

Edukasi Peningkatan Pengetahuan terhadap Pemanfaatan Rempah pada Masa Pandemi Covid-19

Evicenna Naftuchah Riani, Wilis Dwi Pangesti, Ima Syamrotul Muflihah

Email: evicenna@gmail.com

Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

Jl. Soepardjo Roestam Km. 7 Banyumas 53181

Abstrak

Covid-19 menyerang sistem pernafasan manusia. Pada banyak kasus virus covid-19 menginfeksi pernafasan ringan ditandai dengan gejala flu, sedangkan untuk infeksi pernafasan berat sampai dengan pneumonia. Virus ini dapat menyerang siapa saja, baik bayi, anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia dan tidak mengenal jenis kelamin. Kasus covid-19 di Indonesia semakin hari semakin meningkat. Masyarakat yang memiliki imunitas atau kekebalan tubuh yang jelek menjadi salah satu penyebab mudahnya terpapar virus covid-19. Untuk itu perlu adanya pencegahan penularan dengan menerapkan protokol kesehatan. Namun, tidak cukup dengan menerapkan protokol kesehatan, perlu adanya upaya untuk menjaga kesehatan seperti, berolahraga, makan-makanan yang bergizi, selain itu dapat memanfaatkan rempah-rempah yang ada di lingkungan untuk dijadikan minuman herbal sebagai upaya peningkatan imunitas seseorang. Kegiatan pengabdian ini berfokus pada edukasi pemanfaatan rempah – rempah sebagai upaya peningkatan pengetahuan masyarakat akan khasiat kegunaan dan macam-macam rempah yang dapat diolah dan dapat dikonsumsi sebagai upaya peningkatan imunitas tubuh pada masyarakat. Metode yang digunakan dengan ceramah, diskusi dan tanya jawab. Peserta aktif berpartisipasi diskusi dan tanya jawab hal-hal yang tidak dipahami. Proses diskusi membahas hal yang berkaitan dengan pemanfaatan rempah dalam peningkatan imunitas pada masa pandemic covid-19. Terdapat peningkatan pengetahuan covid-19 dan pemanfaatan rempah pada mitra.

Kata kunci: edukasi; rempah; covid-19.

Abstract

Covid-19 attacks the human respiratory system. In many cases, the COVID-19 virus infects mild respiratory tract symptoms, while for severe respiratory infections it can lead to pneumonia. This virus can attack anyone, whether babies, children, teenagers, adults and the elderly and does not know gender. Covid-19 cases in Indonesia are increasing day by day. People who have immunity or poor immunity are one of the causes of being easily exposed to the Covid-19 virus. For this reason, it is necessary to prevent transmission by implementing health protocols. However, it is not enough to implement health protocols, it is necessary to make efforts to maintain health such as exercising, eating nutritious foods, besides being able to use spices that are in the environment to be used as herbal drinks as an effort to increase one's immunity. This service activity focuses on educating the use of spices as an effort to increase public knowledge about the usefulness and kinds of spices that can be processed and consumed as an effort to increase the body's immunity in the community. The method used is lecture, discussion and question and answer. Participants actively participate in discussions and ask questions about things that are not understood. The discussion process discussed matters relating to the use of spices in increasing immunity during the COVID-19 pandemic. There is an increase in knowledge of covid-19 and the use of spices for partners.

Keywords: *education; rempah; covid-19.*

1. Pendahuluan

Pada awal tahun 2020 yaitu bulan Maret, pandemic covid-19 melanda seluruh dunia. Tidak terkecuali Indonesia. Virus covid-19 pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina. Seseorang yang terkena atau tertular covid-19 akan mengalami gangguan pernafasan ringan, sedang dan berat bahkan kematian. Covid-19 menyerang tidak memandang jenis kelamin dan usia, baik laki-laki atau perempuan, baik anak-anak, remaja, dewasa bahkan lansia.⁽¹⁾

Tanggal 19 November 2021, WHO mencatat terdapat 226 negara dengan penyebaran virus covid-19 dengan terkonfirmasi positif sebanyak lebih dari 255 juta jiwa dan yang meninggal lebih dari 5 juta jiwa. Indonesia menjadi salah satu penyumbang angka terkonfirmasi positif lebih dari 4,2 juta jiwa, sembuh sebanyak lebih dari 4,1 juta jiwa dan yang meninggal sebanyak 143.714 jiwa. Jawa tengah menduduki peringkat tiga dengan jumlah kasus terkonfirmasi positif sebanyak 2.294 jiwa, terkonfirmasi sembuh sebanyak 451.259 jiwa dan terkonfirmasi meninggal sebanyak 32.426 jiwa. Kabupaten Banyumas mencatat jumlah yang terkonfirmasi positif sebanyak 36.961 jiwa, terkonfirmasi sembuh sebanyak 32.543 jiwa dan yang terkonfirmasi meninggal sebanyak 1683 jiwa.⁽¹⁻⁶⁾

Pencegahan dan penanggulangan untuk menekan angka terkonfirmasi positif terus diupayakan oleh pemerintah dengan selalu menerapkan protokol kesehatan dimanapun berada. Selain protokol kesehatan yang harus selalu diterapkan, masyarakat juga harus selalu menjaga kesehatan tubuh. Seseorang yang sehat akan memiliki imunitas tubuh yang baik sehingga memiliki kekebalan tubuh baik

dalam menangkal berbagai macam virus salah satunya covid-19. Namun seseorang yang memiliki imunitas yang rendah akan mudah terpapar berbagai macam virus yang tidak lain akan mudah tertular virus covid-19. Menjaga kesehatan dengan meningkatkan imunitas dapat dilakukan dengan berbagai macam cara seperti, berolahraga, makan-makanan yang bergizi, selain itu dapat memanfaatkan rempah-rempah yang ada di lingkungan untuk dijadikan minuman herbal sebagai upaya peningkatan imunitas seseorang. Kegiatan pengabdian ini berfokus pada edukasi pemanfaatan rempah-rempah sebagai upaya peningkatan pengetahuan masyarakat akan khasiat kegunaan dan macam-macam rempah yang dapat diolah dan dapat dikonsumsi sebagai upaya peningkatan imunitas tubuh pada masyarakat.^(2,7)

2. Metode

Kegiatan dilaksanakan dengan *learning by doing*, yaitu dengan melakukan penyuluhan sebagai upaya transfer ilmu pada mitra dengan menggunakan media *power point* dan *audio visual* (video). Metode yang digunakan dengan ceramah, diskusi dan tanya jawab. Tahapan kegiatan dimulai dengan *icebraking*, *pretest*, penyampaian materi, dan ditutup dengan *posttest*. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan dari program yang ditawarkan, yang meliputi evaluasi pengetahuan dan pemahaman sasaran pemahaman (*knowledge*) dilakukan dengan *posttest* kepada seluruh peserta.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan dan jadwal yang telah direncanakan. Kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari kegiatan penyuluhan tentang covid-19, penerapan protocol kesehatan, macam-macam rempah dan kegunaannya sebagai upaya meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemic covid-19. Kegiatan dilakukan di Desa tanjong pada kader 'Aisyiyah'.

Penyuluhan edukasi covid-19 dan pemanfaatan rempah pada kader Aisyiyah ranting Karangklesem dilaksanakan bersamaan dengan pertemuan rutin bulanan Aisyiyah. Kegiatan dilaksanakan oleh tim dosen Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto pada hari Ahad, 12 Juni 2021 di Gedung Dakwah Muhammadiyah Kabupaten Banyumas. Pada pelaksanaan kegiatan peserta yang mengikuti berjumlah 35 orang yang terdiri dari kader Aisyiyah Tanjung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan mengikuti protokol kesehatan dimana peserta dan tim dosen sebagai pelaksana kegiatan kegiatan diwajibkan menggunakan masker, menjaga jarak, mencuci tangan dan cek suhu badan sebelum memasuki area kegiatan untuk mencegah penularan dan penyebaran covid-19. Kegiatan ini terdiri dari 2 sesi acara yaitu sesi pemaparan penyuluhan selama kurang lebih 45 menit dan sesi diskusi selama kurang lebih 15 menit dan evaluasi selama 10 menit.



Gambar 3.1. Penyuluhan pemanfaatan rempah.

Pada sesi penyuluhan tim pelaksana memberikan ceramah/sosialisasi tentang pentingnya pengetahuan mengenai covid-19, bagaimana upaya pencegahannya dan bagaimana menjaga kesehatan tubuh dengan selalu menjaga imunitas yang ada didalam tubuh. Salah satu upaya masyarakat untuk menjaga imunitas tubuh yaitu dengan memanfaatkan rempah untuk dikonsumsi. Rempah-rempah memiliki berbagai macam khasiat dan kegunaan untuk tubuh salah satunya untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemic covid-19. Didalam sesi penyuluhan dijelaskan macam-macam rempah dan kandungan serta khasiat yang bermanfaat untuk tubuh. Selama ini masyarakat menggunakan rempah sebagai bahan untuk memasak agar memiliki cita rasa yang lezat. Namun berdasarkan evidence based rempah dapat digunakan sebagai upaya preventif mengurangi keluhan berbagai macam penyakit. Pemanfaatan rempah sebagai upaya preventif tidak memiliki efek samping yang berlebih harga relative lebih terjangkau, mudah didapat dan dapat dibudidayakan disekitar halaman rumah. Manfaat rempah selain sebagai upaya preventif juga memiliki beberapa manfaat lain yaitu sebagai penambah gizi dan nafsu makan

pada anak. Beberapa contoh rempah yang dapat digunakan untuk meningkatkan imunitas tubuh adalah kunyit, jahe dan kencur yang dapat dibuat menjadi minuman kesehatan yang sangat bermanfaat dalam menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh.^(8,9)

Kunyit mengandung senyawa kimia yg terdapat dalam rimpang, diantaranya kurkumin, dihidrokurkumin, desmetoksikurkumin dan bisdesmetoksikurkumin, minyak astiri, arabinosa, fruktosa, glukosa, pati, tannin, dan damar. Selain itu kunyit juga mengandung berbagai mineral diantaranya magnesium, besi, mangan, kalsium, natrium, kalium, timbal, seng, kobalt, aluminium dan bismuth. Rimpang kunyit memiliki khasiat untuk pengobatan diantaranya adalah sebagai antikoagulan, antiedemik, menurunkan TD, obat malaria, obat cacing, obat sakit perut, memperbanyak ASI, stimulant, serta mengobati keseleo, memar dan reumatik. Jahe mengandung berbagai vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh, seperti zat besi, kalium, vitamin B2, B3 dan B6; vitamin C, magnesium, fosfor, seng dan folat. Manfaat jahe untuk meredakan mual, meringankan gejala flu dan pilek, mengurangi rasa nyeri, meredakan peradangan, menurunkan kadar gula darah, menyehatkan pencernaan, menurunkan kolesterol, serta menyembuhkan infeksi. Dan kencur mengandung pati, mineral, sineol, asam metil kanil, penta dekan, asam sinamat, etil ester, borneol, champene, paraeumarin, asam anisat, alkaloid dan gom. Manfaat kencur untuk kesehatan diantaranya dapat mengobati batuk, menghilangkan stress, mengobati diare, mencegah karies gigi,

mencegah kanker lambung, menambah nafsu makan, meningkatkan energi dan mestabilkan kolesterol.^(10,11)

Setelah sesi penyuluhan dilanjutkan dengan sesi diskusi. Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh tim pelaksana terlihat bahwa peserta sangat antusias dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dikarenakan berkaitan dengan pemanfaatan rempah sebagai upaya peningkatan imunitas tubuh. Peningkatan imunitas tubuh sangat diperlukan pada masa pandemic covid-19 seperti sekarang ini. Terdapat beberapa peserta yang telah rutin mengkonsumsi rempah yang dijadikan sebagai minuman. Namun masih banyak peserta yang belum mengetahui manfaat rempah dan khasiatnya untuk kesehatan tubuh. Dalam sesi diskusi dan tanya jawab peserta memberikan beberapa pertanyaan dengan sangat antusias. Pertanyaan yang disampaikan berkaitan dengan manfaat rempah dan seberapa penting menjaga imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19. Dengan adanya penyuluhan ini, masyarakat terlihat lebih paham dan mengerti akan pentingnya menerapkan protokol kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh pada masa pendemi covid-19.^(7,8)

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi pemanfaatan rempah yang berkhasiat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada masa pandemic covid-19 di Desa Tanjung Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas berlangsung dengan sangat baik. Masyarakat mengikuti dengan sangat antusias selama kegiatan

berlangsung. Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini masyarakat merasakan manfaat penyuluhan tentang covid-19, penerapan protocol kesehatan dan khasiat pemanfaatan rempah untuk meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19. Mitra sangat berterimakasih dan mengharapkan agar kegiatan penyuluhan dengan tema kesehatan dapat rutin dilaksanakan

5. Daftar Pustaka

- [1] Kemenkes RI. Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian COVID-19. 2020. 1–115 p.
- [2] WHO [Internet]. Available from: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- [3] Fadli A. Mengenal Covid -19 Dan Cegah Penyebarannya Dengan “Peduli Lindungi” Aplikasi Berbasis Andorid. 2020.
- [4] Covid-19 [Internet]. Available from: <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>
- [5] Jawa Tengah, DKPJ [Internet]. Available from: <https://corona.jatengprov.go.id/data>
- [6] Banyumas [Internet]. Available from: <http://covid19.banyumaskab.go.id>
- [7] Faznur SL, Santoso G hidayati N. Pemanfaatan Rempah-Rempah pada Era New Normal untuk Meningkatkan Imunitas Kekebalan Tubuh di Lingkungan Warujaya. 2020;
- [8] Parawansah, Ezzo A S. Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Ditengah Pandemi di Kota Kendari. 2020;
- [9] Wijaya, PD., Mardiyanto. at all. Sosialisasi Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Sebagai Minuman Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Pulau Semambu Inderalaya. 2021;
- [10] Kementerian Dalam Negeri. Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah : Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen. J Chem Inf Model. 2020;1–212.
- [11] CDC [Internet]. Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- [12] Yunus NR RA. Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. SALAM J Sos dan Budaya Syar-i. 2020;7(3).