

Tingkatkan Imun, Latih Ibu-Ibu Buat Minuman Herbal

Surabaya - Universitas Surabaya (Ubaya) memberikan pelatihan pembuatan minuman fungsional dari herbal kepada warga di lingkungan kampus kemarin. Kegiatan tersebut merupakan rangkaian program pengabdian masyarakat (PPM) Ubaya untuk Indonesia. Kegiatan itu juga bertujuan menjaga imunitas tubuh masyarakat.

Ketua Tim Pengusul PP Ubaya, Alfian Hendra Krisnawan menyatakan, pelatihan berlangsung di Rungkut Lor III. Lokasi tersebut dipilih karena masuk wilayah zona merah persebaran Covid-19 di Surabaya. Sebagai bentuk pencegahan penularan, masyarakat harus meningkatkan daya tahan tubuh. Salah satunya, mengonsumsi suplemen, katanya.

Namun, selama pandemi, suplemen susah dicari karena permintaan yang tinggi. Karena itu, Ubaya memberikan alternatif dengan mengonsumsi olahan herbal. Banyak olahan herbal yang mudah didapat, ujar Alfian.

Dalam pelatihan kemarin, ada lima macam bahan utama yang digunakan. Yakni, jahe, kunyit, temulawak, kunir asam, dan kunci suruh. Masing-masing dibuat menjadi dua jenis minuman. Yakni, minuman segar dan minuman instan (bubuk), imbuh Alfian. (ayu/cl2/dio).

Sumber: Jawa Pos, 7 Oktober 2020