

Edukasi Inovasi Minuman berbahan dasar Toga untuk Meningkatkan Imun di Masa Pandemi Covid-19

Sekar Arum Nuswantari¹, Tito Fermansyah², Enjang Pujiastutik³, Nadia Rizky Febianza⁴

¹Program Studi Ilmu Komunikasi, ²Program Studi Manajemen, ³Program Studi Akuntansi,

⁴Program Studi Teknik Industri, Universitas Merdeka Malang

E-mail: ¹sekar.nuswantari@unmer.ac.id

Abstrak

Pandemi Covid-19 yang telah berlangsung selama dua tahun membuat masyarakat harus terus beradaptasi dengan situasi yang tidak pasti. Kebijakan Pemerintah mengenai pembatasan sosial dan protokol kesehatan mulai berubah dari ketat menjadi lebih longgar. Kondisi ini secara tidak langsung mempengaruhi aspek kesehatan dan aspek ekonomi. Aspek utama yang terpengaruh pandemi adalah perihal kesehatan, masyarakat dituntut menjaga imunitas dan stamina, supaya tidak mudah tertular penyakit. Aspek kedua yang terpengaruh pandemi adalah aspek ekonomi, perekonomian pada tahun 2020 anjlok. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam penerapan pola makan yang sehat. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah: membuat video tutorial sebagai sarana sosialisasi dan edukasi promosi kesehatan via Youtube. Penggunaan media sosial diharapkan dapat menarik minat masyarakat.

Kata kunci: Edukasi, Video Tutorial, Media Sosial

Abstract

The Covid-19 pandemic which has been going on for two years has forced people to continue to adapt to uncertain situations. Government policies regarding social restrictions and health protocols are starting to change from strict to laxer. This condition indirectly affects the health and economic aspects. The main aspect affected by the pandemic is health, people are required to maintain immunity and stamina so that they are not easily infected with the disease. The second aspect affected by the pandemic is the economic aspect, the economy in 2020 has plummeted. This service activity aims to increase public awareness of implementing a healthy diet and empowering people during the Covid-19 pandemic. The method of implementing this service activity is making video tutorials to socialize and educate on health promotion. Dissemination of video tutorials via Youtube. The use of social media is expected to attract public interest.

Keywords: Education, Video Tutorials, Social Media

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang telah berlangsung selama dua tahun membuat masyarakat harus terus beradaptasi dengan situasi yang tidak pasti. Sejak awal 2020 hingga awal 2022 situasi di berbagai macam aspek kehidupan selalu mengalami perubahan. Kebijakan Pemerintah mengenai pembatasan sosial dan protokol kesehatan mulai berubah dari ketat menjadi lebih longgar. Hingga pada akhirnya Pemerintah Indonesia mencabut status PPKM di Indonesia [1]. Kondisi ini secara tidak langsung mempengaruhi aspek-aspek kehidupan masyarakat. Aspek utama yang terpengaruh pandemi adalah perihal kesehatan, masyarakat dituntut menjaga imunitas dan stamina, supaya tidak mudah tertular penyakit. Aspek kedua yang terpengaruh pandemi adalah aspek ekonomi, perekonomian pada tahun 2020 anjlok, terlihat dari pertumbuhan Produk Domestik Bruto (PDB) yang anjlok dari 5,20% menjadi -2,07%. [2].

Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan imunitas pasca Pandemi Covid-19. Salah satunya adalah menjaga gaya hidup sehat dengan berolahraga [3]. Selain itu untuk meningkatkan imunitas di masa pandemi disarankan untuk istirahat yang cukup, berjemur, mengonsumsi suplemen dan makan makanan bergizi [4]. Prinsip menjaga daya tubuh di masa pandemi adalah menjaga berat badan, memenuhi zat gizi makro dan zat gizi mikro [5]. Zat gizi makro yang dibutuhkan untuk menjaga imun adalah protein dan asam lemak. Sedangkan zat gizi mikro adalah vitamin dan mineral vitamin A, vitamin B6 dan B12, asam folat, vitamin C, vitamin D dan vitamin E, serta mineral mikro seperti Fe (zat besi), seng (Zn) dan selenium (Se). Pemenuhan zat gizi mikro ini bisa melalui makanan yang bergizi, atau asupan tambahan dari multivitamin atau minuman herbal yang diolah dari Tanaman Obat Keluarga (TOGA)[6].

TOGA merupakan bahan alami yang dapat dijadikan ramuan minuman. Contoh dari olahan TOGA adalah jamu yang merupakan minuman racikan tradisional berbahan dasar tumbuhan dan rimpang. Sebanyak 59,12 persen masyarakat di Indonesia pernah mengonsumsi jamu tidak hanya untuk memelihara kesehatan tubuh, namun juga sebagai obat [7]. Berdasarkan data RISKESDAS pada tahun 2018 menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat Indonesia yang mengonsumsi jamu atau Tanaman Obat Keluarga (TOGA), sebesar 24,6 persen. Dari jumlah ini 19,4 persen tinggal di perkotaan, dan 30,6 persen tinggal di pedesaan. Ramuan TOGA bisa berupa ramuan jadi berbentuk sediaan jadi, ataupun ramuan buatan sendiri.

Edukasi dan sosialisasi mengenai makanan bergizi dan minuman herbal penambah imun bisa memberikan solusi bagi masyarakat dalam menghadapi Pandemi Covid-19. Sosialisasi ini berkaitan dengan pengolahan makanan tradisional dan minuman herbal TOGA sebagai inovasi olahan minuman penambah imun dengan bahan yang mudah didapatkan. Mengingat salah satu cara menjaga imunitas di kala pandemi adalah dengan mengonsumsi suplemen dan mengonsumsi makanan bergizi. Edukasi pemanfaatan tanaman dan peningkatan produktivitas tanaman TOGA terbukti meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pemanfaatan tanaman TOGA [8].

Media sosial dapat menjadi saluran yang tepat dalam melakukan edukasi masyarakat, terlebih pada saat pandemi. Budaya media sosial di Indonesia memperlihatkan bahwa media sosial dapat berperan menjadi guru yang mampu mengedukasi masyarakat dan menstimulasi dalam penelitian terbaru terkait COVID-19 salah satunya sebagai pendidikan layanan kesehatan masyarakat [9]. Youtube adalah satu dari media sosial yang memiliki peluang untuk menjadi saluran edukasi, karena dinilai memiliki banyak pengguna di Indonesia dan sedikitnya jumlah konten edukasi di dalamnya [10]. Selain itu, YouTube dianggap sebagai media yang efektif untuk mengedukasi dan meningkatkan pengetahuan penonton tentang COVID-19 [11]. Maka edukasi mengenai penggunaan TOGA sebagai bahan dasar minuman penambah imun dilakukan melalui Youtube. Selain Youtube, pengabdian masyarakat ini juga menggunakan media sosial Instagram untuk melakukan edukasi dalam format poster.

Berdasarkan analisis situasi yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat pada masa pandemi Covid-19 adalah: Masyarakat membutuhkan informasi pemanfaatan bahan-bahan makanan dan minuman yang alami, mudah didapatkan, dan murah untuk membantu meningkatkan imunitas di masa pandemi Covid-19. Tujuan dan manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi dan sosialisasi kepada masyarakat melalui pembuatan video tutorial sebagai bentuk promosi kesehatan di media sosial. Kegiatan promosi kesehatan ini bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat dalam pemenuhan gizi untuk meningkatkan kekebalan tubuh.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara membuat video tutorial sebagai upaya edukasi promosi kesehatan kepada masyarakat. Adapun media sosial yang digunakan untuk menyebarkan video tutorial sosialisasi makanan minuman bergizi adalah Youtube. Sedangkan untuk materi dengan format poster diunggah dan dibagikan melalui Instagram. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2022 sampai 12 Agustus

2022. Kegiatan ini melibatkan 3 mahasiswa dalam 1 tim yaitu tim edukasi promosi kesehatan. Jadwal pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat Tematik Khusus COVID-19 ini dapat dilihat pada Gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Jadwal Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Uraian Tahapan Kegiatan

Tahapan kegiatan secara garis besar terdiri dari 3 tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi program. Adapun uraian masing-masing tahap sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Tim pelaksana mengawali kegiatan dengan koordinasi untuk menyusun jadwal dan tahapan kegiatan sesuai dengan tim kerja yaitu tim pemberdayaan masyarakat dan tim pemberdayaan UMKM. Masing-masing tim bertugas mengidentifikasi data dan kebutuhan yang diperlukan dalam pelaksanaan program. Tim promosi inovasi makanan dan minuman menyiapkan data dan bahan yang diperlukan dalam membuat program promosi kesehatan.

2. Tahap pelaksanaan

Tim melanjutkan untuk membuat konten video, sesuai dengan storyline dan script yang dibuat. Konten video berisi rekaman-rekaman pendek yang diambil berdasarkan acuan storyline dan script. Hasil rekaman video pendek tersebut akan digabungkan dan diedit untuk menghasilkan produk video yang sesuai dengan tujuan program.

Sebelum masuk ke proses editing, kedua tim mengikuti bimbingan teknis kedua dengan materi editing dan finishing video. Selanjutnya tim membuat konsep editing yang diperlukan untuk membuat struktur atau susunan konten video sesuai dengan *storyline*. Struktur video yang dibuat terdiri dari: *bumper opening*, perkenalan, isi tutorial atau profil usaha, dan *bumper closing*.

Setelah itu, masing-masing tim melanjutkan proses *editing* dan *finishing* produk video tutorial dan video profil usaha. Acuan proses *editing* yang ditentukan adalah durasi video berdurasi 3 sampai 5 menit.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, masing-masing tim melengkapi beberapa dokumentasi kegiatan yang terkait selama pelaksanaan program. Dokumentasi ini menjadi bagian informasi tambahan yang ditampilkan dalam deskripsi pada masing-masing produk video yang akan diunggah di media sosial. Untuk video tutorial, informasi tersebut berupa: bahan-bahan yang diperlukan, komposisi atau spesifikasi produk, dan tahapan proses pembuatan. Sedangkan untuk video profil usaha UMKM, informasi yang ditampilkan berupa: nama UMKM, alamat atau peta lokasi, macam produk dan harga.

Setelah produk video selesai, selanjutnya tim pelaksana kegiatan pengabdian mengunggah karya produk video tutorial dan video profil usaha ke media sosial. Hal ini dilakukan sebagai bentuk digitalisasi untuk menyebarluaskan informasi sosialisasi kepada masyarakat luas.

3. HASIL DAN DISKUSI

Program Kegiatan

Kegiatan pengabdian yang dilakukan terdiri dari 2 kelompok program, yaitu: pemberdayaan masyarakat dan pemberdayaan UMKM. Program pemberdayaan masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat terkait pengolahan makanan dan minuman yang berfungsi untuk meningkatkan imun tubuh di masa pandemic Covid-19. Beberapa materi yang terkait dengan edukasi pemberdayaan masyarakat adalah:

1. Inovasi Minuman Jahe Latte Untuk Meningkatkan Imun Tubuh
 2. Es Krim Jamu Temulawak yang Segar dan Menyehatkan
- Cimon Drink Minuman Kayu Manis Penurun Tekanan Darah



Gambar 2. Produk Pemberdayaan Masyarakat

Tahapan Pembuatan Video Tutorial dan Poster

Sebelum proses pembuatan video, masing-masing tim pelaksana program membuat *storyline* dan *script* sebagai acuan dalam pembuatan isi (*content*) dan struktur cerita video. Hal ini penting dilakukan agar materi edukasi dan promosi yang disampaikan dapat efektif serta untuk mengatur durasi videonya. Berikut salah satu bentuk *storyline* untuk video tutorial.

Tabel 1. *Storyline* untuk video tutorial pemberdayaan masyarakat

NO	SKENARIO	SCRIPT VIDEO	SCRIPT AUDIO	DURASI
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Opening Scene • Logo UNMER Malang 	<ul style="list-style-type: none"> • Opening Bumper 	<ul style="list-style-type: none"> • VO: Universitas Merdeka Malang memersembahkan 	20'

	• Logo LPPM		• BS: Music Slow	
2.	Perkenalan Diri	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa memperkenalkan diri seperti asal universitas dan kelompok KKN. Serta menjelaskan tujuan pembuatan video. Dengan background “Depan Rektorat “ • Identitas diri lengkap terdapat di subtitle 	<ul style="list-style-type: none"> • Dialog : Halo semuanya, saya Tito fermansyah dari kelompok 7 KKN tematik, Universitas Merdeka Malang tahun 2022. ... Melalui video tutorial ini, Saya akan menjelaskan sebuah inovasi produk minuman ”Jahe Latte”, sebagai ide usaha kalian. Mari, kita saksikan proses pembuatannya... • BS : music slow 	16’
3.	Menampilkan bahan yang dibutuhkan untuk pembuatan jahe latte	<ul style="list-style-type: none"> • Menampilkan satu-persatu bahan disertai dengan penjelasan fungsi/ukuran dari masing-masing bahan. 	<ul style="list-style-type: none"> • VO : Langkah pertama persiapan bahan yang dibutuhkan, seperti 200 gr Jahe, 2 liter air, 3 batang sereh, 2 daun, 100 gr fiber creamer, dan 200 gr gula merah, • BS : Musik Slow 	25’
4.	Proses Pembuatan	<ul style="list-style-type: none"> • Memperlihatkan mahasiwa yang sedang membuat jahe latte. Kamera focus pada proses pembuatan dan Langkah-langkah pembuatan 	<ul style="list-style-type: none"> • VO : Langkah kedua, cuci bersih jahe, pandan, dan sere. Untuk menghilangkan kotoran serta menjaga kualitas produk tetap higienis Langkah ketiga, potong jahe dan gula merah menjadi potongan kecil untuk memudahkan proses perebusan. ... Kemudian masukan air kedalam panci, lalu nyalakan kompor. Masukan jahe, sere, dan daun pandan, rebuslah hingga mendidih. Ketika air sudah mendidih tambahkan gula merah. Jangan lupa untuk diaduk agar gula tercampur dengan merata. Kemudian Rebus Kembali 10 – 15 Menit. ... 	34’

			Langkah keempat, matikan kompor lalu saring kewadah yang bersih. Tambahkan fiber creamer selagi masih panas, sambal sesekali diaduk. Diamkan hingga air rebusan dingin. ... Langkah kelima, Ketika air sudah dingin maka produk siap dikemas kedalam botol.	
			<ul style="list-style-type: none"> • BS : Musik Slow 	
5.	Penjelasan Manfaat dari produk	<ul style="list-style-type: none"> • Kamera focus pada produk yang sudah jadi, dengan bahan” yang ada di sekitar produk 	<ul style="list-style-type: none"> • VO : Jahe latte mempunyai rasa yang enak dan bermanfaat bagi tubuh. ... Karena Jahe banyak mengandung vitamin C dan magnesium yang membantu tubuh untuk memperkuat sistem imun. ... Jahe juga memiliki kandungan gingerols, shogaols, dan zingerones yang dapat berfungsi sebagai antioksidan bagi tubuh • BS : musik slow 	
5.	Penutupan Video	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa masih dengan posisi duduk di latar belakang rumah dan mengucapkan akhir kata video 	<ul style="list-style-type: none"> • Dialog : Bagaimana ? sudah tertarik untuk menggunakan produk Jahe latte untuk ide usaha kalian. ... Bahannya mudah didapat dan prosesnya mudah dilakukan, jadi .. nunggu apa lagi.. Segera mulai usahamu dan raihlah cuanmu ... Semoga Bermanfaat dan Sampai Jumpa • BS : musik slow 	15'
6	Closing Scene <ul style="list-style-type: none"> • Logo UNMER MALANG • Logo LPPM 	<ul style="list-style-type: none"> • Closing Bumper 	BS : Music Slow	15'

Untuk keseragaman struktur video yang dibuat oleh setiap tim, maka ditetapkan format sebagai berikut:

1. Sesuai dengan *storyline* dan *script* yang sudah disetujui
2. Durasi video antara 3 s/d 5 menit
3. Struktur layout video :
 - a. *Opening bumper* (*official* Unmer-LPPM-KKN Tematik)
 - b. Identitas mahasiswa
 - c. Isi video tutorial/profil usaha
 - d. *Closing bumper* (*official* Unmer-LPPM-KKN Tematik)

Adapun tampilan *opening* dan *closing bumper* sebagai berikut:



Gambar 3. *Opening bumper video & Closing bumper video*

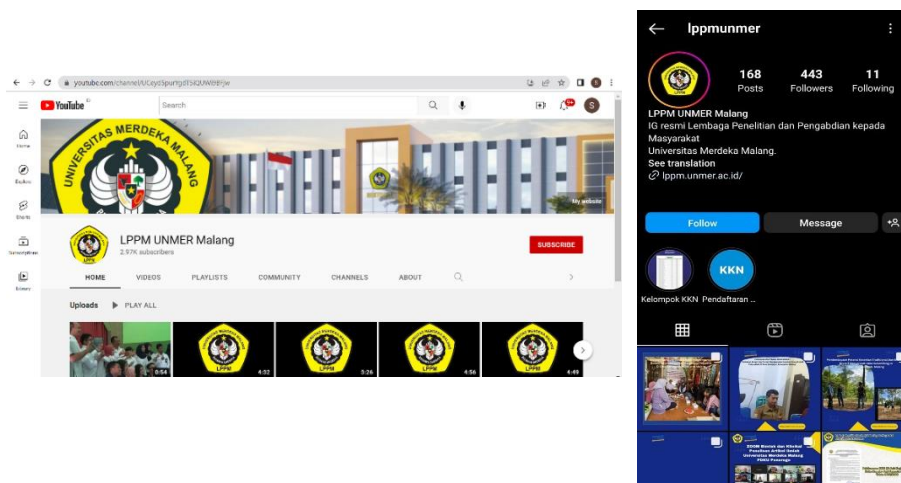
Hasil Produk Video

Proses editing dan finishing dilakukan agar durasi video sesuai dengan ketentuan yang direncanakan dan sesuai dengan struktur format video yang ditetapkan. Selain itu, dalam proses editing juga dilakukan penambahan informasi dalam bentuk teks untuk memperjelas materi edukasi dan promosi yang bersifat penting serta mudah diingat. Berikut beberapa tampilan tangkap layer (*screen shoot*) hasil produk video tutorial dan video company profile UMKM. Pada gambar 4 terdapat 4 video tutorial pengolahan makanan dan minuman penambah imun : Inovasi Minuman Jahe Latte Untuk Meningkatkan Imun Tubuh, Es Krim Jamu Temulawak yang Segar dan Menyehatkan, Cimon Drink Minuman Kayu Manis Penurun Tekanan Darah.



Gambar 4. Screenshot video tutorial, dan poster pengabdian masyarakat.

Untuk memberikan edukasi dan promosi UMKM secara luas kepada masyarakat, video tutorial produk diunggah melalui akun Youtube LPPM Unmer Channel yang disebut Channel LPPM Unmer. Channel ini digunakan untuk mengupload video hasil kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang dihasilkan oleh Civitas Akademika Universitas Merdeka Malang. Channel Youtube LPPM Unmer Channel sudah memiliki 2,97K subscriber. Tampilan media Youtube di LPPM Unmer pada gambar 5.



Gambar 5. Youtube Channel LPPM Unmer Malang & Instagram LPPM Unmer Malang

Poster yang menjelaskan tata cara pembuatan inovasi minuman herbal tersebut diunggah di Instagram LPPM Unmer Malang yang memiliki 448 followers. Akun Instagram ini digunakan untuk mengunggah foto atau gambar visual hasil kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang dihasilkan oleh Civitas Akademika Universitas Merdeka Malang. Tampilan Instagram LPPM Unmer Malang pada gambar 5.

4. KESIMPULAN & SARAN

Kegiatan yang bertema “Edukasi Inovasi Makanan dan Minuman untuk Meningkatkan Imun Masa Pandemi Covid-19” sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Civitas Akademika Universitas Merdeka Malang. Dari hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian tersebut sangat membantu pemerintah membantu masyarakat untuk menjaga gaya hidup sehat selama pandemi Covid-19. Melalui video tutorial dapat menjadi media edukasi kepada masyarakat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam memenuhi kebutuhan zat gizi mikro menggunakan bahan-bahan herbal. Selain itu, video tutorial ini juga dapat membantu memberikan wawasan dan inovasi baru kepada masyarakat untuk membuat ide usaha baru membuat produk-produk seperti minuman jahe latte, minuman kayu manis cimmon drink, dan nugget tempe sebagai upaya untuk mengembalikan perekonomian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. N. Tarmizi, “PPKM di Indonesia Resmi Dicabut,” 2022. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20221230/0042128/ppkm-di-indonesia-resmi-dicabut/>
- [2] S. N. Aeni, “Pandemi Covid-19 dan Dampaknya Terhadap Ekonomi,” *katadata*, p. 1, 2022. [Online]. Available: <https://katadata.co.id/safrezi/berita/62130e3d98f90/pandemi-covid-19-dan-dampaknya-terhadap-ekonomi> ?

- [3] F. Furkan, R. Rusdin, and S. A. Shandi, “Menjaga Daya Tahan Tubuh dengan Olahraga Saat Pandemi Corona COVID-19,” *JISIP (Jurnal Ilmu Sos. dan Pendidikan)*, vol. 5, no. 1, pp. 424–430, 2021, doi: 10.36312/jisip.v5i1.1748.
- [4] K. Andrian, “5 Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh di Masa Pandemi yang Ampuh,” *Alodokter*, 2021. <https://www.alodokter.com/5-cara-meningkatkan-daya-tahan-tubuh-di-masa-pandemi-yang-ampuh>
- [5] S. Sumarmi, “Kerja Harmoni Zat Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19: Mini Review,” *Amerta Nutr.*, vol. 4, no. 3, p. 250, 2020, doi: 10.20473/amnt.v4i3.2020.250-256.
- [6] I. A. Bykov and M. V. Medvedeva, “Digital Literacy as a Factor of Political Communication Strategy in Russia,” *Proc. 2021 Commun. Strateg. Digit. Soc. Semin. ComSDS 2021*, pp. 83–86, 2021, doi: 10.1109/ComSDS52473.2021.9422849.
- [7] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, “Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS 2010,” 2010. [Online]. Available: <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-risikesdas/>
- [8] Y. Fitriani, “Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Penyajian Konten Edukasi atau Pembelajaran Digital,” *J. Inf. Syst. Applied, Manag. Account. Res.*, vol. 5, no. 4, pp. 1006–1013, 2021, doi: 10.52362/jisamar.v5i4.609.
- [9] M. B. T. Sampurno, T. C. Kusumandyoko, and M. A. Islam, “Budaya Media Sosial, Edukasi Masyarakat, dan Pandemi COVID-19,” *SALAM J. Sos. dan Budaya Syar-i*, vol. 7, no. 5, 2020, doi: 10.15408/sjsbs.v7i5.15210.
- [10] D. Rahamawan, J. N. Mahameruaji, and P. A. J., “The Potential of Youtube As Educational Media for Young People,” *EduLib*, vol. 8, no. 1, pp. 81–98, 2018, [Online]. Available: <https://ejournal.upi.edu/index.php/edulib/article/view/11267/PDF>
- [11] S. Nurvita and S. N. Chotimah, “Video Edukasi Upaya Masyarakat Dalam Menghadapi Transisi Endemi Covid-19,” *J. Pengabd.*, vol. 5, no. 2, pp. 161–169, 2022, doi: 10.26418/jplp2km.v5i2.54145.
- [12] D. E. Pratama, T. Subianto, and R. G. Patalo, “Edukasi Program Promosi Kesehatan Melalui Media Video dan Poster,” *Indones. J. Community Serv. Eng. Educ.*, vol. 2, no. 1, pp. 71–76, 2022.