

Minuman “LESER” Lemon Sereh sebagai Minuman Kesehatan Penambah Imunitas

Atika Nandini *

Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur

* atika.nandini.tk@upnjatim.ac.id

Abstrak

Minuman kesehatan yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh sangatlah penting untuk dikonsumsi pada era pandemi Covid-19 seperti sekarang ini. Pembuatan minuman “Leser” atau lemon sereh yang dibuat dari bahan-bahan alami sangatlah mudah. Manfaat atau khasiat yang didapat juga sangatlah beragam. Pada kegiatan penyuluhan yang diadakan di Balai RW 04, Perumahan Kosagrha, Kelurahan Medokan Ayu, Kecamatan Rungkut, Kota Surabaya ini memberikan cara pembuatan minuman lemon sereh secara sederhana di mana bahan bakunya yaitu lemon dan sereh banyak sekali ditemukan di pasar tradisional maupun supermarket. Kegiatan penyuluhan yang diberikan kepada warga ini dipaparkan bagaimana proses pembuatan minuman lemon sereh ini yaitu lemon dan sereh dicuci bersih kemudian sereh digeprek atau dihancurkan dan tambahkan air serta perasan jeruk lemon, gula pasir atau gula merah ditambahkan sebagai pemanis. Kemudian rebus hingga mendidih selama 30 menit. Saring ampas rempah dan siap untuk diminum dalam keadaan hangat atau dinginkan terlebih dahulu di dalam kulkas jika ingin dikonsumsi dalam keadaan dingin. Diharapkan dengan adanya kegiatan penyuluhan ini dapat menambah wawasan betapa pentingnya menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh di era pandemi bagi warga sekitar.

Kata Kunci: lemon, sereh, imunitas, penyuluhan

Pendahuluan

Kondisi pandemi COVID-19 yang terjadi di Indonesia, tentunya memaksa masyarakat untuk menerapkan protokol kesehatan dalam aktivitas sehari-hari, seperti mencuci tangan, menjaga jarak saat bersosialisasi, memakai masker, dan juga selalu menjaga kondisi kesehatan tubuh dengan cara mengonsumsi makanan yang bergizi serta dapat meningkatkan imunitas tubuh. Salah satu minuman kesehatan yang dapat banyak khasiat dan juga telah digunakan sejak lama sebagai salah satu pengobatan tradisional adalah rebusan serai dan air lemon. Minuman kesehatan ini sangat baik dikonsumsi untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan tubuh menghadapi cuaca dingin pada musim hujan, maupun pada cuaca apapun karena sangat baik untuk kesehatan.

Serai atau sereh (*Cymbopogon citratus*) merupakan salah satu jenis tanaman obat yang mengandung berbagai senyawa bioaktif yang dapat bermanfaat sebagai antioksidan, anti-diabetes, anti-malaria, anti-hepatotoksik, anti-obesitas, anti-hipertensi, dan aromanya mampu mengatasi kecemasan (Ariska & Utomo, 2020). Di Indonesia, tanaman ini banyak terdapat di daerah Jawa dengan ketinggian 60-140 meter di atas

permukaan laut (Arrifah, 2018). Senyawa gizi sereh diantaranya yaitu air, energi, karbohidrat, protein, lemak total, dan lemak (Nutrient Data Laboratory, 1995). Senyawa gizi pada sereh dapat dilihat pada Tabel 1. Selain itu terdapat beberapa kandungan senyawa bioaktif pada sereh seperti saponin, flavonoid, polifenol, alkaloid, dan minyak atsiri (Leung & Foster, 1996). Senyawa utama pada sereh terdiri dari sitronelal (32-45%), geraniol (12-18%), sitronellol (12-15%), geraniol asetat (3-8%), sitronellil asetat (2-4%), L-Limonen (2-5%), Elemol & Seskwiterpen lain (2-5%), Elemen & Cadinen (2-5%).

Tabel 1. Senyawa gizi serai dalam 100 gr serai segar

Senyawa	Nilai Gizi
Air	70,58 g
Energi	99 Kkal
Karbohidrat	25,31 g
Protein	1,82 g
Lemak total	0,49 g

Jeruk lemon merupakan salah satu sumber vitamin C dan antioksidan yang berkhasiat bagi kesehatan. Selain itu buah ini juga mengandung zat gizi lainnya seperti karbohidrat (zat gula yaitu fruktosa, glukosa, dan sukrosa), potasium, folat, kalsium, tiamin, niacin, vitamin B6, fosfor, tembaga, riboflavin dan senyawa fitokimia (Ekaputri, 2018). Jeruk lemon mempunyai komposisi utama gula dan asam sitrat. Kandungan jeruk lemon antara lain flavonoid, limonene, tannin, vitamin (C, A, B1 dan P) serta mineral (kalium dan magnesium) (Ramadhianto, 2017).

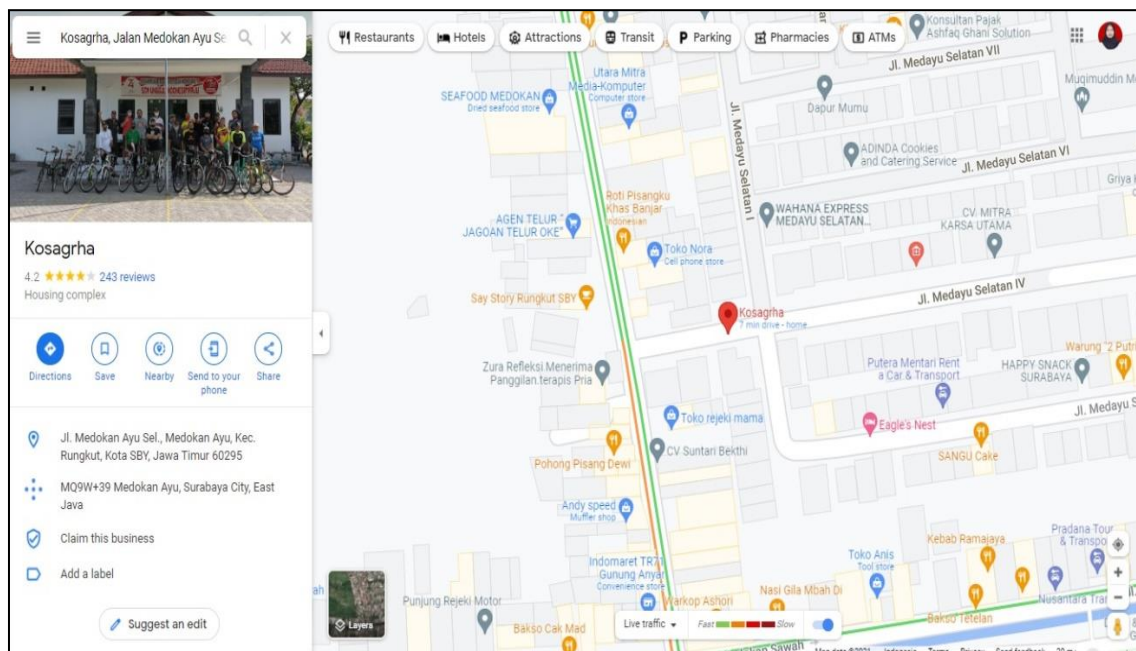
Minuman lemon sereh ini memiliki manfaat detoksifikasi, antara lain dapat mengeluarkan toksin dan lemak yang menumpuk serta dapat membantu dalam menghilangkan racun dari tubuh dengan menghilangkan retensi cairan. Meminum ramuan ini juga dapat membuat rileks, jaringan syaraf dan otot menjadi lebih tenang sehingga membuat lebih mudah terlelap. Khasiat lain yang didapat jika mengkonsumsi minuman ini antara lain mengatur tekanan darah tinggi, dimana sereh kaya akan kalium yang dapat meningkatkan produksi urin dalam tubuh, sehingga dapat merangsang sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah. Minuman ini juga dapat menyembuhkan pilek dan flu, dimana sereh memiliki sifat antibakteri dan anti-jamur yang membantu mengatasi pilek, batuk, dan flu. Kandungan vitamin C dapat memperkuat kekebalan tubuh. Ramuan sederhana ini efektif untuk memecah lendir dan pembentukan dahak. Untuk mendapatkan manfaat sereh dan lemon, sereh diseduh bersama dengan air, kemudian disaring. Penambahan gula dan perasan jeruk nipis atau jeruk lemon sesuai selera dapat dilakukan untuk menambah rasa dari minuman ini. Minumana ini dapat dikonsumsi dalam keadaan hangat maupun dingin bergantung selera. Cara lain untuk menikmati minuman ini adalah menambahkan rempah-rempah lain, seperti jahe dan kayu manis, yang dapat memberikan aroma berbeda.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dengan mengadakan penyuluhan dan pelatihan untuk warga Kosagrha di Balai RW 04, Kelurahan Medokan Ayu, Kecamatan Rungkut Surabaya. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengarahan, wawasan tambahan dan ketrampilan tentang pembuatan minuman Leser

sebagai minuman kesehatan penambah imunitas tubuh yang dapat dibuat dan dikonsumsi sendiri, maupun dapat dijual.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh beberapa dosen UPN “Veteran” Jawa Timur kepada warga Kosagrha di Kelurahan Medokan Ayu, Kecamatan Rungkut – Surabaya pada bulan November 2020. Metode pelaksanaan kegiatan abdimas ini dilakukan secara penyuluhan atau sosialisasi langsung dengan media presentasi dan praktik cara pembuatan minuman Leser dari bahan alami. Edukasi kepada warga dilaksanakan secara luring di Balai RW 04 dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat demi mencegah penularan Covid-19. Materi yang disampaikan saat penyuluhan kepada warga adalah pengertian minuman Leser, manfaatnya, bahan yang digunakan serta prosedur pembuatan minuman Leser ini. Bahan-bahan yang digunakan antara lain sereh, lemon, gula pasir atau gula merah, air matang rebusan dan rempah-rempah seperti jahe atau kayu manis sebagai penambah rasa.



Gambar 1. Peta Lokasi Balai RW 04 Kosagrha

Proses pembuatan minuman Leser ini diawali dengan pencucian bahan-bahan alami yang digunakan seperti lemon dan sereh hingga bersih. Kemudian sereh digeprek atau dihancurkan, tambahkan air matang dan perasan jeruk lemon atau bisa juga dengan irisan jeruk lemon dengan beberapa rempah seperti kayu manis atau jahe sebagai penambah aroma. Sebagai pemanis, tambahkan gula pasir atau gula merah yang disesuaikan dengan selera. Rebus campuran tersebut hingga mendidih selama ± 30 menit. Setelah mendidih, matikan kompor kemudian rebusan disaring sehingga tidak ada ampas rempah yang terikut ke dalam minuman tersebut. Minuman ini bisa dinikmati secara langsung sebagai wedang dalam keadaan hangat, ataupun disimpan di dalam kulkas dengan cara menuangkannya ke dalam botol penyimpanan setelah uap rebusan hilang atau minuman dalam kondisi suhu ruangan.

Hasil dan Pembahasan



Gambar 2. Produk Minuman Leser

Di kondisi pandemi COVID-19 seperti ini sangatlah penting untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh dengan cara mengonsumsi makanan yang bergizi serta minuman yang memberikan banyak manfaat bagi tubuh. Pembuatan minuman kesehatan yang dibuat dari bahan-bahan alami, seperti lemon dan sereh, sangat mudah dilakukan. Penambahan rempah-rempah lainnya seperti jahe atau kayu manis, dapat dilakukan guna memberikan aroma dan rasa yang berbeda. Bahan-bahan alami yang digunakan juga sangat mudah ditemukan di lingkungan sekitar, baik di pasar tradisional, supermarket, dll. Minuman ini juga sangat enak untuk dinikmati di segala kondisi baik di cuaca panas maupun dingin.

Peserta kegiatan penyuluhan ini terdiri dari 15-20 orang warga Perumahan Kosagrha, Kelurahan Medokan Ayu. Penyuluhan ini diawali dengan penyampaian materi secara singkat tentang definisi, cara pembuatan dan manfaat yang diperoleh dari minuman Leser. Kemudian dilanjutkan dengan peragaan atau demonstrasi cara pembuatan minuman ini dan diikuti dengan praktik langsung oleh warga. Antusiasme warga sekitar sangat besar pada sesi diskusi dan tanya jawab yang dibuktikan dengan banyaknya warga yang bertanya, seperti (1) Manfaat atau khasiat lain yang didapatkan ketika rutin meminum minuman Leser, (2) Rempah-rempah tambahan apa saja yang bisa ditambahkan untuk menambah aroma pada minuman ini, (3) Bahan-bahan alami apa saja yang bisa digunakan untuk membuat minuman penambah imunitas tubuh, serta (4) Berapa lama minuman ini bisa bertahan jika disimpan di dalam kulkas.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan di Balai RW 04

Kesimpulan

Penyuluhan dan pelatihan pembuatan minuman Leser (lemon sereh) yang dilaksanakan di Balai RW 04, Medokan Ayu, Surabaya merupakan bentuk implementasi dari salah satu program tri dharma perguruan tinggi yaitu pengabdian kepada masyarakat. Peserta kegiatan mendapatkan pengarahan tentang cara pembuatan serta dapat memahami manfaat atau khasiat minuman Leser ini sebagai minuman kesehatan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat menambah wawasan bagi masyarakat di lingkungan tersebut dan minuman ini dapat dikonsumsi secara pribadi maupun dijual kembali guna meningkatkan perekonomian di masa pandemi Covid-19 ini.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak, khususnya peserta penyuluhan dan warga Kosagrha, Kelurahan Medokan Ayu, serta Program Studi Teknik Kimia, Fakultas Teknik, UPN "Veteran" Jawa Timur yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Referensi

Ariska, S.B. & Utomo, D. (2020). Kualitas minuman serbuk instan sereh (*Cymbopogon citratus*) dengan metode foam mat drying. *TEKNOLOGI PANGAN: Media Informasi dan Komunikasi Ilmiah Teknologi Pertanian*, 11(1), 42-51.

- Arrifah, C. W. N. (2018). Aktivitas Antioksidatif dan Mutu Sensoris Minuman Ekstrak Daun Sereh (*Cymbopogon Citratus*) dan Ekstrak Daun Stevia (*Stevia Rebaudiana*). Skripsi. Fakultas Teknologi Pertanian. Universitas Jember. Jember.
- Ekaputri, F. (2018). Pengaruh Perbandingan Kulit Dan Sari Lemon Dan Konsentrasi Kayu Manis Terhadap Karakteristik Selai Lemon (*Citrus Limon Burm F.*) Secara Organoleptik. Skripsi. Fakultas Teknik. Universitas Pasundan. Bandung.
- Leung, A. Y., & Foster, F. (1996). *Encyclopedia Of Common Natural Ingredients Used In Food, Drugs And Cosmetic*. Ed ke-2. New York: John Wiley & Sons.
- Ramadhianto, A. (2017). Uji Bioaktivitas Crude Buah Jeruk Nipis (*Citrus Aurantifolia*) Terhadap Bakteri *Escherichia Coli* Secara In Vitro. Skripsi. Fakultas Biologi. Universitas Medan Area. Medan.
- United States Departement of Agriculture (USDA). (1995). Nutrient Data Laboratory. Lemon Grass (*Citronellal*), Raw. Agricultural Research Service.