



Edukasi Dan Pelatihan Pembuatan Empon-Empon Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Gusti Ayu Tirtawati¹, Anita Lontaan^{2*}, Kusmiyati³,
^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado, Jl. RW Mongisidi Malalayang,
Manado 95115, Indonesia
¹triagustiayu@gmail.com *²anita_Pertiwi@yahoo.co.id; ³kusmiatisby@gmail.com;

Artikel History:

Received: 2022-10-31 / Received in revised form: 2022-11-19 / Accepted: 2022-11-21

ABSTRACT

Empon-empon” is a term used for various raw materials and spices commonly used to make traditional Indonesian drinks such as red ginger, turmeric and lemongrass. The climacteric period is a period of vulnerability to a decrease in the body's resistance due to the aging process. One way to increase endurance is by drinking empon-empon. In empon-empon contained tannins, flavonoids and phenolics that function as antioxidants and increase endurance. The method of implementing the activity is by providing education and music videos as well as demonstrations to PKK mothers, WUS, health workers and elders. The implementation of community service activities is carried out in 3 stages, namely: the preparation process, implementation and monitoring process. Provide education on the benefits of empon-empon and demonstration of how to make empon-empon. Conclusion The community knows about the benefits of empon-empon as an effort to increase body resistance, especially during the climacteric period. People are able to make their own empon-empon for daily consumption.

Keywords : *empon-empon, increase the body's resistance*

ABSTRAK

Empon-empon” adalah istilah yang dipakai untuk berbagai bahan baku dan rempah yang biasa digunakan untuk membuat minuman tradisional Indonesia seperti jahe merah, kunyit dan sereh. Masa klimakterium merupakan masa rentan penurunan daya tahan tubuh karena terjadi proses penuaan. Untuk meningkatkan daya tahan tubuh salah satunya dengan minum empon-empon. Dalam empon-empon terkandung tanin, flavonoid dan fenolik yang berfungsi sebagai antioksidan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Metode pelaksanaan kegiatan dengan memberikan edukasi dan video musik serta demonstrasi kepada ibu-ibu PKK, WUS, tenaga Kesehatan dan sesepuh. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian masyarakat dilakukan dalam 3 tahap, yaitu: proses persiapan, pelaksanaan dan proses pemantauan. Memberikan edukasi manfaat empon-empon dan demonstrasi cara pembuatan empon-empon. Kesimpulan Masyarakat mengetahui tentang manfaat empon-empon sebagai upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh khususnya pada masa klimakterium. Masyarakat mampu membuat sendiri empon-empon untuk dikonsumsi sehari-hari.

Kata kunci : *empon-empon, meningkatkan daya tahan tubuh*

* Anita Lontaan

Tel.: -

Email: anita_Pertiwi@yahoo.co.id

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



1. PENDAHULUAN

Covid-19 (coronavirus disease) diketahui lewat penyakit misterius yang melumpuhkan Kota Wuhan, China. Tragedi akhir 2019 tersebut terus berlanjut hingga penyebaran Covid -19 mewabah ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Kelompok rentan terhadap Virus Corana ; orang lanjut usia (masa klimakterium) seiring bertambahnya usia seseorang, tubuh akan mengalami berbagai penurunan akibat proses penuaan. Riwayat penyakit tertentu karena penyakit kronis menyebabkan sistem kekebalan tubuh penderitanya melemah dan lebih sulit melawan infeksi. Akibatnya, tubuh penderita penyakit kronis akan lebih mudah terserang penyakit, termasuk virus corona Covid-19. Tenaga medis di Rumah Sakit mereka diharuskan untuk bersinggungan langsung dengan pasien yang terinfeksi virus corona.

WHO melaporkan bahwa penularan dari manusia ke manusia terbatas (pada kontak erat dan petugas kesehatan) telah dikonfirmasi di China maupun negara lain. Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui cuci tangan secara teratur, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan ternak dan hewan liar serta menghindari kontak dekat dengan siapa pun yang menunjukkan gejala penyakit pernapasan seperti batuk dan bersin. Selain itu, menerapkan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi (PPI) saat berada di fasilitas kesehatan terutama unit gawat darurat.

Selain langkah pencegahan di atas, salah satu hal yang penting mencegah penularan COVID-19 adalah dengan meningkatkan sistem imun. He, dkk (2020) menyimpulkan bahwa imunitas seseorang memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap gejala atau dampak infeksi virus corona SARS-CoV-2, dihubungkan dengan kadar limfosit-T pasien terinfeksi. Berbagai cara dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh diantaranya istirahat yang cukup, rajin berolahraga, mengurangi stress, berjemur sinar matahari dan menjaga pola makan sehat. Dapat pula dengan mengonsumsi suplemen dan herbal seperti empon-empon.

Empon-empon merupakan sebutan yang digunakan untuk bahan-bahan baku dan rempah yang biasanya dibuat untuk membuat minuman tradisional diantaranya jahe merah, sereh, dan kunyit (Tedjo, A, dkk, 2021). Masa Klimakterium merupakan masa rentan penurunan daya tahan tubuh karena terjadi proses penuaan. Jika daya tahan tubuh sedang lemah, kekuatan tubuh untuk membentengi dari penyakit juga akan berkurang, sehingga patogen termasuk virus, bisa berkembang dan tumbuh di dalam tubuh, sehingga harus diupayakan agar tubuh menjadi lebih kuat dengan minum obat, olahraga, atau menambah makanan. Suplemen makanan alami mengandung imunostimulan, termasuk serai dan jahe. Serai mengandung dua senyawa utama dengan manfaat anti radang, yaitu citral dan garaniol. Sedangkan jahe mengandung gingerol yang bisa memperlambat pertumbuhan macam-macam bakteri dan bisa meningkatkan kemampuan tubuh untuk melindungi dari penyakit. (Suhesti, I, dkk,2021).

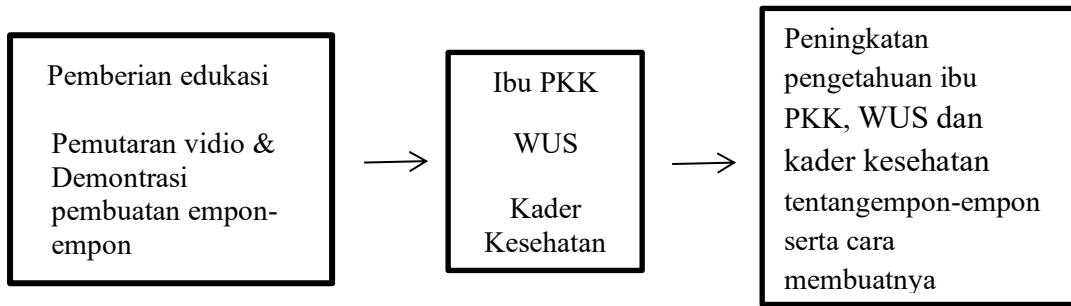
Empon-empon adalah kata yang digunakan untuk menyebut pohon yang melimpah di taman. Artinya, empon-empon bukan nama jenis tanaman tertentu, melainkan jenis tanaman yang bisa membuat taman pelindung. Di Indonesia terdapat empat jenis empon-empon yang terkenal diantaranya adalah jahe, kunyit, kencur dan temulawak. Setiap tanaman ini memiliki khasiatnya sendiri yang bermanfaat. Untuk menambah energi salah satunya di Minum Empon-empon (Handriatni, 2020).

Kegiatan ini merupakan pengembangan dari penelitian yang telah dilakukan Kusmiyati dan Gusti Ayu Tirtawati tahun 2021 bahwa empon-empon mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan tubuh pada masa klimakterium. dari hasil pemeriksaan fitokimia di Laboratorium Farmasi Universitas Samratulangi Tahun 2021 dalam empon-empon terkandung tanin, flavonoid dan fenolik Berfungsi untuk antioksidan dan meningkatkan kesehatan tubuh serta kegiatan ini terinspirasi dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat pada tahun 2021 yaitu edukasi dan pembuatan teh celup daun kelor untuk meningkatkan hemoglobin pada remaja Putri. Daun kelor banyak ditemukan dipekarangan yang kurang dimanfaatkan oleh masyarakat. Dalam pembuatan empon-empon salah satu bahannya yaitu daun kelor yang sangat bermanfaat bagi Kesehatan.

2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Bentuk pelaksanaan kegiatan dengan memberikan edukasi dan video musik serta demonstrasi kepada ibu-ibu PKK, WUS, tenaga kesehatan, sesepuh dari desa Kalasey Dua, kecamatan Mandolang, Kabupaten Minahasa. Edukasi manfaat empon-empon meningkatkan daya tahan tubuh dalam proses edukasi menyediakan leaflet. Kelompok lansia (klimakterium) dengan pemberian empon-empon selama 14 hari (minuman berbahan dasar jahe merah, serai, kunyit, daun kelor, gula merah). Sajikan

dengan menambahkan atau mencampurnya dengan 150cc air panas dengan takaran 1 sachet 15gr per hari dan lihat ketahanannya sebelum dan sesudah perawatan. Alur metode pelaksanaan kegiatan:



Langkah-langkah kegiatan : persiapan (penentuan lokasi, penjajagan/kunjungan awal), tim fasilitator, penyiapan bahan), (pelaksanaan dan penyampaian tujuan melakukan edukasi dan demonstrasi pembuatan empon-empon). tindak lanjut (merupakan implementasi kontrak social yang dibuat masyarakat pada saat edukasi sebagai aksi terhadap kesepakatan perubahan perilaku yang dilaksanakan oleh masyarakat serta masyarakat mampu membuat empon-empon sebagai penghasil tambahan yang dipasarkan hingga keluar wilayah, monitoring dilakukan oleh Tim pengabmas PolTekes Kemenkes Manado karena Desa binaan Poltekes Manado dan Puskesmas Tateli. monitoring dilaksanakan dalam waktu 1 bulan, 3 bulan, 6 bulan guna memonitoring keberhasilan program.

Sasaran kegiatan ini yakni lansia (masa klimakterium), Wanita usia subur (WUS), ibu-ibu PKK, serta kader Kesehatan di Desa Kalasey Dua, kec. Mandolang, Kab. Minahasa.

rancangan evaluasi : peserta dievaluasi (peserta menguasai materi edukasi dan pelatihan dengan dilakukan tanya jawab dan indikatornya peserta mampu menjawab seluruh pertanyaan. terjadi peningkatan daya tahan tubuh pada lansia setelah dilakukan treatment selama 14 hari enganmemeriksa atau mengobservasi sebelum dan setelah treatment. peserta mampu membuat empon-empon untuk dikonsumsi oleh masyarakat serta bisa menambah penghasilan masyarakat. evaluasi jangka menengah, menurunnya kasus Covid-19 di desa Kalesay Dua Kec. mandolang, kab. Minahasa

3. HASIL DARI KEGIATAN

Pengabdian masyarakat ini adalah pengembangan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Gusti Ayu Tirtawati dan Kusniyati pada tahun 2021 dan lolos standar etika. Empon-empon dianalisis sebagai dasar penelitian fitokimia di laboratorium farmasi Universitas Samratulangi pada tahun 2021 dengan hasil: empon-empon mengandung tanin, flavonoid dan senyawa fenolik yang berperan sebagai antioksidan dan meningkatkan kesehatan tubuh. Jadwal kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

No	Kegiatan	Bulan (2022)							
		April	Mei	Juli	Ags	Sep	Okt	Nov	Des
1	Survei awal								
2	Penyusunan proposal								
3	Pelaksanaan Kegiatan PkM								
4	Monitoring dan evaluasi								
5	Analisis data dan pembuatan laporan akhir								
6	Seminar laporan akhir								

Pengabdian msyarakat dilakukan dalam 3 tahap, yaitu: proses persiapan, pelaksanaan dan proses pemantauan. Proses persiapan meliputi pengurusan izin, pemeriksaan lapangan, pengumpulan bahan dan penyiapan bahan penyuluhan serta koordinasi dengan pihak terkait lainnya. Proses implementasi adalah proses pelaksanaan rencana kerja yang telah ditargetkan yaitu memberikan penyuluhan manfaat empon-empon cara pembuatan epon-empon.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik

No	Karakteristik	Kategori	<i>f</i>	%
1	Usia	30-40 Tahun	24	32,0
		41-50 Tahun	51	68,0
		Jumlah	75	100,0
2	Tingkat Pendidikan	Menengah	63	84,0
		Tinggi	12	16,0
		Jumlah	75	100,0

Tabel 1, bisa diketahui sebagian besar peserta dari pengabdian kepada masyarakat usia 41-50 tahun 68%, tingkat pendidikan menengah 84%.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Pengetahuan Sebelum dan Setelah Penyuluhan

No	Karakteristik	Kategori	<i>f</i>	%
1	Sebelum penyuluhan	Rata-rata nilai <60	55	73,3
		Rata-rata nilai >60	20	26,7
		Jumlah	75	100,0
2	Sesudah Penyuluhan	Rata-rata nilai <60	5	6,7
		Rata-rata nilai >60	70	93,3
		Jumlah	75	100,0

Tabel 2, bisa diketahui sebagian dari peserta pengabdian kepada masyarakat sebelum adanya penyuluhan adalah <60 (73,3%), setelah penyuluhan >60 (93,3%).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gusti Ayu Tirtawati dan Kusniyati pada tahun 2021, terdapat perbedaan besar antara resistensi sebelum intervensi dan setelah intervensi, yang berarti ada pengaruh empon-empon terhadap peningkatan daya tahan tubuh. Riset Handriani. A. Pada tahun 2020, tanaman empon-empon banyak mengandung kurkumin, minyak antioksidan esensial yang berfungsi bagi tubuh untuk melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas, bisa meningkatkan daya tahan tubuh jika digunakan dalam bentuk minuman herbal. Kekebalan fisik atau kekebalan tubuh dengan mengkonsumsi sari herbal dari tanaman empon-empon atau tanaman sayur. Untuk mendapatkan hal tersebut kita bisa bertani di rumah dan keluarga kita.

Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat empon-empon adalah: jahe merah, kelor, serai, kunyit dan gula merah. Tentang manfaat jahe dilansir dari id.wikipedia.org, ahe (*Zingiber officinale*) adalah tanaman rimpang yang sangat terkenal dan biasanya digunakan sebagai bumbu atau obat. Jari dengan pembengkakan seperti rimpang di bagian tengah. Bau manis jahe disebabkan oleh keton yang disebut zingerone. Ada berbagai jenis jahe yang terkenal di pasaran, yaitu jahe merah, jahe kuning, dan jahe badak atau jahe gajah. Jahe merah biasanya dipakai untuk bahan dasar obat dan jamu karena kandungan minyak atsiri pada jahe merah ini sangat tinggi dan memiliki rasa yang manis. Sehingga baik untuk obat dan tanaman. Ukuran rimpangnya paling kecil dengan kulitnya yang berwarna merah, seratnya lebih besar dari jahe biasa. Kunyit atau kunyit adalah bumbu yang sering dipakai pada masakan negara-negara Asia. Misalnya, dipakai untuk bumbu masakan seperti kari atau kari dan juga diberikan pada masakan kuning atau untuk pengawet.

Kunyit memiliki kandungan utama yaitu kurkumin dan minyak atsiri yang bermanfaat untuk pengobatan hepatitis, antioksidan, penyakit pencernaan, antimikroba, penurun kolesterol, anti HIV, anti tumor. Kunyit Indonesia memiliki kandungan senyawa dengan khasiat obat yang disebut kurkuminoid. Komponen kurkuminoid termasuk kurkumin, 10% desmethoxycumin, 1-5% bisdesmethoxycurcumin dan zat bermanfaat lainnya seperti minyak esensial. Kunyit juga memiliki kandungan 1-3% lemak, 3% karbohidrat, 30% protein, 8% pati, 45-55% vitamin C dan garam mineral yaitu zat besi, fosfor dan kalsium. Serai dengan nama latin *Cymbopogon citratus*, biasa disebut citronella atau citronella atau minyak rumput, sebenarnya merupakan tanaman tropis di Asia tropis, kebanyakan di India selatan dan Sri Lanka. Serai dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Menurut Sloan Kettering Cancer Memorial, dua senyawa utama serai yakni citral dan geraniol memiliki sifat anti-inflamasi atau anti radang. Gula merah atau gula aren merupakan pemanis alami di Indonesia. Pemanis alami sering digunakan dalam berbagai

makanan atau minuman. Beberapa nutrisi dalam gula merah antara lain: zat besi, kalium, vitamin C, magnesium, dan fosfor.

Gula merah memiliki manfaat yang bisa diperoleh karena gula merah menyediakan sejumlah kecil fitonutrien seperti polifenol, flavonoid, antosianidin dan antioksidan. Fitonutrien ini bisa membuat tubuh lebih kuat melawan sel kanker dan meningkatkan kekebalan tubuh. Selain itu, gula merah mempunyai indeks glikemik yang rendah, yaitu sekitar 54. Sedangkan indeks glikemiknya tinggi, yaitu sekitar 70. Gula merah juga mengandung banyak nutrisi yang tidak ditemukan dalam gula putih. Gula merah mengandung banyak vitamin dan asam amino. Gula merah lebih sehat dan aman daripada gula pasir. Daun kelor adalah tanaman yang tumbuh di wilayah beriklim tropis. Dilihat dari penampilan aslinya, kelor memiliki daun kecil dengan bentuk lonjong dan tersusun rapi pada tanamannya. Daun kelor mengandung antioksidan yang bisa menangkal atau mencegah kerusakan sel dan peradangan serta meningkatkan energi.

4. SIMPULAN

Masyarakat mengetahui tentang manfaat empon-empon sebagai upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh khususnya pada masa klimakterium. Masyarakat mampu membuat sendiri empon-empon untuk dikonsumsi sehari-hari untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

SARAN

Bagi pemerintah Desa Kalasey Dua Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa semoga memfasilitasi masyarakat mengadakan kegiatan edukasi manfaat dan pembuatan empon-empon untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Sehingga masyarakat menjadi sehat dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah Rahayu, "Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia" Airlangga University Press, Surabaya, 2017
- Endang S. Sunaryo, (2015), "Minuman Tradisional Penguat Kekebalan Tubuh" Elex Media Komputindo
- Hasdianah, "Mikrobiologi Untuk Mahasiswa Kebidanan, Keperawatan, Kesehatan Masyarakat" Nuha Medica, Yogyakarta, 2012
- Handriatni, A. (2020). *Farm From Home*, Optimalisasi Pekarangan Dengan Budidaya Tanaman "Empon-Empon", Sebagai Upaya Menjaga Daya Tahan Tubuh (Imunitas), Di Tengah Dan Pasca Pandemi Covid 19. *Pena Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*, 34(2), 67-73.
- Prawirohardjo, S., "Ilmu Kebidanan" Cetakan 4, Bina Pustaka, Jakarta, 2014
- Pusat Studi Biofarmaka LPPM IPB "Sehat Alami dengan Herbal" Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2014
- Rofiah, Dwi. Aktivitas Antioksidan dan Sifat Organoleptik Teh Daun Kelor Dengan Variasi Lama Pengeringan dan Penambahan Jahe serta Lengkuas sebagai Perasa Alami. Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015.
- Suhesti, I., Kustini, H., & Antari, E. D. (2021). Penggunaan Teh Serai Jahe sebagai Penambah Daya Tahan Tubuh Menggunakan Daun Stevia sebagai Pemanis Alami. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 325-330.
- Sulistyaningsih, Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif – Kualitatif, Graha Ilmu, Yogyakarta, 2011
- Tedjo, A., Noor, D., & Heryanto, R. (2021). Potensi Curcumin dan 4 Herbal Empon-Empon Dalam Memodulasi Kekebalan Sel T Terhadap Covid-19. *Herb-Medicine Journal*, 4(3), 72-81
- Tirtawati, G.A., & Kusmiyati (2021) "Empon-empon meningkatkan daya tahan tubuh pada masa klimakterium"
- Wahyu Wulandari, "Buku Pintar Pengobatan Herbal" Penerbit Markumi, 2013