

# Socialization and Training on Making Wedang Uwuh to Improve the Immune System in Banyumudal Village

Sella Parda Tania<sup>1</sup> , Rangga Rifqy Zachary<sup>2</sup>, Eldisa Zenita Nurmasari<sup>3</sup>, Devina Fatma Abiarni<sup>4</sup>, Sinta Jasa Wardani<sup>5</sup>, Hanif Dwi Noviantoro<sup>6</sup>, Citra Hadi Kurniati<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Departemen Of Pharmacy, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Of Management, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Of Management, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>4</sup>Departemen Of Electrical Engineering, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>5</sup>Departemen Of Informatics Engineering, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>6</sup>Departemen Of Medical Laboratory Technology, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>7</sup>Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

 [sellatania08@gmail.com](mailto:sellatania08@gmail.com)

## Abstract

*The body's immune system plays a crucial role in combating various diseases that can arise due to changes in weather and the environment. The village of Banyumudal, Buayan District, Kebumen facing unpredictable weather conditions, ranging from scorching heat to strong winds, requires special attention regarding immune system resilience. Wedang uwuh, as an alternative herbal beverage, can enhance the immune system. Wedang uwuh, with its natural spice content, offers numerous health benefits, such as body warming, cholesterol reduction, and relief from muscle fatigue. This initiative involved the socialization and training of PKK (Family Welfare Movement) members in the village of Banyumudal to independently create this beverage. As a result, wedang uwuh received positive feedback and sold out during the KKN Expo in Kebumen Regency. This effort aims to introduce a healthy herbal beverage to the community and raise awareness of the importance of maintaining health amid dynamic environmental changes.*

**Keywords:** Immune System; Weather Changes; Wedang Uwuh; Village Community

## Sosialisasi dan Pelatihan Pembuatan Wedang Uwuh untuk Meningkatkan Sistem Imun di Desa Banyumudal

### Abstrak

Sistem imun tubuh berperan penting dalam melawan berbagai penyakit yang bisa timbul akibat perubahan cuaca dan lingkungan. Desa Banyumudal, Kecamatan Buayan, Kebumen menghadapi cuaca yang berubah-ubah, dari panas menyengat hingga angin kencang, hal tersebut memerlukan perhatian khusus terkait daya tahan tubuh. Wedang uwuh sebagai minuman herbal alternatif yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Wedang uwuh, dengan kandungan rempah-rempah alami, memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, seperti menghangatkan badan, mengurangi kolesterol, dan menghilangkan rasa pegal. Kegiatan ini dilakukan dengan sosialisasi dan pelatihan pembuatan wedang uwuh kepada ibu-ibu pengurus PKK Desa Banyumudal, agar berhasil membuat minuman ini secara mandiri. Hasilnya, minuman wedang uwuh memperoleh respon positif dan terjual habis dalam Expo KKN Kabupaten Kebumen. Upaya ini bertujuan untuk memperkenalkan minuman herbal sehat kepada masyarakat dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan di tengah perubahan lingkungan yang dinamis.

**Kata kunci:** Sistem Imun; Perubahan Cuaca; Wedang Uwuh; Masyarakat Desa

## 1. Pendahuluan

Banyumudal adalah sebuah desa di kecamatan Buayan, Kebumen, Jawa Tengah, Indonesia. Desa ini berjarak sekitar 7 Km dari pusat kecamatan Buayan, 7 Km dari Gombang dan 26 Km dari ibu kota Kabupaten Kebumen. Kuliah Kerja Nyata Reguler pada

semester genap ini berlokasi di Desa Banyumudal, Kecamatan Buayan, Kabupaten Kebumen, Provinsi Jawa Tengah dengan waktu pelaksanaan selama 32 hari dimulai pada tanggal 26 Juli 2023 sampai dengan 26 Agustus 2023. Iklim di desa Banyumudal dengan, Curah hujan: 0,0 mm, Jumlah bulan hujan: 2,00 bulan, Kelembapan: 0,00, Suhu rata-rata harian: 27°C.

Cuaca di Desa Banyumudal, Kecamatan Buayan, Kebumen akhir-akhir ini pada siang hari sangat panas menyengat dan selang waktu tiba-tiba berubah cepat menjadi angin kencang yang menyebabkan udara sangat dingin. Oleh karena itu penting bagi kita untuk menjaga daya tahan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit yang mengganggu kesehatan tubuh kita.

Perubahan cuaca yang ekstrim atau bisa disebut juga dengan globalisasi ternyata memiliki pengaruh bagi kesehatan manusia. Tidak ada pencegahan yang bisa dilakukan terhadap perubahan iklim, yang bisa dilakukan manusia adalah kesiapsiagaan agar bisa menjaga kesehatan lebih baik saat perubahan iklim,” dengan menangani atau mengurangi dampak dari perubahan iklim, seperti makan lebih sehat dan menjaga sistem kekebalan tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit akibat perubahan iklim. [1]

Menurut Irianto (2012) dalam Hidayat dkk. (2020), Tubuh manusia diciptakan dengan segala kelebihan yang dimilikinya. Lingkungan tempat tinggal, di mana pun itu, kerap dihinggapi virus dan bakteri. Namun, tubuh memiliki sebuah mekanisme pertahanan untuk menghalau atau menangkal bakteri dan virus itu masuk ke dalam tubuh. Ini dinamakan dengan sistem imun tubuh. Sistem imun adalah sistem yang membentuk kemampuan tubuh untuk melawan bibit penyakit dengan menolak berbagai benda asing yang masuk ke tubuh agar terhindar dari penyakit. [2]

Saat ini, masyarakat banyak mencari minuman herbal untuk meningkatkan imun tubuh. Salah satunya masyarakat di Desa Banyumudal memiliki kebiasaan meminum kopi hitam yang dicampur dengan jahe untuk meningkatkan sistem imun atau menghangatkan tubuh. Mengingat efek samping dan tidak semua orang menyukai kopi, kami merekomendasikan alternatif lain dengan membuat wedang uwuh.

Menurut Munawaroh (2014) dalam Septian dkk. (2017), Wedang uwuh merupakan minuman khas dari Imogiri, yang terkenal dengan makam raja-raja. Menurut masyarakat sekitar, wedang ini dulunya menjadi sajian khas para raja untuk menjamu tamunya. Oleh karena itu wedang uwuh sampai saat ini masih banyak dilestarikan. Wedang uwuh bukanlah wedang yang bisa dengan mudah didapatkan di sembarang tempat. Jika menginginkan wedang ini harus rela berkunjung ke Imogiri atau pasar-pasar tradisional di sekitarnya. Melihat perkembangan Imogiri sekarang ini yang terus berkembang menjadi daerah wisata, keberadaan wedang uwuh menjadi satu daya tarik tersendiri bagi wisatawan, selain menikmati indahnya pesona alam Pajimatan Imogiri. [3]

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menunjukkan hasil bahwa wedang uwuh mengandung banyak khasiat untuk kesehatan. Hal ini karena bahannya yang merupakan gabungan dari herbal maka selain rasanya nikmat, minuman ini juga memiliki manfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Manfaat dari minuman tradisional wedang uwuh ini antara lain, bisa menghangatkan badan, mengurangi kolesterol menghilangkan rasa pegal dan capek. Wedang uwuh sebagai anti oksidan, mencegah dan mengobati masuk angin, menyegarkan badan dan memperlancar peredaran darah. [4]

## 2. Metode

Kegiatan kuliah kerja nyata ini dibuat dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan pembuatan wedang uwuh. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 26 Juli 2023 di Balai Desa Banyumudal, 12 Agustus 2023 di rumah Kepala Desa Banyumudal, dan 24 Agustus 2023 di Pendopo Kecamatan Puring dalam rangka EXPO KKN Kebumen. Metode yang digunakan pada sosialisasi dan pelatihan pembuatan wedang uwuh ini adalah presentasi pemanfaatan tanaman toga, diskusi interaktif dan praktik. Peserta dalam kegiatan ini adalah mahasiswa KKN dan ibu-ibu pengurus PKK desa Banyumudal, Kecamatan Buayan, Kebumen.

Metode yang digunakan yaitu analisis secara deskriptif dengan menggambarkan bagaimana ibu-ibu pengurus PKK Desa Banyumudal berhasil menjawab pertanyaan setelah mendapatkan sosialisasi pemanfaatan tanaman toga yang diberikan oleh Mahasiswa KKN UMP dan berhasil membuat wedang uwuh secara mandiri yang kemudian dipasarkan.

### 2.1. Alat dan Bahan

Alat yang digunakan adalah kompor, panci, coeg, cobek, alat pengaduk, alat penyaring, corong, dan gelas cup/botol. Bahan-bahan yang diperlukan untuk pembuatan wedang uwuh yaitu jahe merah, kayu secang, sereh, kayu manis, cengkeh, gula batu.

### 2.2. Cara Pembuatan

Wedang uwuh dibuat dengan cara jahe merah dan sereh dikupas lalu dicuci hingga bersih, kemudian ditumbuk hingga pipih. Masukkan jahe merah dan sereh ke dalam panci berisi air, rebus hingga mendidih sampai sari jahe keluar menggunakan api kecil. Setelah mendidih masukan kayu secang, kayu manis, cengkeh, dan gula batu, teruskan memasak sampai mendidih dan gula larut, lalu tambahkan daun jeruk/ jeruk nipis. Tuang minuman ke dalam gelas-gelas saji, hidangkan selagi panas.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Sosialisasi dan Pelatihan Pembuatan Wedang Uwuh bersama Ibu-ibu pengurus PKK dilaksanakan pada tanggal 26 Juli 2023 di Balai Desa Banyumudal. Pertama, kami memulai dengan presentasi materi pemanfaatan tanaman toga dan dilanjutkan dengan presentasi materi wedang uwuh. Setelah itu, kami memasuki sesi tanya jawab terkait materi yang telah disosialisasikan. Kemudian dilanjutkan dengan sesi pelatihan praktis, ibu-ibu PKK diajarkan mengenai bahan-bahan wedang uwuh dan langkah-langkah pembuatannya. Mereka diberi kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembuatan dari memilih bahan hingga mencampurkan rempah dengan benar.

Kegiatan ini terjadi karena jenis materi pelatihan seperti ini belum pernah disampaikan kepada Masyarakat Desa Banyumudal. Secara keseluruhan, acara berjalan dengan baik dan ibu-ibu pengurus PKK sangat antusias dalam mengajukan pertanyaan dan praktek membuat wedang uwuh sebagaimana disajikan pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Sosialisasi dan Pelatihan Pembuatan Wedang Uwuh bersama Ibu-ibu PKK

Setelah kegiatan sosialisasi dan pelatihan pembuatan wedang uwuh selesai, pihak desa tertarik untuk memproduksi wedang uwuh dalam jumlah banyak agar dapat disebarkan manfaatnya kepada masyarakat desa Banyumudal dan PKK Kecamatan Buayan. Pembuatan wedang uwuh tersebut disajikan pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Pembuatan Wedang Uwuh untuk Juri Lomba Fashion Show Kecamatan Buayan

Setelah berhasil menjalankan program kerja sosialisasi dan pelatihan pembuatan wedang uwuh dengan sasaran desa dan kecamatan, langkah berikutnya kami mengambil inisiatif untuk memamerkan dan memasarkan produk tersebut dalam acara Expo KKN UMP tingkat Kabupaten Kebumen. Produk wedang uwuh kami terdapat 2 jenis yaitu dalam kemasan botol dan pouch yang berisi rempah. Kami menyediakan tester bagi pengunjung yang ingin mencicipi dan merasakan wedang uwuh sebelum memutuskan untuk membeli. Pengunjung dapat merasakan kombinasi rasa unik yang terkandung dalam wedang uwuh, mulai dari kehangatan rempah dan aromanya. Produk wedang uwuh kami terjual habis dalam waktu singkat karena antusias para pengunjung yang disajikan pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Produk Wedang Uwuh pada Acara Expo KKN UMP Kebumen

Adapun bahan dan khasiat yang digunakan dalam pembuatan wedang uwuh sebagai berikut:

1. Jahe merah dapat digunakan sebagai obat tradisional untuk meredakan batuk dan radang tenggorokan, menurunkan kadar kolesterol jahat, meredakan sakit kepala, mengatasi rematik, menurunkan berat badan, menjaga kesehatan jantung, mengatasi mual dan masalah pencernaan, mencegah radang usus, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan menyembuhkan penyakit asma. [5]
2. Kayu secang dapat digunakan sebagai obat tradisional untuk mengobati diare, sifilis, darah kotor, berak darah, malaria, dan tumor. Selain itu, kayu secang juga dapat digunakan sebagai penawar racun, pengobatan sesudah persalinan, katarak, maag, masuk angin, dan kelelahan. [6]
3. Kayu manis dapat digunakan sebagai obat tradisional untuk menurunkan kadar gula darah, meningkatkan sensitivitas insulin, dan mengurangi kerusakan sel beta pankreas. Selain itu, kayu manis juga memiliki sifat antioksidan, anti-inflamasi, dan antimikroba. [7]

4. Sereh dapat digunakan sebagai obat tradisional untuk mengatasi gangguan pencernaan, seperti sakit perut, kram perut, dan masalah pencernaan lainnya. Selain itu, sereh juga memiliki sifat farmakologis antiinflamasi, analgesik, dan melancarkan sirkulasi darah. [8]
5. Cengkeh dapat digunakan sebagai obat tradisional untuk mengobati sakit gigi, sakit perut, dan masalah pencernaan lainnya. Selain itu, cengkeh juga memiliki sifat farmakologis antikanker, antibakteri, anti-jamur, antioksidan, antiinflamasi, dan anti-serangga. [9]
6. Daun jeruk nipis memiliki aktivitas antioksidan yang kuat dan dapat digunakan sebagai obat tradisional untuk mengatasi berbagai macam penyakit, seperti sakit perut, demam, sakit tenggorokan, sariawan, batuk, pilek, bronkitis, sakit telinga, diare, insomnia, antiinflamasi, sakit kepala, dan demam. [10]

Cara pembuatan wedang uwuh memiliki beberapa variasi seperti menggunakan bahan segar dan bahan yang dikeringkan terlebih dahulu. Namun, perlu diingat jika bahan-bahan wedang uwuh tidak dikeringkan, maka wedang tersebut akan memiliki masa waktu simpan yang singkat.

## 4. Kesimpulan

Minuman herbal tradisional seperti wedang uwuh sebagai alternatif yang sehat untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Wedang uwuh, dengan kandungan rempah-rempah alami, telah terbukti memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, termasuk kemampuan untuk menghangatkan tubuh, mengurangi kolesterol, dan menyegarkan badan. Kegiatan sosialisasi dan pelatihan pembuatan wedang uwuh kepada ibu-ibu pengurus PKK di Desa Banyumudal menjadi salah satu langkah konkrit untuk memperkenalkan minuman ini kepada masyarakat.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan antusiasme tinggi dari masyarakat Desa Banyumudal dalam memahami dan memproduksi wedang uwuh secara mandiri. Selain itu, inisiatif untuk memamerkan produk wedang uwuh dalam Expo KKN Kabupaten Kebumen juga berhasil, dengan produk yang habis terjual karena minat pengunjung yang tinggi. Ini menunjukkan potensi untuk pengembangan produk lokal yang sehat dan dapat mendukung kesehatan masyarakat di tengah tantangan perubahan iklim dan gaya hidup modern.

## Ucapan Terima Kasih

Dalam kesempatan ini, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) pada periode Juli-Agustus yang dilaksanakan di Desa Banyumudal, Kecamatan Buayan, Kebumen. Terima kasih kepada Kepala Desa Banyumudal yang telah memberikan izin dan dukungan yang sangat berarti bagi kami dalam menjalankan program kerja di desa ini. Kami juga sangat berterimakasih kepada dosen pembimbing lapangan yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama kegiatan KKN. Dan tentu saja, terima kasih kepada teman-teman kelompok yang telah bekerja sama dengan penuh semangat dan dedikasi dalam mencapai tujuan bersama. Semua dukungan ini telah membuat pengalaman KKN kami menjadi lebih berarti dan berkesan. Terima kasih sekali lagi kepada semua pihak yang telah menjadi bagian dari perjalanan kami ini.

## Referensi

- [1] Susilawati, "Dampak Perubahan Iklim Bagi Kesehatan," *rsprepsira*, 2023. <https://rsprepsira.jogjaprovo.go.id/dampak-perubahan-iklim-bagi-kesehatan/>
- [2] S. Hidayat and A. A. Syahputra, "Perancangan Multimedia Interaktif Sistem Imun Tubuh Pada Manusia," *Vis. Herit. J. Kreasi Seni dan Budaya*, vol. 2, no. 03, pp. 144–149, 2020, doi: 10.30998/vh.v2i03.898.
- [3] K. K. I. Septian Emma Dwi Jatmika, "Inovasi-Wedang-Uwuh-Yang-Memiliki-Khasiat," *J. Ris. Drh.*, pp. 55–71, 2017.
- [4] D. K. DIY, "Kajian Minuman Tradisional Wedang Uwuh Dalam Upaya Pengembangan Kesehatan Tradisional di DIY," 2022. [https://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/kajian-minuman-tradisional-wedang-](https://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/kajian-minuman-tradisional-wedang-uwuh-dalam-upaya-pengembangan-kesehatan-tradisional-di-diy)

uwuh-dalam-upaya-pengembangan-kesehatan-tradisional-di-diy

- [5] I. W. Redi Aryanta, "Manfaat Jahe Untuk Kesehatan," *Widya Kesehat.*, vol. 1, no. 2, pp. 39–43, 2019, doi: 10.32795/widyakesehatan.v1i2.463.
- [6] R. Sari dan Suhartati, R. Sari, dan Suhartati Balai Litbang Lingkungan Hidup dan Kehutanan Makassar Jl Perintis Kemerdekaan Km, S. Selatan, and K. pos, "Secang (*Caesalpinia sappan* L.) : Tumbuhan Herbal Kaya Antioksidan," pp. 57–68, 2010.
- [7] E. Emilda, "EFEK SENYAWA BIOAKTIF KAYU MANIS *Cinnamomum burmanii* NEES EX.BL.) TERHADAP DIABETES MELITUS: KAJIAN PUSTAKA," *J. Fitofarmaka Indones.*, vol. 5, no. 1, pp. 246–252, 2018, doi: 10.33096/jffi.v5i1.316.
- [8] R. A. Khasanah, E. Budiyanto, and N. Widiani, "Pemanfaatan Ekstrak Sereh (*Chymbopogon Nardus* L.) Sebagai Alternatif Anti Bakteri *Staphylococcus epidermidis* Pada Deodoran Parfume Spray," *Pelita - J. Penelit. Mhs. UNY*, vol. 2, no. 2, pp. 1–9, 2013.
- [9] F. R. Tulungen, "Cengkeh Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Manusia Melalui Pendekatan Competitive Intelligence," *Biofarmasetikal Trop.*, vol. 2, no. 2, pp. 158–169, 2019, doi: 10.55724/jbiofartrop.v2i2.128.
- [10] R. Setiawan, "9 Manfaat Daun Jeruk untuk Kesehatan, Tak Sekadar Penyedap Masakan!," 2022. <https://www.orami.co.id/magazine/manfaat-daun-jeruk>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)