

Edukasi Pembuatan dan Pemanfaatan Tanaman Sereh Sebagai Minuman Kaya Khasiat

Ilham Maulana¹, Delviza Syari², Tris Ella Julita Gulo³, Risma Eka Putri Selay⁴

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bogor Husada, Bogor

Ilhammaulana.sbh@gmail.com

Kilas Artikel

Volume 1 Issue 3
September 2023

Article History

Submission: 07-08-2023

Revised: 10-08-2023

Accepted: 28-09-2023

Published: 30-09-2023

Kata Kunci:

Edukasi, daya tahan Tubuh, Hipertensi, Sereh, Lemon

Keywords:

Education, endurance, hypertension, lemongrass, lemon.



Welfare Jurnal Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Abstrak

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi pembuatan dan pemanfaatan tanaman sereh sebagai minuman kaya khasiat, yang di lakukan di Lapangan Sempur Bogor, Memberikan edukasi sederhana tentang khasiat dari minuman sereh dan lemon, dimana kandungan yang terdapat dalam sereh mampu menurunkan hipertensi, mengontrol gula darah, dan menguatkan system saraf, serta cara pembuatannya. Metode yang dilakukan pada Kegiatan ini yaitu dengan memberikan edukasi tentang cara pembuatan dan manfaat dari minuman sereh kepada masyarakat yang sedang melakukan kegiatan car free day di Lapangan Sempur Bogor, serta membagikan minuman sereh yang sudah jadi kepada warga yang sedang melakukan kegiatan Car Free Day di lapangan Sempur. Hasil dari pengabdian ini yaitu masyarakat yang datang ke stand pengabdian kami mendapatkan edukasi tentang manfaat dari minuman sereh, cara pembuatannya serta minuman sereh yang sudah jadi.

Abstract

The aim of this activity is to provide education on the manufacture and use of lemongrass plants as a drink rich in benefits, which is carried out at Bogor's Sempur Field. Providing simple education about the benefits of lemongrass and lemon drinks, where the content contained in lemongrass is able to reduce hypertension, control blood sugar, and strengthen the nervous system, as well as how to make it, The method used in this activity is to provide education about how to make and the benefits of lemongrass drinks to people who are doing car-free day activities at Bogor's Sempur Field, as well as distributing ready-made lemongrass drinks to residents who are doing car-free day activities in the field. Sempur. The result of this service is that people who come to our service stand receive education about the benefits of lemongrass drinks, how to make them, and ready-made lemongrass drinks.

1. PENDAHULUAN

Pemanfaatan tanaman herbal yang berkhasiat sebagai obat itu telah dilakukan secara turun temurun dari nenek moyang dengan menggunakan berbagai macam-tanaman yang ada di Indonesia (BPOM RI, 2010). Tetapi mengkonsumsi tanaman herbal ini juga tidak bisa sembarangan, Tanaman Obat Keluarga (TOGA) ini adalah tanaman yang dapat

berkhasiat sebagai obat yang dimana mengkonsumsi TOGA ini tidak mudah diterapkan dikalangan anak-anak karena memiliki rasa yang tidak enak. Maka dari itu sebagai orang tua kita harus memandu anak-anak untuk dapat mengkonsumsi TOGA dengan cara mengolah TOGA menjadi olahan yang lebih modern yaitu diolah menjadi produk teh herbal. (Astrid Savitri, 2016)

Tanaman yang berkhasiat sebagai obat dan dapat kita temui di desa-desa adalah tanaman sereh. Serai atau sereh *Cymbopogon citratus* merupakan tanaman yang mempunyai berbagai kandungan senyawa bioaktif yang bermanfaat untuk antioksidan, anti-diabetes, anti-malaria, anti-hepatotoksik, anti-obesitas, anti-hipertensi, dan aromanya mampu mengatasi kecemasan. (Ariska & Utomo, 2020). Selain itu juga, sereh mempunyai kandungan saponin, flavonoid, polifenol, alkaloid, dan minyak atsiri. (Fitriani et al. 2013)

Selain tanaman sereh ada juga tanaman yang berkhasiat sebagai obat yaitu lemon. Lemon Citrus limon merupakan tanaman yang berasal dari asia tenggara (Kristanto, 2013). Lemon memiliki kandungan yaitu sebagai sumber vitamin c dan antioksidan yang berkhasiat untuk kesehatan. Selain itu juga, lemon mengandung zat gizi lainnya seperti karbohidrat (zat gula yaitu glukosa, sukrosa dan fruktosa), potasium, folat, kalsium, tiamin, niacin, vitamin B6, fosfor, tembaga, riboflavin, dan senyawa fitokimia (Ekaputri, 2018). Bagian tanaman lemon yang sering digunakan yaitu kulit buah, bunga, daun dan air perasan (Kristanto, 2013).

Sereh dan lemon merupakan dua TOGA yang memiliki banyak khasiat kandungan yang terdapat dalam sereh mampu menurunkan hipertensi, mengontrol gula darah, dan mampu meningkatkan daya tahan tubuh, serta mampu menguatkan system saraf. Minuman sereh dan lemon ini memiliki manfaat detoksifikasi, antara lain dapat mengeluarkan toksin dan lemak yang menumpuk serta dapat membantu dalam menghilangkan racun dari tubuh dengan menghilangkan retensi cairan. Meminum ramuan ini juga dapat membuat rileks, jaringan syaraf dan otot menjadi lebih tenang sehingga membuat lebih mudah terlelap. Khasiat lain yang didapat jika mengkonsumsi minuman ini antara lain mengatur tekanan darah tinggi, dimana sereh kaya akan kalium yang dapat meningkatkan produksi urin dalam tubuh, sehingga dapat merangsang sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah. Minuman ini juga dapat menyembuhkan pilek dan flu, dimana sereh memiliki sifat antibakteri dan anti-jamur yang membantu mengatasi pilek, batuk, dan flu. Kandungan vitamin C dapat memperkuat kekebalan tubuh.

Dengan segala khasiat yang di miliki oleh minuman sereh menjadikannya salah satu TOGA yang mudah untuk di buat. Untuk memudahkan pemanfaatan dalam mengkonsumsi TOGA ini, dibuatlah olahan yang modern dan sederhana dengan teknologi yang tepat dalam bentuk kemasan yang praktis dengan membuat olahan dari tanaman herbal sereh sebagai minuman herbal yang dipadukan dengan TOGA lainnya yaitu lemon.

2. METODE

Pengabdian dimulai dengan tahap perencanaan, di mana mereka melakukan identifikasi terhadap situasi dan kondisi wilayah, termasuk aspek kesehatan, sosial, dan ekonomi. Dalam proses ini, mereka menganalisis kekuatan dan kelemahan yang ada di wilayah tersebut untuk merumuskan masalah yang dihadapi oleh masyarakat setempat.

Setelah perencanaan, tim pengabdian memasuki tahap persiapan. Mereka mengadakan rapat koordinasi untuk memastikan semua anggota tim memahami rencana kegiatan. Selanjutnya, mereka menyusun jadwal yang terinci untuk memastikan setiap tahap berjalan sesuai rencana. Selain itu, tim juga mengurus pengadaan peralatan dan bahan yang diperlukan untuk kelancaran kegiatan.

Langkah berikutnya adalah tahap publikasi. Tim mengambil langkah untuk mensosialisasikan kegiatan ini melalui media sosial, sehingga informasi dapat tersebar luas dan menjangkau masyarakat yang menjadi sasaran dari program pengabdian ini.

Sampai pada tahap keempat, tim pengabdian melaksanakan kegiatan dengan mengumpulkan masyarakat. Selama pertemuan ini, mereka menyampaikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai produk herbal dan melakukan sosialisasi terkait cara pembuatan minuman serih yang dapat dijadikan sebagai salah satu produk herbal. Dengan demikian, melalui serangkaian tahapan ini, tim pengabdian berupaya memberikan manfaat konkret kepada masyarakat wilayah tersebut melalui program pengabdian mereka.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Edukasi Pembuatan dan Pemanfaatan Tanamah Sereh Sebagai Minuman Kaya Khasiat, telah dilaksanakan pada hari Minggu, 30 Juli 2023 pada pukul 06.00 - 12.00 WIB. Kegiatan ini berjalan lancar dan mendapat perhatian positif dari masyarakat yang melakukan kegiatan Car Free Day di lapangan Sempur Bogor. Masyarakat sangat antusias, terlihat dari banyaknya masyarakat yang datang ke Stand pengabdian kami. Masyarakat yang datang juga mendapatkan edukasi dalam pembuatan minuman serih serta minuman serih yang sudah jadi.



Gambar 1. Edukasi tentang manfaat minuman serih

Untuk membuat minuman serih ini sangat sederhana, bahan yang digunakan yaitu serih, gula batu, air, lemon (opsional) dan biji selasih. Terlebih dahulu semua bahan yang digunakan di cuci bersih, Setelah itu iris dan tumbuk Sebagian serih lalu masukan kedalam panci yang telah berisi air ditambahkan gula sesuai selera kemudian di rebus selama 30 menit. Setelah perebusan, air rebusan serih di didiamkan selam 30 menit kemudian ditambahkan perasan lemon, setelah itu air rebusan di saring kemudian isi botol yang akan digunakan dengan biji selasih dan baru masukan air rebusan serih.

Minuman serih dapat di konsumsi dalam kondisi hangat maupun dingin, untuk membuat minuman serih perbandingan yang paling tepat adalah untuk satu liter air digunakan 10-12 batang serih yang dipotong-potong. Untuk penambahan gula dapat dilakukan sesuai selera, alangkah baiknya dengan tetap memperhatikan kebutuhan gula dalam sehari.

Pada kegiatan pengabdian ini dilakukan edukasi tentang pemanfaatan sereh sebagai minuman kaya khasiat. Dalam kegiatan ini setiap Masyarakat yang mengunjungi stand pengabdian akan di berikan informasi tentang manfaat dari minuman sereh serta bagaimana cara pembuatannya, selain itu Masyarakat juga mendapatkan minuman sereh yang telah jadi. Di harapkan dengan di berikannya minuman sereh yang sudah jadi dapat membuat Masyarakat mengetahui secara langsung bentuk dan rasa dari minuman sereh yang kaya akan khasiat, selain itu juga Masyarakat di harapkan dapat membuat sendiri minuman sereh, sehingga Masyarakat bisa mendapatkan manfaat dan wawasan yang baru tentang kayanya khasiat dari berbagai tanaman obat keluarga khususnya tanaman sereh dan lemon.



Gambar 2. Pembagian minuman sereh yang sudah jadi kepada masyarakat

Masyarakat yang melakukan kegiatan car free day di lapangan sempur Bogor sangat antusias terlihat dari banyaknya Masyarakat yang mengunjungi stand pengabdian kami. Banyak Masyarakat yang senang karena mengetahui manfaat dari tanaman sereh dan cara pembuatannya yang mudah. Mengingat minuman sereh bukan sekedar minuman biasa tetapi merupakan minuman herbal yang kaya akan khasiat dan terbuat dari bahan-bahan alami yang menjadi salah satu alternatif pemanfaatan tanaman obat keluarga.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kali ini telah dilakukan pada hari Minggu, 30 Juli 2023 di Lapangan Sempur Bogor, pada pengabdian kali ini tim pengabdian memberikan edukasi dalam pemanfaatan dan pembuatan minuman sereh yang kaya akan khasiatnya, serta tim pengabdian juga memberikan minuman sereh yang sudah jadi kepada masyarakat. Masyarakat yang mendatangi Stand tim pengabdian kurang lebih ada sebanyak 100 orang.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ketua Yayasan Husada Bogor, Ketua STIKes Bogor Husada dan Ketua LPPM yang sudah banyak membantu dalam segi meteril maun non materil. Tak lupa kami juga sampaikan terimakasih kepada tim pengabdian yaitu Delviza Syari, Tris Ella Julita Gulo dan Risma Eka Putri Selay yang sudah banyak membantu pelaksanaan pengabdian kali ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariska, S.B. & Utomo, D. (2020). Kualitas minuman serbuk instan sereh (*Cymbopogon citratus*) dengan metode foam mat drying. *Teknologi Pangan: Media Informasi dan Komunikasi Ilmiah Teknologi Pertanian*
- Astrid Savitri. 2016 *Tanaman Ajaib Basmi Penyakit Dengan TOGA*. Bibit Publisher. Jakarta Timur
- Agung Anggoro, Ichmi Yani Arinda Rohmah, Norbertus Citra Irawan, Prasetio Utomo, Ramdani Bayu Putra, Yuria Putra Tubarad, Mukhamad Zulianto, Deny Susanto, Diksi Metris, Arip Musthopa, Arif Zunaidi, Mira Miranda, (2023). *Ekonomi Indonesia Pasca Pandemi: Peluang dan Tantangan*. Malang: Pustaka Peradapan.
- Badan POM RI, 2010, *Acuan Sediaan Herbal, Vol. 5, Edisi I, Direktorat Obat Asli Indonesia, Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia*, Jakarta
- Carvalho, M.C, soeparno, & n. ngadiyono. 2010. Pertumbuhan dan produksi karkas sapi Peranakan Ongole dan Simmental Peranakan Ongole jantan yang dipelihara secara feedlot. *Buletin Peternakan*.
- Fitriani, E., M. Alwi & U. Umrah. 2013. Studi Efektivitas Daun Serai Wangi (*Cymbopogon nardus* L.) Sebagai Antifungi *Candida albicans*. *Jurnal Biocelebes*.7 (2): 15-20.
- Kristanto, P. 2013. *Ekologi Industri*. Yogyakarta: Andi offset.
- Kustiari, T., & Fidi Astutik, D. . (2023). Penyuluhan dan Pelatihan Diversifikasi Produk Olahan Cabai Pada Kelompok Wanita Tani "Larasati" Desa Andongsari, Ambulu, Kabupaten Jember. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 8-14. Retrieved from <https://jurnalfebi.iainkediri.ac.id/index.php/Welfare/article/view/360>
- Ramadhianto, A. (2017). *Uji Bioaktivitas Crude Buah Jeruk Nipis (Citrus Aurantifolia) Terhadap Bakteri Escherichia Coli Secara In Vitro*. Skripsi. Fakultas Biologi. Universitas Medan Area. Medan
- Rosady, S. D. N., Maknunah, J., & Sari, E. N. (2023). Sosialisasi Edukasi Kesehatan Pasca COVID-19 dan Pembuatan Handsanitizer untuk Kesehatan Masyarakat Di Desa Bantengputih, Karanggeneng, Lamongan. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 32-37. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i1.361>
- Suhaera, S., Sri rachmayanti, A. ., Sammulia, S. F. ., Haryani , R. ., Meilanda, R., Kamilah Idzan , N. ., & Santika, R. (2023). Sosialisasi Dan Edukasi Virtual "DAGUSIBU" Guna Meningkatkan Pengetahuan Tentang Obat dan Alat Kesehatan Yang Baik dan Tepat Di Sungai Panas, Bengkong, Batam. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 334-339. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i2.532>
- Maulana, I., Ardillah, D., Irawan, O., Gulo, T. E. J. ., Alwia, N., & Lubis, M. (2023). Edukasi Pemanfaatan Buah dan Rempah Toga Sebagai Bahan Dasar Pembuatan Infused Water Untuk Detoksifikasi Tubuh di SMK N 2 Rangkas Bitung. *Welfare : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 328-333. <https://doi.org/10.30762/welfare.v1i2.539>