

Pemanfaatan Tanaman Obat Untuk Ramuan Peningkat Daya Tahan Tubuh di Masa Pandemi Covid-19 Kabupaten Bekasi

Marselina^{1,*}, Mochamad Farhan Bastian², Qori Anggraeni³, Baiq Laela Zaeni⁴, Mimah Nurapiah AR⁵, Maslihah Hasanah⁶, Indika Susan Caroline S⁷, Dewi Khodijah⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Fakultas Ilmu Kesehatan Sarjana Farmasi Universitas Medika Suherman, Bekasi, Indonesia

*Korespondensi E-mail: marselinaapoteker@yahoo.com

Abstrak

Ramuan tradisional adalah minuman yang dapat menjadi salah satu pilihan untuk memperkuat sistem daya tahan tubuh seseorang. Hal ini dapat dimanfaatkan sebagai tindakan pencegahan terhadap penyakit COVID-19 yang sampai saat ini belum ada obat untuk menanganinya. Penyuluhan ini diharapkan mampu menambah pemahaman warga Desa Sukaindah tentang ramuan tradisional yang dapat meningkatkan sistem daya tahan tubuh. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan bahan tanaman jahe merah, kayu manis, dan lemon. Untuk mengukur tingkat pemahaman terhadap materi penyuluhan dilakukan pengisian kuesioner oleh sekelompok masyarakat yang terdiri dari ibu rumah tangga yang berjumlah 13 orang berada di RT 002 RW 004 Desa Sukaindah, Kecamatan Sukakarya, Kabupaten Bekasi. Berdasarkan data hasil kuesioner yang telah diisi oleh warga Desa Sukaindah sebanyak 85% sangat paham dan 15% paham tentang pembuatan ramuan tradisional ini. Sesuai dengan data kuesioner yang telah didapat secara umum warga Desa Sukaindah sangat paham terkait materi penyuluhan dan cara pembuatan ramuan tradisional untuk meningkatkan sistem daya tahan tubuh di masa pandemi COVID-19. Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi dan sosialisasi tentang cara pembuatan ramuan tradisional diharapkan menjadi alternatif sekaligus referensi masyarakat tentang pentingnya menjaga sistem daya tahan tubuh di masa pandemi COVID-19 ini.

Kata Kunci: Tanaman Obat; Daya Tahan Tubuh, Penyuluhan Kesehatan

Abstract

Traditional herbs are drinks that can be one of the options to strengthen a person's immune system. This can be used as a preventive measure against COVID-19 disease which until now there is no cure to deal with it. This extension is expected to be able to increase the understanding of Desa Sukaindah about traditional herbs that can improve the immune system. This extension activity uses red ginger plant ingredients, cinnamon, and lemon. To measure the level of understanding of counseling materials, questionnaires were filled out by a group of people consisting of 13 housewives in RT 002 RW 004 Desa Sukaindah, Kecamatan Sukakarya, Kabupaten Bekasi. Based on the data of questionnaire results that have been filled out by Desa Sukaindah as many as 85% are very understanding and 15% understand about making this traditional herb. By the questionnaire data that has been obtained in general, Desa Sukaindah is very familiar with extension materials and how to make traditional potions to improve the immune system in the COVID-19 pandemic. Community service activities on education and socialization on how to make traditional herbs are expected to be an alternative as well as a public reference about the importance of maintaining the immune system in the COVID-19 pandemic.

Keywords: Medical Plants; Immune System, health education

Pendahuluan

Saat ini seluruh dunia sedang menghadapi krisis kesehatan karena penyakit yang disebabkan oleh novel Coronavirus 2019 (2019-nCoV). Virus 2019-nCoV adalah keluarga Coronavirus tipe baru yang sebelumnya tidak diidentifikasi pada manusia (Fathoni, 2020). Wabah covid yang meluas

dinyatakan sebagai *Public Health Emergency of International* (PHEIC), yang mempengaruhi sekitar 212 negara dan hampir setengah juta kematian di seluruh dunia. Dalam hal ini, WHO telah merilis peringatan COVID-19 kepada publik, dan hal yang sama tertulis di situs website WHO (Anggraeni et al., 2021). Gejala utama jika terkena COVID-19 adalah demam, kelelahan, dan batuk kering, kemudian berkembang menjadi pneumonia atau lebih parah. Sampai saat ini belum ditemukan obat yang dapat digunakan untuk mengobati COVID-19 (Yuliana, 2020).

Meskipun belum ada obat atau pengobatan khusus untuk COVID-19, ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk memperkuat kekebalan sistem daya tahan tubuh terhadap virus Corona. Organisasi kesehatan dunia menyambut baik berbagai inovasi di seluruh dunia termasuk penggunaan kembali obat-obatan tradisional dan mengembangkan terapi baru dalam mencari pengobatan potensial untuk COVID-19 (Kusumo et al., 2014). Terdapat banyak cara untuk tetap sehat dan memperkuat sistem kekebalan daya tahan tubuh selama pandemi, salah satunya melalui makanan dan minuman yang seimbang (Kemenkes, 2020).

Indonesia memiliki kekayaan rempah-rempah yang cukup banyak jumlah dan jenisnya. Rempah-rempah dapat meningkatkan daya tahan tubuh karena mengandung antioksidan dan senyawa-senyawa aktif yang bisa menangkal radikal bebas (Senjawati et al., 2021). Menurut penelitian dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2010, sekitar 50% masyarakat Indonesia menggunakan rempah-rempah sebagai jamu baik untuk menjaga kesehatan dengan meningkatkan daya tahan tubuh maupun untuk pengobatan (Riskesdas, 2010).

Ramuan tradisional atau jamu adalah minuman yang dapat menjadi salah satu pilihan untuk memperkuat sistem daya tahan tubuh seseorang. Jamu adalah obat herbal tradisional Indonesia yang telah dipraktikkan selama berabad-abad di masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Meskipun sudah banyak obat-obatan modern, jamu masih sangat populer di daerah pedesaan maupun perkotaan (Elfahmi et al., 2014). Tanaman yang dapat dikonsumsi dan dibuat menjadi ramuan tradisional untuk meningkatkan daya tahan tubuh antara lain adalah temulawak, kunyit, jahe merah, dll. Selain bahan utama tersebut dapat juga ditambahkan bahan lain untuk menambah rasa dan memberi aroma yang dapat menggugah selera seperti kayu manis, lemon, dan gula merah (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Jahe merah (*Zingiber officinale*) merupakan tumbuhan suku Zingiberaceae yang sudah digunakan sebagai obat secara turun-temurun sejak dahulu karena mempunyai komponen volatil (minyak atsiri) dan nonvolatil (oleoresin) paling tinggi jika dibandingkan dengan jenis jahe lainnya (Dewi & Riyandari, 2020). Senyawa-senyawa yang terdapat didalam jahe merah memiliki khasiat sebagai antibakteri, antioksidan, antiinflamasi, analgesik, diuretik, antijamur, antikanker, dan antivirus (Ukeh et al., 2009).

Selain jahe merah, racikan ramuan yang lain adalah kayu manis. Kayu manis (*Cinnamomum burmannii*) memiliki kandungan minyak atsiri, safrole, eugenol, kalsium oksalat, sinamaldehyde, damar, tanin, dan zat penyamak. Kadungan kayu manis dapat digunakan untuk mengobati penyakit kanker, kolesterol, diare, maag, sakit kepala, kembung, kencing manis, stomatik karminatif, diaforetik, analgesik, antiseptik, antimikroba, anticacing, antidiare, mengobati demam dan influenza (Mulyani et al., 2016).

Untuk menambah rasa pada suatu ramuan tradisional biasanya ditambahkan lemon ataupun lemon agar terbentuk rasa asam dan gula merah untuk menambahkan rasa manis. Lemon memiliki kandungan senyawa-senyawa antara lain asam sitrat, Vitamin C, mineral, flavonoid. Vitamin C dan flavonoid dalam lemon diketahui memiliki karakteristik sebagai antioksidan (González-Molina et al., 2010). Antioksidan ini berperan sebagai penangkal radikal bebas dan mampu mencegah terjadinya reaksi oksidatif yang dapat menyebabkan suatu penyakit dan sangat sering ditemukan dalam senyawa fitokimia suatu tumbuhan. Flavonoid merupakan keluarga besar dalam senyawa polifenol yang terbukti menunjukkan aktivitas antiinflamasi, antirombogenik, antidiabetes, antikanker, dan neuroprotektif (Ardiyanti, 2018).

Berdasarkan data di atas negara Indonesia merupakan negara yang kaya akan tanaman ramuan tradisional yang memiliki banyak manfaat, salah satunya dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Hal ini dapat dimanfaatkan sebagai tindakan pencegahan terhadap penyakit COVID-19 yang kasus kejadiannya sangat tinggi, namun belum ditemukan obat untuk menangani penyakit tersebut. Oleh karena itu, perlunya dilakukan pemanfaatan tanaman obat sebagai ramuan tradisional peningkat daya tahan tubuh di masa pandemi COVID-19 yang akan dilakukan penyuluhan terkait cara pembuatan dan penggunaan ramuan tradisional di Desa Sukaindah, Kabupaten Bekasi.

Metode

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan kepada sekelompok masyarakat yang terdiri dari ibu rumah tangga yang berada di RT 002 RW 004 Desa Sukaindah, Kecamatan Sukakarya, Kabupaten Bekasi. Kegiatan penyuluhan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu mengedukasi masyarakat terkait manfaat yang didapat dari mengkonsumsi ramuan tradisional jahe merah, mempraktikkan secara langsung mengenai cara pembuatan ramuan tradisional, membagikan kuesioner untuk mengetahui seberapa paham warga tentang edukasi yang telah diberikan dan membagikan produk ramuan tradisional kepada masyarakat yang telah berkontribusi dalam pengisian kuesioner.

Adapun resep ramuan yang kami gunakan berdasarkan Kemenkes nomor HK.02.02/IV/2243/2020 tahun 2020 mengenai Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, dan Perawatan, yaitu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020):

Bahan:

- Jahe merah (2 ruas ibu jari)
- Kayu manis (3 jari)
- Gula merah (secukupnya)
- Lemon (secukupnya)
- Air (250 ml)

Cara membuat:

- Cuci bersih semua bahan dengan air bersih mengalir.
- Jahe merah dicuci bersih dan digeprek.
- Rebus air hingga mengeluarkan banyak uap, kemudian kecilkan api dan rebus semua bahan yang sudah disiapkan bersama dengan gula merah selama 15 menit.
- Sebelum disaring tunggu beberapa saat agar ramuan tidak terlalu panas.
- Tambahkan lemon secukupnya.

Setelah dilakukan penyuluhan kami menampilkan video pembuatan ramuan ini dengan no HKI EC00202174724 , selanjutnya dilakukan pendampingan pembuatan ramuan tradisional jahe merah serta pengisian kuesioner (Lampiran 1) untuk mengukur tingkat pemahaman masyarakat. Tingkat pemahaman masyarakat akan terbagi menjadi 4 kategori berdasarkan skala guttman. Skala disusun dalam bentuk suatu pertanyaan dan diberikan poin pada setiap pertanyaan kemudian dianalisis dan dikategorikan ke dalam Tabel 1 menurut skala guttman (Sugiyono, 2013).

Tabel 1. Kategori Skor Kuesioner

Kategori	Skor Poin
Sangat Paham	76-100
Paham	51-75
Kurang Paham	26-50
Tidak Paham	0-25

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Sukaindah secara umum dilaksanakan dengan lancar dan kondusif. Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 13 orang warga Desa Sukaindah. Penyuluhan diawali dengan penyampaian materi terkait bahan-bahan yang akan digunakan dalam ramuan tradisional ini serta manfaat-manfaat dari setiap bahan yang digunakan. Kemudian dilanjutkan dengan praktik langsung cara pembuatan ramuan tradisional ini didepan warga Desa Sukaindah. Selama proses pembuatan dilakukan para peserta KKN membagikan kuesioner dan resep ramuan tradisional kepada warga serta produk ramuan yang sudah jadi sebagai buah tangan untuk dibawa pulang.

Penyuluhan ini diharapkan mampu menambah pemahaman warga Desa Sukaindah tentang ramuan tradisional yang dapat meningkatkan sistem daya tahan tubuh. Berdasarkan kuesioner yang sudah diberikan, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Persentase Pemahaman Warga Desa Sukaindah

Tingkat Pemahaman	Frekuensi	Persentase
Sangat Paham	11	85 %
Paham	2	15 %
Kurang Paham	0	0 %
Tidak Paham	0	0 %
Total	13	100 %

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan data hasil kuesioner yang telah diisi oleh warga Desa Sukaindah sebanyak 85% sangat paham dan 15% paham tentang pembuatan ramuan tradisional ini. Secara umum, warga Desa Sukaindah memahami tentang penyuluhan yang telah disampaikan oleh peserta KKN. Hal ini dikarenakan penyampaian materi yang mudah dipahami oleh warga dan melakukan praktik pembuatan ramuan secara langsung kepada warga Desa Sukaindah.

Komposisi produk ini berdasarkan Kemenkes nomor HK.02.02/IV/2243/2020 tahun 2020 mengenai Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, dan Perawatan berisi bahan alami yang sangat mudah didapatkan yaitu jahe merah, kayu manis, gula merah, dan lemon. Jadi, ramuan ini sangat mudah untuk dibuat dan bermanfaat untuk meningkatkan sistem daya tahan tubuh dalam melawan virus dan bakteri dari penyebab penyakit.

Bahan-bahan yang terdapat didalam ramuan ini berasal dari tumbuh-tumbuhan yang mudah didapatkan dan ramuan ini tidak mengandung kimia sintetis sehingga meminimalkan terjadinya efek yang tidak diinginkan. Selain itu kandungan vitamin C yang terdapat didalam lemon dan jahe merah merupakan vitamin yang dapat meningkatkan sistem daya tahan tubuh. Sehingga tujuan mengkonsumsi ramuan ini dapat tercapai yaitu meningkatkan sistem daya tahan tubuh.

Setelah selesai melakukan edukasi dan pengisian kuesioner, kami membagikan produk yang sudah jadi serta resep pembuatan ramuan tradisional tersebut kepada warga yang telah ikut berkontribusi dalam pengisian kuesioner. Masyarakat Desa Sukaindah merasa senang dan antusias saat mendapatkan ramuan ini dan setelah tahu cara pembuatannya yang mudah, mereka tertarik untuk membuatnya sendiri.



Gambar 1. Produk Akhir Ramuan Tradisional
(Komposisi Ramuan Berdasarkan Kemenkes nomor HK.02.02/IV/2243/2020 Tahun 2020)



Gambar 2. Poster Ramuan Tradisional



Tahap 1 Penyiapan Bahan



Tahap 2 Proses Perebusan



Tahap 3 Proses Penyaringan

Gambar 3. Proses Pembuatan Ramuan Tradisional



Gambar 4. Distribusi Produk Ke Warga Desa

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi dan sosialisasi tentang cara pembuatan ramuan tradisional diharapkan menjadi alternatif sekaligus referensi masyarakat tentang pentingnya menjaga sistem daya tahan tubuh di masa pandemi COVID-19 ini. Dengan pengabdian ini diharapkan mampu menambah pemahaman tentang pentingnya menjaga daya tahan tubuh dengan minuman ramuan tradisional di masa pandemi ini. Sesuai dengan data kuesioner yang telah didapat sebanyak 85% sangat paham dan 15% paham. Secara umum warga Desa Sukaindah sangat paham terkait materi penyuluhan dan cara pembuatan ramuan tradisional.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Universitas Medika Suherman dan semua warga Desa Sukaindah, Kecamatan Sukakarya, Kabupaten Bekasi yang telah membantu dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Daftar Pustaka

- Anggraeni, A. D., Jamil, A. S., & Rofida, S. (2021). *Analisis Kualitatif Obat Tradisional Sebagai Agen Peningkatan Imunitas Tubuh Dalam Melawan Covid-19 Di Sirat Kabar Online Indonesia*. 8(2), 207–226.
- Ardiyanti, A. (2018). *Manfaat Lemon dalam Dunia Pertanian dan Kesehatan*. May, 1–3.
- Dewi, Y. K., & Riyandari, B. A. (2020). Potensi Tanaman Lokal sebagai Tanaman Obat dalam Menghambat Penyebaran COVID-19. *Jurnal Pharmascience*, 7(2), 112. <https://doi.org/10.20527/jps.v7i2.8793>
- Elfahmi, Woerdenbag, H. J., & Kayser, O. (2014). Jamu: Indonesian traditional herbal medicine towards rational phytopharmacological use. *Journal of Herbal Medicine*, 4(2), 51–73. <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2014.01.002>
- Fathoni, M. N. (2020). Edukasi Tentang Covid-19 Serta Pemanfaatan Tanaman Herbal Pada Pedagang Jamu Keliling Di Desa Tanjungsari. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 479. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.479-485>
- González-Molina, E., Domínguez-Perles, R., Moreno, D. A., & García-Viguera, C. (2010). Natural bioactive compounds of Citrus limon for food and health. *Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis*, 51(2), 327–345. <https://doi.org/10.1016/j.jpba.2009.07.027>
- Kemendes. (2020). Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (p. 31).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, dan Perawatan Kesehatan*.

- Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., & Dkk. (2014). Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 4(2), 1–7.
- Mulyani, H., Wisyastuti, S. H., & Ekowati, V. I. (2016). *Tumbuhan Herbal Sebagai Jamu Pengobatan Tradisional Terhadap Penyakit Dalam Serat Primbon Jampi Jawi Jilid I*. 21(2), 73–91.
- Riskesdas. (2010). Riset Kesehatan Dasar; Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2010. *Laporan Nasional 2010*, 1–446.
- Senjawati, M. I., Maryam, & Afriyuni, F. (2021). Teknologi Pengolahan Minuman Rempah Instan Sebagai Peluang Usaha Serta Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Terhadap Covid 19. *Journal of Appropriate Technology for Community Services*, 2(2), 103–110. <https://doi.org/10.20885/jattec.vol2.iss2.art7>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Ukeh, D. A., Birkett, M. A., Pickett, J. A., Bowman, A. S., & Jennifer Mordue, A. (2009). Repellent activity of alligator pepper, *Aframomum melegueta*, and ginger, *Zingiber officinale*, against the maize weevil, *Sitophilus zeamais*. *Phytochemistry*, 70(6), 751–758. <https://doi.org/10.1016/j.phytochem.2009.03.012>
- Yuliana, Y. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 187–192. <https://doi.org/10.30604/well.95212020>

Lampiran 1. Kuesioner Ramuan Tradisional

**Kuisisioner Ramuan Tradisional
KKN UMS 2021****I. Identitas Responden**

Nama Responden :
Umur :
Pendidikan Terakhir :
Alamat lengkap :
No. Telepon :

Petunjuk pengisian

Berilah tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan, sesuai dengan kenyataan dan pendapat anda.

II. Pertanyaan

1. Apakah manfaat ramuan tradisional yang sudah di sampaikan pada penyuluhan ini? (10 Poin)
 - a. Meningkatkan daya tahan tubuh
 - b. Mengobati Covid-19
2. Tujuan jahe merah di geprek terlebih dahulu sebelum di rebus agar kandungan senyawanya mudah tertarik ke air rebusan (10 Poin)
 - a. Benar
 - b. Tidak
3. Selain jahe merah, racikan ramuan yang lain adalah kayu manis. (10 Poin)
 - a. Iya
 - b. Tidak
4. Kayu manis dapat digunakan untuk mengobati penyakit diare, maag dan sakit kepala? (10 Poin)
 - a. Iya
 - b. Tidak
5. Lemon dan gula dapat berguna untuk menambahkan rasa segar pada ramuan? (10 Poin)
 - a. Benar
 - b. Tidak
6. Waktu yang dibutuhkan untuk merebus semua bahan ramuan tersebut adalah 15 menit. (10 Poin)
 - a. Benar
 - b. Tidak
7. Aturan minum untuk ramuan tersebut adalah 1 kali 100 ml. (10 Poin)
 - a. Setuju
 - b. Tidak Setuju
8. Saat sehat maupun sakit dapat meminum ramuan tersebut. (10 Poin)
 - a. Iya
 - b. Tidak
9. Rempah yang sudah direbus tidak bisa digunakan kembali karena kandungan senyawa aktifnya sudah berkurang. (10 Poin)
 - a. Iya
 - b. Tidak
10. Ramuan tradisional ini bila disimpan pada suhu ruangan dapat bertahan selama 3 hari. (10 Poin)
 - a. Iya
 - b. Tidak

Keterangan Nilai:

Sangat Paham : 76-100 Poin
Paham : 51-75 Poin
Kurang Paham : 26-50 Poin
Tidak Paham : 0-25 Poin