

PELATIHAN PEMANFAATAN BAWANG MERAH (*ALLIUM CEPA L*) MENJADI MINUMAN HERBAL UNTUK PENINGKATAN IMUNITAS TUBUH

Nova Elok Mardiyana^{1✉}, Rizka Azka Kania², Amalia Yuliawati³, Iftachul Fadhila⁴, Ziyadatus Sakinah⁵

Coreponding author: novaelokm@um-surabaya.ac.id

^{1,5} Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

^{2,4} Prodi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

³ Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

Genesis Naskah: Received: 03-09-2023, Revised: 31-10-2023, Accepted: 08-11-2023, Available Online: 15-11-2023

Abstrak

Indonesia merupakan salah satu penghasil bawang merah terbesar di dunia. Bawang merah (*Allium cepa L*) merupakan salah satu bawang yang memiliki senyawa aktif dapat dimanfaatkan untuk kesehatan. Bawang merah memiliki kandungan senyawa antioksidan seperti flavonoid dan quercetin. Desa Sekarputih Kecamatan Balongpanggung Kabupaten Gresik merupakan salah satu daerah yang cocok untuk aktivitas pertanian bawang merah karena kondisi tanah dan iklimnya yang sesuai. Dengan besarnya hasil panen bawang merah di Desa Sekarputih Kecamatan Balongpanggung Kabupaten Gresik, masyarakat dapat memanfaatkan sebagian hasil panennya untuk diolah menjadi minuman herbal dari bawang merah. Bahan tersebut dikombinasikan dengan jahe, sereh, lemon, kayu manis, cengkeh. Minuman herbal tersebut memiliki manfaat penting yaitu meningkatkan imunitas tubuh. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan teknologi sederhana dan tradisional dengan menyesuaikan kondisi masyarakat sekitar. Pelatihan dilakukan dengan metode identifikasi, penerapan, pelatihan serta evaluasi satu arah. Kegiatan ini dilakukan pada bulan agustus 2023 di Balai Dusun Jedong yang diikuti oleh 33 ibu-ibu PKK. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat dapat memahami potensi bawang merah yang menjadi hasil panen masyarakat Desa Sekarputih diolah menjadi minuman herbal yang dapat dikonsumsi untuk meningkatkan imunitas tubuh. Setelah mengikuti kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan pembuatan minuman herbal yang terbuat dari hasil panen yang telah ada di daerahnya.

Kata Kunci : Bawang Merah, Herbal, Imunitas

TRAINING IN THE USE OF RED ONION (*ALLIUM CEPA L*) INTO A HERBAL DRINK FOR INCREASING BODY IMMUNITY

Abstract

Indonesia is one of the largest shallot producers in the world. Red onion (*Allium cepa L*) is one of the onions which has active compounds that can be used for health. Shallots contain antioxidant compounds such as flavonoids and quercetin. Sekarputih Village, Balongpanggung District, Gresik Regency is one of the areas suitable for shallot farming activities because of the suitable soil and climate conditions. With the large harvest of shallots in Sekarputih Village, Balongpanggung District, Gresik Regency, the community can utilize some of their harvest to be processed into herbal drinks from shallots. These ingredients are combined with ginger, lemongrass, lemon, cinnamon, cloves. This herbal drink has the important benefit of increasing the body's immunity. This community service activity method uses simple and traditional technology by adapting to the conditions of the surrounding community. The training is carried out using the method of identification, implementation, training and one-way evaluation. This activity was carried out in August 2023 at the Jedong Hamlet Hall which was attended by 33 PKK mothers. The result of this community service activity is that people can understand the potential of shallots which are harvested by the people of Sekarputih Village and processed into herbal drinks that can be consumed to increase body immunity. After participating in this activity, there is an increase in knowledge and skills in making herbal drinks made from crops that already exist in the area.

Keywords: *Allium Cepa L., Herbs, Immnuty*

Pendahuluan

Bawang merah (*Allium cepa L*) merupakan salah satu bawang yang memiliki senyawa aktif dapat dimanfaatkan untuk kesehatan, (Hartoyo, 2020). Bawang merah memiliki kandungan senyawa antioksidan seperti flavonoid dan quercetin. Bahan ini dapat melindungi sel-sel tubuh dari pengaruh radikal bebas sehingga dapat meningkatkan kekebalan tubuh untuk melawan infeksi penyakit, (Kesehatan RI, 2008).

Indonesia merupakan salah satu penghasil bawang merah terbesar di dunia. Petani bawang merah tersebar di berbagai wilayah yang terpusat pada beberapa daerah termasuk Jawa Tengah, Jawa Timur, Jawa Barat, Sumatra Utara dan beberapa daerah lain yang memiliki iklim dan tanah yang sesuai, (Koordinator & Indonesia, 2018). Waktu tanam dan panen bawang merah bervariasi sesuai dengan lokasi geografisnya. Bawang merah biasanya ditanam selama musim hujan dan panen setelah beberapa bulan kemudian. Beberapa permasalahan yang terjadi pada petani bawang merah yaitu penyakit tanaman, pasokan air dan fluktuasi harga, (Badriyah et al., 2021).

Desa Sekarputih Kecamatan Balongpanggang Kabupaten Gresik merupakan salah satu daerah yang cocok untuk aktivitas pertanian bawang merah karena kondisi tanah dan iklimnya yang sesuai. Sebagian besar warga desa tersebut menjadi petani bawang merah. Namun aktivitas pertanian bawang merah hanya terjadi musiman dan penjualan masih dalam bentuk bawang merah mentah. Warga Desa Sekarputih belum memanfaatkan hasil panen

bawang merah menjadi olahan lain dan masih sebagai bumbu dapur. Pemanfaatan bawang merah sebagai minuman herbal dapat menjadi salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan pada masyarakat, (Winarso et al., 2016). Terapi komplementer herbal adalah penggunaan tumbuhan atau bahan herbal untuk perawatan tambahan atau sebagai alternatif pengobatan medis konvensional, (Mardliyana et al., 2022). Budaya masyarakat Indonesia juga telah lama mempercayai bahwa terapi herbal bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh, mengatasi gejala penyakit dan meningkatkan kesejahteraan, (Qurniasih et al., 2022).

Di Indonesia kaya akan tanaman herbal yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan. Tumbuhan herbal bersifat antiinflamasi, antivirus, antispasmodik dan sedatif, (Agustina et al., 2021).

Bawang merah memiliki kandungan senyawa allicin dan bersifat sebagai antimikroba yang dapat melawan infeksi bakteri, virus dan jamur. Bawang merah juga sebagai antiinflamasi yang membantu meredakan peradangan tubuh, (Fadlilah & Widayati, 2018). Dengan adanya antiinflamasi kronis yang dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh sehingga dapat mengurangi peradangan dan meningkatkan imunitas, (Karneli et al., 2018).

Dengan besarnya hasil panen bawang merah di Desa Sekarputih Kecamatan Balongpanggang Kabupaten Gresik, masyarakat dapat memanfaatkan sebagian hasil panennya untuk diolah menjadi minuman herbal dari bawang merah yang memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Selain itu inovasi minuman

herbal bawang merah dapat meningkatkan nilai jual hasil panen, (Hartoyo, 2020).

Pengolahan minuman herbal bawang merah dapat dikombinasikan dengan bahan lain. Bawang merah memiliki rasa dan aroma yang kuat, sehingga jika diolah menjadi minuman diperkirakan bau dan rasa akan mendominasi, (Kairupan et al., 2015). Diperlukan tambahan beberapa bahan lain untuk menyamarkan bau dan rasa bawang merah dalam minuman. Kombinasi beberapa bahan yang memiliki aroma kuat dan memberikan manfaat yang baik dapat digunakan sebagai penunjang meningkatkan imunitas tubuh, (Auli Nisa & Rosita, 2010).

Jahe (*Zingiber Officinale*), lemon (*Citrus Limon*), sereh (*Cymbopogon*), cengkeh (*Syzygium aromaticum L.*), dan kayu manis (*Cinnamomum verum*) menjadi bahan tambahan pada olahan minuman herbal bawang merah, (Laelago, 2019). Campuran bahan herbal tersebut dapat menjadi minuman herbal yang hangat dan sehat. Manfaat minuman tersebut dapat meredakan stress, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memberikan rasa hangat dan nyaman.

Berdasarkan data yang didapatkan, bahwa Desa Sekarputih Kecamatan Balongpanggang Kabupaten Gresik merupakan salah satu penghasil bawang merah. Untuk pemanfaatan hasil panen bawang merah, maka perlu dilakukan sosialisasi dan pelatihan yang juga menjadi sarana latihan dan praktik ibu-ibu PKK di wilayah Desa Sekarputih Kecamatan Balongpanggang Kabupaten Gresik.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Agustus 2023 dengan sosialisasi, diskusi tanya jawab dan mendemonstrasikan proses pembuatan minuman herbal. Proses tahapan pelatihan pembuatan minuman herbal bawang merah sebagai berikut : penjelasan materi dan cara kerja, praktik pembuatan dan mencoba hasil dengan mencicipi minuman yang telah dibuat, kemudian dilakukan evaluasi.

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan teknologi sederhana dan tradisional dengan menyesuaikan kondisi masyarakat sekitar. Pelatihan dilakukan dengan metode identifikasi, penerapan, pelatihan serta evaluasi satu arah, mengingat ibu-ibu PKK sudah mengenali sumber daya, lingkungan dan manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan.

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu PKK Desa Sekarputih Kecamatan Balongpanggang Kabupaten Gresik. Proses pembuatan minuman herbal bawang merah, sereh, jahe, lemon, cengkeh dan kayu manis adalah sebagai berikut : pengupasan bahan, pencucian, memotong kecil-kecil bahan, perebusan, penyaringan dan penyajian. Pada tahap ini dilaksanakan secara demonstrasi.

Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi dengan memberikan *pre-test* sebelum penyampaian materi untuk mengetahui informasi yang dimiliki oleh peserta. Kemudian di akhir kegiatan peserta diberikan *post-test*.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berupa pemanfaatan bawang merah menjadi minuman herbal dengan manfaat meningkatkan imunitas tubuh. Kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam mengolah hasil panen bawang merah yang belum dimanfaatkan oleh petani bawang merah di Desa Sekarputih Kecamatan Balongpanggung Kabupaten Gresik.

Pelaksanaan kegiatan ini bertempat di Balai Dusun Jedong dan dihadiri oleh 33 ibu-ibu PKK Desa Sekarputih pada tanggal 04 Agustus 2023. Dalam pembuatan minuman herbal ini tim pengabdian kepada masyarakat telah menyiapkan bahan dan peralatan yang dibutuhkan.

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang pengolahan bawang merah untuk minuman herbal nilai *pre-test* rata-rata dengan nilai 61,3. Dan setelah dilakukan pengabdian hasil nilai *post-test* rata-rata 79,00. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu tentang pengolahan bawang merah untuk minuman herbal dari bawang merah.

Adapun bahan dan alat yang dibutuhkan adalah 2 – 3 siung bawang merah diiris tipis, 2 batang sereh yang dimemarkan bagian putih, 1 batang kayu manis atau 1 sendok teh serbuk kayu manis, 2 – 4 buah cengkeh, 2 cm jahe iris tipis, lemon 1 buah, 4 gelas air, madu atau gula batu. Bahan tersebut digunakan untuk 1 kali pemakaian. Sedangkan alat yang dibutuhkan adalah panci, pisau, gelas ukur, pengaduk, saringan, gelas saji dan kompor.

Langkah pembuatan minuman herbal diawali dengan mencuci semua bahan, panaskan air dalam panci hingga mendidih, tambahkan bawang merah, sereh, kayu manis, cengkeh dan jahe. Biarkan campuran tersebut hingga mendidih selama sekitar 5 – 10 menit, agar membantu mengeluarkan semua rasa dan manfaat dari bahan herbal tersebut, matikan api dan biarkan minuman herbal tersebut meresap selama beberapa menit, saring minuman herbal ke dalam cangkir, tambahkan lemon, madu atau gula secukupnya untuk menambah rasa manis.

Pelatihan pembuatan minuman herbal yang diikuti ibu – ibu PKK Desa Sekarputih dengan antusias. Pelatihan ini dilakukan dengan memberikan contoh tetapi peserta diberikan kesempatan secara langsung untuk mencoba membuat minuman herbal ini.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat dapat memahami potensi bawang merah yang menjadi hasil panen masyarakat Desa Sekarputih diolah menjadi minuman herbal yang dapat dikonsumsi untuk meningkatkan imunitas tubuh. Setelah mengikuti kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan menunjukkan bahwa program ini berhasil dan sesuai dengan harapan.

Selain itu keterampilan ibu-ibu PKK juga bertambah terkait pembuatan minuman herbal bawang merah sebagai minuman yang meningkatkan imunitas dan minuman kesehatan dengan bahan yang sudah ada dilingkungan mereka.

Pemanfaatan minuman herbal yang menggunakan bawang merah, jahe, sereh, cengkeh, kayu manis, lemon menjadi bagian penting dari budaya masyarakat Indonesia. Tradisi pengobatan herbal yang beragam dalam sebuah ramuan tradisional untuk menjaga kesehatan dan mengatasi berbagai masalah kesehatan ringan, (Mardliyana & Rulliansyah, 2022).

Peningkatan Imunitas Tubuh: Minuman herbal yang menggunakan bawang merah, jahe, dan lemon sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia sebagai cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Terutama di musim pancaroba atau saat wabah penyakit tertentu, minuman herbal ini dianggap dapat membantu melindungi tubuh dari infeksi, (Marwan et al., 2020).

Efek pemanasan tubuh dari kombinasi bawang merah, jahe, sereh, kayu manis, cengkeh, lemon dapat menghangatkan tubuh. Minuman ini dapat membantu mengatasi rasa dingin atau masuk angin. Dan minuman ini memiliki sifat detoksifikasi yang dapat membantu membersihkan racun dalam tubuh, (Kok et al., 2023). Dalam penyajiannya dapat untuk acara resmi atau dipasarkan ke masyarakat luar Desa Sekarputih sehingga dapat meningkatkan nilai jual hasil panen.

Konsumsi minuman herbal ini harus memperhatikan beberapa hal seperti porsi yang seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Jika dalam kondisi kesehatan tertentu atau sedang mengonsumsi obat perlu konsultasi dengan

tenaga kesehatan sebelum konsumsi minuman secara berlebihan.



Gambar 1. Pelaksanaan Pelatihan

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan ini memperoleh hasil sesuai dengan tujuan yaitu peningkatan pengetahuan dan keterampilan pembuatan minuman herbal kombinasi bawang merah, jahe, sereh, kayu manis, cengkeh, lemon. Masyarakat juga mulai sadar akan manfaat bahan alam yang telah tersedia dilingkungan sekitar.

Diharapkan kegiatan ini dapat dilanjutkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Desa Sekarputih Kecamatan Balongpanggang Kabupaten Gresik dan disebarluaskan dengan peserta yang lebih banyak lagi. Dan minuman herbal ini dapat dijadikan sebagai produk komersial dan unggulan di daerah setempat.

Daftar Pustaka

Agustina, M., Sarwili, I., Masyaroh, S., Purnamasari, R., & Rijaludin, C. (2021). Pemanfaatan Tanaman Herbal Jahe Menjadi Minuman Jahe untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(1). <https://covid19.go.id/peta-sebaran>,

- Auli Nisa, C., & Rosita, L. (2010). Pengaruh Ekstrak Etanol Bawang Merah (*Allium cepa* L) terhadap Kadar Kolesterol Total Tikus (*Rattus norvegicus*). *Jurnal Mutiara Medika*, 10(1).
- Badriyah, N., Agustina, N., & Ridho Elvierayani, R. (2021). PELATIHAN PEMBUATAN MINUMAN HERBAL BAWANG MERAH DAYAK SEBAGAI PRODUK UNGGULAN LOKAL DI DESA MOJOASEM KECAMATAN LAREN KABUPATEN LAMONGAN. *Community Engagement & Emergence Journal*, 2.
- Fadlilah, S., & Widayati, R. W. (2018). Efektivitas Kompres Bawang Merah terhadap Nyeri Sendi pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 9(2). <http://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Hartoyo. (2020). Potensi Bawang Merah Sebagai Tanaman Herbal Untuk Kesehatan Masyarakat Desa Jemasih Kecamatan Ketanggungan Kabupaten Brebes. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(10).
- Kairupan, B. Y., Wowor, M. P., & Mambo, C. (2015). PENGARUH PEMBERIAN EKSTRAK UMBI BAWANG MERAH (*Allium cepa* L) TERHADAP KADAR GULA DARAH TIKUS WISTAR (*Rattus norvegicus*) YANG DIINDUKSI DENGAN ALOKSAN. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 3(1).
- Karneli, Karwiti, W., & Rahmalia, G. (2018). PENGARUH EKSTRAK BAWANG MERAH (*Allium ascalonicum* L.) TERHADAP PERTUMBUHAN *Staphylococcus* sp. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*.
- Kesehatan RI, D. (2008). *Farmakope Herba Indonesia*.
- Kok, T., Ikhrom, N., Jayani, E., Citra, K., Dahliana, R. A., Budhyantoro, A., & Ningrum, I. S. (2023). *TOGA DAN PRODUK OLAHAN*. Direktorat Penerbitan dan Publikasi Ilmiah Universitas Surabaya.
- Koordinator, K., & Indonesia, R. (2018). *Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Republik Indonesia*. 5–6. www.kemenkopmk.go.id
- Laelago, T. (2019). Herbal Medicine Use during Pregnancy: Benefits and Untoward Effects. *Herbal Medicine*, November 2018. <https://doi.org/10.5772/intechopen.76896>
- Mardliyana, N. E., Puspita, I. M., & Rozifa, A. W. (2022). Utilization Of Complementary Therapy In Midwife Services In The City Of Surabaya. *Jurnal Ners Kebidanan Indonesia*, 10(3). <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/2247>
- Mardliyana, N. E., & Rulliansyah, S. (2022). *Farmakologi Kebidanan* (N. E. Mardliyana, Ed.). Reka Cipta Mandiri.
- Marwan, D. W., Faisal, & Aini, P. N. (2020). ANALISIS PENGARUH PEMBERIAN EKSTRAK BAWANG MERAH (*Allium cepa* L) TERHADAP KADAR ASAM URAT DARAH PADA. *JMJ*, 8(2).
- Qurniasih, N., Primadevi, I., & Mardliyana, N. E. (2022). Positive Attitude of Pregnant Women to Use Herbal Treatments in order to Prevent the Transmission of Covid-19. *Health Notions*, 6(5). <https://doi.org/10.33846/hn60508>
- Winarso, A., Rusita, Y. D., & Yudianto. (2016). Pengaruh Bawang Merah (*Allium Cepa* L) Terhadap Penurunan Kolesterol Darah Pada Penderita Hiperlipidemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangnongko Kabupaten Klaten. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 5(1), 101–109.