

PENINGKATAN IMUNITAS DI ERA PANDEMI COVID 19 MELALUI PENYULUHAN RAMUAN HERBAL EMPON - EMPON DI KAMPUNG SERUA PONCOL RT 001 RW 005

Tiara Rahmawati¹, Monica Ananda², Adlan Fauzi Lubis³, Sanusi⁴, Jusuf Mudzakkir⁵

¹Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirende, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

²Prodi Manajemen Zakat dan Wakaf, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirende, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

³Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirende, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

⁴Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirende, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

⁵Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirende, Kecamatan Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten 15419

*adlanfauzi@umj.ac.id

ABSTRAK

COVID-19 merupakan virus baru yang telah menyebar hingga ke 199 negara dengan kematian akibat virus ini telah mencapai 26.494 kasus dengan kelompok usia kematian terbanyak di atas 65 tahun. Kasus pertama di Indonesia dilaporkan pada 2 Maret 2020, saat ini kasus COVID-19 di Indonesia semakin bertambah setiap harinya. Data 26 Juli 2021 menunjukkan terdapat 3.166.505 kasus yang diantaranya 2.509.318 dinyatakan sembuh dan 83.279 kasus kematian. Indonesia berada di peringkat 14 dengan kasus terbanyak di dunia dengan kasus harian tertinggi di seluruh dunia. Permasalahan mitra adalah kondisi masyarakat yang memiliki tingkat pendidikan rendah sehingga kurangnya pemahaman mengenai COVID-19 sehingga mempengaruhi potensi seseorang terinfeksi oleh virus Corona. Metode PKM dilaksanakan melalui penyuluhan ramuan herbal empon-empon yang dapat menjadi minuman *immune booster* terdiri dari beberapa bahan herbal yang diantaranya jahe, kunyit, temulawak, kayu manis, dan sereh yang banyak mengandung senyawa berkhasiat. Kegiatan ini bertujuan agar masyarakat mengetahui cara membuat ramuan herbal empon-empon agar dapat dikonsumsi dan manfaat yang didapatkan saat mengonsumsi ramuan herbal. Hasil PKM ini menambah wawasan masyarakat tentang manfaat ramuan herbal bagi kesehatan dan membantu masyarakat mengetahui cara meningkatkan imunitas selama pandemi COVID-19

Kata kunci: : Imunitas, COVID-19, Empon-empon

ABSTRACT

COVID-19 is a new virus that has spread to 199 countries with deaths from this virus reaching 26.494 cases with highest death age group over 65 years. The first case in Indonesia was reported on March 2, 2020, currently COVID-19 cases in Indonesia are increasing every day. Data on July 26, 2021 shows that there are 3.166.505 cases of which 2.509.318 have been declared cured and 83.279 case have died. Indonesia is ranked 14th with the most cases in the world with the highest daily cases worldwide. the problem of partners is the condition of people who have low levels of education so that is a lack of understanding about COVID-19 so that it affects the potential for someone to be infected with the corona virus. The PKM method is carried out through counseling on empon-empon herbal ingredients including ginger, turmeric, curcuma,

SEMINAR NASIONAL PENGABDIAN MASYARAKAT 2021

cinnamon and lemongrass which contain many nutritious compounds. The results of this PKM add to the public insight about the benefits of herbal ingredients for health and help the community know how to increase immunity during pandemic COVID-19.

Keywords: *Immunity, COVID-19, Empon-empon*

1. PENDAHULUAN

COVID-19 merupakan virus baru yang telah menyebar hingga ke 199 negara dan kematian akibat virus ini telah mencapai 26.494 kasus dengan kelompok usia kematian terbanyak di atas 65 tahun. Wuhan merupakan awal adanya kasus COVID 19 dan meningkat setiap harinya hingga kasus tersebut memuncak diantara akhir Januari hingga awal Februari 2020 (Susilo et al., 2020). Adanya kasus pertama di Indonesia dilaporkan pada 2 Maret 2020 yang diduga tertular dari orang asing yang berkunjung ke Indonesia sebanyak 2 kasus.

Kasus tersebut di Indonesia setiap harinya semakin bertambah. Indonesia berada di peringkat 14 dengan kasus terbanyak di dunia dengan kasus harian tertinggi di seluruh dunia. Data 26 Juli 2021 menunjukkan terdapat 3.166.505 kasus yang diantaranya 2.509.318 dinyatakan sembuh dan 83.279 kasus kematian (Saptoyo, 2021). Tingkat imunitas dan ada tidaknya penyakit bawaan mempengaruhi besar kecilnya potensi terinfeksi seseorang oleh virus Corona. Olahraga, makan makanan dengan gizi seimbang, dan mengonsumsi tanaman herbal merupakan cara yang dapat dilakukan agar sistem imun terjaga dan bekerja lebih maksimal (Januareza et al., 2019).

Ramuan herbal mungkin dapat menjadi salah satu pilihan untuk memperkuat sistem imun tubuh seseorang. Ramuan herbal seperti jamu yang merupakan obat herbal tradisional di Indonesia telah dipraktikkan selama berabad-abad di masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Ramuan herbal pun masih populer di daerah perkotaan maupun pedesaan meskipun sudah banyak obat-obat modern. Terutama saat seperti ini dimana belum ditemukannya obat untuk suatu penyakit, masyarakat akan kembali menggunakan tumbuhan sebagai alternatif pengobatan dengan manfaat yang beragam dan bahan-bahan herbal yang mudah didapatkan. Bahan-bahan herbal tersebut dapat diolah menjadi minuman yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh (Kusumo, Adristy Ratna, 2020)

Ramuan herbal empon-empon yang dapat menjadi minuman immune booster dimana

terdiri dari beberapa bahan herbal yang diantaranya jahe, kunyit, temulawak, kayu manis, dan sereh dimana bahan tersebut banyak mengandung senyawa berkhasiat (Wahyuningsih & Widiyastuti, 2019). Temulawak merupakan tanaman yang sering digunakan sebagai obat-obatan. Salah satu kandungan terbanyak yang dimiliki tumbuhan temulawak ialah pati. Pati temulawak mengandung kurkuminoid yang membantu proses metabolisme dan fisiologis organ badan. Penggunaan temulawak dalam pengobatan tradisional banyak digunakan dalam pengobatan gangguan pencernaan, sakit kuning, keputihan, meningkatkan daya tahan tubuh serta menjaga kesehatan.

Jahe sering dimanfaatkan sebagai bahan obat herbal karena mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit. Senyawa kimia aktif yang juga terkandung dalam jahe yang bersifat anti-inflamasi dan antioksidan. Kunyit sebagai bahan antibiotik yang terbaik dan juga digunakan untuk memudahkan proses pencernaan dan memperbaiki perjalanan usus. Dari ketiga bahan diatas diketahui mengandung senyawa kurkumin yang memiliki banyak sekali manfaat seperti : antioksidan, antiinflamasi, antibakteri, dan antivirus yang sangat cocok apabila digunakan untuk meningkatkan imunitas agar tetap sehat dikala pandemi seperti saat ini (Kusumo, Adristy Ratna, 2020). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Unair Surabaya yaitu masyarakat dapat memperkuat sistem imun dengan obat-obatan herbal yang berasal dari ramuan tradisional Indonesia bernama empon empon, seperti jahe, kunyit, temulawak, serai hingga sambiloto. Imunitas tubuh sangat penting untuk dapat mengeluarkan virus dari dalam tubuh (Handriatni, 2020).

Kampung Serua Poncol mengalami pengusuran pada tahun 1998 sehingga apabila dilihat dari demografinya bagian atas dan bawah tidak menyatu. Sehingga yang menjadi lokasi kegiatan kami masyarakat RT 001 bagian bawah yang hanya terdiri 37 kepala keluarga dimana daerah tersebut cukup terpencil dan tertinggal dari pemukiman lain yang ada di sekitarnya. Keadaan ekonomi masyarakatnya

rata-rata menengah ke bawah. Jika dilihat dari status pekerjaan masyarakat RT 001 banyak sekali warga yang tidak memiliki pekerjaan atau pengangguran. Namun tidak sedikit masyarakat RT 001 yang bekerja serabutan, ibu-ibu rumah tangga RT 001 banyak yang bekerja serabutan untuk menafkahi keluarganya dikarenakan tidak ada peran kepala keluarga. Masyarakat RT 001 bagian bawah ini memiliki tingkat pendidikan yang rendah sehingga pengetahuan masyarakat mengenai COVID-19 rendah. Dengan kurangnya pengetahuan mengenai COVID-19 akan mengakibatkan angka kasus COVID-19 meningkat.

Oleh karena itu, perlu adanya penyuluhan ramuan herbal empon empon menjadi minuman kesehatan untuk meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19 kepada masyarakat di Kampung Serua Poncol RT 001 RW 005. Dengan adanya penyuluhan ini dapat bermanfaat bagi masyarakat agar meningkatkan pengetahuan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan cara memanfaatkan bahan-bahan herbal yang mudah ditemukan dan diolah menjadi minuman kesehatan.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan ramuan herbal empon-empon

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan ini merupakan penyuluhan ramuan herbal empon-empon yang dapat menjadi minuman *immune booster* terdiri dari beberapa bahan herbal yang diantaranya jahe, kunyit, temulawak, kayu manis, dan sereh yang banyak mengandung senyawa berkhasiat kepada kelompok mitra yang terdiri dari ibu rumah tangga yang berada di Kampung Serua Poncol RT 001 RW 005,. Pelaksanaan kegiatan

di laksanakan pada tanggal 17 Juli 2021 dan di ikuti oleh 15 ibu rumah tangga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembuatan ramuan herbal empon-empon

Kami melakukan pembuatan ramuan herbal empon-empon di depan peserta kegiatan sambil memberitahukan cara pembuatan dan bahan-bahan yang diperlukan dalam pembuatan empon-empon ibu rumah tangga Kampung Serua Poncol RT 001 RW 005.

Bahan-bahan yang diperlukan:

- Jahe
- Kunyit
- Temulawak
- Sereh
- Kayu manis
- Gula merah

Cara pembuatan:

1. Siapkan bahan-bahan. Cuci hingga bersih bahan-bahan yang akan digunakan. Geprek sereh, jahe kunyit dan temulawak.
2. Siapkan air didalam panci. Nyalakan kompor. Masukkan sereh, jahe, kunyut, dan temulawak yang sudah di geprek. Kemudian masukkan kayu manis dan gula merah
3. Biarkan hingga mendidih hingga airnya sedikit berkurang.
4. Jika sudah matang, matikan kompor. Kemudian saring empon-empon lalu tuang ke dalam wadah. Segera konsumsi selagi hangat



Gambar 2. Proses pembuatan empon-empon

Penyuluhan ramuan herbal empon-empon

Kami menyampaikan beberapa informasi mengenai manfaat yang terkandung dalam minuman herbal yang telah kami buat dan beberapa kandungan yang terdapat pada bahan-bahan herbal yang kami pakai dalam pembuatan minuman herbal.

Manfaat dari ramuan herbal empon-empon diantaranya:

1. Mendukung sistem metabolisme tubuh
2. Antijamur dan antibakteri
3. Meredakan peradangan
4. Mencegah radikal bebas
5. Meningkatkan imunitas tubuh
6. Menyembuhkan flu dan batuk



Gambar 3. Pemberian minuman herbal

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah di laksanakan di Kampung Serua Poncol RT 001 dengan sasaran ibu rumah tangga.

Dimana saat pademi covid-19 seperti saat ini banyak masyarakat yang hanya khawatir tertular namun belum tau apa yang harus di lakukan dalam mencegah penularan, selain keluar menggunakan masker dan kebiasaan mencuci tangan, ada hal yang tidak kalah penting untuk di perhatikan di era seperti saat ini yaitu menjaga sistem imun, dengan cara yang aman, murah dan mudah tersedia yaitu dengan memanfaatkan bahan-bahan herbal.

Agar bahan-bahan herbal dapat dinikmati saat dikonsumsi maka perlu diolah sehingga nantinya menjadi minuman kesehatan. Pelaksana pengabdian kepada ibu rumah tangga di Kampung Serua Poncol RT 001 bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan rumah tangga yang nantinya dapat bermanfaat bagi dirinya, keluarganya, dan lingkungan sekitarnya.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh kami bahwa peserta sangat antusias dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dikarenakan berkaitan dengan peningkatan imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19 ini. Pada awalnya semua peserta kegiatan belum mengetahui apa itu minuman herbal empon-empon, manfaatnya dan bahan-bahan herbal apa saja yang diperlukan untuk membuat minuman herbal empon-empon. Sehingga saat kegiatan berlangsung peserta kegiatan banyak bertanya terkait minuman herbal empon-empon ini. Dengan ini, peserta kegiatan lebih paham mengenai minuman herbal empon-empon mulai dari cara membuatnya hingga manfaatnya yang dapat menjaga imunitas tubuh di saat pandemi ini.

Hasil evaluasi yang kami dapatkan setelah melaksanakan program, kami menyadari bahwa dari pelaksanaan yang kami lakukan terdapat beberapa kekurangan dan kendala, diantaranya:

1. Jarak yang terbilang cukup jauh jika ditempuh dari rumah masing-masing.
2. Kesadaran akan menghargai waktu antar sesama anggota

4. KESIMPULAN

Melalui kegiatan ini ibu rumah tangga di Kampung Serua Poncol RT 001 selaku peserta kegiatan mengetahui cara pembuatan minuman herbal empon-empon, manfaat yang terkandung

dalam minuman herbal tersebut, dan beberapa kandungan bermanfaat yang terdapat pada bahan-bahan herbal. Manfaat mengonsumsi minuman herbal empon-empon ialah dapat menjaga sistem imun dimana minuman herbal ini dapat dibuat dengan memanfaatkan bahan-bahan herbal yang terjangkau dan mudah di dapat seperti jahe, temulawak, kunyit, sereh, kayu manis, dan gula aren/merah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, Ketua RT 001 Kampung Serua Poncol, peserta kdalam kegiatan ini yang meliputi ibu-ibu rumah tangga Kampung Serua Poncol, dan Bapak Adlan Fauzi Lubis S.Pd.I. M.Pd.I selaku DPL kelompok 72 yang sudah membimbing dalam kegiatan KKN ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Handriatni, A. (2020). *FARM FROM HOME, OPTIMALISASI PEKARANGAN DENGAN BUDIDAYA TANAMAN "EMPON-EMPON", SEBAGAI UPAYA MENJAGA DAYA TAHAN TUBUH (IMUNITAS), DI TENGAH DAN PASCA PANDEMI COVID 19*. 34(2), 67–73.
- Januareza, A. G., Hariani, E., Susanto, E., Sinaga, H. V., Sosial, F. I., Teknik, F., ... Semarang, U. N. (2019). *BUDIDAYA TANAMAN HERBAL UNTUK MENINGKATKAN IMUN TUBUH SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN COVID-19*. 2.
- Kusumo, Adristy Ratna, et al. (2020). *TRADITIONAL INDONESIAN JAMU: NATURAL WAY TO BOOST IMMUNE SYSTEM DURING PANDEMIC*. 4(2), 1–7.
- Saptoyo, R. D. A. (2021). Update Corona 26 Juli: Kasus Harian Indonesia Masih Tertinggi di Dunia. Retrieved July 26, 2021, from [kompas.com](https://www.kompas.com/tren/read/2021/07/26/110200665/update-corona-26-juli--) website: <https://www.kompas.com/tren/read/2021/07/26/110200665/update-corona-26-juli-->

[kasus-harian-indonesia-masih-tertinggi-di-dunia](https://www.kompas.com/tren/read/2021/07/26/110200665/update-corona-26-juli--)

- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Sinto, R., ... Cipto, R. (2020). *Coronavirus Disease 2019: Review of Current Literatures*. 7(1), 45–67.
- Wahyuningsih, I., & Widiyastuti, L. (2019). *Pengolahan Empon-Empon Menjadi Minuman Kesehatan Berbasis Zero Waste Home Industry*. 7(1), 53–61.