimpang jahe merah, kunyit, kunyit putih dan temulawak yang sudah dikeringkan kedalam alat penggiling,

kemudian di setel ukuran serbuk yang diinginkan dan digiling sampai lembut menjadi serbuk wedang. Serbuk di taruh toples penampungan setelah di giling halus proses berikutnya adalah pengemasan serbuk wedang rempah dalam kemasan plastik dan diberi label.



**Gambar 8.** produk yang sudah dikemas

Tahap terakhir kegiatan PKM ini setelah produk sudah siap yakni mengirimkan produk kepada sasaran yang diawal ditargetkan adalah atlet atletik TC Khusus.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

- Pembuatan serbuk wedang rempah sebagai pengabdian kepada masyarakat sudah sesuai prosedur dan menghasilkan produk yang layak saji, higienis dan bermanfaat.
- Sebelum menerima hasil PKM serbuk wedang rempah ternyata para atlet dan pelatih atletik telah mengkonsumsi wedang jahe, kunyit maupun temulawak hanya saja bukan dalam bentuk serbuk melainkan rimpang yang di geprek/dipukul kemudian diseduh dengan air panas dan madu.
- Khasiat wedang rempah sejak dulu sudah dirasakan para atlet dan pelatih yakni menghangatkan tubuh dan menambah nafsu makan
- Pembuatan PKM serbuk wedang rempah ini dirasakan sangat praktis dan higienis, cepat saji dan lebih nikmat rasanya.

### Saran

- Perlu dilakukan pengecekan secara laboratoris terkait manfaat minuman wedang tradisional berbahan rimpang jahe, kunyit dan temulawak ini.

- Produksi wedang ini bisa disempurnakan produknya dengan proses dan pengemasan lebih modern

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah Hanafi, 1981. *Memasyarakat Ide-ide Baru*, (terjemahan), Usaha Nasional Surabaya.
- BPKB JayagiriLembang, 1988. *Paket Latihan Teknik-teknik Pembangunan Masyarakat*, Bandung.
- Wahyono, E. H. dkk. 2009. *Panduan Kegiatan Lapangan PNPM LMP*. WCS-Indonesia Program, Bogor .
- Cascella M, Rajnik M, Cuomo A, et al. Features, Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19) [Updated 2020 Mar 20].
- In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776/> Direktorat Kesehatan Lingkungan Dirjen Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2020). Panduan Pencegahan Penularan COVID-19 di Tempat dan Fasilitas Umum. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Fang L, Karakoulakis G, Roth M. Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection? *Lancet Respir Med*, 2020.
- FIP's Guidance on coronavirus/COVID-19 Grace Melia. (2020). *Awesome! Days at Home with Family*. Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020).
- Pedoman Penanganan Cepat Media dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia. Jakarta: Gugus Tugas COVID-19.
- HIMPSI Asosiasi Psikologi Pendidikan Indonesia. (2020). *Bunda WFH, Anak SFH: Tips bekerjasama dengan anak ketika sama-sama bekerja dan belajar di rumah*.
- lip Fariha. (2020). *10 Cara Tetap Sehat dan Bahagia Pada Saat Self Isolation*. Bandung: Komunitas Teman Ngobrol Asyik.
- Instalasi Gizi RSUPN Dr Cipto Mangunkusumo. (2020). *Makanan Bergizi untuk Menjaga Kesehatan Tubuh*. Jakarta: RSCM. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018).

- Buku Bagan: Manajemen Terpadu Balita Sakit (MTBS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/104/2020 tentang Penetapan Infeksi Novel Coronavirus (Infeksi 2019-nCoV) sebagai Penyakit yang Dapat Menimbulkan Wabah dan Upaya Penanggulangannya.
- Pan American Health Organization & Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2017). Food Handlers Manual. Student. Washington DC:
- PAHO & FAO. Recognising and Treating COVID-19: COVID-19 symptoms and treatment options: Royal Pharmaceutical Society of Great Britain.
- .Mota. et al.2000.*Composition and functional properties of banana flour from different varieties*. Starch, Weimheim, v.52, p.63-68
- Rismunandar. 1981. *Hama Tanaman Pangan dan Pembahasannya*. Bandung: Sinar Baru
- Suyanti, dkk. 2008. *Pisang Budidaya, Pengolahan dan Prospek Pasar*. Edisi Revisi. Penebar Swadaya. Jakarta
- Triyono A. 2010. *Pengaruh Konsentrasi Ragi Terhadap Karakteristik Sari Buah Dari Beberapa Varietas Pisang (Musa Paradisiaca L)*. Balai Besar Pengembangan Teknologi Tepat Guna – LIPI.<http://repository.upnyk.ac.id/547/1/12.pdf>(diunduh tanggal 18 Maret 2015