

PENINGKATAN IMUNITAS TUBUH MELALUI KONSUMSI JAMU DI ERA PANDEMI COVID-19

¹Herlinda Mawardika*, ²Nurul Istiqomah

¹Prodi S1 Farmasi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

²Prodi S1 Biologi, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

*herlinda.mawardika@iik.ac.id

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 merupakan permasalahan penting yang tengah dihadapi masyarakat saat ini karena memberikan dampak yang besar pada kesehatan individu maupun perekonomian keluarga. Konsumsi jamu tradisional yang merupakan ramuan bahan berupa tanaman herbal diketahui dapat memelihara kesehatan tubuh dan dipercaya oleh masyarakat dapat mencegah agen infeksi. Dengan meningkatnya jumlah pasien terinfeksi virus corona, masyarakat perlu terus dimotivasi untuk memperhatikan kesehatan diri dan keluarga. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan hal ini yaitu dengan pemberian edukasi terkait konsumsi jamu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendukung program pencegahan COVID-19 melalui peningkatan konsumsi jamu oleh masyarakat di Desa Bandar Lor Kediri. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu pembuatan dan pembagian jamu ke masyarakat di Desa Bandar Lor, Kediri serta pemberian penyuluhan secara langsung kepada perwakilan masyarakat untuk memberikan pemahaman seputar jamu dengan menerapkan protokol kesehatan. Evaluasi keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan hasil pengisian kuesioner oleh peserta yang diberikan sebelum dan sesudah sosialisasi. Selama pelaksanaan kegiatan ini, telah dibagikan 2000 botol jamu yang diproduksi secara mandiri kepada masyarakat. Sesuai dengan penilaian kuesioner, kegiatan sosialisasi jamu dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sebesar 60% mengenai khasiat dan pentingnya jamu sebagai minuman kesehatan untuk mendukung sistem imun tubuh selama pandemi COVID-19. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan wawasan dan memberikan motivasi masyarakat untuk mengkonsumsi jamu di tengah wabah virus corona.

Kata Kunci: Coronavirus, sistem imun, jamu, tanaman herbal

STRENGTHENING BODY IMMUNITY BY CONSUMING JAMU DURING PANDEMIC COVID-19

ABSTRACT

Pandemic COVID-19 is an important issue currently facing people because its significant impact to individual health dan family income. Consumption of traditional herbal plants are known to maintain the body health and it is believed that jamu is able to prevent infectious agents. The increasing number of people infected by corona virus, people should be encouraged to pay attention to personal and family health. One of the methods to increase people awareness is by providing counseling about jamu consumption. The objective of this is to support COVID-19 prevention program through increasing consumption of jamu in Bandar Lor Village, Kediri. Several steps involved in this activity are production and distribution of jamu to the community and providing direct counseling about jamu for the representative by implementing health protocol. The successful of thus activity was determined based on the pretest and posttest results. 2000 bottles of self-produced jamu were distributed to the community. According to the result, jamu counseling increased people knowledge about 60 % regarding the benefit and importance of jamu as a healthy drink to support the immune system during pandemic COVID-19. This community service was able to increase people's knowledge and motivate them to consume jamu during corona virus outbreak.

Keywords: coronavirus, herbal plants, immune system, jamu

1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 merupakan pandemi penyakit infeksi pada saluran pernafasan yang disebabkan oleh golongan Beta coronavirus baru yang disebut SARS-CoV-2. Kasus COVID-19 mulai dideteksi di Indonesia sejak awal Maret dan terus meningkat hingga mencapai 369 kasus pada pertengahan Maret 2020 (Gugas Covid19, 2020). Kelompok lansia dan orang dengan penyakit penyerta memiliki risiko lebih tinggi jika terinfeksi virus corona. Selain memberikan dampak pada kesehatan individu, penyebaran COVID-19 menyebabkan adanya pembatasan aktivitas sosial, seperti bekerja dan belajar di rumah sehingga memberikan kerugian pada sektor perekonomian masyarakat. Dalam menghadapi pandemi COVID-19, pemerintah menganjurkan masyarakat untuk menjalankan protokol kesehatan, seperti memakai masker, rajin mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan handsanitizer, tidak menyentuh area wajah saat tangan kotor, menjaga jarak, dan tidak melakukan perjalanan jarak jauh. Selain itu, tindakan pencegahan yang tidak kalah penting adalah meningkatkan daya tahan tubuh melalui konsumsi makanan dan minuman bergizi, istirahat cukup, berjemur, dan olahraga secara teratur.

Salah satu upaya mudah yang dapat mendukung sistem imun tubuh adalah konsumsi jamu. Sejak munculnya pandemi COVID-19, jamu menjadi lebih populer karena dipercaya dapat menangkal infeksi virus corona. Jamu adalah obat tradisional Indonesia dan warisan budaya yang berbasiskan tumbuhan herbal dan telah digunakan secara turun-menurun di bidang kesehatan (Biofarmaka IPB, 2013). Bagian tumbuhan yang dapat digunakan sebagai bahan dasar jamu sangat beragam, yaitu bagian akar misalnya alang-alang, rimpang misalnya kunyit, umbi misalnya bawang merah, bunga misalnya cengkih, buah misalnya delima, biji misalnya pala, kayu misalnya secang, kulit kayu misalnya kayu manis, batang misalnya kayu putih, daun misalnya pegagan (Herdiani, 2012). Jamu tidak mengandung bahan sintetik dan biasa diresepkan oleh pengobat tradisional atau batra.

Bahan-bahan yang umumnya diolah menjadi jamu diantaranya adalah tanaman yang berkhasiat sebagai imunomodulator, seperti jahe, lempuyang, temulawak, kunyit, kencur, lengkuas, sambiloto, meniran, rosela, pegagan, sereh, adas, jeruk nipis, nyamplung, dan kayu manis. Tanaman tersebut memiliki kandungan senyawa aktif seperti flavonoid, fenol, tanin, dan saponin yang mampu meningkatkan ataupun menekan sistem imun tubuh (Waluyo, 2020). Pemakaian tanaman sebagai imunostimulator penting untuk menekan infeksi virus dan bakteri. Selain untuk memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh, konsumsi jamu dimaksudkan untuk merawat kecantikan wajah. Diantara berbagai jenis jamu, jamu dengan bahan dasar kunyit digunakan untuk mengatasi kolesterol tinggi, mengurangi nyeri menstruasi, maupun radang gusi. Sementara itu, jamu temulawak dikonsumsi sebagai antibakteri maupun antioksidan, dan beras kencur untuk memulihkan tenaga.

Meskipun jamu merupakan salah satu minuman tradisional yang sudah ada sejak dulu, masih banyak masyarakat yang tidak tertarik untuk mengkonsumsinya. Alasan yang mendukung kondisi ini diantaranya yaitu beberapa jamu memiliki rasa pahit dan aroma tidak enak, masyarakat terbiasa mengonsumsi produk yang efeknya bisa

dirasakan secara instan, belum direkomendasikan dokter sebagai obat yang diresepkan, dan adanya jamu yang dicampur dengan bahan kimia sehingga menimbulkan efek samping yang tidak dikehendaki. Beberapa jamu yang dijual di pasaran mengandung bahan kimia berbahaya, seperti antalgin, fenilbutason, dan furosemid yang menyebabkan kerusakan organ setelah dikonsumsi jangka panjang. Jamu herbal dikenal lebih aman karena tidak memberikan efek samping yang merugikan selama dikonsumsi secara tepat. Hal-hal yang perlu diperhatikan salah satunya adalah dosis dan frekuensi pemakaian (Subroto dan Harmanto, 2007).

Kota Kediri termasuk salah satu wilayah di Jawa Timur yang tidak lepas dari kasus COVID-19. Kota Kediri menjadi salah satu wilayah zona merah pada bulan Maret 2020. Jumlah orang yang berisiko terinfeksi virus corona juga relatif tinggi dan diperkirakan terus meningkat. Pada kondisi ini, sebagian masyarakat perlu didorong untuk memperhatikan kesehatan diri, salah satunya mengonsumsi makanan dan minuman kesehatan. Berdasarkan hal tersebut, dilakukan sosialisasi dan pembagian jamu secara gratis ke masyarakat untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait konsumsi jamu dan membantu meningkatkan daya tahan tubuh sebagai bentuk dukungan pencegahan penularan COVID-19 di Kota Kediri.

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 23-27 Maret 2020 di Desa Bandar Lor, Kecamatan Mojoagung Kota Kediri.

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Pada tahap awal dilakukan perencanaan bahan baku jamu, peralatan memasak dan kemasan yang digunakan, dan jumlah jamu yang akan diproduksi. Bahan baku yang digunakan meliputi jahe, kunyit, temulawak, serai, kayu manis, gula putih, gula merah, dan asam jawa. Rempah-rempah yang telah dikupas kulitnya dicuci dengan air mengalir hingga bersih untuk menghilangkan kotoran yang menempel. Selanjutnya, bahan tersebut dipotong menjadi ukuran lebih kecil. Semua bahan dimasukkan ke dalam panci berisi air dan direbus hingga mendidih. Jamu didinginkan beberapa saat sebelum dikemas dalam botol. Produksi jamu dilakukan hingga mencapai 2000 botol. Selama proses pembuatan jamu, protokol kesehatan tetap diterapkan mencegah infeksi COVID-19 dan memastikan minuman jamu yang dihasilkan higienis dan aman untuk dikonsumsi. Jamu dibagikan ke masyarakat di wilayah Desa Bandar Lor Kediri dengan memperhatikan protokol kesehatan, yaitu mengenakan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan sebelum maupun sesudah membagikan.

Tahap selanjutnya, peserta kegiatan diberi edukasi mengenai jamu. Metode yang dipilih yaitu penyuluhan langsung, yaitu penyampaian materi secara tatap muka tanpa adanya suatu perantara dengan tujuan meningkatkan pengetahuan peserta kegiatan (Febriyanti dkk., 2020). Materi yang diberikan diantaranya pemanfaatan jamu, bahan baku, dan pentingnya konsumsi jamu untuk mendukung sistem imun tubuh selama pandemi virus corona. Evaluasi kegiatan ditentukan dari hasil pengisian lembar *pretest* dan *posttest* yang berisi pertanyaan-pertanyaan seputar materi. Kegiatan ini

dinyatakan berhasil jika skor *posttest* lebih tinggi, yaitu indikasi adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait jamu setelah penyampaian materi.

2.3. Pengambilan Sampel

Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat di wilayah Desa Bandar Lor, Kec. Mojoroto Kota Kediri yang terdiri dari bapak-bapak dan ibu-ibu dengan usia yang beragam.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh tim yang terdiri dari dosen dan mahasiswa. Dosen bertindak sebagai narasumber dalam sosialisasi, sedangkan mahasiswa ikut membantu dalam produksi jamu. Sebagai upaya untuk mendukung program pemerintah dalam pencegahan COVID-19, dilakukan pembagian jamu ke masyarakat di Desa Bandar Lor Kediri secara teratur dengan meminimalkan berkumpulnya massa agar masyarakat termotivasi untuk mengkonsumsi jamu. Jamu sebagai minuman kesehatan dipercaya mampu meningkatkan sistem imun tubuh

Pembuatan jamu pada kegiatan ini menggunakan bahan-bahan yang mudah diperoleh dan harganya terjangkau. Jamu mengandung rempah-rempah yang baik untuk kesehatan. Gula merah mengandung alkaloid, steroid, dan tanin yang dapat dijadikan antioksidan (Sangi et al, 2012). Jahe memiliki kandungan senyawa metabolit seperti gingerol, terpen, dan minyak volatil yang dikenal sebagai anti-inflamasi dan digunakan dalam terapi penyakit respiratori (Townsend et al, 2013). Temulawak mengandung senyawa bioaktif yang berfungsi sebagai antioksidan, antiviral, dan antiinflamasi (Maheshwari et al., 2006). Sementara itu, asam jawa berfungsi sebagai anti-diabetes, mengatasi disentri dan antiinflamasi karena mengandung tanin dan fenol (Caluwé et al, 2010).



Gambar 1. Pembuatan jamu
(Sumber: dokumen pribadi)

Sebagian bahan baku tersebut merupakan tanaman yang biasa ditanam di rumah atau dikenal sebagai tanaman obat. Hal ini bertujuan agar masyarakat juga dapat membuat sendiri jamu di rumah. Setelah proses perebusan, jamu yang dihasilkan memiliki warna kecoklatan dengan rasa manis dan segar sehingga bisa dikonsumsi oleh anak-anak yang tidak menyukai jamu dengan rasa pahit.

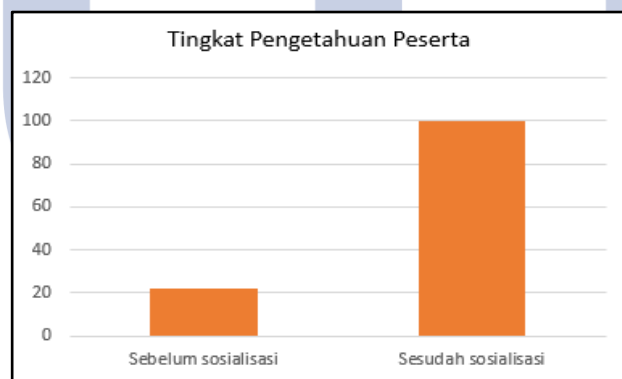
Konsumsi jamu ketika kondisi tubuh normal dapat membantu memelihara daya tahan tubuh dan memulihkan stamina setelah beraktivitas. Ketika kondisi tubuh bugar

dan daya tahan tubuh kuat, maka akan memperkecil peluang untuk terinfeksi agen penyakit, seperti virus dan bakteri. Sementara itu, penggunaan jamu ketika seseorang memiliki gangguan kesehatan dapat membantu penyembuhan penyakit tertentu. Dengan teratasinya penyakit penyerta, maka risiko kematian ketika seseorang terinfeksi virus corona juga lebih kecil.



Gambar 1. Pembagian jamu ke masyarakat di Desa Bandar Lor
(Sumber: dokumen pribadi)

Selain pembagian jamu, dilakukan pula sosialisasi kepada perwakilan masyarakat. Berdasarkan hasil penilaian kuesioner, terdapat peningkatan pengetahuan peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengenai jamu sebesar 80%. Hal ini dapat diketahui dari skor *posttest* yang lebih tinggi dibandingkan skor *pretest*. Sebelum menerima materi sosialisasi, peserta belum memiliki pengetahuan yang cukup terkait manfaat jamu dan jarang untuk mengkonsumsinya. Sebagian besar peserta juga tidak mengetahui apakah jamu dapat mencegah infeksi patogen, seperti virus dan bakteri. Selain terdapat peningkatan pengetahuan, antusias masyarakat yang tinggi untuk mengkonsumsi jamu juga dapat menjadi indikator keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 3. Tingkat pengetahuan peserta terkait jamu sebelum dan sesudah sosialisasi
(Sumber: dokumen pribadi)

Evaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan masih terbatas pada aspek kognitif, yaitu pemahaman sasaran. Namun dengan masyarakat tahu dan memahami, selanjutnya dapat tercapai pula tujuan tidak langsung kegiatan ini, yaitu terjadi perubahan sikap dan tingkah laku dengan mengikuti anjuran yang berhubungan dengan kesehatan (Maulana, 2007). Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, informasi yang jelas dan tepat mengenai jamu diharapkan mendorong peserta untuk

melestarikan konsumsi jamu sebagai penguat imunitas tubuh di era pandemi COVID-19.

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Pemeliharaan kebugaran dan imunitas tubuh data diupayakan melalui konsumsi jamu. Pemeliharaan kebugaran dan imunitas tubuh data diupayakan melalui konsumsi jamu. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait jamu dan mendorong konsumsi jamu sebagai upaya pencegahan infeksi virus corona.

Tindak lanjut dari kegiatan ini adalah perlunya dukungan terhadap program TOGA di setiap rumah untuk penyediaan bahan baku jamu yang bisa diolah secara mandiri sehingga bisa untuk melestarikan kebiasaan minum jamu di masyarakat. Saran lainnya yaitu perlu adanya pelatihan atau pembinaan produksi jamu bagi masyarakat untuk memastikan keamanan produk yang akan dikonsumsi serta membantu meningkatkan pendapatan keluarga yang terdampak secara ekonomi di era pandemi COVID-19.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri atas dukungan dan fasilitas yang diberikan sehingga pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Biofarmaka IPB. (2013). Quality of Herbal Medicine Plants and Traditional Medicine. <http://biofarmaka.ipb.ac.id>. Diakses 19 Desember 2020.
- Caluwé, E. et al. (2010). *Tamarindus indica* L. A Review of Traditional Uses Phytochemistry and Pharmacology. *Afrika Focus* 23(I): 58–83.
- Febriyanti, R. dkk. (2020). *Penyuluhan Sosial: Membaca Konteks dan Memberdayakan Masyarakat*. Bandung: Lekkass.
- Maheshwari, R. et al. (2006). Multiple Biological Activities of Curcumin: A Short Review. *Life Sciences*, 78 (18), 2081–2087. <https://doi.org/10.1016/j.lfs.2005.12.007>.
- Maulana, H. (2007). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- GugasCovid 19. (2020). Data sebaran COVID19. <https://covid19.go.id>. Diakses 1 November 2020.
- Waluyo, B. (2020). *Tetap Sehat Saat Pandemi dengan Jamu Imunomodulator*. Guepedia.
- Sangi dkk. (2012). Uji Toksisitas dan Skrining Fitokimia Tepung Gabah Pelepah Aren (*Arenga pinnata*). *Jurnal Ilmiah Sains* 12(II): 127–134.
- Subroto, A. dan Harmanto, N. 2007. *Pilih Jamu dan Herbal Tanpa Efek Samping*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Townsend, E. et al. (2013). Effects of Ginger And Its Constituents on Airway Smooth Muscle Relaxation and Calcium Regulation. *American Journal of Respiratory Cell and Molecular Biology* 48 (2), 157–163. <https://doi.org/10.1165/rcmb.2012-0231OC>.