

PEMANFAATAN JAMU HERBAL UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DI ERA PANDEMI COVID-19

I.G.M.G.S.C. Trapika¹, I.G.A. Artini^{1*}, N.W.S. Dewi¹, A.W. Indrayani¹, I.W. Sumardika¹, I.M. Jawi¹, B.K. Satriyasa¹, I.G.M. Aman¹, A.N. Mahendra¹, I.A.A. Widhiartini¹, D.K. Ernawati¹

ABSTRAK

Kasus COVID-19 masih menjadi permasalahan kesehatan di Indonesia, termasuk Bali. Hal ini perlu mendapat perhatian mengingat belum ditemukannya obat spesifik untuk infeksi COVID-19. Kondisi daya tahan tubuh harus dijaga untuk mencegah terinfeksi virus COVID-19, antara lain dengan memanfaatkan tanaman yang berkhasiat obat untuk meningkatkan daya tahan tubuh seperti kunyit, temulawak, jahe, kencur, pegagan dan kelor. Pemanfaatan tanaman obat di Banjar Sambahan, Ubud masih kurang maksimal karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam mengolah jamu herbal dengan benar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan wawasan dan kemampuan ibu-ibu PKK Banjar Sambahan dalam mengolah tanaman obat menjadi jamu/loloh yang berkhasiat meningkatkan imunitas tubuh sekaligus untuk mengetahui sejauh mana pemanfaatan jamu herbal di masyarakat. Program pengabdian dilakukan dengan metode penyuluhan kesehatan, pemutaran video proses pembuatan jamu herbal, yang dirangkaikan dengan survey pemanfaatan tanaman obat di masyarakat. Disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini telah meningkatkan wawasan dan kemampuan ibu-ibu PKK Banjar Sambahan, Ubud, Gianyar dalam mengolah tanaman menjadi jamu herbal yang bermanfaat meningkatkan imunitas tubuh.

Kata Kunci: covid-19, imun, jamu herbal, pengabdian masyarakat

ABSTRACT

To date, COVID-19 infection still become an important health problem in Indonesia, including Bali. We may concern about this situation since there has been no specific drug available against COVID-19 infection. We should maintain our immunity to prevent the infection. Some herbs potentially possess great effect on maintaining immunity to protect ourselves from COVID-19 infection, such as *kunyit*, *temulawak*, *jahe*, *kencur*, *pegagan* and *kelor*. To date, herbs utilization for health in Banjar Sambahan remains very limited. This is related to the limited knowledge and skill in processing herbal drink (*jamu*). This activity aimed to raise participant (PKK women at Banjar Sambahan) knowledge, as well as skills, on producing herbal drinks (*jamu/loloh*) that potentially increase the immunity. This programme was performed by health promotion, accompanied by training (by video) on producing herbal drink and survey for herbal medicine utilization in community. It can be concluded that this activity supply knowledge and skill for PKK women at Banjar Sambahan in processing herbal drink for maintaining the immunity against COVID-19 infection.

Keywords: covid-19, immune, herbal drink, community service

¹ Departemen Farmakologi dan Terapi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

* corresponding author (ayuartini@unud.ac.id)

Submitted: 15 Oktober 2021

Revised: 1 Maret 2023

Accepted: 1 Maret 2023

1. PENDAHULUAN

Infeksi virus Corona masih menjadi permasalahan kesehatan yang mengkhawatirkan di Indonesia dan Bali (Dinkes Bali, 2021). Walaupun sebulan terakhir kejadian COVID-19 tidak mengalami peningkatan drastis seperti sebelumnya, namun kewaspadaan harus tetap dijaga mengingat belum ditemukannya obat spesifik untuk infeksi COVID-19 ataupun vaksin untuk mencegah infeksi COVID-19. Terlebih sejak beberapa bulan terakhir, Indonesia telah mengakhiri masa pembatasan sosial (*social distancing*) dan mulai memasuki masa tatanan baru (*new normal*). Pada masa *new normal* masyarakat diharapkan tetap produktif walaupun hidup berdampingan dengan virus COVID-19.

Ubud telah diketahui terkenal dengan obyek wisatanya. Masyarakat banjar Sambahan Ubud mayoritas memiliki profesi di bidang pariwisata sehingga akan berinteraksi dengan banyak orang (baik lokal maupun internasional) dan berisiko untuk terinfeksi COVID-19.

Oleh karena itu, selain perlu dibudayakan perilaku hidup bersih dan sehat, kondisi daya tahan tubuh juga harus dijaga untuk mencegah terinfeksi virus COVID-19. Alternatif upaya yang memungkinkan untuk dilakukan secara mandiri oleh masyarakat adalah dengan memanfaatkan tanaman berkhasiat obat untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Sebagai upaya meningkatkan peran serta masyarakat pada pengembangan obat tradisional, masyarakat diarahkan agar dapat melakukan perawatan kesehatan secara mandiri melalui pemanfaatan tanaman obat yang benar. Pemanfaatan yang paling sederhana adalah dalam bentuk jamu. Masyarakat dapat memanfaatkan tanaman obat untuk memelihara dan merawat kesehatan secara mandiri terlebih pada kondisi pandemi seperti saat ini. Namun, pemanfaatannya tetap harus memperhatikan dan mengikuti petunjuk pemanfaatan tanaman obat, antara lain dalam hal pemilihan tanaman, proses pengolahan, komposisi bahan, dan higienitasnya (Kemenkes RI, 2020).

Tanaman (herbal) yang mampu meningkatkan daya tahan tubuh umumnya memiliki khasiat sebagai imunomodulator. Imunomodulator adalah zat atau bahan yang memiliki kemampuan memodifikasi respon imun baik aktivasi sistem imun alami ataupun adaptif. Beberapa tanaman yang memiliki khasiat imunomodulator antara lain daun kelor (*Moringa oleifera*), pegagan (*Centela asiatica*), kunyit (*Curcuma domestica*), temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), jahe (*Zingiber officinale*) dan kencur (*Kaempferia galanga*) (Kemenkes RI, 2020; Adi, 2020; Trapika *et al.*, 2012).

Tanaman-tanaman tersebut mudah ditanam dan banyak dijumpai di berbagai daerah, termasuk di Banjar Sambahan, Ubud. Namun, wawasan dan keterampilan masyarakat terkait pemanfaatan tanaman obat yang benar masih kurang, sehingga tingkat pemanfaatannya pun menjadi kurang optimal. Oleh karena itu dirancang kegiatan pemanfaatan jamu herbal untuk aktivasi system imun di masa pandemi COVID-19 pada ibu-ibu PKK di Banjar Sambahan, Ubud, Gianyar.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemberian ceramah (penyuluhan kesehatan) dan dilanjutkan dengan penayangan video proses pembuatan jamu herbal dari beberapa jenis tanaman yang berkhasiat obat yaitu daun pegagan (piduh), jahe, kunyit, temulawak, kencur, daun kelor dan jeruk nipis. Semua tahapan kegiatan pengabdian tetap menerapkan protokol kesehatan yaitu *social distancing*, mencuci tangan dan memakai masker. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh tim pengabdian yang mengikutsertakan dua bidang keahlian yaitu dokter ahli

farmakologi dan apoteker (ahli farmasi) yang berasal dari Departemen Farmakologi dan Terapi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana.

Pada penyuluhan (ceramah) diberikan informasi mengenai penggolongan obat herbal, indikasi mengkonsumsi ramuan (jamu) herbal, pemilihan jenis tanaman, komposisi bahan, takaran yang tepat, kebersihan peralatan yang digunakan, jenis bahan dari peralatan yang digunakan untuk pengolahan, serta cara pengolahan yang baik dan benar. Terkait tanaman yang berpotensi meningkatkan daya tahan tubuh diberikan pula informasi mengenai jenis-jenis tanaman yang berpotensi imunomodulator, kandungan zat aktif yang terkandung di dalamnya, khasiatnya terhadap sistem pertahanan tubuh dan cara kerjanya dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Sebelum penyuluhan diberikan kuesioner pada para peserta untuk survey pemanfaatan tanaman obat di masyarakat khususnya di lingkungan keluarga masing-masing. Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan jamu herbal yang dilaksanakan dengan pemutaran video mengenai proses pembuatan jamu herbal yang telah disiapkan oleh tim pengabdian masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Balai Banjar Sambahan, Ubud pada tanggal 16 Juli 2021 mulai pukul 10.00 WITA. Kegiatan diikuti oleh ibu-ibu PKK dari Banjar Sambahan, Ubud. Jumlah peserta pengabdian sejumlah 24 orang. Video kegiatan telah diunggah pada youtube dan dapat diakses pada link <https://www.youtube.com/watch?v=bt0T9L033TA>.

Kegiatan tahap pertama yaitu penyuluhan tentang “Pemanfaatan Jamu Herbal untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh di Era Pandemic COVID-19”. Penyuluhan diberikan oleh dr. IGMG Surya Chandra Trapika, M.Sc., Ph.D dari Departemen Farmakologi dan Terapi, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (**Gambar 3.1**).



Gambar 3.1. Pemaparan materi pemanfaatan jamu herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh

Pada penyuluhan diberikan pemaparan materi terkait tanaman-tanaman yang berpotensi meningkatkan daya tahan tubuh (berpotensi imunomodulator). Karakteristik demografi peserta disajikan pada **Tabel 3.1**.

Tabel 3.1. Karakteristik demografi responden

No	Karakteristik	%
1	Usia	
	- < 30 tahun	0%
	- 30-50 tahun	83,3%
	- > 50 tahun	16,7%
2	Pendidikan	
	- Tidak sekolah	0%
	- SD atau sederajat	0%
	- SMP atau sederajat	16,7%
	- SMA atau sederajat	58,3%
	- Diploma/S1 atau sederajat	25%

Sebelum penyuluhan diberikan kuesioner pada para peserta untuk survey pemanfaatan tanaman obat di lingkungan keluarga masing-masing. Hasil survey pemanfaatan tanaman obat di masyarakat dapat dilihat pada **Tabel 3.2.** Sebagian besar masyarakat percaya ramuan herbal (lolah) bermanfaat untuk kesehatan, namun belum menggunakan obat atau ramuan herbal secara rutin.

Tabel 3.2. Hasil survey pemanfaatan tanaman obat di masyarakat

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya (%)	Tidak (%)
1	Apakah Anda selalu memanfaatkan obat herbal untuk menjaga kesehatan?	25,0	75,0
2	Apakah jamu (lolah) bermanfaat untuk kesehatan?	91,7	8,3
3	Apakah Anda memanfaatkan ramuan herbal untuk perawatan tubuh atau kecantikan?	58,3	41,7
4	Apakah Anda sering menggunakan obat herbal untuk mengobati penyakit ringan dalam keluarga (demam, flu, batuk, pilek, sakit kepala atau diare)?	75,0	25,0
5	Apakah Anda sering menggunakan obat herbal sebagai pertolongan pertama pada penyakit ringan?	41,7	58,3
6	Apakah obat herbal lebih aman dibandingkan dengan obat modern?	91,7	8,3
7	Apakah obat herbal memiliki khasiat yang sama dengan obat modern?	66,7	33,3
8	Apakah obat herbal tidak praktis/tidak nyaman dalam penggunaannya?	25,0	75,0
9	Apakah pengolahan obat herbal relative mudah?	58,3	41,7
10	Apakah obat herbal lebih murah dibandingkan dengan obat modern?	100,0	0,0
11	Apakah Anda memiliki tanaman obat di pekarangan rumah atau kebun Anda?	83,3	16,7
12	Apakah tanaman obat masih diperlukan di zaman modern ini?	100,0	0,0

Setelah penyuluhan kesehatan, acara kemudian berlanjut dengan penayangan video mengenai proses pembuatan jamu herbal yang telah disiapkan oleh tim pengabdian dari FK Unud (<https://www.youtube.com/watch?v=Fr46b7JEKSY>). Pemutaran video dirangkaikan dengan pemaparan mengenai cara pembuatan jamu herbal yang baik dan benar serta higienis (**Gambar 3.2**).

Bahan herbal yang berpotensi sebagai imunomodulator antara lain pegagan (*Centela asiatica*), kunyit (*Curcuma domestica*), temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), jahe (*Zingiber officinale*), daun kelor (*Moringa oleifera*), dan kencur (*Kaempferia galanga*). Tanaman-tanaman tersebut mengandung metabolit sekunder yang mempunyai manfaat sebagai antioksidan dan mampu meningkatkan sistem imun. Daun pegagan mengandung metabolit sekunder triterpenoid, saponin, flavonoid, dan minyak atsiri (Trapika *et al.*, 2012; Sutardi, 2016). Daun kelor mengandung flavonoid, alkaloid, saponin, terpenoid, dan quercetin (Gopalakrishnan *et al.*, 2016; Maizuwo *et al.*, 2017). Rimpang kunyit dan temulawak mengandung zat aktif curcumin, minyak atsiri, flavonoid, alkaloid, dan triterpenoid. Kencur mengandung zat aktif minyak atsiri, saponin, dan flavonoid. Jahe mengandung zat aktif gingerol, oleoresin, flavonoid (Pangestika *et al.*, 2012; Syamsudin *et al.*, 2019; Sastrawidana dan Saraswati, 2020).



Gambar 3.2. Pemutaran video proses pembuatan jamu herbal

Para peserta berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian dan mengikuti kegiatan hingga akhir acara. Para peserta juga aktif berdiskusi mengenai pemanfaatan jamu herbal dengan tim pengabdian (Gambar 3.3). Kegiatan dirangkaikan pula dengan pemberian donasi berupa alat pelindung diri (masker dan *hand sanitizer*) pada ibu-ibu PKK Banjar Sambahan, Ubud sebagai salah satu upaya mencegah infeksi virus corona (COVID-19). Para peserta juga diberikan beberapa contoh produk jamu herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh (Gambar 3.4).



Gambar 3.3. Peserta aktif dalam sesi diskusi



Gambar 3.4. Peserta dibagikan contoh jamu herbal

4. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pemanfaatan jamu dari bahan herbal sebagai upaya meningkatkan sistem imun di masa pandemic COVID-19 telah berlangsung dengan baik dan lancar. Telah terjadi peningkatan wawasan ibu-ibu PKK Banjar Sambahan, Ubud mengenai pemanfaatan jamu berbahan herbal untuk meningkatkan system imun. Para peserta diharapkan dapat menyebarkan pengetahuan yang didapat serta mempraktekkan secara mandiri pembuatan jamu herbal dalam keluarganya masing-masing dan lingkungan sekitarnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa terima kasih yang mendalam disampaikan kepada Rektor Universitas Udayana serta Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Udayana yang telah memberikan dukungan finansial dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, I.S. (2020). Tujuh tanaman herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Available at: <https://health.kompas.com/read/2020/09/05/193200068/7-tanaman-herbal-untuk-meningkatkan-daya-tahan-tubuh?page=all>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. 2021. Info kesehatan: Perkembangan penyebaran virus corona. Available at: <https://dikes.baliprov.go.id/portfolio>.
- Gopalakrishnan, L., Doriya, K., Kumar, D.S. 2016. Moringa oleifera: a review on nutritive importance and its medicinal application. *Food Science and Human Wellness*; 5: 49-56.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Surat Edaran Nomor: HK.02.02/IV.2243/2020 tentang Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, dan Perawatan Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maizuwo, A.I., Hassan, A.S., Momoh, H., Muhammad, J.A. 2017. Phytochemical constituents, biological activities, therapeutic potentials and nutritional values of moringa oleifera (zogle): a review. *Journal of Drug Design and Medicinal Chemistry*; 3(4): 60-66.
- Pangestika, D., Mirani, E., Mashoedi, I.D. 2012. Pengaruh pemberian kunyit (*curcuma domestica* val.) terhadap aktivitas fagositosis makrofag pada mencit balb/c yang diinokulasi bakteri *listeria monocytogenes*. *Sains Medika*; 4(1): 63-70.
- Sastrawidana, I.D.K. dan Saraswati, L.P.A. 2020. Pemanfaatan tanaman biofarmaka sebagai bahan jamu serbuk untuk meningkatkan imun tubuh. *Proceeding Senadimas Undiksha 2020*: 1117-1121.
- Sutardi. 2016. Kandungan bahan aktif tanaman pegagan dan khasiatnya untuk meningkatkan sistem imun tubuh. *Jurnal Litbang Pertanian*; 35(3): 121-130.
- Syamsudin, R.A.M.R., Perdana, F., Mutiaz, F.S., Galuh, V., Rina, A.P.A., Cahyani, N.D., et al. 2019. Temulawak plant (*curcuma xanthorrhiza* roxb) as a traditional medicine. *Jurnal Ilmiah Farmako Bahari*; 10(1): 51-65.
- Trapika, I.G.M.G.S.C., Mustofa, Sholikhah, E.N. 2012. Effect of pegagan leaves ethanol extract on ifn-secretion on the spleen of balb/c mice that infected with *listeria monocytogenes*. International Conference: Research and Application on Traditional Complementary and Alternative Medicine in Health Care. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.