

## PENDAMPINGAN DALAM PROSES PEMBUATAN JAMU BUBUK ALAMI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN SISTEM IMUN TUBUH DI MASA PANDEMI COVID-19

Ani Retno Sulistiowati<sup>1)</sup>, Untung Nopriansyah<sup>2)</sup>, Ahmad Hazas Syarif<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Universitas Islam Negeri Purwokerto, Indonesia, [anisulistiowati332@gmail.com](mailto:anisulistiowati332@gmail.com)

<sup>2)</sup>Universitas Islam Negeri Lampung, Indonesia, [untung.nopri@radenintan.ac.id](mailto:untung.nopri@radenintan.ac.id)

<sup>3)</sup>Universitas Islam Negeri Lampung, Indonesia, [hazassyarif@radenintan.ac.id](mailto:hazassyarif@radenintan.ac.id)

### Abstrak

Pandemi covid-19 hingga saat ini masih terjadi di beberapa negara, salah satunya negara Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh keadaan covid-19 di Indonesia masih belum dapat dikatakan stabil, oleh karena itu pemerintah menetapkan beberapa kebijakan untuk mencegah penyebaran covid-19, diantaranya dengan melakukan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) yang diperpanjang sampai dengan waktu tertentu, serta menghimbau masyarakat untuk lebih memperhatikan kebersihan diri dan lingkungan. Dengan demikian maka diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Danasri Lor Rt 01/ Rw 06, Kecamatan Nusawungu, Kabupaten Cilacap, Provinsi Jawa Tengah ini bertujuan agar masyarakat dapat melakukan upaya peningkatan imun tubuh di masa pandemi covid-19 yaitu dengan memanfaatkan adanya tanaman rempah-rempah atau bisa disebut dengan tanaman obat keluarga (TOGA) yang diolah menjadi minuman herbal berupa jamu bubuk . rempah-rempah seperti kunyit dan jahe memiliki berbagai khasiat di berbagai bidang, salah satunya bidang Kesehatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini melalui metode sokratik atau yang disebut dengan komunikasi dua arah. Hasil dari kegiatan ini adalah selain meningkatkan kesadaran masyarakat untuk meningkatkan sistem imun tubuh mereka dengan menggunakan tanaman herbal yang terdapat di sekitar lingkungan mereka.

**Kata Kunci :** Pandemi. Covid-19, Sistem Imun, TOGA

### Abstract

The COVID-19 pandemic is still happening in several countries, one of which is Indonesia. Based on the data obtained, the state of covid-19 in Indonesia is still not stable, therefore the government has set several policies to prevent the spread of covid-19, including by implementing restrictions on community activities (PPKM) which are extended for a certain time, and urging the public. to pay more attention to personal and environmental hygiene. Thus, the holding of community service activities in Danasri Lor Village Rt 01/Rw 06, Nusawungu District, Cilacap Regency, Central Java Province aims to make the community able to make efforts to increase body immunity during the COVID-19 pandemic, namely by utilizing the presence of spice plants. spices or can be called family medicinal plants (TOGA) which are processed into herbal drinks in the form of powdered herbs. Spices such as turmeric and ginger have various benefits in various fields, one of which is in the health sector. The method used in this activity is through the sokratic method or what is called two-way communication. The result of this activity is in addition to increasing public awareness to improve their immune system by using herbal plants found around their environment.

**Keywords :** Pandemic. Covid-19, Immune System, TOGA

## PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 sampai saat ini masih terjadi di Indonesia, berdasarkan data statistik total kasus di Indonesia mencapai 4,15 juta, jumlah orang yang meninggal dunia sebanyak 138 ribu, kasus baru mencapai 5.990 dengan rata-rata 7 hari mencapai 7.602. (JHU CSSE COVID-19 Data). Dengan demikian pemerintah melakukan beberapa upaya untuk mencegah penyebaran covid-19, diantaranya dengan Kembali memperpanjang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dan pemberian vaksinasi baik pada tenaga Kesehatan maupun pada masyarakat. Dalam upaya pencegahan penyebaran covid-19 peran masyarakat juga sangat penting, diantaranya dengan menjaga kebersihan serta Kesehatan. Dalam upaya menjaga kebersihan dimulai dari kebersihan diri sendiri, keluarga serta lingkungan tempat tinggal, sedangkan dalam hal Kesehatan, masyarakat perlu menjaga serta meningkatkan sistem imun tubuh baik dari segi olahraga maupun makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari. Minuman herbal merupakan minuman yang terbuat dari bahan-bahan alami, yaitu rempah-rempah seperti : jahe, rimpang kunyit, kencur, dan temulawak. Rempah-rempah tersebut dapat diolah menjadi minuman berupa jamu tradisional, dimana jamu tersebut memiliki berbagai manfaat bagi Kesehatan tubuh, diantaranya meningkatkan stamina, memperlancar pencernaan, serta dapat

pula meningkatkan sistem imun tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan tubuh, mengajak masyarakat untuk mengkonsumsi minuman secara alami, memanfaatkan tanaman rempah-rempah dengan baik di Desa Danasri Lor. Alasan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Danasri Lor, Kecamatan Nusawungu, Kabupaten Cilacap, karena di dalam Desa ini hampir setiap rumah warga pasti memiliki tanaman herbal di sekitar rumahnya dan tidak sedikit warga di Desa ini tergolong usia lansia yang rentan terkena berbagai penyakit termasuk covid-19. Pendampingan pembuatan jamu bubuk ini diproses dengan memanfaatkan rempah-rempah yang digunakan sebagai bahan dasar dalam pembuatan minuman herbal yang memiliki banyak manfaat yang baik tubuh apalagi dimasa pandemi covid-19 ini. Salah satunya kegiatan yang pesat perkembangannya adalah kegiatan jual-beli (dagang) khususnya dalam bidang usaha makanan ataupun minuman, ditambah lagi dengan adanya virus Covid-19 yang menyebar keseluruh dunia. Banyak karyawan yang dirumahkan atau diberhentikan oleh perusahaan, ini membuat perekonomian di Indonesia dan negara-negara lain menurun. Persaingan terjadi semakin ketat hal ini ditandai dengan banyaknya usaha dagang yang menerapkan berbagai strategi untuk memperta

hankan kelangsungan usahanya ditengah pandemi ini. Salah satu bentuk usaha dagang yang masih bertahan di tengah persaingan usaha dagang dalam kondisi seperti ini adalah usaha dalam penjualan minuman khususnya jamu tradisional. Usaha jamu tradisional ini semakin lama banyak juga orang yang meminati usaha tersebut. Pada awalnya jamu tradisional memiliki harga yang standar, tetapi karena jamu tradisional ini memiliki kesan sebagai penangkal virus Covid-19, maka harganya pun melonjak tinggi. Dari yang mulanya 1 gelas dihargai Rp 3.000 menjadi Rp 5.000 hingga ada yang mencapai Rp 7.000.

Pemanfaatan jamu herbal ini sejalan dengan usaha pemerintah dalam menggerakkan ekonomi kreatif. Dalam Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di Tempat Kerja Perkantoran dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi juga menjelaskan bahwa diperlukan upaya yang dapat meningkatkan keberlangsungan usaha untuk mempertahankan tingkat ekonomi masyarakat. Upaya sinergis dalam menghadapi Covid-19 perlu dilakukan secara bersama dan multisektoral. Selain diperlukan sosialisasi, edukasi, serta pendampingan pada masyarakat untuk memberikan suatu keterampilan praktis yang bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan

serta kesejahteraannya maka diperlukan upaya pemberdayaan masyarakat yang terus menerus. Berbagai upaya edukasi dan kegiatan lainnya telah dilaporkan dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, perilaku yang lebih baik sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan maupun kesejahteraan masyarakat. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan sosialisasi pembuatan jamu empon-empon sebagai upaya pencegahan terhadap paparan covid-19 di Desa Poncol wilayah tangerang selatan dimana tingkat pemahaman warga terhadap pencegahan paparan Covid-19 masih rendah. Memberikan sosialisasi kepada masyarakat terkait pembuatan jamu herbal yang berguna untuk meningkatkan imunitas dan menjaga Kesehatan. Minum jamu untuk mendukung kesehatan dan penggunaan bahan obat alam terutama tumbuhan telah melekat di dalam kehidupan masyarakat Indonesia dari generasi ke generasi hingga kini. Apresiasi yang lebih tinggi terhadap bahan alam semakin meningkat seiring dengan berbagai fakta bahwa bahan-bahan sintetik termasuk obat sintetik memiliki efek samping yang tidak bisa dianggap remeh. Gaya hidup masyarakat modern “sadar alami” menjadikan jamu dan obat herbal untuk agen promosi kesehatan dan pencegahan terhadap penyakit serta mendukung vitalitas atau mendukung kinerja harian. Beberapa anggota

masyarakat menggunakannya sebagai agen kuratif (penyembuh) namun belum di dukung penelitian ilmiah yang memadai misal untuk antikanker, antirematik, anti asam urat atau sebagai penyembuh dengan indikasi masih belum spesifik seperti mengobati pasca melahirkan, demam, masuk angin, dan lain-lain (Saifudin, 2011). Syarat jamu yang baik antara lain menggunakan bahan berkhasiat dan bahan tambahan yang memenuhi persyaratan mutu, keamanan, dan kemanfaatan atau khasiat (BPOM, 2005). Obat tradisional memiliki kelebihan dan kekurangan. Beberapa kelebihannya antara lain : efek sampingnya relatif rendah, dalam suatu ramuan dengan komponen berbeda memiliki efek saling mendukung, pada satu tanaman memiliki lebih dari satu efek farmakologi serta lebih sesuai untuk penyakit-penyakit metabolik dan degeneratif. Adapun beberapa kelemahan tersebut antara lain : efek farmakologisnya yang lemah, bahan baku belum terstandar dan bersifat higroskopis serta volumines, belum dilakukan uji klinik dan mudah tercemar berbagai jenis mikroorganisme (Katno & Pramono, 2011). WHO merekomendasi penggunaan obat tradisional termasuk herbal dalam pemeliharaan kesehatan masyarakat, pencegahan dan pengobatan penyakit, terutama untuk penyakit kronis, penyakit degeneratif dan kanker. WHO juga mendukung upaya-upaya dalam peningkatan keamanan dan khasiat dari

obat tradisional. Penggunaan obat tradisional secara umum dinilai lebih aman dari pada penggunaan obat modern. Hal ini disebabkan karena obat tradisional memiliki efek samping yang relatif lebih sedikit dari pada obat modern (WHO, 2003). Salah satu pemanfaatan rempah di Indonesia adalah sebagai bahan baku minuman tradisional yang tidak hanya berfungsi sebagai minuman penyegar, tetapi juga sebagai minuman yang memiliki segi fungsional bagi kesehatan, yaitu sebagai minuman yang memiliki sifat antioksidan. Tidak kurang dari 30 jenis rempah menunjukkan aktivitas antioksidan, terutama fenolik (Kochar & Rossell 1995). Senyawa antioksidan alami tumbuhan umumnya adalah senyawa fenolik atau polifenolik yang dapat berupa golongan flavonoid, derivat asam sinamal, kumarin, tokoferol, dan asam organik polifungsional (Pratt & Hudson 1992). Strategi WHO dalam hal obat tradisional mencakup empat tujuan utama yaitu (WHO, 2002) :

1. Mengintegrasikan secara tepat obat tradisional dalam sistem pelayanan kesehatan nasional dengan mengembangkan dan melaksanakan kebijakan nasional obat tradisional dengan berbagai programnya.
2. Meningkatkan keamanan (safety), khasiat dan mutu dengan memperkuat knowledgebase obat tradisional dan regulasi dan standar jaminan mutu (quality assurance standard).
3. Meningkatkan ketersediaan dan

keterjangkauan obat tradisional terutama untuk masyarakat yang tidak mampu.

4. Mempromosikan penggunaan obat tradisional secara tepat oleh tenaga profesional medik maupun oleh konsumen. Pemerintah Indonesia saat ini menggolongkan tanaman obat yang merupakan bahan baku pembuatan jamu ke dalam sepuluh komoditas potensial untuk dikembangkan. Dari sisi perekonomian, industri jamu telah berkontribusi sangat besar bagi pendapatan nasional, peningkatan kesejahteraan masyarakat dan penyediaan lapangan kerja. Bahan baku yang hampir sekitar 99% yang digunakan merupakan produk dalam negeri dinilai mampu membawa multiplier effect yang cukup signifikan dalam pertumbuhan perekonomian di Indonesia mulai dari sektor hulu (pertanian) hingga sektor hilir yang meliputi perindustrian dan perdagangan. Dalam aktivitas ekonominya, pasar industri jamu Indonesia telah menunjukkan pertumbuhan yang signifikan dengan nilai penjualan mencapai Rp 6 triliun, telah menciptakan tiga juta lapangan kerja, dan dengan daerah konsumen terbesar di pulau Jawa mencapai 60% pada tahun 2007 (GP Jamu dan BPOM, 2008). Dengan keunggulan ini klaster industri jamu unggulan dapat sebagai penggerak pencipta lapangan kerja dan penurunan angka kemiskinan dan atas dasar kearifan lokal dan potensi yang dimiliki produk Jamu yang berasal dari kearifan lokal. Isu perekonomian

yang sedang dibangun oleh adanya MEA salah satunya adalah pengembangan usaha kecil dan menengah (Small and Medium-size Enterprises – SME) untuk mendukung pembangunan MEA. Strategi WHO dalam hal obat tradisional mencakup empat tujuan utama yaitu (WHO, 2002) :

1. Mengintegrasikan secara tepat obat tradisional dalam sistem pelayanan kesehatan nasional dengan mengembangkan dan melaksanakan kebijakan nasional obat tradisional dengan berbagai programnya.
2. Meningkatkan keamanan (safety), khasiat dan mutu dengan memperkuat knowledgebase obat tradisional dan regulasi dan standar jaminan mutu (quality assurance standard).
3. Meningkatkan ketersediaan dan keterjangkauan obat tradisional terutama untuk masyarakat yang tidak mampu.
4. Mempromosikan penggunaan obat tradisional secara tepat oleh tenaga profesional medik maupun oleh konsumen. Pemerintah Indonesia saat ini menggolongkan tanaman obat yang merupakan bahan baku pembuatan jamu ke dalam sepuluh komoditas potensial untuk dikembangkan. Dari sisi perekonomian, industri jamu telah berkontribusi sangat besar bagi pendapatan nasional, peningkatan kesejahteraan masyarakat dan penyediaan lapangan kerja. Bahan baku yang hampir sekitar 99% yang digunakan merupakan produk dalam negeri dinilai mampu membawa multiplier

effect yang cukup signifikan dalam pertumbuhan perekonomian di Indonesia mulai dari sektor hulu (pertanian) hingga sektor hilir yang meliputi perindustrian dan perdagangan. Dalam aktivitas ekonominya, pasar industri jamu Indonesia telah menunjukkan pertumbuhan yang signifikan dengan nilai penjualan mencapai Rp 6 triliun, telah menciptakan tiga juta lapangan kerja, dan dengan daerah konsumen terbesar di pulau Jawa mencapai 60% pada tahun 2007 (GP Jamu dan BPOM, 2008). Dengan keunggulan ini klaster industri jamu unggulan dapat sebagai penggerak pencipta lapangan kerja dan penurunan angka kemiskinan dan atas dasar kearifan lokal dan potensi yang dimiliki produk Jamu yang berasal dari kearifan lokal. Isu perekonomian yang sedang dibangun oleh adanya MEA salah satunya adalah pengembangan usaha kecil dan menengah (Small and Medium-size Enterprises – SME) untuk mendukung pembangunan MEA. Keberadaan jamu tidak bisa dipisahkan dengan budaya lokal masyarakat. Adanya upaya untuk membuat atau meracik jamu terdorong oleh kebutuhan masyarakat setempat yang diimbangi dengan ketersediaan bahan baku yang melimpah di lingkungan tersebut. Oleh karena itu, peracikkan jamu selalu terkait dengan budaya setempat yang mempengaruhi peracik sebagai penduduk lokal suatu daerah. Perbedaan budaya adat-adat kebiasaan lokal memberi warna tersendiri bagi masing-masing

suku dalam menyiapkan obat yang digunakan. Di alam modern, meskipun obat modern yang berasal dari bahan kimia telah menggeser jamu, namun tetap tidak menyingkirkan jamu dari masyarakat. Obat tradisional dalam masyarakat Indonesia tetap dicintai dalam bentuk aslinya sebagai "jamu" yang tentu saja tidak dapat dibandingkan dengan "fitofarmaka" yang notabene adalah "obat modern" yang diolah dari bahan alam. Kelebihan jamu adalah memberikan tempat tersendiri di hati penggunaannya sehingga jamu mampu bertahan ditengah terpaan budaya modern. Beberapa pakar herbal dan Kesehatan menyatakan serta meyakini bahwa sebagian besar herbal mengandung komponen penting sebagai anti oksidan serta imuno modulator. Herbal ini sangat penting dan bermanfaat dalam perannya untuk memelihara serta mempertahankan kesehatan tubuh sehingga tidak mudah terserang penyakit yang berarti juga selalu menjaga sistem imunitas tubuh supaya tetap berfungsi baik. Ada berbagai macam tanaman obat keluarga kelompok herbal yang dapat memberikan manfaat besar guna menjaga, melindungi dan mestabilkan daya tahan tubuh supaya tidak terserang virus serta bakteri; diantaranya adalah jahe merah, kunyit, jahe emprit serta temu lawak. Jenis tanaman herbal ini dapat dimanfaatkan guna menghasilkan beragam manfaat suplemen

yang sangat dibutuhkan oleh tubuh dan bisa menjaga serta meningkatkan imun tubuh, yang disebut sebagai “natural immune modulator” (Ortuño Sahagún, 2017).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) serta Kementerian bidang Kesehatan terus-menerus menghimbau masyarakat supaya menerapkan pola hidup yang sehat dan menjaga lingkungan yang bersih supaya semakin mempercepat terciptanya daya tahan tubuh yang kuat. Alternatif lain yang dapat dilakukan adalah dengan cara rajin mengkonsumsi vitamin, suplemen mineral serta minuman herbal sehingga untuk membantu meningkatkan dan menjaga daya tahan tubuh lebih cepat tercapai (Kemenkes, 2020; DepkesRI. 2007;Razi, 2020). Minuman herbal serta obat tradisional sedang banyak di cari dan terus menerus diproduksi akhir-akhirini, seiringdengan semakin meningkatnya kasus sebaran virus Covid-19. Minuman-minuman herbal dan obat tradisional kaya rempah ini pada umumnya dinikmati pada saat-saat tertentusaja, namun pada saat ini menjadi semacam wajib untuk setiap keluarga. Minuman-minuman herbal ni menghasilkan berbagai macam manfaat serta khasiat bagi peningkatan daya tahan tubuh dan telah menunjukkan manfaat yang sangat banyak. Tingginya ketertarikan masyarakat berbagai kalangan dalam mengkonsumsi minuman herbal sebagai minuman yang diminati, disebabkan karena rasanya yang khas, aroma

segar, aman dikonsumsi serta rasa yang nikmat dan mampu memberikan kesegaran pada tubuh serta yang tidak kalah penting dapat meningkatkan imunitas tubuh guna menangkal serangan virus yang semakin marak akhir-akhir ini. Terdapat beberapa tanaman obat rempah yang mempunyai potensi sangat besar sebagai minuman herbal; yaitu: jahe merah, kunyit, jahe emprit serta temulawak. Jenis-jenis tanaman obat herbal tradisional ini sesuai keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor HK.01.07/MENKES/187/2017 tentang formularium ramuan obat tradisional Indonesia telah dikukuhkan serta dinobatkan sebagai rempah herbal tradisional (PERMENKES RI, 2017; Singhai, 2020; BPOM RI, 2005; Alparslan, 2012).

Masyarakat semakin hari semakin menyadari pentingnya meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi ini. Minum minuman herbal dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Perlu waktu khusus untuk penyiapan minuman herbal ini, pada saat proses pembuatan dan penyajiannya memerlukan waktu yang relative lama. Inilah salah satu penyebab kurang disukainya jenis minuman ini dan digeser dengan jenis minuman lain yang lebih cepat dan praktis cara menyajikannya. Untuk beberapa kondisi, minuman herbal ini terkadang terlihat tidak menarik, sehingga pada umumnya masyarakat lebih memilih

menikmati minuman cepat saji. Kondisi tersebut dapat ditanggulangi dengan cara membuat modifikasi minuman herbal sehingga lebih mudah dinikmati dan lebih cepat disajikan. Bahan baku yang digunakan sebagai minuman herbal adalah jahe merah, kunyit, jahe emprit serta temulawak. Guna mengatasi Covid-19 makin meluas, pemerintah menetapkan protokol kesehatan dan keselamatan dengan tetap di rumah dan menjaga jarak, tidak merokok, aktivitas fisik/senam, membersihkan benda yang sering disentuh dengan desinfektan, istirahat yang cukup, konsumsi gizi seimbang dan lebih sering mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir atau gunakan hand sanitizer serta meningkatkan sistem imun tubuh. Salah satu cara untuk meningkatkan sistem imun melalui pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) yang dikenal dengan empon-empon sebagai jamu atau minuman herbal. Temulawak (*Curcuma xanthoriza*), Jahe merah (*Zingiber officinale*), Kunyit (*Curcuma domestica*) termasuk dalam tanaman obat unggulan. Tanaman rempah (empon-empon) yang mengandung kurkumin dan gingerol aman untuk digunakan sebagai minuman herbal atau diolah dalam bentuk sediaan serbuk instan. Herbal khususnya kunyit dan temulawak mengandung kurkumin, sedangkan jahe mengandung gingerol yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh bila diminum

secara rutin. Langkanya hand sanitizer di pasaran sehingga kita dapat memanfaatkan tanaman TOGA yang digunakan sebagai antiseptik alami yaitu daun sirih dalam penanggulangan penyebaran Covid-19. Daun sirih mengandung senyawa karvakol yang memiliki manfaat sebagai desinfektan dan antijamur, serta tannin sebagai antiseptik.

Salah satu upaya mencegah infeksi virus SARS-Cov-2 ialah dengan meningkatkan status imunitas tubuh. Sistem imun dapat menghasilkan antibodi yang dapat melindungi tubuh dari infeksi virus, bakteri, ataupun patogen lainnya yang masuk ke dalam tubuh (Aristia et al., 2020). Imunitas tubuh yang baik dapat didapatkan dari mengonsumsi makanan sehat, istirahat yang cukup dan menghindari stress/tekanan batin serta kebiasaan mengonsumsi minuman herbal yang dipercaya dapat meningkatkan imunitas tubuh karena terdapat beberapa kandungan yang sangat bermanfaat. Salah satunya dengan mengonsumsi minuman yang berasal dari bahan jahe dengan ditambahkan gula pasir (Susantiningsih et al., 2021).

Indonesia merupakan salah satu negara penghasil jahe (*Zingiber Officinale* Rosc) terbesar di dunia. Dari tahun ke tahun di Indonesia jumlah produksi jahe meningkat (Edy & Ajo, 2020). Jahe juga termasuk tanaman tropis yang mudah tumbuh di Indonesia (Pratama et al., 2020). Jahe banyak



dibudidayakan karena tanaman ini merupakan tanaman yang memiliki banyak kandungan yang sangat bermanfaat. Rasa pedas yang muncul dan menghangatkan, serta peranannya sebagai obat berhubungan erat dengan fungsinya sebagai antioksidan (Adrian, 2020). Selain itu, dalam rimpang jahe memiliki senyawa kimia aktif yang berdampak terhadap kesehatan, antara lain: minyak atsiri dengan kandungan zat aktif zingiberin, zingiberol, zingeron, gingerol, sineol, shogaol, kamfena, borneol, lemonin, dan fellandren (Pratama et al., 2020). Tanaman jahe juga diketahui mengandung senyawa flavonoid yang berkhasiat sebagai imunostimulan (Artini & Veranita, 2021). Jahe termasuk dalam keluarga Zingiberaceae, dan sudah banyak digunakan sebagai obat tradisional diberbagai negara, khususnya Indonesia, Cina dan Malaysia. Terdapat tiga jenis jahe yang dikenal, yaitu jahe besar (jahe gajah), jahe kecil (jahe putih) dan jahe merah (Aristia et al., 2020). Manfaat jahe merah sudah banyak diuji untuk kesehatan, yang dimana jahe merah memiliki aktifitas farmakologi sebagai imunostimulator, antihipertensi, antihiperlipidemia, asetilcholine esterase inhibitor, antihiperurisemia, antimikroba, dan sebagai agen sitotoksik. Jahe memiliki khasiat antivirus yang sangat baik dan mengobati masalah pernapasan yang menjadi salah satu tanda dan gejala dari infeksi SARS-Cov-2 (Aristia et al.,

2020). Jahe merah memiliki manfaat yang sudah dikenal masyarakat sebagai produk kesehatan yang banyak dijumpai di pasaran dengan berbagai bentuk dan merk yang berbeda-beda, baik dalam bentuk kering cair, maupun serbuk instan. Salah satu contohnya yaitu minuman instan yang merupakan produk olahan herbal yang berbentuk serbuk halus dan mudah larut dalam air serta penyajian yang praktis juga memiliki daya simpan yang tahan lama yang disebabkan karena memiliki kadar air yang rendah dan memiliki luas permukaan yang besar (Aristia et al., 2020).

Indonesia merupakan salah satu negara dengan keanekaragaman kekayaan hayati yang besar. Tidak kurang dari 30.000 spesies tumbuhan ada di hutan tropis Indonesia. Dari jumlah tersebut sekitar 9.600 spesies yang diketahui memiliki khasiat obat namun belum semuanya dimanfaatkan secara optimal sebagai obat herbal. Pemanfaatan herbal adalah sebagai obat dalam bentuk ramuan seduhan, jamu, Obat Herbal Terstandar dan Fitofarmaka. Jamu adalah warisan budaya bangsa Indonesia, yang secara tradisional dan turun temurun telah digunakan untuk meningkatkan derajat Kesehatan dengan data dukung empiris mengenai keamanan dan kemanfaatannya. Sementara itu telah banyak juga dilakukan penelitian untuk standarisasi bahan, demikian juga uji pra klinik dan uji klinik untuk menjadi bukti ilmiah penggunaan herbal sebagai obat

herbal terstandar dan fitofarmaka. Tahapan suatu herbal menjadi obat akan dijelaskan pada bab berikutnya. Sementara itu, suplemen kesehatan mengandung bahan-bahan mikronutrien berupa trace mineral dan vitamin yang diperlukan sebagai nutrisi esensial bagi tubuh. Kurang memadainya asupan mikronutrien dapat mengganggu respon imun nonspesifik dan spesifik saat tubuh menghadapi virus atau bakteri. Hal tersebut dapat menimbulkan kerentanan terhadap infeksi yang akan meningkatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Diperlukan informasi mengenai bahan dalam produk obat tradisional dan suplemen kesehatan, agar masyarakat dapat memilih dan menggunakan secara tepat dan bijak obat tradisional dan suplemen kesehatan untuk menghadapi COVID-19. Melalui buku ini, Badan POM berperan dalam memberikan informasi yang benar, objektif dan tidak menyesatkan mengenai penggunaan obat tradisional dan suplemen kesehatan untuk menghadapi COVID-19. Penyebaran informasi lainnya yaitu dengan pembuatan infografis mengenai penggunaan herbal dan suplemen kesehatan juga dilakukan agar masyarakat dapat lebih memahaminya.

Minuman kesehatan yang terbuat dari bahan alami atau rempah-rempah penting untuk imunitas tubuh di masa pandemi seperti sekarang ini. Vitamin dan mineral sangat

dibutuhkan untuk mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal. Karena sebagian besar vitamin dan mineral tidak dapat disintesa oleh tubuh, maka konsumsi makanan beragam dan seimbang sangat dibutuhkan sumber vitamin mineral seperti buah, sayuran dan pangan hewani. Beberapa vitamin dan mineral berperan sebagai antioksidan yang sangat memengaruhi kualitas hidup manusia yang mengandung vitamin A, vitamin E, vitamin C, selenium, zat besi dan seng. Zat gizi ini diperlukan dalam sistem pertahanan tubuh karena perannya sebagai zat gizi antioksidan (Siswanto, Budisetyawati, & Ernawati, 2013). Produksi minuman kesehatan selain mampu menjaga imunitas tubuh, juga dapat meningkatkan pendapatan masyarakat. Produk minuman kesehatan yang saat ini digemari masyarakat mampu menjadi peluang usaha. Seperti yang kita ketahui bahwa pandemi covid-19 ini sangat berpengaruh terhadap perekonomian, banyak warga masyarakat yang kehilangan pekerjaan dan kesulitan ekonomi, oleh karena itu produksi minuman kesehatan yang memiliki nilai jual akan menjadi salah satu solusi.

Pandemi covid-19 mulai menyerang masyarakat Indonesia di pertengahan bulan Maret 2020 silam. Untuk memperkuat imunitas masyarakat Indonesia yang terkenal dengan emponempon atau jamu herbalnya percaya dapat memperkuat imunitas. Salah satunya

adalah jamu herbal temulawak, untuk penyakit penurunan kekebalan tubuh dalam temulawak juga terdapat aktivitas yang berfungsi sebagai antivirus sehingga tubuh menjadi lebih kebal terhadap penyakit yang menyerang (Syamsudin, et al., 2019). Ekstrak temulawak berpotensi menjadi antioksidan alami yang baik dalam tubuh sehingga tidak memerlukan antioksidan dari luar (Rosidi, et al., 2014). Besarnya manfaat temulawak tersebut, membuat harga temulawak semakin melonjak tinggi, terutama jamu serbuk instan temulawak. Untuk mempermudah masyarakat mendapatkan jamu herbal dengan mudah, adalah dengan memberikan pelatihan pembuatan jamu herbal menggunakan bahan-bahan yang ada di sekitar rumah atau tanaman TOGA (Tanaman Obat Keluarga). Menurut Sari, et al (2019) TOGA terdiri dari beberapa jenis tanaman obat yang dapat ditanam di halaman rumah. Dengan adanya tanaman TOGA, sangat bermanfaat bagi masyarakat yang kesulitan dalam mengakses pelayanan kesehatan. TOGA ini merupakan tanaman yang sangat mudah dibudidayakan dirumah sebagai tanaman obat. Banyak perusahaan herbal yang memanfaatkan tanaman tumbuhan melalui standarisasi yang baik serta pengemasan yang baik.

Menurut (Sari, et al, 2019) Toga merupakan beberapa jenis tanaman obat pilihan yang dapat ditanam di pekarangan ruma. Keberadaan

TOGA dilingkungan rumah sangat penting, terutama bagi keluarga yang tidak memiliki akses pelayanan kesehatan. Tanaman herbal adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat. Tanaman herbal sendiri merupakan tanaman atau tumbuhan yang memiliki nilai lebih dalam pengobatan. Bila area penanaman atau lahan yang dimiliki masyarakat sempit, TOGA ini bisa tetap ditanam yaitu dengan menggunakan pot. Apalagi jika memiliki pekarangan yang luas, hasil panen yang diperoleh dapat menambah pemasukan keluarga sehingga membantu kesejahteraan. Selain sebagai tanaman obat, TOGA dapat digunakan untuk menambah kadar gizi keluarga seperti buah pepaya selain dijadikan buah bisa juga dalam memperbaiki sistem imun dimasa pandemi serta baik untuk kesehatan jantung, timun selain untuk lalapan juga berfungsi sebagai penurun darah tinggi sehingga baik dikonsumsi keluarga. Ibu rumah tangga juga sehari-harinya dalam memasak menggunakan rempah-rempah seperti salam, serai, jahe, kencur, dan kunyit yang dapat memperlezat masakan selain itu juga sebagai obat kekebalan tubuh jika dikonsumsi dalam setiap masakan. Selain itu menanam bunga dipekarangan seperti bunga mawar, melati, matahari, kembang sepatu, dll juga dapat menambah keindahan dan memperindah suasana rumah menjadi asri.

Dengan kondisi pandemi seperti sekarang

masyarakat mulai berhati-hati dalam memilih makanan dan minuman, karena pada masakini banyak makanan dan minuman yang mengandung pengawet buatan dan zat kimia berbahaya yang tidak baik untuk kesehatan tubuh. Sebagian masyarakat jarang mengonsumsi jamu herbal kebanyakan dari mereka mengonsumsi minuman yang siap saji tanpa memikirkan kandungan yang berada didalam minuman tersebut. Salah satu cara meningkatkan daya tahan tubuh adalah minum jamu. Jamu adalah istilah yang berasal dari bahasa Jawa, tepatnya pada 16 Masehi. Kata Jamu berasal dari dua kata, yaitu “Djampi” dan “Oesodo” yang memiliki makna obat, doa, dan juga berarti formula yang berbau magis. Jamu pertama kali muncul pada zaman Kerajaan Mataram atau sekitar 1300 tahun yang lalu. Keberadaan jamu sejak zaman dahulu dapat dilihat dari beberapabukti sejarah. seperti relief pada candi Borobudur. Relief Candi Borobudur yang dibuat oleh Kerajaan Hindu-Budha tahun 772 M menggambarkan kebiasaan meracik dan meminum jamu untuk memelihara kesehatan. Bukti sejarah lainnya yaitu penemuan prasasti Madhawapura dari peninggalan kerajaan Hindu-Majapahit yang menyebut adanya profesi ‘tukang meracik jamu’ yang disebut Acaraki. Ditemukannya Lontar Usada di Bali yang ditulis menggunakan bahasa Jawa kuno menceritakan mengenai penggunaan jamu juga menjadi bukti keberadaan jamu sejak zaman

dahulu. Menyebarnya konsumsi jamu di masyarakat dipengaruhi banyaknya ahli botani yang mempublikasikan tulisan-tulisan mengenai ragam dan manfaat tanaman untuk jamu. Jamu sudah lama digunakan masyarakat Indonesia untuk memelihara kesehatan tubuh dan mencegah berbagai macam penyakit. Untuk itu saya ingin memberikan sosialisasi mengenai khasiat dari jamu herbal yang dapat menjadi salah satu upaya pencegahan pencemaran virus Covid19. Dengan adanya sosialisasi ini dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat bahwadengan mengonsumsi jamu herbal dapat menjadi salah satu upaya dalam pencegahan Covid-19. Dengan demikian diharapkan masyarakat dapat memahami secara komprehensif dan utuh bagaimana harus berperilaku dimasa pandemic Covid-19. Selama pandemi Covid-19, menjaga kesehatan tubuh menjadi hal yang wajib dilakukan semua masyarakat. Selain menggunakan obat-obatan modern, masyarakat juga bisa mengonsumsi jamu atau ramuan tradisional khas Indonesia yang bermanfaat menjaga kesehatan tubuh. Jamu diracik menggunakan berbagai macam rempah khas Nusantara yang mudah ditemukan baik di pasar tradisional maupun pasar swalayan.

## **METODOLOGI PENGABDIAN**

Dalam melaksanakan kegiatan tersebut

dilakukan melalui metode sokratik atau yang disebut dengan komunikasi dua arah, dimana dalam kegiatan pembuatan jamu bubuk tersebut dilakukan dengan mempraktikannya secara langsung. Tetapi karena masih dalam kondisi pandemi covid-19, maka kegiatan pembuatan jamu bubuk hanya diikuti oleh beberapa warga saja, yang nantinya akan disampaikan kepada masyarakat lainnya secara bergantian. Pelaksanaan kegiatan tersebut dimulai dengan demonstrasi yang dilaksanakan bersamaan dengan praktik pembuatan jamu bubuk alami. Hal tersebut bertujuan untuk mencegah kluster penyebaran covid-19.

## **PELAKSANAAN KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Danasri Lor, Kecamatan Nusawungu, Kabupaten Cilacap, dalam rangka pembuatan jamu bubuk dilakukan di salah satu rumah warga dan melalui beberapa tahapan, diantaranya :

- a. .Pemilihan rempah-rempah, dimana dalam hal ini yang diambil adalah rempah-rempah yang sudah tua, yang bertujuan agar nantinya dapat menghasilkan jamu bubuk dengan kualitas yang lebih baik
- b. Melakukan penimbangan pada rempah-rempah yang akan diolah untuk menentukan takaran pada bahan

tambahan seperti gula dan air

- c. Haluskan rempah-rempah tersebut, kemudian cucilah yang bersih
- d. Peraslah rempah-rempah yang telah dihaluskan dan ambil sari patinya
- e. Setelah itu rebuslah dengan ditambahkan gula lalu diaduk hingga mengental kurang lebih selama empat jam
- f. Setelah adonan rempah-rempah mengering, angkat wajan dari atas kompor lalu dinginkan adonan selama beberapa menit, kemudian bungkuslah jamu bubuk tersebut supaya lebih praktis dan higienis

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dalam kegiatan pembuatan jamu bubuk alami dilakukan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan sistem imun tubuh di masa pandemic covid-19 ini, yang ditargetkan kepada masyarakat Desa Danasri Lor meskipun secara bergantian dan dengan terlaksanakannya kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat, seperti berbagi manfaat mengenai tanaman TOGA, menghindari penggunaan obat-obat secara terus-menerus. Partisipasi masyarakat sangat baik terhadap pelaksanaan kegiatan ini dan yang menjadi salah satu faktor dalam kegiatan pembuatan jamu bubuk ini adalah tanaman rempah-rempah banyak dijumpai di Desa Danasri Lor ini, bahkan

hampir setiap warga menanamnya di sekitar rumah mereka. Selain dapat dijadikan sebagai bumbu dapur, rempah-rempah seperti kunyit, kencur, temulawak, jahe dan sebagainya diyakini dapat menyembuhkan berbagai penyakit dan lebih baik jika dibandingkan dengan mengkonsumsi obat-obatan yang berjangka Panjang, karena ketika mengkonsumsi rempah-rempah tidak terdapat efek samping seperti saat mengkonsumsi obat-obatan. Jahe dan kunyit juga termasuk dalam tanaman TOGA karena selain mudah ditanam dan dirawat oleh keluarga, juga memiliki banyak khasiat. Jahe dapat dijadikan sebagai obat berbagai penyakit, diantaranya dapat mengobati rematik, impoten, batuk, pegal-pegal, masuk angin dan lain-lain, selain itu kunyit juga memiliki khasiat baik dibidang kesehatan, kuliner maupun kosmetik. Pada pengobatan tradisional, kunyit digunakan sebagai antiinflamasi, antiseptic, obat luka dan gangguan hati (Winarsih, dkk, 2021). Ada banyak data dari literatur yang membuktikan bahwa rimpang kunyit berpotensi besar dalam aktifitas farmakologi yaitu sebagai anti inflamasi, anti imunodefisiensi, anti virus, anti bakteri, anti jamur, anti oksidan, anti karsinogenik dan anti infeksi (Danayanti dkk, 2014).



## KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut dapat menjadikan masyarakat lebih memperhatikan pola hidup sehat, baik dari segi kebersihan maupun makanan dan minuman

yang mereka konsumsi. Dengan memanfaatkan tanaman rempah-rempah atau yang bisa disebut dengan tanaman TOGA yang kemudian diolah menjadi jamu bubuk yang dapat berkhasiat sebagai peningkatan system imun tubuh di masa pandemi covid-19.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, saya ucapkan terimakasih kepada LPPM serta DPL kampus UIN Prof. K.H Saifuddin Zuhri yang telah menyelenggarakan serta memberikan bimbingan pada kegiatan ini dan kepada masyarakat Desa Danasri Lor atas partisipasi serta dukungannya, sehingga kegiatan pembuatan jamu bubuk ini dapat terlaksana dengan baik.

### SARAN

Dalam menghadapi pandemi covid-19 ini, bukan hanya pemerintah yang menetapkan kebijakan-kebijakan tertentu untuk meminimalisir penyebaran virus corona, tetapi kesadaran masyarakat dalam menerapkan protokol Kesehatan, serta pola hidup yang sehat juga sangat penting. Masyarakat Desa Danasri Lor, Kecamatan Nusawungu, Kabupaten Cilacap perlu membudidayakan tanaman rempah-rempah atau TOGA yang dapat digunakan sebagai pelengkap bumbu dapur serta dapat diolah untuk meningkatkan sistem

imun tubuh dan manfaat lainnya.

### DAFTAR PUSTAKA

Aziz, A. 2019. Kunyit (*curcuma domestica val*) Sebagai Obat Antipiretik. 6 (2) : 118-119 <http://ejournalmalahayati.ac.id/inde.php/kesehatan/article/view/2265>

Nurlila, R.U dan Fua, J.L. 2020. Jahe Peningkatan Sistem Imun Tubuh di Era Pandemi Covid-19 di Kelurahan Kadia Kota Kediri. 1 (2) : 58-59 <https://jurnal-pharmaconmw.com/jpmp/index.php/jmpm/article/download/12/28>

Prameswari, A.M dan Satiawan, D. 2020. Sosialisasi Pencegahan Coovid-19 Melalui Perilaku Hidup Bersih Di Kampung Juku Batu Kecamatan Banjit Kabupaten Way Kanan. 1 (2) : 36-37 <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/ajpm/article/view/8053>

Wijaya, D. P, Mardiyanto, Untari, B dan Agustiarini, V. 2021. Sosialisasi Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Sebagai Minuman Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di DesaPulau Semambu Inderalaya 9 (1) : 1193 <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jpsriwijaya/article/download/13155/pdf>

JHU CSSE COVID-19 Data <https://github.com/CSSEGISandData/COVID-19>

