

INOM FRESH HERBAL DRINK MINUMAN SEHAT BAGI MASYARAKAT TERDAMPAK PANDEMIC COVID 19

Nunuk Hariyati¹,
Mudjito²,
Mohammad Syahidul Haq³,
Windasari⁴

Universitas Negeri Surabaya¹
Universitas Negeri Surabaya²
Universitas Negeri Surabaya³
Universitas Negeri Surabaya⁴

¹nunukhariyati@unesa.ac.id
²mudjitomudjito@unesa.ac.id
³mohammadhaq@unesa.ac.id
⁴windasari@unesa.ac.id

Abstrak

Jumlah pasien yang meninggal akibat terinfeksi virus Covid-19 mengalami peningkatan yang cukup besar. Data menunjukkan bahwa saat ini di Kabupaten Ponorogo terdapat: 19739 ODR; 198 OTG; 424 ODP; dan 24 CONFIRM. Salah satu upaya untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 ialah dengan menjaga kesehatan atau menjaga imunitas tubuh. Sinom merupakan minuman herbal tradisional telah dikenal luas dan dimanfaatkan oleh masyarakat untuk tujuan menyembuhkan penyakit ringan, mencegah datangnya penyakit, serta menjaga ketahanan dan kesehatan tubuh. Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah membantu pemerintah dalam upaya pencegahan tersebarnya Virus Covid-19 dengan meningkatkan kesehatan warganya melalui konsumsi Sinom Fresh Herbal Drink yang didistribusikan kepada warga terdampak Covid-19 di Wilayah Ponorogo. Metode yang digunakan dalam program ini adalah melalui distribusi sinom, pemberdayaan mandiri produksi sinom melalui video tutorial dan pemberdayaan karang taruna dalam proses distribusi sinom. Adapun luaran PKM ini antara lain: (1) 200 botol (@ 350ml) Sinom Herbal Drink dan (2) Distribusi Sinom Herbal Drink, Video Tutorial dan Buku Panduan PIRT kepada warga yang terdampak Covid-19 dengan memberdayakan Karang Taruna Desa Poko Kecamatan Jambon, Wilayah Ponorogo

Kata Kunci: Sinom, covid, imunitas, kesehatan

Abstract

The number of patients who died being infected with the Covid-19 virus increases significantly. The data shows that currently in Ponorogo there are: 19739 ODR; 198 OTG; 424 ODP; and 24 CONFIRMED. One of the efforts to prevent the spread of the Covid-19 virus is by maintaining people's health or maintaining body immunity. Sinom is a traditional herbal drink that has been widely known and used by the community to cure minor ailments, prevent disease, and maintain endurance and body health. This Community Service Program (PKM) is to help the government in efforts to prevent spread of the Covid-19 Virus by improving public health through consumption of Sinom Fresh Herbal Drink which is distributed to people affected by Covid-19 in the Ponorogo Region. The method used in this program is through sinom distribution, independent empowerment of sinom production through video tutorials and empowerment of youth organizations in the sinom distribution process. The PKM outputs include: (1) 200 bottles (@ 350ml) Sinom Herbal Drink and (2) Distribution of Sinom Herbal Drink, Video Tutorials and PIRT Handbooks to people affected Covid-19 by empowering Karang Taruna Desa Poko, Jambon District, Ponorogo region

Keywords: Sinom, Covid, Immunity, Health

1. PENDAHULUAN

Covid-19 atau juga dikenal dengan sebutan korona merupakan wabah pandemi yang hingga saat ini masih mewabah di

banyak negara. *World Health Organization* (WHO) meningkatkan status kesehatan dunia yang sebelumnya Endemik menjadi Pandemi, karena virus tersebut sudah menyebar di seluruh penjuru dunia (WHO, 2020). Hampir

setiap hari kasus positif Covid-19 mengalami peningkatan jumlah. Bahkan jumlah pasien yang meninggal akibat terinfeksi virus Covid-19 juga mengalami peningkatan yang cukup besar. Diperkirakan kasus ini akan terus mengalami peningkatan karena hingga saat ini belum ditemukan vaksin untuk menyembuhkan virus Covid-19.

Kota Ponorogo adalah salah satu wilayah yang terdampak pandemi Covid-19. Sejak tanggal 6 April 2020 status Wilayah Ponorogo ditetapkan sebagai daerah tanggap darurat virus corona. Berdasarkan data yang dilansir dari laman infocovid19.jatimprov.go.id ada penambahan jumlah korban COVID-19 meninggal dunia sehari 12 orang di Jawa Timur (Surya, 2020). Sementara kondisi di Kabupaten Ponorogo menunjukkan terdapat: 19739 ODR; 198 OTG; 424 ODP; dan 24 CONFIRM.

Virus Covid-19 dapat menyebar sangat cepat dari satu orang ke orang lainnya. Oleh sebab itu, perlu adanya upaya dalam mencegah penularan virus tersebut. Upaya lainnya untuk mencegah virus Covid-19 ini menyebar ialah dengan menjaga kesehatan atau menjaga imunitas tubuh. Tim Pakar Gugus Tugas Penanganan Covid-19, menegaskan bahwa pasien Covid-19 atau penyakit virus corona bisa sembuh karena imunitas tubuh. Manusia memiliki dua macam imunitas, yakni imunitas innate dan imunitas adaptif. Imunitas innate merupakan imunitas alamiah yang berperan sebagai sistem pertahanan tubuh yang pertama kali melawan semua kuman (antigen) yang masuk ke dalam tubuh. Sedangkan imunitas adaptif merupakan sistem pertahanan tubuh yang bersifat lebih spesifik yang muncul akibat adanya rangsangan patogen tertentu seperti flu, pneumonia dan lainnya (Ika, 2020). Sistem imunitas, tubuh menjadi tidak mudah untuk diserang oleh patogen, baik bakteri maupun virus.

Salah satu upaya dalam menjaga sistem imunitas tubuh yaitu mengkonsumsi makanan bergizi, berolahraga dengan rutin, mengelola stres dengan baik, beristirahat yang cukup, serta mengkonsumsi suplemen penunjang daya tahan tubuh. Cara lain untuk menjaga imunitas tubuh terutama di Indonesia adalah dengan mengkonsumsi minuman herbal atau sering disebut dengan jamu. Sinom merupakan jamu tradisional ramuan herbal berupa minuman berbahan daun asam. Berbeda dengan minuman herbal lainnya yang biasanya rasa dari minuman herbal yaitu tidak enak dan pahit, minuman sinom ini

memiliki rasa yang cukup nikmat. Sinom tidak hanya terbuat dari daun asam, namun juga dari beberapa campuran bahan alami lainnya seperti kunyit dan asam jawa. Salah satu manfaat dari sinom ialah dapat terhindar dari ancaman penyakit baik dari bakteri maupun virus karena sinom mengandung antioksidan alami. Sinom juga mengandung antiseptik yang berguna dalam mengatasi gejala demam. Dengan mengkonsumsi sinom akan berdampak pada daya tahan tubuh bertambah kuat sehingga dapat mengurangi resiko terhindar dari penyakit terutama virus Covid-19.

Penelitian Kepada Masyarakat Jurusan Manajemen Pendidikan ini memiliki program produksi sinom, membuat *video tutorial*, menyusun buku panduan PIRT dan mendistribusikan jamu sinom untuk masyarakat terdampak Covid-19 di Wilayah Ponorogo. Program PKM ini diharapkan dapat : (1) memberikan konsumsi minuman yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh sekaligus; (2) mengajak masyarakat dalam gerakan minum jamu sebagai upaya pencegahan Covid-19; dan (3) mengedukasi masyarakat tentang pembuatan sinom *fresh herbal drink* dengan menggunakan *video tutorial* dan (4) memberdayakan Karang Taruna Desa Poko dalam distribusi Sinom *Fresh herbal Drink*.

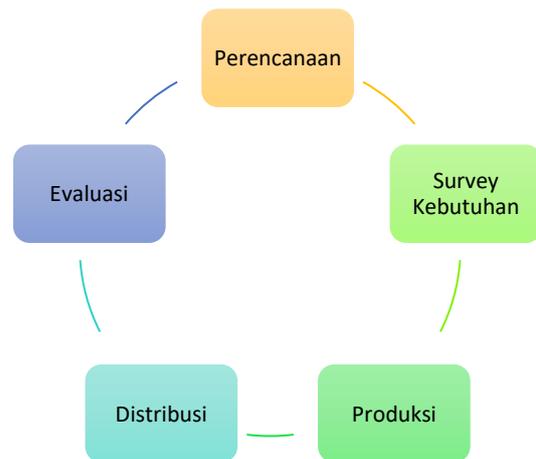
METODE

Metode yang ditawarkan untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi masyarakat terdampak pandemic Covid-19 adalah merespon kebutuhan dan keresahan masyarakat terkait penyebaran Covid-19 dengan memberikan bantuan langsung berupa minuman herbal yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Selain itu metode lain yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kegiatan edukasi melalui *video tutorial* pembuatan sinom dan buku panduan PIRT. Metode lain yang digunakan Tim PKM adalah membangun komunikasi untuk dengan karang taruna setempat untuk mendiskusikan sistem pendistribusian sehingga diperoleh informasi kebutuhan masyarakat terhadap minuman sehat di Wilayah Ponorogo.



Gambar 1. Metode yang digunakan dalam kegiatan PKM

Kegiatan PKM Produksi dan distribusi Sinom *Fresh Herbal Drink* dilaksanakan dengan beberapa tahap seperti diagram berikut.



Gambar 2. Tahapan kegiatan PKM

Tahapan	Aktifitas/Kegiatan
Perencanaan	<ul style="list-style-type: none"> Menentukan program kegiatan serta <i>output</i> yang dihasilkan berupa proposal kegiatan PKM. Menyusun perencanaan kegiatan program secara detail dan pembagian tugas kepada tim yang terlibat
Survey Kebutuhan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan survei kondisi masyarakat dan upaya yang sudah dilakukan masyarakat terdampak Covid-19 dalam melakukan pencegahan penyebaran virus di wilayah Ponorogo. Mencari informasi tentang minuman herbal/ramuan jamu tradisional yang diprediksi dibutuhkan masyarakat untuk meningkatkan daya tahan tubuh di Wilayah Ponorogo.
Produksi	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan kegiatan produksi Sinom <i>Fresh Herbal Drink</i> Melakukan produksi/perekaman <i>video tutorial</i> pembuatan minuman Sinom <i>Fresh Herbal Drink</i> Menyusun buku panduan perizinan Produk Industri Rumah Tangga/PIRT.
Distribusi	<ul style="list-style-type: none"> Pendistribusian minuman Sinom <i>Fresh Herbal Drink</i>, kepada masyarakat terdampak Covid-19 di Wilayah Ponorogo Melakukan kegiatan pemberdayaan mandiri dengan mendistribusikan <i>video tutorial</i> pembuatan minuman sinom <i>Fresh Herbal Drink</i> dan buku panduan PIRT.
Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> Menganalisis keterlaksanaan program produksi dan distribusi Sinom <i>Fresh Herbal Drink</i> secara menyeluruh. Penyusunan laporan akhir kegiatan sebagai bentuk pertanggungjawaban kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Produksi 200 botol (@350 ml) Sinom Fresh Herbal Drink

Pandemi covid-19 telah mendorong pemerintah untuk melakukan berbagai tindakan pencegahan agar masyarakat tidak terpapar virus covid-19. Program PKM ini merupakan salah satu kegiatan untuk mendukung pemerintah dalam pencegahan

penyebaran virus covid-19 pada masyarakat di Ponorogo. Berdasarkan hasil riset

(Mulyani, 2014) minuman kunyit asam dan sinom adalah minuman yang memiliki kadar antioksidan cukup tinggi. Pemanfaatan bahan herbal kunyit asam dan sinom dengan tingkat antioksidan yang tinggi tersebut dapat dimanfaatkan untuk menjaga daya tahan tubuh dan melindungi tubuh dari infeksi dan virus.

Data menunjukkan sebanyak 24 orang di Ponorogo sudah terkonfirmasi virus covid-19, salah satu metode yang dapat langsung diterapkan untuk merespon kondisi tersebut adalah melalui distribusi langsung Sinom *Fresh Herbal Drink*. Program PKM ini memproduksi 200 botol Sinom *Fresh Herbal Drink* yang didistribusikan kepada masyarakat di Ponorogo. Pemberian Sinom *Fresh Herbal Drink* yang siap konsumsi ini diharapkan mampu meningkatkan imunitas dan daya tubuh masyarakat sebagai upaya preventif untuk menghindari peluang terpapar virus covid-19.

Proses produksi Sinom *Fresh Herbal Drink* dilakukan secara higienis melalui standar pengolahan yang sesuai dengan protokol kesehatan. Minuman ini juga dikemas dan didistribusikan dalam kondisi yang terjaga kebersihannya. Sasaran utama dari pendistribusian minuman ini adalah masyarakat di Ponorogo, dimana sebagian besar warga di sana belum cukup teredukasi tentang manfaat minuman herbal dalam peningkatan imun tubuh. Pendistribusian minuman Sinom *Fresh Herbal Drink* ini sekaligus sebagai kegiatan untuk mengkampanyekan kepada masyarakat tentang manfaat minuman sinom sebagai minuman peningkat imun tubuh. Dengan demikian masyarakat di Ponorogo memiliki tambahan wawasan tentang pentingnya mengkonsumsi minuman Sinom *Fresh Herbal Drink* di masa pandemi Covid-19 agar dapat meningkatkan imun tubuh dan mengurangi angka jumlah pasien yang positif covid-19.



Gambar 3. Produksi minuman sinom

b. Video Tutorial Produksi Sinom Fresh Herbal Drink

Permasalahan lain yang muncul pada masyarakat di Ponorogo adalah belum adanya edukasi tentang pembuatan Sinom *Fresh Herbal Drink* melalui *video tutorial* yang baik dan benar sesuai dengan protokol kesehatan di masa pandemi covid-19. Dalam rangka memberdayakan dan mendorong peran aktif masyarakat sebagai upaya peningkatan imun tubuh, maka perlu pengarahannya agar masyarakat dapat melakukan perawatan kesehatan secara mandiri dan benar melalui pembuatan minuman Sinom *Fresh Herbal Drink*. Untuk dapat mendorong masyarakat memproduksi mandiri minuman tersebut maka dalam program PKM ini juga menghasilkan *video tutorial* produksi Sinom *Fresh Herbal Drink*.

Pemberdayaan masyarakat untuk memproduksi minuman Sinom *Fresh Herbal Drink* secara mandiri melalui *video tutorial* ini akan sangat bermanfaat dalam jangka panjang. Pada saat ini adalah masa yang penuh dengan ketidakpastian, pemerintah tidak mampu menjawab secara pasti kapan pandemi ini akan berakhir. Oleh karena itu salah satu tindakan yang dapat dilakukan dalam jangka panjang agar masyarakat di Ponorogo tetap mampu meningkatkan imun tubuh dengan mengkonsumsi minuman Sinom *Fresh Herbal Drink* adalah melalui produksi minuman tersebut secara mandiri. *Video tutorial* ini sangat bermanfaat sebagai media edukasi kepada masyarakat dalam memproduksi minuman Sinom *Fresh Herbal Drink* secara mandiri dengan memperhatikan kebersihan dan protokol kesehatan. Masyarakat di Ponorogo tetap mampu menjaga imun tubuh di masa Covid-19 secara terus menerus karena sudah mampu memproduksi Sinom *Fresh Herbal Drink* secara mandiri dan mengkonsumsinya secara berkelanjutan.



Gambar 4. Penyusunan video tutorial

c. Buku Panduan PIRT

Luaran utama dari program PKM ini yang dapat dirasakan manfaatnya dalam jangka

pendek adalah produksi *Sinom Fresh Herbal Drink* dan pendistribusian langsung kepada masyarakat di Ponorogo pada masa Covid-19. Luaran lain berupa *video tutorial* dan buku panduan PIRT adalah luaran yang dapat dimanfaatkan jangka panjang oleh masyarakat sebagai media edukasi bagaimana produksi minuman herbal dan proses pengajuan izin Produk Industri Rumah Tangga.

Pandemi covid-19 selain berdampak kepada kesehatan masyarakat juga memiliki dampak langsung terhadap perekonomian masyarakat kota Ponorogo. Mengutip informasi dari pemerintah kota Ponorogo <https://ponorogo.go.id/2020/04/24/atasi-lesunya-perekonomian-disperdagkum-bina-umkm-produksi-apd/> banyak UMKM yang terdampak korona dan mengalami penurunan pendapatan. Buku panduan PIRT ini merupakan salah satu bentuk respon untuk membantu masyarakat di kota Ponorogo untuk bangkit dan memperbaiki perekonomian melalui produksi *sinom* dan menjualnya ke dalam industri pasar minuman herbal. Melihat banyaknya manfaat pada minuman *sinom* yang mengandung antioksidan tinggi dan dapat meningkatkan imun tubuh maka masyarakat dapat memproduksi *sinom* sebagai komoditi dagang di masa covid-19 dan membantu menaikkan perekonomian mereka. Buku panduan ini diharapkan dapat memberikan wawasan sekaligus media edukasi kepada masyarakat tentang proses pengajuan perizinan Produk Industri Rumah Tangga. Masyarakat yang terdampak perekonomiannya dapat memproduksi *sinom* secara mandiri sebagai komoditi dagang dan menggunakan buku panduan ini sebagai *guidance* untuk mengajukan izin produk mereka.

d. Distribusi *Sinom Fresh Herbal Drink*

Luaran yang terakhir dari program PKM ini adalah pendistribusian produk *Sinom Fresh Herbal Drink*, *video tutorial* dan Buku Panduan Pengurusan PIRT di Desa Poko Kecamatan Jambon Kota Ponorogo. Dalam proses pendistribusian ini program PKM ini berkomunikasi dan memberdayakan karang taruna desa setempat. Dalam kegiatan pendistribusian, pemuda karang taruna berperan cukup besar dalam membantu dan mendata masyarakat yang membutuhkan minuman *sinom* untuk meningkatkan imunitas tubuh. Pemuda karang taruna berkontribusi dalam memetakan masyarakat yang memiliki peluang terpapar virus covid-19 ditinjau dari

hasil pengamatan aktivitas sehari-hari warga desa Poko, Kecamatan Jambon.

Melalui kegiatan pendistribusian ini maka dapat membangkitkan potensi dan peran serta pemuda setempat dalam membantu mencegah penyebaran virus covid-19 di lingkungannya. Sebagai generasi muda penerus bangsa, keterlibatan karang taruna pada kegiatan PKM ini sangat berdampak positif dengan adanya peningkatan imun tubuh warga desa Poko, Kota Ponorogo dan bertambahnya wawasan melalui edukasi *video tutorial* dan buku panduan PIRT yang telah diedarkan/didistribusikan.



Gambar 5. Distribusi minuman *sinom*

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pada kegiatan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan imunitas tubuh masyarakat di Ponorogo melalui pendistribusian minuman sehat *Sinom Fresh Herbal Drink*. Data menunjukkan sebelumnya banyak masyarakat yang berstatus OTG dan Confirmed di Ponorogo dapat ditahan laju pertumbuhannya melalui pendistribusian minuman *Sinom Fresh Herbal Drink* sebagai minuman peningkat imun tubuh. Minuman *Sinom Fresh Herbal Drink* adalah minuman herbal yang mengandung antioksidan tinggi dan dapat dimanfaatkan sebagai minuman kesehatan yang bisa meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat di kota Ponorogo. Minuman ini adalah minuman tradisional yang kaya akan manfaat dan dapat diproduksi secara mandiri oleh masyarakat Ponorogo melalui *video tutorial* yang telah dibuat.

Pemberdayaan masyarakat melalui produksi mandiri minuman *sinom* ini dapat membantu pemerintah dalam menghambat laju penyebaran kasus covid-19 di Ponorogo. Mengutip dari pemerintah kota Ponorogo <https://ponorogo.go.id/2020/08/21/ponorogo-zona-kuning-jangan-lengah-disiplin-protokol->



[kesehatan](#)/ saat ini kota ponorogo sudah berada di zona kuning yang artinya kasus covid-19 di kota Ponorogo sudah mengalami penurunan.

Saran

Saran yang dari pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam hal ini adalah:

1. Karang taruna

Karang taruna sebagai mitra dapat terus melakukan produksi minuman sinom secara mandiri dan mendaftarkan produknya ke PIRT sehingga dapat menjadi sumber pendapatan kas desa Poko Jambon Kota Ponorogo.

2. Bagi Program Studi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan sehingga program ini dapat terus dilanjutkan melalui kegiatan pendampingan lain seperti workshop strategi pemasaran.

DAFTAR PUSTAKA

Futaki, Sofyan Saqi. 2019. *Jamu Sinom Tradisional di Probolinggo, Enak untuk Buka Puasa* (online). <https://www.timesindonesia.co.id/> (diakses 9 Mei 2020).

Ika. 2020. *Jurus Tingkatkan Imunitas Tubuh Saat Pandemi Covid-19*. (online). <https://ugm.ac.id/> (diakses 9 Mei 2020).

Indonesia, Allianz. 2020. *Bagaimana Cara Penyebaran Virus Corona?* (online). <https://www.allianz.co.id/explore/detail/bagaimana-cara-penyebaran-virus-corona/100050> (diakses 9 Mei 2020).

Kementerian Kesehatan RI. 2015. *Pembuatan Jamu Segar yang Baik dan Benar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan.

Kurnia, Mega galuh. 2020. *Cegah COVID-19, Tingkatkan Imunitas Tubuh dengan Konsumsi Rempah-Rempah* (online). <https://fkm.unair.ac.id/> (diakses 9 Mei 2020)

Pemerintah Kabupaten. 2020. *Ponorogo Tanggap Covid-19* (online). <https://ponorogo.go.id/corona/> (diakses 9 Mei 2020)

WHO. (2020). *Coronavirus*. Retrieved from *World Health Organization* (online). https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1 (diakses 26 Mei 2020)