

MENGENAL MINUMAN TRADISIONAL WEDANG UWUH DALAM UPAYA PENINGKATAN IMUNITAS DI DESA SEDAGARAN

Triya Agustina Susanti¹, Neha Amrita Arora², Lutiana³, Zurroidah Arif Vanny⁴

^{1,2,3,4}D3 Farmasi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

*Email: triya.pacinan@gmail.com

ABSTRAK

Pelatihan dan sosialisasi pembuatan Wedang Uwuh ini bertujuan untuk memperkenalkan masyarakat tentang minuman tradisional khas Yogyakarta yang memiliki khasiat kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan keterampilan warga dalam memproduksi minuman herbal yang berpotensi sebagai produk UMKM. Peserta pelatihan berasal dari kalangan ibu-ibu PKK di Desa Sedagaran. Materi pelatihan meliputi pengenalan bahan-bahan alami seperti jahe, kayu manis, daun serai, dan kapulaga, serta teknik pembuatan Wedang Uwuh agar tetap mempertahankan kualitas rasa dan manfaatnya. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta dapat memahami dan mempraktikkan proses pembuatan Wedang Uwuh dengan benar. Selain itu, kegiatan sosialisasi berhasil menumbuhkan kesadaran masyarakat pentingnya mengonsumsi minuman tradisional seperti Wedang Uwuh dibandingkan minuman modern. Diharapkan, pelatihan ini mampu mendorong pola hidup sehat dengan memanfaatkan bahan-bahan alami.

Kata Kunci : Obat Tradisional, Wedang Uwuh, Herbal

ABSTRACT

The training and Socialization on making Wedang Uwuh aims to introduce the public to traditional Yogyakarta drinks which have health benefits. This activity was carried out as an effort to improve residents' skills in producing herbal drinks which have potential as MSME products. The training participants came from among PKK women in Sedagaran Village. The training material includes an introduction to natural ingredients such as ginger, cinnamon, lemongrass leaves and cardamom, as well as techniques for making Wedang Uwuh so that it maintains its quality, taste and benefits. The results of the activity showed that participants were able to understand and practice the process of making Wedang Uwuh correctly. Apart from that, socialization activities succeeded in raising public awareness of the importance of consuming traditional drinks such as wedang uwuh compared to modern drinks. It is hoped that this training will be able to encourage a healthy lifestyle by utilizing natural ingredients.

Keywords : Traditional Medicine, Wedang Uwuh, Herbs

PENDAHULUAN

Wedang uwuh merupakan salah satu minuman herbal tradisional terkenal di Indonesia yang merupakan minuman khas dari Desa Pajimatan, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul, Yogyakarta (Jatmika et al. 2017). Pada jaman dahulu, wedang uwuh menjadi sajian khas para raja untuk menjamu tamunya di keraton serta sebagai penghangat tubuh sejak jaman Kerajaan

Mataram. Oleh karena itu pada jaman tersebut wedang uwuh tidak bisa dengan mudah didapatkan di sembarang tempat. Wedang uwuh ini berasal dari bahasa Jawa yaitu wedang yang berarti “minuman hangat”, sedangkan uwuh berarti “sampah. Dari bahasa Jawa tersebut wedang uwuh diartikan sebagai minuman sampah karena banyaknya bahan herbal yang digunakan menyerupai kumpulan sampah dalam gelas (Sinarsih & Anton, 2022).

Seiring dengan berkembangnya jaman, minuman ini tetap dilestarikan namun tidak hanya dapat dinikmati oleh raja beserta tamunya namun dapat dinikmati oleh banyak orang. Minuman ini kerap menjadi suguhan dalam berbagai acara, khususnya yang erat kaitannya dengan kesehatan Tradisional. Eksistensi wedang uwuh di masyarakat tentunya sejalan dengan banyaknya khasiat yang diberikan. Khasiat suatu herbal berkaitan dengan bahan baku yang digunakan dalam pembuatannya, dimana wedang uwuh dibuat dari campuran berbagai bagian tanaman seperti kayu, daun, bunga, umbi, dan sebagainya. Rempah khas Indonesia yang digunakan dalam pembuatan wedang uwuh adalah secang, kayu manis, kapulaga, jahe, pala, sereh, dan cengkeh.

Secara tradisional, wedang uwuh disajikan dalam bentuk minuman hangat, biasanya di malam hari atau saat cuaca dingin. Wedang uwuh memiliki akar budaya yang kuat, di mana minuman ini telah diwariskan secara turun-temurun dalam masyarakat Imogiri. Bahkan hingga kini, wedang uwuh tetap menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat Yogyakarta. Selain sebagai minuman sehari-hari, wedang uwuh juga sering disajikan dalam acara-acara adat dan ritual keagamaan. Minuman ini dianggap sebagai simbol kebersamaan dan kesejahteraan dalam komunitas, sekaligus sebagai sarana menjaga kesehatan tubuh.

Secara tradisional khasiat dari wedang uwuh yaitu dapat menyembuhkan batuk ringan, loyo, pegal-pegal, perut kembung dan masuk angin. Bahan-bahan dalam wedang uwuh berfungsi sebagai antioksidan untuk mencegah penyakit degeneratif, menurunkan kolesterol, anti diare, dan anti kanker. Banyaknya manfaat wedang uwuh tentunya sejalan dengan komposisi bahan yang digunakan untuk membuatnya apabila ditinjau dari aspek kimia. Masing-masing bahan memiliki kandungan zat kimia yang berbeda dengan manfaat yang berbeda serta bekerja secara sinergis (Sinarsih & Anton, 2022).

Selain itu, seiring dengan perkembangan zaman, wedang uwuh telah mengalami berbagai inovasi, seperti hadir dalam bentuk instan atau kemasan teh celup, yang lebih praktis dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat modern. Inovasi-inovasi ini tidak hanya menjaga kelestarian minuman tradisional ini, tetapi juga membuka peluang ekonomi yang lebih luas, terutama bagi para petani rempah-rempah di daerah Imogiri dan sekitarnya. Keberadaan wedang uwuh sebagai minuman tradisional yang tetap populer hingga kini menunjukkan bahwa warisan budaya lokal masih relevan di tengah modernisasi. Produk ini juga memiliki potensi besar untuk dikembangkan lebih lanjut, baik untuk konsumsi lokal maupun untuk pasar global. Promosi dan pengembangan produk wedang uwuh dapat menjadi salah satu cara untuk mendukung perekonomian lokal dan menjaga keberlanjutan tradisi kuliner Indonesia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibuat dalam bentuk sosialisasi pembuatan wedang uwuh. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 bulan Agustus tahun 2024, di Balai Desa Sedagaran. Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah presentasi, demonstrasi pembuatan wedang uwuh, dan diskusi tentang bahan dan manfaat. Peserta dalam pengabdian

ini adalah meliputi ibu-ibu PKK Desa Sedagaran, Kecamatan Sidayu, Kabupaten Gresik. Acara ini dihadiri oleh 34 anggota ibu-ibu PKK desa Sedagaran.

Hal pertama yang dilakukan adalah mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan. Bahan-bahan yang diperlukan untuk pembuatan wedang uwuh yaitu kayu secang, kayu manis, kapulaga, jahe, serai, cengkeh, dan gula merah serta biji selasi sebagai inovasi terbaru. Alat yang digunakan adalah kompor, panci, alat pengaduk, penyaring, pisau, dan gelas. Pelaksanaan kegiatan hal pertama memperkenalkan wedang uwuh, menjelaskan manfaat bahan dan mempraktikkan pembuatan wedang uwuh disertai juga sesi tanya jawab bagi peserta yang mengikuti. Pada akhir acara peserta dibagikan per satu kemasan wedang uwuh untuk sekali minum dan bahan yang dibutuhkan untuk pembuatan wedang uwuh agar ibu-ibu PKK dapat mempraktikkan langsung di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa KKN 03 Sedagaran, telah melaksanakan kegiatan pengenalan tentang Wedang Uwuh sebagai minuman kesehatan, serta tata cara pembuatan Wedang Uwuh yang baik dan benar yang bertempat di desa sedagaran. Pelatihan tersebut berlangsung dengan suasana yang cukup interaktif. Komunikasi yang terjadi tidak hanya satu arah (dari pemateri kepada peserta), melainkan berlangsung secara dua arah (pemateri ke peserta, dan peserta ke pemateri). Interaksi ini terjadi karena materi tentang Wedang Uwuh jarang sekali disampaikan kepada masyarakat Desa Sedagaran, sehingga menimbulkan ketertarikan dan antusiasme yang tinggi dari ibu-ibu PKK.



Gambar 1. Peserta Memperhatikan Pemateri dalam Memberikan Materi Terkait Wedang Uwuh

Secara keseluruhan, acara berjalan dengan kondusif dan lancar. Ibu-ibu PKK tampak sangat antusias dalam mengikuti pelatihan, terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan kepada pemateri terkait manfaat serta cara pembuatan Wedang Uwuh yang tepat. Dalam memperkenalkan bahan-bahan herbal utama yang digunakan dalam Wedang Uwuh, seperti jahe, kayu manis, cengkeh, serai, kapulaga, kayu secang, biji selasih dan gula merah. Bahan-bahan ini memiliki khasiat kesehatan yang diakui secara ilmiah, termasuk meningkatkan daya tahan tubuh, membantu melancarkan peredaran darah, dan bertindak sebagai anti-inflamasi alami (Sujatmiko, 2021). Pengetahuan tentang manfaat ini disampaikan secara rinci oleh mahasiswa KKN, sehingga masyarakat memahami pentingnya setiap bahan dalam menjaga kesehatan tubuh secara alami.

Melalui sesi ini, masyarakat juga diajarkan cara memilih dan mengolah bahan-bahan herbal tersebut agar tidak kehilangan kandungan nutrisinya. Putri S. (2022) menekankan bahwa metode pengolahan yang tepat dapat meningkatkan efektivitas bahan-bahan herbal dan memastikan manfaat kesehatannya tetap maksimal. Edukasi ini sangat penting untuk menjaga kualitas Wedang Uwuh sebagai produk kesehatan yang andal. Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan Wedang Uwuh serta khasiat dari masing-masing bahan:

1. Jahe memiliki khasiat sebagai antikoagulan (anti penggumpalan darah), sehingga dapat membantu mencegah penyumbatan pembuluh darah yang merupakan penyebab utama stroke dan serangan jantung. Jahe juga mampu menurunkan kadar kolesterol dengan cara mengurangi penyerapan kolesterol dalam darah dan hati.
2. Kayu secang adalah bahan yang memberikan warna merah pada Wedang Uwuh. Herbal ini dikenal memiliki manfaat untuk mengobati berbagai penyakit seperti sifilis, batuk darah, dan radang. Selain itu, secang memiliki sifat antioksidan, antikanker, melancarkan peredaran darah, serta melegakan pernapasan.
3. Cengkeh memiliki berbagai khasiat, antara lain mengatasi sakit gigi, sinusitis, mual dan muntah, perut kembung, masuk angin, sakit kepala, radang lambung, batuk, terlambat haid, rematik, campak, dan masih banyak lagi.
4. Kayu Manis Selain memberikan cita rasa yang lebih nikmat pada Wedang Uwuh, kayu manis juga mengandung sifat antioksidan yang baik bagi kesehatan.
5. Daun Serai bermanfaat sebagai peluruh air seni, peluruh keringat, peluruh dahak/obat batuk, bahan untuk berkumur, serta menghangatkan badan.
6. Kapulaga mengandung minyak atsiri, sineol, terpineol, borneol, serta berbagai zat lain yang bermanfaat. Khasiatnya meliputi mengobati batuk dan mencegah osteoporosis (keropos tulang).
7. Gula merah sebagai pemanis memberikan rasa manis yang khas pada Wedang Uwuh tanpa menghilangkan aroma dan cita rasa asli dari bahan-bahan lainnya.

Selain bahan-bahan tersebut, kami juga melakukan inovasi baru dengan menambahkan biji selasih ke dalam Wedang Uwuh. Biji selasih dipercaya memiliki khasiat untuk menurunkan tekanan darah, melancarkan pencernaan, serta memberikan rasa segar pada minuman. Kami juga menggunakan gula merah sebagai pengganti gula putih untuk menambah nilai gizi dan menjaga keaslian cita rasa tradisional.

Berikut adalah cara pembuatan wedang uwuh yang baik dan benar:

1. Rebus air sebanyak 1 liter hingga mendidih.
2. Geprek jahe dan serai agar aroma dan sarinya keluar.
3. Setelah air mendidih, masukkan kayu secang, kapulaga, cengkeh, kayu manis, jahe, serai, dan gula merah.
4. Rebus semua bahan selama kurang lebih 5 menit agar sari dari setiap bahan tercampur dengan baik.
5. Setelah 5 menit, saring Wedang Uwuh ke dalam teko.
6. Wedang Uwuh yang telah disaring siap untuk disajikan dan dinikmati.
7. Dengan mengikuti langkah-langkah di atas, Wedang Uwuh yang dihasilkan akan memiliki cita rasa yang kaya dan khasiat yang optimal untuk kesehatan.



Gambar 2. Proses Pembuatan Wedang Uwuh

Dengan demikian, pelatihan ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan baru bagi masyarakat Desa Sedagaran tentang manfaat kesehatan dari Wedang Uwuh serta meningkatkan keterampilan dalam pembuatannya. Para ibu-ibu diharapkan dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat dalam kehidupan sehari-hari dan bahkan dapat membagikannya kepada keluarga dan lingkungan sekitarnya. Kegiatan sosialisasi juga membawa perubahan signifikan dalam pola pikir masyarakat mengenai penggunaan minuman tradisional. Sebelumnya, banyak warga yang lebih mengandalkan minuman modern untuk masalah kesehatan sehari-hari. Namun, melalui paparan manfaat Wedang Uwuh dan diskusi tentang pentingnya kembali ke minuman herbal, masyarakat mulai mengadopsi pola hidup yang lebih sehat dan alami (Putri & Dian Susyla, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa obat tradisional, seperti Wedang Uwuh, lebih aman untuk konsumsi jangka panjang dan memiliki sedikit atau bahkan tidak ada efek samping dibandingkan dengan obat kimia sintetis (Angraini, 2020).

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan dan sosialisasi pembuatan Wedang Uwuh yang dilakukan oleh mahasiswa KKN di Desa Sedagaran berhasil memberikan dampak yang signifikan bagi masyarakat. Ibu-ibu PKK antusias untuk mengikuti kegiatan terbukti dari banyaknya pertanyaan yang diberikan. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya memperoleh keterampilan baru dalam meracik minuman tradisional tersebut, tetapi juga memahami secara mendalam bahan-bahan alami yang digunakan serta manfaat kesehatan yang terkandung di dalamnya. Proses pelatihan yang interaktif membantu peserta mengenal teknik pembuatan, dari pemilihan bahan hingga cara penyajian yang tepat. Dengan memahami bahan-bahan alami yang digunakan, peserta pelatihan mendapatkan pengetahuan tentang manfaat kesehatan wedang uwuh, yang secara tidak langsung mendorong gaya hidup sehat. Sosialisasi ini memperkuat kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga dan melestarikan produk minuman tradisional sebagai bagian dari kekayaan budaya lokal.

SARAN

Dengan adanya penulisan artikel ini, pengabdian berharap agar peserta ibu-ibu PKK terus melestarikan minuman tradisional. Pengabdian juga berharap agar Masyarakat dapat mengenal minuman tradisional terutama wedang uwuh untuk meningkatkan imunitas dalam

tubuh. Semoga untuk kedepannya diharapkan terdapat inovasi baru mengenai minuman tradisional.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R. (2020). *Penggunaan Obat Herbal dan Efeknya pada Kesehatan Masyarakat*. Jurnal Kesehatan Indonesia, 15(2), 110-118.
- Anton, S. S. Sinarsih, K. N. (2022). *Kajian Kimia Wedang uwuh Sebagai Minuman Kesehatan Herbal Tradisional*. Jurnal Yoga dan Kesehatan, 5(1), 2-3.
- Jatmika, SED, (2017). *Inovasi Wedang Uwuh Yang Memiliki Khasiat Untuk Penderita Hipertensi Dan Diabetes Melitus*. Jurnal Riset Daerah, And Undefined. <https://jrd.bantulkab.go.id/wpcontent/uploads/2017/11/INOVASIWEDANG-UWUH-YANG-MEMILIKI-KHASIAT>. Pdf (September 20, 2024).
- Putri, S. (2022). *Pemanfaatan Obat Herbal sebagai Alternatif Pengobatan di Indonesia*. Jurnal Kesehatan Tradisional, 7(1), 35-44.
- Sujatmiko, Y. (2021). *Khasiat Herbal Tradisional di Indonesia: Sebuah Tinjauan Ilmiah*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 14(2), 80-95.
- Susyla, D. Putri, A. W. (2022). *Edukasi Pembuatan Wedang Uwuh Meningkatkan Ekonomi Di Kelurahan Kebun Roos*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata, 4(2), 269-270.