

Pengolahan Bahan Alam dalam Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh di Era Pandemi

Putu Gita Maya Widyaswari Mahayasih^{*1}, Silviana Dewi², De Vita Enjelin³, Rafi Perdana Tamher⁴, Megawati⁵, Sri Teguh Rahayu⁶, Tria Saras Pertiwi⁷

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Indonesia

⁷Program Studi Management Informasi Kesehatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Indonesia

*e-mail: putu.gitamaya@esaunggul.ac.id¹

Abstrak

Jamu merupakan pengobatan tradisional yang mampu mengatasi masalah kesehatan salah satunya untuk memperkuat sistem imun tubuh. Pengobatan pada zaman sekarang kebanyakan menggunakan pengobatan modern tetapi jamu masih banyak peminat dikalangan masyarakat perkotaan maupun pedesaan. Tujuan dalam kegiatan KKN ini untuk memberikan sosialisasi mengenai pelatihan bagaimana cara pengolahan bahan alam dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh di era pandemi. Sebagai sasaran adalah warga Rw.09 Kel. Jembatan Besi Kec. Tambora, Jakarta Barat khususnya ibu rumah tangga. Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu dengan memberikan sosialisasi dan edukasi pada masyarakat serta pembagian leaflet, masker, hand sanitizer, pemasangan poster dan pembagikan hasil produksi jamu kepada masyarakat setempat. Hasil dari kegiatan ini terdapat peningkatan pemahaman pada warga RW. 09 dari hasil kuesioner yang sudah didapat menunjukkan bahwa warga RW. 09 dapat memahami mengenai macam-macam jamu, khasiat jamu, cara pembuatan jamu dengan baik dan benar.

Kata kunci: COVID-19, Jamu, Obat Tradisional, Peningkat Imun

Abstract

A Jamu is a traditional medicine that can overcome health problems, one of which is to strengthen the body's immune system. Medicine today mostly uses modern medicine, but herbal medicine is still a lot of interest among urban and rural communities. The purpose of this activity is to provide socialization regarding training on how to manage natural materials to increase body resistance in the pandemic era. As targets are residents of RW.09, Jembatan Besi, Tambora, West Jakarta, especially housewives. The method of this activity is by providing socialization and education to the community as well as distributing leaflets, masks, hand sanitizers, installing posters and distributing herbal products to the local community. The result of this activity is that there is an increase in the understanding of the residents of RW.09 from the results of the questionnaires that have been obtained showing that the residents of RW.09 can understand about various kinds of herbal medicine, the efficacy of herbal medicine, how to make herbal medicine properly and correctly.

Keywords: COVID-19, Imun booster, Jamu, Traditional medicine

1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang telah berlangsung selama kurang lebih 1 tahun, telah berdampak pada berbagai aspek kehidupan manusia, baik kesehatan maupun ekonomi. Hingga saat ini, di Indonesia, jumlah yang telah terkonfirmasi positif COVID-19 telah lebih dari 4 juta penduduk, sementara jumlah kasus yang meninggal mencapai lebih dari 100.000 jiwa[1]. Data ini diperkirakan akan terus bertambah seiring dengan belum ditemukannya prosedur pencegahan dan pengobatan COVID-19 yang efektif.

Beberapa upaya pencegahan maupun pengobatan telah diupayakan oleh pemerintah untuk dapat mengendalikan penyebaran penyakit COVID-19 ini. Selain penerapan 5M (Memakai masker, Menjaga jarak, Mencuci tangan, Menghindari kerumunan, dan Mengurangi mobilitas), salah satu cara yang juga disarankan untuk mencegah COVID-19 adalah dengan anjuran menjaga imunitas tubuh, baik dengan mengkonsumsi vitamin C maupun suplemen atau bahan herbal peningkat daya tahan tubuh, olahraga yang teratur, maupun secara rutin berjemur dibawah sinar matahari untuk meningkatkan produksi vitamin D[2][3]. Menanggapi hal ini, Kementerian

Kesehatan RI mengeluarkan surat edaran No. HK.02.02/IV.2243/2020 tentang Pemanfaatan Obat Tradisional untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, dan Perawatan Kesehatan[4]. Di dalam surat edaran ini memuat beberapa contoh ramuan tanaman obat yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga cocok untuk dikonsumsi di masa pandemi COVID-19 ini.

Salah satu daerah yang juga terdampak pandemic COVID-19 dan juga pernah dilaporkan sebagai salah satu daerah zona merah adalah di Jl. Duri Bangkit RW. 09 Kelurahan Jembatan Besi, Kecamatan Tambora, Kota Jakarta Barat. Wilayah ini tergolong wilayah yang padat penduduk dengan mata pencaharian kepala keluarga penduduk setempat yang beragam, baik sebagai pedagang, tukang ojek, maupun karyawan swasta. Sementara itu mayoritas profesi ibu-ibu daerah ini adalah sebagai ibu rumah tangga, dimana beberapa diantaranya memiliki pekerjaan sampingan sebagai penjahit, buruh cuci maupun jualan aneka aksesoris/bahan pangan. Tingkat pendidikannya beragam, namun mayoritas lulusan SMA. Akses jalan ke RW 09 kelurahan Jembatan Besi telah beraspal walaupun harus melewati gang kecil dan berjarak sekitar 500 m dari jalan besar. Jalan cukup mudah diakses oleh pejalan kaki maupun kendaraan roda dua.

Pandemi COVID-19 yang telah berlangsung selama hampir 2 tahun telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan masyarakat di RW.09 Kelurahan Jembatan Besi, terutama dalam bidang kesehatan dan ekonomi. Keberagaman kondisi masyarakat seperti tingkat pengetahuan, usia, jenis kelamin, pekerjaan antara warga yang satu dan yang lain menyebabkan perbedaan pandangan mengenai penggunaan obat tradisional secara tepat untuk membantu pencegahan COVID-19[5]. Upaya peningkatan kesehatan yang tepat perlu untuk terus dilakukan untuk membantu mempercepat pengendalian COVID-19 di Indonesia, salah satunya melalui penggunaan obat tradisional yang tepat.

Jamu merupakan obat tradisional Indonesia yang berasal dari bahan alam dan diketahui dapat meningkatkan imunitas tubuh[6]. Beberapa tanaman yang diklaim dapat meningkatkan daya tahan tubuh pada situasi COVID-19 ini antara lain jahe merah, temulawak, kunyit, kencur, pegagan, dan masih banyak lainnya[2][3]. Kandungan dalam jahe seperti Shogaol dan Gingerol telah diketahui memiliki banyak khasiat, seperti untuk antioksidan, antiinflamasi, imunomodulator, dan lainnya[7][8]. Pada kunyit maupun temulawak yang memiliki peranan penting adalah golongan senyawa Curcuminoidnya[9][10]. Sementara pegagan, selain sebagai antioksidan dan imunomodulator yang baik, kandungan Asiaticosida dalam pegagan melalui penelitian secara *in silico* diketahui memiliki aktivitas yang baik dalam menghambat protein M-Protease pada virus SARS-Cov 2[11]. Tanaman-tanaman ini dibuat dalam suatu ramuan tertentu sehingga mudah dan nikmat untuk dikonsumsi.

Melihat situasi dan permasalahan tersebut, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berupa edukasi maupun penyuluhan mengenai khasiat dan pembuatan ramuan tradisional, khususnya yang dapat meningkatkan imun tubuh berdasarkan surat edaran Kementerian Kesehatan kepada para ibu-ibu di RW 09 Kelurahan Jembatan Besi, Kecamatan Tambora. Bahan-bahan alam yang digunakan dalam pembuatan obat tradisional ini merupakan bahan yang mudah didapat dan murah, bila dibandingkan dengan suplemen-suplemen kesehatan lain yang cukup mahal

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di RW 09 Kelurahan Jembatan Besi Kecamatan Tambora dengan sasaran ibu-ibu PKK. Terdapat 3 tahapan pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu:

- a. Tahap Pertama: Perijinan
Pada tahap ini dilakukan *assesment*, FGD bersama perangkat RW setempat dan perijinan lokasi.
- b. Tahap Kedua: Perancangan formula obat tradisional dan penyiapan materi

Pada tahap kedua ini dilakukan perancangan formulasi obat tradisional yang akan ditransfer ke masyarakat berdasarkan surat edaran Menteri kesehatan. Pada tahap ini disiapkan pula materi berupa leaflet, poster serta beberapa produk obat tradisional berupa jamu yang akan dibagikan kepada ibu-ibu RW 09 Kelurahan Jembatan Besi, Kecamatan Tambora.

c. Tahap Ketiga: Pelaksanaan kegiatan

Pada tahap ini dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kepada ibu-ibu RW 09 Kelurahan Jembatan Besi, Kecamatan Tambora. Kegiatan yang dilakukan berupa:

- Edukasi/penyuluhan mengenai obat tradisional/bahan alam yang bermanfaat dalam pengobatan, khususnya untuk meningkatkan daya tahan tubuh di era pandemi COVID-19 ini.
- Pemberian informasi mengenai sumber-sumber informasi yang dapat dipercaya untuk obat tradisional.

Pelatihan pembuatan obat tradisional sesuai dengan surat edaran Kementerian Kesehatan RI. Obat tradisional/jamu hasil olahan kemudian dikemas dalam wadah botol agar dapat dikonsumsi bersama para keluarga ibu-ibu tersebut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat bersama warga RW.09 Kelurahan Jembatan Besi memiliki tujuan untuk memberikan sosialisasi dan informasi mengenai jamu yang dapat meningkatkan imunitas tubuh sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan serta cara pengolahannya dalam bentuk video tutorial yang dapat diakses kapanpun oleh warga setempat, maupun dari leaflet serta poster yang dibagikan kepada para warga. Kegiatan ini berlangsung dengan lancar dan antusias warga setempat terhadap acara ini juga sangat baik. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara terbatas dan sesuai dengan protokol kesehatan yang sesuai. Sasaran dalam kegiatan ini warga setempat khususnya ibu rumah tangga.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada bulan April – Juni 2021. Dikarenakan protokol kesehatan terkait pengendalian penyebaran COVID-19 yang wajib dipatuhi pada waktu itu, dan tingkat pengetahuan masyarakat setempat mengenai teknologi yang belum memadai, maka kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara terbatas dengan tidak melakukan pengumpulan masa dan dengan memanfaatkan sarana-sarana digital yang ada. Tim pengabdian masyarakat diberi kesempatan untuk bergabung dalam grup WhatsApp kelompok dharmawanita di RW 09 Kecamatan Tambora untuk memberikan informasi dan menjawab pertanyaan terkait materi yang telah diberikan.

Pemberian informasi dilakukan dengan penyebaran leaflet maupun poster (Gambar 1) yang didesain dengan menarik dan isi yang cukup informatif agar dapat menarik perhatian warga untuk membacanya serta memudahkan warga memahami isi dari informasi yang diberikan.

Pembagian leaflet langsung dilakukan kepada warga setempat dengan secara personal mendatangi rumah para warga untuk dapat memberikan informasi terkait penggunaan jamu tradisional dan menggali informasi dari warga terkait pola penggunaan obat tradisional di masyarakat setempat, khususnya jamu. Pemasangan poster salah satunya di Balai Desa setempat dan tempat yang biasanya dilewati banyak orang. Selain itu, dilakukan pula pembagian *handsanitizer*, dan masker (Gambar 2) kepada warga RW. 09 Kelurahan Jembatan Besi, serta pemberian edukasi terkait cara pelaksanaan protokol kesehatan yang baik.

Dalam kegiatan ini, walaupun tidak dipraktekkan secara langsung, harapannya, melalui pembuatan video digital dan pembagian leaflet serta poster terkait cara pembuatan ramuan jamu tradisional peningkat imun tubuh, maka dapat memberikan gambaran pada warga RW 09, khususnya ibu-ibu terkait cara pengolahan jamu ini. Warga juga diberikan sampel ramuan jamu yang diproduksi sendiri oleh tim pengabdian masyarakat, yang dikemas dengan baik di dalam botol.



Gambar 1. Kegiatan penempelan poster edukasi

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat, warga RW. 09 memberikan respon yang baik serta mendapatkan feedback dari video yang sudah bagikan melalui WhatsApp group, dimana dapat dilihat dari hasil tanggapan kuesioner. Terdapat 44 responden (warga RW. 09, Kelurahan Jembatan Besi) yang memberikan respon. Hasil survei yang diperoleh sebanyak 100% warga RW.09 mengetahui tentang jamu. Sebanyak 68,2% warga RW. 09 cukup banyak yang sering mengkonsumsi jamu sehingga jamu masih dilestarikan oleh warga setempat untuk pengobatan tradisional walaupun warga bertempat tinggal didaerah perkotaan tetapi jamu masih digemari oleh warga RW. 09.



Gambar 2. Jamu, masker dan hand sanitizer yang dibagikan kepada warga

Jenis jamu yang sering dikonsumsi warga RW. 09 yaitu kunyit asam, beras kencur, jahe, temulawak, sirih, jamu pegal linu dan buyung upik. Jamu yang sering dikonsumsi oleh warga setempat termasuk jamu gendong atau jamu keliling yang sebenarnya jamu tersebut bisa diolah sendiri oleh warga setempat. Dari panduan yang sudah diberikan oleh tim pengabdian masyarakat, warga dapat mengakses panduan pembuatan jamu yang berkhasiat untuk

meningkatkan sistem daya tahan tubuh di youtube dan leaflet yang sudah dibagikan. Sebanyak 93% warga RW. 09 mengetahui bahwa jamu memiliki khasiat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan sebanyak 75% warga RW. 09 berasumsi bahwa dengan mengkonsumsi jamu secara rutin dapat mencegah penyakit virus COVID-19. Dengan mengkonsumsi jamu termasuk jamu yang dapat meningkatkan sistem daya tahan tubuh, maka sistem imun dalam tubuh menjadi kebal dan tidak rentan terkena penyakit termasuk penyakit virus COVID-19.



Gambar 3. Kegiatan pembagian masker, hand sanitizer dan leaflet

Dari 100% sering atau tidaknya warga mengkonsumsi jamu terdapat 50% warga RW. 09 jarang mengkonsumsi jamu disaat pandemik 34% mengkonsumsi jamu sama seperti kondisi normal 14% lebih sering mengkonsumsi jamu dibanding kondisi normal, 2% tidak pernah mengkonsumsi jamu. Sebanyak 98% warga RW. 09 mengetahui contoh bahan alam yang dapat dijadikan jamu, contoh kunyit, jahe, kencur, temulawak, sereh, sirih. Selanjutnya, setelah diberikan penyuluhan terkait manfaat dari penggunaan jamu peningkat daya tahan tubuh untuk pencegahan COVID-19 ini, diperoleh data bahwa sebanyak 95% responden percaya terhadap khasiat jamu dan berkeinginan meningkatkan konsumsi jamu, khususnya selama pandemi. Hal ini tentu merupakan peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan data sebelum diberi penyuluhan.

Dari 98% warga RW. 09 mengetahui khasiat dari jahe, kencur dan kunyit seperti meningkatkan daya tahan tubuh dan meredakan sakit peradangan pada tenggorokan, menghangatkan tubuh, untuk meredakan nyeri lambung, menyembuhkan masuk angin, menambahkan nafsu makan, sebagai antiinflamasi dan antioksidan, jahe untuk mengatasi pencernaan, kencur untuk mengobati diare dan batuk, kunyit untuk mengatasi maag dan peradangan. Hasil survei video yang sudah bagikan melalui WhatsApp group dalam bentuk link Youtube, 100% warga RW. 09 memahami isi video dan setelah menonton video sebanyak 93% warga RW. 09 ingin mencoba membuat jamu sendiri di rumah masing-masing. Maka dengan hasil dari tanggapan warga RW. 09 sangat antusias untuk memahami isi video panduan

pelatihan pengolahan bahan alam untuk meningkatkan daya tahan tubuh di era pandemik. Dimasa pandemik ini akan lebih baik untuk mengadakan penyuluhan dan pelatihan pengolahan jamu yang benar guna meningkatkan kualitas jamu dengan narasumber seorang yang ahli dalam bidang farmakognosi dan fitokimia. Dari tanggapan tersebut warga RW. 09 paham bahan apa saja yang dapat dimanfaatkan sebagai jamu dan warga RW. 09 juga paham tanaman herbal tersebut bagi kesehatan tubuh.

4. KESIMPULAN

Kegiatan KKN yang bertempat di Jl. Duri Bangkit RW. 09 Kel. Jembatan Besi Kec. Tambora Kota Jakarta Barat telah terlaksana dengan baik dan mendapat sambutan yang baik pula oleh warga RW. 09. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk kegiatan sosialisasi dan edukasi mengenai penyuluhan dan pelatihan pengolahan bahan alam untuk meningkatkan daya tahan tubuh di era pandemik. Perencanaan program kegiatan dilakukan dalam waktu singkat dan disesuaikan dengan kondisi pandemi yang sedang terjadi. Berdasarkan hasil dari hasil kuesioner dapat menunjukkan bahwa melalui kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan warga RW. 09 mengenai macam-macam jamu, khasiat jamu, serta cara pembuatan jamu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Infeksi Emerging, "COVID-19 Indonesia," 2021. <https://covid19.kemkes.go.id/> (accessed: Jan. 15, 2022)
- [2] A. R. Kusumo, F. Y. Wiyoga, H. P. Perdana, I. Khairunnisa, R. I. Suhandi, and S. S. Prastika, "Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi," *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, vol. 4, no. 2, p. 465, Nov. 2020, doi: 10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471.
- [3] R. F. Syamsu, S. Nuryanti, Arafah, and Muh. F. Jamal, "Herbal Yang Berpotensi Sebagai Anti Virus pada COVID-19," *Molucca Medica*, vol. 14, no. 1, pp. 76–85, 2021.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, Dan Perawatan Kesehatan," 2020. https://covid19.hukumonline.com/wp-content/uploads/2021/05/surat_edaran_direktur_jenderal_pelayanan_kesehatan_nomor_hk_02_02_iv_2243_2020_tahun_2020.pdf
- [5] D. Wulandari, N. Triswanti, and V. Yulyani, "Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan COVID-19 di Desa Lebak Peniangan Lampung," *ARTERI J. Ilmu Kesehatan*, vol. 2, no. 2, 2021.
- [6] L. Sekolah, T. Ilmu, K. Kendal, K. S. Artini, and W. Veranita, "Tamanam Herbal untuk Meningkatkan Sistem Imun Tubuh: Literature Review," *Jurnal Farmasetis*, vol. 1, no. 10, pp. 15-20, 2021. doi: 10.32583/farmasetis.v10i1.1383
- [7] R. Singh and K. Singh, "Zingiber Officinale: A Spice with Multiple Roles," *RJLBPCS*, 2019. doi: 10.26479/2019.0502.09.
- [8] S. Zhang, X. Kou, H. Zhao, K. K. Mak, M. K. Balijepalli, and M. R. Pichika, "Zingiber officinale var. rubrum: Red Ginger's Medicinal Uses," *Molecules*, vol. 27, no. 3, p. 775, Jan. 2022, doi: 10.3390/molecules27030775.
- [9] D. Azimah, Yuswanto, Wahyono, D. Santosa, and E. P. Setyowati, "Efek Immunomodulator dari Kombinasi Ekstrak Etanol Herba Sambilotto (*Andrographis paniculata* (Burm. f.) Nees) dan Rimpang Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.) terhadap Proliferasi Sel Limfosit Mencit Balb/c secara In Vitro," *Traditional Medicine Journal*, vol. 21, no. 3, pp. 157-168, 2015.
- [10] N. Hidayah, R. Puspita, and M. Mujahidah, "Pengaruh Ekstrak Kunyit (*Curcuma domestica* Val) Terhadap Berat Badan, Jumlah Eosinofil dan Basofil Ayam Petelur yang Diinfeksi

- Salmonella pullorum," *Jurnal Medik Veteriner*, vol. 3, no. 2, p. 230, 2020, doi: 10.20473/jmv.vol3.iss2.2020.230-235.
- [11] P. G. M. W. Mahayasih, Harizal, Herman, and I. Ahmad, "Erratum: In silico identification of natural products from *Centella asiatica* as severe acute respiratory syndrome-coronavirus 2 main protease inhibitor," *Adv Pharm Technol Res*, vol. 12, pp. 261–266, 2021.