

## PEMBUATAN WEDANG UWUH UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH BERSAMA PENGURUS PKK DESA JEPANG KECAMATAN MEJOBOKUDUS

Dian Arsanti Palupi<sup>1</sup>, Rifda Naufa Lina<sup>2</sup>, Dwi Susiloningrum<sup>3</sup>, Lilis Sugiarti<sup>4</sup>,  
Yulia Pratiwi<sup>5</sup>, Hasty Martha Wijaya<sup>6</sup>, Annis Rahmawaty<sup>7</sup>, Syauqi Afifatul  
Amiroh<sup>8</sup>, Lidya Anita Safitri<sup>9</sup>, Clara Destiana Caesary<sup>10</sup>, Khoirin Nida<sup>11</sup>  
<sup>1-7</sup>Dosen ITEKES Cendekia Utama Kudus  
<sup>8-11</sup>Mahasiswa ITEKES Cendekia Utama Kudus  
Email: [arsanti\\_palupi@yahoo.com](mailto:arsanti_palupi@yahoo.com)

### ABSTRAK

Minuman herbal/ jamu menjadi alternatif pengobatan untuk mengatasi gangguan kesehatan. Wedang uwuh adalah minuman herbal dengan bahan-bahan rempah yang berupa campuran daun, batang, ranting dan rimpang. Dalam bahasa Jawa, wedang berarti minuman yang diseduh, sedangkan uwuh berarti sampah. Wedang uwuh yang disajikan panas atau hangat memiliki rasa manis dan pedas dengan warna merah cerah dan aroma harum. Tujuan program pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan ketrampilan dan pengetahuan masyarakat dalam pembuatan minuman wedang uwuh, serta pentingnya meningkatkan imunitas tubuh dengan sediaan minuman herbal. Metode yang digunakan adalah deskriptif, ceramah, diskusi dan praktek langsung pembuatan wedang uwuh bersama warga pengurus PKK desa Jepang Kecamatan Mejoko Kudus. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dilihat dari peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam membuat wedang uwuh secara tepat sesuai petunjuk yang telah disosialisasikan sebelumnya. Simpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peserta dapat membuat wedang uwuh secara mandiri dan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang manfaat dari bahan herbal yang digunakan untuk membuat wedang uwuh.

**Kata Kunci:** Wedang uwuh, pembuatan, imunitas, peningkatan pengetahuan

### ABSTRACT

*Herbal drinks/herbs become an alternative treatment to overcome health problems. Wedang uwuh is a herbal drink with spice ingredients in the form of a mixture of leaves, stems, twigs and rhizomes. In Javanese, wedang means brewed drink, while uwuh means garbage. Wedang uwuh served hot or warm has a sweet and spicy taste with a bright red color and fragrant aroma. The purpose of this community service program is to improve the skills and knowledge of the community in making wedang uwuh drinks, as well as the importance of increasing*

*body immunity by preparing herbal drinks. The method used is descriptive, lecture, discussion and direct practice of making wedang uwuh with the members of the PKK in the Jepang village, Mejobo District, Kudus Regency. The results of this community service activity can be seen from the increase in the knowledge and ability of participants in making wedang uwuh precisely according to the instructions that have been socialized previously. The conclusion of this community service activity is that participants can make wedang uwuh independently and increase public knowledge about the benefits of herbal ingredients used to make wedang uwuh*

*Keywords: Wedang uwuh, manufacture, immunity, increased knowledge*

## **LATAR BELAKANG**

Pemanfaatan tanaman herbal untuk pengobatan alternatif semakin meningkat, hal tersebut dikarenakan bahan baku yang mudah didapat, dan harga relative terjangkau oleh masyarakat. Obat herbal mudah dibuat dengan cara direbus/ diseduh dan diminum di rumah. Jamu merupakan obat tradisional Indonesia yang sudah dipraktekkan selama berabad-abad oleh masyarakat untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Tanaman obat banyak yang memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai produk obat herbal atau sebagai sumber agen terapeutik baru, meskipun pada umumnya aktivitas biologis jamu telah diteliti secara ilmiah namun industri obat tradisional tetap harus membakukan formula jamu untuk menjamin khasiat dan keamanannya [1]. Minuman jamu/ herbal terbuat dari rempah-rempah yang sejak dahulu kala telah dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Herbal memiliki khasiat sebagai anti-virus, anti-oksidan, dan dapat meningkatkan imunitas tubuh [2].

Minuman herbal saat ini banyak diminati oleh masyarakat untuk menghangatkan badan, salah satunya adalah wedang uwuh. Wedang uwuh merupakan minuman seduhan yang berasal dari campuran bahan dari tanaman obat yang terdiri dari kayu secang, kayu manis, jahe, cengkeh, kapulaga, pala dan gula batu berasal dari Jawa Tengah dan DIY [3].

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan bersama dengan pengurus PKK desa Jepang kecamatan Mejobo Kudus merupakan upaya untuk membantu masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan tentang pembuatan, komposisi herbal dan manfaat wedang uwuh bagi kesehatan.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibuat dalam bentuk sosialisasi cara pembuatan wedang uwuh. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 bulan Maret tahun 2022, di halaman *green house* ITEKES Cendekia Utama Kudus. Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah presentasi dan diskusi tentang bahan dan manfaat masing-masing bahan herbal yang ada dalam wedang uwuh. Setelah itu dilanjutkan dengan tanya jawab dan praktik pembuatan wedang uwuh. Peserta dalam pengabdian ini adalah dosen, mahasiswa S-1 Farmasi dan ibu-ibu pengurus PKK desa Jepang kecamatan Mejobo, Kudus.

Bahan-bahan yang diperlukan untuk pembuatan wedang uwuh yaitu kayu secang, kayu manis, kapulaga, jahe, pala, sereh, cengkeh dan gula batu. Alat yang digunakan adalah kompor, panci, alat pengaduk, penyaring dan gelas.

Wedang uwuh dibuat dengan cara jahe dibakar, kemudian digeprek hingga pipih. Air didihkan, lalu masukkan jahe untuk direbus hingga sarinya

keluar, setelah itu, tambahkan kayu manis, kayu secang, pala, kapulaga, cengkeh, dan gula batu. Jika air sudah berwarna merah, angkat dan tuangkan ke dalam gelas. Wedang uwuh disajikan selagi hangat.

Data dianalisis secara deskriptif yaitu menggambarkan bagaimana ibu-ibu pengurus PKK desa Jepang kecamatan Mejobo, Kudus berhasil membuat wedang uwuh secara mandiri dan berhasil menjawab pertanyaan setelah mendapat sosialisasi dari tim pengabdian masyarakat ITEKES Cendekia Utama Kudus

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Peserta dan ibu-ibu pengurus PKK desa Jepang kecamatan Mejobo Kudus yang mengikuti sosialisasi berhasil membuat wedang uwuh secara mandiri. Peserta memahami tentang bahan-bahan herbal yang digunakan untuk membuat wedang uwuh dan manfaat dari masing-masing bahan herbal yang digunakan untuk membuat minuman wedang uwuh. Setelah mengikuti kegiatan pengabdian tentang pembuatan wedang uwuh, terjadi peningkatan pengetahuan dari kurang memahami menjadi memahami tentang cara pembuatan dan manfaat kesehatan dari wedang uwuh.

Wedang uwuh mempunyai berbagai manfaat yaitu dapat membantu meringankan batuk, badan letih, masuk angin dan pegal-pegal.



Gambar 1  
Bahan-bahan wedang uwuh



Gambar 2  
Wedang Uwuh yang diseduh



Gambar 3  
Peserta pengabdian masyarakat bersama dosen, mahasiswa dan ibu-ibu pengurus PKK desa Jepang kecamatan Mejobo Kudus



Gambar 4  
Kegiatan pembuatan wedang uwuh di halaman *green house* ITEKES  
Cendekia Utama Kudus

Pada proses pembuatan wedang uwuh diketahui bahwa semua bahan diekstraksi sederhana dengan air panas. Ekstraksi merupakan suatu proses dengan tujuan menarik senyawa kimia yang terdapat dalam bahan yang diekstrak (simplisia) dimana terjadi perpindahan senyawa kimia aktif menuju pelarut [4]. Bahan herbal yang digunakan dalam wedang uwuh mengandung metabolit sekunder yang berbeda-beda dengan manfaat yang berbeda sehingga dapat bekerja secara sinergis satu sama lain dalam pemanfaatannya sebagai minuman tradisional yang memiliki khasiat untuk kesehatan

Kayu secang mengandung senyawa metabolit sekunder terpenoid, flavonoid dan fenolik yang memiliki aktivitas antioksidan dengan katagori kuat [5]. Kayu manis mengandung metabolit sekunder cinnamaldehyde, senyawa polifenol, flavonoid, katekin, epikatekin, tanin, senyawa minyak esensial fenolik, kumarin dan kuersetin. Kayu manis memiliki aktivitas antioksidan sangat kuat berdasarkan metode DPPH, ABTS, dan reduksi besi III. Hal ini dipengaruhi oleh kandungan total fenolik dan total flavonoid ekstrak etanol kayu manis dalam jumlah tinggi [6].

Kapulaga pada pengujian fitokimia menunjukkan bahwa ekstrak positif mengandung fenol, tannin, dan terpenoid [7]. Ekstrak kapulaga menunjukkan aktivitas antibakteri terhadap bakteri *Streptococcus pyogenes* yang merupakan bakteri penyebab radang tenggorokan [8].

Jahe mengandung metabolit sekunder golongan terpen khususnya seskuiterpen meliputi zingiberene,  $\beta$ -bisabolene,  $\alpha$ -farnesne,  $\beta$ -

sesquiphellandrene. Selain itu juga terdapat golongan monoterpen yaitu  $\alpha$ -curcumene dan golongan fenol yaitu gingerol dan shogaol [9]. Jahe bermanfaat untuk mengobati sakit tenggorokan, batuk, nyeri otot, diare, rematik, sinusitis, flu, gangguan pencernaan [10].

Buah pala mengandung metabolit sekunder alkaloid, saponin, tanin, flavonoid, dan terpenoid[11]. Buah pala dimanfaatkan sebagai antibakteri dan antioksidan. Aktivitas antibakteri terbukti pada penghambatan pertumbuhan bakteri gram positif maupun gram negatif [12]. Minyak atsiri daging buah pala ini mempunyai aktivitas antiinflamasi dengan persen inhibisi optimum pada konsentrasi 10  $\mu\text{g/mL}$  [13].

Sereh positif mengandung metabolit sekunder sitronelal, geraniol, flavonoid, luteolin, kuersetin, glikosida, kaempferol, katekol, elimisin, asam klorogenat, senyawa aktif sitronelal mempunyai aktivitas antibakteri [14]. 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 antimikroba, serta menyediakan bau lemon yang berbeda-beda [15]

Bunga cengkeh sebelumnya juga sudah dilaporkan memiliki aktivitas biologi, yaitu antibakteri, antijamur, insektisida, dan antioksidan. Bunga cengkeh digunakan secara tradisional sebagai agen perasa dan antimikroba. Bunga cengkeh dilaporkan mengandung senyawa eugenol yang berperan sebagai antioksidan serta mengandung senyawa terpenoid [16].

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

1. Wedang uwuh mengandung bahan-bahan herbal yang bermanfaat untuk kesehatan sebagai antioksidan dan dapat meningkatkan imunitas tubuh
2. Peserta/ kader PKK desa Jepang kecamatan Mejobo, Kudus, berhasil membuat minuman wedang uwuh secara mandiri.
3. Hasil tanya jawab dengan peserta, sebagian besar pertanyaan tentang komposisi dan manfaat wedang uwuh dapat dijawab dengan baik dan benar

### **Saran**

Disarankan untuk meningkatkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terutama tentang pemanfaatan tanaman obat atau herbal sehingga dapat mengembangkan potensi ekonomi rumah tangga melalui pemasaran minuman tradisional sebagai bentuk industri rumah tangga.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada dosen dan himpunan mahasiswa S-1 Farmasi ITEKES Cendekia Utama, LPPM ITEKES Cendekia Utama Kudus dan pengurus PKK desa Jepang kecamatan Mejobo, Kudus yang telah memberikan partisipasi dan sambutan yang baik terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Elfahmi, H. J. Woerdenbag, And O. Kayser, "Jamu: Indonesian Traditional Herbal Medicine Towards Rational Phytopharmacological Use," *J. Herb. Med.*, Vol. 4, No. 2, Pp. 51–73, 2014
- [2] N. Mia Rahmawati *Et Al.*, "Di Kelurahan Dinoyo Kota Malang," Vol. 2, No. 4, Pp. 279–286, 2021.
- [3] Y. A. Widanti, V. Nuraini, And S. D. Ariyanto, "Sifat Sensoris Dan Aktivitas Antioksidan Wedang Uwuh Kelor Dengan Variasi Cara Penyeduhan," *J. Fair Unsri*, Vol. 3, No. 1, Pp. 290–297, 2019.
- [4] A. T. Septiana, I. Handayani, And H. Winarsi, "Aktivitas Antioksidan Dan Sifat Fisikokimia Madu Temulawak (*Curcuma Zanthorrhiza* Roxb) Yang Ditambah Ekstrak Jahe (*Zingiber Officinale* Rosc)," *J. Apl. Teknol. Pangan*, Vol. 8, No. 4, p. 155, 2019
- [5] H. I. Prabawa, Nadra Khairiah, "Kajian Bioaktivitas Dan Metabolit Sekunder Dari Ekstrak Kayu Secang (*Caesalpinia Sappan* L.) Untuk Sediaan Bahan Aktif," *Pros. Semin. Nas.*, pp. 1–12, 2019.
- [6] I. Antasionasti And J. I., "Aktivitas Antioksidan Ekstrak Etanol Kayu Manis (*Cinnamomum Burmani*) Secara In Vitro / Antioxidant Activities Of Cinnamon (*Cinnamomum Burmani*) In Vitro," *J. Farm. Udayana*, Vol. 10, No. 1, p. 38, 2021
- [7] D. Sukandar, S. Hermanto, E. Rizki, A. Dan, And M. Zaenudin, "Aktivitas Antibakteri Ekstrak Biji Kapulaga (*Amomum Compactum* Sol. Ex Maton) Antibacterial Activity Of *Amomum Compactum* Sol. Ex Maton Extract," *J. Kim. Terap. Indones.*, Vol. 17, No. 2, pp. 119–129, 2015.
- [8] O. Komala, . Ismanto, And M. A. Maulana, "Aktivitas Antibakteri Ekstrak Etanol Biji Kapulaga Jawa (*Amomum Compactum* Soland. Ex Maton) Terhadap *Streptococcus Pyogenes*," *Ekologia*, Vol. 20, No. 1, pp. 31–39, 2020
- [9] H. Ali Hasan, "Chemical Composition And Antimicrobial Activity Of The Crude Extracts Isolated From *Zingiber Officinale* By Different Solvents," *Pharm. Anal. Acta*, Vol. 03, No. 09, pp. 1–6, 2012
- [10] A. W. Yuliningtyas, H. Santoso, And A. Syauqi, "Uji Kandungan Senyawa Aktif Minuman Jahe Sereh (*Zingiber Officinale* Dan *Cymbopogon Citratus*)," *Bioscience-Tropic*, Vol. 4, No. 2, pp. 1–6, 2019.
- [11] M. M. Arrizqiyani T , Sumiati S, "Jvk," No. 36, Pp. 26–29, 2018.
- [12] T. H. W. Atmaja, Mudatsir, And Samingan, "Pengaruh Konsentrasi



- Ekstrak Etanol Buah Pala (*Myristica Fragrans*) Terhadap Daya Hambat *Staphylococcus Aureus*,” *J. Edubio Trop.*, Vol. 5, No. 1, pp. 1–8, 2017.
- [13] G. Guntur, H. Harlia, And A. Sapar, “Identifikasi Komponen Minyak Atsiri Daging Buah Pala (*Myristica Fraghans Houtt.*) Asal Pulau Lemukutan Dan Uji Aktivitas Antiinflamasi Menggunakan Metode Stabilisasi Membran Rbcs (Red Blood Cells),” *Al-Kimia*, Vol. 7, No. 2, 2019
- [14] W. Bota, M. Martosupono, And F. S. Rondonuwu, “Potensi Senyawa Minyak Sereh Wangi (*Citronella Oil*) Dari Tumbuhan *Cymbopogon Nardus L.* Sebagai Agen Antibakteri,” *J. Ftumj*, No. November, pp. 1–8, 2015,
- [15] J. Jalaluddin, A. Aji, And S. Nuriani, “Pemanfaatan Minyak Sereh (*Cymbopogon Nardus L*) Sebagai Antioksidan Pada Sabun Mandi Padat,” *J. Teknol. Kim. Unimal*, Vol. 7, No. 1, P. 52, 2019
- [16] J. B. Harborne, “Metode Fitokimia: Penuntun Cara Modern Menganalisis Tumbuhan Edisi Ke-2, Diterjemahkan Oleh Padmawinata, K. Dan Soediro,” 2nd Ed., Itb Bandung, 1987.