



Pemanfaatan Tanaman Herbal Jahe Menjadi Minuman Jahe untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Era Pandemi Covid-19

**Marisca Agustina¹, Indri Sarwili², Siti Masyaroh³, Solehudin⁴, Ratna Purnamasari⁵,
Cecep Rijaludin⁶**

Departemen Pendidikan Profesi Ners

^{1,2,3,4,5,6}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

Jln. Harapan no. 50 Lenteng Agung, Jakarta Selatan

Email correspondent: masyarohsiti@gmail.com

Editor: YY

Diterima: 30/10/2021

Direview: 26/12/2021

Publish: 10/01/2022

Hak Cipta:

©2021 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

ABSTRAK

Latar Belakang: Covid-19 adalah penyakit baru yang telah menjadi pandemik, penyakit ini harus diwaspadai karena penularan yang relatif cepat, memiliki tingkat mortalitas yang tidak dapat diabaikan. Pada masa pandemi ini sistem imunitas di dalam tubuh sangat berperan penting untuk mempertahankan tubuh tetap dalam kondisi prima sehingga dapat melawan virus yang masuk ke dalam tubuh. Salah satu tanaman obat yang digunakan dalam terapi komplementer untuk meningkatkan system imun adalah jahe. Desa Cinangneng adalah salah satu desa yang terletak di daerah Bogor yang mempunyai lokasi cukup strategis sebagian besar warganya bekerja sebagai petani dan tanaman jahe sangat mudah ditemukan di daerah Cinangneng. Tanaman jahe memiliki kandungan antioksidan dan senyawa aktif yang dapat menyehatkan bagi tubuh, ditengah keterbatasan suplai produksi vitamin C dan sulit terjangkauunya bagi masyarakat menengah ke bawah, pengolahan jahe ini sangat membantu masyarakat dalam meningkatkan sistem imun.

Tujuan: Tujuan kegiatan adalah untuk memberikan informasi dan mengajak masyarakat untuk patuh terhadap protokol kesehatan dan menjaga sistem imun tubuh dengan mengolah tanaman obat jahe. Salah satu implementasi adalah berupa demonstrasi mengolah jahe menjadi minuman jahe.

Metode: Metode yang dilakukan yaitu dengan edukasi kepada kelompok mitra yang terdiri dari ibu rumah tangga selanjutnya dilanjutkan dengan praktek pembuatan olahan minuman dari jahe. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan selama 3 hari dan diikuti oleh 20 Ibu Rumah Tangga yang tersebar diwilayah RT 01 di desa Cinangneng.

Hasil: Hasil dari kegiatan ini adalah masyarakat dapat memahami manfaat dari tanaman jahe dan mampu mempraktekkan pengolahan tanaman jahe menjadi minuman yang bisa dikonsumsi dengan baik.

Kata kunci: daya tahan tubuh, jahe, terapi komplementer



Pendahuluan

Covid-19 adalah penyakit baru yang telah menjadi pandemi, penyakit ini harus diwaspadai karena penularan yang relatif cepat, memiliki tingkat mortalitas yang tidak dapat diabaikan, dan belum adanya terapi definitive^{1,2}. Indonesia merupakan salah satu negara yang mengalami pandemi covid-19, dimana angka kejadian terkonfirmasi positif covid-19 per tanggal 02 agustus 2021 yaitu sebesar 3.462.800, kasus aktif sebesar 523.164 dan total yang sembuh sebesar 2.842.345.³ Berdasarkan data tersebut walaupun tingkat kesembuhan meningkat namun hal ini tidak boleh diabaikan dalam menjaga protokol kesehatan dan menjaga kesehatan tubuh. Bukan hanya itu saja wabah virus covid-19 ini bahkan menyebabkan lesunya perekonomian dan pelaksanaan pendidikan yang beralih melalui mekanisme *online*.⁴ Jika tidak dilakukan penanganan secara serius tidak mustahil suatu daerah akan terpuruk karena wabah virus covid-19 ini. Bentuk upaya promosi dilakukan dalam hal ini, dan tidak terlepas dari upaya pemutusan mata rantai penularan yang salah satunya dapat dilakukan dengan upaya peningkatan sistem imun tubuh⁵.

Terapi komplementer adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis yang konvensional. Berdasarkan hasil Survey Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tentang penggunaan pengobatan tradisional termasuk didalamnya pengobatan komplementer alternatif yang meningkat dari tahun ke tahun, bahkan hasil penelitian tahun 2010 telah digunakan oleh 40% dari penduduk Indonesia⁶.

Tanaman herbal adalah tumbuhan atau tanaman yang mempunyai kegunaan atau khasiat dalam pengobatan kesehatan. Salah satu obat herbal adalah tanaman rempah – rempah. Jahe merupakan salah satu tanaman obat herbal yang digunakan dalam terapi komplementer. Jahe mempunyai kandungan senyawa aktif yang menyehatkan bagi tubuh, ditengah keterbatasan suplai produksi vitamin C dan sulit terjangkau bagi masyarakat menengah kebawah rimpang jahe ini sangat membantu masyarakat menengah kebawah dalam meningkatkan sistem imun dengan mengkonsumsinya.^{7,8} Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Nurlita dan Setyabudi (2018) disampaikan bahwa ekstrak jahe dapat memperbanyak sel pembuluh alami natural killer dan menghancurkan dinding sel virus yang telah menginfeksi inangnya, dalam tubuh manusia⁹.

Desa Cinangneng merupakan salah satu desa yang terletak di daerah Bogor. Dimana sebagian besar penduduk desa tersebut bekerja sebagai petani. Di tengah pandemi ini warga Cinangneng masih aktif bekerja seperti biasanya karena masyarakat berpikiran jika tidak bekerja maka akan mempengaruhi perekonomian keluarga. Hal ini menjadi perhatian khusus dikarenakan wabah corona masih menjadi penyakit yang belum bisa diprediksi kapan dapat berhenti dan warga Cinangneng berisiko untuk tertularnya atau terkena virus covid-19 ini karena warga masih aktif beraktivitas.

Hal yang bisa dilakukan oleh masyarakat adalah dengan menjaga protokol kesehatan ditengah pandemi covid dan melakukan berbagai cara untuk menjaga kesehatan diri. Sistem imun tubuh harus tetap terjaga ditengah pandemi corona. Ada banyak hal yang bisa dilakukan. Mulai dari mengonsumsi makanan bergizi hingga menjaga stamina dengan olahraga. Selain itu, bisa mengonsumsi obat herbal agar daya tahan tubuh tetap optimal saat pandemi covid. Salah satu diantaranya adalah jahe untuk meningkatkan daya tahan tubuh karena memiliki kandungan anti mikro bakteri, anti inflamasi, dan antibiotic.

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka tim pengabdian kepada masyarakat program Studi Ners melakukan implementasi mengenai pemanfaatan tanaman herbal jahe menjadi minuman jahe untuk meningkatkan imunitas tubuh di era pandemi covid-19 di daerah, Bogor.

Metode

Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode pendidikan masyarakat dengan langkah-langkah:

- 1) Melakukan peninjauan ke lokasi RT 01 RW 01 Desa Cinangneng,
- 2) Melakukan koordinasi dengan kader di RT 01 RW 01 Desa Cinangneng,



- 3) Membuat video edukasi dan praktek pembuatan olahan minuman dari jahe,
- 4) Melakukan edukasi secara online menggunakan media zoom meeting kepada kelompok mitra yang terdiri dari ibu rumah tangga selanjutnya di lanjutkan dengan praktek pembuatan olahan minuman dari jahe.

Hasil dan pembahasan

Seorang tenaga pendidik berkewajiban untuk melakukan Tri Dharma Perguruan Tinggi, salah satunya adalah pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berupa sebuah kegiatan pendidikan kesehatan yaitu pelatihan praktek pengolahan tanaman herbal jahe yang dilakukan kepada 20 orang ibu rumah tangga di daerah Desa Cinangneng, Bogor.

Proses pemaparan materi penyuluhan dan edukasi pengolahan tanaman herbal jahe menjadi minuman jahe secara keseluruhan berjalan dengan cukup baik dan tanpa hambatan yang berarti. Selama proses penyuluhan terdapat beberapa gangguan teknis, akan tetapi hal tersebut dapat diatasi dan tidak mempengaruhi proses pengabdian kepada masyarakat secara keseluruhan. Media dan alat tersedia sesuai dengan perencanaan, peran dan fungsi masing-masing panitia sesuai dengan rencana yang telah disusun dalam proposal. Tempat pelaksanaan di modifikasi menggunakan media *zoom meeting*.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat dapat memahami potensi tanaman obat yang ada sekelilingnya untuk diolah menjadi minuman yang dapat dikonsumsi untuk menjaga kesehatan di masa pandemic covid-19. Dari kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan menunjukkan bahwa program ini berhasil dan sesuai target yang diharapkan. Sesuai dengan target awal program ini adalah tersampainya transfer ilmu dan keterampilan terkait pembuatan olahan minuman jahe sebagai minuman peningkat imunitas dan minuman kesehatan, apalagi saat ini warga di Cinangneng masih aktif melakukan aktivitas di luar rumah. Sehingga melalui program ini masyarakat dapat mengaplikasikan ilmu dan pengalaman yang diperoleh dalam rangka menjaga keluarga dan lingkungan dari penyakit menular covid-19 melalui konsumsi minuman yang memiliki sistem imun tinggi, dan ilmu yang diperoleh dapat ditularkan kepada lingkungan yang lebih luas, sehingga secara khusus warga Cinangneng RT 01 RW 01 dan secara umum masyarakat Desa Cinangneng dapat terhindar dari penularan virus corona dan rantai penularan dapat terputuskan sehingga daerah ini terbebas dari virus corona.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan ini ibu rumah tangga di RT 01 RW 01 Desa Cinangneng mengetahui pentingnya menjaga sistem imun tubuh khususnya di era pandemic covid-19 saat ini dengan mengkonsumsi olahan tanaman jahe yang terjangkau dan mudah didapat bahannya.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): weekly epidemiological update.
2. World Health Organization. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID19): situation report, 82.
3. Media Indonesia <https://covid19.go.id/peta-sebaran>, 02 Agustus 2021
4. Nasution, D. A. D., Erlina, E., & Muda, I. (2020). Dampak Pandemi COVID19 terhadap Perekonomian Indonesia. *Jurnal Benefita: Ekonomi Pembangunan, Manajemen Bisnis & Akuntansi*, 5(2), 212-224
5. Shi, Y., Wang, Y., Shao, C., Huang, J., Gan, J., Huang, X & Melino, G. (2020). COVID-19 infection: the perspectives on immune responses.
6. Data Survey Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tentang penggunaan pengobatan tradisional, 2010



7. Indriyanti, A., dan Andrienne, Y. (2020). COVID-19 dan alternatif penggunaan vitamin dan herbal. Pusat Penerbitan Unisba (P2U) LPPM UNISBA. Bandung
8. Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39-43.
9. Nurlita, D., Handayani, N., & Setiyabudi, L. (2018). Pembuatan Serbuk Jahe sebagai Minuman Kesehatan Bagi Warga Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 1(1), 67-73
10. Martono, Y., Setiawan, A., dan Widodo, S. (2017). SABDA TOGA (Sarana Budidaya Tanaman Obat Keluarga) Untuk Daerah Perkotaan di RT 04 dan 06 RW 07 Kelurahan Tegalrejo Kota Salatiga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, Vol. 1, No. 1, pp. 01-05