

PELATIHAN PEMBUATAN PUDING SEDOT TEMULAWAK SEBAGAI PENINGKAT IMUN ANAK DI MASA PANDEMI

Hanafi Idham¹, Kholid Chaidir^{2*}, & Andari Putri Islah³

^{1,2,&3}Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas
Riau, Kampus Bina Widya Km. 12,5, Pekanbaru, Riau 28293, Indonesia

*Email: kholid347@gmail.com

Submit: 03-09-2021; Revised: 17-09-2021; Accepted: 28-09-2021; Published: 30-10-2021

ABSTRAK: Wabah virus Corona yang menyerang saluran pernapasan, yang salah satu penyebabnya adalah menurunnya imun tubuh. Menurunnya imun tubuh dengan gejala yang juga sama pada orang yang terinfeksi virus Corona diantaranya batuk, flu, demam serta sesak napas. Memberikan nutrisi yang seimbang sangatlah penting bagi anak, sebagai upaya pencegahan. Peningkatan imun tubuh bisa dilakukan dengan mengonsumsi minuman dari rempah-rempah, salah satunya Temulawak. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan memberikan pelatihan kepada 25 ibu rumah tangga (PKK) dan dilaksanakan pada bulan Desember 2020 - Januari 2021 di Kelurahan Sukorame Kota Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah pelatihan dan demonstrasi pembuatan Puding Sedot (Pudot) Temulawak dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Warga yang mengikuti pelatihan ini mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Didapatkan hasil 84% warga terampil dalam pembuatan Pudot Temulawak.

Kata Kunci: Puding Sedot, Temulawak, Imun, Pandemi.

ABSTRACT: The Corona virus outbreak that attacks the respiratory tract, one of the causes is a decrease in the body's immune system. Decreased immune system with the same symptoms in people infected with the Corona virus including cough, flu, fever and shortness of breath. Providing balanced nutrition is very important for children, as a prevention effort. Increasing the body's immune system can be done by consuming drinks from spices, one of which is Temulawak. Community service is carried out by providing training on 25 to housewives (PKK) and carried out in December 2020 - January 2021 in the Sukorame Village, Pekanbaru City. The method used is counseling and demonstration of making Temulawak suction pudding (pudot) while still paying attention to health protocols. Residents who participated in this training experienced an increase in knowledge and skills. It was found that 84% of the residents were skilled in making Pudot Temulawak.

Keywords: Sucked Pudding, Temulawak, Immunity, Pandemic.

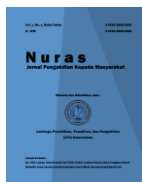
How to Cite: Idham, H., Chaidir, K., & Islah, A. P. (2021). Pelatihan Pembuatan Puding Sedot Temulawak sebagai Peningkat Imun Anak di Masa Pandemi. *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 8-12. <https://doi.org/10.36312/njpm.v1i1.5>



Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is Licensed Under a CC BY-SA [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Wabah virus *Corona* yang menyerang saat ini mempunyai banyak istilah diantaranya *coronavirus*, virus ini merupakan bagian dari virus yang menyerang saluran pernapasan. Banyak orang yang terinfeksi virus corona yang salah satu penyebabnya adalah menurunnya imun tubuh. Menurunnya imun



tubuh dengan gejala yang juga sama pada orang yang terinfeksi virus *Corona* di antaranya batuk, flu, demam serta sesak nafas (Kusumo *et al.*, 2020). Bagi yang telah terinfeksi virus *Corona*, tindak pengobatan dan perawat khusus. Kelompok usia anak rentan terhadap virus *Corona* (*Covid-19*). Dibuktikan berdasar hasil temuan IDAI yang melaksanakan upaya deteksi dini kasus *Covid-19* pada anak secara mandiri (Mulyani *et al.*, 2016).

Data yang didapat oleh IDAI sampai dengan bulan Mei 2020 yaitu Jumlah pasien dalam pengawasan (PDP) sebanyak 3324 anak, 129 anak berstatus PDP meninggal, 584 anak terkonfirmasi *Covid-19* dan 14 anak meninggal akibat *Covid-19* (Sutana & Dwipayana, 2020). Temuan ini menunjukkan bahwa angka kesakitan dan kematian anak akibat *Covid-19* masih tergolong tinggi. Beberapa upaya telah dilakukan untuk mencegah penularan virus *Corona*, diantaranya melakukan perilaku hidup bersih dan sehat, selain itu pada memberikan nutrisi seimbang untuk anak. Memberikan nutrisi yang seimbang sangatlah penting bagi anak, sebagai upaya pencegahan (Hartanti *et al.*, 2020). Beberapa upaya telah dilakukan untuk pencegahan penularan *Covid-19* dengan tetap menjaga/meningkatkan imun.

Peningkatan imun tubuh bisa dilakukan dengan mengkonsumsi minuman dari rempah-rempah, salah satunya Temulawak (Lentera, 2004). Temulawak merupakan rempah-rempah yang mudah didapat di Indonesia. Kandungan yang terdapat pada Temulawak diantaranya antioksidan dan antiinflamasi (Nasution *et al.*, 2020). Banyaknya manfaat pada Temulawak, namun untuk rasa belum tentu anak suka. Untuk membuat anak mau mengkonsumsi Temulawak diperlukan inovasi supaya menarik dan mempunyai rasa yang enak (Sunaryo, 2020). Inovasi yang mudah dibuat di rumah oleh orang tua dengan membuat Puding Sedot (Pudot) Temulawak. Puding yang sekarang sedang banyak diminati anak adalah Puding Sedot atau biasa disebut dengan Pudot.

Pelatihan pembuatan Puding Sedot (Pudot) Temulawak sangat diperlukan mengingat kandungan yang ada di dalam Temulawak supaya tetap terjaga. Selain itu juga bisa membuat anak tertarik untuk mengkonsumsinya. Oleh karena itu, sangat penting bagi masyarakat mengetahui dan mampu mempraktekkan pembuatan Puding Sedot Temulawak.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan memberikan pelatihan kepada 25 ibu rumah tangga (PKK) dan dilaksanakan pada bulan Desember 2020 - Januari 2021 di Kelurahan Sukorame Kota Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah Pelatihan dan demonstrasi pembuatan Puding Sedot (Pudot) Temulawak dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Kegiatan dalam pengabdian masyarakat dengan SAP pelatihan guna meningkatkan pengetahuan tentang manfaat Temulawak dan keterampilan pengolahan Temulawak menjadi Puding Sedot (Pudot) yang disukai anak.

Dokumentasi dilakukan dengan memberikan absensi, *pretest-posttest* tentang manfaat Temulawak, foto hasil Puding Sedot. Evaluasi kegiatan dengan menggunakan *posttest* dan penilaian rasa Pudot Temulawak.

HASIL DAN DISKUSI

Jumlah responden dalam kegiatan ini ada 25 ibu rumah tangga yang dibagi menjadi beberapa kelompok. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Pengetahuan tentang Temulawak Sebelum dan Sesudah Pelatihan.

Kategori	Pengetahuan tentang Temulawak Sebelum Pelatihan		Pengetahuan tentang Temulawak Setelah Pelatihan	
	F	%	F	%
Kurang	4	16	0	0
Cukup	16	64	8	32
Baik	5	20	17	68
Total	25	100	25	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui 5 responden mempunyai pengetahuan baik sebelum pelatihan dan 17 responden mempunyai pengetahuan baik setelah pelatihan. Temulawak adalah tanaman yang mudah didapat di sekitar rumah dan sudah banyak produk instan yang bisa dengan mudah didapat. Pengetahuan tentang kandungan, manfaat dan cara pengolahan Temulawak sangat diperlukan (Rahayu, 2019). Pengetahuan yang meningkat akan menarik minat masyarakat untuk menyediakan di rumah sebagai salah satu rempah-rempah banyak mengandung antiinflamasi dan antioksidan.

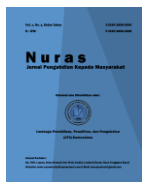
Tabel 2. Keterampilan Pembuatan Pudot Sebelum dan Sesudah Demonstrasi Pembuatan Puding Sedot.

Kategori	Keterampilan Sebelum Demonstrasi		Keterampilan Setelah Demonstrasi	
	F	%	F	%
Kurang	6	24	0	0
Cukup	15	60	4	16
Baik	4	16	21	84
Total	25	100	25	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa, 4 responden mempunyai keterampilan baik sebelum demonstrasi dan 21 responden mempunyai keterampilan baik setelah demonstrasi. Keterampilan pengolahan Temulawak yang baik akan memberikan manfaat dalam meningkatkan imun terutama anak di masa pandemi (Setiawati & Widyartati, 2017). Pengolahan Temulawak yang menarik akan meningkatkan minat anak dalam mengkonsumsinya (Saragih & Saragih, 2020). Peningkatan konsumsi Temulawak pada anak akan membantu menjaga imun anak.

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan diberikan pelatihan 5 responden mempunyai pengetahuan baik sebelum pelatihan dan 17 responden mempunyai pengetahuan baik setelah pelatihan. Pengabdian masyarakat dengan diberikan keterampilan 4 responden mempunyai keterampilan baik sebelum demonstrasi dan 21 responden mempunyai keterampilan baik setelah demonstrasi.



SARAN

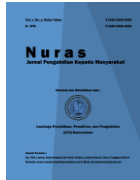
Saran yang dapat diberikan adalah diperlukan pelatihan untuk membuat Puding dari bahan rempah-rempah yang lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kegiatan pengabdian ini.

REFERENSI

- Hartanti, D., Dhiani, B. A., Charisma, S. L., & Wahyuningrum, R. (2020). The Potential Roles of Jamu for Covid-19: A Learn from the Traditional Chinese Medicine. *Pharmaceutical Sciences and Research*, 7(4), 12-22. <https://doi.org/10.7454/psr.v7i4.1083>
- Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., Khairunnisa, I., Suhandi, R. I., & Prastika, S. S. (2020). Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi. *Jurnal Layanan Masyarakat*, 4(2), 465-471. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>
- Lentera, T. (2004). *Khasiat dan Manfaat Jahe Merah Si Rimpang Ajaib*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Mulyani, H., Widyastuti, S. H., & Ekowati, V. I. (2016). Tumbuhan Herbal sebagai Jamu Pengobatan Tradisional terhadap Penyakit Dalam Serat Primbon Jampi Jawi Jilid I. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 21(2), 73-91. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i2.13109>
- Nasution, D. A. D., Erlina, E., & Muda, I. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perekonomian Indonesia. *Jurnal Benefita : Ekonomi Pembangunan, Manajemen Bisnis & Akuntansi*, 5(2), 212-224. <http://doi.org/10.22216/jbe.v5i2.5313>
- Rahayu, S. (2019). Kajian Karakteristik Organoleptik Minuman Tradisional Dipengaruhi Perbandingan Konsentrasi Ekstrak Temulawak Merah (*Zingiber officinale* Var. Rubrum) dengan Kosentrasi Gula Aren. *Disertasi*. Universitas Pasundan Bandung.
- Saragih, B., & Saragih, F. M. (2020). Retrieved August 28, 2021 from ResearchGate. Interactwebsite: https://www.researchgate.net/publication/340830940_GAMBARAN_KEBIASAAN_MAKAN_MASYARAKAT_PADA_MASA_PAND-EMI_COVID-19_Description_of_Community_Food_Habits_in_the_Covid-19_Pandemic_Period.
- Septiana, A. T., Muchtadi, D., & Zakaria, F. R. (2002). Aktivitas Antioksidan Ekstrak Diklorometana dan Air Temulawak (*Zingiber officinale* Roscoe) pada Asam Linoleat. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 13(2), 105-110.
- Setiawati, I., & Widyartati, P. (2017). Pengaruh Strategi Pemasaran Online terhadap Peningkatan Laba UMKM. In *Seminar Nasional dan Call for Paper 2017 Strategi Pengembangan Sumber Daya Manusia Melalui*



- Publikasi Jurnal Ilmiah dalam Menyikapi Permenristekdikti RI No. 20 Tahun 2017* (pp. 343-347). Semarang, Indonesia: STIE Dharmaputra.
- Sunaryo, D. (2020). Optimalisasi Pendapatan Masyarakat dalam Pembuatan Produk Bandrek Temulawak Susu sebagai Peningkatan Imun di Saat Pandemi Covid-19 di Desa Sukaratu Kecamatan Cikeusl Kabupaten Serang. *KOMMAS : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 30-41.
- Sutana, I. G., & Dwipayana, A. P. (2020). *Perilaku Konsumsi Jamu Covid-19. Covid-19: Perspektif Agama dan Kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- Wulandari, S. (2018). Penggunaan Temulawak Merah untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja. *Visikes : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 159-164.
<https://doi.org/10.33633/visikes.v17i02.2120>