

## **WORKSHOP PEMBUATAN MINUMAN ORGANIK BERNILAI GIZI TINGGI GUNA MENINGKATKAN IMUNITAS DAN KESEHATAN TUBUH PADA MASA PENDEMI COVID-19**

Abdul Sukur, Bazuri Fadillah Amin, Muhamad Arif, Rahmad Putra Lubis  
abdulsukur@unj.ac.id

### **Abstract**

*Drinks with high nutritional value are a good alternative to be consumed during a pandemic like today. Sources of nutrients contained in vegetables and fruits are a good choice to increase our body's immunity. By having a good immune system, it will be difficult for us to contract various diseases, one of which is covid\_19. Where to minimize the spread of this virus by focusing on improving health in the Asian region in order to provide a better response in dealing with the covid\_19 virus. As we know, COVID-19 still has a high spread ratio in Indonesia, where as of February 22, 2021, the number of Covid-19 cases is 1.28 million. With the number of cases spreading, Indonesia is ranked 19th with the most COVID-19 cases in the world. The data makes us have to rethink what we should do in order to avoid the virus. As stated above, we need to raise public awareness to be able to increase the body's immunity where one way to increase our body's immunity apart from exercising is to consume foods and beverages that have high nutritional value. By conducting training on making organic drinks with high nutritional value, it is hoped that it will make the public aware of the importance of maintaining body immunity in the midst of a pandemic. And by maintaining immunity, the risk of contracting the virus will be smaller because good immunity will fight various viruses that want to damage the body's metabolism. because until now the vaccination process is still not optimal and the steps we can take are to maintain immunity.*

**Keywords:** Sports, Health, Drink,

### **Abstrak**

*Minuman bernilai gizi tinggi merupakan salah satu alternative yang bagus untuk di konsumsi pada saat pandemi seperti sekarang ini. Sumber gizi yang terkandung pada sayuran dan buahbuahan menjadi pilihan yang baik guna meningkatkan imunitas tubuh kita. Dengan memiliki imunitas tubuh yang baik kita akan menjadi sulit untuk terjangkit berbagai penyakit yang salah satunya adalah covid\_19. Dimana untuk meminimalisir penyebaran dari virus ini dengan terfokus kepada peningkatan kesehatan pada regional Asian guna memberikan tanggapan yang lebih baik dalam menangi virus covid\_19. Seperti yang kita ketahui covid\_19 masih memiliki rasio penyebaran yang tinggi di Indonesia dimana per tanggal 22 februari 2021 jumlah kasus covid\_19 berjumlah 1,28 juta jiwa. Dimana dengan jumlah penyebaran kasus tersebut membuat Indonesia berada di peringkat 19 dengan kasus covid\_19 terbanyak di Dunia. Data tersebut membuat kita harus berpikir kembali apa yang seharusnya kita lakukan agar bisa terhindar dari virus tersebut. Seperti yang telah disampaikan di atas kita perlu menumbuh kesadaran masyarakat untuk dapat meningkatkan imunitas tubuh dimana salah satu cara untuk meningkatkan imunitas tubuh kita selain dengan berolahraga adalah mengkonsumsi makanan dan minuman yang memiliki nilai gizi tinggi. Dengan melakukan pelatihan pembuatan minuman organik bernilai gizi tinggi diharapkan dapat membuat masyarakat sadar tentang pentingnya menjaga imunitas tubuh di tengah pandemi. Dan dengan menjaga imunitas resiko terjangkit dari virus tersebut akan semakin kecil dikarenakan imunitas yang baik akan melawan berbagai macam virus yang ingin merusak metabolisme tubuh . karena sampai saat ini proses vaksinasi masih belum optimal dan langkah yang dapat kita lakukan adalah menjaga imunitas.*

**Kata Kunci:** Olahraga, Kesehatan, Minuman

### **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

Indonesia sedang mengalami penyebaran virus Covid\_19 yang sangat mengkhawatirkan. Dimana virus covid\_19 setiap harinya mengalami peningkatan dan tercatat pada tanggal 23 februari 2021 angka masyarakat Indonesia yang terjangkit dari virus corona tersebut sebanyak 1.298.608 kasus. Dimana banyak dampak kerugian yang dirasakan oleh masyarakat akibat dari pembelakuan berbagai pembatasan aktivitas

yang di lakukan oleh pemerintah baik dari segi meterial maupun inmaterial yang dimana pembahasan kerugian yang terjadi dibagi ke dalam berbagai factor yakni kelompok kerugian nasional, keruguan yang di alami corporate, dan masyarakat/individu yang terdampak langsung akibat penyebaran virus *covid\_19*(Hadiwardoyo, 2020). Dan hal baik yang dapat kita saksikan adalah proses vaksinasi yang telah berjalan dimana ini menjadi sebuah harapan baru untuk kembali hidup normal tanpa virus corona.

Dari data yang dibagikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI) pada hari kamis tanggal 14 februari 2021 bertempat di hostora senayan telah dilakukan vaksinasi bagi tenaga kesehatan dan tenaga penunjang kesehatan. Akan tetapi ada beberapa tantangan yang kita hadapi dengan luas wilayah dan jumlah penduduk Indonesia di prediksi bahwa proses vaksinasi akan selesai dalam jangka waktu 15 bulan. Berbagai *factor* menjadi penyebab waktu selesai vaksinasi masal dimana selain jumlah penduduk Indonesia yang banyak jumlah vaksin yang tersedia juga masih terbatas. Hal yang dapat kita lakukan untuk membantu program pemerintah dalam menangani virus *covid\_19* dengan cara menjaga imunitas tubuh kita agar tetap baik dimana ini akan menjadi sebuah *alternative* dari proses vaksinasi yang memakan waktu sampai 15 bulan.

Dalam menjaga imunitas tubuh ada beberapa hal yang dapat kita lakukan salah satunya mengkonsumsi makanan/minuman yang memiliki nilai gizi yang tinggi. Dimana di Indonesia sendiri memiliki berbagai tanaman khususnya buah dan sayur yang memiliki nilai gizi yang tinggi dalam memenuhi kebutuhan manusia yang berdampak pada peningkatan imunitas tubuh(Yurlisa et al., 2017). Dengan meningkatkan imunitas tubuh akan membuat kita lebih kebal dari penularan virus *covid\_19* dikarenakan orang yang terjangkit oleh virus tersebut adalah orang-orang yang memiliki imunitas tubuh yang buruk dan dengan mengkonsumsi makanan/minuman yang memiliki nilai gizi yang tinggi dapat meningkatkan imunitas tubuh kita(Sumarmi, 2020).



Gambar 1.1 (Dokumentasi kegiatan panen kangkung di Kelurahan Duren Sawit)

Gambar di atas merupakan dokumentasi yang di ambil di kelurahan duren sawit dimana untuk menjaga ketersediaan pangan masyarakat sudah mulai melakukan kegiatan *urban farming* dengan memanfaatkan lahan terbuka untuk di tanami berbagai jenis

tanaman guna dimanfaatkan sebagai bahan pangan. Dimana pertanian organik seperti merupakan sebuah pulihan untuk menjaga ketersediaan pangan dilain menjaga ketersediaan pangan juga membantu masyarakat untuk menjaga kesehatan mental di tengah pandemic *covid\_19* dikarenakan berkebun merupakan salah satu cara untuk menghilangkan stress atas tekanan yang sedang di alami yang di akibatkan dari kejenuhan selama pandemi (Trianti et al., 2020).

Selain dengan memanfaatkan lahan terbuka untuk melakukan kegiatan *farming* salah satu hal yang dapat dilakukan oleh masyarakat perkotaan adalah dengan cara menanam dengan media hidroponik. Dimana media tanam hidroponik ini merupakan cara yang sangat cocok dilakukan pada lahan sempit di perkotaan yang dimana karakter dari system perkebunan modern yang inovatif dan dapat dilakukan dengan sangat sederhana.

#### Permasalahan Mitra

Tantangan besar yang masih kita hadapi bersama adalah pandemi *covid\_19* yang masih mengalami tingkat penularan yang sangat tinggi (*critical rate*) di Indonesia. Penularan virus tersebut menyebabkan pembatasan social berskala besar (PSBB) (Thorik, 2020). Dengan pembatasan social tersebut banyak dari masyarakat bingung dalam menjalani berbagai kegiatan sehari-hari cenderung monoton dalam menjallani aktivitasnya. Rasa cemas yang ada, gelisah, khawatir, serta stress dapat berpengaruh terhadap imunitas tubuh. Maka dari itu kita perlu melaksanakan suatu kegiatan yang dapat memberikan pengaruh positif terhadap tubuh kita.

Selain berupaya untuk memberikan dampak yang positif terhadap tubuh melalui aktivitas berkebun di tengah perkotaan salah satu hal yang dapat kita lakukan adalah mengolah hasil panen tersebut menjadi sebuah minuman yang memiliki nilai gizi tinggi. Dan dari minuman bernilai gizi tinggi tersebut akan meningkatkan imunitas tubuh dimana ini sangat diperlukan dalam melawan berbagai zat buruk yang ingin menyerang kekebalan tubuh kita termasuk virus *covid\_19*



Gambar 1.2 (Hasil panen kangkung di kecamatan Duren Sawit)

Seperti saat melakukan panen raya dimana jumlah dari tanaman kangkung yang kita panen sampai 18,2 kg yang dimana ini akan menjadi harapan baru di tengah pandemic *covid\_19*. Yang nantinya seiring dengan berjalannya waktu konsumsi tanaman kangkung akan mengalami peningkatan dengan didukung kesadaran oleh masyarakat terhadap makanan dan minuman yang memiliki nilai gizi yang tinggi (Sofiari, 2016). Sehingga dengan mengolah tanaman kangkung tersebut dapat meningkatkan nilai gizi untuk membantu tubuh kita memiliki imunitas yang bagus.

Selain tanaman kangkung ada berbagai jenis tanaman yang bisa kita buat menjadi bahan baku dari minuman/makanan yang kita konsumsi guna meningkatkan imunitas tubuh kita. Ada berbagai sayuran yang dapat kita manfaatkan dan memiliki karakteristik mudah untuk di tanam di tengah perkotaan. Adapun beberapa tanaman tersebut ialah sawi, bayam, bayam merah, kangkung, sawi merah, pokcoy, selada, selada merah dan masih banyak lagi. Dimana tumbuhan-tumbuhan tersebut dapat kita olah menjadi minuman yang bernilai gizi tinggi guna menjadi salah satu opsi untuk meningkatkan imunitas tubuh di tengah pandemi *covid\_19*.

## 2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Membuat minuman bernilai gizi tinggi dari bahan baku sayuran hijau merupakan sebuah pilihan yang dapat kita lakukan dalam menjaga imunitas tubuh agar tetap baik di tengah kondisi pandemi *covid\_19*. Tanaman-tanaman yang akan kita pakai sebagai bahan baku pembuatan minuman organik bernilai gizi tinggi berasal dari ruang terbuka yakni taman hijau yang terletak di kelurahan Duren Sawit, Jakarta Timur. Dimana proses dari

waktu tanam rata-rata selama 30 hari sampai waktu panen. Yang dinamakan Hari Setelah Semai (HSS) kurang lebih membutuhkan waktu 4-5 hari dan dilanjutkan pada proses Hari Setelah Tanam (HST) yang membutuhkan waktu selama 4 minggu / 38-30 hari sampai bisa di panen. Sayuran yang dihasilkan rata-rata sehat dan begizi tinggi dilihat dari teksturnya dan perlakuan yang kita lakukan ketika proses menanam sampai dengan proses panen dimana sayuran yang di tanam pada instalasi hidroponik akan kita perhatikan kada nutrisi yang diberikan di setiap minggunya. Dimana akan memiliki perbedaan jumlah nutrisi yang dicampurkan dengan air tergantung usia dari sayuran tersebut(Perwtasari et al., 2012).



Gambar 2. (Tanama Pokchoi dengan media tanam hidroponik)

Gambar di atas merupakan tanaman pokchoi berusia 2 minggu setelah HST dimana terlihat bahwa karakter sayuran tersebut cukup baik dengan daun yang hijau bagus dan batang yang kokoh dimana karakter dari sayuran tersebut terjadi dikarenakan proses tanam dan perawatan yang dimaksimalkan. Dimana pada tanaman hidroponik ini sendiri kita akan memberikan nutrisi yang cukup pada sayuran yang akan menghasilkan sayuran organik yang baik dikarenakan mendapatkan nutrisi dan tidak lupa pula kita memastikan instalasi air berjalan dengan sempurna dan salah satu yang terpenting adalah memberikan sinar matahari yang cukup untuk memastikan sayuran dapat tumbuh dengan optimal. Dan dapat menjadi bahan baku dalam pembuatan minuman organik bernilai gizi tinggi.

Ketika proses tanam dan panen telah selesai langkah selanjutnya yang dapat kita lakukan adalah mengubah tanaman organik tersebut menjadi minuman bernilai gizi tinggi dengan menjadikan sayuran sebagai bahan baku utama dalam pembuatan *green smoothies* (smoothie sayur manis alami). Pada proses ini kita akan membuat minuman tanpa tambahan pemanis dari gula atau perasa kimia kita menggunakan sepenuhnya dari

sayuran sebagai bahan utama dan buah sebagai penguat cita rasa yang akan membuat minuman organik bernilai gizi tinggi dapat diminum dengan rasa manis dari buah-buahan.

Adapun bahan-bahan yang kita butuhkan dalam pembuatan minuman organik bernilai gizi tinggi adalah sayuran sebanyak 60% dan buah sebanyak 40%. Bahan utama adalah pokchoi 400gram dimana sayuran yang kita gunakan langsung kita petik tanpa pestisida dan bahan pengawet lainnya sehingga kadar nutrisi dari bahan baku yang kita gunakan dapat dipastikan merupakan bahan baku yang baik dalam pembuatan minuman organik bernilai gizi tinggi. Sayur pokchoi kita tambah buah nanas madu sebanyak 1 buah dan 5 buah pisang kecil atau 2-3 pisang besar. Dan terakhir ditambahkan air sebanyak 300-350 ml. Langkah di atas merupakan salah satu alternatif yang dapat kita lakukan untuk membuat tanaman hijau organik sebagai minuman yang memiliki nilai gizi tinggi dimana dari bahan yang kita tambahkan tidak memiliki berbagai unsur kimia selain unsur dari tanaman organik itu sendiri.

Selanjutnya adalah langkah-langkah dalam pembuatan minuman organik bernilai gizi tinggi adalah sebagai berikut:

1. Langkah pertama adalah mencuci sayuran dengan bersih
2. Sayuran dipotong-potong dan diusahakan di ambil daunnya saja agar tekstur dari minuman yang kita buat tidak begitu berserat sehingga mudah untuk di konsumsi
3. Potong-potong nanas dan pisang lalu masukkan semua bahan ke dalam blender
4. Tambahkan air lalu kemudia blender kurang lebih selama 30-60 detik
5. Ketika smoothie sudah terlihat terblender dengan sempurna tuangkan kedalam gelas/botol
6. Smoothie dari sayuran organik sudah dapat di minum

Resep diatas merupakan salah satu jenis sayuran yang dapat kita gunakan sebagai bahan baku pemuatan smoothie dimana kita dapat menggunakan berbagai macam sayuran dan dikombinasikan dengan berbagai buah-buahan sebagai sumber rasamanis dari minuman tersebut (glukosa alami). Selain dari buah-buahan kita juga dapat menggunakan bahan lainnya sebagai sumber gula alami seperti susu rendah lemak dan juga madu (Suryani et al., 2015). Selain resep diatas kita akan melakukan pelatihan untuk membuat resep lainnya yang diharapkan dapat menumbuhkan jiwa kemandirian kepada para peserta sehingga nantinya setelah pelatihan ini para peserta memiliki inovasi-inovasi baru baik dalam pengelolaan maupun dalam pemasaran smoothie tersebut.

Resep dari minuman organik bernilai gizi tinggi akan menjadi sebuah buku panduan/buku saku tentang bagaimana caranya memanfaatkan lahan kosong untuk ditanami sayuran sebagai bahan baku utama dalam pembuatan minuman organik bernilai gizi tinggi. Yang nantinya buku yang dibuat akan di buat Hak Kekayaan Intelektualnya (HKI) dan dibuatkan video panduan cara pembuatan minuman organik bernilai gizi

tinggi yang nantinya juga di daftarkan di Hak Kekayaan Intelektual (HKI). Selain di daftarkan sebagai haki pengabdian ini juga akan di seminarkan dengan luaran prosiding pada Seminar Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Jakarta.

### 3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode yang dipakai yaitu, dengan metode expositori, yaitu metode pembelajaran yang diberikan dengan cara memberikan penjelasan terlebih dahulu, definisi, prinsip dan konsep materi pelajaran serta memberikan contoh-contoh latihan pemecahan masalah dalam bentuk ceramah, demonstrasi, tanya jawab dan penugasan.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

#### Pelaksanaan Pembinaan

a. Metode kegiatan dengan dua pendekatan.:

1. Pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab.
2. Pendekatan praktek terdiri dari praktek pembuatan minuman organik bernilai gizi tinggi.. b. Metode Pelaksanaan kegiatan.

Secara rinci metode penerapan PKM PKDUP ini terdapat dalam tabel sebagai berikut:

Pendekatan	Materi
Tahap 1: Teori	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pengenalan minuman organik bernilai gizi tinggi .</li><li>• Cara memperoleh bahan baku yang bagus dari tanaman sayuran dengan proses penanaman hidroponik.</li><li>• Apa itu smoothie.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pengaruh minuman organik dengan nilai gizi tinggi terhadap imunitas tubuh.</li></ul>
Tahap 2: Praktek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktek <i>workshop</i> pembuatan minuman organik bernilai gizi tinggi.</li></ul>

Tugas Mandiri	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengimplementasikan keterampilan dalam pembuatan minuman organik bernilai gizi tinggi dan memberikan tanggapan dari pelaksanaan kegiatan yang telah di berikan.</li></ul>
---------------	---



Gambar 1. Kegiatan workshop

### Peserta Kegiatan

Masyarakat kelurahan duren sawit dan kelurahan pegangsaan yakni ibu-ibu PKK, Mahasiswa UNJ, Guru Penjas dan Karangtaruna.

### 5. KESIMPULAN (Conclusions)

Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan selama kegiatan berlangsung, yaitu :



1. Ketekunan dan keterlibatan para warga yang nantinya akan dibuatkan lembar observasi yang diisi oleh para peserta sebagai tindak lanjut dalam kegiatan pengabdian selanjutnya..
2. Terjadinya peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan dalam pembuatan minuman organik bernilai gizi tinggi yang dapat menjadi konsumsi sehari-hari ataupun sebagai ide baru dalam memulai kegiatan berwirausaha.
3. Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah makin terampilnya masyarakat dan mengetahui pentingnya mengkonsumsi makanan dan minuman bergizi guna meningkatkan imunitas tubuh pada kondisi pandemi *covid\_19*. .

Sumber daya manusia yang terlibat dalam kegiatan ini adalah dosen yang memiliki kepakaran untuk menyelesaikan persoalan mitra dan mahasiswa yang membantu aspek teknis. Berikut disajikan dalam tabel 1 adalah kepakaran masing-masing dosen yang tertuang dalam bentuk tugas dan kewajiban.

## 6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Bergizi, M., Masyarakat, K., Dan, B., & Hayatie, L. (2020). *UPAYA PENCEGAHAN COVID-19 MELALUI PEMBAGIAN MASKER SERTA MARTAPURA*. 3, 279–284.
- Hadiwardoyo, W. (2020). Kerugian Ekonomi Nasional Akibat Pandemi Covid-19 [National Economic Losses Due to the Covid-19 Pandemic]. *Baskara Journal of Business and Entrepreneurship*, 2(2), 83–92. <https://doi.org/10.24853/baskara.2.2.83-92>
- Perwtasari, B., 1, Tripatmasari, M., 2, Wasonowati, C., & 2. (2012). PENGARUH MEDIA TANAM DAN NUTRISI TERHADAP PERTUMBUHAN DAN HASIL TANAMAN PAKCHOI ( *Brassica juncea* L.) DENGAN SISTEM HIDROPONIK. *Agrovigor*, 5(1), 14–25.
- Sofiari, E. (2016). Karakterisasi Kangkung (*Ipomoea reptans*) Varietas Sutera Berdasarkan Panduan Pengujian Individual. *Buletin Plasma Nutfah*, 15(2), 49. <https://doi.org/10.21082/blpn.v15n2.2009.p49-53>
- Sumarmi, S. (2020). Kerja Harmoni Zat Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19: Mini Review. *Amerta Nutrition*, 4(3), 250. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i3.2020.250-256>

- Suraya, I., Nurmansyah, M. I., Rachmawati, E., Al Afa, B., & Koire, I. I. (2020). The impact of large-scale social restrictions on the incidence of covid-19 : A case study of four provinces in Indonesia. *Kesmas*. <https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I2.3990>
- Suryani, L., Bramantya, & Sutanto, R. P. (2015). Perancangan Promosi Minuman Fresco Smoothie Sebagai Minuman Sehat di Surabaya. *Jurnal DKV*.
- Thorik, S. H. (2020). Efektivitas Pembatasan Sosial Berskala Besar Di Indonesia Dalam Penanggulangan Pandemi Covid-19. *Jurnal Adalah : Buletin Hukum Dan Keadilan*, 4(1), 115–120.
- Trianti, K., Febriyanto, D., & Abidin, Z. (2020). Budidaya Sayuran Organik di Lahan Sempit Saat Pandemi Covid-19 Sebagai Peningkatan Ketahanan Pangan. *Jurnal Pembelajaran* ..., 1(4), 265–273. <http://www.riset.unisma.ac.id/index.php/JP2M/article/view/8754>
- Yurlisa, K., Maghfoer, M. D., Aini, N., D.Y., W. S., & Permanasari, P. N. (2017). Survey dan Pendokumentasian Sayuran Lokal di Pasar Tradisional Kabupaten dan Kota Kediri, Jawa Timur. *Jurnal Biodjati*, 2(1), 52. <https://doi.org/10.15575/biodjati.v2i1.1287>

