

Training and Socialization on Making SKMJ Wedang to Maintain the Body's Immune System in Simpurn Village, Pemalang

Hafny Zahara¹, M. Hanif Prasetya Adhi², RhesifaAzkila Helmi³, Zaky Syafiqur Ridha⁴, Satrio Nugroho⁵, Alvy Dian Triaji Saputra⁶

¹Departement Of Pharmacy, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

²Departement Of Health Science, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

³Departement Of Psychology, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁴Departement Of Islamic Law on Economics, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁵Departement Of Electrical Engineering, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁶Departement Of Management, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

 hanifprasetya01@gmail.com

Abstract

As we know the immune system is an immune system, a biological protection system that exists in the human body which is a gift from God with the aim of warding off free radicals that attack so that an individual will avoid disease. The geographical condition of Simpurn Village, Belik district, Pemalang district, is in a highland area, this causes the environmental conditions are quite extreme and also dynamic. The need for education and training on how to make SKMJ wedang really needs to be done. Wedang SKMJ as an alternative herbal drink that can improve the immune system, the content in natural spices provides a million health benefits for the body. The benefits include relieving body aches and giving a warm feeling to the body, this is very fitting with the Geographical Conditions of Simpurn village which tends to have a cold snap. We carried out socialization activities and training in Barong Hamlet, Simpurn Village, Mrs. and Mrs. there were very enthusiastic and also had a great curiosity, of course, we hope that Mrs. and Mrs. there can make it independently after we demonstrate how to make it, then at the 2023 Pemalang Regency KKN Expo we brought this SKMJ Beverage product, as a result we received a positive response from the public. This effort aims to introduce natural plus healthy herbal drinks to the public in order to raise awareness of the importance of maintaining health in the midst of extreme and dynamic climate change.

Keywords: Immune System; Village Community; Wedang SKMJ

Pelatihan dan Sosialisai Pembuatan Wedang SKMJ Untuk Menjaga Sistem Imun Tubuh di Desa Simpurn Pemalang

Abstrak

Seperti yang kita tahu sistem imun merupakan sistim kekebalan tubuh, suatu sistim perlindungan secara biologis yang ada dalam tubuh manusia yang merupakan karunia dari Tuhan dengan tujuan menangkal radikal bebas yang menyerang sehingga seorang individu akan terhindar dari penyakit. Kondisi Geografis Desa Simpurn, kec Belik, kab Pemalang, berada di daerah dataran tinggi, hal ini menyebabkan kondisi lingkungannya cukup ekstrim dan juga dinamis. Perlunya Edukasi dan juga pelatihan mengenai cara pembuatan wedang SKMJ sangat perlu dilakukan. Wedang SKMJ sebagai minuman herbal alternatif yang dapat meningkatkan sistim kekebalan tubuh, kandungan yang ada pada rempah rempah alami memberi sejuta manfaat untuk kesehatan tubuh. Manfaatnya antara lain dapat menghilangkan pegal pegal pada tubuh dan memberi rasa hangat pada tubuh, hal ini sangat pas dengan Kondisi Geografis desa Simpurn yang cenderung memiliki hawa dingin. Kegiatan Sosialisasi dan juga pelatihan kami laksanakan di Dusun Barong Desa simpurn, Ibu Ibu di sana sangat terlihat antusias dan juga memiliki rasa

keingintahuan yang besar, tentunya kami berharap Ibu Ibu di sana dapat membuat secara mandiri setelah kami mendemonstrasikan cara pembuatannya, selanjutnya pada Expo KKN Kab Pemalang 2023 kami membawa produk Minuman SKMJ ini, hasilnya kami mendapat respon positif dari khalayak ramai. Upaya ini bertujuan untuk memperkenalkan minuman herbal alami plus sehat kepada masyarakat dalam rangka meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan di tengah perubahan iklim yang ekstrim lagi dinamis.

Kata kunci: Sistem Imun; Masyarakat Desa; Wedang SKMJ

1. Pendahuluan

Sistem imun atau kekebalan tubuh adalah sistem pertahanan alami tubuh yang berfungsi untuk melawan infeksi yang disebabkan oleh mikroorganisme seperti bakteri, jamur, dan virus (McComb et al., 2019). Sistem kekebalan ini terdiri dari beragam jenis sel, jaringan, dan organ yang bekerja secara koordinatif dalam mengenali dan menghapus benda-benda asing yang memasuki tubuh manusia (Larenas-Linnemann et al., 2020). Salah satu inisiatif yang baru-baru ini diperkenalkan adalah pembuatan dan sosialisasi Wedang SKMJ (Sereh Kunyit Madu Jahe) sebagai minuman peningkat kekebalan tubuh yang alami dan efektif (Mukholidah et al., 2023).

Wedang SKMJ adalah minuman yang terbuat dari campuran sereh, kunyit, madu, dan jahe, yang dikenal memiliki potensi untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh manusia (Rulia Meilina, Revina Dewi, Putri Nadia, 2020). Pelatihan dan sosialisasi pembuatan Wedang SKMJ di Desa Simpur Pemalang sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit dan meningkatkan kesehatan masyarakat (Asita et al., 2023).

Manfaat kesehatan dari Wedang SKMJ didukung oleh penelitian-penelitian ilmiah yang mengungkapkan kandungan nutrisi dan senyawa aktif dalam bahan-bahan pembuatannya (Sianipar, 2021). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Khanna et al., 2021) ditemukan bahwa asupan makanan yang kaya akan antioksidan dan nutrisi penting seperti yang terdapat dalam Wedang SKMJ dapat memainkan peran kunci dalam meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh manusia. Selain itu, penelitian oleh (Paula Marla Nahak et al., 2022) menunjukkan bahwa madu, salah satu bahan utama dalam Wedang SKMJ, dapat memiliki efek positif pada sistem kekebalan tubuh. Penelitian ini menciptakan dasar ilmiah yang kuat untuk memahami kontribusi Wedang SKMJ dalam menjaga dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, yang relevan untuk Desa Simpur, Pemalang dan upaya-upaya mereka dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

Keunggulan Wedang SKMJ tidak hanya terletak pada potensi bahan-bahan alaminya, tetapi juga pada upaya pelatihan dan sosialisasi yang dilakukan di Desa Simpur, Pemalang. Inisiatif ini bertujuan untuk mendidik masyarakat tentang manfaat kesehatan dari Wedang SKMJ serta cara membuatnya dengan benar (Latief et al., 2022). Melalui pelatihan yang berkesinambungan dan sosialisasi yang efektif, diharapkan bahwa masyarakat di Desa Simpur Pemalang akan mampu memanfaatkan Wedang SKMJ sebagai salah satu strategi untuk menjaga dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh mereka (Pamujiati et al., 2022).

Dalam artikel ini, kami akan membahas lebih lanjut tentang implementasi pelatihan dan sosialisasi pembuatan Wedang SKMJ di Desa Simpur, Pemalang, serta dampaknya terhadap kesehatan masyarakat dan sistem kekebalan tubuh mereka. Selain itu, kami akan menyajikan hasil studi kasus yang menggambarkan tanggapan positif dari masyarakat setempat.

2. Metode

Kuliah kerja nyata ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan pembuatan wedang SKMJ. Kegiatan sosialisasi pembuatan edang SKMJ ini dilaksanakan pada tanggal

09 Agustus 2023 yang bertempat di rumah Kepala Desa Simpur dan 22 Agustus 2023 bertempat di Pendopo Kecamatan Watukumpul dalam rangka EXPO KKN Pemalang.

Metode yang digunakan pada sosialisasi dan pelatihan pembuatan wedang SKMJ yaitu penjelasan pemanfaatan tanaman toga, diskusi interaktif dan praktik pembuatan wedang SKMJ. Peserta dalam kegiatan ini adalah mahasiswa KKN dan ibu-ibu pengurus PKK desa Simpur, Kecamatan Belik, Pemalang.

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

2.1. Alat dan Bahan

alat dan bahan yang digunakan pada pembuatan wedang SKMJ ini alatnya yaitu berupa Pisau, talenan dan botol plastik 250 ml. Bahan yang digunakan yaitu sereh, jahe, madu dan kunyit.

2.2. Cara Pembuatan

Adapun cara pembuatan wedang SKMJ ini langkah pertama yaitu dengan mengupas kulit kunyit dan jahe lalu dibersihkan bersama sereh. Setelah itu jahe, sereh dan kunyit dirajang lalu dimasukkan ke dalam botol dan ditambahkan air matang secukupnya. Langkah terakhir dengan menambahkan madu, tutup botol dan minuman dapat dihidangkan.

3. Hasil dan Pembahasan

Sosialisasi dan pelatihan pembuatan wedang SKMJ bersama ibu-ibu di dusun barong dilaksanakan pada tanggal 09 Agustus 2023 di kediaman bapak kepala desa Simpur. Kegiatan pertama yang kami lakukan yaitu presentasi materi penggunaan tanaman toga dan dilanjutkan dengan presentasi materi wedang uwuh. Setelah melakukan presentasi kami memberikan sesi tanya jawab terkait materi yang telah disampaikan oleh kami. Kegiatan selanjutnya dengan memberikan pelatihan kepada ibu-ibu dusun barong mengenai cara membuat wedang uwuh, bahan apa saja yang digunakan dan langkah-langkah pembuatannya. Ibu-ibu diberi kesempatan untuk berpartisipasi dalam proses pemilihan bahan hingga cara mencampurkan bahan-bahan dengan benar.



Gambar 1 Sosialisasi Tanaman TOGA dan Pelatihan Pembuatan Wedang Uwuh



Gambar 3 Proses Pembuatan Wedang Uwuh Bersama Ibu-ibu Dusun Barong

Setelah berhasil menjalankan program kerja sosialisasi dan pelatihan pembuatan wedang uwuh dengan sasaran ibu-ibu di desa simpur. Langkah yang sudah kami laksanakan yaitu mempromosikan produk wedang uwuh ini di acara Expo KKN UMP tingkat kabupaten Pemalang yang dilaksanakan di Pendopo kecamatan Belik. Dengan packaging yang menarik serta kualitas rasa yang enak membuat produk kami terjual habis di acara tersebut dan mendapat respon bagus dari para konsumen.



Gambar 4 Produk Wedang Uwuh yang Dipamerkan di Expo KKN

Adapun bahan dan khasiat yang ada dalam wedang uwuh sebagai berikut:

1. 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 anti inflamasi, analgesik, dan melancarkan sirkulasi darah.
2. Jahe 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.
3. Madu memiliki banyak khasiat yaitu meningkatkan imun, Sebagai sumber energi, mempercepat penyembuhan luka, menjaga kesehatan pencernaan, meningkatkan nafsu makan anak.
4. Kunyit memiliki khasiat yaitu meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan sistem pertahanan tubuh melawan virus atau bakteri penyebab penyakit.

4. Kesimpulan

Wedang SKMJ merupakan minuman herbal yang bisa dijadikan sebagai alternatif Minuman herbal tradisional yang sehat untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Wedang SKMJ, dengan kandungan rempah-rempah alami, telah terbukti memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, termasuk kemampuan untuk, mengatasi gangguan pencernaan, meredakan batuk dan radang tenggorokan, menurunkan kadar kolesterol jahat, meredakan sakit kepala, mengatasi rematik, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Kegiatan sosialisasi dan pelatihan pembuatan wedang SKMJ kepada ibu-ibu di Desa Simpurn, kegiatan ini menjadi salah satu langkah nyata untuk memperkenalkan minuman ini kepada masyarakat.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan antusias yang besar dari masyarakat Desa Simpurn untuk memahami dan memproduksi wedang SKMJ secara mandiri. Selain itu, inisiatif pengenalan produk Wedang SKMJ pada KKN Expo Kabupaten Pemalang juga berhasil karena produknya terjual habis dan tingginya minat pembeli produk tersebut. Hal ini menunjukkan potensi untuk mengembangkan produk lokal yang menyehatkan dan mendukung kesehatan masyarakat dalam menghadapi perubahan iklim dan gaya hidup modern.

Ucapan Terima Kasih

Saya ingin mengucapkan terima kasih yang tulus atas artikel inspiratif yang berjudul "Pelatihan dan Sosialisasi Pembuatan Wedang SKMJ untuk Menjaga Sistem Imun Tubuh di Desa Simpurn Pemalang." Artikel ini bukan hanya informatif, tetapi juga membawa semangat positif untuk memperbaiki kualitas hidup kita, terutama dalam menjaga kesehatan dan sistem imun tubuh.

Artikel ini menggambarkan betapa pentingnya peran pendidikan dan sosialisasi dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Saya sangat menghargai upaya keras Anda dalam menyebarkan pengetahuan mengenai Wedang SKMJ, minuman herbal yang sangat bermanfaat untuk menjaga sistem imun tubuh. Ini adalah langkah penting untuk menghadapi berbagai tantangan kesehatan yang seringkali kita hadapi.

Selain itu, artikel ini juga menunjukkan kolaborasi yang erat antara masyarakat, pemerintah daerah, dan pihak terkait dalam melaksanakan program ini. Hal ini memberikan contoh yang baik tentang bagaimana bersatu tangan dalam mencapai tujuan bersama yang lebih besar.

Semoga artikel ini menjadi inspirasi bagi banyak orang untuk lebih peduli terhadap kesehatan mereka sendiri dan juga masyarakat sekitar. Terima kasih atas dedikasi Anda dalam menginformasikan kami dan membantu kita semua menjaga sistem imun tubuh agar tetap kuat.

Sekali lagi, terima kasih banyak atas artikel yang bermanfaat ini. Semoga upaya Anda terus memberikan dampak positif bagi masyarakat Desa Simpurn Pemalang dan juga menjadi contoh yang dapat diikuti oleh daerah lainnya.

Referensi

- [1] Asita, N., Zubair, M. S., & Syukri, Y. (2023). Formulasi Self-Nanoemulsifying Drug Delivery System (SNEDDS) yang Memanfaatkan Tanaman Obat : Narrative Review. 184–196. <https://doi.org/10.25077/jsfk.10.2.184-196.2023>
- [2] Khanna, K., Kohli, S. K., Kaur, R., Bhardwaj, A., Bhardwaj, V., Ohri, P., Sharma, A., Ahmad, A., Bhardwaj, R., & Ahmad, P. (2021). Herbal immune-boosters: Substantial warriors of pandemic Covid-19 battle. *Phytomedicine*, 85(August 2020), 153361. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2020.153361>
- [3] Larenas-Linnemann, D., Rodríguez-Pérez, N., Arias-Cruz, A., Blandón-Vijil, M. V., Del Río-Navarro, B. E., Estrada-Cardona, A., Gereda, J. E., Luna-Pech, J. A., Navarrete-Rodríguez, E. M., Onuma-Takane, E., Pozo-Beltrán, C. F., & Rojo-Gutiérrez, M. I. (2020). Enhancing innate immunity against virus in times of COVID-19: Trying to untangle facts from fictions. *World Allergy Organization Journal*, 13(11), 100476. <https://doi.org/10.1016/j.waojou.2020.100476>

- [4] Latief, M., Lasmana Tarigan, I., Clourisa, N., Susanto, A., Nugraha, A. P., & Rarasati, N. (2022). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Upaya Swamedikasi melalui Pembuatan Minuman Immunostimulan. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 7(2), 533–541. <https://doi.org/10.30653/002.202272.3>
- [5] McComb, S., Thiriot, A., Akache, B., Krishnan, L., & Stark, F. (2019). Introduction to the Immune System BT - Immunoproteomics: Methods and Protocols (K. M. Fulton & S. M. Twine (eds.); pp. 1–24). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-9597-4_1
- [6] Mukholidah, A., Perkantoran, A., & Perkantoran, A. (2023). Sosialiasi Pemanfaatan Tanaman Herbal Sebagai Imonomodulator Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Masyarakat Gubeng. 4, 46–51.
- [7] Pamujiati, A. D., Rahardjo, T. P., Nudin, A. I., & Wulan, A. D. (2022). Bimbingan Teknis Pengolahan Wedang Penambah Imunitas Desa Kawedusan Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri. *JATIMAS : Jurnal Pertanian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 59. <https://doi.org/10.30737/jatimas.v2i1.2557>
- [8] Paula Marla Nahak, M., Irene Putri, S., Rofiq, Z., Prita Purwanti, W., Yunita, A., Budi Susila Duarsa, A., Sani Fajriah, A., Aris Widiyanto, A., & Tri Atmojo, J. (2022). Penggunaan Herbal Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19: a Systematic Review. *Avicenna: Journal of Health Research*, 5(1), 37–49. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v5i1.591>
- [9] Rulia Meilina, Revina Dewi, Putri Nadia, 2020. (2020). Sosialisasi pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) untuk meningkatkan imun tubuh di masa pandemi covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 2(2), 89–94. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/jpkmk/article/view/1141>
- [10] Sianipar, E. A. (2021). the Potential of Indonesian Traditional Herbal Medicine As Immunomodulatory Agents: a Review. *International Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 12(10), 5229. [https://doi.org/10.13040/IJPSR.0975-8232.12\(10\).5229-37](https://doi.org/10.13040/IJPSR.0975-8232.12(10).5229-37)



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