

Ubaya Latih Masyarakat Buat Minuman Herbal Untuk Tingkatkan Imun

SURABAYA - Universitas Surabaya (Ubaya) memberi pelatihan pembuatan minuman fungsional dari herbal Indonesia.

Kegiatan yang merupakan rangkaian Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM) Ubaya For Indonesia Tematik Covid-19 ini diberikan pada warga sekitar kampus.

Dengan melaksanakan protokol kesehatan pelatihan di lakukan di rumah warga RT 04, Rungkut Lor III, RW 06, Kecamatan Rungkut, Surabaya, Sabtu (3/10/2020).

Alfian Hendra Krisnawan, Ketua Tim Pengusul PPM Ubaya mengungkapkan pembuatan minuman fungsional dari herbal Indonesia merupakan wujud kepedulian Ubaya kepada warga sekitar kampus dalam menjaga serta meningkatkan imunitas tubuh saat pandemi Covid-19.

Gerakan aksi nyata cegah Covid-19 ini digawangi oleh tim PPM yang terdiri dari dosen dan mahasiswa Ubaya.

Kami memilih RW 6 Rungkut Lor III karena merupakan salah satu lokasi yang termasuk dalam wilayah zona merah penyebaran Covid-19 di Surabaya, ujarnya kepada TribunJatim.com.

Selain itu, faktor penyebaran Covid-19 di daerah Rungkut berpotensi cukup besar karena tergolong wilayah dengan pemukiman padat penduduk.

Sehingga masyarakat dirasa perlu mengonsumsi suplemen yang dapat meningkatkan imunitas tubuh mereka.

Namun selama pandemi, sering kali terjadi kelangkaan stok karena tingginya permintaan suplemen di apotek. Sebetulnya kelangkaan itu bisa diatasi dengan mengonsumsi olahan herbal yang lebih mudah didapat, ucap Alfian Hendra Krisnawan.

Alfian, sapaan akrab Dosen Program Studi Farmasi Ubaya ini menjelaskan jika bahan herbal seperti jahe, kencur, temulawak, kunyit, kayu manis, jinten hitam, serai, kapulaga, cengkeh, dan kelor bisa didapatkan dengan mudah di pasar tradisional seperti

Pasar Sopenyono yang dekat dengan Rungkut.

Menurutnya, olahan minuman dari bahan herbal bisa menjadi alternatif pengganti suplemen bagi warga Rungkut.

Pelatihan ini juga disertai pemaparan terkait kegunaan, pengolahan dan khasiat dari bahan herbal yang digunakan.

Dengan adanya pemberian informasi mengenai herbal, pemberian produk dan cara pengolahan menjadi minuman fungsional yang siap dikonsumsi maka hal ini dapat membantu warga Rungkut Lor untuk mencegah atau menekan penyebaran Covid-19 di daerahnya, paparnya kepada TribunJatim.com.

Ada lima macam bahan utama herbal yang kami gunakan yaitu jahe, kunyit, temulawak, kunir asem, dan kunci soro. Masing-masing dibuat menjadi dua jenis minuman yaitu minuman segar dan minuman instan (bubuk)

Peserta pelatihan ini merupakan ibu-ibu PKK dari warga RW 06 Rungkut Lor III. Masing-masing RT mengirimkan lima perwakilan untuk mengikuti pelatihan sehingga total peserta yang hadir hanya dibatasi 20 orang.

Alfian menjelaskan selama kegiatan berlangsung warga tetap mengikuti protokol kesehatan dengan memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, dan menjaga jarak.

Setelah pelatihan pembuatan olahan minuman fungsional herbal, warga mendapatkan buku saku mengenai manfaat minuman fungsional herbal dan cara pembuatannya sehingga dapat dipraktikkan kembali ketika di rumah, urainya.

Setiap RT akan mendapatkan 20 buku saku agar bisa dibagikan kepada warga. Kegiatan pelatihan dan proses pembuatan olahan minuman fungsional herbal bersama warga akan dibuat menjadi video dan diunggah ke Youtube.

Kami berharap kegiatan ini dapat bermanfaat untuk menambah wawasan, meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah penularan Covid-19. Semoga warga Rungkut Lor terus menjaga kesehatannya dengan mengonsumsi olahan minuman fungsional herbal yang bisa dibuat sendiri di rumah, pungkas Alfian. (Sulvi S/Tribunjatim.com)

Sumber: jatim.tribunnews.com