

Penyuluhan Praktek Cara Pembuatan Ramuan Herbal Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Era Pandemi

Practical Counseling On How To Make Herbal Concoctions To Increase Body Immunity During A Pandemic

Irne Wida Desiyanti^{1*}, Meinita Wulansari², Amir Fathah³

¹ Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado

² Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado

³ Program Studi D-III Farmasi Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado

**Audrey.pupie@yahoo.com*

Article History:

Received: 28 Januari 2022

Revised: 27 Februari 2022

Accepted: 30 Maret 2022

Keywords: Herbal concoctions and Body immunity

Abstract: *Since its discovery, the Corona virus has spread very quickly around the world. As of April 26, 2020, a total of 2,804,796 people in the world's population were confirmed to have been exposed to the Corona virus, and 193,170 of them had died (WHO, 2020). In Indonesia alone, until March 21, 2022, there were 5,96,182 people confirmed to have been exposed to the corona virus and 153,892 of them had died (RI Ministry of Health, 2022). In North Sulawesi, precisely in Bitung City, until March 21 2022, there were 4,497 people who were confirmed to have been exposed to the corona virus and 69 other people had died.*

The target for this research were the people of Pateten 2 Village, Aertembaga District, Bitung City, which was held on Friday 25 March 2022. The speaker for this activity was a lecturer in Midwifery and Pharmacy S1. The steps taken consist of the preparation stage by conducting a site survey, then analyzing the problem and determining the problem. Evaluation is obtained by analyzing the results of the pre-test and post-test.

The results of the dedication that has been carried out show that there has been an increase in knowledge related to how to make herbal concoctions to increase body immunity. Participants can also practice independently how to make herbal concoctions to increase body immunity. Seeing the enthusiasm and benefits that the participants received, therefore this counseling can be followed up on to other sub-districts and in collaboration with the local Health Service to pay attention to the health of residents by empowering local residents to utilize herbal plants in their surroundings to increase body immunity.

Abstrak

Sejak ditemukannya, virus Corona menyebar dengan sangat cepat di seluruh dunia. Hingga 26 April 2020, sebanyak 2.804.796 jiwa penduduk dunia terkonfirmasi telah terpapar virus Corona, dan sebanyak 193.170 jiwa diantaranya mengalami kematian (WHO, 2020). Di Indonesia sendiri hingga 21 Maret 2022, tercatat 5.96.182 jiwa terkonfirmasi terpapar virus corona dan 153.892 jiwa diantaranya meninggal dunia (Kemenkes RI, 2022). Di Sulawesi Utara tepatnya di Kota Bitung, hingga 21 Maret 2022, tercatat sebanyak 4.497 jiwa yang terkonfirmasi terpapar virus corona dan 69 jiwa lainnya meninggal dunia. Sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat Kelurahan Pateten 2 Kecamatan Aertembaga Kota Bitung, yang dilaksanakan pada Jum'at 25 Maret 2022. Narasumber dalam kegiatan ini adalah dosen S1 Kebidanan dan Farmasi. Tahapan yang dilakukan terdiri dari tahap persiapan dengan melakukan survey tempat, selanjutnya analisis masalah serta penetapan masalah. Evaluasi diperoleh dengan melakukan analisis terhadap hasil pre-test dan post-test. Hasil pengabdian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terkait cara pembuatan ramuan herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh. Peserta juga dapat mempraktekkan secara mandiri cara pembuatan ramuan herbal peningkat imunitas tubuh. Melihat keantusiasan dan manfaat yang diperoleh peserta, oleh karena itu penyuluhan ini dapat di tindak lanjuti ke kelurahan-kelurahan lainnya dan bekerja sama dengan dinas Kesehatan setempat untuk memperhatikan Kesehatan warga dengan memberdayakan warga setempat untuk memanfaatkan tanaman herbal yang ada dilingkungan sekitar untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Kata Kunci: *Ramuan herbal dan Imunitas Tubuh*

PENDAHULUAN

Belakangan ini dunia sedang digemparkan dengan adanya pandemi *Covid-19*. *Covid-19* merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan, melalui cairan mulut, mata dan hidung (*droplet*), berasal dari Wuhan, Provinsi China (Ciotti, dkk, 2020; Adijaya, 2021). Sejak ditemukannya, virus Corona menyebar dengan sangat cepat di seluruh dunia. Hingga 26 April 2020, sebanyak 2.804.796 jiwa penduduk dunia terkonfirmasi telah terpapar virus Corona, dan sebanyak 193.170 jiwa diantaranya mengalami kematian (WHO, 2020). Di Indonesia sendiri hingga 21 Maret 2022, tercatat 5.96.182 jiwa terkonfirmasi terpapar virus korona dan 153.892 jiwa diantaranya meninggal dunia (Kemenkes RI, 2022). Di Sulawesi Utaram tepatnya di Kota Bitung, hingga 21 Maret 2022, tercatat sebanyak 4.497 jiwa yang terkonfirmasi terpapar virus corona dan 69 jiwa lainnya meninggal dunia.

Tingginya angka penyebaran ini mendorong pemerintah untuk melakukan berbagai upaya dalam pemutusan mata rantai penularan *Covid-19*. Upaya pemerintah ini berupa melakukan *social distancing*, menggunakan masker bila bepergian dan mencuci tangan (Nurlila & Fua, 2020). Salah satu upaya yang tidak kalah penting dalam mencegah keterpaparan terhadap virus corona yaitu dengan meningkatkan imunitas tubuh.

Imunitas tubuh adalah pertahanan tubuh yang dimiliki seorang individu, berfungsi menghalangi benda asing yang akan masuk ke dalam tubuh (Adijaya & Bakti, 2021). Cara kerja system imun adalah dengan mendeteksi atau membunuh substansi asing. Banyak upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh, serta proses penyembuhan pencegahan penyakit, salah satunya yaitu konsumsi tanaman herbal dari alam yang memiliki khasiat *imunomodulator*

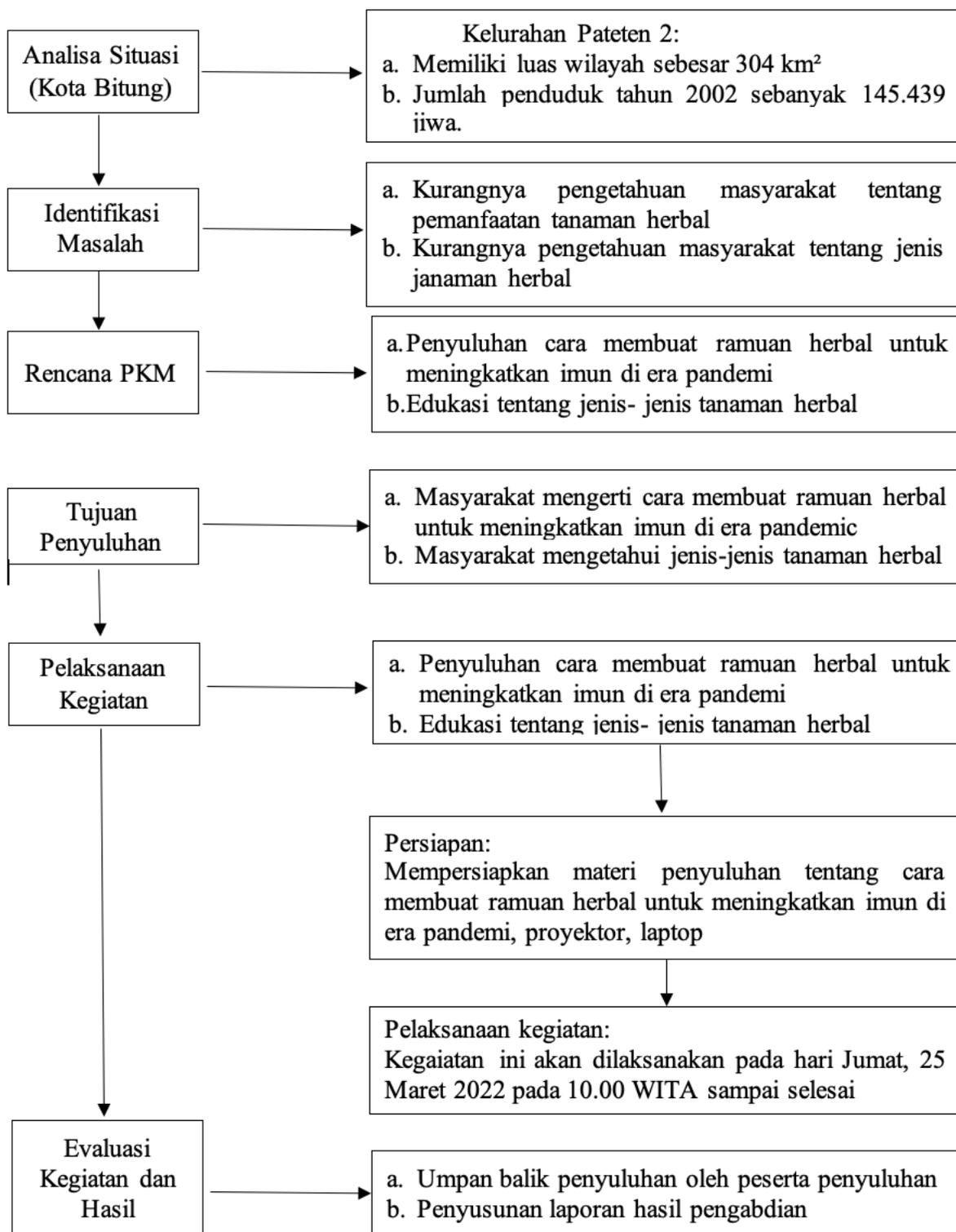
(Yulianto, 2017). *Immunomodulator* adalah substansi yang dapat menstimulasi system imun seseorang sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan aktivitas system imun dalam melawan infeksi dan penyakit. Tanaman herbal yang berkhasiat untuk meningkatkan imun adalah tanaman yang memiliki kandungan metabolit sekunder seperti *Zingiber*, *Officinale*, *Curcuma Zanthorrhiza* dan *Kaempferia Galanga* (Artini & Veranita, 2021).

Indonesia memiliki sumber daya alam yang sangat besar. Menurut Prof. Dr. Ratna Asmah Susidarti, M.S., Spt., lebih dari 9000 spesies tumbuhan memiliki khasiat obat. Namun dalam pemanfaatannya, hanya sekitar 200 spesies saja yang baru digunakan (Ika, 2017). Selama ini, masyarakat hanya mengetahui cara menanam tanpa mencari tahu cara menggunakan tanaman herbal tersebut. Selain itu juga terdapat kebiasaan sebagian masyarakat yang lebih memilih untuk langsung datang kerumah sakit tanpa memanfaatkan tanaman herbal terlebih dahulu (Pertiwi, dkk, 2020). Hal ini akibat dari minimnya informasi di masyarakat mengenai jenis dan manfaat tanaman herbal untuk Kesehatan. Salah satu penyebab minimnya informasi ini karena kurangnya promosi Kesehatan terkait pemanfaatan tanaman herbal untuk Kesehatan baik dari pemerintah maupun dari tenaga Kesehatan. Padahal, dengan memanfaatkan tanaman herbal sebagai pengobatan, banyak keuntungan yang diperoleh, seperti mengurangi adanya efek samping seperti yang biasanya terkandung pada obat yang diproses secara kimiawi, serta dapat mengurangi biaya pengobatan.

Atas dasar pemikiran tersebut maka dilakukan “Penyuluhan Praktek Cara Pembuatan Ramuan Herbal Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Era Pandemi”.

METODE

Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah kuliah umum (pemaparan), *sharing* atau *talk show* dengan media proyektor, serta mendemonstrasikan cara membuat ramuan herbal penambah imun tubuh, menyajikan materi dengan bahasa sesederhana mungkin agar dapat diterima dengan mudah oleh peserta. Lokasi pengabdian di kelurahan Pateten 2 kota Bitung pada hari Jumat 25 Maret 2022 pukul 10.00 WITA sampai selesai. Sasaran dalam pengabdian ini adalah masyarakat Pateten 2 dapat langsung menerapkan materi penyuluhan. Instrumen yang digunakan terdiri dari proyektor, sound system, laptop dan leaflet, untuk memudahkan tahapan kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Kegiatan

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan pada hari Jumat, 25 Maret 2022 berlokasi di kelurahan Pateten 2 Kota Bitung Provinsi Sulawesi Utara. Kegiatan dilaksanakan tepat pukul 10.00 WITA – selesai, berjalan dengan baik dan lancar. Peserta kegiatan terdiri dari ibu bapak warga kelurahan Pateten 2 Kota Bitung yang berjumlah 20 orang. Penyuluhan tentang Praktek Cara Pembuatan Tanaman Herbal untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh merupakan suatu kegiatan yang mudah untuk dilakukan sendiri di rumah. Bahan- bahan untuk pembuatan ramuan herbal ini juga tidak sulit didapatkan, melaikan tumbuh di sekitar lingkungan hidup masing-masing. Selain mudah dibuat dan diperoleh, ramuan herbal ini memiliki khasiat yang baik untuk tubuh. Mengikuti penyuluhan ini dapat menambah pengetahuan peserta dalam mengenali jenis tanaman herbal apa saja yang meningkatkan imunitas tubuh serta bagaimana cara pengolahannya agar memperoleh khasiatnya secara maksimal. Hal ini sejalan sengan tujuan diakannya penyuluhan ini yaitu memberdayakan masyarakat kelurahan pateten 2 untuk dapat memanfaatkan tanaman herbal sekitar sebagai meningkatkan imunitas tubuh. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat secara garis besar mencakup beberapa komponen, yakni :

1. Keberhasilan Jumlah Target

Target peserta penyuluhan seperti yang telah direncanakan adalah sebanyak 15 warga yang berada kelurahan Pateten 2. Dalam pelaksanaannya kegiatan ini diikuti oleh 20 warga. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 100%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil/sukses.

2. Keberhasilan Tujuan Penyuluhan

Terapainya tujuan penyuluhan praktek cara pembuatan ramuan herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh di era pandemi sudah baik. Namun dilihat dari hasil penyuluhan yang telah dilakukan yaitu para peserta penyuluhan ini dapat mempraktikan secara benar pembuatan ramuan herbal dan dapat menjawab pertanyaan tentang ramua herbal maka dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ini tercapai.

3. Ketercapaian Target Materi yg Telah Direncanakan

Ketercapaian target materi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini baik, karena materi cara pembuatan ramuan herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh dapat disampaikan secara keseluruhan.

4. Kemampuan Peserta penyuluhan tentang penguasaan materi

Kemampuan peserta penyuluhan tentang penguasaan materi cara pembuatan ramuan herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh sudah baik warga cepat memahami dan mampu meprotekkan pembuatan ramuan herbal sendiri. Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan cara pembuatan ramuan herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh di era pandemi dapat dikatakan berhasil. Keberhasilan ini selain diukur dari empat komponen diatas, juga dapat dilihat dari kepuasan peserta setelah mengikuti kegiatan.

DISKUSI

Coronavirus (CoV) adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan, sedang sampai berat. Virus Corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). (Kementrian Kesehatan, 2020).

Kita mengetahui bahwa gen virus corona terusun atas rangkaian ribo nucleic acid (RNA), oleh karena itu virus corona digolongkan sebagai virus RNA (Parwanto, 2021). Adanya varian baru dari SARS-CoV-2 menyebabkan, orang yang memiliki penyakit penyerta agar lebih berhati-hati sehingga terhindar dari COVID-19. Beberapa penyakit penyerta yang berhubungan dengan COVID-19 telah dikemukakan antara lain diabetic ketoacidosis dan hipertensi penyakit jantungn diabetes mellitus dan hipertensi Perlu dicatat bahwa orang yang menderita penyakit tersebut harus lebih berhati-hati agar terhindar dari COVID-19 (Purwanto, 2021).

Tanaman Herbal ialah Tanaman yang berkhasiat dalam penyembuhan atau pencegahan segala macam penyakit. Seiring dengan meningkatnya tingkat kesejahteraan, kesadaran dan kebutuhan akan perlunya hidup sehat, di antaranya perlunya makanan yang sehat yang diproduksi secara alami, tanpa penggunaan bahan-bahan kimia sintesis, meningkat pula. Produk pangan ini pada umumnya dihasilkan melalui budi daya organik atau kembali menggunakan yang alami (Yulianto, 2017).

Peran aktif masyarakat sangat dibutuhkan untuk memberdayakan dan mendorong masyarakat dalam upaya pengembangan kesehatan tradisional dengan memanfaatkan tanaman obat tradisional berupa jamu, Obat Herbal Terstandarkan (OHT), dan *fitofarmaka*. Upaya ini lebih efektif dalam meningkatkan imunitas dan menjaga kondisi tubuh di saat pandemi COVID-19 (Kementrian Kesehatan, 2020).

Makanan dan herbal dapat digunakan sebagai diet atau terapi pelengkap untuk mencegah infeksi dan memperkuat kekebalan, sebagai agen antivirus untuk masker, sebagai desinfektan, untuk menekang transmisi *aerosol*, atau sebagai agen sanitasi untuk medisinferksi permukaan. Namun, hipotesis ini perlu diverifikasi secara eksperimental untuk pasien COVID-19 (Panyod et al., 2020).

Tanaman herbal biasanya memanfaatkan sebidang tanah di halaman rumah, kebun maupun ladang untuk budidaya tanaman berkhasiat obat. Kunyit, salam, serai, kencur, dan jeruk nipis adalah beberapa contoh dari tanaman obat yang ada di TOGA (Handayani & Setyowidodo, 2018). Tanaman ini bisa diolah menjadi obat tradisional yang dapat menjaga kebugaran tubuh dan mengatasi penyakit ringan. Batuk, panas, sakit perut, mencecret, gatal, sakit kepala dan nyeri haid adalah beberapa gangguan kesehatan keluarga yang dapat ditangani menggunakan ramuan tanaman dari tanaman herbal (Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat, 2010).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan yaitu, berjalan dengan baik dan lancar, dengan peserta sebanyak 20 warga yang berada di kelurahan Pateten 2. Dengan demikian dapat dikatakan target peserta tercapai 100%. Kegiatan ini juga mencapai tujuan penyuluhan, yang mana peserta dapat mempraktikkan Kembali secara benar pembuatan ramuan serta menjawab pertanyaan yang dilontarkan oleh pemateri terkait ramuan herbal. Materi cara pembuatan ramuan herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh telah tersampaikan secara keseluruhan, sehingga dapat disimpulkan ketercapaian materi pada kegiatan pengabdian masyarakat sesuai dengan target. Kemampuan peserta penyuluhan tentang penguasaan materi cara pembuatan ramuan herbal untuk meningkatkan

imunitas tubuh sudah baik warga cepat memahami dan mampu mepratekkan pembuatan ramuan herbal sendiri. Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan cara pembuatan ramuan herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh di era pandemi dapat dikatakan berhasil. Keberhasilan ini selain diukur dari empat komponen diatas, juga dapat dilihat dari kepuasan peserta setelah mengikuti kegiatan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Manado (UNIMMAN) yang telah mendukung berjalannya kegiatan ini, Unit LP3M Universitas Muhammadiyah Manado atas kesempatan lolos dalam seleksi pendanaan internal pengabdian masyarakat., serta seluruh masyarakat di kelurahan Pateten 2 dan semua pihak yang terlibat dan berkontribusi dalam kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Adijaya, O & Bakti, A.P. 2021. *Peningkatan Sistem Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*. Surabaya: Jurnal Kesehatan Olahraga Vol.09. No. 03 hal. 51-60
- Adita, A. 2021. *Covid-19: Epidemioogi, Virologi, Penularan, Gejala Klinis, Diagnosa, Tatalaksana, Faktor Risiko dan Pencegahan*. Jurnal: Jurnal Penelitian Perawat Profesional Vol. 4 No.4 hal. 653-660
- Artini, K.S & Veranita, W. 2021. *Tanamman Herbal Untuk Meningkatkan Sistem Imun Tubuh: Literature Review*. Surakarta: Jurnal farmasetis Vol. 10 No. 1, Hal.15-20
- Burhanuddin, A. I., Massi, M. N., Thahir, H., Razak, A., & Surungan, T. (2020). *Merajut Asa Di Tengah Pademi Covid-19 (Pandangan Akademis UNHAS)*. Deepublish
- Ciotti, M., dkk. 2020. *The COVID-19 Pandemic*. Junal : Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences. Diakses tanggal: DOI: 10.1080/10408363.2020.1783198
- Handayani, D. 2020. *Penyakit Virus Corona 2019*. Jurnal: Respirologi Indonesia Vol.40, No.2
- Hardayanto, R.T., & Herlawati, H. (2020). Efektifitas Pembatasan Sosiaal Berskala Besar (PSBB) di Kota Bekasi Dalam Mengatasi COVID-19 dengan Model Susceptible-Infected-Recovered (SIR). *Jurnal Kajian Ilmiah*, 20(2), 199-124
- Ika. 2017. *Ribuan Tanaman Herbal Indonesia Belum Dimanfaatkan Secara Optimal*. Jakarta: <https://www.ugm.ac.id/id/newsPdf/13165-ribuan-tanaman-herbal-di-indonesia-belum-dimanfaatkan-secara-optimal>. Diakses pada 22 Maret 2022
- Kemenkes RI. 2022. Data Sebaran. <https://covid19.go.id/> diakses pada 21 Maret 2022.

- Kementrian Kesehatan. (2020). Surat Edaran Pemanfaatn Obat Tradisional Untu Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, Dan Perawatan Kesehatan. (No.HK.02.02/IV.2243/2020). Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Panyog, S., Ho, C.-T., & Sheen, L.-Y. (2020). Dietary therapy and herbal medicine for COVID-19 prevention: A review and perspective. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 10(4), 420-427. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jtme.2020.05.004>
- Parwanto, E. 2021. *Virus Corona (SARS-CoV-2) Penyebab COVID-19 Kini Telah Bermutasi*. Jurnal Biomedika dan Kesehatan Vol.4 No.2
- Pertiwi, R., dkk. 2020. *Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Meningkatkan Imunitas Tubuh sebagai Pencegahan Covid-19*.
- Sawitri, Batuara, & Khumaida. (2017). Thin layer chromatography fingerprint, antioxidant, and antibacterial activities of rhizomes, stems, and leaves of *Curcuma aeruginosa* Roxb. *Journal of Physics: Conference Series*, 835(1), 0-10. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/835/1/012014>. *Journal of Physics: Conference Series*, 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.1088/1742-6596/835/1/012014>
- Yassir dan Asnah. 2018. *Pemanfaatan Jenis Tumbuh Obat Trandisional di Desa Batu Hampan kabupaten Aceh Tenggara*. Jurnal Biotik Vol. 6 No.1 2018. Hal 17-34
- Yulianto, S. 2017. *Penggunaan Tanaman Herbal Untuk Kesehatan*. Surakarta: Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional, Vol.2, No.1, hal.1-59
- Wandra, dkk. 2021. *Wabah Corona Virus (Covid-19) Studi Pada Desa Pandasari Lor Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang*. Jurnal : Inovasi Penelitian Vol.2No.5
- World Health Organization Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report-97. Available from: <https://www.who.int/docs/default-source/coronavir-use/situation-reports/20200426-sitrep-97-covid-19.pdf>. Diakses pada 21 Maret 2022.