

Edukasi Pemanfaatan Rempah untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi Covid- 19 pada ibu-ibu PKK Kelurahan Kalicacing

by Siti Munisih

Submission date: 20-Nov-2021 01:18PM (UTC+0700)

Submission ID: 1708382191

File name: 26-Article_Text-53-1-2-20211112.doc (499K)

Word count: 1799

Character count: 12200

Edukasi Pemanfaatan Rempah untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi Covid-19 pada ibu-ibu PKK Kelurahan Kalicacing

Siti Munisih¹, Mutmainah*², Yuvianti Dwi Franyoto³, Lia Kusmita⁴, Ika Puspitaningrum⁵, Maria Caecilia Nanny Setiawati Hadirahardja⁶, I Kadek Bagiana⁷, Ungsari Rizki Eka Purwanto⁸, Aries Koes Sundoro⁹, Wahyu Setyaningrum¹⁰
Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Yayasan Pharmasi Semarang
JL. Letjen Sarwon Edie Wibowo Km. 1 Plamongansari -Pucanggading Semarang 50193
Telp. 024-6706147, Fax 024-6706148
e-mail: *mutmainah.stifar@gmail.com

Abstrak

Menghadapi pandemi virus Corona, berbagai upaya telah dilakukan oleh daerah setempat untuk menjaga diri dari penyakit tersebut. Beberapa petunjuk yang mungkin dilakukan oleh daerah setempat untuk membangun kebal. Salah satunya adalah rasa yang membakar karena zat sintesis di dalamnya dapat membangun kekebalan. Kelurahan Kalicacing kota Salatiga merupakan salah satu kelurahan yang masuk wilayah pemekaran Kotamadya Dati II Salatiga. Keberadaan tanaan rempah-rempah (jahe, temulawak, kunyit, serei) yang sengaja ditanam warga sekitar dan bahkan dapat tumbuh liar diberbagai kondisi tropis ternyata dapat bermanfaat sangat baik untuk tubuh kita. Rempah – rempah seperti jahe, temulawak, kunyit, serei mengandung antioksidan yang cukup tinggi sehingga dapat menangkal radikal bebas pada tubuh kita. Tujuan pengabdian ini adalah memberikan informasi terkait fungsi rempah – rempah menjadi salah satu bahan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh dalam menghadapi pandemi Covid-19. Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi dan pelatihan kepada masyarakat mengenai manfaat tumbuhan rempah-rempah. Kegiatan di daerah yang dilakukan meliputi sosialisasi handout tentang imunitas tubuh, pemaparan materi tentang imun serta rempah dan manfaatnya, pengukuran saturasi oksigen, pemberian brosur serta adanya pre tes dan post test. Pemaparan materi yang disampaikan kepada masyarakat menggunakan bahasa yang lugas. Setelah pemaparan materi, diskusi interaktif dibuka sepenuhnya dengan maksud untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat terhadap materi yang telah diberikan.

Kata kunci— Rempah, imunitas, Kelurahan Kalicacing

1. PENDAHULUAN

Akhir tahun 2019 dunia telah dikejutkan dengan adanya virus baru yang ternyata dapat menyerang dengan cepat dan pertama kali ditemukan berasal dari Wuhan Tiongkok. Virus tersebut merupakan virus corona tipe 2 (SARS-CoV-2) yang selanjutnya disebut sebagai wabah pandemic Covid. Pandemi ini telah menyebabkan beberapa gangguan di segala bidang yang parah. Studi terbaru menunjukkan kemiripan yang tinggi antara urutan genom SARS-CoV-2, SARS-CoV dan virus korona yang diturunkan dari kelelawar [1]. Rempah-rempah di Indonesia sejak zaman dahulu telah banyak dimanfaatkan untuk mengobati penyakit dan diwariskan secara turun temurun hingga saat ini. Obat tradisional memiliki beberapa keunggulan, seperti efek sampingnya ringan serta toksisitasnya ditimbulkan rendah [2]. Adanya beberapa berita

terkait pengobatan covid – 19 dengan menggunakan empon-empon yang banyak beredar, tak terkecuali persepsi masyarakat di desa Kalicacing Salatiga. Hal ini menjadikan alasan tim pengabdian untuk memberikan sosialisasi dan edukasi mengenai upaya pencegahan penyebaran Covid-19 dan pemanfaatan tanaman herbal sebagai upaya pemeliharaan kesehatan tubuh sehingga upaya mencegah penularan lebih maksimal. Selain itu juga edukasi akan diberikan bagi masyarakat desa Kalicacing Salatiga bahwa empon-empon mampu menjaga kesehatan dari segi imunitas tubuh [3].

Saat ini hampir 80% obat herbal dapat diandalkan di beberapa negara yang berkembang. Hal ini diakibatkan karena tanaman-tanaman tersebut dapat diperoleh secara mudah disekitar kita dan dapat ditanam di pekarangan rumah. Obat tradisional mungkin dapat menjadi salah satu pilihan untuk memperkuat sistem imun 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[4]. Tanaman yang dapat dikonsumsi dan dibuat menjadi jamu untuk *immune booster* antara lain adalah temulawak, kunyit, dan jahe. Hasil observasi menunjukkan bahwa di desa kelurahan Kalicacing terdapat banyak sekali bahan-bahan alami seperti jahe, kunyit, jinten hitam dan daun kelor yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat sekitar¹.

Dengan adanya penyuluhan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat agar meningkatkan pengetahuan dalam hal meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan cara memanfaatkan tanaman obat keluarga yang dengan mudah ditemukan.

2. METODE

Metode yang dilakukan, yaitu melalui sosialisasi kepada masyarakat Desa kalicacing Salatiga terkait upaya pencegahan penyebaran Covid-19 dengan beberapa cara berikut:

a. Tahap Koordinasi dengan Aparatur Desa

Pada tahap ini, kami melakukan melakukan koordinasi dan meminta saran terlebih dahulu dengan aparatur desa terkait program yang akan kami laksanakan.

b. Tahap Observasi Lapangan

Setelah melakukan tahap pertama, kami melakukan observasi langsung tentang keadaan desa. Hasil observasi menunjukkan bahwa di desa tersebut terdapat banyak bahan-bahan herbal alami yang bisa dimanfaatkan menjadi obat-obat tradisional ataupun minuman herbal seperti kunyit, temulawak, jahe, daun kelor, dan jinten hitam.

c. Tahap Sosialisasi mengenai rempah untuk imunitas

Sosialisasi upaya pencegahan penyebaran Covid-19 dilakukan pada hari Sabtu, 16 Oktober 2021. Sosialisasi dilakukan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan, menggunakan masker, menerapkan kebiasaan cuci tangan dan penggunaan *hand sanitizer*, serta pembatasan jarak sosial. Sosialisasi yang dilaksanakan oleh tim dilakukan di Desa Kalicacing Salatiga.

d. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, kami mengevaluasi mengenai pengetahuan peserta mengenai manfaat rempah serta jenis-jenis rempah. Kegiatan ini kami lakukan dengan cara membagikan pre tes dan post test untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan

peserta penyuluhan mengenai materi yang disampaikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan¹ pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan tentang sosialisasi upaya membangun ketahanan tubuh dan pemanfaatan tanaman obat keluarga yang berguna untuk mendukung kekebalan tubuh selama pandemi Corona virus di Indonesia. Pelaksanaannya dilakukan di Desa Kalicacing Salatiga. Kegiatan tersebut diikuti oleh kurang lebih 20 orang warga setempat. Penyuluhan dimulai pukul 15.00 WIB yang bertempat di Balai pertemuan di Desa Kalicacing Salatiga yang dihadiri oleh Ketua RT, Ketua RW serta kader PKK Desa Kalicacing.

Penyuluhan dilakukan dengan mengikuti protokol kesehatan, yaitu memakai penutup, menjaga jarak, dan mencuci tangan untuk mencegah penyebaran virus Corona. Kegiatan ini terdiri dari 2 kali tahapan, yaitu dimulai dengan paparan materi selama ± 30 menit selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab selama 15 menit. Selain itu juga disampaikan soal pre tes dan post test untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.



Gambar 1. Peserta penyuluhan rempah untuk imunitas Tubuh

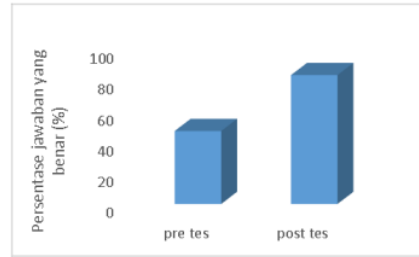
Pada sesi penyuluhan materi tim pelaksana memberikan ceramah/sosialisasi tentang pentingnya pengetahuan mengenai imunitas yang ada didalam tubuh peningkatan imunitas tubuh dan pemanfaatan tanaman rempah-rempah yang dapat berkhasiat untuk meningkatkan¹ imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19. Obat herbal digunakan berdasarkan kepercayaan masyarakat yang memiliki keunggulan dibandingkan dengan obat sintetik, seperti minimalnya efek samping yang dihasilkan oleh obat herbal serta harga orbal herbal relatif lebih murah dan tersedia banyak dan dapat menggunakan kearifan lokal dari Indonesia.

Temulawak atau *Curcuma xanthorrhiza* Roxb merupakan tanaman yang sering digunakan sebagai obat-obatan yang tergolong dalam suku temu-temuan (*Zingiberaceae*). 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 [5]. Jahe 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, adalah gingerol, beta-caroten, capsaicin, asam cafeic, curcumin dan salisilat [6]

Kunyit, *Curcuma longa* L. (*Zingiberaceae*) adalah tanaman tropis yang banyak terdapat di benua Asia. Dari beberapa 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 pandemic seperti saat ini [1]

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh tim pengabdian bahwa peserta sangat antusias dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dikarenakan berkaitan dengan peningkatan imunitas tubuh dan pemanfaatan rempah-rempah untuk meningkatkan imunitas tubuh dimana sangat diperlukan pada masa pandemi covid-19 ini. Ada beberapa peserta yang telah rutin mengkonsumsi minuman yang terbuat dari rempah ini yang dapat dimanfaatkan untuk minuman kesehatan. Namun ada juga peserta yang belum mengetahui pentingnya imunitas tubuh dan belum tahu cara pemanfaatan tanaman obat keluarga ini menjadi minuman kesehatan yang banyak dimanfaatkan oleh masyarakat.

Dari data evaluasi diperoleh hasil ada beberapa warga yang belum memahami mengenai manfaat rempah sebagai imun, hal ini terlihat dari hasil pre tes yang dibagikan sebelum kegiatan dan diperoleh data hasil jawaban yang benar sebesar 47 %. Setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan warga mengenai pemanfaatan rempah menjadi lebih baik dan meningkat, data tersebut dapat dilihat dari hasil skor post tes yang diberikan setelah penyuluhan diperoleh data sebesar 83 %. Data hasil pre tes dan post test selengkapnyanya dapat dilihat pada tabel 1.



Gambar 2. Diagram hasil evaluasi kegiatan

Dalam sesi diskusi dan tanya jawab peserta memberikan beberapa pertanyaan yang sangat antusias. Pertanyaannya berkaitan dengan seberapa penting imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19. Kegiatan sosialisasi edukasi kepada masyarakat Desa Kalicacing Salatiga dapat dikatakan berjalan dengan lancar dan baik. Kegiatan ini sudah menjawab tujuan awal yaitu memberikan pemahaman yang komprehensi bagi masyarakat Desa Kalicacing Salatiga dengan memberikan edukasi dan sosialisasi tentang Covid-19 dan pemanfaatan tanaman herbal untuk meningkatkan kesehatan. Dimulai dari pemahaman masing-masing pribadi inilah kemudian diharapkan mereka akan mengimplementasikan protokol kesehatan dalam kegiatan sehari.



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan Rempah untuk imun

4. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari pengabdian kali ini yaitu :

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema penyuluhan tentang sosialisasi upaya peningkatan imunitas tubuh dan pemanfaatan rempah-rempah yang berkhasiat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada masa pandemi covid-19 di Desa Kalicacing Salatiga berlangsung dengan baik dan peserta sangat antusias.

1. Dengan adanya penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait dengan sistem kekebalan tubuh terutama pada masa pandemi covid-19.

5. SARAN

Masyarakat Desa Kalicacing Salatiga diharapkan kegiatan dapat berlanjut dengan materi yang lebih dalam dan aplikatif. Untuk itu disarankan agar produk-produk olahan yang bisa menggunakan bahan rempah-rempah juga dilakukan sehingga dapat mengoptimalkan penggunaan bahan alam lokal. Selain itu, disarankan agar kegiatan penyuluhan mengenai tema kesehatan yang dapat bermanfaat bagi masyarakat dapat dilanjutkan pada masa yang mendatang.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Stifar yayasan Pharmasi Semarang yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini serta Desa Kalicacing salatiga sebagai mitra untuk pengabdian masyarakat.

7. DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Meilina, R. Dewi, and P. Nadia, "SOSIALISASI PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) UNTUK MENINGKATKAN IMUN TUBUH DI MASA PANDEMI COVID-19," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 89–94, 2020, Accessed: Nov. 02, 2021. [Online]. Available: <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/jpkmk/article/view/1141>.
- [2] M. Atmojo and A. Darumurti, "Pemberdayaan Masyarakat Melalui Tanaman Obat Keluarga (TOGA)," *J. Abdimas BSI J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 1, pp. 100–109, Feb. 2021, doi: 10.31294/JABDIMAS.V4I1.8660.
- [3] L. R. Wabula and S. Umamity, "Sosialisasi Covid-19 Dan Pemanfaatan Tanaman Herbal Sebagai Upaya Pemeliharaan Kesehatan Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Tehoru Kabupaten Maluku Tengah," *J. Pengabd. Masy. Indones.*, vol. 1, no. 5, pp. 233–238, Aug. 2021, doi: 10.52436/1JPMI.34.
- [4] "Elfahmi, Woerden Bag, H. J., & Kayser, O.

(2014). Jamu: Indonesian traditional herbal medicine towards rational phytopharmacological use. In *Journal of Herbal Medicine - Google Search.* [https://www.google.com/search?sxsrf=AOae mvJbZRGUw8fXutc8v5Z9h_u5QzWoRg:1635909581355&q=Elfahmi,+Woerden+Bag,+H.+J.,+%26+Kayser,+O.+\(2014\).+Jamu:+Indonesian+traditional+herbal+medicine+towards+rational+phytopharmacological+use.+In+Journal+of+Herbal+Medicine&spell=1&sa=X&ved=2ahUKEwixpOyLnvzAhXCYysKHVEoDCUQBSgAegQIARAx&biw=1366&bih=601&dpr=1](https://www.google.com/search?sxsrf=AOae mvJbZRGUw8fXutc8v5Z9h_u5QzWoRg:1635909581355&q=Elfahmi,+Woerden+Bag,+H.+J.,+%26+Kayser,+O.+(2014).+Jamu:+Indonesian+traditional+herbal+medicine+towards+rational+phytopharmacological+use.+In+Journal+of+Herbal+Medicine&spell=1&sa=X&ved=2ahUKEwixpOyLnvzAhXCYysKHVEoDCUQBSgAegQIARAx&biw=1366&bih=601&dpr=1) (accessed Nov. 03, 2021).

- [5] "Buku Saku Tanaman Obat Keluarga (Toga)." <http://repository.pertanian.go.id/handle/123456789/8691?show=full> (accessed Nov. 03, 2021).
- [6] J. J. Fierro, C. Nieto-Londoño, A. Escudero-Atehortua, M. Giraldo, H. Jouhara, and L. C. Wrobel, "NC-ND license Techno-economic assessment of a rotary kiln shell radiation waste heat recovery system," 2021, doi: 10.1016/j.tsep.2021.100858.

Edukasi Pemanfaatan Rempah untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi Covid-19 pada ibu-ibu PKK Kelurahan Kalicacing

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

ejournal.unsri.ac.id

Internet Source

18%

Exclude quotes On

Exclude matches < 10%

Exclude bibliography On