

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT PESISIR DALAM PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL JAHE DAN KUNYIT SEBAGAI FUNGSIONAL PENINGKATAN IMUNITAS TUBUH

Vivi Chairani Harahap, Rian Atta Nayoan Nasution

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
vivichairaniharahap@gmail.com

Abstract

Indonesia is currently experiencing a never ending COVID-19 pandemic. Jamu is a traditional Indonesian herbal medicine that has been practiced for centuries in Indonesian society, to maintain health and treat disease. In Indonesia, there are various herbal plants that can be used to increase immunity, such as ginger and turmeric. Prof. Dr. Mangestuti also said that consuming these plants in the form of herbs on a regular basis could potentially prevent the transmission of various microbes, including viruses and bacteria. The purpose of this empowerment is to maintain and increase body immunity in the Percut Dusun 1 community, Percut Sei Tuan District. The target of this coastal community empowerment activity is the community in Percut Dusun 1 Village, Percut Sei Tuan District, which is carried out using lecture and discussion methods. This coastal community empowerment activity is carried out by processing ginger, turmeric and brown sugar to become herbal medicine.

Keywords: herbal plants, ginger, turmeric, body immunity.

Abstrak

Indonesia tengah mengalami masa pandemic covid-19 yang tidak unjung berakhir. jamu merupakan obat herbal tradisional Indonesia yang telah di praktikkan selama berabad-abad pada masyarakat di Indonesia, untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Indonesia terdapat berbagai tanaman herbal yang dapat digunakan untuk meningkatkan imunitas tubuh seperti jahe dan kunyit. Prof. Dr. Mangestuti juga mengatakan bahwa mengonsumsi tanaman tersebut dalam bentuk jamu secara teratur dapat berpotensi mencegah penularan berbagai mikroba, termasuk virus dan bakteri. Tujuan dari pemberdayaan ini yaitu untuk menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh pada masyarakat Percut Dusun 1 Kecamatan Percut Sei Tuan. Sasaran Kegiatan pemberdayaan masyarakat pesisir ini adalah masyarakat di Desa Percut Dusun 1 Kecamatan Percut Sei Tuan yang dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi. kegiatan pembedayaan masyarakat pesisir ini dilaksanakan proses pengolahan jahe, kunyit dan gula merah hingga menjadi jamu.

Kata kunci: tanaman herbal, jahe, kunyit, imunitas tubuh.

PENDAHULUAN

Di Indonesia saat ini tengah terjadi transisi epidemiologi yang menyebabkan terjadinya pergeseran pola penyakit, seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, kegemukan dan lainnya (Handayani, *et al.*, 2010). Di Indonesia juga terjadi masa pandemic Covid-19 yang tidak unjung berakhir.

Pandemic Covid-19 menyebabkan dampak yang serius terhadap berbagai aspek kehidupan. Selain berdampak langsung terhadap aspek kesehatan juga menjadi penyebab angka penularan, kematian, pendidikan, ekonomi, dan kesehatan mental. Situasi ini dapat meningkatkan angka kemiskinan di Indonesia selama

pandemic Covid-19 (Suryadi *et al.*, 2020).

Berbagai upaya pencegahan penularan Covid-19 telah dilakukan secara pasif di berbagai daerah di Indonesia. Seperti kegiatan dengan tujuan meningkatkan pemahaman masyarakat terkait Covid-19 dengan sosialisasi bahaya dan upaya pencegahan penularan Covid-19 (Khariri, 2020 : Soleh *et al.*, 2020), edukasi hidup bersih dan sehat (Rusdi *et al.*, 2020), pembagian masker dan handsanitizer (Meri *et al.*, 2020), penyediaan wastafel portable di berbagai tempat strategis (Saputtra, 2020).

Meskipun penerapan hidup bersih dan protokol kesehatan telah di sosialisasikan tetapi hal tersebut dirasa belum cukup karena masyarakat merasa perlu untuk meningkatkan imunitas tubuh. Oleh sebab itu, banyak masyarakat mengonsumsi suplemen bahkan multivitamin guna meningkatkan imunitas tubuh (Indah *et al.*, 2021). Akan tetapi, saat ini yang terjadi di masa *new normal* Covid-19 ialah semakin susah ditemukan suplemen-suplemen peningkat imunitas tubuh. Dengan demikian beredar pula berbagai informasi tentang obat, suplemen, ramuan, dan hal-hal lain baik berasal dari tanaman herbal dan non herbal yang memiliki khasiat untuk mengobati Covid-19 dan meningkatkan imunitas tubuh.

Saat ini upaya penelitian tengah dilakukan untuk mengembangkan vaksin melawan Covid-19. Walaupun belum ditemukan obat atau pengobatan khusus untuk Covid-19, namun terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh terhadap virus Corona. Dengan mempertahankan kekebalan tubuh merupakan suatu cara untuk menghindari dan mencegah infeksi

virus dan penyakit. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyambut baik berbagai inovasi di seluruh dunia termasuk penggunaan kembali obat-obatan, obat-obatan tradisional dan mengembangkan terapi baru dalam mencari pengobatan potensial untuk Covid-19. Ada berbagai cara untuk tetap sehat dan memperkuat kekebalan tubuh saat ini. Namun kekebalan tubuh tidak dapat dibangun dalam sehari, hal positifnya ialah bahwa makanan dan minuman yang seimbang dan aktif secara fisik dan mental biasanya cukup untuk menjaga sistem kekebalan tubuh dalam keadaan sehat.

Jamu menjadi salah satu cara pilihan untuk memperkuat sistem imun tubuh. Jamu merupakan obat herbal tradisional Indonesia yang telah di praktikkan selama berabad-abad pada masyarakat di Indonesia, untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Walaupun ada berbagai obat-obatan modern, jamu masih sangat populer di daerah pedesaan maupun perkotaan (Elfahmi *et al.*, 2014).

Di Indonesia terdapat berbagai tanaman herbal yang dapat digunakan untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan harga terjangkau dan mudah ditemukan. Beberapa studi menyatakan bahwa tanaman herbal jahe, kunyit, temulawak, kencur, serai, kayu manis, dan cengkeh dapat meningkatkan imunitas tubuh apabila diolah dengan benar (Ayipey, 2020 ; Badan POM, 2020 ; Khaitna *et al.*, 2021). Selain bahan utama tersebut juga dapat juga ditambahkan bahan lain untuk menambah rasa dan memberi aroma aroma yang menggugah selera seperti kayu manis, serai, madu, dan gula aren.

Jahe (*Zingiber Officinale*) ialah tanaman rempah yang berasal dari Asia selatan, dan sekarang telah tersebar ke seluruh dunia. Jahe digunakan sebagai bahan obat herbal karena mengandung

minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit (Goulart, 1995; Reader's Digest, 2004; Sudewo, 2006; Santoso, 2008). Senyawa kimia aktif dimiliki jahe bersifat anti-inflamasi dan antioksidan, yaitu gingerol, beta-caroten, capsaicin, asam cafeic, curcuma dan salisilat (Yuan Shan dan Iskandar, 2018). Kunyit (*Curcuma Longa L.*) (Zingiberaceae) merupakan tanaman tropis yang banyak terdapat di benua Asia. Menurut sejarah pengobatan rakyat India, kunyit dianggap sebagai bahan antibiotik yang terbaik. Pada yang masa yang sama, kunyit juga digunakan untuk memudahkan proses pencernaan dan memperbaiki perjalanan usus. Dari kedua bahan diatas diketahui memiliki senyawa kurkumin yang memiliki berbagai manfaat antara lain; antioksidan, anti-inflamasi, antibakteri, antivirus yang sangat serasi apabila digunakan untuk meningkatkan imunitas tubuh agar tetap sehat di masa *new normal* seperti sekarang (Redi Aryanta, 2019).

Gula merah merupakan sumber zat besi. Konsumsi rutin gula merah pada porsi yang cukup dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin (Hb), sehingga mampu mencegah anemia. Gula merah dapat digunakan sebagai penambah energi dan stamina. Hal ini karena gula merah mengandung nutrisi penting vitamin C, kalium, fosfor, kalsium, seng, zat besi, tembaga, beberapa fitonutrien, polifenol, flavonoid, dan anthocyanidin. Gula aren dianggap baik untuk asam lambung dan memiliki lebih banyak nutrisi jika dibandingkan dengan gula biasa. Meski begitu, Anda perlu ingat untuk tidak mengonsumsinya secara berlebihan.

Menurut Prof. Dr. Mangestuti Agil, MS, Apt. yang merupakan salah satu guru besar di Fakultas Farmasi

Universitas Airlangga Pada artikel yang dipublish oleh The Jakarta Post "Kunyit, misalnya, bermanfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh kita. Juga berfungsi sebagai antioksidan dan antimikroba," juga menambahkan jahe yang dikenal sebagai penguat kekebalan tubuh bermanfaat dalam menjaga kesehatan hati. Prof. Dr. Mangestuti juga mengatakan bahwa mengonsumsi tanaman tersebut dalam bentuk jamu secara teratur dapat berpotensi mencegah penularan berbagai mikroba, termasuk virus dan bakteri.

Selain itu (konsumsi jamu), menambahkan konsumsi suplemen juga disarankan jika merasa membutuhkan. Disisi lain, orang dengan aktivitas fisik yang berlebihan, orang yang bekerja diluar rumah, dan orang yang sistem kekebalan tubuh lemah antara lain orang dengan komordibitas sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi imunostimulan. Mengelola stress juga penting, karena stress memengaruhi kekebalan tubuh.

METODE

Sasaran Kegiatan pemberdayaan masyarakat pesisir ini adalah masyarakat di Desa Percut Dusun 1 Kecamatan Percut Sei Tuan yang dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi. Adapun langkah – langkah program yang di susun dan akan di laksanakan, antara lain :

1. Identifikasi masalah.
2. Pemberdayaan.
3. Praktek pengolahan jamu.
4. Pemberian souvenir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat pesisir yang dilaksanakan di harapkan bisa memberikan edukasi yang berkepanjangan untuk masyarakat di Desa Percut Dusun 1 Kecamatan Percut Sei Tuan. Masyarakat dapat

mengetahui manfaat jahe, kunyit dan gula merah beserta cara pembuatan dan proses pengolahan dari awal hingga akhir menjadi jamu.

Kegiatan ini di hadiri oleh bapak-bapak, ibu-ibu dan anak-anak di Desa Percut Dusun 1 Kecamatan Percut Sei Tuan sebanyak 20 peserta. Maka dari itu diharapkan masyarakat memiliki perubahan tingkat kesehatan sebelum dan setelah pemberdayaan masyarakat ini dilaksanakan.

Langkah awal kegiatan ini dilaksanakan pretest kepada masyarakat yang hadir guna mendalami tingkat pengetahuan masyarakat mengenai tanaman herbal jahe dan kunyit, langkah selanjutnya pemberian materi dan diskusi mengenai tanaman herbal khususnya jahe, kunyit beserta manfaatnya, kemudian masyarakat dapat mengetahui cara pengolahan jahe, kunyit dan gula merah sehingga menjadi jamu dan manfaatnya. Sebelum dan sesudah pemberian materi dilaksanakan pretest dan posttest, sehingga bisa mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat mengenai pengenalan serta manfaat tanaman herbal jahe, kunyit dan gula merah.

Dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat pesisir ini dilaksanakan proses pengolahan jahe, kunyit dan gula merah hingga menjadi jamu. Sebelum dilaksanakan praktek pengolahan jamu perlu dipersiapkan terlebih dahulu alat dan bahan yang akan dipakai. Kemudian penjelasan mengenai langkah – langkah pembuatan dari awal hingga akhir, sehingga masyarakat dapat membuat jamu tersebut di rumah masing – masing.

1. Tahap Prenanaan dan Persiapan

Sabtu, 14 Mei 2022 waktu 13.00 sampai dengan 15.00 telah dilakukan observasi di Desa Percut Dusun 1

Kecamatan Percut Sei Tuan pada tahap persiapan telaksana dengan efektif.

Tabel 1. Rencana Kegiatan

No.	Hari/Tanggal	Nama Kegiatan	Tempat
1.	Rabu, 11 Mei 2022	Survey Tempat	Kediaman Dr. Zizi
			Tempat tinggal Masyarakat
2.	Jum'at, 13 Mei 2022	Persiapan pengumpulan bahan-bahan dan alat – alat yang akan digunakan	Pasar
3.	Sabtu, 14 Mei 2022	Pelaksanaan Pembedayaan	Rumah masyarakat

2. Tahap Pelaksanaan



Gambar 1. Pemaparan Materi

Pada gambar 1 diatas adalah pemaparan materi mengenai jahe, kunyit dan gula merah serta manfaatnya, antara lain :

Jahe

a. Ringkasan

1. Nama : Jahe (Zingiber officinal).
2. Familli : Zingiberaceae.
3. Bagian yang digunakan : Rimpang segar.
4. Larangan : Tidak untuk di konsumsi anak berusia di bawah 2 tahun dan tidak dikonsumsi berlebihan.
5. Peringatan : Jika digunakan secara berlebihan dapat

mengabikatkan gangguan fungsi liver.

dikonsumsi dalam jumlah tinggi.

b. Manfaat Jahe

Beberapa manfaat jahe, antara lain :

1. Mencegah dan mengobati berbagai penyakit (Goulart, 1995; Reader's Digest, 2004; Sudewo, 2006; Santoso, 2008).
2. Anti penuaan dan kanker karena bersifat anti inflamasi dan anti oksidatif.
3. Menurunkan glukosa darah sampai kolestol (jurnal *US National Library of Medicine National institute of Health*).
4. Mencegah infeksi bakteri dan virus.
5. Anti peradangan (menurut studi University of Georgia, Amerika Serikat).
6. Mengatasi masalah pencernaan.

Kunyit

a. Ringkasan

1. Nama : Kunyit (*Curcuma Longa*).
2. Bagian yang digunakan : Rimpang segar.
3. Larangan : Tidak untuk dikonsumsi anak berusia di bawah 2 tahun dan tidak dikonsumsi berlebihan.
4. Peringatan : kunyit tinggi akan oksalat sehingga dapat menyebabkan batu ginjal.
5. Efek samping : Sakit kepala dan mual apabila

b. Manfaat Kunyit

1. Meningkatkan daya tahan tubuh.
2. Menjaga kesehatan pencernaan.
3. Mencegah kerusakan dan menjaga hati tetap sehat.
4. Mengatasi peradangan.
5. Mencegah penyakit jantung.
6. Meredakan rasa gatal pada kulit.
7. Menangkal bakteri.
8. Mengobati Maag.

Gula Merah

a. Ringkasan Gula Merah

Kandungan : Vitamin C, kalium, fosfor, kalsium, seng, zat besi, tembaga, fitonutrien, polifenol, flavonoid dan anthocyanidin.

b. Manfaat Gula Merah

1. Sumber zat besi.
2. Meningkatkan hemoglobin (Hb).
3. Mencegah anemia.
4. Penambah energi dan stamina.



Gambar 2. Pemaparan bahan-bahan dan alat yang digunakan

No.	Bahan	Keterangan
1.	Jahe	1 Jempol Jari
2.	Kunyit	1 Jempol Jari
3.	Air	500 ML
4.	Gula Merah	Secukupnya
No.	Alat	Jumlah
1.	Gelas	1
2.	Wajan	1
3.	Baskom	1
4.	Kompor & gas	1
5.	Piring kecil	2
6.	Pisau	1
7.	Saringan	1
8.	Sendok	1



Gambar 3. Proses Pembuatan Jamu

Adapun langkah langkah pembuatan jamu, antara lain :

1. Kupas jahe dan kunyit lalu di cuci hingga bersih.
2. Iris-iris jahe dan kunyit.
3. Letakkan wajan di atas kompor beserta dengan air lalu hidupkan kompornya. Lalu masukkan irisan jahe dan kunyit tersebut kedalam wajan.Tunggu hingga mendidih.
4. Sambil menunggu mendidih. Iris gula merah secukupnya. Kemudian masukkan kedalam wajan dengan air yang sudah mendidih.
5. Aduk semua bahan hingga gula merah larut. Setelah itu matikan kompor tunggu hingga tidak terlalu panas.
6. Kemudian angkat wajan disaring di atas gelas.
7. Jamu siap konsumsi.



Gambar 4. Hasil Produk



Gambar 5. Pembagian souvenir

SIMPULAN

Melalui pembedayaan ini masyarakat Desa Percut Dusun 1 Kecamatan Percut Sei Tuan dapat mengolah Jahe, kunyit dan gula merah dalam olahan memiliki wana sepeti tehmanis namun ternyata jamu, sehingga anak – anak tidak takut meminumna dan ingin mengkomsuminya guna untuk meningkatkan imunitas tubuh individu, keluarga dan mayarakat.

Saran

Masyarakat diharapkan tidak mengkonsumsi jamu secara berlebihan. Lakukan 2 sampai 3 kali dalam seminggu secara rutin.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan timakasih kepada ibu Dr. Zizi yang telah mendukung pemberdayaan ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada masyarakat Desa Percut Dusun 1 Kecamatan Percut Sei Tuan yang juga

telah mendukung kegiatan pemberdayaan ini.

Masyarakat (Journal of Public Services), 4(2), 465-471.

DAFTAR PUSTAKA

- Karo-Karo, U. (2010). *Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga di Kelurahan Tanah 600*, Medan. Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 4(5).
- Nurjanah, S. rahayu, Nurazizah, N. N., Septiana, F., & Shalikhah, N. D. (2019). *Peningkatan Kesehatan Masyarakat melalui Pemberdayaan Wanita dalam Pemanfaatan Lahan Pekarangan dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Dusun Semawung*. Community Empowernment, 4(1), 20–25.
- Qamariah, N., Handayani, R., & Novaryatiin, S. (2019). *Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Rumah Tangga Dalam Pengolahan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Sebagai Ramuan Obat Tradisional*. Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(1), 50–54.
- Susanto, A. (2017). *Komunikasi Dalam Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga (Toga) Di Kecamatan Margadana*. Jurnal Para Pemikir, 6(1), 111–117.
- Trisnaningsih, U., Wahyuni, S., & Nur, S. (2019). *Pemanfaatan Lahan Pekarangan Dengan Tanaman Obat Keluarga*. JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat), 3(2).
- Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., Khairunnisa, I., Suhandi, R. I., & Prastika, S. S. (2020). *Jamu tradisional indonesia: tingkatkan imunitas tubuh secara alami selama pandemi*. Jurnal Layanan