

Pendampingan Dalam Proses Pembuatan Jamu Bubuk Alami Sebagai Upaya Peningkatan Sistem Imun Tubuh Pada Masyarakat Desa Bagik Polak

Roushandy Asri Fardani^{1*}, Nurul Khatimah I.², Reni Chairunnisah³, Ari Via Devi⁴, Nadia Ardika⁵

^{1,5}Program Studi D3 Teknologi Laboratorium Medis, Politeknik Medica Farma Husada Mataram

²Program Studi D4 Manajemen dan Informasi Kesehatan, Politeknik Medica Farma Husada Mataram

³Program Studi D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, Politeknik Medica Farma Husada Mataram

⁴Program Studi D3 Farmasi, Politeknik Medica Farma Husada Mataram

*fardaniroushandy@gmail.com

Abstract

The effects of the Covid-19 Pandemic still exist in several countries including Indonesia, in addition to the erratic weather that has often occurred lately, especially in the Lombok area, West Nusa Tenggara. Based on the data obtained, the condition of covid-19 in Indonesia still cannot be said to be stable, therefore the government has set several policies to prevent the spread of covid-19, including by conducting counseling and urging the public to pay more attention to personal and environmental hygiene. Thus, the holding of community service activities in Bagik Polak Village, West Lombok Regency, West Nusa Tenggara Province aims to make efforts to increase the body's immunity during unstable weather so that it is not easily sick, namely by utilizing the existence of spice plants or can be called family medicinal plants (TOGA) which are processed into herbal drinks in the form of herbal powder. Spices such as turmeric and ginger have various properties in various fields, one of which is the health sector. The method used in this activity is through the socratic method or what is called two-way communication. The result of this activity is to increase public awareness to improve their body's immune system by using herbal plants found around their environment.

Keywords : Herbal, immune system, Drink, Weather

Abstrak

Efek dari Pandemi Covid-19 masih tetap ada pada beberapa negara termasuk Indonesia selain itu juga cuaca yang kurang menentu yang sering terjadi belakangan ini khususnya di daerah Lombok, Nusa Tenggara Barat. 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 penyuluhan serta menghimbau masyarakat untuk lebih memperhatikan kebersihan diri dan lingkungan. Dengan demikian maka diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Bagik Polak, Kabupaten Lombok Barat, Provinsi Nusa Tenggara Barat ini bertujuan agar masyarakat dapat melakukan upaya peningkatan imun tubuh di masa cuaca yang kurang stabil agar tidak mudah sakit 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 meningkatkan kesadaran masyarakat untuk meningkatkan sistem imun tubuh mereka dengan menggunakan tanaman herbal yang terdapat di sekitar lingkungan mereka.

Kata Kunci: Jamu, Sistem imun, minuman, cuaca

I. 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 menghimbau kepada warga agar dapat mengkonsumsi obat-obat herbal. 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 Bagik Polak. Alasan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Bagik Polak karena di dalam Desa ini hampir setiap rumah warga pasti memiliki tanaman herbal di sekitar rumahnya dan juga telah disediakan lahan tanaman obat keluarga oleh ibu-ibu PKK pada desa tersebut. Pendampingan pembuatan jamu bubuk ini diproses dengan memanfaatkan rempah-rempah yang digunakan sebagai bahandasar dalam pembuatan minuman herbal. Pemanfaatan jamu herbal ini sejalan dengan usaha pemerintah untuk menggerakkan ekonomi kreatif usaha kecil dan menengah. Maka dari itu diperlukan sosialisasi, edukasi, serta pendampingan pada masyarakat untuk memberikan suatu keterampilan praktis yang bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan sehingga diperlukan pemberdayaan masyarakat yang terus menerus. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk melakukan sosialisasi pembuatan jamu herbal dari bahan-bahan yang ada TOGA masyarakat bagik polak untuk pencegahan penyakit, meningkatkan imun tubuh dan menjaga kesehatan masyarakat.

Penggunaan obat tradisional atau jamu herbal menjadi salah satu tradisi yang melekat dimasyarakat dan diharapkan untuk tidak dihilangkan.

Tanggapan yang lebih baik atau lebih tinggi terhadap bahan alam semakin meningkat seiring dengan adanya fakta-fakta bahwa bahan-bahan sintetik seperti obat-obat sintetik memiliki efek samping yang cukup berbahaya jika digunakan dalam jangka waktu yang panjang.

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. 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.

Ada berbagai macam tanaman obat keluarga kelompok herbal yang dapat memberikan manfaat besar guna menjaga, melindungi dan menstabilkan daya tahan tubuh supaya tidak terserang virus serta bakteri, diantaranya adalah jahe merah, kunyit, jahe, temulawak. 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. Tanaman-tanaman herbal ini dimanfaatkan untuk menghasilkan bermacam manfaat suplemen yang sangat dibutuhkan tubuh dan dapat juga meningkatkan imun tubuh (Shagun, 2017).

Minuman-minuman herbal dan obat tradisional kaya rempah ini pada umumnya dinikmati pada saat-saat tertentu

saja, namun pada saat ini menjadi semacam wajib untuk setiap keluarga. Minuman-minuman herbal ini menghasilkan berbagai macam manfaat serta khasiat bagi peningkatan daya tahan tubuh dan telah menunjukkan manfaat yang sangat banyak.

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 kami ingin memberikan sosialisasi dan pelatihan mengenai bagaimana pembuatan jamu herbal yang dapat menjadi salah satu upaya untuk peningkatan sistem imun dan kesehatan masyarakat. Dengan demikian diharapkan masyarakat dapat memahami secara komprehensif dan utuh bagaimana penggunaan bahan-bahan alam tersebut dan juga dapat membuatnya.

II. METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan melalui metode komunikasi dua arah, dimana dalam kegiatan ini dilakukan penyuluhan dulu terkait fungsi dari masing-masing bahan dan bagaimana dalam pembuatan jamu bubuk tersebut dilakukan dengan mempraktikannya secara langsung. Langkah demi langkahnya hingga menjadi bubuk herbal siap digunakan. Kegiatan pembuatan jamu bubuk ini diikuti oleh ibu-ibu PKK pada desa tersebut dan beberapa warga yang nantinya akan disampaikan kepada masyarakat lainnya secara bergantian. Pelaksanaan kegiatan tersebut dimulai dengan demonstrasi yang dilaksanakan bersamaan dengan praktik pembuatan jamu bubuk alami.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan pembuatan jamu bubuk alami dilakukan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan sistem imun tubuh yang ditargetkan kepada masyarakat Desa Bagik Polak, Lombok Barat meskipun secara bergantian dan dengan terlaksanakannya kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat, seperti berbagai manfaat mengenai tanaman TOGA dan juga cara pembuatan jamu herbal yang nantinya juga diharapkan akan menjadi produk usaha masyarakat desa ini. 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 ditanam pada lahan toga di kantor desa tersebut. 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).



Gambar 1. Sosialisasi dan penyuluhan tanaman herbal





Gambar 2. Praktik Pembuatan Jamu herbal



Gambar 3. Produk Jamu Herbal

baik dari segimakanan dan minuman yang mereka konsumsi. Dengan memanfaatkan rempah-rempah atau yang bisa disebut dengan tanaman TOGA yang kemudian diolah menjadi jamu bubuk yang dapat berkhasiat sebagai peningkatan system imun tubuh dan juga diharapkan nantinya dapat menjadi usaha bagi masyarakat desa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, saya ucapkan terimakasih kepada Politeknik Medica Farma Husada Mataram yang telah memberikan dukungan materil pada kegiatan ini dan kepada masyarakat Desa Bagik Polak atas partisipasi serta dukungannya, sehingga kegiatan pembuatan jamu bubuk ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA (11pt)

- Azis, A. (2019). Kunyit (*Curcuma domestica* Val) sebagai obat antipiretik. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 6(2), 116-120.
- La Fua, J. (2020). Jahe Peningkat Sistem Imun Tubuh di Era Pandemi Covid-19 di Kelurahan Kadia Kota Kendari: Ginger Improves the Body's Immune System During a Pandemic Covid-19 in a Village in Kendara City. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 54-61. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v1i2.12>
- Prameswari, A. M., Satriawan, D., & Purnamasari, F. (2020). Sosialisasi pencegahan covid-19 melalui perilaku hidup bersih di Kampung Juku Batu Kecamatan Banjit Kabupaten Way Kanan. *Al-Mu'awanah*, 1(2), 35-40. <http://dx.doi.org/10.24042/almuawanah.v1i2.8053>
- Wijaya, D. P. (2021). Sosialisasi Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Sebagai Minuman Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Pulau Semambu Inderalaya. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 9(1), 1192-1197. <https://doi.org/10.37061/jps.v9i1.13155>

IV. KESIMPULAN (11pt)

Dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut dapat menjadikan masyarakat lebih memperhatikan pola hidup sehat,