

PEMANFAATAN TEMULAWAK DAN KUNYIT SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN DI MASA PANDEMI COVID-19

Aghnia Fuadatul Inayah¹, Lilik Yusetyani²

1)Program Studi Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang,
2)Program Pendidikan Profesi Apoteker Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
aghniainayah@umm.ac.id.

Abstract

The spread of COVID-19 in Indonesia has penetrated very high numbers. The spread of this virus can occur through direct contact (direct) with an infected person and indirect contact (indirect) with surfaces or objects used by an infected person. Currently, there is no specific treatment for COVID-19. Society and community researchers are trying to find the best way to cure or prevent this disease. The Ministry of Health also advises the public to use herbal medicines, standardized herbal medicines, and traditional medicines in the form of plants as prevention efforts. Some medicinal plants are used as antibacterial agents because they contain active compounds that can prevent microbial growth. This plant consists of several species including *C. Xanthorrhiza* (Temulawak) and *C. Domestica* (Curcuma). The group of residents of RT 01 RW 10 in Bandungrejosari, Sukun, Malang is residents with an age range ranging from 30 years to more than 70 years. The data recorded that most of the population has a history of hypertension. Of the many local plants in Indonesia, namely temulawak and curcuma. They are quite good and easy to obtain and process for the prevention and treatment of COVID-19. Providing education on the use of ginger and turmeric provides knowledge for the community and the elderly to understand the importance of controlling health conditions while maintaining body immunity.

Keywords: temulawak, curcuma, prevention, COVID-19

Abstrak

Penyebaran COVID-19 di Indonesia telah menembus angka yang sangat tinggi. Penyebaran virus ini dapat terjadi melalui kontak langsung (direct) dengan orang yang terinfeksi dan kontak tidak langsung (indirect) dengan permukaan atau benda yang digunakan oleh orang yang terinfeksi. Saat ini, tidak ada pengobatan khusus untuk COVID-19. Masyarakat dan peneliti komunitas berusaha mencari cara terbaik untuk menyembuhkan atau mencegah penyakit ini. Kementerian Kesehatan juga memberi himbauan kepada masyarakat untuk menggunakan obat herbal, obat herbal terstandar dan obat tradisional berbentuk tumbuhan sebagai upaya pencegahan. Beberapa tanaman obat digunakan sebagai agen antibakteri karena kandungan senyawa aktif yang dapat mencegah pertumbuhan mikroba. Tanaman ini terdiri dari beberapa spesies termasuk *C. Xanthorrhiza* (Temulawak) dan *C. domestica* (kunyit). Kelompok warga RT 01 RW 10 di Kelurahan Bandungrejosari Kecamatan Sukun Kota Malang merupakan warga dengan rentang usia mulai dari 30 tahun hingga lebih dari 70 tahun. Data yang tercatat sebagian besar penduduk memiliki riwayat penyakit hipertensi. Dari sekian banyak tanaman lokal di Indonesia yaitu temulawak dan kunyit cukup baik dan mudah didapatkan serta diolah untuk pencegahan sekaligus pengobatan COVID-19. Pemberian edukasi pemanfaatan temulawak dan kunyit ini memberikan pengetahuan bagi masyarakat serta warga yang berusia lanjut memahami pentingnya mengontrol kondisi kesehatan sekaligus menjaga imunitas tubuh.

Kata kunci: temulawak, kunyit, pencegahan, COVID-19

PENDAHULUAN

Pada akhir Desember 2019, terdapat suatu penyakit infeksius yang disebabkan oleh virus dan mampu melumpuhkan segala sektor kehidupan. Virus ini diberi nama SARS-COV-2 dan nama penyakit tersebut Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) oleh organisasi kesehatan dunia (WHO). Pada awalnya penyebaran corona virus diduga dari kelalawar di suatu pasar makanan laut China. Namun, pada kasus-kasus berikutnya diketahui bahwa penularan virus ini terjadi antar manusia ke manusia melalui droplet (ASHP COVID-19 Resource Center, 2020). Pada 24 Mei 2020, di dunia dilaporkan bahwa terdapat 5,8 juta kasus COVID-19 dengan 346.071 kasus kematian dan 2.290.776 kasus sembuh. Di Indonesia pada 6 Juli 2020, dilaporkan terdapat 64.958 kasus terkonfirmasi positif SARS-COV-2. Sebanyak 3.141 kasus kematian yang berhubungan dengan COVID-19 dan 29.929 kasus sembuh (Balkhair, 2020; Kahar et al., 2020).

Penyebaran COVID-19 di Indonesia telah menembus angka yang sangat tinggi. Penyebaran virus ini dapat terjadi melalui kontak langsung (direct) dengan orang yang terinfeksi dan kontak tidak langsung (indirect) dengan permukaan atau benda yang digunakan oleh orang yang terinfeksi. Menurut penelitian epidemiologi dan virologi saat ini jelas bahwa COVID-19 utamanya menyebar dari orang yang bergejala (simptomatik) berupa gangguan pernafasan misalnya batuk atau bersin. Hal itu menyebabkan penularan droplet sehingga tetesan tersebut dapat mengenai selaput lendir (mulut dan hidung) atau konjungtiva (mata) ke orang lain yang berada di

dekatnya dalam jarak satu meter (Kemenkes RI, 2020).

Saat ini, tidak ada pengobatan khusus untuk COVID-19. Masyarakat dan peneliti komunitas berusaha mencari cara terbaik untuk menyembuhkan atau mencegah penyakit ini. Kementerian Kesehatan juga memberi himbauan kepada masyarakat untuk menggunakan obat herbal, obat herbal terstandar dan obat tradisional berbentuk tumbuhan sebagai upaya pencegahan (Nugraha et al., 2020). Beberapa contoh tanaman obat antara lain jahe merah, jahe, jahe, kunyit, kunyit, kencur, lengkuas, bawang putih, kayu manis, serai, daun kelor, daun katuk, jambu biji, jeruk nipis, jeruk nipis dan jintan hitam (Kemenkes RI, 2020).

Beberapa tanaman obat digunakan sebagai agen antibakteri karena kandungan senyawa aktif yang dapat mencegah pertumbuhan mikroba. Tanaman ini terdiri dari beberapa spesies termasuk *C. Xanthorrhiza* (Temulawak), *C. domestica* (kunyit), *C. Mangga* (temu mangga), *C. zedoaria* (temu putih), *C. heyneana* (Temu giring) dan *C. aeruginosa* (temu hitam) (Dermawaty, 2015). Beberapa manfaat dari tanaman kunyit yaitu sebagai zat pewarna, zat anti-inflamasi, zat antivirus, zat antibakteri, zat antioksidan, zat antifungi dan zat antimalaria (Shan & Iskandar, 2018). Temulawak (*C. xanthorrhiza*) telah banyak digunakan dalam pengobatan dunia, beberapa manfaatnya sudah terbukti secara ilmiah. Kandungan dalam temulawak berisi senyawa kurkumin dan minyak atsiri. Kandungan kurkumin dalam temulawak memiliki fungsi sebagai antibakteri, antikanker, antioksidan dan antitumor (Dermawaty, 2015).

Kelompok warga RT 01 RW 10 di Kelurahan Bandungrejosari Kecamatan Sukun Kota Malang merupakan warga dengan rentang usia mulai dari 30 tahun hingga lebih dari 70 tahun. Data yang tercatat sebagian besar penduduk memiliki riwayat penyakit hipertensi. Hal itu didukung dari pola usia penduduk yang mayoritas adalah usia lanjut. Menurut data juga didapatkan informasi bahwa sekitar 70% penduduk RW 10 mengonsumsi rutin obat-obat, vitamin bahkan produk atau ramuan herbal. Era pandemi saat ini warga tersebut membutuhkan informasi lebih mengenai cara menjaga kesehatan. Tidak hanya itu, produk atau ramuan herbal yang dapat dikonsumsi dan dibuat secara mandiri oleh masyarakat dalam upaya menjaga imunitas tubuh. Dari sekian banyak tanaman lokal di Indonesia yaitu temulawak dan kunyit cukup baik dan mudah didapatkan serta diolah untuk pencegahan sekaligus pengobatan COVID-19. Pemberian edukasi pemanfaatan temulawak dan kunyit ini memberikan pengetahuan tambahan bagi masyarakat serta warga yang berusia lanjut juga memahami pentingnya mengontrol kondisi kesehatan.

METODE

Kegiatan ini dilakukan saat pandemi COVID-19 sehingga perlu penerapan protokol kesehatan, meliputi identifikasi kebutuhan sarana prasarana, membuat alur agar tidak berkerumun serta pembagian tugas tim. Setelah ada kesepakatan pelaksanaan kegiatan dengan mitra (ketua RT), pihak mitra mulai mengedarkan undangan dengan kedatangan yang diatur dengan batasan 1 kloter sebanyak 10 orang. Memastikan pelaksanaan kegiatan dan peserta menggunakan masker, sebelum

masuk ke area kegiatan mencuci tangan, mengatur posisi duduk dengan berjarak lebih dari 1 meter. Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode sosialisasi terkait pola hidup sehat serta manfaat temulawak dan kunyit dalam menjaga kesehatan keluarga di masa pandemi saat ini. Pengabdian memberikan materi singkat lalu menampilkan video animasi dan penjelasan tentang pemanfaatan temulawak dan kunyit untuk menjaga kesehatan. Setelah penyampaian edukasi, dilakukan pemeriksaan kesehatan dan konsultasi bersama apoteker. Partisipan pada kegiatan ini adalah seluruh warga RT 01 RW 10 Kelurahan Bandungrejosari Kecamatan Sukun Kota Malang. Proses cek kesehatan hingga konsultasi mengenai obat dan produk herbal dengan membatasi satu per satu sesuai urutan kedatangan peserta. Peserta memperoleh kartu kendali yang akan membantu tim pengabdian mencatat kondisi Kesehatan setelah pemeriksaan beserta riwayat penyakit maupun obat yang dikonsumsi. Data tersebut akan didata dan direkapitulasi untuk evaluasi dan pendataan kondisi peserta. Ketika kegiatan telah selesai dilakukan proses sterilisasi dengan penyemprotan desinfektan. Hasil kegiatan disampaikan pada pihak mitra untuk membantu mendata kondisi kesehatan penduduk lingkungan tersebut beserta riwayat penyakit dan obat yang dikonsumsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam dua hari dan telah didapat sebanyak 22 peserta yang dilakukan pemeriksaan kesehatan sesuai prosedur perencanaan, seperti pada Gambar 1. Beberapa problem kesehatan yang perlu dievaluasi dalam pengabdian kepada masyarakat akan

ditampilkan pada Tabel 1 sampai 5 sebagai berikut.

Tabel 1. *Jenis kelamin peserta pengabdian*

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	3	14%
Perempuan	19	86%
Total	22	100%



Gambar 1: Sosialisasi Pemanfaatan Temulawak dan Kunyit

Peserta pengabdian dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 19 orang (86%) dibanding laki-laki 3 peserta (14%). Ini didukung oleh informasi dari ketua RT bahwa di lingkungan tersebut didominasi oleh perempuan, terlihat seperti di Tabel 1. Sementara itu, usia peserta paling banyak direntang usia 56-65 tahun (41%), seperti di Tabel 2. Usia peserta didominasi usia lansia yang umumnya memiliki riwayat penyakit tertentu dan ingin melakukan konsultasi oleh apoteker.

Tabel 2. *Usia peserta pengabdian*

Usia	Jumlah	Persentase
<25 Tahun	1	5%
26-35 Tahun	1	5%
36-45 Tahun	1	5%
46-55 Tahun	5	23%
56-65 Tahun	9	41%
>66 Tahun	5	23%
Total	22	100

Usia menjadi salah faktor peningkatan pada beberapa kasus penyakit. Riwayat penyakit yang paling banyak ditemukan pada peserta yaitu

hipertensi (39%). Pada usia 51-60 tahun hipertensi dapat muncul dari kebiasaan suka merokok, sering konsumsi makanan asin dan santan, juga bisa muncul dari faktor genetik (Pazoki et al., 2018). Faktor usia secara alami bisa memicu terjadinya hipertensi karena kondisi pembuluh darah yang mengalami konstiksi. Kondisi stres juga menjadi pemicu cukup besar (Cohen et al., 2012). Pada peserta pengabdian didapatkan pada satu orang bisa memiliki riwayat penyakit lebih dari satu. Tidak hanya hipertensi, riwayat penyakit gout juga cukup tinggi pada peserta usia tua yaitu sebesar 36% seperti pada Tabel 3. Asam urat adalah radang sendi yang umum muncul pada usia tua dengan prevalensi 9,0% untuk laki-laki dan 3,3% untuk perempuan pada usia 65 dan 13,3% untuk laki-laki dan 6,2% untuk perempuan pada usia 75. Bertambahnya usia semakin tua meningkatkan risiko menderita gout dibandingkan usia muda (Burke et al., 2015).

Tabel 3. *Distribusi riwayat penyakit*

Riwayat Penyakit	Jumlah	Persentase
Hipertensi	11	39%
Gout	10	36%
Hiperlipidemia	5	18%
Jantung Koroner	2	7%
Total	28	100%

Peserta pengabdian menjalani cek kesehatan mulai dari tekanan darah, suhu, nadi, saturasi, kadar gula darah dan asam urat sebagai bentuk mengontrol kondisi tubuh, seperti Gambar 2. Dari sebanyak 39% yang memiliki hipertensi, hanya sekitar 25% yang minum obat antihipertensi. Hal yang sama juga pada peserta yang memiliki riwayat gout (36%) hanya 8% yang minum obat antigout, seperti pada Tabel 4. Oleh karenanya, penggunaan obat-obat antihipertensi sudah harus dimulai untuk mengontrol tekanan

darah agar masuk dalam rentang normal (Unger et al., 2020). Penting mengonsumsi obat untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit yang lebih berat, terutama saat masa pandemi COVID-19 saat ini.



Gambar 2 : Cek Kesehatan

Tabel 4. Riwayat pengobatan peserta

Riwayat Pengobatan	Jumlah	Persentase
Antihipertensi	6	25%
Antihiperlipidemia	5	21%
Vitamin	5	21%
Analgesik	4	17%
Antigout	2	8%
Antiplatelet	2	8%
Total	24	100%

Kasus COVID-19 saat ini sedang tinggi terutama pada seseorang yang memiliki komorbid, salah satunya hipertensi. Angka kasus infeksi COVID-19 pada pasien hipertensi paling umum ditemui dan memberikan kondisi klinis yang cukup berat. Hal ini disebabkan karena hipertensi adalah penyakit multifaktorial yang mampu merusak beberapa organ terlebih bila

terjadi infeksi (Widyasari et al., 2021). Dengan demikian, menjaga kesehatan di era pandemi saat ini menjadi penting. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan pemanfaatan temulawak dan kunyit. Kedua rimpang tersebut sangat mudah ditemui dan didapatkan terutama dirumah tangga karena merupakan tanaman obat yang sering digunakan memasak. Peserta pengabdian yang menggunakan temulawak dan kunyit sebagai upaya menjaga kesehatan di masa pandemi saat ini sebanyak 14 orang (64%). Sebanyak 57% peserta dari yang menggunakan kedua rimpang tersebut membuat ramuan sendiri. Sementara itu, beberapa peserta lainnya lebih nyaman menggunakan produk jadi seperti pada Tabel 5. Tanaman lainnya yang banyak dikonsumsi bersama dengan temulawak maupun kunyit yaitu jahe, asem, pandan, lemon dan sirih.

Tabel 5. Profil penggunaan obat herbal

Obat Herbal	Jumlah	Persentase
Meramu sendiri	8	57%
Produk jadi	6	43%
Total	14	100%
Temulawak	2	25%
Kunyit	6	75%
Total	8	100%

Peserta yang mengonsumsi temulawak dan kunyit hanya 8 orang karena sebagian besar peserta belum memahami manfaat dari kedua rimpang tersebut. Peserta juga melakukan konsultasi obat maupun obat herbal dengan apoteker sehingga dapat membantu menggunakan obat dengan benar, seperti Gambar 3. Temulawak dan kunyit sendiri memiliki beberapa manfaat yang dapat dimanfaatkan dalam upaya menjaga kesehatan tubuh. Temulawak (*C. xanthorrhiza*) telah banyak digunakan dalam pengobatan dunia, beberapa manfaatnya sudah terbukti secara ilmiah. Kandungan

dalam temulawak berisi senyawa kurkumin dan minyak atsiri. Kandungan kurkumin dalam temulawak memiliki fungsi sebagai antibakteri, antikanker, antioksidan dan antitumor (Dermawaty, 2015). Senyawa paling umum dalam temulawak adalah xantorhizol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa xanthorrhizol dapat mencegah sel imun ke dalam jaringan adiposa dan menurunkan gen sitokin inflamasi. Xanthorrhizol memiliki sifat sebagai immunosupresan karena memiliki kemampuan untuk merangsang PRR (RIG-1), sementara pasien COVID-19 rentan terhadap Cytokine Release Syndrome (CRS). Oleh karena itu, pada pasien COVID-19 dengan atau tanpa CRS, penggunaan xanthorrhizol dapat menurunkan respons pro-inflamasi (Nugraha et al., 2020). Kunyit memiliki banyak manfaat karena terdapat banyak zat kimia didalamnya, diantaranya adalah kurkumin, minyak atsiri, resin, desmetoksikurkumin, oleoresin, dan bidesmetoksikurkumin, damar, gom, lemak, protein, kalsium, fosfor dan besi. Saat ini zat kimia kurkumin pada rimpang kunyit menjadi sorotan karena aktivitasnya sebagai antivirus (Shan & Iskandar, 2018).



Gambar 3 : Konsultasi Obat

Data yang diperoleh dari RT 01 RW 10 Kelurahan Bandungrejosari Kecamatan Sukun Kota Malang ini

menjadi bekal pengabdian memberikan sosialisasi/penyuluhan mengenai manfaat temulawak dan kunyit sebagai upaya menjaga kesehatan di masa pandemi COVID-19 saat ini. Metode ini cukup efektif untuk memotivasi masyarakat dalam menggunakan obat herbal terutama temulawak dan kunyit menjaga imunitas tubuh. Kegiatan konsultasi dengan apoteker juga memberikan edukasi kepada warga mengenai pentingnya rutin mengonsumsi obat-obatan, seperti antihipertensi. Obat-obat antihipertensi yang dikonsumsi secara rutin dapat mencegah komplikasi kardiovaskuler yang membahayakan (Karnes & Cooper-DeHoff, 2009).

SIMPULAN

Penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan kepada masyarakat sangat penting. Namun, cara penggunaan obat yang benar termasuk kepatuhan perlu dididukasi untuk memotivasi masyarakat termasuk penggunaan obat herbal. Pengetahuan peserta terkait penggunaan obat-obatan termasuk herbal bisa mencegah terjadinya komplikasi. Kegiatan ini menjadi penting di masa pandemi saat ini yang mengupayakan imunitas tubuh selalu terjaga serta bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup warga terutama yang berusia lansia melalui pemeriksaan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan pada Ketua RT 01 RW 10 Kelurahan Bandungrejosari Kecamatan Sukun Kota Malang untuk kesempatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- ASHP COVID-19 Resource Center. (2020). Assessment of Evidence for COVID-19-Related Treatments : Updated 4 / 10 / 2020 TABLE OF CONTENTS.
- Balkhair, A. A. (2020). Covid-19 pandemic: A new chapter in the history of infectious diseases. *Oman Medical Journal*, 35(2), 2–3. <https://doi.org/10.5001/OMJ.2020.41>
- Burke, B. T., Köttgen, A., Law, A., Windham, B. G., Segev, D., Baer, A. N., Coresh, J., & McAdams-DeMarco, M. A. (2015). Physical Function, Hyperuricemia and Gout in Older Adults Enrolled in the Atherosclerosis Risk in Communities Cohort Study. *Arthritis Care & Research*, 67(12), 1730–1738. <https://doi.org/10.1002/acr.22648>. Physical
- Cohen, L., Curhan, G. C., & Forman, J. P. (2012). Influence of age on the association between lifestyle factors and risk of hypertension. *Journal of the American Society of Hypertension*, 6(4), 284–290. <https://doi.org/10.1016/j.jash.2012.06.002>
- Dermawaty, D. . (2015). Potential Extract Curcuma (Curcuma Xanthorrhizal Roxb) As Antibacterials Sub-divisi Rimpang Temulawak (Curcuma Xanthorrhizal Roxb). *Artikel Review*, 4, 5–11.
- Kahar, F., Dirawan, G. D., Samad, S., Qomariyah, N., & Purlinda, D. E. (2020). The Epidemiology of COVID-19, Attitudes and Behaviors of the Community During the Covid Pandemic in Indonesia. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 5(8), 1681–1687. <https://doi.org/10.38124/ijisrt20aug670>
- Karnes, J. H., & Cooper-DeHoff, R. M. (2009). Antihypertensive medications: Benefits of blood pressure lowering and hazards of metabolic effects. *Expert Review of Cardiovascular Therapy*, 7(6), 689–702. <https://doi.org/10.1586/erc.09.31>
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Germas*, 0–115.
- Nugraha, R. V., Ridwansyah, H., Ghozali, M., Khairani, A. F., & Atik, N. (2020). Traditional Herbal Medicine Candidates as Complementary Treatments for COVID-19: A Review of Their Mechanisms, Pros and Cons. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/2560645>
- Pazoki, R., Dehghan, A., Evangelou, E., Warren, H., Gao, H., Caulfield, M., Elliott, P., & Tzoulaki, I. (2018). Genetic predisposition to high blood pressure and lifestyle factors: Associations with midlife blood pressure levels and cardiovascular events. *Circulation*, 137(7), 653–661. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.030898>
- Shan, C. Y., & Iskandar, Y. (2018). STUDI KANDUNGAN KIMIA DAN AKTIVITAS FARMAKOLOGI TANAMAN KUNYIT (*Curcuma longa L.*). *Farmaka*, 16(2), 547–554.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R.,

Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357.
<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>

Widyasari, N., Basuki, H., & Wahjuni, C. U. (2021). Associated Risk of Death from Covid-19 Infection in Patients with Hypertensive Co-Morbidities. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 9(2), 130.
<https://doi.org/10.20473/jbe.v9i2.2021.130-139>