

Pemanfaatan Ekstrak Air Rebusan pala Sebagai *Hand Sanitizer* di Masa Pandemi Covid 19

Sunarni Yassa¹
Kartini²
Muslim Andi Yusuf³

^{1,2,3} Universitas Cokroaminoto Palopo
sunarniyassa@gmail.com¹⁾
kartini@uncp.ac.id²⁾
muslim@uncp.ac.id^{3*)}

Kata Kunci: Buah Pala, *Hand Sanitizer*, Virus Corona

Abstrak Pengabdian ini bertujuan untuk menambah referensi pengetahuan tentang fungsi pala terhadap masyarakat desa Tampumia khususnya, dan juga kepada masyarakat secara luas atau secara umum tentang manfaat buah Pala, salah satunya adalah dapat berfungsi sebagai *hand sanitizer* setelah diolah menjadi ekstrak air rebusan. Pengabdian ini dilaksanakan pada masyarakat petani Pala sebagai bagian dari pelaksanaan tridarma Perguruan Tinggi, dan berorientasi pada edukasi serta memediasi masyarakat dalam memanfaatkan rempah, yaitu buah menjadi *hand sanitizer*. Buah pala tersebut diekstrak dalam bentuk air rebusan, kemudian berfungsi sebagai pencegah penyebaran virus corona atau covid 19. Karena selain vaksin, buah Pala dapat pula dimanfaatkan untuk menjaga atau anti virus yang dapat melindungi manusia dari kuman yang membawa penyakit, termasuk virus Coroma., ekstrak air rebusan pala, merupakan langkah awal dalam mencegah terjangkit virus Corona (Covid 19). Buah pala mempunyai banyak manfaat, termasuk untuk kecantikan, dan juga berfungsi sebagai pengobatan pada kesehatan tubuh manusia. Buah Pala pun berfungsi sebagai anti Virus atau Kuman (*Hand Sanitizer*), dan juga baik untuk pengobatan bagi Kesehatan, misalnya menghilangkan masuk angin, menjaga sistem imun tubuh karena terdapat kandungan berbagai vitamin salah satunya vitamin C. juga dapat mengatasi *Insomnia*, asam lambung, dapat menyehatkan otak, dan masih banyak manfaat lainnya.

Pendahuluan

Pala sebagai pencegah pandemi adalah salah satu faktor menarik bagi bangsa Eropa pada saat itu adalah kelangkaan. Sebagai perbandingan masa kini, kelangkaan yang sama bisa ditemukan pada satu kilogram kaviar beluga yang dihargai sekitar 10.000 poundsterling atau sekitar Rp 193 juta. Selain itu, pala juga selalu dianggap lebih dari sekadar rempah perasa. Pada awal sejarahnya, bangsa Arab juga memperjualbelikan pala sebagai pewangi, zat perangsang, dan obat.

Buku karya Penny Le Couteur dan Jay Burreson berjudul *Napoleon's Buttons*, pala di abad-14 dipercaya sebagai pelindung wabah. Buku tersebut menyebutkan, pala termasuk dapat melindungi manusia dari wabah Black Death yang melanda Eropa pada abad ke-14 hingga 18. Black Death merupakan penyakit akibat bakteri yang berasal dari tikus yang terinfeksi akibat gigitan kutu. Memakai pala yang sudah dimasukkan ke dalam kantung kecil dan dikalungkan di sekitar leher dipercaya dapat mencegah pemakainya dari terkena Black Death. Awalnya hal itu dianggap sebagai takhayul belaka. Namun, jika melihat reaksi kimianya, pala mempunyai aroma khusus unik yang disebabkan oleh komponen bernama isoeugenol, sebagai insektisida alami untuk mengusir kutu. Meski demikian, apakah pala memang benar bisa efektif mengusir wabah hingga kini tidak terbukti.

Pala juga dapat menjadi racun dalam dosis yang besar. Minyak dalam pala mengandung myristicin. Dalam dosis besar, myristicin akan menyebabkan halusinasi, igauan, debaran jantung tak beraturan, rasa mual, dehidrasi, dan rasa sakit. Pala dalam jumlah tertentu bahkan bisa berakibat fatal untuk binatang, termasuk anjing.

Berdasar pada kisah wabah *Black Death* yang terjadi di Eropa pada abad ke-14, maka kandungan senyawa kimia yang terdapat pada pala terdapat kemungkinan untuk dapat di gunakan pada masa Pandemi Covid 19 sebagai *Hand Sanitizer* oleh masyarakat sebagai upaya dalam selalu menjaga kesehatan dan kebersihan dari terjangkitnya wabah virus corona.

Sejarah dan Asal-Usul Pala

Pala jadi salah satu rempah yang berasal dari Indonesia, khususnya Kepulauan Banda di bagian timur Indonesia. Dilansir dari *The Guardian*, sejarah pala bisa dirunut cukup panjang. Pala sudah dikenal bangsa Arab dan diperdagangkan sejak tahun 1.000 Masehi. Dokter terkenal asal Persia saat itu, Ibnu Sina, juga mengenal pala dan menyebutnya "jansi ban" atau kacang banda. Pala yang diperdagangkan kemudian masuk ke Venesia di Italia dan berbagai belahan dunia lainnya. Baca juga: Sejarah Pala, Rempah dengan Kisah Penuh Darah Satu yang pasti, pala saat itu mempunyai harga yang mahal. Bahkan, harga pala saat itu lebih mahal dari emas. Sejarah pala juga begitu kelam, lantaran diperebutkan oleh Spanyol, Portugis, Belanda, dan Inggris. Negara-negara ini rela menjelajah dunia untuk mencari sumber pala terbaik, tak lain di Kepulauan Banda.

Ibnu Sina mendeskripsikan pala sebagai 'jansi ban' atau biji Banda. Masyarakat Arab kala itu menggunakan pala sebagai barang barter, yang akhirnya membawa pala ke Venesia, Italia yang dijadikan perasa untuk makanan para bangsawan Eropa di sana. Pala selalu benar-benar mahal saat itu. Pada abad ke-14 di Jerman, harga satu pon atau sekitar setengah kilogram pala bisa dihargai sama dengan tujuh ekor lembu yang gemuk. Perburuan pala bisa dikatakan telah membantu pembangunan dunia modern komersial. Pada 1453, bangsa Turki Ottoman menaklukkan Konstantinopel yang sekarang jadi Istanbul, Turki. Hal tersebut berdampak pada embargo perdagangan di sepanjang tempat yang mereka lalui, sehingga banyak pedagang akhirnya menghindari monopoli rempah.

Manfaat Buah Pala

Buah pala mempunyai beberapa manfaat bagi manusia, baik untuk pengobatan dari segi kesehatan maupun pada kecantikan.

Manfaat untuk Kesehatan

1. Anti Virus atau Kuman (*Hand Sanitizer*)

Ekstrak air rebusan pala selain dapat berfungsi sebagai pengobatan untuk kesehatan pada tubuh manusia, juga dapat berfungsi sebagai hand sanitizer, khususnya di masa pandemi covid 19 yang melanda hampir seluruh belahan dunia.

2. Menghilangkan Masuk Angin

Kandungan minyak atsiri di dalam buah pala bisa menghilangkan masuk angin dan menghangatkan badan. Caranya buah pala direbus dengan air kemudian air rebusan itu diminum. Cara ini hampir sama dengan minum rebusan jahe.

3. Menambah Nafsu Makan

Kandungan enzim lipase pada buah pala bermanfaat untuk menambah atau meningkatkan nafsu makan. Hal ini cocok bila dikonsumsi orang atau anak-anak yang memiliki nafsu makan yang rendah.

4. Mengatasi Insomnia

Susah tidur atau insomnia bisa di atasi dengan rebusan buah pala. Rebusan ini diyakini akan memperbaiki kualitas tidur sehingga bisa mengatasi insomnia yang diderita.

5. Mengatasi Asam Lambung

Asam lambung adalah kondisi dimana asam pada lambung terlalu banyak diproduksi dan membuat berbagai penyakit. Asam lambung biasanya ditandai dengan rasa perih dan juga mual yang ada di dalam perut. Kandungan zat saponin pada buah pala diyakini bisa meredakan dan menurunkan asam lambung di dalam tubuh.

6. Menyehatkan Otak

Kandungan meristin yang ada dalam buah pala dipercaya bisa untuk mengurangi degredasi jalur syaraf dan penurunan kognitif dari otak. Pada penderita penyakit alzheimer, parkinson, dan pikun, degredasi jalur syaraf dan penurunan kognitif dalam otak bisa dikurangi atau diperlambat efeknya.

Manfaat Pala untuk Detoks dan Kecantikan

Detoks merupakan proses pengeluaran racun atau toksin yang ada di dalam tubuh. Banyak tanaman yang bisa digunakan untuk mendetoks tubuh salah satunya adalah buah pala. Kandungan senyawa kimia pada buah pala dipercaya dapat mendetoks racun dan juga toksin yang ada di dalam tubuh, terutama racun yang terdapat pada ginjal dan hati.

1. Mencegah Leukimia

Leukimia atau kanker darah ternyata bisa dicegah dengan mengkonsumsi buah pala. Kandungan senyawa kimia berupa metanol dalam buah pala dipercaya dapat mencegah kanker darah atau leukimia. Mengkonsumsi ekstrak buah pala bisa mencegah sel leukimia di dalam tubuh dan menghambat pertumbuhan sel kanker pada penderita leukimia.

2. Menyehatkan Kulit

Buah pala mengandung zat scolopetin yang mampu menghentikan peradangan pada kulit. Bekas cacar, dan bisulan bisa dihilangkan dengan buah pala, sehingga kulit akan menjadi lebih halus lagi.

Cara menggunakannya adalah dengan memarut buah pala kemudian dicampur dengan madu dan air. Balurkan ke lokasi yang diinginkan dan diamkan selama kurang lebih 30 menit. Jika sudah, bilaslah dengan air hangat.

3. Menormalkan Tekanan Darah

Tekanan darah bisa diatur dengan mineral dan kalium yang terkandung dalam buah pala. Mineral dan kalium akan merenggangkan pembuluh darah sehingga pembuluh darah yang renggang bisa mengurangi dari tekanan darah dalam tubuh. Selain itu, buah pala juga dipercaya bisa melancarkan peredaran darah karena kandungan kaliumnya.

4. Meningkatkan Sistem Imun

Manfaat buah pala bisa meningkatkan sistem imun di dalam tubuh. Kandungan berbagai vitamin salah satunya vitamin C dalam buah pala dipercaya bisa meningkatkan sistem imun sehingga tubuh akan terhindar dari berbagai penyakit yang bisa menyerang.

Demikian beberapa manfaat rempah-rempah asli Indonesia atau dari buah pala. Karena manfaatnya yang banyak itulah, buah pala menjadi salah satu produk ekspor andalan Indonesia dan juga terkenal di manca negara.

Virus Corona

Virus Corona atau severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit akibat infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) atau yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari *Coronavirus* yang menular ke manusia. Virus ini dapat menyerang siapa saja, mulai dari lansia (golongan usia lanjut), orang dewasa, anak-anak dan bayi, sampai ibu hamil dan ibu menyusui.

Infeksi virus Corona yang disebut COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*) pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan. Hal tersebut membuat beberapa negara memberlakukan kebijakan *lockdown* untuk mencegah virus Corona makin meluas. Di Indonesia, pemerintah menerapkan kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) untuk menekan penyebaran virus ini.

Coronavirus adalah kumpulan virus yang menginfeksi sistem pernapasan. Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (pneumonia). Selain virus SARS-CoV-2 atau virus Corona, virus yang termasuk dalam kelompok *Coronavirus* adalah virus penyebab *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) dan virus penyebab *Middle-East Respiratory Syndrome* (MERS). Meski disebabkan oleh virus dari kelompok yang sama, yakni *Coronavirus*, COVID-19 memiliki beberapa perbedaan dengan SARS dan MERS, antara lain dalam hal kecepatan penyebaran dan keparahan gejala.

Gejala Virus Corona (COVID-19)

Gejala awal infeksi virus Corona atau COVID-19 bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Setelah itu, gejala dapat hilang dan sembuh atau malah memberat. Penderita COVID-19 dengan gejala berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, atau nyeri dada. Keluhan tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona. Secara umum, ada tiga gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi virus Corona, yaitu:

1. Demam (suhu tubuh di atas 38 derajat Celsius)
2. Batuk kering
3. Sesak napas

Ada beberapa gejala lain yang juga bisa muncul pada infeksi virus Corona meskipun lebih jarang, yaitu:

1. Diare
2. Sakit kepala
3. Konjungtivitis
4. Hilangnya kemampuan mengecap rasa
5. Hilangnya kemampuan untuk mencium bau (anosmia)
6. Ruam di kulit

Gejala-gejala COVID-19 ini umumnya muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah penderita terpapar virus Corona. Sebagian pasien yang terinfeksi virus Corona bisa mengalami penurunan oksigen tanpa adanya gejala apa pun. Kondisi ini disebut *happy hypoxia*. Guna memastikan apakah gejala-gejala tersebut merupakan gejala dari virus Corona, diperlukan rapid test atau PCR. Untuk menemukan tempat melakukan rapid test atau PCR di sekitar rumah

Penyebab Virus Corona (COVID-19)

Infeksi virus Corona atau COVID-19 disebabkan oleh *Coronavirus*, yaitu kelompok virus yang menginfeksi sistem pernapasan. Pada sebagian besar kasus, *Coronavirus* hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan sampai sedang, seperti flu. Namun, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti pneumonia, MERS (*Middle-East Respiratory Syndrome*) dan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*). Ada dugaan bahwa virus Corona awalnya ditularkan dari hewan ke manusia. Namun, kemudian diketahui bahwa virus Corona juga menular dari manusia ke manusia. Seseorang dapat tertular COVID-19 melalui berbagai cara, yaitu:

1. Tidak sengaja menghirup percikan ludah (droplet) yang keluar saat penderita COVID-19 batuk atau bersin
2. Memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dahulu setelah menyentuh benda yang terkena cipratan ludah penderita COVID-19
3. Melakukan kontak jarak dekat dengan penderita COVID-19

Virus Corona juga bisa menular melalui benda-benda yang sering disentuh, misalnya uang, gagang pintu, atau permukaan meja. Virus Corona dapat menginfeksi siapa saja, tetapi efeknya akan lebih berbahaya atau bahkan fatal bila terjadi pada orang lanjut usia, ibu hamil, orang yang memiliki penyakit tertentu, perokok, atau orang yang daya tahan tubuhnya lemah, misalnya pada penderita kanker. Karena mudah menular, virus Corona juga berisiko tinggi menginfeksi para tenaga medis yang

merawat pasien COVID-19. Oleh sebab itu, para tenaga medis dan orang-orang yang sering kontak dengan pasien COVID-19 perlu menggunakan alat pelindung diri (APD). Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh WHO, terdapat beberapa varian SARS-CoV-2 penyebab COVID-19. Varian yang dimaksud dibagi menjadi dua jenis, yaitu *variant of concern* (VOC) dan *variant of interest* (VOI). VOC adalah varian virus SARS-CoV-2 yang dapat meningkatkan risiko penularan COVID-19 dengan cepat, memperparah gejala, dan mengurangi efektivitas terapi. Berikut ini adalah jenis *variant of concern* tersebut:

1. Varian Alfa (B.1.1.7) yang pertama kali ditemukan di Inggris pada September 2020.
2. Varian Beta (B.1.351/B.1.351.2/B.1.351.3) yang pertama kali ditemukan di Afrika Selatan pada Mei 2020.
3. Varian Gamma (P.1/P.1.1/P.1.2) yang pertama kali ditemukan di Brazil pada November 2020.
4. Varian Delta (B.1.617.2/AY.1/AY.2/AY.3) yang pertama kali ditemukan di India pada Oktober 2020.
5. Varian Omicron (B.1.1.529) yang pertama kali ditemukan di beberapa negara pada November 2021.
6. Sementara itu, VOI adalah varian yang saat ini sedang diteliti karena dicurigai berpotensi menjadi VOC. Jenis varian tersebut adalah:
7. Varian Lamda (c.37) yang pertama kali ditemukan di Peru pada Desember 2020.
8. Varian Mu (B.1621) yang pertama kali ditemukan di Kolombia pada Januari 2021.

Pencegahan Virus Corona (COVID-19)

Saat ini, Indonesia sedang menjalankan program vaksinasi COVID-19 secara bertahap. Hingga Maret 2022, data menunjukkan 92,89% penduduk telah menerima vaksin dosis pertama dan sekitar 72,88% telah menerima vaksin dosis kedua. Tambahannya, sebanyak 6,67% penduduk sudah menerima vaksin *booster*. Vaksinasi COVID-19 bertujuan untuk membentuk kekebalan tubuh terhadap virus Corona. Selain itu, vaksinasi juga bertujuan untuk membentuk kekebalan kelompok atau *herd immunity*. Dengan begitu, masyarakat yang tidak dapat menjalani vaksin karena memiliki kondisi tertentu, seperti reaksi alergi berat terhadap vaksin, dapat terlindungi.

Untuk mencapai tujuan di atas, vaksin COVID-19 kini sudah dapat diberikan pada anak usia 6–18 tahun, ibu hamil, dan ibu menyusui. Sementara untuk orang yang memiliki riwayat penyakit atau menderita kondisi tertentu, vaksinasi bisa dilakukan, tetapi harus ada izin dari dokter. Vaksinasi merupakan cara terbaik untuk mencegah COVID-19. Namun, Anda juga tetap harus menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan Anda terinfeksi virus Corona, yaitu:

1. Terapkan *physical distancing*, yaitu menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, dan jangan dulu ke luar rumah kecuali ada keperluan mendesak.
2. Gunakan masker saat beraktivitas di tempat umum atau keramaian, termasuk saat pergi berbelanja bahan makanan atau mengikuti ibadah di hari raya.
3. Rutin mencuci tangan dengan air dan sabun atau *hand sanitizer* yang mengandung alkohol minimal 60%, terutama setelah beraktivitas di luar rumah atau di tempat umum.
4. Jangan menyentuh mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan.

5. Tingkatkan daya tahan tubuh dengan menjalani pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara rutin, beristirahat yang cukup, dan mencegah stres.
6. Hindari kontak dengan penderita COVID-19, orang yang dicurigai positif terinfeksi virus Corona, atau orang yang sedang sakit demam, batuk, atau pilek.
7. Tutup mulut dan hidung dengan tisu saat batuk atau bersin, kemudian buang tisu ke tempat sampah.
8. Jaga kebersihan lingkungan dan kebersihan rumah, termasuk benda-benda yang sering disentuh.

Untuk orang yang diduga terkena COVID-19 (termasuk kategori suspek dan *probable*) yang sebelumnya disebut sebagai ODP (orang dalam pemantauan) maupun PDP (pasien dalam pengawasan), ada beberapa langkah yang bisa dilakukan agar tidak menularkan virus Corona ke orang lain, yaitu:

1. Lakukan isolasi mandiri dengan cara tinggal terpisah dari orang lain untuk sementara waktu. Bila tidak memungkinkan, gunakan kamar tidur dan kamar mandi yang berbeda dengan yang digunakan orang lain.
2. Jangan keluar rumah, kecuali untuk mendapatkan pengobatan.
3. Hubungi pihak rumah sakit untuk menjemput bila gejala yang Anda alami bertambah berat.
4. Larang orang lain untuk mengunjungi atau menjenguk Anda sampai Anda benar-benar sembuh.
5. Sebisa mungkin jangan melakukan pertemuan dengan orang yang sedang sedang sakit.
6. Hindari berbagi penggunaan alat makan dan minum, alat mandi, serta perlengkapan tidur dengan orang lain.
7. Pakai masker dan sarung tangan bila sedang berada di tempat umum atau sedang bersama orang lain.
8. Gunakan tisu untuk menutup mulut dan hidung bila batuk atau bersin, lalu segera buang tisu ke tempat sampah.

Perlu diketahui, kondisi-kondisi yang perlu ditangani langsung oleh dokter di rumah sakit, seperti melahirkan, operasi, cuci darah, atau vaksinasi anak, akan dilakukan dengan beberapa penyesuaian selama pandemi COVID-19. Tujuannya adalah agar Anda tidak tertular virus Corona selama di rumah sakit.

Metode

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di dilaksanakan pada masyarakat petani Pala di Desa Tampumia, sebagai bagian dari pelaksanaan tridarma Perguruan Tinggi, Kemudian pengabdian ini berorientasi pada edukasi dan memediasi masyarakat dalam memanfaatkan hasil tani mereka, yaitu buah pala yang diolah menjadi *hand sanitizer*. Buah pala tersebut, yakni ekstrak air rebusan dapat berfungsi sebagai pencegah terjangkitnya virus corona atau covid 19.

Pembahasan

Selain vaksinasi, sebagai langkah awal untuk mencegah penyebaran virus corona ialah memanfaatkan ekstrak air rebusan Pala. Bagi masyarakat di Desa Tampumia, yang merupakan satu cara mencegah penyebaran terjangkitnya virus Corona (Covid 19) terhadap masyarakat di daerah tersebut. Dengan memanfaatkan rempang sebagai *Hand Sanitizer* untuk mencegah penyebaran virus. Seperti yang dipahami bahwa buah Pala selain bermanfaat untuk kecantikan, juga berfungsi sebagai pengobatan untuk kesehatan pada tubuh manusia, juga dapat berfungsi sebagai hand sanitizer, khususnya di masa pandemi covid 19 yang melanda hampir seluruh belahan dunia.

Buah Pala berfungsi sebagai anti Virus atau Kuman (*Hand Sanitizer*), selain itu, buah Pala mempunyai beberapa manfaat bagi manusia, baik untuk pengobatan dari segi Kesehatan, misalnya menghilangkan masuk angin, karena kandungan minyak atsiri di dalam buah pala bisa menghilangkan masuk angin dan menghangatkan badan. Dengan cara, buah pala direbus dengan air kemudian air rebusan tersebut diminum.

Selain berfungsi sebagai *Hand Sanitizer* dimasa Pandemi Covid 19 seperti saat ini, buah Pala juga dapat menjadi bahan untuk dikonsumsi, Saat ini, yang tak kalah penting ialah senantiasa menjaga sistem imun tubuh melalui pola makan yang sehat. Manfaat buah pala bisa meningkatkan sistem imun di dalam tubuh. Kandungan berbagai vitamin salah satunya vitamin C dalam buah pala dipercaya bisa meningkatkan sistem imun sehingga tubuh akan terhindar dari berbagai penyakit yang bisa menyerang. Dengan menjaga pola makan sehat, tubuh menjadi prima dan segar karena asupan makanan yang sehat dan bergizi, sehingga tidak mudah terserang penyakit (virus Corona). Hal ini dapat diatasi dengan mengkonsumsi buah Pala yang dapat menambah nafsu makan. Kandungan enzim lipase pada buah pala bermanfaat untuk menambah atau meningkatkan nafsu makan. Hal ini cocok bila dikonsumsi orang atau anak-anak yang memiliki nafsu makan yang rendah. Dan bagi mereka yang sulit tidur (*Insomnia*) dapat diatasi dengan rebusan buah pala. Rebusan ini diyakini akan memperbaiki kualitas tidur sehingga bisa mengatasi insomnia yang diderita.

Kemudian pala dapat pula mengatasi asam lambung. Asam lambung adalah kondisi dimana asam pada lambung terlalu banyak diproduksi dan membuat berbagai penyakit. Asam lambung biasanya ditandai dengan rasa perih dan juga mual yang ada di dalam perut. Kandungan zat saponin pada buah pala diyakini bisa meredakan dan menurunkan asam lambung di dalam tubuh. Selanjutnya buah Pala juga dapat menyehatkan otak. Kandungan meristin yang ada dalam buah pala dipercaya bisa untuk mengurangi degradasi jalur syaraf dan penurunan kognitif dari otak. Pada penderita penyakit alzheimer, parkinson, dan pikun, degradasi jalur syaraf dan penurunan kognitif dalam otak bisa dikurangi atau diperlambat efeknya.

Saat ini, Indonesia sedang menjalankan program vaksinasi COVID-19 secara bertahap. Hingga Maret 2022, data menunjukkan 92,89% penduduk telah menerima vaksin dosis pertama dan sekitar 72,88% telah menerima vaksin dosis kedua. Tambahannya, sebanyak 6,67% penduduk sudah menerima vaksin *booster*. Vaksinasi COVID-19 bertujuan untuk membentuk kekebalan tubuh terhadap virus Corona. Selain itu, vaksinasi juga bertujuan untuk membentuk kekebalan kelompok atau *herd immunity*. Dengan begitu, masyarakat yang tidak dapat menjalani vaksin karena memiliki kondisi tertentu, seperti reaksi alergi berat terhadap vaksin, dapat terlindungi.

Untuk mencapai tujuan pada vaksin COVID-19 kini sudah dapat diberikan pada anak usia 6–18 tahun, ibu hamil, dan ibu menyusui. Sementara untuk orang yang memiliki riwayat penyakit atau menderita kondisi tertentu, vaksinasi bisa dilakukan,

tetapi harus ada izin dari dokter. Vaksinasi merupakan cara terbaik untuk mencegah COVID-19. Namun, kita juga tetap harus menghindari faktor-faktor yang bisa menyebabkan kita terinfeksi virus Corona, misalnya menjaga jarak, gunakan masker, rutin mencuci tangan dengan air atau *hand sanitizer*, dan lain sebagainya.

Simpulan

Pala mempunyai banyak fungsi, selain sebagai rempah, pala juga dapat digunakan sebagai obat dan bahan kecantikan. Rempah pala sebagai pencegah pandemi, misalnya virus corona/covid 19, dibuat dalam bentuk ekstrak air rebusan sehingga dapat digunakan sebagai hand sanitizer dalam menjaga kebersihan dari terjangkit virus atau kuman.

Saran

Kreativitas menjaga kebersihan agar terhindar dari terjangkit virus, atau kuman yang dapat membawa penyakit adalah penting dipahami dalam menyiasati keadaan ekonomi yang kurang baik. Daya beli masyarakat terhadap obat-obatan selama masa pandemi covid 19 dapat dikatakan sulit, sehingga bahan dapur yang biasa sebagai rempah menjadi alternatif yang tepat. Maka upaya memotivasi dalam mengedukasi masyarakat merupakan hal yang perlu mendapat perhatian dari berbagai kalangan.

Daftar Pustaka

- Hartutiningsih dan T. Murningsih. 1995. Kandungan Minyak Atsiri pada Perkembangan Buah Pala (*Myristica fragans* Houtt). Disajikan pada Simposium Nasional I Tumbuhan Obat dan Aromatik di Bogor 10-12 Oktober 1995.
- Rampengan, V.F. Analisis Komponen Minyak Atsiri Hasil Distilasi Daging Buah Pala (*Myristica fragans* Houtt). Media Publikasi Ilmiah Eugenia 3:176-180.
- Rismunandar. 1988. Budidaya dan Tata Niaga Pala. PT. Penebar Swadaya. Jakarta.
- Rusli, S. dkk. 1985. Penelitian dan Pengembangan Minyak Atsiri di Indonesia. Balai Penelitian Tanaman Rempah dan Obat (Balitro) Bogor.
- Internet, Kementerian Kesehatan, Virus Corona 19, 16/03/2020
- Internet, Sejarah Pala, Rempah dengan Kisah Penuh Darah Kompas.com - 19/04/2020