

---

**PEMBUATAN FENUGREEK TEA DALAM MENJAGA DAYA TAHAN  
TUBUH PADA MASYARAKAT PAMULANG TIMUR****Wahyu, Syahreen Nurmutia, Andry Septianto**

Universitas Pamulang

Email: dosen02342@unpam.ac.id dosen02440@unpam.ac.id dosen01303@unpam.ac.id

**ABSTRACT**

*The general purpose of this community service activity is to help the people of East Pamulang in maintaining endurance, good immune system will avoid viruses that will enter the human body, making the body healthier amid the concerns of the community today, namely pandemic covid-19. The method that will be used in this community service is through counseling activities so that the people of East Pamulang better understand the importance of maintaining endurance, one of which is with the herbal, fenugreek tea. Also, providing pieces of training on making herbal tea fenugreek tea, from the results of training and counseling it was concluded that during the training process the east Pamulang community in Musolah Nurul Iman was very enthusiastic to participate in the training. This can be seen from the community's response, the desire of the community to be able to maintain endurance with the manufacture of fenugreek tea, and ask the resource person or PKM team if there are difficulties when practicing the process of making fenugreek tea. Furthermore, in this training also the community was taught in theory and practice by the PKM Team about the usefulness of fenugreek tea drinks in maintaining body health so that the public can avoid various diseases.*

**Keywords : Pamulang Timur, Maintain Endurance, Fenugreek Tea.**

**ABSTRAK**

Tujuan umum dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah membantu masyarakat Pamulang Timur dalam menjaga daya tahan tubuh, daya tahan tubuh yang baik akan menghindarkan virus yang akan masuk kedalam tubuh manusia, membuat badan menjadi lebih sehat ditengah kekhawatiran masyarakat saat ini yaitu pandemic covid-19. Metode yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melalui kegiatan penyuluhan agar masyarakat Pamulang Timur lebih memahami kembali pentingnya menjaga daya tahan tubuh salah satunya dengan the herbal, fenugreek tea. Selain itu, memberikan pelatihan-pelatihan pembuatan teh herbal fenugreek tea, Dari hasil pelatihan dan penyuluhan disimpulkan bahwa selama proses pelatihan masyarakat Pamulang Timur di Musolah Nurul Iman sangat antusias mengikuti pelatihan. Hal ini dapat dilihat dari respon masyarakat, keinginan masyarakat untuk bisa menjaga daya tahan tubuh dengan pembuatan fenugreek tea, dan bertanya kepada narasumber atau tim PKM jika ada kesulitan ketika mempraktekkan proses pembuatan fenugreek tea. Selanjutnya, didalam pelatihan ini juga masyarakat diajarkan secara teori maupun praktek oleh Tim PKM tentang kegunaan minuman

---

fenugreek tea dalam memelihara kesehatan tubuh sehingga masyarakat dapat terhindar dari berbagai macam penyakit.

**Kata Kunci : Pamulang Timur, Menjaga Daya Tahan Tubuh, Teh Herbal Fenugreek Tea**

## A. PENDAHULUAN

Di awal tahun 2020 ini, dunia dikagetkan dengan kejadian infeksi berat dengan penyebab yang belum diketahui, yang berawal dari laporan dari Cina kepada World Health Organization (WHO) terdapatnya 44 pasien pneumonia yang berat di suatu wilayah yaitu Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China, tepatnya di hari terakhir tahun 2019 Cina. Dugaan awal hal ini terkait dengan pasar basah yang menjual ikan, hewan laut dan berbagai hewan lain. Pada 10 Januari 2020 penyebabnya mulai teridentifikasi dan didapatkan kode genetiknya yaitu virus corona baru.

Sampai dengan tanggal 25 Maret 2020, dilaporkan total kasus konfirmasi 414.179 dengan 18.440 kematian (CFR 4,4%) dimana kasus dilaporkan di 192 negara/wilayah. Diantara kasus tersebut, sudah ada beberapa petugas kesehatan yang dilaporkan terinfeksi. Pada tanggal 2 Maret 2020, Indonesia melaporkan kasus konfirmasi COVID-19 sebanyak 2 kasus. Sampai dengan tanggal 25 Maret 2020, Indonesia sudah melaporkan 790 kasus konfirmasi COVID-19 dari 24 Provinsi yaitu: salah satu Banten.

Kesehatan itu mahal harganya sehingga tidak seorangpun ingin sakit. Tetapi, seringkali penyakit datang dengan tiba-tiba hanya karena manusia lalai menjaga kesehatan. Tanpa disadari, terkadang pola hidup sehari-hari dapat menyebabkan seseorang jatuh sakit. Pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan. Menjalani pola hidup sehat merupakan pekerjaan yang tidak mudah. Masyarakat Indonesia memiliki kebiasaan pola hidup berbeda-beda, banyak individu menginginkan kondisi praktis yang berdampak pada pola hidup sehat. Beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk menerapkan pola hidup sehat adalah menjaga asupan makanan sehat dengan diet dan nutrisi, berolahraga, melakukan kegiatan positif untuk menghindari stres, dan masih banyak lagi. Dengan melakukan hal ini, maka kualitas hidup pun bisa meningkat dan membawa pengaruh positif bagi lingkungan.

Masyarakat Jl. Pinang rt. 002/022 Pamulang Timur Kec. Pamulang Tangerang Selatan merupakan salah satu warga yang sangat aktif berinteraksi dan memiliki tingkat kekeluargaan yang tinggi antar tetangga, sehingga dibuat sebuah masjid taklim untuk mempererat tali silaturahmi antar warga dan mengkaji dalam bidang keagamaan, diketuai oleh Nur kholilah S.hum dan penanggung jawab masjid taklim H. Naman Djauhari, semenjak diumumkan pandemi masjid taklim bulan Maret 2020 sampai dengan November 2020 tidak dilaksanakan kembali akibat pandemi yang diumumkan oleh pemerintah dengan pembatasan sosial bersekala besar (PSBB) dan pemerintah menjelaskan harus tetap menjaga daya tahan tubuh.

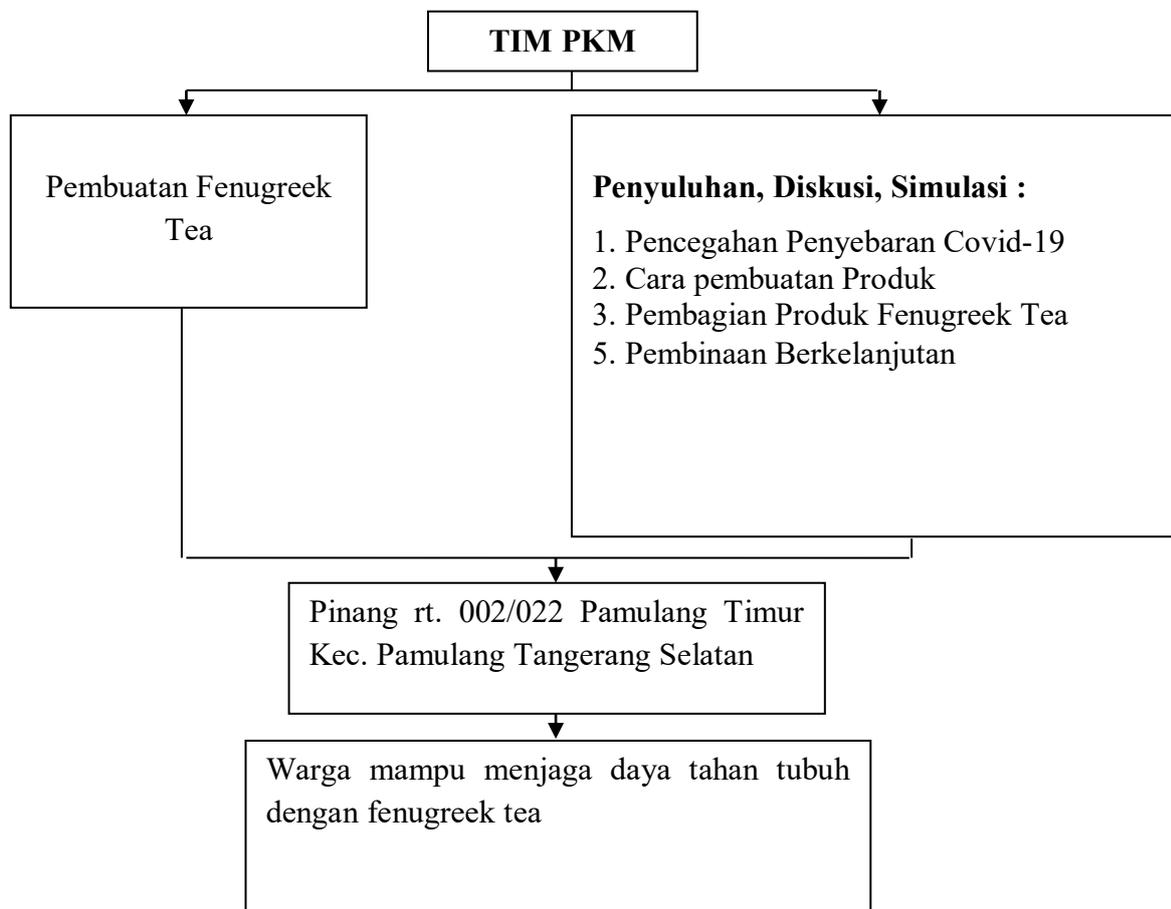
Pada dasarnya, tubuh manusia memiliki sistem imun untuk melawan virus dan bakteri penyebab penyakit. Namun, ada hal-hal yang dapat melemahkan sistem imun atau daya tahan tubuh seseorang, antara lain penuaan, kurang gizi, penyakit, bahkan obat-obatan tertentu. Oleh karena itu, fungsi sistem imun perlu senantiasa dijaga agar daya tahan tubuh kuat. merupakan salah satu cara memperkuat imun untuk mencegah virus corona. Untuk tetap meningkatkan kesehatan masyarakat Jl. Pinang rt. 002/022 Pamulang Timur Kec. Pamulang Tangerang Selatan tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Universitas Pamulang (UNPAM) ingin mensosialisasikan menjaga daya tahan tubuh dengan minuman Fenugreek Tea, (Vida Ghasemi, 2015) Fenugreek tea merupakan tanaman yang banyak digunakan dalam

nutrisi manusia dan obat herbal, fenugreek tea di lansir dapat menjaga imun dan daya tahan tubuh (Fenugreek: Informasi Manfaat dan Cara Kerja, 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kami dari Tim Program Pengabdian Masyarakat (PKM) Universitas Pamulang (UNPAM) yang berjumlah 3 dosen terpenggil untuk ikut serta membantu memecahkan persoalan yang dihadapi oleh bangsa Indonesia pada umumnya pada masyarakat Pinang Pamulang Timur khususnya yaitu dengan mengadakan pembinaan berkelanjutan pembuatan fenugreek tea. PKM yang kami akan laksanakan berjudul **“Pembuatan Fenugreek Tea Dalam Menjaga Daya Tahan Tubuh Pada Masyarakat Pamulang Timur”**.

## B. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Hal mendasar yang ditawarkan untuk ikut memecahkan masalah adalah melalui kegiatan pembinaan dan pendampingan masyarakat desa Pinang rt. 002/022 Pamulang Timur Kec. Pamulang Tangerang Selatan setempat yang dikemas dengan nama kegiatan **“Pembuatan Fenugreek Tea Dalam Menjaga Daya Tahan Tubuh Pada Masyarakat Pamulang Timur”**. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam skema di bawah ini:



**Gambar 1. Kerangka Pemecahan Masalah**

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi yang akan dijelaskan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat secara langsung tentang “Pembuatan Fenugreek Tea Dalam Menjaga Daya Tahan Tubuh Pada Masyarakat Pamulang Timur” yang ditunjukkan pada Gambar 2 berikut:



**Gambar 2. Materi Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat**

Kemudian, tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah membantu masyarakat Pamulang timur melawan virus dengan menjaga daya tahan tubuh dengan Fenugreek tea. Adapun manfaat-manfaat lainnya dari empon-empon, antara lain:

1. Dapat membantu meningkatkan imun tubuh manusia, agar masyarakat dapat hidup sehat, sehingga terhindar dari penyakit.
2. Dapat menciptakan kreatifitas masyarakat dalam pembuatan fenugreek tea.
3. Dapat berpikir sehat dan positif sehingga seseorang dapat bekerja lebih maksimal.
4. Dapat membantu meningkatkan stamina didalam tubuh.
5. Dapat menghemat biaya kesehatan.

Selanjutnya, terdapat langkah-langkah membuat minuman fenugreek tea, yaitu:

1. Cara menanam fenugreek yang pertama adalah siapkan tempat yang memiliki cahaya cerah, karena fenugreek tidak dapat ditransplantasikan.
2. Kemudian pada saat penanaman bibit fenugreek berilah jarak 5 cm antar masing-masing bibit dan juga dengan kedalaman tanah 1 cm, waktu tanam yang baik biasanya bulan april hingga bulan agustus
3. Setelah bibit ditanam maka tunggulah sampai perkecambahan akan muncul hingga mulai tumbuh tanaman fenugreek didalam pot bunga anda
4. Perawatnya juga cukup sederhana, dengan rutin disiram dalam satu hari minimal sekali, maka fenugreek akan tumbuh dengan baik
5. Berikut ini merupakan salah satu cara untuk mengonsumsi fenugreek tea dengan membuat resep minuman fenugreek tea.

Bahan:

- a. 1 sdm klabet/fenugreek seed.
- b. Secukupnya gula batu.
- c. Air panas.

Langkah-Langkah:

- a. Seduh teh dan gula batu dgn air.
- b. Diamkan 30 menit.
- c. Siap diminum pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur.

Dari hasil pelatihan dan penyuluhan disimpulkan bahwa selama proses pelatihan masyarakat Pamulang Timur antusias mengikuti pelatihan. Hal ini dapat diukur dari respon masyarakat, keinginan masyarakat untuk bisa membuat produk fenugreek tea, dan bertanya kepada narasumber atau tim PKM jika ada kesulitan ketika mempraktekkan proses pembuatan fenugreek tea. Selanjutnya, didalam pelatihan ini juga masyarakat diajarkan secara teori maupun praktek oleh Tim PKM tentang kegunaan minuman fenugreek tea dalam memelihara kesehatan tubuh sehingga masyarakat dapat terhindar dari berbagai macam penyakit. Berikut adalah grafik yang memperlihatkan tingkat pemahaman masyarakat Pamulang Timur Musolah Nurul Iman tentang penerapan menjaga daya tahan tubuh dengan fenugreek tea berdasarkan pengisian kuesioner dimana skor 5 adalah sangat paham, skor 4 adalah paham, skor 3 adalah kurang paham, skor 2 adalah tidak paham, dan skor 1 adalah sangat tidak paham.



**Gambar 3. Grafik Pemahaman Tentang Fenugreek Tea**

#### **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **Simpulan**

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen Program Studi Teknik Industri Universitas Pamulang adalah sebagai berikut:

1. Berikut ini merupakan salah satu cara untuk mengonsumsi fenugreek tea dengan membuat resep minuman fenugreek tea dengan bahan 1 sdm klabet/fenugreek seed, Secukupnya gula batu. Air panas. Langkah-Langkah. Seduh teh dan gula batu dgn air. Diamkan 30 menit dan Siap diminum pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur.
2. Daun dan biji fenugreek juga bisa dimakan dan digunakan untuk memasak. Rasanya kuat, agak manis, dan sedikit pahit. Fenugreek biasanya digiling dan dijadikan campuran masakan seperti kari, bahkan tea.
3. Melakukan pembinaan berkelanjutan dengan cara melihat kuesioner dari pemahaman fenugreek.

##### **Saran**

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, maka kami dari Tim Dosen Universitas Pamulang memberikan saran diantaranya sebagai berikut:

1. Menjaga daya tahan tubuh sangat baik untuk menambah imun, dengan menggunakan the herbal fenugreek tea yang telah dijelaskan dalam pengabdian kepada masyarakat dapat menghemat biaya.
2. Membuat fenugreek tea dengan cara penyeduhan yang telah disosialisasikan.

### Ucapan Terima Kasih

Rasa syukur dan suka cita kami haturkan kepada segenap pihak yang telah mensukseskan kegiatan PKM dengan judul **“Pembuatan Fenugreek Tea Dalam Menjaga Daya Tahan Tubuh Pada Masyarakat Pamulang Timur”** kepada:

1. Rektor Dr. H. Dayat Hidayat, M.M, Rektor Universitas Pamulang Tangerang Selatan – Banten.
2. Dr. Ali Maddinsyah, S.E., M.M., selaku Ketua LPPM Universitas Pamulang Tangerang Selatan – Banten.
3. Rini Alfatiyah S.T,M.T, CMA., selaku Ketua Program Studi Teknik Industri Universitas Pamulang Tangerang Selatan – Banten.
4. Nur kholilah,S.Hum., selaku Kepala Masjid Nurul Iman.
5. Dosen-dosen Teknik Industri Universitas Pamulang yang ikut berkolaborasi dalam Pengabdian Kepada Masyarakat.
6. Mahasiswa Universitas Pamulang yang juga ikut berkontribusi terhadap kelancaran kegiatan PKM.

### DAFTAR PUSTAKA

- Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Kementerian Kesehatan RI. (2020, Agustus). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19) Revisi ke 5. Retrieved from kemenkes: <https://covid19.kemkes.go.id/downloads/#.Xtva>
- Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter, Suharjana, FIK Universitas Negeri Yogyakarta, file:///C:/Users/User/Favorites/Downloads/1303-4027-1-PB.pdf
- Retno Sarinastiti dkk, (2013) Analisis Pengetahuan Perilaku Hidup Sehat Dan Pemanfaatan Jurnal IKESMA Volume 9 Nomor 2 September 2013, <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/PJKM/article/viewFile/231/154>
- <https://www.halodoc.com/kesehatan/hidup-sehat>
- <https://www.alodokter.com/cegah-virus-corona-dengan-memperkuat-sistem-imun-tubuh>
- <https://www.alodokter.com/ini-khasiat-fenugreek-bagi-kesehatan>
- <https://www.haibunda.com/menyusui/20190821141555-54-53758/mengenal-kandungan-fenugreek-yang-diyakini-bisa-jadi-asi-booster>
- <http://homesweetplant.blogspot.com/2017/03/cara-menanam-fenugreek.html>