

## PELATIHAN PEMBUATAN TEH MENIRAN ANEKA RASA PENAMBAH SISTEM KEKEBALAN TUBUH MENGHADAPI PANDEMI COVID-19

Ai Sri Kosnayani<sup>1)</sup>, Novia Komala Sari<sup>2)</sup>, Rosi Nursani<sup>2)</sup>, M. Syarief Al Huseiny<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Gizi FIK Universitas Siliwangi

<sup>2)</sup>Program Studi Teknik Sipil FT Universitas Siliwangi

e-mail: [aisrikosnayani@unsil.ac.id](mailto:aisrikosnayani@unsil.ac.id); [viakomala@unsil.ac.id](mailto:viakomala@unsil.ac.id); [rosinurnasi@unsil.ac.id](mailto:rosinurnasi@unsil.ac.id); [syariefalhuseiny@unsil.ac.id](mailto:syariefalhuseiny@unsil.ac.id)

### Abstrak

Pandemi COVID-19 adalah pandemi penyakit yang disebabkan oleh virus corona yang dapat menjadi faktor risiko menurunnya ketahanan pangan tingkat keluarga sehingga menimbulkan masalah gizi (kekurangan gizi). Tujuan kegiatan PbMSK ini adalah untuk menambah pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu posyandu dalam peningkatan kekebalan tubuh untuk melawan Pandemi Covid-19 dengan memperhatikan asupan makanan bergizi, status gizi dan konsumsi minuman kesehatan berbasis bahan alam (meniran). Mitra pengabdian adalah kelompok Posyandu Pengkolan (25 orang) dan Posyandu Pasir Ipis 1 (25 orang). Setiap mitra diberikan dua kali penyuluhan, yaitu tanggal 12 dan 19 September 2020 di Posyandu Pengkolan dan 13 dan 20 September 2020 di Posyandu Pasir Ipis 1. Pelaksanaan penyuluhan menerapkan protokol kesehatan, seperti pengecekan suhu, menjaga jarak, memakai masker dan *hand sanitizer*. Materi yang disampaikan tentang pola makan seimbang, pengukuran status gizi, pembuatan minuman kesehatan berbasis meniran. Kedua kelompok mitra sangat antusias mengikuti pelatihan dan sebagian besar peserta menyukai minuman kesehatan berbasis meniran. Untuk sosialisasi kepada keluarga, setiap peserta dibekali *leaflet* materi penyuluhan serta paket bahan minuman kesehatan berbasis meniran, sehingga penambahan pengetahuan tentang teh meniran dapat meningkatkan kesehatan masyarakat dalam masa pandemi Covid 19.

**Kata Kunci:** *teh meniran; kekebalan tubuh; jahe; madu; covid-19*

### Abstract

*The COVID-19 pandemic is a disease pandemic caused by the corona virus which can be a risk factor for decreased food security at the family level, leading to nutritional problems (malnutrition). The purpose of this PbMSK activity is to increase the knowledge and skills of posyandu mothers in increasing their immunity to fight the Covid-19 pandemic by paying attention to nutritious food intake, nutritional status and consuming meniran-based health drinks. Community service partners are the Posyandu Pengkolan group (25 people) and Posyandu Pasir Ipis 1 (25 people). Each partner was given two counseling sessions, on 12 and 19 September 2020 at Posyandu Pengkolan and 13 and 20 September 2020 at Posyandu Pasir Ipis 1. The implementation of the extension applied health protocols, such as checking temperature, maintaining distance, wearing masks and using hand sanitizers. The material presented was about a balanced diet, measuring nutritional status, making health drinks made from meniran. The two partner groups were very enthusiastic about participating in the training and most of the participants liked meniran-based health drinks. For outreach to families, each participant was provided with leaflets of counseling materials and packages of meniran-based health drink ingredients, so that additional knowledge about meniran tea could improve public health during the Covid 19 pandemic.*

**Keywords:** *meniran tea; immune; ginger; honey; covid-19*

### I. PENDAHULUAN

Infeksi COVID-19 yang disebabkan virus corona baru merupakan suatu pandemik baru dengan penyebaran antar manusia yang sangat cepat. Derajat penyakit dapat bervariasi dari infeksi saluran napas atas hingga ARDS (Handayani, Hadi, Isbaniah, Burhan, & Agustin, 2020). Upaya pencegahan yang paling utama adalah membatasi mobilisasi orang yang berisiko

atau mencegah terjadinya kerumunan. Upaya pencegahan lain yang harus dilakukan adalah meningkatkan sistem kekebalan tubuh melalui asupan makanan sehat bergizi, sering mencuci tangan memakai sabun, menggunakan masker bila berada di daerah berisiko atau padat, melakukan olah raga, istirahat cukup serta mengkonsumsi makanan yang dimasak sampai matang

(Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020)

Pada dasarnya tubuh manusia memiliki sistem imun sebagai pertahanan pertama untuk melawan virus dan atau bakteri penyebab penyakit. Ketika virus / bakteri masuk ke dalam tubuh sistem imun atau sering disebut dengan *antibody* akan merespon terhadap virus/bakteri tersebut dan terjadi pelepasan protein interferon oleh imun yang dapat mengganggu kemampuan virus untuk bereplikasi di dalam sel-sel tubuh. Sama halnya dengan Covid 19, manusia yang terinfeksi akan menunjukkan gejala ringan sebagai bentuk respon *antibody* dalam tubuh. Gejala tersebut akan membaik atau malah memberat tergantung dari imunitas dari orang yang terpapar. Covid 19 akan berbahaya jika pasien dengan imunitas yang rendah dan memiliki mempunyai penyakit bawaan seperti jantung, diabetes dan lainnya. Pada usia diatas 40 tahun sistem kekebalan imun semakin berkurang sehingga pada usia ini perlu ditingkatkan.

Kekebalan tubuh atau *antibody* dapat diperoleh dari berbagai bahan makanan dan sayuran yang tersedia di alam. Mengonsumsi sayuran seperti brokoli, bayam dan sayuran yang banyak mengandung vitamin C, D dan E dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Penambahan suplemen herbal dan multivitamin tambahan juga dapat dijadikan sebagai tambahan sistem kekebalan tubuh. Selain asupan makanan yang sehat, aktifitas fisik sehat seperti rajin berolah raga juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Pada masa pandemik Covid-19 pemerintah menerapkan Pembatasan Secara Berskala Besar (PSBB) untuk memutus mata rantai penularan virus corona. Semua aktifitas berbagai sektor yang menimbulkan kerumunan dihentikan sementara dan dilakukan di rumah, baik itu perkantoran, pendidikan (sekolah dan perkuliahan) dan perdagangan barang. Penerapan PSBB dalam kondisi pandemik Covid-19 berefek samping menimbulkan stress psikologis pada masyarakat.

Pengendalian stress sangat penting dilakukan untuk menjaga sistem kekebalan tubuh tetap optimal. Banyak hasil penelitian menunjukkan bahwa stress psikologis atau stress kondisi psikomatis mendorong terjadinya perubahan sistem kekebalan tubuh. Kondisi stress berlebihan mengakibatkan tubuh akan memproduksi hormon kortisol dan epinefrin. Peningkatan kadar hormon kortisol dan epinefrin dalam darah dapat mengganggu sistem homeostatis dan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai

penyakit melalui berbagai mekanisme. Produksi hormon kortisol yang tinggi menyebabkan penurunan respon inflamasi terhadap infeksi dan mereduksi fungsi sistem kekebalan tubuh dengan menghambat IgA dan IgG serta fungsi neutrofil, sehingga terjadi peningkatan kolonisasi biofilm dan berkurangnya kemampuan untuk mencegah invasi virus pada jaringan ikat (Larasati, 2016).

Berkurangnya sistem kekebalan tubuh akibat stress dapat meningkatkan berat badan, dan mudah terserang penyakit seperti hipertensi, kenaikan gula darah akut dan mudah terpapar virus apalagi pada masa pandemik. Untuk itu masyarakat dianjurkan menjaga asupan gizi dan memperbanyak kegiatan positif yang mungurangi stress untuk menjaga kekebalan tubuh. Suplemen penambah sistem kekebalan tubuh sudah banyak diproduksi oleh perusahaan-perusahaan farmasi di Indonesia. Akan tetapi dengan adanya PSBB ini mengakibatkan daya beli masyarakat berkurang, sektor ekonomi sebagian besar lumpuh dan banyak karyawan yang dirumahkan oleh beberapa perusahaan yang terdampak langsung oleh pandemik ini sehingga daya beli masyarakat menurun. Selain multivitamin yang diproduksi oleh perusahaan farmasi, minuman penambah sistem kekebalan tubuh juga bisa diperoleh secara alami dan diolah sendiri. Salah satunya adalah memanfaatkan tumbuhan meniran. Tanaman meniran yang memiliki nama latin *Phyllanthus niruri* Linn. merupakan rumput liar yang banyak tumbuh di negara tropis seperti Indonesia termasuk di kabupaten Tasikmalaya.

Meniran mengandung mengandung fitokimia dari senyawa golongan flavonoid dan fenol (Okoli, Ibiem, Ezike, & Akah, 2010) yang memberikan sifat aktivitas antioksidan (Thiangthum, et al., 2012). Banyak penelitian yang sudah dilakukan dan dikembangkan untuk mengetahui manfaat meniran. Salah satu fungsi meniran adalah sebagai imunomodulator (meningkatkan kekebalan tubuh) (Yufri, Rasyadi, & Handayani, 2014). Pengolahan meniran menjadi bahan dasar teh dapat dijadikan sebagai alternatif dalam menambah kekebalan sistem imun tubuh, hal ini karena senyawa flavonoid dan fenol yang terkandung pada meniran dapat menghasilkan antioksidan (Kosnayani, Badriah, Akbar, & Hidayat, 2018) melalui proses pengeringan tanpa terkena cahaya matahari.

Dalam pembuatan teh meniran ini akan dicampur dengan jahe, madu, dan jeruk nipis. Jahe yang lazim dikonsumsi dengan madu menawarkan senyawa anti-inflamasi termasuk antioksidan zat yang melindungi tubuh dari kerusakan oleh

radikal bebas. Suplemen jahe yang dikonsumsi oral berhasil mengurangi peradangan pada penderita diabetes mellitus tipe 2 (Mahluji, Ostadrahimi, Mobasseri, Attari, & Payahoo, 2013).

Berdasarkan hasil analisis situasi pada kader dan ibu – ibu kader Posyandu Pengkolan dan Posyaandu Pasir Ipis 1 Desa Cikadongdong Kecamatan Singaparna didapatkan permasalahan mitra sebagai berikut: (1) kader posyandu agak susah memberikan informasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan gizi dalam rangka menjaga imunitas tubuh terutama pada masa pandemi; (2) kurangnya pengetahuan mengenai sistem kekebalan imun tubuh sebagai proteksi tubuh; (3) kurangnya pengetahuan mengenai stress yang dapat menurunkan sistem imun dan menyebabkan peningkatan berat badan; (4) kurangnya pengetahuan mengenai pengolahan minuman sebagai satu sumber antioksidan penambah sistem kekebalan tubuh; dan (5) harga suplemen untuk peningkatan sistem imunitas tubuh cukup mahal.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra maka pelatihan dilakukan dalam 2 kali pertemuan, pertemuan pertama dengan tema “Lawan Covid-19 Melalui Peningkatan Sistem Kekebalan Tubuh dan Status Gizi dengan Konsumsi Minuman Kesehatan Berbasis Miniran”, dan tema pertemuan ke dua adalah “Pelatihan Pembuatan Minuman Kesehatan Berbasis Miniran sebagai Upaya Peningkatan Sistem Kekebalan Tubuh dan Status Gizi untuk Melawan Covid-19”.

Target dan luaran dari kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat Skema Kesehatan ini adalah sebagai berikut: (1) PbMSK dilaksanakan pada kelompok mitra yaitu ibu – ibu dari Posyandu Pengkolan (25 orang) dan Posyandu Pasir Ipis 1 (25 orang) Desa Cikadongdong Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya; (2) mitra memahami mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan status gizi terutama pada saat WFH yang menyebabkan peningkatan stress pada kondisi pandemi Covid 19; (3) mitra memahami mengenai sistem kekebalan tubuh sebagai proteksi dalam tubuh untuk mencegah berbagai penyakit yang disebabkan oleh virus dan bakteri; (4) mitra memahami mengenai dampak stress yang dapat menurunkan imunitas tubuh dan meningkatkan berat badan sehingga akan menyebabkan penyakit seperti obesitas bahan kadar gula darah akut; dan (5) mitra mengolah tanaman miniran menjadi minuman teh dengan aneka rasa dalam rangka meningkatkan imunitas tubuh.

## **II. METODOLOGI**

Kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat Skema Kesehatan dengan tema “Pelatihan pembuatan teh miniran aneka rasa penambah sistem kekebalan tubuh menghadapi pandemi Covid-19” ini dilaksanakan tahapan sebagai berikut:

### **A. Tahapan Awal**

Pada tahapan awal, kegiatan yang dilaksanakan adalah survey dan sosialisasi kegiatan yang akan dilaksanakan kepada mitra yang telah meminta untuk diberi penyuluhan dan pelatihan tentang perlunya peningkatan kekebalan tubuh dalam menghadapi pandemi Covid-19.

Kegiatan yang dilaksanakan pada tahapan awal selanjutnya adalah mempersiapkan semua bahan penyuluhan dan pelatihan mulai dari materi, pembuatan leaflet, X Banner, grafik indeks massa tubuh, penyiapan masker, *hand sanitizer*, serta bahan dan alat pembuatan minuman kesehatan berbasis miniran

### **B. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan dan Pelatihan**

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pelatihan dibagi dalam dua kali pelatihan untuk tiap mitra. Mitra pertama kelompok ibu-ibu Posyandu Pengkolan dilaksanakan pada tanggal 12 dan 19 September 2020 dan mitra kedua kelompok ibu-ibu Posyandu Pasir Ipis pada tanggal 13 dan 20 September 2020.

### **C. Tahapan Monitoring dan Evaluasi Hasil Kegiatan**

Monitoring dan evaluasi hasil pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan dilaksanakan pada tanggal 10 Oktober 2020 kepada kader posyandu Pengkolan dan tanggal 11 Oktober pada Kader Posyandu Pasir Ipis 1.

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Tahapan Awal**

#### **1. Sosialisasi Kegiatan**

Sosialisasi kegiatan pelatihan dilakukan setelah melakukan wawancara dengan Kepala Puskesmas Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tentang peran aktif Posyandu dalam pencegahan pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil wawancara,

disarankan untuk memberikan pelatihan peningkatan sistem kekebalan tubuh pada ibu-ibu di Desa Cikadongdong Kecamatan Singaparna Kabupaten Singaparna. Berdasarkan hasil survey ke lapangan maka ditetapkan mitra yang membutuhkan penyuluhan tentang pencegahan pandemi Covid-19 dan pelatihan pembuatan minuman kesehatan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh adalah ibu-ibu yang tergabung pada kelompok Posyandu Pengkolan sebanyak 25 orang dan Posyandu Pasir Ipis 1 sebanyak 25 orang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua Posyandu Pengkolan dan Pasir Ipis 1 diperoleh kesepakatan untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan/pelatihan adalah sebagai berikut:

- a. Penyuluhan pertama dengan materi “Lawan Covid-19 Melalui Peningkatan Sistem Kekebalan Tubuh dan Status Gizi dengan Konsumsi Minuman Kesehatan Berbasis Meniran” di Posyandu Pengkolan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 12 September 2020 pukul 09.00 – 11.30 dan di Posyandu Pasir Ipis 1 pada hari Minggu tanggal 13 September 2020 pukul 09.00 – 11.30.
- b. Penyuluhan kedua dengan materi “Pelatihan Pembuatan Minuman Kesehatan Berbasis Meniran sebagai Upaya Peningkatan Sistem Kekebalan Tubuh dan Status Gizi untuk Melawan Covid-19” di Posyandu Pengkolan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 19 September 2020 pukul 09.00 – 11.30 dan di Posyandu Pasir Ipis 1 pada hari Minggu tanggal 20 September 2020 pukul 09.00 – 11.30.
- c. Masing-masing kelompok Posyandu akan mengikutsertakan 25 orang yang terdiri dari kader Posyandu dan ibu-ibu.

**2. Persiapan Pelaksanaan Pelatihan**

- a. Pembuatan materi penyuluhan dalam format ppt



Gambar 1. Materi Penyuluhan Pertama dan Kedua

- b. Pembuatan Leaflet Materi Penyuluhan



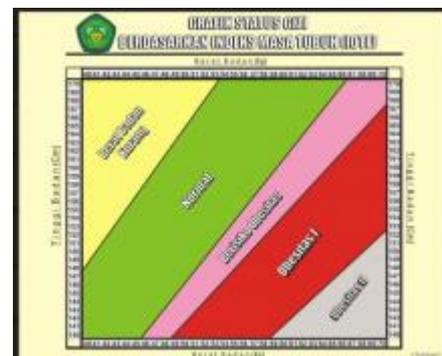
Gambar 2. Leaflet Materi Penyuluhan Pertama dan Kedua

- c. Pembuatan X Banner Kegiatan



Gambar 3. X Banner Penyuluhan Pertama dan Kedua

- d. Pembuatan Grafik Indeks Massa Tubuh



Gambar 4. Grafik Indeks Massa Tubuh

- e. Persiapan Bahan Minuman Kesehatan Berbasis Meniran



Gambar 5. Paket Minuman Kesehatan Berbasis Meniran

## B. Pelaksanaan Penyuluhan dan Pelatihan

### 1. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan dan Pelatihan Pertama

- a. Kegiatan penyuluhan pertama dilakukan di dua lokasi dan waktu yang berbeda. Kelompok ibu-ibu Posyandu Pengkolan sebanyak 25 orang mengikuti penyuluhan pada tanggal 12 September 2020 pukul 09.00 – 11.30 di Madrasah Al Azhar Dusun Pengkolan Desa Cikadongdong Kecamatan Singaparna. Kelompok ibu-ibu Posyandu Pasir Ipis 1 mengikuti penyuluhan pada tanggal 13 September 2020 pukul 09.00 – 11.30 di Gedung Balai Latihan Pertanian Desa Cikadongdong Kecamatan Singaparna.
- b. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan mengikuti protokol kesehatan masa pandemi Covid-19, diukur suhu tubuh, memakai masker, menggunakan *hand sanitizer*, dan menjaga jarak. Untuk kepentingan tersebut setiap peserta dibagi masker dan satu botol *hand sanitizer*.



Gambar 6. Penerapan Protokol Kesehatan Masa Pandemi Covid-19

- c. Penyuluhan pertama mengenai pola makan seimbang dan pelatihan pengukuran status gizi dewasa diikuti dengan antusias oleh seluruh peserta, terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta.
- d. Kegiatan penyuluhan pertama ditutup dengan penyerahan timbangan badan digital, alat pengukur tinggi badan, pengukur LILA dan paket makan siang dengan gizi seimbang sebagai contoh aplikasi materi penyuluhan “isi piringku”



Gambar 7. Penyerahan Alat Pengukur Status Gizi dan Paket Makan Siang

- e. Kegiatan penyuluhan pertama dalam rangkaian kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat Skema Kesehatan, dimuat dalam eRadar edisi 12 September 2020 (sore), dengan harapan dapat memotivasi masyarakat di Kabupaten Tasikmalaya yang tidak mengikuti penyuluhan.



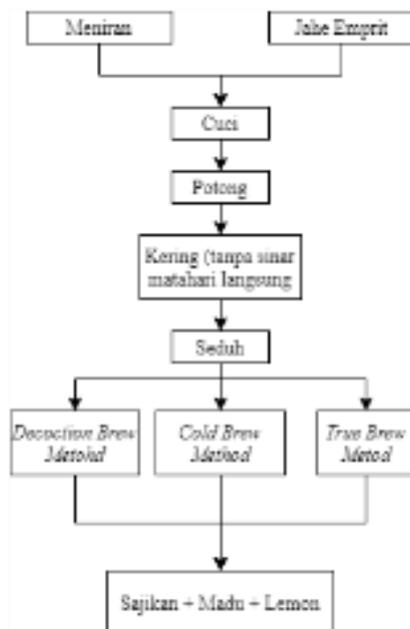
Gambar 8. Publikasi Kegiatan Penyuluhan Pertama di eRadar

### 2. Pelaksanaan Penyuluhan dan Pelatihan Kedua

- a. Sebagaimana kegiatan penyuluhan pertama, penyuluhan dan pelatihan kedua

juga dilakukan di dua lokasi dan waktu yang berbeda. Kelompok ibu-ibu Posyandu Pengkolan sebanyak 25 orang mengikuti penyuluhan pada tanggal 19 September 2020 pukul 09.00 – 11.30 di Madrasah Al Azhar Dusun Pengkolan Desa Cikadongdong Kecamatan Singaparna. Kelompok ibu-ibu Posyandu Pasir Ipis 1 mengikuti penyuluhan pada tanggal 20 September 2020 pukul 09.00 – 11.30 di Gedung Balai Latihan Pertanian Desa Cikadongdong Kecamatan Singaparna.

- b. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan mengikuti protokol kesehatan masa pandemi Covid-19, diukur suhu tubuh, memakai masker, menggunakan *hand sanitizer*, dan menjaga jarak. Untuk kepentingan tersebut setiap peserta kembali dibagi masker dan satu botol *hand sanitizer*.
- c. Kegiatan penyuluhan merupakan penyampaian materi tentang manfaat menyeduh jahe, madu dan lemon untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang dilanjutkan dengan pelatihan (secara demonstrasi) pembuatan minuman kesehatan berbasis menyeduh. Pembuatan minuman kesehatan berbasis menyeduh yang disampaikan sesuai dengan alur berikut:



Gambar 9. Diagram Alir Pembuatan Minuman Kesehatan Berbasis Menyeduh

- d. Peserta kemudian mencicipi minuman kesehatan berbasis menyeduh yang telah dibuat, hampir semua peserta menyukai rasa, aroma dan warna minuman tersebut.
- e. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan kedua diakhiri dengan penyerahan grafik indeks massa tubuh, paket minuman kesehatan berbasis menyeduh untuk peserta sosialisasikan kepada keluarga/lingkungan, dan paket makan siang.



Gambar 10. Pembagian Paket Minuman Kesehatan Berbasis Menyeduh dan Grafik IMT

- f. Untuk lebih mensosialisasikan tentang manfaat menyeduh untuk meningkatkan kekebalan tubuh kegiatan penyuluhan dan pelatihan kedua ini kembali dipublikasikan dalam eRadar 19 September 2020 edisi sore.



Gambar 10. Publikasi Kegiatan Penyuluhan ke Dua di e Radar

### C. Monitoring dan Evaluasi Hasil Kegiatan

Monitoring dan evaluasi hasil kegiatan penyuluhan kepada kader Posyandu Pengkolan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 10 Oktober 2020 dan ke Posyandu Pasir Ipis 1 dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 11 Oktober 2020.

Hasil monitoring dan evaluasi kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat Skema Kesehatan tahun 2020 yang kami laksanakan kepada mitra ibu-ibu dari kelompok Posyandu Pengkolan dan Pasir Ipis 1 Desa Cikadongdong Kabupaten Tasikmalaya adalah sebagai berikut:

1. Ibu-ibu dari kelompok Posyandu Pengkolan dan Pasir Ipis 1 merasakan manfaat dari kegiatan PbMSK ini terutama menambah pengetahuan tentang pentingnya memperhatikan asupan gizi, status gizi untuk meningkatkan kekebalan tubuh khususnya pada masa pandemi Covid-19.
2. Pengenalan tanaman meniran, jahe emprit, madu, dan lemon sebagai alternatif minuman kesehatan guna meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam masa pandemi Covid 19 juga dirasakan baru dan bermanfaat.
3. Pemberian timbangan badan digital, alat pengukur tinggi badan, pengukur LILA, dan grafik Status Gizi yang menjadi inventaris Posyandu masing-masing dirasakan sangat bermanfaat untuk mengukur status gizi.
4. Kader Posyandu Pengkolan dan Pasir Ipis 1 kembali meminta menjadi mitra bila ada kegiatan pengabdian dengan jumlah peserta yang lebih banyak.
5. Kesulitan yang masih dirasakan oleh para ibu adalah menemukan tanaman meniran dan mengenali tanaman meniran tersebut. Tanaman meniran agar sukar dikenali karena ada beberapa spesies tanaman yang hampir sama tanaman meniran.
6. Selain sulitnya menemukan tanaman meniran, rasa pahit meniran juga agak menyulitkan para ibu untuk memberikannya kepada anak-anak.

### IV. PENUTUP

Ibu-ibu dari kelompok Posyandu Pengkolan dan Pasir Ipis 1 merasakan manfaat dari kegiatan PbMSK ini terutama menambah pengetahuan tentang pentingnya memperhatikan asupan gizi,

status gizi untuk meningkatkan kekebalan tubuh khususnya pada masa pandemi Covid-19. Pengenalan tanaman meniran, jahe emprit, madu, dan lemon sebagai alternatif minuman kesehatan guna meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam masa pandemi Covid 19 juga dirasakan baru dan bermanfaat.

Kesulitan yang masih dirasakan oleh para ibu adalah menemukan tanaman meniran dan mengenali tanaman meniran tersebut. Tanaman meniran agar sukar dikenali karena ada beberapa spesies tanaman yang hampir sama tanaman meniran. Ini merupakan salah satu kekurangan kami terkendala terbatasnya waktu penyuluhan sehingga kami tidak bisa membawa ibu-ibu ke lapangan untuk mencari tanaman meniran langsung. Selain sulitnya menemukan tanaman meniran, rasa pahit meniran juga agak menyulitkan para ibu untuk memberikannya kepada anak-anak

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian bagi Masyarakat Skema Kesehatan di atas, maka disarankan diperlukan penelitian lanjutan untuk mengurangi rasa pahit teh meniran, dan penambahan waktu penyuluhan diperlukan agar semua materi dapat diterima dan dipergunakan mitra seluruhnya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (2020). *Pedoman dan Pengendalian Coronavirus Diseases*. diakses: 16 Oktober 2020, dari: [https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/REV-04\\_Pedoman\\_P2\\_COVID-19\\_Maret2020\\_TTDI.pdf](https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/REV-04_Pedoman_P2_COVID-19_Maret2020_TTDI.pdf)
- Handayani, D., Hadi, D.R., Isbandiah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020) Penyakit Virus Corona 2019. Dalam: *Jurnal Respirologi Indonesia*, Vol. 40 No. 2, 119-129 Ada di: <https://jurnalrespirologi.org/index.php/jri/article/view/101>
- Kosnayani, A. S., Badriah, L., Akbar, R.R., & Hidayat, A.K. (2018). A qalytative analysisi of tannin type and tannin content in meniran tea (*Phyllanthus niruri* Linn.) with permanganometry method. Dalam: *Advances in Health Sciences Research 5<sup>th</sup> International Conference on Health Science*, 15-19. Yogyakarta: Atlantis Press. Ada di: <https://doi.org/10.2991/ichs-18.2019.4>

- Larasati, R. (2016). Pengaruh stress pada kesehatan jaringan periodontal. Dalam: *Jurnal Skala Husada*. Vol. 3 No. 1 (April 2016), 81-89. Ada di: <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JSH/article/view/86>
- Mahluji, S., Ostadrahimi, A., Mobasseri, M., Attari, V.E., & Payahoo, L. (2013) Anti-inflammatory effect of Zingiber officinale in type 2 diabetic patients. Dalam: *Advanced Pharmaceutical Bulletin*. Vol. 3 No. 2. 273-76. Ada di: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3848205/pdf/apb-3-273.pdf>
- Okoli, C.O., Ibiam, A., Ezike, A., & Akah, P. (2010). Evaluation of antidiabetic potentials of *Phyllanthus niruri* in alloxan diabetic rats. Dalam: *African Journal of Biochemistry*. Vol. 9 No. 2. Januari 2010. 248-59. Ada di: [https://www.researchgate.net/publication/285872388\\_Evaluation\\_of\\_antidiabetic\\_potentials\\_of\\_Phyllanthus\\_niruri\\_in\\_alloxan\\_diabetic\\_rats](https://www.researchgate.net/publication/285872388_Evaluation_of_antidiabetic_potentials_of_Phyllanthus_niruri_in_alloxan_diabetic_rats)
- Thiangthum, S., Dejaegher, B., Gordorzi, M., Tistaert, C., Gordien, A., Hoai, N., et al. (2012). Potentially antioxidant compounds indicated from *Mallotus* and *Phyllanthus* species fingerprints. Dalam: *J. Chromatogr B Analyt Technol Biomed Life Sci*. Juni 2012. Vol. 1 No. 92, 114-21. Ada di: <https://doi.org/10.1016/j.jchromb.2012.06.025>
- Yufri, A., Rasyadi, R., & Handayani, D. (2014). Aktivitas Imunomodulator dari ekstrak etanol meniran (*Phyllanthus niruri* Linn.) terhadap ayam broiler. Dalam: *Jurnal Sains Farmasi dan Klinis*. Vol. 1 No. 1, 20-6. Ada di: <http://jsfk.ffarmasi.unand.ac.id/index.php/jsfk/article/view/21/17>