

## **Pelatihan Pemanfaatan Rempah Toga sebagai Upaya Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19**

**Reny Dwi Riastuti<sup>1</sup>, Isbandiyah<sup>2</sup>, Ira Miyarni Sustianingsih<sup>3</sup>**  
STKIP-PGRI Libuklinggau <sup>1,2,3</sup>,  
Email : [renydwiriastuti09@gmail.com](mailto:renydwiriastuti09@gmail.com)

### **ABSTRAK**

COVID-19 merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit ringan sampai berat bahkan dapat mengakibatkan kematian. Walaupun sudah ditemukannya vaksin untuk penyakit ini, namun kita harus tetap memperkuat sistem kekebalan tubuh dengan mengkonsumsi makanan sehat dan mengkonsumsi sediaan herbal atau obat herbal. Banyak tanaman-tanaman herbal yang terdiri dari rempah dan toga mudah dijumpai di sekitar kita, dan dapat dibuat menjadi suatu sediaan yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh di masa pandemi Covid-19 seperti sekarang ini. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah masyarakat menerapkan kebiasaan mengkonsumsi minuman sehat yang terbuat dari rempah TOGA, agar sistem kekebalan tubuh meningkat sehingga tidak mudah tertular Covid-19. Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi. Hasil kegiatan sosialisasi pada masyarakat Perumahan Kali Kesik adalah 90% masyarakat menyukai minuman yang terbuat dari rempah TOGA, 70% akan membuat dan mengkonsumsi minuman yang terbuat dari rempah TOGA setiap hari dan 80% masyarakat akan menerapkan membuat minuman dari rempah TOGA dan akan mewariskan kebiasaan baik kepada anak dan cucu.

**Kata Kunci:** Covid-19, Rempah TOGA, Kekebalan Tubuh

### **ABSTRACT**

Abst COVID-19 is a large family of viruses that cause mild to severe illness and even death. Even though a vaccine for this disease has been found, we must still strengthen the immune system by consuming healthy foods and consuming herbal preparations or herbal medicines. Many herbal plants consisting of spices and toga are easy to find around us, and can be made into preparations that can increase immunity during the Covid-19 pandemic as it is today. The purpose of this Community Service is for people to adopt the habit of consuming healthy drinks made from TOGA spices, so that the immune system increases so that they are not easily infected with Covid-19. The method used is lecture and demonstration. The results of socialization activities to the community of Kali Kesik Housing are 90% of people like drinks made from TOGA spices, 70% will make and consume drinks made from TOGA spices every day and 80% of people will apply to make drinks from TOGA spices and will pass on good habits to their children, children and grandchildren.

**Keywords:** Covid-19, TOGA Spices, Immune

## PENDAHULUAN

Corona virus Disease atau yang biasa dikenal dengan sebutan COVID-19 adalah suatu jenis penyakit baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia, (Widyanata, dkk. 2020). COVID-19 merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit ringan sampai berat bahkan dapat mengakibatkan kematian. Beberapa gejala diantaranya seperti common cold atau pilek, flu, radang tenggorokan, demam tinggi, nyeri otot dan penyakit yang serius seperti MERS dan SARS.

Secara resmi Organisasi Kesehatan Dunia yaitu World Health Organization (WHO) mendeklarasikan COVID-19 sebagai pandemi global dan mengklasifikasikannya sebagai darurat internasional pada 11 Maret 2020 (Stahel, 2020). WHO menyatakan bahwa wabah ini disebabkan oleh corona virus dengan strain baru yang disebut SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus-2*) (Lai *et al.*, 2020).

WHO telah mengintruksikan untuk menjaga jarak sosial, mendeteksi dan mengisolasi personel yang terkena dampak, meminimalkan interaksi manusia-hewan untuk menghindari penularan virus, mempercepat penelitian dan diagnosa, menyebarkan angka dan statistik yang benar kepada masyarakat untuk mencegah keresahan di masyarakat. Pandemi ini telah menyebabkan gangguan sosial ekonomi global yang parah. Studi terbaru menunjukkan kemiripan yang tinggi antara urutan genom SARS-CoV-2, SARS-CoV dan virus korona yang diturunkan dari kelelawar (Khan, *et al.*, 2020). Penularan penyakit ini melalui tetesan kecil yang dihasilkan saat batuk, bersin, atau berbicara. Walaupun sudah ditemukannya vaksin untuk penyakit ini, namun kita harus tetap memperkuat sistem kekebalan tubuh dengan mengonsumsi makanan sehat dan mengonsumsi sediaan herbal atau obat herbal (Alami, *et al.*, 2020). Obat herbal merupakan obat-obat tradisional yang bahan utamanya berasal dari tumbuhan yang dapat digunakan sebagai pengobatan. Saat ini sekitar 75-80% obat herbal menjadi andalan pengobatan bagi populasi di Negara berkembang (kumar dan shukla, 2002). Hal ini didasarkan karena kepercayaan masyarakat bahwa obat memiliki keunggulan dibandingkan dengan obat sintetik, seperti obat herbal tidak mengandung efek samping, harganya relatif murah dan tersedia secara lokal. (Builders, 2020).

Banyak tanaman-tanaman obat yang sangat mudah didapat di sekitar kita atau lebih sering disebut tanaman obat keluarga (Toga) yang dapat dibuat menjadi sediaan yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh di masa pandemi Covid-19 seperti sekarang ini. Contoh Toga yang dapat digunakan seperti kunyit, jahe lengkuas, kencur dan tanaman rempah lainnya yang dapat dibuat sebagai minuman yang sangat bermanfaat dalam menjaga kekebalan tubuh.

Indonesia merupakan salah satu Negara yang menghasilkan tanaman rempah terbesar di dunia. Pemanfaatan tanaman rempah ini digunakan sebagai obat-obatan yang telah berlangsung sejak ribuan tahun yang lalu. Pada pertengahan abad ke XVII seorang botanikus bernama Jacobus Rontius (1592- 1631) mengumumkan tentang manfaat atau khasiat dari tumbuh-tumbuhan yang ditulisnya dalam buku berjudul *De Indiae Untriusquere Naturali et Medica*. Dalam buku tersebut terdapat 60 jenis tumbuh-tumbuhan yang telah diteliti. Buku tersebut juga menjadi dasar dari penelitian tumbuh-tumbuhan obat oleh Hendrik Adriaan van Rheede tot Draakestein yang kemudian ditulis dalam buku berjudul *Hortus Indicus Malabaricus* (Widyanata, dkk. 2020).

Tanaman obat keluarga (TOGA) adalah suatu tumbuhan yang ditanam oleh keluarga di sekitar lingkungan rumah yang mempunyai khasiat penyembuhan sebagai apotek hidup yang dimanfaatkan oleh keluarga secara sederhana dan budidaya tanaman yang berkhasiat sebagai obat dalam rangka memenuhi kebutuhan keluarga akan obat-obatan. Tanaman obat keluarga juga terdiri dari beberapa jenis tanaman obat pilihan yang ditanam dipekarangan rumah atau lingkungan sekitar rumah. Tanaman obat yang dipilih biasanya tanaman obat yang dapat digunakan untuk pertolongan pertama, beberapa diantaranya adalah *family zingiberaceae* atau suku temu-temuan. Keluarga memilih menanam jenis tanaman dari *family* tersebut dikarenakan *family* tersebut mudah hidup dan tidak membutuhkan perawatan khusus. Selain daripada itu *family zingiberaceae* atau suku temu-temuan dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri.

Kunyit kuning, kunyit putih, jahe merah, jahe putih, bengle, lengkuas, kencur, temu ireng, temu kunci, temulawak, dan rempah lainnya adalah tanaman yang umumnya ditanam sekitar rumah. Masyarakat Indonesia memiliki kebiasaan menggunakan tanaman tersebut untuk dijadikan sebagai rempah atau bumbu masakan dan jamu. Selain tanaman tersebut, sereh dan kayu manis juga termasuk rempah yang memiliki citarasa dan efek aroma yang kuat serta kaya kandungan antioksidan menjadikan rempah ini sangat bermanfaat untuk kesehatan terutama memperkuat daya tahan tubuh. Antioksidan juga berfungsi dalam melindungi dan memperbaiki sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas (Islamiyah, Dkk. 2020).

Hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 10 Januari 2021 di Perumahan Green Gardeen Residence 3 Kelurahan Watervang Kecamatan Lubuklinggau Timur 1, yaitu bahwa mayoritas masyarakat menanam rempah rempah TOGA, tetapi hanya dimanfaatkan sebagai bahan untuk bumbu masakan saja, artinya masyarakat belum memanfaatkan rempah TOGA sebagai minuman sehat yang mengandung antioksidan tinggi seperti jamu, teh rempah dan infus water. Masyarakat beranggapan membuat jamu itu ribet dan membutuhkan waktu yang lama.

## **METODE**

Sasaran kegiatan ini adalah kepada masyarakat perumahan Kali Kesik kelurahan Waterpang Kecamatan Lubuklinggau Timur I. Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi. Secara rinci diuraikan sebagai berikut: Metode ceramah digunakan untuk mensosialisasikan atau memperkenalkan tanaman rempah TOGA sebagai upaya meningkatkan kekebalan tubuh kepada peserta., Metode demonstrasi, digunakan untuk mensimulasikan cara membuat minuman sehat dari tanaman rempah TOGA berupa Jamu, teh rempah dan infus water.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) tentang pelatihan “Sosialisasi Pemanfaatan Rempah TOGA Sebagai Upaya Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19” berlangsung selama 1 yaitu bulan. Kegiatan ini mulai dari persiapan yaitu survey awal, administrasi, dan koordinasi. Persiapan kegiatan lapangan terdiri dari: 1) Persiapan mengumpulkan rempah TOGA yang akan dijadikan bahan membuat jamu, teh rempah dan infus water, 2) Pemberian materi tentang manfaat TOGA sebagai upaya meningkatkan kekebalan tubuh dimasa pandemi Covid-19, 3) Demonstrasi pembuatan minuman sehat dari rempah TOGA berupa Jamu, teh rempah dan infus water 4) monitoring serta evaluasi.

Pada saat pelaksanaan kegiatan, Masyarakat diberikan materi tentang pemanfaatan rempah TOGA sebagai upaya meningkatkan sistem kekebalan tubuh dimasa pandemi covid-19 serta menghadirkan testimoni anak yang memiliki kebiasaan meminum minuman sehat dari rempah TOGA berupa Jamu dan teh rempah. Masyarakat sangat antusias saat mendengarkan testimoni anak yang berada satu rumah bahkan satu tempat makan dan satu tempat minum bersama kakeknya yang positif covid-19. Setelah empat belas (14) hari kakeknya di swab kembali dan hasilnya negatif. Begitu juga dengan anak tersebut di swab juga dan hasilnya tetap negatif. Hal ini membuktikan sistem kekebalan tubuh anak tersebut kuat, salah satunya dikarenakan terbiasa mengkonsumsi minuman rempah. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Redi (2019) bahwa Kunyit, *Curcuma longa L.* (Zingiberaceae) adalah tanaman tropis yang banyak terdapat di benua Asia. Dalam sejarah perobatan rakyat India, kunyit dianggap sebagai bahan antibiotik yang terbaik sementara pada masa yang sama kunyit juga digunakan untuk memudahkan proses pencernaan dan memperbaiki perjalanan usus. Dari ketiga bahan diatas diketahui mengandung senyawa kurkumin yang memiliki banyak sekali manfaat seperti : antioksidan, antiinflamasi, antibakteri, dan antivirus yang sangat cocok apabila digunakan untuk meningkatkan imunitas agar tetap sehat dikala pandemi seperti saat ini. Jamu dapat berfungsi untuk menjaga imunitas tubuh agar terhindar dari virus yang sedang merebak. Tanaman yang dapat

dikonsumsi dan dibuat menjadi jamu untuk immune booster antara lain adalah temulawak, kunyit, dan jahe (Kusumo, 2020).

Setelah pemberian materi, tim pengabdian memberikan demonstrasi kepada masyarakat tentang pemilihan rempah TOGA yang akan dijadikan minuman sehat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Pada saat demonstrasi juga diajarkan tentang pembuatan minuman sehat dari rempah TOGA berupa Jamu, teh rempah dan infus water. Masyarakat yang terdiri dari ibu-ibu, nenek-nenek dan anak-anak meminum jamu, teh rempah dan infus water yang telah disediakan oleh tim pengabdian. Kemudian tim pengabdian meminta masyarakat untuk mengisi lembar angket yang telah disediakan dan berkomentar dengan menceritakan apa yang dirasakan setelah meminum jamu, teh rempah dan infus water. Komentar dari masyarakat mengatakan bahwa enak dan suka dengan minumannya dan ada juga yang berkomentar badan langsung keringatan.

Berdasarkan hasil angket 90% masyarakat menyukai minuman yang terbuat dari rempah TOGA, 70% akan membuat dan mengkonsumsi minuman yang terbuat dari rempah TOGA setiap hari dan 80% masyarakat akan menerapkan membuat minuman dari rempah TOGA dan akan mewariskan kebiasaan baik kepada anak dan cucu. Pada kesempatan ini tim pengabdian mengajak dan menyarankan warga untuk mengajarkan kepada anak serta cucu untuk mengenalkan dan kemudian membiasakan mengkonsumsi minuman yang terbuat dari rempah TOGA.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asdadi,A., Aicha.Hamdouch1., Said Gharby. 2020. Chemical characterization of essential oil of Artemisia herba-alba asso and his possible potential against covid-19.*Journal of analytical sciences and applied biotechnology*, 2(2):67-72  
<https://doi.org/10.48402/IMIST.PRSM/jasab-v2i2.21589>
- Builders, P. F. 2019. Introductory Chapter:Introduction To Herbal Medicine. *Intech Open*.<http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.78661>
- Islamiyah, Rosdiani Azis, Satria Wati Pade. 2020. *Sosialisasi dan pelatihan pembuatan minuman fungsional Rempah (mufira) ready to drink di kelurahan tanjung kramat Kota gorontalo*. Jurnal ABDIMAS Gorontalo. 3(2) : 51-57<https://doi.org/10.30869/jag.v3i2.610>
- Khan, R.I., Abbas, M., Goraya, K., Hye,M.Z., Danish, S. 2020. PlantDerived Antiviral Products forPotential Treatment of COVID-19:A Review. *Tech Science Press*.89(3) 438-452 <https://www.techscience.com/phyton/v89n3/39398>

- 
- Kumar, S. P. and Shukla, Y. 2003. HerbalMedicine: Current Status and theFuture. Vol 4. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*.<http://www.sanjoypal.com/publication/09.PDF>
- Lai, C.C., Shih, T.P., Ko, W.C., Tang, H.J. and Hsueh, P.R., 2020, Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and Corona VirusDisease-2019 (COVID-19): The Epidemic And The Challenges. *International Journal OfAntimicrobial Agents*, 2020 March, 55 :1-9.<https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>
- Stahel, P.F., 2020, How to Risk-stratifyElective Surgery During TheCOVID-19 Pandemic?. *PatientSafety in Surgery*, (14)8 :1-4.<https://pssjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13037-020-00235-9>
- Widyanata dkk. 2020. *Pemanfaatan tanaman Obat Keluarga (TOGA) Dimasa Pandemi COVID-19*. Jayapangus Press. Denpasar,Bali.