

# Peningkatan Imunitas Tubuh melalui Pemanfaatan Rempah-rempah Khas Nusantara di Kelurahan Cimahpar, Bogor Utara

Erna Styani<sup>1,\*</sup>, Askal Mailmulyanti<sup>2</sup>, Anton Restu Prihadi<sup>3</sup>, Fajar Amelia Rachmawati Putri<sup>2</sup>, dan Fitria Puspita<sup>2</sup>

<sup>1</sup>)Program Studi Pengolahan Limbah Industri, Politeknik AKA Bogor, Jalan Pangeran Sogiri No. 283, Tanah Baru, Bogor Utara, Kota Bogor, Jawa Barat 16154

<sup>2</sup>)Program Studi Analisis Kimia, Politeknik AKA Bogor, Jalan Pangeran Sogiri No. 283, Tanah Baru, Bogor Utara, Kota Bogor, Jawa Barat 16154

<sup>3</sup>)Program Studi Penjaminan Mutu Industri Pangan, Politeknik AKA Bogor, Jalan Pangeran Sogiri No. 283, Tanah Baru, Bogor Utara, Kota Bogor, Jawa Barat 16154

\*E-mail: [erna-styani@kemenperin.go.id](mailto:erna-styani@kemenperin.go.id)

(Received : 21 Desember 2021; Accepted: 31 Desember 2021; Published: 31 Desember 2021)

## Abstrak

Penguatan daya tahan tubuh untuk menangkal virus corona melalui pemanfaatan rempah-rempah nusantara sebagai minuman herbal dari tim pengabdian kepada masyarakat Politeknik AKA Bogor telah dilakukan kepada warga RT 002/RW 001 Kelurahan Cimahpar. Dalam upaya tersebut, maka perlu dibuat buku resep "Peningkatan Imunitas Tubuh dengan Pemanfaatan Rempah-rempah Khas Nusantara" sebagai pedoman dalam pembuatan minuman dan mengajarkan atau mempraktikkan cara pembuatannya sehingga masyarakat dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, setelah memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan minuman herbal, maka masyarakat akan dapat mengembangkan usaha *home industry* untuk meningkatkan pendapatan khususnya bagi keluarga dan masyarakat luas pada umumnya. Berdasarkan hasil evaluasi, masyarakat sangat senang dengan kegiatan tersebut dan dapat mengaplikasikan ilmu yang diberikan.

**Kata kunci:** rempah-rempah, minuman herbal, imunitas tubuh, corona

## Abstract

*Strengthening the immune system to ward off the corona virus through the use of Indonesian spices as herbal drinks from the community service team of Polytechnic of AKA Bogor has been carried out to the residents of RT 002/RW 001, Cimahpar Village. In this effort, it is necessary to make a recipe book "Increasing Body Immunity by Utilizing Archipelago's Typical Spices" as a guide in making drinks and teaching/practicing how to make it so that the residents can apply it in everyday life. In addition, after having knowledge and skills in making herbal drinks, the community will be able to develop a home industry business to increase income, especially for families and the wider community in general. Based on the results of the evaluation, the community was very happy with the activity and could apply the knowledge provided.*

**Keywords:** spices, herbal drinks, body immunity, corona

## PENDAHULUAN

Pada akhir bulan Desember 2019, wabah pneumonia yang tidak diketahui asalnya merebak di kota Wuhan, Cina. Peristiwa ini berlanjut dengan terjadinya penyebaran yang sangat cepat ke seluruh dunia hingga diketahui bahwa penyakit ini disebabkan oleh coronavirus 2 (SARS-CoV-2) dan wabah ini disebut dengan "coronavirus 19" atau COVID-19 (Yuen, *et al.*, 2020). Penyakit ini ditandai dengan gejala umum seperti demam, batuk, lemas, gangguan permasalahan, nyeri tenggorokan, dan kehilangan rasa/bau (Lovato, *et al.*, 2020). WHO melaporkan hingga bulan Maret 2021, sebanyak 122.524.424 orang telah terinfeksi

COVID-19 dengan 2.703.620 kematian di seluruh dunia.

Penggunaan masker sangat baik dilakukan untuk mencegah penyebaran virus corona yang terjadi melalui *droplet* dan tranmisi melalui kontak dengan orang lain. Akan tetapi, setelah masker dilepaskan, virus corona dapat tetap menempel di masker tersebut dan ada kemungkinan terjadi pelepasan kembali ke udara (*reaerosol*), sehingga meningkatkan resiko terjadinya infeksi pada manusia. Pemberian vaksin merupakan salah satu upaya yang dinilai paling efektif untuk mengatasi pandemi COVID-19 yang masih terus berlangsung. Saat ini, vaksin COVID-19 sudah ditemukan dan sedang dalam tahap pelaksanaan secara bertahap ke

seluruh penduduk Indonesia. Secara umum, vaksin bekerja dengan merangsang pembentukan kekebalan tubuh secara spesifik terhadap bakteri/virus penyebab penyakit tertentu. Akan tetapi, hingga saat ini pemberian vaksin belum menjangkau seluruh masyarakat di Indonesia. Selain itu, terdapat golongan masyarakat yang tidak bisa mendapatkan vaksin diantaranya karena memiliki riwayat medis tertentu, penderita autoimun, penderita kanker, dan ibu hamil dan menyusui. Hal ini memicu perlunya alternatif selain vaksin yang juga dapat meningkatkan imunitas/kekebalan tubuh sehingga dapat mengurangi kemungkinan terpapar wabah COVID-19.

Indonesia adalah negara yang diberikan berkah oleh Tuhan kekayaan jenis herbal yang beraneka ragam. Tanaman herbal ini seringkali dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia dalam bentuk minuman. Wedang uwuh merupakan salah satu minuman tradisional asli Indonesia yang diyakini memiliki berbagai sifat fungsional. Wedang uwuh biasanya terdiri dari berbagai komponen rempah-rempah seperti jahe, daun manisjangan, daun pala, daun cengkeh, cengkeh, daun secang dan dilengkapi dengan gula batu (Widanti, 2019).

Bawang dan jahe diketahui dapat mendeaktivasi virus avian influenza H9N2 di dalam embrio ayam. Sejumlah minyak atsiri ditemukan mampu menghasilkan aktivitas anti influenza (Rasool A et. al, 2017). Minyak atsiri tersebut berasal dari *Cinnamomum zeylanicum* (cinnamon), *Citrus bergamia* (bergamot), *Cymbopogon flexuosus* (lemongrass) dan *Thymus vulgaris* (Red Thyme) (Vimalanathan, 2014). Sebuah formula obat tradisional dari Cina yaitu Lianhuaqingwen, yang terbuat dari kombinasi 13 jenis herbal, diketahui dapat menghambat replikasi virus SARS-CoV-2 (Ding, et.al, 2017). Hasil penelusuran literatur di atas menunjukkan bukti kuat pengobatan herbal sebagai sebuah antivirus SARS-CoV-2 yang potensial dan mencegah terjangkit penyakit COVID-19.

Penderita penyakit Covid-19 masih terus meningkat hari demi hari di Indonesia. Kelurahan Cimahpar merupakan salah satu kelurahan di kecamatan Bogor Utara yang berlokasi tidak jauh dari kampus Politeknik AKA Bogor. Hingga 21 Maret 2021, tercatat bahwa masyarakat di RW 6, RW 7, RW 11, RW 13, RW 15 dan RW 15 kelurahan Cimahpar telah terpapar COVID-19 (Pusat Informasi dan Koordinasi Covid-19 Pemerintah Kota Bogor). Oleh karena itu sangat perlu dilakukan upaya penyuluhan kepada masyarakat, khususnya masyarakat di sekitar kampus Poltek AKA Bogor agar terhindar dari penyebaran COVID-19 yang lebih luas. Selain upaya pencegahan dengan memakai masker dan penggunaan sanitizer, perlu juga dilakukan

penguatan daya tahan tubuh untuk menangkal virus corona melalui pemanfaatan rempah-rempah nusantara sebagai minuman herbal dari tim pengabdian kepada masyarakat Politeknik AKA Bogor.

## BAHAN DAN METODE

Metode pelaksanaan yang kami usulkan terdiri dari 6 (enam) tahap. Pada tahap pertama dilakukan survey lokasi kegiatan pengabdian masyarakat, tahap kedua dilakukan pembuatan buku resep minuman herbal dengan judul resep "Peningkatan Imunitas Tubuh dengan Pemanfaatan Rempah-Rempah Khas Nusantara", tahap ketiga dipersiapkan bahan rempah-rempah dan peralatan untuk kegiatan penyuluhan, praktik/demonstrasi pembuatan minuman herbal dari rempah nusantara, tahap keempat konfirmasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada pihak terkait (Ketua RW dan RT Kelurahan Cimahpar dan pemohonan surat tugas ke BAUM Poltek AKA Bogor), dan tahap kelima pelaksanaan kegiatan penyuluhan, diskusi tentang manfaat minuman herbal, dan pembagian buku resep yang telah dibuat sekaligus mempraktikkan pembuatan minuman herbal. Selanjutnya, pada tahap keenam dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Pada tahap evaluasi, warga telah dibagi menjadi 5 (lima) kelompok. Masing-masing kelompok dibagikan bahan-bahan rempah dan perlengkapan untuk mempraktikkan minimal dua jenis resep minuman herbal yang berbeda dengan kelompok yang lain. Selanjutnya masing-masing kelompok berbagi pengalaman dan menjelaskan manfaat minuman herbal yang telah dibuat. Diharapkan masyarakat akan mengenal berbagai minuman herbal yang segar dan menyehatkan bagi tubuh.

Cara pembuatan dari beberapa resep minuman herbal dari rempah-rempah nusantara yang akan dipraktikkan yaitu pembuatan lemon *green tea*, *lemon grass*, *red java drink*, *fresh tamarind*, *beancurd pudding*, dan bubuk jahe/kunyit instan.

### a. Pembuatan Lemon *Green Tea*

Serai, jahe, dan gula batu/gula pasir dimasukkan ke dalam teko yang kemudian ditambahkan air panas sebanyak  $\pm 500$  mL. Campuran tersebut kemudian diaduk dan ditambahkan daun teh/teh hijau celup ke dalam teko hingga air berubah warna. Daun teh/teh celup kemudian diangkat dan ditambahkan kembali air sebanyak  $\pm 250$  mL ke dalam teko. Lemon *green tea* ini dapat disajikan dengan cara dingin maupun panas dan dianjurkan untuk diminum setiap pagi setelah sarapan.

### b. Pembuatan *Lemon Grass*

Sebanyak 6 batang serai yang telah dimemarkan, 2 sendok makan gula aren, gula pasir, 3 cm kayu manis, dan 8 butir

cengkeh ditambahkan ke dalam 750 mL air. Semua bahan direbus hingga mendidih yang kemudian dilanjutkan ke penyaringan. Minuman siap dinikmati dalam keadaan hangat.

**c. Pembuatan *Red Java Drink***

Satu buah panci disiapkan dan ditambahkan gula batu/gula pasir, serutan kayu secang, kayu manis, cengkeh, pala, 5 butir kapulaga, dan 6 cm jahe yang telah dibakar serta dimemarkan. Semua bahan ditambahkan dalam keadaan kering. Sebanyak 750 mL air ditambahkan yang selanjutnya dengan pemasakan dengan api sedang. Air rebusan dapat diangkat dan dituang ke dalam gelas. Untuk penyajian, dapat dilakukan pula penyaringan terlebih dahulu.

**d. Pembuatan *Fresh Tamarind***

Sebanyak 1 sendok makan asam jawa dan 50 g gula aren direbus dalam 400 mL air. Minuman siap disajikan dalam keadaan hangat maupun dingin.

**e. Pembuatan *Beancurd Pudding***

Sebanyak 750 mL susu kacang kedelai, 50 g gula, 2 g bubuk agar-agar tanpa rasa, dan 0,25 sendok teh garam dimasak hingga mendidih. Larutan pudding dipindahkan ke wadah dan didinginkan hingga mengeras. Selanjutnya, disiapkan kuah jahe untuk disiram ke puding. Kuah jahe dibuat dengan perebusan 75 g jahe dengan 150 g gula aren, 2 batang serai yang telah digeprek, 2 lembar daun pandan, dan garam. Sebagai saran penyajian, puding disendokkan ke dalam mangkok sesuai selera lalu kuah jahe dituangkan secukupnya.

**f. Pembuatan Serbuk Jahe/Kunyit Instan**

Jahe/kunyit dicuci kemudian diiris kecil, lalu diparut atau dihaluskan. Jahe halus kemudian dicampurkan dengan 1 L air sedikit demi sedikit. Jahe disaring dan diperas untuk memisahkan ampas jahe/kunyit dan sarinya dengan menggunakan saringan kain. Pati jahe/kunyit dibuang dan diambil air jahe/kunyit saja untuk direbus. Air sari jahe/kunyit dimasukkan ke dalam panci dan dilarutkan bersama bahan tambahan lainnya (sereh, cengkeh, garam, daun pandan, dan kayu manis) sebagai penambah aroma.

Produksi minuman jahe/kunyit instan dilanjutkan dengan pemanasan disertai

pengadukan secara terus-menerus. Apabila volume larutan jahe/kunyit tersebut telah mencapai  $\frac{1}{4}$  volume awal, dilakukan penambahan gula pasir. Selama pemanasan berlangsung dilakukan pengadukan secara kontinu hingga terbentuk kristal-kristal warna cokelat. Pemanasan dihentikan dan api kompor dipadamkan. Namun pengadukan tetap dilakukan agar bahan tercampur secara sempurna. Setelah dingin, serbuk kristal diangkat dari panci dan diayak agar bubuk halus dan kasar terpisah. Bagian yang lolos dari penyaringan dapat langsung disimpan atau dikemas. Bagian yang tidak lolos dari saringan dihaluskan dan disaring kembali.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan diawali dengan kegiatan survey lokasi kegiatan.

### Survey Lokasi kegiatan

Kunjungan pertama ke rumah Ketua RW 001 Kelurahan Cimahpar (Bapak Akay) pada hari jum'at tanggal 4 Juni 2021. Bersama beliau, tim PkM diantar ke tempat lokasi kegiatan yaitu rumah ketua RT 002 dengan berjalan kaki sekitar 1,5 km karena kendaraan roda empat tidak dapat masuk ke lokasi kegiatan (Gambar 1a). Di rumah ketua RT 002, Tim PkM melakukan diskusi mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan terutama untuk menentukan lokasi dan gambaran kegiatannya (Gambar 1b). Berdasarkan hasil diskusi, ditetapkan lokasi pelaksanaan kegiatan PkM yaitu di rumah Bapak Ajat Witno, Ketua RT 002/RW 001 Kelurahan Cimahpar, Bogor Utara.



Gambar 1. (a) Perjalanan menuju ke rumah Lokasi PkM, RT 002/RW 001 Kelurahan Cimahpar. (b) Diskusi untuk Rencana Pelaksanaan Kegiatan PkM dengan Bapak Akay (Ketua RW 001) dan Bapak Ajat Witno (Ketua RT 002/ RW 001).

### Pembuatan Buku Resep

Buku resep yang telah disiapkan oleh tim PkM berjudul "Peningkatan Imunitas Tubuh melalui Pemanfaatan Rempah-Rempah Khas

Nusantara” (Gambar 2a). Buku resep ini berisi tentang nama rempah-rempah (tanaman herbal) dan khasiatnya serta beberapa resep untuk pembuatan minuman herbal baik berupa cairan maupun serbuk (minuman rempah instan).

### Persiapan Bahan dan Peralatan untuk kegiatan PkM

#### Pembelian Paket Handsanitizer

Paket *hand sanitizer* untuk menggiatkan pelaksanaan 5M kepada peserta PkM. Paket handsanitizer terdiri dari *hand sanitizer*, *handsoap* (sabun cuci tangan), desinfektan/antiseptik, dan masker kain seperti yang terlihat pada Gambar 2b.



Gambar 2. (a) Buku Resep dengan judul “Peningkatan Imunitas Tubuh melalui Pemanfaatan Rempah-Rempah Khas Nusantara”. (b) Paket *hand sanitizer* yang akan dibagikan ke peserta kegiatan PkM

### Pembelian Rempah-Rempah dan Produk Minuman Herbal Instan

Rempah-rempah dipersiapkan untuk pembuatan berbagai macam minuman herbal yang ada di dalam buku resep antara lain jahe merah, kunyit, kencur, daun salam, lemon, daun sereh, cengkeh, mahkota dewa, kayu manis, dan gula merah. Selain itu, dilakukan juga pembelian beberapa produk minuman herbal instan untuk dijadikan sebagai contoh produk minuman herbal instan agar masyarakat termotivasi untuk membuat produk, seperti bajigur, bandrek, lemongrass, STMJ susu, kunyit asam, jahe merah instan, wedang uwuh, dan sari jahe. Gambar rempah-rempah dan minuman herbal instan yang disiapkan dapat dilihat pada Gambar 3.

### Persiapan Peralatan

Kegiatan PkM yang bertemakan pembuatan minuman herbal dari rempah-rempah nusantara untuk meningkatkan imunitas tubuh membutuhkan beberapa peralatan yang dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 3. Rempah-rempah dan minuman herbal instan



Gambar 4. Beberapa peralatan untuk membuat minuman herbal

### Pembuatan Spanduk

Untuk menggambarkan identitas instansi pelaksana PkM, judul PkM, dan waktu pelaksanaan PkM kepada masyarakat sekitar, maka dibuatkan spanduk untuk menggambarkan informasi diatas. Spanduk yang telah dibuat dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Spanduk Kegiatan PkM di RT 002/RW 001 Kel. Cimahpar, Bogor Utara

### Konfirmasi Pelaksanaan PkM

Berdasarkan rencana awal, kegiatan PkM seharusnya dilaksanakan pada bulan Juli 2021 namun dibatalkan karena adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Oleh sebab itu, dilakukan penjadwalan ulang untuk kegiatan PkM dan berdasarkan diskusi dengan Ketua RW dan RT melalui *Whatsapp*, didapatkan keputusan waktu pelaksanaan PkM yaitu tanggal 25 September 2021 setelah peraturan tentang PPKM tidak diberlakukan.

## Pelaksanaan PkM

Pelaksanaan PkM diselenggarakan pada hari sabtu tanggal 25 September 2021. Kegiatan selama PkM terdiri dari :

- Registrasi peserta
- Penyampaian susunan acara oleh MC (Ibu Askal Maimulyanti)
- Sambutan sekaligus pembukaan oleh Bapak RT (Bapak Ajat W.) dan Sambutan Bapak RW (Bapak Akay)
- Penyampaian Materi oleh Tim PKM
- Pengisian kuesioner oleh peserta
- Penutup sekaligus pengumuman untuk kegiatan evaluasi

Uraian dari kegiatan pelaksanaan PkM secara rinci adalah sebagai berikut:

### a. Persiapan dan registrasi peserta

Registrasi peserta dipandu oleh Fitria Puspita dan Fajar Amelia Rachmawati Putri untuk mengisi daftar hadir, pemberian *goodie bag* (paket *hand sanitizer*, buku resep dan kemasan wedang uwuh) dan makanan ringan. Kegiatan dihadiri oleh 47 peserta.

### b. Penyampaian susunan acara oleh MC

Agar kegiatan PkM berjalan sesuai rencana dan terorganisir, maka kegiatan PkM dibuka dan dipandu oleh Ibu Askal Maimulyanti.

### c. Sambutan sekaligus pembukaan oleh Ketua RT 002 dan Ketua RW 001 Kelurahan Cimahpar, Bogor Utara

Kegiatan PkM dosen dan mahasiswa Poltek AKA Bogor di RT 002 RW 001 Kelurahan Cimahpar dibuka secara resmi oleh Bapak Akay selaku ketua RW 002. Beliau juga menyampaikan harapan agar warga RT 002 nantinya dapat mengaplikasikan apa yang telah diperoleh dari kegiatan tim PkM dari Poltek AKA Bogor.

### d. Penyampaian materi oleh tim PkM

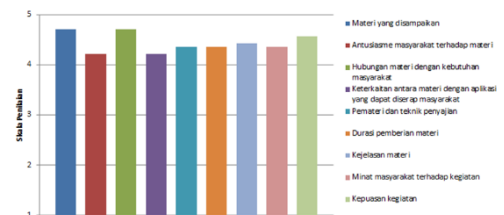
Penyampaian materi kepada peserta PkM dilakukan oleh tim secara bergantian. Materi yang disampaikan yaitu mengenai manfaat rempah-rempah khas nusantara dan cara pembuatan minuman herbal yang terdapat dalam buku resep. Rangkaian kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 6.



Gambar 6. Penyampaian materi manfaat rempah nusantara dan cara pembuatan minuman herbal oleh tim PKM

### e. Pengisian kuesioner oleh peserta

Untuk mengevaluasi kegiatan PkM yang telah dilaksanakan, maka peserta kegiatan diberi kuisisioner dan diberikan pengarahan untuk cara pengisiannya. Kuisisioner terdiri dari 9 pertanyaan. Skala tertinggi adalah 5 yang menunjukkan nilai baik sekali dan skala terendah adalah 1 yang menunjukkan nilai buruk sekali. Angket kuisisioner yang telah diisi peserta PkM telah direkap dan hasilnya dapat dilihat pada pada Gambar 7.



Gambar 7. Rekapitulasi hasil kuisisioner peserta PkM

Berdasarkan hasil kuisisioner para peserta PkM, didapatkan skala yang tertinggi yaitu baik sekali adalah pada kriteria materi yang disampaikan dan hubungan materi dengan kebutuhan masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat sangat tertarik dengan topik dari kegiatan PkM yang dilaksanakan dan merasa bahwa pengetahuan mengenai pembuatan minuman herbal dari rempah-rempah nusantara sangat dibutuhkan pada saat pandemi seperti sekarang guna menjaga imunitas diri sendiri dan keluarga.

### f. Penutupan sekaligus pengumuman untuk kegiatan evaluasi

Disampaikan bahwa akan dilaksanakan kegiatan Evaluasi yang diselenggarakan pada hari Rabu, tanggal 29 september 2021. Masing-masing kelompok diminta untuk

membawa hasil pembuatan minuman herbalnya pada saat kegiatan evaluasi.

### Kegiatan Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilaksanakan pada tanggal 29 September 2021. Kegiatan Evaluasi dihadiri oleh perwakilan dari masing-masing kelompok sebanyak 22 peserta. Pada kegiatan evaluasi ini masing-masing kelompok menjelaskan cara pembuatan minuman herbal serta manfaatnya. Dari kegiatan evaluasi ini seluruh kelompok dapat saling berbagi pengalaman ketika membuat minuman herbal. Pada kegiatan ini juga dilakukan diskusi mengenai kendala yang dialami warga selama pembuatan minuman herbal di rumah masing-masing dan tim PkM mencoba memberikan solusi dari kendala tersebut. Selanjutnya, kegiatan evaluasi ditutup dengan foto bersama dengan para peserta. Dokumentasi kegiatan evaluasi dapat dilihat pada Gambar 8.



Gambar 8. *Sharing* dan diskusi pada kegiatan evaluasi PkM

### KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di RT 002/RW 001 kelurahan Cimahpar mendapatkan dukungan warga yang sangat baik dapat dilihat dari jumlah peserta yang hadir. Berdasarkan hasil kuisioner para peserta PKM, didapatkan skala yang tertinggi yaitu baik sekali adalah pada kriteria materi yang disampaikan dan hubungan materi dengan kebutuhan masyarakat.

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa semua kegiatan berlangsung dengan lancar. Kegiatan inti pemberian materi penyuluhan tentang “Peningkatan Imunitas Tubuh melalui Pemanfaatan Rempah-Rempah Khas Nusantara”, demonstrasi pembuatan minuman herbal dan pembagian paket kesehatan serta buku resep minuman herbal mendapat respon positif dari masyarakat. Berdasarkan hasil evaluasi, masyarakat sangat senang dengan kegiatan tersebut dan dapat mengaplikasikan ilmu yang diberikan. Hal tersebut terlihat pada saat kegiatan evaluasi, masing-masing perwakilan kelompok membawa hasil pembuatan

beberapa minuman herbal. Kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran warga untuk senantiasa menjaga imunitas tubuh di masa pandemi Covid-19 dan diharapkan dapat meningkatkan perekonomian masyarakat, khususnya warga RT 002/RW 001 Kelurahan Cimahpar, Bogor Utara.

Berdasarkan kegiatan PkM yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada warga yaitu sebagai berikut.

1. Disarankan agar warga dapat menanam rempah-rempah di halaman rumah.
2. Disarankan agar warga senantiasa menjaga kesehatan dengan cara mengkomsumsi rempah-rempah khas nusantara secara rutin setiap hari.
3. Warga dapat memproduksi minuman herbal baik untuk kebutuhan keluarga ataupun dijadikan sebagai salah satu usaha industri rumah tangga sehingga dapat meningkatkan ekonomi keluarga.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ding, Y.W, Zeng, L.J., *et al.* (2017). The Chinese prescription *lianhuaqingwen* capsule exerts anti-influenza activity through the inhibition of viral propagation and impacts immune function, *Complem Altern M.*, 17(1), 130.
- Lovato, A., de Filippis, C., Marioni, G. (2020). Upper airway symptoms in coronavirus disease 2019 (COVID-19), *Am J Otolaryngol*, 102474.
- Panyod, S., Ho, C.T., Sheen, L.Y. (2020). Dietary therapy and herbal medicine for COVID-19 prevention: A review and perspective, *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 10(4), 420–427.
- Pusat Informasi dan Koordinasi COVID-19 Pemerintah Kota Bogor. (2021). Peta khusus sebaran konfirmasi positif covid19 rw kota bogor, diakses tanggal 21 Maret 2021, dari <http://www.covid19.kotabogor.go.id/>
- Rasool, A., Khan, M.U., *et. al.* (2017). Anti-avian influenza virus H9N2 activity of aqueous extracts of *Zingiber officinalis* (ginger) and *allium sativum* (garlic) in chick embryos, *Pak J Pharm Sci.*, 30(4), 1341–1344.
- Vimalanathan, S., & Hudson. (2014). J. Anti-influenza virus activity of essential oils and vapors, *Amer J Essential Oil Nat Prod.*, 2(1), 47–53.
- Widanti, Y.A., Nuraini, V., & Arianto, S.D. (2019). Sifat Sensoris Dan Aktivitas Antioksidan Wedang Uwuh Kelor dengan Variasi Cara Penyeduhan, *Research Fair Unsri*, 3(1).
- Yuen, K-S., Ye, Z-W, Fung, S-Y., Chan, C-P., & Jin, D-Y. (2020). SARS-CoV-2 and COVID-

19: The most important research questions,  
*Cell & Bioscience*, 10,40.