

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 4 No. 1	Edition: Desember 2023 – Maret 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 16 Desember 2023	Revised: 20 Desember 2023	Accepted: 22 Desember 2023

**SOSIALISASI DAN EDUKASI PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL SEBAGAI
MINUMAN KEKINIAN PENGGANTI MINUMAN KEMASAN
DI SMA N 1 PERCUT SEI TUAN**

*Sosialization and Education on the Use of Herbal Plants as Contemporary Drinks to Replace
Packaged Drinks in SMA N 1 Percut Sei Tuan*

**Zola Efa Harnis¹, Jhan Saberlan Purba², Dian Facrunisa³,
Fia Elia Sari⁴, Roy Indrianto Bangar⁵**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

Email : zolaharnis19@gmail.com, Jhansaberlan96@gmail.com, Dianfacrun93@gmail.com,
sofiaelia8@gmail.com, Royagian96@gmail.com

Abstract

Herbal plants have been identified and are known to have compounds that help humans carry out certain biological functions, such as preventing, healing and treating the body from several diseases. Ginger, lemon and lemongrass are plants that are often found in our environment. This herbal plant is usually used as a cooking spice. Apart from that, herbal plants have many benefits and can replace bottled drinks. .Ginger is useful. Lemongrass acts as a regulator and antioxidant, and carbohydrates, fiber, protein, sodium, potassium and vitamin B6 are also included. The iron (Fe) in selan helps pregnant women produce red blood cells, protects the digestive system, and fiber increases stool density, prevents colon cancer, and reduces blood fat levels. Serah contains phenolic compounds, as well as important minerals for the body such as calcium, magnesium, phosphorus, manganese, copper, zinc and iron. Lemons have many pharmacological benefits, including antimicrobial, antidiarrheal, anti-mosquito, antifungal, and antimutagenic properties. Lemon juice can be used to treat flu, hypertension and irregular menstrual cycles in women. When combined, these three plants have many benefits so they are very good for consumption by all ages. Teenagers are one of the age groups who often consume bottled drinks, which so far are known to have several disadvantages.

Keyword : Education, Herbal Plants, Herbal Drink.

Abstrak

Tanaman herbal telah diidentifikasi dan dikenal memiliki senyawa yang membantu manusia melakukan fungsi biologis tertentu, seperti mencegah, menyembuhkan, dan merawat tubuh dari beberapa penyakit. Jahe, lemon, dan sereh adalah tanaman yang banyak terdapat dilingkungan sekitar kita. Tanaman herbal ini biasa dijadikan sebagai bumbu masak. Selain itu, tanaman herbal yang memiliki banyak manfaat dan dapat menggantikan minuman kemasan. Jahe bermanfaat sebagai pengatur dan antioksidan, dan karbohidrat, serat, protein, sodium, potasium, dan vitamin B6 juga termasuk zat besi (Fe) selain membantu ibu hamil menghasilkan sel darah merah, melindungi sistem pencernaan, dan serat meningkatkan kepadatan feses, mencegah kanker usus besar, dan menurunkan kadar lemak dalam darah. Sereh mengandung senyawa fenolik, serta mineral penting untuk tubuh seperti kalsium, magnesium, fosfor, mangan, tembaga, seng, dan besi. Lemon memiliki banyak manfaat farmakologi, termasuk sifat antimikroba, antidiare, anti nyamuk, anti jamur, dan anti mutagenik. Perasan air lemon dapat digunakan untuk mengobati flu, hipertensi, dan siklus menstruasi wanita yang tidak teratur. Ketiga tanaman ini bila dikombinasi memiliki manfaat yang sangat banyak sehingga sangat baik dikonsumsi segala usia. Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang sering mengkonsumsi minuman kemasan yang sejauh ini diketahui memiliki beberapa kekurangan.

Kata kunci : Edukasi, Tanaman Herbal, Minuman Herbal.

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki banyak sumber daya alam, termasuk banyak jenis tanaman herbal yang telah diketahui memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan dapat dibuat menjadi minuman fungsional. Salah satu jenis makanan fungsional, minuman fungsional, harus mencapai dua tujuan utama: memberikan asupan gizi dan pemuasan sensasi seperti rasa dan tekstur yang enak. Oleh karena itu, minuman yang berfungsi juga memiliki tujuan tambahan, seperti meningkatkan asupan probiotik, meningkatkan asupan vitamin dan mineral tertentu, meningkatkan stamina tubuh, dan mengurangi risiko penyakit tertentu. (Widyantari, 2020).

Minuman adalah sesuatu yang diminum, dan "kekinian" berarti sekarang atau baru, sehingga minuman kekinian dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang diminum saat ini. "Minuman kekinian" adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan minuman yang inovatif dan populer karena rasa dan karakteristiknya yang unik. Menurut Listiorini (2019), minuman regal, teh tha, teh keju, kopi susu dengan gula hitam, dan boba adalah beberapa jenis minuman modern.

Rempah-rempah atau bagian tumbuhan seperti akar, batang, daun, atau bunga adalah contoh bagian tumbuhan yang bermanfaat bagi tubuh yang digunakan untuk membuat minuman herbal. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh, yang menjaga tubuh tetap sehat, adalah salah satu dari banyak manfaat kesehatan yang ditawarkan oleh minuman herbal (Gazali et al., 2021). Sereh, jahe, dan buah lemon adalah beberapa tumbuhan herbal yang sangat bermanfaat dan berguna.

Minuman kemasan adalah minuman bubuk atau cair yang dikemas untuk konsumsi yang mengandung bahan tambahan seperti bahan alami dan sintetis tetapi tidak mengandung alkohol. Salah satu jenis minuman kemasan adalah minuman manis. Ini adalah minuman yang menambahkan energi dengan pemanis berkalori dan hanya mengandung sedikit zat gizi lain. (Fahria, 2022).

Jahe, yang termasuk dalam suku Zingiberaceae, digunakan sebagai obat. Salah satu bagian yang paling banyak dimakan dari tanaman jahe adalah rimpangnya. Rimpang jahe mengandung banyak nutrisi sehat. Ini termasuk vitamin A, riboflavin, niasin, magnesium, fosfor, seng, dan vitamin B6. Vitamin C berfungsi sebagai pengatur dan antioksidan, dan karbohidrat, serat, protein, sodium, potasium, dan vitamin B6 juga termasuk. Zat besi (Fe) dalam selan membantu ibu hamil menghasilkan sel darah merah, melindungi sistem pencernaan, dan serat meningkatkan kepadatan feses, mencegah kanker usus besar, dan menurunkan kadar lemak dalam darah. (Sari, Anas. 2021).

Bahan kimia seperti alkaloid, saponin, tanin, polifenol, dan flavonoid ditemukan dalam daun sera (*Cymbopogon citratus* L). Oleh karena itu, di daunnya terdapat minyak atsiri yang terbuat dari berbagai senyawa dengan bau yang berbeda (Juariah et al., 2021). Serah mengandung senyawa fenolik seperti luteolin, glikosida, quercetin, kaempferol, elimicin, catecol, asam klorogenat, dan asam caffeic, serta mineral penting untuk tubuh seperti kalsium, magnesium, fosfor, mangan, tembaga, seng, dan besi (Najmah et al., 2021).. Sereh adalah tanaman obat yang berfungsi sebagai antioksidan, menurunkan gula darah, melawan obesitas, menurunkan tekanan darah, dan membuat Anda rileks. (Soyata, Amelia, dkk., 2022).

Sebagian besar orang percaya bahwa banyak vitamin C dalam jeruk lemon sangat penting untuk kesehatan tubuh. Air perasan buah lemon dan minyak atsiri banyak digunakan sebagai obat dan bahan masakan. Lemon memiliki banyak manfaat farmakologi, termasuk sifat antimikroba, antidiare, antinyamuk, antijamur, dan antimutagenik. Perasan air lemon dapat digunakan untuk mengobati flu, hipertensi, dan siklus menstruasi wanita yang tidak teratur. Minyak atsiri monoterpenes limonene dan pinene caryophyllene, sabinene, α -pinene, myrcene, dan bicyclogermacrene adalah senyawa utama lemon. (Shiyan et al., 2022).

Minuman herbal yang terdiri dari sera, jahe, dan lemon memiliki banyak manfaat kesehatan, termasuk menurunkan kadar kolesterol tubuh, mengurangi peradangan, meredakan nyeri dan sakit kepala, kaya antioksidan, membantu detoksifikasi tubuh, dan membantu mengatasi kecemasan. (Aisyah et al., 2022).

1. METODE

Di lokasi SMA N 1 Percut Sei Tuan di Jl. Irian Barat, Desa Sampali No. 37 Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara, ini adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Di mana tim pengabdian masyarakat program studi profesi apoteker fakultas farmasi, terdiri dari lima dosen dan 24 mahasiswa yang berkoordinasi selama kegiatan berlangsung (Harnis et al., 2022). Di SMA N 1 Percut Sei Tuan, pelajaran tentang manfaat minuman herbal sebagai pengganti minuman kemasan diberikan secara langsung kepada siswa sehingga acara berlangsung dengan lancar dan tertib. Pelajaran ini dilakukan dalam empat tahapan, yaitu:

1. Mengundangpeserta

Siswa kelas XII I dari SMAN 1 Percut Sei Tuan yang mengikuti sosialisasi mengharapkan hasil yang bermanfaat bagi sekolah dan siswa, khususnya dalam hal penggunaan tanaman herbal sebagai pengganti minuman kemasan.

2. Input

Sebelum acara berlangsung, siswa harus ditanya apakah mereka siap untuk menerima materi pelajaran tentang pemanfaatan tanaman herbal sebagai pengganti minuman kemasan.

3. Proses

Proses sosialisasi dimula dengan presentasi tentang penggunaan tanaman herbal sebagai pengganti minuman kemasan di SMAN 1 Percut Sei Tuan. Kemudian, para siswa diberi produk minuman herbal dan sesi diakhiri dengan tanya jawab tentang materi dari presentasi.

4. Mengevaluasi Hasil Penyuluhan

Setelah sesi penyuluhan berakhir, diminta beberapa siswa untuk memberikan penjelasan singkat tentang materi yang diberikan dan diminta pendapat mereka tentang apa yang mereka ketahui tentang materi tersebut.



Gambar 1Foto bersama dengan seluruh peserta PKM

2. HASIL

Di SMAN 1 Percut Sei Tuan, hasil sosialisasi tentang pemanfaatan tanaman herbal sebagai

pengganti minuman kemasan seperti sera, lemon, dan jahe adalah sebagai berikut:

1. Siswa di SMAN 1 Percut Sei Tuan tidak tahu tentang pemanfaatan tanaman herbal sebagai pengganti minuman kemasan seperti jahe, sera, dan lemon. Hasil pendidikan menunjukkan bahwa siswa, terutama yang mengikuti kegiatan, sangat tertarik untuk mencoba menggunakan tanaman herbal sebagai pengganti minuman kemasan.
2. Untuk memecahkan masalah tentang kegiatan edukasi tentang pemanfaatan tanaman herbal sebagai pengganti minuman kemasan, seperti sera, lemon, dan jahe, telah digunakan proses bertukar pikiran dan berbagi informasi.
3. Siswa SMAN 1 Percut Sei Tuan memperoleh lebih banyak pengalaman dan pengetahuan tentang penggunaan tanaman herbal sebagai pengganti minuman kemasan seperti sera, lemon, dan jahe.



Gambar 2 Penyediaan minuman herbal kepada siswa dan dosen PKM

3. PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa tidak tahu tentang pemanfaatan tanaman herbal seperti sera, jahe, dan lemon. Ini menunjukkan bahwa siswa kurang pengetahuan tentang bahan alam yang dapat digunakan untuk membuat obat tradisional seperti minuman. Oleh karena itu, siswa SMAN 1 Percut Segar memerlukan instruksi atau penyuluhan tentang pemanfaatan tanaman herbal sebagai pengganti minuman kemasan.

4. KESIMPULAN

1. Siswa SMAN 1 Percut Sei Tuan lebih memahami manfaat tumbuhan seperti sera, lemon, jahe, dan sebagainya melalui kegiatan sosialisasi.
2. Para siswa telah belajar bagaimana menggunakan tanaman herbal seperti sereh, lemon, dan jahe sebagai pengganti minuman kemasan.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, dkk. (2022). 6 Khasiat Rebusan Air Jahe Campur Sera dan Jeruk Nipis, Kolesterol Langsung Kabur. Diakses 4 Desember 2023. <https://m.jpnn.com/news/6-khasiat-rebusan-ar-jahe-campur-sera-dan-jeruk-nipis-kolesterol-langsung-kabur>.

Fahria, Sariatul. (2022). Konsumsi Minuman Manis Kemasan Pada Mahasiswa Prodi Gizi

Universitas Negeri Surabaya. 2 (2) : 95-99.

Gazali, A., Surbakti, C, I., dan Antonius. (2021). Pelatihan Masyarakat Akan Pemanfaatan Rempah-Rempah Sebagai Minuman Herbal Untuk Meningkatkan Daya Tahan. Jurnal Abdimas Mutiara. 2 (1) : 382-386.

Harnis, Z. dkk. (2022).). Edukasi Manfaat Umbi Dahlia (Dahlia Variabilis) Sebagai Masker Untuk Melembabkan Kulit Dan Mengatasi Jerawat Di Sma Negeri 1 Delitua. 3 (2) : 40-42.

Juariah, Siti., dkk. (2021). Uji Efektivitas Ekstrak Daun Sera (Cymbopogon Citratus L) Terhadap Pertumbuhan *Streptococcus Mutans* Secara In Vitro. 4 (1) : 63-73.

Listiorini. 2019. Yuk, Coban 5 Minuman yang Lagi Hits dan Kekinian di 2020 Ini. diakses 25 November 2023. <https://bacaterus.com/minuman-yang-lagi-hits/>

Najmah, dkk. (2021). Aktivitas Antioksidan, Inhibisi α -Glukosidase dari Daun Sereh Wangi (*Cymbopogon nardus* (L.) Rendle dan Identifikasi Senyawa Aktif. 8 (1) : 24-36.

Sari, Dewi., Anas, Nasuha,. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.): Review. 1 (2) : 11-18.

Shiyan, Shaum., dkk. (2022). Narrative Review: Profil Fitokimia Dan Potensi Farmakologi *Citrus limon*. 7 (2) : 34-48.

Soyata, Amelia., dkk. (2022). Pemanfaatan Tanaman Jahe, Kunyit, Sera Serta Daun Salam Untuk Pemeliharaan Kesehatan Di Rt 01 Kelurahan Solok Sipin Kecamatan Danau Sipin Kota Jambi. 5 (4) : 1223-1228.

Widyantari, S, S. (2020). Formulasi Minuman Fungsional Terhadap Aktivitas Antioksidan. Jurnal Widya Kesehatan. 2 (1) : 22-29.