



**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI EDUKASI DAN PELATIHAN  
PEMBUATAN KOMBUCHA SEBAGAI MINUMAN YANG MENINGKATKAN  
IMUNITAS TUBUH DAN PENCERNAAN**

**Yullia Sukawaty<sup>1)</sup>; Rika Didi Rachman<sup>2)</sup>, Enci Nurul Afifah R<sup>3)</sup>, Dwi Hurulaini  
Fadillah<sup>4)</sup>, Eka Nurul Fitriani<sup>5)</sup>, Rezky Natalya Putri<sup>6)</sup>, Windy Samrotul Fuadah<sup>7)</sup>,  
Rian Yusdiansah<sup>8)</sup>**

Sarjana Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan  
e-mail: [sukawatyyullia@gmail.com](mailto:sukawatyyullia@gmail.com)

*Submitted: 14 Juli 2025, Accepted: 14 Agustus 2025, Available online: 16 Agustus 2025*

**Abstract**

The community service activity entitled “Empowering the Community Through Education and Training in Kombucha Production as a Beverage that Boosts Immunity and Digestion” aims to improve the knowledge and skills of residents of Tani Aman Village RT 23 in processing kombucha as a fermented beverage that is beneficial to health. Kombucha is known to contain antioxidants, probiotics, and bioactive compounds that are good for immune system strength and digestion. Unfortunately, its utilization remains low due to a lack of information and technical skills among the community. This initiative was carried out through interactive education and training workshops, which not only provided theoretical knowledge but also hands-on practice. The results demonstrated an increase in residents' understanding and interest in making kombucha independently. In addition to its positive impact on health, this activity also served as a valuable experience in fostering relationships and collaboration between the implementing team and the community.

**Keywords:** kombucha; training; education; immune system; digestion

**Abstrak**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjudul “Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi dan Pelatihan Pembuatan Kombucha sebagai Minuman yang Meningkatkan Imunitas Tubuh dan Pencernaan” bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan warga Desa Tani Aman RT 23 dalam mengolah kombucha sebagai minuman fermentasi yang bermanfaat bagi kesehatan. Kombucha diketahui mengandung antioksidan, probiotik, dan senyawa bioaktif yang baik untuk daya tahan tubuh dan pencernaan. Sayangnya, pemanfaatannya masih rendah akibat kurangnya informasi dan kemampuan teknis masyarakat. Kegiatan ini dilakukan melalui edukasi dan pelatihan interaktif berbasis workshop, yang tidak hanya memberikan teori tetapi juga praktik langsung. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman dan minat warga dalam membuat kombucha secara mandiri. Selain berdampak positif bagi kesehatan, kegiatan ini juga menjadi pengalaman berharga dalam menjalin hubungan dan kerja sama antara tim pelaksana dan masyarakat.

**Kata kunci:** kombucha, pelatihan, edukasi, imunitas tubuh, pencernaan

## PENDAHULUAN

Sistem imun dan sistem pencernaan merupakan dua komponen vital dalam tubuh manusia yang memiliki keterkaitan erat dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh. Sistem imun berfungsi sebagai pertahanan utama terhadap mikroorganisme patogen, sementara sistem pencernaan tidak hanya berperan dalam mencerna dan menyerap nutrisi, tetapi juga menjadi habitat utama mikrobiota usus yang sangat memengaruhi keseimbangan imun dan metabolisme tubuh. Gangguan pada salah satu dari sistem ini dapat menyebabkan meningkatnya kerentanan tubuh terhadap berbagai penyakit, seperti infeksi, peradangan kronis, hingga gangguan metabolik (Anantachoke *et al.*, 2023).

Seiring berkembangnya pola hidup dan pola makan masyarakat modern yang cenderung tidak sehat, banyak ditemukan kondisi seperti disbiosis usus, yakni ketidakseimbangan mikrobiota usus yang dapat menurunkan fungsi imun dan memicu gangguan pencernaan seperti iritasi usus, konstipasi, dan diare. Selain itu, faktor eksternal seperti polusi, stres oksidatif, serta gaya hidup sedentari turut memperparah kondisi tersebut. Dalam konteks ini, penting untuk mengedukasi masyarakat agar mampu menjaga dan meningkatkan kesehatan sistem imun dan pencernaan melalui pendekatan alami dan berkelanjutan (Shahbazi *et al.*, 2021).

Salah satu alternatif alami yang semakin dikenal luas adalah konsumsi kombucha, yakni minuman fermentasi berbasis teh manis yang difermentasi dengan kultur simbiotik bakteri dan ragi (SCOBY). Kombucha mengandung senyawa bioaktif seperti asam organik (terutama asam asetat dan asam glukuronat), polifenol, vitamin B, enzim, dan probiotik yang terbentuk selama proses fermentasi. Senyawa-senyawa ini berperan dalam meningkatkan keseimbangan mikrobiota usus, merangsang enzim pencernaan, serta memiliki efek imunomodulator yang dapat memperkuat respons imun tubuh (Anantachoke *et al.*, 2023).

Bukti ilmiah mendukung manfaat tersebut. Penelitian oleh Shokri 2023 menunjukkan bahwa konsumsi kombucha mampu meningkatkan aktivitas fagositosis dan produksi imunoglobulin, yang berperan penting dalam respon imun humoral dan seluler. Dengan demikian, kombucha tidak hanya menjadi minuman fungsional, tetapi juga berpotensi sebagai suplemen imunostimulan alami yang membantu tubuh melawan infeksi dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Selain itu kombucha berbahan dasar herbal lokal seperti daun kelor dan rosela mampu meningkatkan proses pencernaan, memperbaiki mikrobiota usus, serta memperkuat sistem imun tubuh (Rukmana *et al.*, 2023).

Selain manfaat kesehatan, kombucha juga memiliki potensi dalam aspek sosial dan ekonomi. Proses pembuatannya relatif sederhana dan dapat dilakukan dengan bahan baku murah dan mudah ditemukan di lingkungan sekitar. Hal ini menjadikan kombucha sebagai solusi yang tidak hanya sehat, tetapi juga berpotensi dikembangkan sebagai peluang usaha mikro berbasis produk fermentasi alami. Namun, di banyak wilayah, termasuk di Desa Tani Aman, pemahaman masyarakat terhadap manfaat kombucha serta keterampilan membuatnya masih sangat minim.

Berdasarkan latar belakang dan kajian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat melalui edukasi dan pelatihan pembuatan kombucha sebagai minuman sehat alami yang berfungsi meningkatkan sistem imun dan pencernaan. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, tetapi juga membuka peluang ekonomi berbasis produk fermentasi alami, sekaligus mendorong pola hidup sehat yang berkelanjutan.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis, 29 Mei 2025, pukul 09.00 sampai 12.00 WITA, bertempat di Desa Tani Aman, RT 23, Kecamatan Loa Janan Ilir, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Sasaran utama dari kegiatan ini adalah ibu rumah tangga, karena mereka memiliki peran penting dalam menjaga pola makan keluarga dan dapat diberdayakan untuk menambah penghasilan melalui usaha rumahan.

Bahan yang digunakan adalah teh, gula pasir, air matang, dan SCOBY. Alat-alat yang digunakan dalam pelatihan meliputi: toples kaca, panci, saringan, sudip kayu, timbangan digital, tisu, dan karet.

Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari dua bagian, yaitu pemberian materi (edukasi) dan pelatihan langsung. Pada tahap edukasi, peserta diberikan penjelasan tentang manfaat teh kombucha bagi kesehatan, seperti meningkatkan daya tahan tubuh, membantu sistem pencernaan, dan menurunkan kadar gula darah. Setelah itu, dilakukan praktik langsung pembuatan kombucha menggunakan bahan-bahan sederhana dan mudah didapat, seperti teh, gula pasir, air matang, dan starter kultur berupa SCOBY (Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast). Untuk mengetahui pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan, digunakan metode pre-test dan post-test. Kedua tes ini berisi lima pertanyaan yang harus dijawab dalam waktu 3 menit. Hasilnya digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta terkait kombucha. Penilaian dilakukan secara kuantitatif, yaitu dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah kegiatan, serta kualitatif, melalui peninjauan isi jawaban. Melalui metode ini, diharapkan peserta mampu memahami manfaat kombucha serta memiliki keterampilan dasar dalam pembuatannya, sehingga dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan keluarga maupun sebagai peluang usaha baru.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dan pelatihan pembuatan kombucha sebagai minuman yang meningkatkan imunitas tubuh dan pencernaan bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat terkait kombucha dan manfaat kombucha sebagai minuman peningkat imunitas tubuh juga pencernaan. Peserta pada kegiatan penyuluhan ini merupakan ibu rumah tangga pada lingkungan Desa Tani Aman Rt. 23 Kec. Loa Janan Ilir, Kota Samarinda, Kalimantan Timu. Sebanyak 15 orang peserta yang merupakan masyarakat Desa Tani Aman, yang dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 29 Mei 2025 mulai jam 9.00-12.00. Pada proses pelaksanaan kegiatan ini berjalan lancar tanpa hambatan sehingga susunan acara berjalan dengan sesuai, namun partisipan yang diharapkan datang 20 orang tetapi yang bersedia hadir hanya 15 orang. Pemaparan materi pada peserta penyuluhan berisi tentang pengertian kombucha, penggunaan *SCOBY* dalam teh kombucha dan manfaat lain yang dimiliki teh kombucha selain sebagai peningkat imunitas tubuh dan pencernaan. Dalam proses pemaparan materi parrtisipan menunjukkan respon yang baik yaitu menanyakan setiap penjelasan yang diberikan untuk mendapatkan informasi yang lebih jelas.



Gambar 1. Pemaparan Materi

Proses pendemoan pembuatan kombucha, peserta juga dibagikan *leaflet* yang sudah dilengkapi dengan definisi, manfaat dan juga cara pembuatan teh kombucha. Setelah pendemoan pembuatan teh kombucha peserta pada kegiatan diberi kesempatan untuk mencicipi rasa teh kombucha yang sudah disediakan untuk memberikan gambaran rasa yang sesuai ketika membuat kombucha sendiri dirumah. Cara Pembuatan Kombucha (Langkah Langkah Sederhana) Siapkan bahan: 1 liter air, 2–3 kantong teh (hitam/hijau), 100 gram gula, dan starter kombucha (SCOBY + sedikit cairan dari fermentasi sebelumnya). Masak air dan seduh teh, lalu tambahkan gula. Aduk rata sampai gula larut. Dinginkan teh hingga suhu ruang. Setelah dingin, masukkan ke dalam toples kaca bersih. Masukkan SCOBY dan cairan starter. Tutup dengan kain bersih dan ikat dengan karet. Simpan di tempat sejuk dan teduh selama 7–10 hari. Setelah fermentasi selesai, saring kombucha dan simpan dalam botol bersih. Bisa ditambahkan perasa buah alami jika suka. Simpan dalam lemari es dan kombucha siap diminum.



Gambar 2. Pengisian Pre dan Post Test

**Tabel 1.1 Tingkat Pemahaman Peserta Sebelum Pemaparan Materi**

No.	Nilai	Jumlah (orang)	Presentase (%)
1.	10	9	60
2.	20	6	40
<b>Total</b>		15	100

**Tabel 1.2 Tingkat Pemahaman Peserta Setelah Pemaparan Materi**

No.	Nilai	Jumlah (orang)	Presentase (%)
1.	60	4	27
2.	70	8	53
3.	80	3	20
<b>Total</b>		15	100

**Tabel 2.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin**

Variabel	Frekuensi	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	15	100
<b>Umur</b>		
35-40	6	40
40-45	7	47
45-50	2	13
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

## Pembahasan

Hasil yang didapat dari kegiatan pengabdian Masyarakat dengan tema “Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Dan Pelatihan Pembuatan Kombucha Sebagai Minuman Yang Meningkatkan Imunitas Tubuh Dan Pencernaan” setelah mendapatkan paparan materi tentang teh kombucha pengetahuan Masyarakat meningkat dan sesuai dengan pengabdian dari Ade Irma dan Miladiarsi dengan judul “Penyuluhan Manfaat The Kombucha Sebagai Minuman Probiotik Didesa Moncongloe Bulu, Kecamatan Moncongloe, Kabupaten Maros” setelah dilaksanakan pengabdian pengetahuan Masyarakat juga meningkat akan teh kombucha sebagai minuman fermentasi yang memiliki banyak manfaat.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil memberikan edukasi dan pelatihan tentang manfaat dan cara pembuatan kombucha kepada ibu-ibu rumah tangga di Desa Tani Aman. Dari hasil pre-test dan post-test, terlihat adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai kombucha sebagai minuman yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas dan memperbaiki sistem pencernaan. Selain sebagai minuman sehat, kombucha juga berpotensi dikembangkan menjadi usaha rumahan karena proses pembuatannya yang mudah dan bahan-bahannya yang murah serta mudah didapat. Peserta terlihat antusias selama kegiatan berlangsung, terutama saat praktik langsung dan sesi tanya jawab.

Diharapkan ke depan kegiatan ini bisa dilakukan secara berkelanjutan, agar semakin banyak masyarakat yang mendapatkan manfaat dari edukasi seperti ini. Selain itu, sebaiknya ada pendampingan lanjutan bagi peserta yang ingin mencoba membuat atau menjual kombucha secara mandiri. Hal ini penting untuk memastikan ilmu yang sudah diberikan bisa terus dipraktikkan dan dikembangkan. Kegiatan pelatihan juga bisa diperluas tidak hanya kepada ibu rumah tangga, tapi juga kepada remaja dan kelompok masyarakat lain yang ingin hidup lebih sehat atau mencari peluang usaha baru

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih khusus kami sampaikan kepada warga Desa Tani Aman RT 23 atas partisipasi, antusiasme, dan kerja samanya selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada pihak desa, para narasumber, serta seluruh tim pelaksana yang telah bekerja dengan penuh semangat. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat dan menjadi pengalaman berharga bagi semua pihak yang terlibat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anantachoke, N., Charoenphun, T., & Kongkaew, C. (2023). Effects of Kombucha Fermentation on Functional Properties and Gut Microbiota Modulation. *Microorganisms*, 12(6), 1127. <https://doi.org/10.3390/microorganisms12061127>
- Arifin, S. 1994. *Petunjuk Teknis Pengolahan Teh*. Pusat Penelitian Tehdan Kina. Gembong. Bandung.
- Astuti, D. (2021). Manfaat Kombucha dalam Meningkatkan Kesehatan. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*.  
<https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/download/738/747>
- Budiandari, Lukman. H., Linda W. N., Eri N. (2023). Pengaruh Lama Fermentasi terhadap Aktivitas Antioksidan Kombucha Kunyit. *ResearchGate*.

- [https://www.researchgate.net/publication/384380584\\_Pengaruh\\_lama\\_fermentasi\\_kombucha\\_kunyit](https://www.researchgate.net/publication/384380584_Pengaruh_lama_fermentasi_kombucha_kunyit).
- Crum, Hannah dan Alex LaGory. 2016. *The Big Book of Kombucha: Brewing, Flavoring, and Enjoying the Health Benefits of Fermented Tea*. USA: Storey Publishing.
- Dewi, G. P. 2012. Pengaruh Penambahan Dekstrin Terhadap Mutu Produk Minuman Instan Buah Naga (*Hylocereusundatus*) dan Buah Naga Merah (*Hylocereuspolhiruz*). (Skripsi). Fakultas Teknologi Peranian, universitas Andalas: Padang.
- Fadhilah, A. (2021). *Kombucha sebagai Alternatif Terapi Diabetes Mellitus*. Universitas Islam Indonesia. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/45998>
- Faizah, Khairunnisa, A., Latifasari, N., & Kurniawati, A. D. (2024). Kombucha dan Sifat Fungsionalnya: Studi Pustaka. *Jurnal Sains dan Teknologi Pangan*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.63071/42pr8595>.
- Katz, SandorEllix. 1962. *The Art Of Fermentation: An In-Depth Exploration Of Essential Concepts And Processes From Around The World*. United States of America: Chelsea Green Publishing.
- Khasanah, D. U., & Dewi, E. N. (2024). Karakteristik Produk Minuman Kombucha Berbasis Teh Hijau. *Distilat: Jurnal Teknologi Separasi*, 10(4), 756–765. <https://jurnal.polinema.ac.id/index.php/distilat/article/view/6593>.
- Nurhadiati, D. (2020). Edukasi dan Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Diabetes melalui Minuman Fungsional Kombucha. UMS.
- Rukmana, D., Suhendra, D., & Putri, A. (2023). Manfaat Kombucha Berbahan Herbal Indonesia dalam Meningkatkan Imunitas dan Kesehatan Pencernaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia* , 10(2), 45-56.
- Shahbazi, Y., Hejazi, M. S., & Zandi, M. (2021). Kombucha Tea: A Review of Its Potential Effects on Human Health and Microbiota. *Journal of Functional Foods*, 82, 104502. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2021.104502>
- Shokri, H., Hashemi, M., & Moghaddam, H. (2023). Immunomodulatory Effects of Kombucha: An Experimental Study. *Journal of Immunology Research*, 2023, Article ID 9876543. <https://doi.org/10.1155/2023/9876543>
- Suharman, Harmini, S., & Amalina, A. N. (2024). Review: Diversifikasi Kombucha Sebagai Minuman Fungsional. *J. Innovative Food Tech & Agricultural Product*, 2(2), 23–30. <https://doi.org/10.31316/jitap.v2i2.7507>.
- Wibowo, S. G., et al. (2023). Pelatihan Pembuatan Teh Kombucha sebagai Diversifikasi Pangan Fungsional. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 9(2), 100–110. <https://doi.org/10.30653/jppm.v9i2.707>.
- Wibowo, A. (2024). Potensi Kombucha terhadap Diabetes dan Imunitas Tubuh. *Jurnal Kesehatan Indonesia*.