

PELATIHAN VIRTUAL PEMBUATAN WEDANG JAHE HOMEMADE GUNA MENGEDUKASI PENTINGNYA MENJAGA IMUNITAS TUBUH DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Mitha Septiana Putri¹, Jatmiko Yogopriyatno²

¹Fakultas ISIPOL, Universitas Bengkulu

²Fakultas ISIPOL, Universitas Bengkulu

e-mail: mithaseptiana580@gmail.com¹, jyogop@unib.ac.id²

Abstract

Virtual training of making Homemade ginger drink to educate the importance of maintaining body immunity in the middle of the COVID-19 Pandemic. Health issues are the main problem for the Tanjung Harapan village community in the midst of the Covid-19 pandemic. Seeing the abundance of ginger rhizomes in Tanjung Harapan village, therefore a training activity was held that aims to utilize ginger so that local residents can process it into a drink that guards the body's immunity. The method used is training with a virtual system that uses YouTube social media as an instrument for disseminating information. This activity was carried out 1 time, but the training videos uploaded on YouTube media can be viewed repeatedly. The results of this training show that residents of Tanjung Harapan Village duplicate the making of ginger wedang in their respective homes and become more aware of the benefits of ginger for the body.

Keywords: Covid-19, Ginger drink, Imunity, Virtual Training

Abstrak

Permasalahan kesehatan menjadi problem utama masyarakat desa Tanjung Harapan di tengah pandemi Covid-19. Melihat ketersediaan rimpang jahe di desa Tanjung Harapan melimpah, Maka dari itu diadakan sebuah kegiatan pelatihan yang bertujuan untuk memanfaatkan jahe agar warga sekitar dapat mengolahnya menjadi minuman penjaga imunitas tubuh. Metode yang digunakan adalah pelatihan dengan sistem virtual yang menggunakan media sosial youtube sebagai instrumen penyebaran informasi. Adapun kegiatan ini dilakukan sebanyak 1 kali, namun video pelatihan yang di unggah di media youtube dapat dilihat secara repetitif. Hasil dari pelatihan ini menunjukkan bahwa warga Desa Tanjung Harapan melakukan duplikasi pembuatan wedang jahe di rumah masing-masing dan menjadi lebih paham mengenai manfaat jahe bagi tubuh.

Kata kunci: Covid-19, Imunitas, Pelatihan Virtual, Wedang Jahe

1. PENDAHULUAN

Dampak kesehatan yang di alami selama pandemi covid 19 terbilang cukup buruk. Di Indonesia tercatat lebih dari 3 juta kasus terpapar Covid 19 yang menyebabkan pemerintah menggalakkan vaksinasi massal dan penerapan penjagaan kesehatan mandiri bagi masyarakat Indonesia di rumah masing-masing. Maka dari itu diadakan pelatihan virtual pembuatan minuman penjaga imunitas tubuh. Sasaran dari pelatihan ini adalah seluruh khalayak penonton, namun lebih di tujukan bagi warga di Desa Tanjung Harapan, kecamatan Padang Jaya, Bengkulu Utara. Salah satu alternatif menjaga imunitas tubuh bisa di dapat dari meminum olahan TOGA(Tanaman Obat Keluarga) yaitu jahe.

Jahe sesungguhnya telah lama digunakan menjadi obat-obatan tradisional. jahe digunakan pertama kali sebagai obat herbal untuk mengatasi penyakit vertigo, mual-mual, dan mabuk perjalanan (Goulart, 1995; Reader's Digest, 2004). Pada abad ke 16, di Inggris Raja Hendry ke VIII merekomendasikan jahe untuk mengatasi wabah penyakit (Plague), sedangkan Ratu Elizabeth I menganjurkan jahe untuk meningkatkan gairah seksual (Goulart, 1995). Jahe dimanfaatkan sebagai bahan obat herbal karena mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, seperti: zingiberin, kamfer, lemonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit (Goulart, 1995; Reader's Digest, 2004; Sudewo, 2006; Santoso, 2008). Senyawa kimia aktif yang juga terkandung dalam jahe yang bersifat anti-inflamasi dan antioksidan, adalah gingerol, beta-caroten, capsaicin, asam cafeic, curcumin dan salicilat (Ware, 2017). Khususnya kandungan yang terdapat pada jahe merah memiliki khasiat yang besar untuk kesehatan (Anon., 2018), seperti: menurunkan berat badan, menjaga kesehatan jantung, mengatasi mabuk kendaraan, mengatasi masalah pencernaan, meredakan penyakit mual dan muntah pada wanita yang sedang hamil, mencegah kanker usus, mengobati sakit kepala dan alergi, memperbaiki sistem kekebalan tubuh, dan mengatasi penyakit terkait dengan gangguan tenggorokan.

Pelatihan ini merupakan salah satu bagian program kerja KKN periode 94 Universitas Bengkulu. Walaupun KKN kali ini sedikit berbeda, namun tetap memberikan manfaat yang baik bagi masyarakat dimana mahasiswa tetap turun tangan untuk membantu mencari solusi atas masalah yang sedang di hadapi di tengah pandemi Covid 19 ini. Salah satunya mengenai minuman penjaga imunitas tubuh, yaitu wedang jahe. Setelah melakukan observasi menyeluruh, sebagian besar warga di Desa Tanjung Harapan mengalami keadaan tubuh yang tidak sehat. Dimana gejala yang ditunjukkan setiap warga hampir sama yaitu hilangnya indera perasa dan penciuman, tubuh tidak bertenaga serta demam. Melihat kondisi seperti ini muncullah gagasan untuk membuat pelatihan virtual pembuatan wedang jahe. Pelatihan ini merupakan inovasi baru yang belum ada di Desa Tanjung Harapan ini dan memiliki nilai ekonomis dikarenakan ketersediaan jahe yang melimpah di pekarangan rumah warga. warga desa juga dapat

melihat pelatihan ini kapan dan dimana saja tanpa harus datang langsung ke tempat dan tidak menimbulkan kerumunan. Adapun pelatihan virtual ini dapat di lihat dengan repetitif dikarenakan video telah di upload di media youtube. Sehingga warga Tanjung Harapan dapat dengan mudah menduplikasinya.

2. METODE

Berdasarkan latar belakang tersebut, adapun materi dalam pelatihan tersebut adalah:

Bahan yang dibutuhkan:

- Jahe merah 200 gram
- gula merah 200 gram
- 5 lembar daun pandan
- air matang 2 liter
- krim bubuk (fiber creme) 100 gram
- 5 batang serai
- beberapa botol berukuran 250 g

cara membuat:

- Cuci bersih jahe merah menggunakan air mengalir, kemudian kupas kulit jahe kemudian blender (bisa juga dengan di cincang kasar).
- Setelah itu panaskan air dalam panci dengan langsung memasukkan bahan yang telah disiapkan berupa jahe, daun pandan dan serai yang sudah di potong menjadi bagian kecil.
- Setelah mendidih masukkan gula merah dan aduk hingga gula merah larut. Selanjutnya, saring minuman jahe ke tempat lain agar terpisah dari ampasnya kemudian bisa memasukkan krim bubuk perlahan sembari di aduk.
- Setelah semua merata, matikan kompor dan dinginkan. Wedang jahe pun siap untuk di kemas.

Dan metode yang digunakan adalah:

- Observasi, melakukan observasi mengenai apa masalah yang sedang terjadi di Desa Tanjung Harapan
- Penggagasan ide membuat pelatihan virtual pembuatan wedang jahe dikarenakan hasil observasi menunjukkan permasalahan yang sedang di alami di Desa Tanjung Harapan adalah masalah kesehatan
- Menyiapkan bahan yang akan digunakan dalm proses pembuatan wedang jahe
- Merekam proses pembuatan wedang jahe
- Finalisasi produk
- Melakukan pengeditan dan pengunggahan video di akun youtube

- Melakukan evaluasi dengan merekap hasil jawaban responden di link pengisian google form yang tertera pada *description box*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan awal pelatihan virtual ini adalah melakukan survei di lapangan dengan mendengar dari mulut ke mulut bahwa warga di desa Tanjung Harapan merasakan tubuh yang sedang tidak sehat. Penulis pun memutuskan untuk membuat pelatihan secara virtual tentang pembuatan minuman penjaga imunitas tubuh. Kemudian setelah mengumpulkan berbagai ide minuman apa yang akan di jadikan tema pelatihan, akhirnya diputuskanlah untuk membuat wedang jahe.

Pemilihan jahe sebagai tema pelatihan ini adalah karena dalam penelitian yang dilakukan Nurlita dan Setyabudi (2018) disampaikan bahwa ekstrak jahe dapat memperbanyak sel pembunuh alami natural killer dan menghancurkan dinding sel virus yang telah menginfeksi inangnya, dalam tubuh manusia. Adapun jahe memiliki kandungan gingerol. Kandungan gingerol dipengaruhi oleh umur tanaman dan agroklimat tempat tumbuh tanaman jahe. Gingerol juga bersifat sebagai antioksidan sehingga jahe bermanfaat sebagai komponen bioaktif anti penuaan. Komponen bioaktif jahe dapat berfungsi melindungi lemak atau membran dari oksidasi, menghambat oksidasi kolesterol, dan meningkatkan kekebalan tubuh (Kurniawati, 2010).



Gambar 1. Wedang jahe

Setelah penyusunan ide dirasa cukup matang, selanjutnya persiapan barang untuk membuat video wedang jahe tersebut. mulai dari proses perekaman, pengeditan hingga sampai di proses pengunggahan video di youtube. Pemanfaatan media sosial youtube ini dikarenakan situasi yang tidak memungkinkan untuk mengumpulkan warga di desa Tanjung Harapan. selain itu, hal ini dapat mengefisiensi tempat dan waktu sehingga orang dapat melihat video pelatihan ini kapan dan di mana saja. Youtube sendiri merupakan media sosial yang paling banyak dinikmati dewasa ini. Penonton bulanan youtube mencapai 1,5 miliar pada pertengahan 2017. Bahkan lembaga riset pasar statista memprediksi bahwa jumlah penggunaanya akan mencapai angka 1,8

milliar pada tahun 2021 ini. Berdasarkan data yang dikutip CNN dari data Pew Research, Youtube paling populer di antara anak muda dewasa, kulit hitam dan Hispanik. Pengguna Youtube sendiri berkisar di usia 18 hingga 29 tahun dengan persentase 82%.



Gambar 2. Pelatihan virtual menggunakan media youtube.

Hasil dari pelatihan virtual menggunakan media youtube ini didapatkan 24 viewer dengan 6 responden menyukai video dan 1 orang responden tidak menyukai video pelatihan tersebut. untuk melihat video pelatihan virtual ini dapat membuka tautan berikut <https://youtu.be/ZMHibV TDtU>.

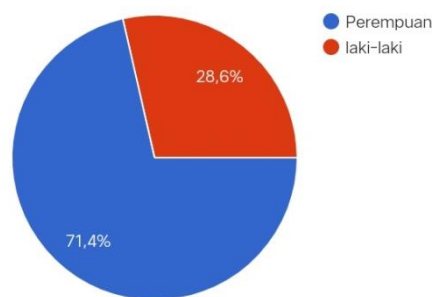
Terakhir adalah tahap evaluasi dengan menggunakan kuesioner online yang di cantumkan pada deskripsi youtube. Kuesioner online ini terdiri dari 9 pertanyaan pilihan ganda dan 5 isian singkat. Dasar-dasar pertanyaan di dalamnya adalah:

1. Identitas responden
2. Usia responden
3. Jenis kelamin responden
4. Pertanyaan mengenai pengetahuan responden tentang tema pelatihan
5. Pendapat responden mengenai pelatihan virtual

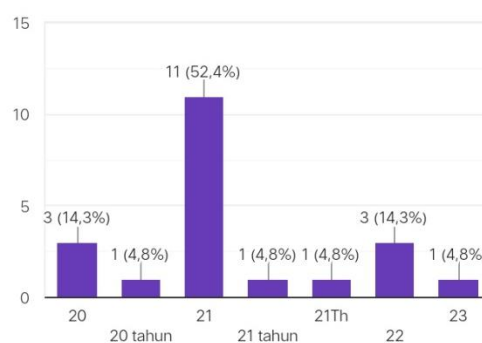
Untuk lebih detailnya, kuesioner online ini dapat di lihat pada tautan berikut <https://docs.google.com/forms/d/1ivh9DEgTK Gi6jy10d8avRpli4SjKG0Cd5S OcwL8l4/edit>

Gambar 3. Kuesioner online google form

Hasil pengisian kuesioner yang telah diisi oleh penonton pelatihan virtual ini di dapatkan 21 responden yang menjawab pertanyaan dengan 28,6% berjenis kelamin laki-laki dan 71,4% berjenis kelamin perempuan. Rata-rata usia responden adalah 21 tahun dengan usia termuda 20 tahun dan tertua 23 tahun.

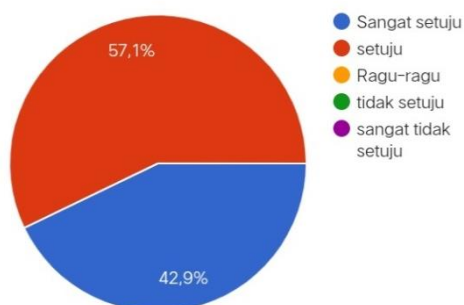


Gambar 4. Responden berdasarkan jenis kelamin



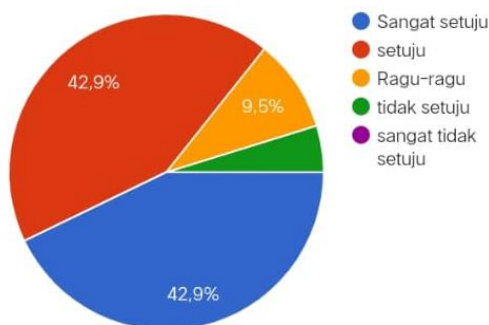
Gambar 5. Usia Responden

Berdasarkan data yang di peroleh, dapat dilihat bahwa penonton pelatihan virtual merupakan generasi milenial. Rata-rata responden menyimak pelatihan dari awal sampai akhir dan memahami isi dari pelatihan virtual ini.



Gambar 6. Responden yang menyimak pelatihan

Namun pada tahap penduplikasian, responden memiliki jawaban yang cukup bervariasi. Dominan responden telah menerapkan pelatihan pembuatan wedang jahe di rumah dan ada beberapa responden yang belum.



Gambar 7. Responden yang menduplikasi pelatihan di rumah

Keunggulan dari kegiatan ini merupakan inovasi yang baru di Desa Tanjung Harapan, karena mengingat pelatihan biasanya dilakukan dengan bertatap muka langsung namun dengan pelatihan yang dibuat secara virtual dapat dilakukan dari rumah. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa penggunaan media sosial seperti youtube dalam membuat pelatihan virtual ini memiliki banyak kekurangan. Beberapa responden menyatakan bahwa kelemahan dalam melakukan pelatihan secara virtual salah satunya adalah jaringan internet yang lambat sehingga terdapat kendala dalam mengakses youtube di beberapa daerah tertentu. Adapun kendala lain adalah tidak adanya orang berusia lanjut yang menonton video pelatihan ini dikarenakan minimnya pengetahuan mengenai teknologi media seperti youtube yang dapat dilihat dari data bahwa penonton video hanya berusia 20-an. Walaupun demikian adanya pelatihan ini tetap berguna bagi para penonton khususnya warga Desa Tanjung Harapan karena mereka mengerti kekhiasan jahe bagi imunitas tubuh.

Adapun kendala yang dihadapi dalam kegiatan ini adalah warga Desa yang berusia lanjut dan tidak menggunakan teknologi Handphone secara tidak langsung tidak dapat mengikuti pelatihan ini.

4. KESIMPULAN

Pelatihan virtual pembuatan wedang jahe homemade merupakan salah satu upaya pengedukasian bagaimana cara pengolahan jahe yang mengandung khasiat yang sangat baik untuk kesehatan menjadi minuman yang dapat di konsumsi dalam menjaga imunitas tubuh di tengah pandemi covid 19 ini. Pemilihan jahe sebagai tema pelatihan karena rimpang ini dapat dengan mudah di temukan di sekitar rumah warga. Pelatihan di sebarakan melalui media sosial youtube agar dapat di lihat oleh berbagai kalangan. pelatihan di buat dengan bahasa dan praktik yang sesederhana mungkin agar dapat di pahami dan diduplikasi di rumah masing-masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini merupakan bagian dari Kuliah Kerja Nyata Universitas bengkulu periode 94 tahun 2021. Pelaksanaan kegiatan ini di bawah bimbingan bapak Jatmiko Yogopriyatno S.IP., M.Si selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dan ucapan terima kasih untuk anggota KKN kelompok 45 yang membantu terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanta, Redi Wayan I. 2019. *Manfaat Jahe Untuk Kesehatan*. E-Jurnal Widya Kesehatan. 1(2):40-41. Di akses pada 13 Agustus 2021, dari Universitas Hindu Indonesia.
- Azman. 2018. *Penggunaan Media Massa dan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Komunikasi*. Media kajian Komunikasi Islam. 1(1). Di akses pada 14 agustus 2021.
- Mudjiyanto, Bambang. 2020. *Media Mainstream jadi Rujukan Media Sosial*. Majalah Semi Ilmiah Populer Komunikasi Massa. 1(1). Di akses 14 Agustus 2021.
- Mujianto, Haryadi. 2019. *Pemanfaatan Youtube sebagai media ajar dalam meningkatkan minat dan motivasi belajar*. Jurnal Komunikasi Hasil pemikiran dan Penelitian. 5(1):136-137. Di akses pada 13 Agustus 2021.
- Nurlila, Umi Ratna & Jumarddin La Fua. 2020. *Jahe Peningkat Sistem Imun Tubuh di Era Pandemi Covid- 19 di Kelurahan Kadia Kota Kendari*. Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat. 1(2):55-56. Di akses pada 13 Agustus 2021.
- P, Lamtiur Tri. 2015. *Manfaat Jahe Merah terhadap Kadar Asam Urat*. J Agromed Unila. 2(4):533-534. Di akses pada 14 Agustus 2021.
- Wardani, Trias Erinda. 2012. *Pengaruh Ekstrak Jahe (Zingiber officinale Rosc.) var. Gajah Terhadap Kualitas Spermatozoa Mencit (Mus musculus) yang Terpapar 2-Methoxyethanol*. Skripsi. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Wijaya, Permata Dina. 2021. *Sosialisasi Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Sebagai Minuman Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Pulau Semambu Inderalaya*. Jurnal Pengabdian Sriwijaya. Di akses pada 14 Agustus 2021.
- Wulandari, Yulianti Kartika. 2017. *Penggunaan Media Sosial dalam pembelajaran Menyimak Bahasa Perancis*. Universitas Pendidikan Indonesia. Di akses pada 13 Agustus 2021.