

Pengenalan Minuman Herbal “Pokak” sebagai Pilihan Alami untuk Kesehatan Keluarga di Desa Campaka, Pasongsongan, Sumenep

Siti Khotijah¹, Noviah², Nuril Istiqomah³, Nur Indah⁴

¹Program Studi Matematika, Fakultas MIPA, Universitas Annuqayah

^{2,4}Prodi Hukum Ekonomi Syari’ah, Fakultas Syari’ah, Universitas Annuqayah

³Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, Universitas Annuqayah

Email: khotijah@ua.ac.id

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 07 Juli 2025

Disetujui : 30 Juli 2025

DOI: 10.37253/madani.v3i4.10917

Kata Kunci:

Minuman Herbal Pokak, Rempah-rempah, Gula Aren, Minuman Alami, Desa Campaka Pasongsongan Sumenep.

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan minuman herbal pokak sebagai pilihan minuman alami dan sehat bagi masyarakat di Desa Campaka Kecamatan Pasongsongan Kabupaten Sumenep. Tujuan ini dilatarbelakangi oleh adanya peningkatan konsumsi minuman kemasan yang banyak mengandung pemanis buatan dan bahan tambahan sintetik. Selain itu, potensi rempah-rempah lokal yang belum dimanfaatkan secara maksimal juga menjadi alasan utama pelaksanaan dari kegiatan ini. Kegiatan dilakukan dengan cara memproduksi minuman herbal pokak secara higienis oleh tim pelaksana KKN, kemudian didistribusikan langsung kepada masyarakat dan diimbangi dengan penyampaian informasi singkat. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan minat yang baik dari masyarakat terhadap minuman pokak yang disajikan, serta meningkatnya kesadaran mereka mengenai keberadaan dan manfaat minuman alami dari bahan rempah-rempah dan dapat menjadi awal yang baik bagi masyarakat untuk mulai mempertimbangkan penggunaan minuman alami yang lebih sehat untuk keluarga mereka.

ARTICLE INFO

Article History:

Received: July 07th, 2025

Accepted: July 30th, 2025

DOI: 10.37253/madani.v3i4.10917

Keywords:

Pokak Herbal Drink, Spices, Palm Sugar, Natural Drinks, Campaka Village Pasongsongan Sumenep.

ABSTRACT

This community service aims to introduce pokak herbal drinks as a natural and healthy drink option for the community in Campaka Village, Pasongsongan District, Sumenep Regency. This goal is motivated by the increase in consumption of packaged drinks that contain a lot of artificial sweeteners and synthetic additives. In addition, the potential of local spices that have not been optimally utilized is also the main reason for implementing this activity. The activity was carried out by producing pokak herbal drinks hygienically by the KKN implementation team, then distributed directly to the community and balanced with the delivery of brief information. The results of this activity showed good interest from the community in the pokak drinks served, as well as increasing their awareness of the existence and benefits of natural drinks from spices and can be a good start for the community to start considering the use of healthier natural drinks for their families.

1. Pendahuluan

Kesehatan adalah aset penting bagi setiap orang dan keluarga. Dalam era kehidupan modern, banyak orang lebih mengutamakan kemudahan dalam segala hal, termasuk dalam memilih minuman.

Minuman yang dikemas atau instan sering dipilih karena mudah diperoleh dan praktis, namun pada kenyataannya banyak mengandung gula, pewarna, pengawet, serta bahan tambahan lainnya yang tidak baik bagi kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan dan terus-menerus (Ayu et al., 2023).

Indonesia, sebagai negara agraris, kaya akan rempah-rempah yang sangat dikenal memiliki manfaat kesehatan dan sering digunakan sebagai bahan dasar minuman herbal. Salah satu minuman herbal yang populer adalah pokak, yang dibuat dari campuran rempah seperti jahe, sereh, kayu manis, cengkeh, dan pemanis alami berupa gula aren (Kumontoy, Deeng & Mulianti, 2023). Selain rasanya yang segar dan mampu menyegarkan dan menghangatkan, minuman ini juga memberi banyak manfaat, seperti meningkatkan daya tahan tubuh, meredakan gejala flu, serta membantu proses pencernaan lebih lancar (Sutana and Arini, 2024). Akan tetapi, pengetahuan dan kebiasaan membuat serta mengonsumsi minuman herbal masih belum menjadi hal yang umum terutama bagi masyarakat di Desa Campaka Pasongsongan Sumenep. Saat ini, masyarakat baru sebatas dikenalkan pada cara penanaman TOGA (Tanaman Obat Keluarga) tanpa adanya pengembangan lebih lanjut terkait pemanfaatannya (Khotijah et al., 2024).

Oleh karena itu, tim Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Annuqayah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengedukasi masyarakat mengenai minuman herbal pokak yang lebih sehat dan alami. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memperkenalkan minuman herbal pokak sebagai minuman fungsional peningkat imunitas yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan praktik konsumsi yang lebih sehat (Apriyan, Supriyanto & Asfan, 2025) serta meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kemampuan rempah-rempah lokal sebagai bahan dasar minuman yang bermanfaat dan untuk mendorong masyarakat agar mempertimbangkan penggunaan minuman alami dalam kebutuhan konsumsi keluarga. Aktivitas ini berfokus pada penyajian langsung produk minuman pokak serta memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang manfaatnya sebagai alternatif minuman alami yang lebih sehat bagi keluarga dan masyarakat. Diharapkan melalui pengalaman langsung mencicipi dan edukasi singkat, masyarakat dapat lebih mengenal, menghargai, dan akhirnya mengadopsi sebagai konsumsi minuman alami dalam kehidupan sehari-hari.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan langsung, yaitu melalui penyajian dan pembagian produk minuman herbal pokak kepada masyarakat disertai penjelasan lisan yang singkat tetapi informatif. Metode ini dipilih agar masyarakat tidak hanya menerima produk secara pasif, tetapi juga memperoleh pemahaman dasar mengenai manfaat serta proses pembuatan minuman yang dibagikan. Pelaksanaan kegiatan terbagi ke dalam dua tahap utama, yaitu tahap produksi dan tahap distribusi.

Pada tahap produksi, tim pelaksana secara aktif terlibat dalam seluruh proses mulai dari persiapan bahan, pengolahan rempah-rempah, hingga pengemasan minuman pokak. Proses ini dilakukan dengan memperhatikan standar kebersihan dan higienitas agar menghasilkan produk yang aman dikonsumsi dan berkualitas. Setelah produksi selesai, kegiatan dilanjutkan ke tahap distribusi, yaitu dengan membagikan minuman secara langsung kepada masyarakat di berbagai titik strategis seperti rumah-rumah warga dan balai desa.

Distribusi dilakukan secara interaktif, di mana tim tidak hanya menyerahkan produk, tetapi juga menyampaikan informasi singkat mengenai kandungan bahan alami dalam pokok, khasiatnya bagi kesehatan, serta ajakan untuk mulai memilih minuman yang lebih sehat dan alami. Pendekatan ini diharapkan mampu membangun kesadaran masyarakat terhadap pentingnya konsumsi minuman tradisional sebagai bagian dari pola hidup sehat yang berbasis pada potensi lokal.

2.1 Waktu dan Lokasi Kegiatan

Produksi minuman pokok dilaksanakan pada tanggal 12 September 2024 di Posko KKN Desa Campaka Pasongsongan Sumenep. Proses ini dilakukan oleh tim pelaksana dengan tetap memperhatikan standar kebersihan dan ke higienisan agar produk yang dihasilkan layak konsumsi dan aman untuk masyarakat. Pendistribusian dilakukan di Balai Desa Campaka pada saat acara penyuluhan stunting dan ada juga yang diantarkan langsung ke setiap rumah warga yang tidak hadir pada acara tersebut.

2.2 Sasaran Kegiatan

Sasaran utama dari kegiatan ini adalah seluruh lapisan masyarakat di Desa Campaka tanpa batasan usia. Akan tetapi, kegiatan ini lebih difokuskan kepada keluarga agar kebiasaan mengkonsumsi minuman sehat berbahan dasar rempah dapat dimulai dari lingkungan rumah tangga. Anak-anak, remaja, orang dewasa hingga lansia semuanya diharapkan dapat merasakan manfaat dari minuman ini, baik sebagai alternatif sehat maupun sebagai pelestarian budaya minuman tradisional.

2.3 Bahan dan alat yang digunakan

Kegiatan produksi minuman herbal pokok melibatkan penggunaan bahan-bahan alami yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar serta peralatan sederhana yang memungkinkan proses produksi dilakukan secara efisien dan higienis. Pemilihan bahan dan alat ini disesuaikan agar proses pembuatan dapat dilakukan secara berkelanjutan oleh masyarakat setelah kegiatan berakhir.

Seluruh bahan yang digunakan bersifat alami, tanpa bahan pengawet maupun pewarna buatan. Rempah-rempah dipilih karena selain fungsinya sebagai pemberi rasa dan aroma, juga memiliki khasiat kesehatan yang telah dikenal secara turun-temurun (Lingawan et al., 2019). Rempah-rempah yang digunakan adalah kayu manis, cengkeh, kapulaga, daun pandan, gula aren asli, jahe dan serai yang dikenal memiliki fungsi antipiretik dan antispasmodik, serta sering digunakan sebagai minuman herbal dan aromaterapi alami (Annisa et al., 2025). Sedangkan alat produksi yang digunakan untuk mendukung proses produksi dalam skala kecil hingga menengah dengan tetap mengedepankan aspek kebersihan dan efisiensi yaitu kompor gas, panci besar *stainless steel*, pisau, talenan, saringan besar, sendok pengaduk, serta botol/gelas kemasan plastik sekali pakai ukuran 250 ml untuk distribusi.

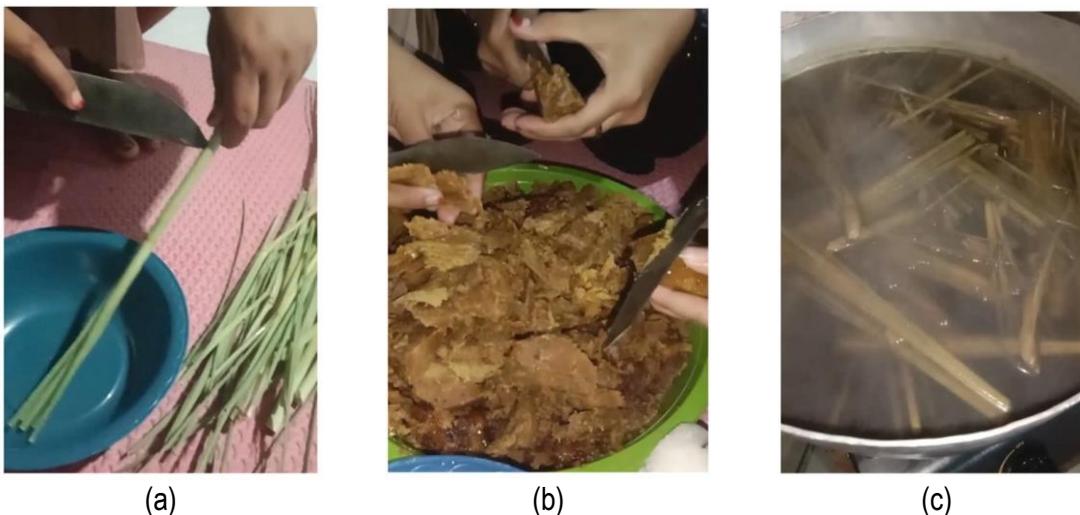
2.4 Tahapan Proses Produksi Minuman Herbal Pokok

Proses produksi minuman herbal pokok diawali dengan tahap persiapan dan sterilisasi. Tim pelaksana terlebih dahulu melakukan sterilisasi terhadap seluruh peralatan produksi seperti panci, saringan, sendok pengaduk, dan botol kemasan untuk memastikan tidak ada kontaminasi yang dapat

memengaruhi kebersihan maupun kualitas produk. Sterilisasi dilakukan dengan menggunakan air panas atau cairan pembersih makanan yang aman. Seluruh anggota tim yang terlibat dalam proses produksi diwajibkan menggunakan alat pelindung diri (APD) sederhana seperti celemek, masker, dan sarung tangan sekali pakai. Penggunaan APD ini bertujuan untuk menjaga higienitas selama proses pengolahan berlangsung. Selain itu, area kerja juga ditata dengan rapi dan dibersihkan secara menyeluruh agar tercipta lingkungan kerja yang sehat dan kondusif.

Setelah peralatan siap, tim melanjutkan ke tahap pengolahan bahan baku. Rempah-rempah yang digunakan (jahe, sereh, kayu manis, cengkeh, kapulaga, dan daun pandan) dicuci bersih di bawah air mengalir untuk menghilangkan kotoran dan residu tanah. Jahe dan sereh kemudian digeprek agar sari alaminya lebih mudah keluar saat direbus. Kayu manis, cengkeh, kapulaga, dan daun pandan diiris atau disiapkan sesuai dengan standar resep yang telah ditentukan sebelumnya. Tahap berikutnya adalah proses perebusan. Rempah-rempah yang telah diolah dimasukkan ke dalam panci besar berisi air matang dengan takaran yang telah disesuaikan. Perebusan dilakukan menggunakan api sedang hingga air mendidih dan aroma khas rempah mulai tercium kuat, menandakan bahwa sari-sari rempah telah larut dalam air. Setelah itu, gula aren asli ditambahkan ke dalam rebusan, lalu diaduk perlahan hingga larut secara merata. Untuk memastikan kualitas dan rasa, dilakukan pengecekan rasa sebelum proses selanjutnya.

Setelah minuman dirasa telah matang sempurna, masuk ke tahap penyaringan dan pendinginan. Minuman disaring menggunakan saringan bersih untuk memisahkan ampas rempah dari cairan. Hasil saringan kemudian dibiarkan hingga mencapai suhu ruang atau suhu siap konsumsi. Pendinginan ini penting agar minuman tidak rusak saat dikemas. Tahap terakhir adalah pengemasan. Minuman yang sudah dingin dituangkan ke dalam botol plastik kemasan ukuran 250 ml yang telah disterilkan dan dilengkapi label informasi mengenai komposisi dan manfaat minuman. Botol yang telah terisi disusun ke dalam *cool box* untuk menjaga kestabilan suhu dan kualitas minuman hingga waktunya didistribusikan kepada masyarakat.



Gambar 1. (a) Proses Penggeprekan jahe dan sereh, (b) Pemotongan gula aren agar lebih mudah larut saat direbus, (c) Proses Perebusan Minuman yang sudah dicampur dengan rempah

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan produksi dan distribusi minuman herbal pokok di Desa Campaka, Kecamatan Pasongsongan, Kabupaten Sumenep, telah terlaksana dengan baik sesuai dengan rencana yang telah disusun. Seluruh proses produksi dilakukan dengan memperhatikan aspek kebersihan dan standar mutu, mulai dari sterilisasi alat, penggunaan alat pelindung diri oleh tim, hingga pengemasan yang higienis. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa minuman yang dibagikan kepada masyarakat aman dikonsumsi, memiliki cita rasa yang khas, serta tetap menjaga kualitas gizi dan manfaat dari bahan-bahan alami yang digunakan, seperti jahe, serih, kayu manis, dan gula aren.



(a)



(b)

Gambar 2. (a) Minuman herbal pokok yang sudah siap didistribusikan, (b) Tim pelaksana dan masyarakat di balai desa pada proses pendistribusian

Pada tahap distribusi, tim pelaksana melaksanakan pendekatan langsung kepada masyarakat dengan cara mendatangi rumah-rumah warga dan mengundang mereka ke titik kumpul yaitu balai desa. Respon masyarakat sangat positif dan antusias, terlihat dari sambutan ramah dan antusiasme masyarakat untuk mencicipi minuman pokok di tempat. Banyak warga yang menyampaikan komentar positif terhadap cita rasa dan aroma minuman yang hangat serta khas rempah-rempah nusantara, sejalan dengan hasil sosialisasi minuman sejenis di daerah lain yang juga mendapatkan respon baik dari masyarakat (Farizah, Wijayanti and Kacong, 2023). Selain membagikan minuman, tim juga menyampaikan edukasi singkat mengenai manfaat kesehatan minuman herbal pokok, mendorong masyarakat untuk mempertimbangkan alternatif minuman alami dalam kehidupan sehari-hari. Interaksi ini berjalan dengan hangat dan komunikatif, bahkan beberapa warga menunjukkan ketertarikan lebih jauh dengan mengajukan pertanyaan seputar bahan baku dan cara pembuatannya.

Meskipun kegiatan berjalan lancar, tim tetap menghadapi beberapa kendala, diantaranya adalah keterbatasan waktu distribusi dan minimnya alat transportasi untuk menjangkau seluruh wilayah desa secara merata. Akan tetapi, kendala ini berhasil diatasi melalui pembagian tim kecil dan penyesuaian rute distribusi agar lebih efisien. Secara keseluruhan, kegiatan ini dinilai berhasil mencapai tujuan, yaitu memperkenalkan minuman herbal pokok kepada masyarakat secara langsung sekaligus menanamkan kesadaran akan pentingnya memilih minuman sehat dan alami dengan harapan kegiatan ini menjadi langkah awal dalam membangkitkan minat masyarakat terhadap potensi lokal rempah-rempah sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang terjangkau dan berkelanjutan.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengenalan dan edukasi melalui produksi dan distribusi minuman herbal pokok di Desa Campaka, Kecamatan Pasongsongan, Kabupaten Sumenep telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Kegiatan ini efektif dalam memperkenalkan minuman herbal pokok sebagai pilihan minuman alami yang sehat dan berkhasiat bagi keluarga. Antusiasme dan respons positif dari masyarakat menunjukkan potensi besar minuman tradisional ini untuk lebih diterima dan dikonsumsi secara luas, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya memanfaatkan kekayaan rempah-rempah lokal untuk kesehatan.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Annuqayah, Kepala Desa Campaka Pasongsongan Sumenep, serta seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung kelancaran pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

6. Daftar Pustaka

- Annisa, A., Zakir, S.A., Aulia, R., Hatimah, H., Rahmi, R., Noorjenah, N. and Assyfa, K., 2025. Pemberdayaan lahan produktif melalui penanaman TOGA: solusi berkelanjutan untuk kesehatan masyarakat. *Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, 2(2), pp.108–117.
- Apriyan, I.D., Supriyanto & Asfan, D.F., 2025. *Karakteristik Fisikokimia dan Aktivitas Antioksidan Minuman Fungsional Wedang Pokok Instan Khas Madura*. *AGRITEKNO: Jurnal Teknologi Pertanian*, 14(1), pp.18–29. <https://doi.org/10.30598/jagritekno.2025.14.1.18>.
- Ayu, I.M., Sangadji, N.W., Putri, A.S., Indarg, A.P., Azuraa, S., Panjaitan, M.E.H., Syahrani, A.P., Purba, A.L., Hasanah, F. and Favianto, M.R., 2023. Edukasi tentang pengaruh kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman manis secara berlebih bagi kesehatan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), pp.454–461.
- Farizah, I., Wijayanti, N.D.N. and Kacong, 2023. *Analisis tingkat pengetahuan masyarakat Larangan Tokol terhadap khasiat minuman pokok susu dan sereh pandan wangi*. *HERCLIPS (Journal of Herbal, Clinical and Pharmaceutical Sciences)*, 5(1), pp.81–90. Available at: <http://journal.umg.ac.id/index.php/herclips/index>
- Khotijah, S., Sarifah, L., Purnama, P.M. & Shofiyah, W., 2024. Upaya Peningkatan Literasi Numerasi Siswa-Siswi MI dan MTs Melalui Penanaman Tanaman Obat Keluarga di Desa Cempaka Pasongsongan Sumenep. Surabaya: Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya (UNUSA).
- Kumontoy, G.D., Deeng, D. and Mulianti, T., 2023. Pemanfaatan tanaman herbal sebagai obat tradisional untuk kesehatan masyarakat di Desa Guaan Kecamatan Mooat Kabupaten Bolaang Mongondow Timur. *Jurnal Holistik*, 16(3), pp.1–5.
- Lingawan, A., Nugraha, D., Jessica, E., Aprianto, E., Geovanny, G., Ardhito, M., Japit, P. and Trilaksono, T., 2019. Gula aren: si hitam manis pembawa keuntungan dengan segudang potensi. [online] Universitas Prasetiya Mulya.
- Sutana, I.G. and Arini, I.A.D., 2024. Rempah-rempah sebagai potensi wellness tourism di Indonesia. *Jurnal Pariwisata dan Budaya*, 5(1), pp.20–29.