
Edukasi Protokol Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19

Moh. Fahrial Amrulla*

Ilmu Hukum, Universitas Merdeka Malang, Jl. Terusan Dieng 62-64, Kota Malang, Indonesia, 65146

Correspondence: Moh. Fahrial Amrulla (fahrial.amrulla@unmer.ac.id)

Received: 30 Juni 2021 – Revised: 01 Agustus 2021 - Accepted: 16 Agustus 2021

Abstrak. Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia membawa dampak yang sangat buruk bagi kehidupan masyarakat di berbagai bidang, khususnya bidang ekonomi. Terutama dengan adanya kebijakan Pembatasan Sosial yang ada pada kenijakan pemerintah, membuat banyak kegiatan masyarakat terganggu bahkan terhenti. Pengurangan kasus jangkitan virus menjadi sebuah harapan yang diimpikan bagi seluruh masyarakat Indonesia saat ini. Agar negeri ini bisa terbebas dari pandemi Covid-19. Kesehatan tubuh sangatlah penting disaat seperti ini, sebab jika imun dalam tubuh lemah akan semakin mudah virus Covid-19 menjangkiti. Sehingga angka kasus penyebaran Covid-19 terus mengalami kenaikan. Perlu adanya sebuah tindakan kontribusi demi tercapainya kehidupan masyarakat yang sehat. Beberapa cara pernah dilakukan untuk menurunkan angka kematian akibat Covid 19 salah satunya adalah kegiatan sosial Program Promosi Kesehatan. Melalui kegiatan ini, edukasi cara hidup sehat dengan membuat produk-produk kesahatan yang mudah dibuat adalah sangat dibutuhkan selain itu sebagai pemberdayaan masyarakat yang terdampak perlu untuk mencari kegiatan lain yang menghasilkan, salah satunya dengan mulai merintis usaha rumahan. Melalui kegiatan ini akan ditunjukkan cara membuat minuman kesehatan berbahan dasar sereh dan jeruk nipis serta bertanam dengan metode hidroponik dengan memanfaatkan kotak styrofoam.

Kata kunci: Pandemi Covid-19, hidroponik, minuman sereh jeruk nipis

Citation Format: Amrulla, M.F. (2021). Edukasi Protokol Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Abdimas Ma Chung (SENAM)*, 280-293.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), Corona Virus Disease 19 (Covid 19) sampai saat ini telah tersebar kepada lebih dari 122 negara, termasuk Indonesia. Sementara di Indonesia, Covid-19 telah menyebar ke 279 kabupaten/kota yang tersebar di 34 provinsi. Dalam penanganannya, pemerintah lebih memilih jalur kebijakan dari dua arah, yaitu kebijakan substantifnya (pencegahan) sambil memfokuskan diri pada kebijakan perbaikan ekonomi. Dua kebijakan yang dilaksanakan secara bersamaan menyebabkan implementasinya tidak maksimal dan tidak konsisten, bahkan cenderung terjadinya salah koordinasi antara pemerintah pusat dan pemerintah daerah. (HS et al., 2020)

Diawali Maret tahun 2020 Indonesia dihantam badai virus Covid-19 yang mengakibatkan berbagai macam kebijakan yang dikeluarkan pemerintah guna mengurangi penyebaran virus, dampak dari kebijakan tersebut diharapkan mampu mengontrol jumlah masyarakat yang sakit, mengontrol jumlah ketersediaan *Bed Occupancy Rate* yaitu persentase tempat tidur terisi dalam periode tertentu pada rumah sakit atau klinik.

Dalam konteks Negara Indonesia, instrumen hukum perihal “keadaanbahaya” dan “hal ihwal kegentingan yang memaksa” dapat ditemukan landasan hukumnya dalam Pasal 12 dan Pasal 22 Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 (UUD NRI 1945) Pasal 12 menegaskan bahwa “Presiden menyatakan keadaan bahaya, syarat-syarat dan akibatnya keadaan bahaya ditetapkan dengan undang-undang”. Perundang-undangan yang merupakan penjabaran ketentuan Pasal 12 yang masih berlaku sampai sekarang adalah Perppu Nomor 23 Tahun 1959 tentang Keadaan Bahaya. (Pratiwi, 2021)

Kebijakan yang bertujuan untuk fungsi kontrol ternyata berdampak juga pada ekonomi masyarakat, akibat pembatasan sosial yang ada pada kebijakan tersebut daya beli menjadi turun karena masyarakat tidak bisa leluasa keluar rumah dan berkerumun, toko-toko, pusat perbelanjaan, durasi operasinya dan dibatasi jumlah pengujungnya, belum lagi transportasi masal juga dibatasi penumpangnya bahkan jarak tempuhnya. Banyak tempat usaha yang harus gulung tikar dan merumahkan karyawannya yang menyebabkan tingkat pengangguran di Indonesia meningkat.

Kesehatan tidak dapat dikesampingkan, kesehatan sangat mahal, dampak ekonomi yang ditimbulkan akibat sakit sangat besar bagi masyarakat, oleh karena itu, masyarakat yang sehat dan terdampak ekonomi perlu untuk mencari peluang usaha lain. Sebagai negara

agraris dan memiliki iklim tropis, usaha pertanian dirasa cocok untuk dikembangkan di Indonesia, hasil dari pertanian bisa untuk dijual dan dikonsumsi sendiri bagi masyarakat, sehingga memperkecil dampak ekonomi karena kebutuhan pangan terpenuhi. Salah satu bidang pertanian yang bisa dikembangkan pada masa pembatasan seperti ini adalah pertanian dengan sistem hidroponik.

Hidroponik adalah cara bertanam menggunakan media air sehingga tidak memerlukan tanah atau area yang luas. Secara sederhana, hidroponik dapat diartikan sebagai metode budidaya tanaman dengan menggunakan air yang diperkaya dengan nutrisi, bukan tanah. Ada beberapa sistem hidroponik yang dapat digunakan, antara lain: 1) Sistem *Wick* (sumbu); 2) Sistem NFT (*Nutrient Film Technique*); 3) Sistem DWC (*Deep Water Culture*); 4) Sistem Irigasi Tetes (*Drip*); dan 5) Sistem Ebb & Flow. Pada artikel ini pembahasan difokuskan pada sistem *wick* atau sistem sumbu dikarenakan sistem ini terbilang sederhana yaitu hanya memerlukan sumbu untuk menghubungkan pot tanaman dengan media larutan nutrisi. Jenis Tanaman yang dapat dikembangkan secara hidroponik sistem *wick* dapat tanaman sayuran daun, tanaman sayuran buah, Tanaman buahan, Tanaman hias.

Beberapa keuntungan dalam menggunakan teknik hidroponik, yaitu: 1) Produksi tanaman lebih tinggi dibandingkan menggunakan tanah; 2) Lebih terjamin kebebasan tanaman dari hama dan penyakit; 3) Tanaman tumbuh lebih cepat dan pemakaian air dan pupuk lebih hemat; 4) Keterbatasan ruang dan tempat bukan halangan untuk berhidroponik, sehingga untuk pekarangan terbatas juga bisa diterapkan hidroponik. Selain memiliki keuntungan, teknik hidroponik juga tidak lepas dari beberapa kekurangan, yaitu: 1) Butuh biaya untuk investasi yang tinggi pada skala komersil; 2) Butuh perawatan intensif terhadap peralatan; 3) Dapat mengelola tanaman selama pertumbuhan (pemberian nutrisi); 4) Ketersediaan air harus konstan.

Pertanian hidroponik perlu diosialisasikan kepada masyarakat, selain hidroponik sebagai sistem perlu juga diberikan pemahaman pada masyarakat mengenai apa yang ditanam pada sistem tersebut. Tanaman sereh dapat dijadikan pilihan untuk ditanam pada sistem hidroponik tersebut. Satu contoh antibakteri yang dapat diperoleh dari alam adalah tanaman Sereh (*Cymbopogon citratus* (DC.) Staf). Penyelidikan fitokimia mengungkapkan bahwa ekstrak sereh berisi beberapa nabati konstituen, yaitu: minyak atsiri, saponintanin, alkaloid dan flavonoid, Sereh mengandung zat bioaktif seperti alkaloid, flavonoid, saponin, tanin, phenolic acid, dan terpenoid. Pada sereh yang dikeringkan, zat bioaktif yang paling

banyak terkandung ialah phenolic acid, flavonoid dan tanin yang berperan sebagai antioksidan yang berguna bagi kesehatan.

Sereh adalah gudang nutrisi aromatik penting yang memberikan berbagai manfaat kesehatan. Sereh adalah sumber vitamin penting seperti vitamin A, B1 (thiamin), B2 (riboflavin), B3 (niasin) B5 (asam pantotenat), B6, folat dan vitamin C serta mineral penting seperti potasium, kalsium, magnesium, fosfor, mangan, tembaga, seng dan besi yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh yang sehat.(Jalaluddin et al., 2019)

Sereh mengandung antioksidan flavonoid, dan senyawa fenolik seperti luteolin, glikosida, quercetin, kaempferol, elimicin, catecol, asam klorogenat, asam caffeic yang berkhasiat obat. Senyawa utama dalam sereh adalah lemonal atau citral, yang memiliki sifat anti-jamur dan anti-mikroba, serta menyediakan bau lemon yang berbeda-beda.(Jalaluddin et al., 2019).

Jeruk nipis juga dapat dijadikan pilihan objek tanam pada sistem hidroponik. Jeruk nipis mengandung unsur – unsur senyawa kimia yang bermanfaat, seperti asam sitrat, asam amino, minyak atsiri, damar, glikosida, asam sitrun, lemak, kalsium, fosfor, besi, belerang vitamin B1 dan C. Kandungan Gizi dalam 100gram buah jeruk nipis mengandung vitamin C sebesar 27 miligram, kalsium 40 miligram, fosfor 22 miligram, hidrat arang 12,4 gram, vitamin B1 0,04 miligram, zatbesi0,6 miligram, lemak 0,1 gram, kalori 37 gram, protein 0,8 gram dan mengandung air 86 gram. Minyak atsiri yang terkandung dalam jeruk nipis mempunyai fungsi sebagai antibakteri, salah satu kandungan lainnya yaitu flavonoid, berperan sangat penting dalam menghambat pertumbuhan bakteri.(Dwiyanti et al., 2018).

Memperhatikan pada artikel ilmiah yang dikutip pada paragraf diatas, dapat ditafsirkan bahwa penanaman sistem hidropinik dengan objek tanam sereh dan jeruk nipis adalah pilihan yang tepat untuk dilakukan masyarakat, selain menghasilkan daun sereh dan buah jeruk nipis, keduanya dapat diolah menjadi minuman kesehatan, dimana minuman kesehatan tersebut bisa dijual untuk mendapatkan dampak ekonomi bagi masyarakat dengan asumsi pada mas pandemi Covid-19 banyak yang menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi minuman kesehatan sebagai antioksidan pencegah masuknya virus Covid-19 kedalam tubuh manusia.

Pengabdian pada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh kurangnya penerapan masyarakat dalam mengimplementasikan sistem tanam hidroponik, selain daripada itu objek

pemilihan tanaman yang akan diaplikasikan dalam sistem tanam hidroponik juga tak kalah penting untuk disosialisasikan pada masyarakat.

Harapannya dengan adanya kegiatan masyarakat ini, sistem tanam hidroponik dengan objek sereh dan jeruk nipis dapat dijadikan tumpuhan ekonomi baru di masa pandemi Covid-19 ini. Sistem tanam hidroponik tidak membutuhkan lahan yang luas, tidak membutuhkan sumber daya manusia yang banyak, serta tidak memerlukan kegiatan di luar, sehingga sistem tanam ini tidak kontra dengan kebijakan-kebijakan yang diberlakukan pemerintah untuk mengontrol, mencegah dan menanggulangi penularan virus Covid-19. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

- a) Membantu membuka wawasan dan pengetahuan masyarakat mengenai bertanam dengan teknik hidroponik dan juga membantu pemerintah untuk menanggulangi sampah kotak styrofoam bekas dengan memanfaatkan kembali kotak styrofoam bekas sebagai wadah hidroponik. Kegiatan ini juga diharapkan bisa memotivasi masyarakat untuk mulai merintis usaha rumahan bertanaman hidroponik
- b) Masyarakat diharapkan dapat menjadikan sistem tanam hidroponik dengan objek tanam buah jeruk nipis dan daun sereh, karena selain dapat dijadikan komoditi, juga dapat dikonsumsi untuk minuman kesehatan.
- c) Mengedukasi masyarakat tentang kebiasaan hidup sehat melalui konsumsi minuman yang dapat meningkatkan antibodi dan sistem imun dan dapat dijadikan usaha dengan berdagang minuman berbahan dasar sereh dan jeruk nipis.

MASALAH

Berdasarkan analisis situasi yang dipaparkan pada sub bab sebelumnya, dapat diuraikan permasalahan yang dihadapi masyarakat adalah sebagai berikut :

1. Masyarakat membutuhkan panduan pemberdayaan untuk peningkatan ekonomi, sehingga bisa bertahan menghadapi pandemi yang banyak berdampak pada kemandirian ekonomi masyarakat;
2. Masyarakat membutuhkan konsumsi yang bisa meningkatkan antibodi dan sistem imun tubuh, sehingga tidak mudah terserang virus yang mengakibatkan pandemi berkepanjangan

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara membuat video tutorial sebagai upaya edukasi pemberdayaan masyarakat melalui tutorial cara menanam dengan

sistem hidroponik serta promosi kesehatan kepada masyarakat melalui video tutorial pembuatan minuman serah jeruk nipis, video tutorial ini nantinya dibagikan melalui sharing di media sosial di Youtube, Instagram dan *Facebook*.

A. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Adapun Jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Jadwal pelaksanaan kegiatan

No	Kegiatan	Januari											Februari									
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	01	02	03	04	05	06	07	08
Persiapan Program dan Koordinasi dengan DPL		Fase 1																				
Fase 1: 19-26																						
1	Koordinasi kelompok	■	■	■	■	■	■	■	■	■												
2	Kordinasi Teknis 1	■	■	■	■	■	■	■	■													
3	Pembuatan Story Line	■	■	■	■	■	■	■	■													
4	Pembuatan Script	■	■	■	■	■	■	■	■													
5	Pembelian alat dan bahan	■	■	■	■	■	■	■	■													
Pelaksanaan Program		Fase 2																				
6	Kordinasi kelompok									■	■	■	■	■	■	■						
7	Kor									■	■	■	■	■	■	■						
8	Perekaman									■	■	■	■	■	■	■						
9	Dubbing									■	■	■	■	■	■	■					■	■
10	Editing									■	■	■	■	■	■	■					■	■
11	Pengumpulan									■	■	■	■	■	■	■					■	■
Penyusunan Laporan Akhir Kegiatan		Fase 3																				
Fase 3: 02 – 08																						
12	Mencari referensi pendukung																				■	■
13	Penyusunan Laporan Akhir																				■	■
14	Finalisasi Laporan Akhir																					■

B. Uraian/Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

1. Tahap Persiapan Program dan Koordinasi Anggota Kelompok Pengabdian

- a) Koordinasi dengan anggota kelompok pengabdian melalui Zoom meeting pada tanggal 19 Januari 2021. Pada tahap ini adalah penjelasan lebih rinci mengenai pelaksanaan program pengabdian masyarakat.
- b) Kordinasi Teknis Pertama secara daring melalui Zoom meeting ya dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 20 Januari 2021,. Pada kordinasi teknis pertama ini dijelaskan tata cara pembuatan storyline dan script.
- c) Pembuatan Storyline dan Script. Tujuan dari pembuatan storyline dan script ini adalah untuk mempermudah dalam memahami rencana kegiatan yang akan ditayangkan di video sebelum proses pembuatannya dimulai.
- d) Pembelian alat dan bahan. Pada tahap ini, dimulai pembelian alat dan bahan yang akan digunakan dalam pembuatan video tutorial.

2. Tahap Pelaksanaan Program

Tahap-tahap dalam pelaksanaan program adalah sebagai berikut:

- a) Kordinasi dengan anggota kelompok pengabdian secara daring melalui WhatsApp. Storyline dan Script yang telah dibuat, didiskusikan dengan anggota untuk diperiksa. Setelah disetujui, dapat dilanjutkan dengan pembuatan video.
- b) Kordinasi Teknis Kedua secara daring melalui Zoom meeting. Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 28 Januari 2021. Pada kegiatan dibahas tentang proses editing dalam pembuatan video tutorial.
- c) Proses Perekaman dimulai pada tanggal 28-29 Januari 2021. Perekaman dilakukan pada siang hari dan dilakukan sesuai dengan storyline dan script yang telah dibuat.
- d) Proses Dubbing dilakukan pada tanggal 30 Januari 2021. Dubbing dilakukan untuk merekam dan memasukkan audio ke dalam video yang sebelumnya telah disusun di dalam script.
- e) Proses Editing dimulai pada tanggal 31 Januari 2021 sampai 01 Februari 2021. Editing dilakukan untuk menggabungkan potongan-potongan video serta

menambahkan tulisan dan musik di dalam video agar lebih memperjelas pesan dalam video dan menghidupkan suasana

3. Tahap Penyusunan Laporan Akhir Kegiatan

- a) Pemetaan referensi yang dibutuhkan untuk mendukung hasil laporan akhir kegiatan.
- b) Penyusunan Laporan Akhir Kegiatan. Pada tahap ini menyusun laporan sesuai dengan sistematika yang telah ditentukan.
- c) Finalisasi Laporan Akhir Kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tahapan Hidroponik

Pada kegiatan ini, sistem hidroponik yang akan saya gunakan adalah sistem wick atau sistem sumbu. Alasannya karena sistem ini adalah salah satu sistem yang sederhana dan mudah untuk dipraktikkan, yaitu hanya menggunakan sumbu yang berfungsi untuk menghubungkan pot tanaman dengan larutan nutrisi yang berada di bawahnya.⁴ Untuk tanaman yang akan dikembangkan. Tahapan-tahapan dalam kegiatan pembuatan hidroponik menggunakan sterofoam bekas (HS et al., 2020) adalah sebagai berikut:

1) Menyiapkan alat dan bahan

Alat dan bahan yang diperlukan adalah dalam kegiatan ini adalah:

- Kotak sterofoam bekas;
- Plastik besar;
- Lakban;
- Gunting;
- Penggaris;
- Spidol;
- Korek Api;
- Kawat besi yang telah dibentuk bulat dengan diameter 4,5 cm;
- Netpot;
- Kain flanel yang telah dipotong dengan panjang 20 cm;

-
- Gergaji pipa;
 - Tusuk gigi/lidi;
 - Sendok takar;
 - TDS meter;
 - Rockwool;
 - Botol pupuk cair A dan B.

2) Melakukan Penyemaian

Proses penyemaian dimulai dengan cara sebagai berikut:

- Siapkan nampan;
- Potong rockwool dengan ketebalan 1,5 cm;
- Potong rockwool menjadi kotak-kotak dengan ukuran 3x3 cm;
- Lubangi bagian tengah rockwool dengan tusuk gigi sedalam 0,5 cm e) Taburkan bibit objek tanam;
- Ambil bibit objek tanam dengan tusuk gigi yang telah dibasahi dan memasukkannya ke rockwool;
- Basahi rockwool dengan air;
- Letakkan nampan di tempat yang teduh dan terkena cukup sinar matahari. Pastikan rockwool selalu lembab;
- Tunggu semaian selama 5-7 hari atau hingga muncul daun ketiga

3) Mempersiapkan Kotak Sterofoam

Pada tahap ini akan dilakukan pelubangan pada tutup sterofoam dan melapisi bagian dalam sterofoam dengan plastik dengan cara sebagai berikut:

- Ukur jarak antar tiap lubang 10 cm dengan penggaris dan spidol;
- Panaskan besi yang telah dibentuk dengan api dan tekan besi pada bagian sterofoam yang sudah ditandai;
- Letakkan plastik pada bagian dalam sterofoam dan tekan hingga semua bagian tertutupi;
- Berikan lakban pada plastik di bagian luar sterofoam.

4) Membuat Cairan Nutrisi dan proses memasukkan bibit

Cairan nutrisi adalah bagian yang penting dalam hidroponik, diperlukan racikan nutrisi yang sesuai dengan jenis tanaman agar tanaman dapat bertumbuh optimal. Proses pembuatan cairan nutrisi dan memasukkan bibit adalah sebagai berikut:

- Letakkan styrofoam di tempat yang beratap dan terkena matahari;
- Masukkan air ke dalam styrofoam hingga terisi setengah;
- Ambil cairan pupuk A sebanyak 5 ml, tuangkan dan aduk hingga rata;
- Ambil cairan pupuk B sebanyak 5 ml, tuangkan dan aduk hingga rata;
- Ukur cairan nutrisi dengan TDS meter dan pastikan cairan nutrisi memiliki 200 ppm;
- Jika angka yang muncul kurang dari 200 ppm, dapat ditambahkan kembali pupuk a dan b dengan komposisi 1:1. Jika angka yang muncul lebih dari 200 ppm, dapat dikurangi dengan cara menambahkan air;
- Setelah cairan nutrisi dibuat, ambil netpot dan potongan kain flanel h) Masukkan kain flanel ke dalam netpot hingga menjulur ke bawah;
- Masukkan rockwool semaian ke dalam netpot j) Letakkan netpot ke dalam lubang di styrofoam

5) Manfaat Tanaman

Kandungan objek tanam berupa jeruk nipis dapat dilihat pada table berikut tanaman dapat dilihat pada pada tabel berikut:

Tabel 2. Kandungan Jeruk Nipis

NO	NUTRISI DALAM JERUK NIPIS	NILAI
1	Air	86,0 gr
2	Protein	0,8 gr
3	Lemak	0,3 gr
4	Karbohidrat	12,3 gr
5	Kalsium	40 mg
6	Fosfor	22 gr
7	Zat Besi	0,6 gr
8	Vitamin B1	0,04 mg
9	Vitamin C	27 mg
10	Kalori	37

Berdasarkan tabel dan rujukan dari <https://www.honestdocs.id/kandungan-manfaat-jeruk-nipis-bagi-kesehatan-kecantikan> dapat disimpulkan bahwa manfaat jeruk nipis antara lain membantu Melancarkan Pencernaan, Mengurangi Resiko Penyakit Diabetes, Membantu Mengurangi Resiko Penyakit Jantung, Mengatasi Gangguan Pernapasan, Mengatasi Radang Sendi, Membantu Meredakan Demam, Membantu Mengatasi Masalah Asam Urat, Mengatasi Gangguan Kemih. Sedangkan Tanaman serai wangi mempunyai beberapa kegunaan salah satunya adalah sebagai vegetasi konservasi yaitu potensial untuk mencegah terjadinya erosi tanah dan merehabilitasi lahan-lahan kritis. Tanaman serai terutama batang dan daun bisa dimanfaatkan

sebagai pengusir nyamuk karena mengandung zat-zat seperti geraniol, metil heptenon, terpen-terpen, terpen-alkohol, asam-asam organik, dan terutama sitronelal sebagai obat nyamuk semprot. Dan minyak serai wangi sebagai hasil produksi dari tanaman serai wangi berguna sebagai bahan bio-aditif bahan bakar minyak.

B. Minuman Sereh Jeruk Nipis

Pada kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, pilihan objek tanam pada sistem hidropinik adalah sereh dan jeruk nipis. Objek ini diharapkan bisa menjadi penunjang ekonomi dan kehidupan sehat masyarakat di masa pandemi Covid-19” yang mengharuskan masyarakat untuk menjaga daya tahan tubuh agar tidak terjangkiti virus. Dengan objek tanam sereh dan jeruk nipis, kegiatan pengabdian masyarakat ini memperkenalkan minuman kesehatan dengan bahan baku sereh dan jeruk nipis disingkat “**SERUPIS**”

Sesuai dengan namanya, Serupis berbahan dasar sereh dan jeruk nipis. Kedua bahan baku tersebut memiliki beragam khasiat yang terkandung di dalamnya. Jeruk nipis memiliki beragam manfaat, seperti meningkatkan imunitas tubuh, menangkal kanker, menurunkan risiko sakit jantung, menghindari batu ginjal, meningkatkan penyerapan zat besi, dan masih banyak lagi manfaat yang lainnya.(Halliwell & Gutteridge, 1985) Naringin dan hesperidin yang terkandung dalam jeruk nipis memiliki efek penghambatan proliferasi sel kanker, menunda tumorigenesis, dan agen kemopreventif karsinogenesis.(Halliwell & Gutteridge, 1985) Naringin dapat menghambat CYP3A4 dan CYP1A2 sebagai enzim pemacu senyawa karsinogen.(Li et al., 2005)

Sedangkan manfaat dari sereh atau juga dikenal sebagai *Cymbopogon Citratus* adalah untuk mendetoksifikasi tubuh, mengurangi risiko kanker, membuat pencernaan lebih

lancar, menurunkan berat badan, serta tinggi antioksidan untuk memperkuat antibodi.(Halliwell & Gutteridge, 1985) Antioksidan merupakan senyawa yang dapat menghambat spesies oksigen reaktif dan juga radikal bebas sehingga antioksidan dapat mencegah penyakit – penyakit yang dihubungkan dengan radikal bebas.(Halliwell & Gutteridge, 1985)

Teori menyatakan bahwa kemampuan antibakteri ekstrak daun serai ditimbulkan oleh kandungan fitokimianya terutama tanin, flavonoid, fenol, dan minyak esensial.(Li et al., 2005) Sehingga jika kedua bahan tersebut digunakan sebagai bahan baku untuk membuat sebuah minuman akan menghasilkan sebuah produk minuman kaya akan khasiat yang aman bagi tubuh.

Pembuatan minuman Serupis hanya membutuhkan biaya yang sangat terjangkau. Hal itu dikarenakan bahan-bahan yang dibutuhkan sangat mudah ditemukan di pasar dengan harga yang murah. Dalam pembuatan minuman Serupis ini juga membutuhkan alat-alat yang mudah ditemukan di dapur. Sehingga tidak terlalu memakan biaya yang besar. Berikut bahan-bahan yang dibutuhkan :

1. Lima buah jeruk nipis;
2. Delapan batang serih;
3. Gula pasir 100 gram;
4. Gula merah 100 gram

Alat-alat yang dibutuhkan meliputi :

1. Botol kecil kosong;
2. Kompor;
3. Peranti masak;
4. Saringan

Dari segi manfaat, minuman Serupis ini tak kalah dengan produk minuman sehat yang lainnya. Seperti teh hijau, jus cranberi, air sari kelapa, susu low fat, dan smoothie. Tetapi minuman sehat Serupis unggul dalam hal biaya pembuatan dan proses pembuatan yang mudah. Maka dari itu, minuman Serupis ini bisa dibuat di rumah. Sehingga dapat tercapai hidup yang sehat dengan membiasakan diri dengan mengkonsumsi makanan dan minuman sehat seperti minuman Serupis ini. Melalui video tutorial yang sudah saya buat untuk mempromosikan hidup sehat dimasa pandemi.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa secara interdisipliner, institusional, dan kemitraan sebagai salah satu wujud dari tridarma perguruan tinggi. Pengabdian masyarakat ini adalah kontribusi Universitas Merdeka Malang dalam pencegahan dan penanganan Covid-19 yang sedang mewabah di masyarakat serta dengan memberi bantuan sosial kepada masyarakat yang terdampak Covid-19. Dari pelaksanaan Pengabdian masyarakat program Pemberdayaan Masyarakat dengan judul “Bertanam Hidroponik Menggunakan Kotak Sterofoam Bekas” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Program dapat berjalan dengan baik dan telah menghasilkan luaran berupa video yang dapat dilihat melalui link
<https://drive.google.com/file/d/1cdHrLcDdGAWafJW2CAnJfGRmhdmMwCbQ/view?usp=sharing>;
2. Dengan terlaksananya program pengabdian masyarakat ini diharapkan masyarakat dapat memiliki pengetahuan tentang bertanam secara hidroponik sehingga dapat dijalankan dan dijadikan sebagai rintisan usaha rumahan

Pengabdian masyarakat ini juga merupakan sebuah kegiatan yang bertujuan mempromosikan kebiasaan baru kepada masyarakat untuk menghadapi era New Normal. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan mematuhi protokol kesehatan dan dilakukan secara individu guna menghindari jangkitan virus. Sehingga masing-masing mahasiswa dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif dalam mempromosikan program yang mereka pilih.

Program Promosi Kesehatan merupakan sebuah langkah untuk memperkenalkan kepada masyarakat tentang bagaimana cara melakukan hidup sehat di tengah pandemi. Melalui kegiatan membuat tutorial video produk kesehatan yang unik dan mudah untuk dibuat di rumah. Produk kesehatan yang dibuat bermacam-macam, baik itu produk kebersihan badan untuk mencegah penyebaran virus maupun produk kesehatan yang berkhasiat untuk dikonsumsi.

Pengabdian masyarakat ini selain membuat tutorial menanam secara hidropinik juga membuat sebuah produk minuman sehat yang layak untuk dikonsumsi serta mengandung beragam khasiat di dalamnya. Salah satu kandungan dalam minuman tersebut adalah antioksidan yang tinggi. Antioksidan sangat diperlukan ditengah pandemi virus seperti saat ini, agar tubuh tidak mudah terjangkiti oleh virus. Tentu saja sangat diperlukan bagi

masyarakat disaat situasi seperti ini. Maka, dengan terlaksananya kegiatan ini dapat diambil kesimpulan kedua sebagai berikut :

1. Program berjalan dengan baik sesuai dengan perencanaan pengabdian masyarakat;
2. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu masyarakat untuk mengurangi penyebaran virus melalui edukasi kebiasaan hidup sehat;
3. Diharapkan juga dapat membantu pemerintah guna menangani penyebaran virus;
4. Produk dapat menjadi contoh yang dapat dibuat di rumah dengan biaya yang terjangkau

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Universitas Merdeka Malang, Universitas Ma Chung, dan semua pihak yang terlibat dalam pembuatan naskah ini yang tidak bisa disebutkan satu per-satu serta pihak masyarakat yang telah berpartisipasi sebagai penunjang berhasilnya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwiyanti, R. D., Nailah, H., Muhlisin, A., & Lutpiatina, L. (2018). Efektivitas Air Perasan Jeruk Nipis (*Citrus aurantifolia*) dalam Menghambat Pertumbuhan *Escherichia coli*. *Jurnal Skala Kesehatan*, 9(2). <https://doi.org/10.31964/jsk.v9i2.161>
- Halliwell, B., & Gutteridge, J. M. C. (1985). Free radicals in biology and medicine. *Journal of Free Radicals in Biology & Medicine*, 1(4). [https://doi.org/10.1016/0748-5514\(85\)90140-0](https://doi.org/10.1016/0748-5514(85)90140-0)
- HS, H. K., Amrullah, Salahuddin, S., Muslim, & Nurhidayati, S. (2020). Konsep Kebijakan Strategis dalam Menangani Eksternalitas Ekonomi dari Covid-19 pada Masyarakat Rentan di Indonesia. *Indonesian Journal of Social Sciences and Humanities*, 1(2).
- Jalaluddin, J., Aji, A., & Nuriani, S. (2019). Pemanfaatan Minyak Sereh (*Cymbopogon nardus* L) sebagai Antioksidan pada Sabun Mandi Padat. *Jurnal Teknologi Kimia Unimal*, 7(1). <https://doi.org/10.29103/jtku.v7i1.1170>
- Li, H., Huang, J., Zhang, X., Chen, Y., Yang, J., & Hei, L. (2005). Allelopathic effects of *Cymbopogon citratus* volatile and its chemical components. *Chinese Journal of Applied Ecology*, 16(4).
- Pratiwi, D. K. (2021). Inovasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Penanganan Covid-19 di Indonesia. *AMNESTI : Jurnal Hukum*, 3(1).



© 2021 by authors. Content on this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International license. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).