

Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Imunomodulator untuk Pencegahan COVID-19 pada Forum SA3 Bidakara, Jakarta Selatan

Yuniar Zen, Abdul Gani Souliisa, Bernard Iskandar, Wiina Widyastuti

Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Trisakti, Jakarta

✉ Penulis Korespondensi: **Yuniar Zen** | E-mail: yuniarzen@trisakti.ac.id

Sejarah Artikel
Diterima 25 Mei 2022
Revisi 27 Mei 2022
Disetujui 2 Juni 2022
Terbit Online 6 Juni 2022

ABSTRACT

During the COVID-19 pandemic, it is essential to maintain a healthy condition to reduce the risk of exposure to COVID-19. One way is to take vitamins or herbal-based supplements. Sambilakor, the abbreviation of 'Sari Minuman Rempah asli Lawan Korona,' can modulate and increase immunity. The training target for making Sambilakor is the SA3 Bidakara Forum, South Jakarta, an online community initially formed as an Islamic forum at the Al Hidayah Mosque, South Jakarta. This training includes knowledge about COVID-19, immunomodulators, how to process spices, and making Sambilakor herbal drink. The training on making herbal drinks is conducted through an online seminar (webinar) via the Zoom platform. Participants' knowledge was assessed by pre-test and post-test, conducted online via Google Form. The success indicator of the training can be seen from the increased knowledge of participants in knowledge about COVID-19 and the process of making herbal drinks. The statistical analysis used is paired t-test. The analysis of pre-test and post-test scores showed that the participants experienced an increase in scores from an average score of 60.5 (SD = 12.1) to 80.5 (SD = 15.7). The paired t-test analysis yielded a p-value of <0.001, which indicates a significant difference between the pre-test and post-test scores. The training on making Sambilakor herbal drink increased people's knowledge and understanding of COVID-19 and the immunomodulatory capabilities of herbal drinks. In addition, this training can be carried out online to cover a broader scope.

Keywords: COVID-19, immunomodulator, herbal, Sambilakor

ABSTRAK

Di masa pandemi COVID-19, penting untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat agar mengurangi resiko terpapar COVID-19. Salah satu caranya adalah mengonsumsi vitamin maupun suplemen berbahan dasar herbal. Sambilakor atau kepanjangan dari 'Sari Minuman Rempah asli Lawan Korona', dapat memodulasi dan meningkatkan daya tahan tubuh manusia. Target pelatihan pembuatan Sambilakor adalah Forum SA3 Bidakara, Jakarta Selatan, sebuah komunitas berbasis daring yang awalnya terbentuk sebagai pengajian di Masjid Al Hidayah, Jakarta Selatan. Pelatihan ini mencakup pengetahuan tentang COVID-19, imunomodulator, cara pengolahan rempah, dan proses pembuatan minuman herbal Sambilakor. Pelatihan pembuatan minuman herbal dilakukan melalui seminar daring (web seminar) melalui platform Zoom. Pengetahuan peserta dinilai dengan pre-test dan post-test yang diselenggarakan secara daring melalui Google Form. Indikator keberhasilan pelatihan dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan peserta dalam pengetahuan tentang COVID-19 dan proses pembuatan minuman herbal. Analisis statistik yang digunakan adalah paired t-test. Hasil analisis nilai pre-test dan post-test menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan nilai dari rata-rata skor 60.5 (SD = 12.1) menjadi 80.5 (SD = 15.7). Analisis paired t-test menghasilkan nilai p <0.001, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Pelatihan pembuatan minuman herbal Sambilakor mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang COVID-19 dan kemampuan imunomodulator dari minuman herbal. Selain itu, pelatihan ini dapat dilaksanakan secara daring sehingga mampu mencakup lingkungan yang lebih luas.

Kata Kunci: COVID-19, imunomodulator, herbal, Sambilakor

1. PENDAHULUAN

Hingga saat ini, pandemi COVID-19 belum berakhir. Walaupun demikian, di Indonesia jumlah kasus baru sudah mulai melandai berkat berbagai program penanggulangan COVID-19, salah satunya program vaksinasi COVID-19. Vaksinasi COVID-19 bertujuan untuk mendorong terbentuknya *herd immunity* atau kekebalan kelompok. Hal ini penting karena ada sebagian orang yang tidak bisa divaksin karena alasan tertentu. Orang yang tidak dianjurkan untuk menerima vaksin atau tidak menjadi prioritas untuk vaksin COVID-19 antara lain anak-anak atau remaja berusia di bawah 18 tahun dan orang yang menderita penyakit tertentu, misalnya diabetes atau hipertensi yang tidak terkontrol [1].

Vaksin COVID-19 memang dapat memberikan perlindungan terhadap infeksi COVID-19, namun penting untuk menjaga kondisi tubuh tetap sehat agar mengurangi resiko terpapar COVID-19. Salah satu caranya adalah mengonsumsi vitamin maupun suplemen berbahan dasar herbal. Indonesia adalah salah satu negara dengan sejarah pengobatan herbal yang panjang [2].

Karena kekebalan tubuh seseorang memainkan peran penting dalam penyebaran infeksi COVID-19, obat herbal, yang memiliki efek imunomodulator, berpotensi sebagai salah satu metode pencegahan dan bahkan agen terapeutik untuk pasien dengan infeksi COVID-19. Tren yang belakangan ini di masyarakat adalah konsumsi obat herbal yang mengandung senyawa aktif tertentu, yang memiliki antimikroba atau antivirus, anti-inflamasi, dan aktivitas imunostimulator.

Senyawa-senyawa herbal ini diasumsikan mampu memodulasi respon imun dan diyakini memiliki efek menguntungkan pada mencegah atau mengobati COVID-19. Merespon hal ini, dr. Tifauzia Tyassuma, M.Sc, *founder* Ahlina Institute (*Advancing Health Literacy on Nutrition & Spiritual Neuroscience* Indonesia), merekomendasikan ramuan herbal yang disebut Sambilakor [3].

Sambilakor mengandung berbagai jenis rempah yang dapat mudah ditemukan di Indonesia. Diantaranya jahe merah, jahe putih (*Zingiber officinale*), kunyit (*Curcuma longa*), sereh (*Cymbopogon citratus*), lemon (*Citrus limon*), gula aren (dari pohon aren, *Arenga pinnata*), dan daun bambu (*Gigantochloa apus*). Bahan dan rempah yang digunakan ini telah terbukti memiliki efek imunomodulator dan dalam beberapa studi disebutkan bahwa rempah-rempah tersebut mungkin memiliki peran dalam pengobatan maupun pencegahan COVID-19 [4]–[10]. Obat-obatan herbal dapat bertindak secara langsung atau tidak langsung dengan menyerang virus, jalur interaksi virus-host, jalur sinyal, reseptor host, dan target molekuler [11].

Imunomodulator adalah zat atau substansi yang dapat memodifikasi respons imun dengan mengaktifkan mekanisme pertahanan alamiah maupun adaptif, seperti mengembalikan ketidakseimbangan sistem imun yang terganggu. Artinya, dengan mengonsumsi imunomodulator, maka akan mengembalikan keseimbangan sistem imun yang terganggu.

Imunomodulator bekerja dengan dua cara, yakni imunostimulan dan immunosupresif. Imunostimulan adalah senyawa yang dapat meningkatkan kerja komponen-komponen sistem imun. Imunostimulan diberikan untuk meningkatkan respon imun terhadap penyakit atau infeksi. Imunomodulator bekerja untuk mengembalikan sistem imun sehingga memberikan manfaat yang besar untuk tubuh [12].

Samilakor berperan sebagai suplemen herbal imunomodulator, dengan bahan rempah asli Indonesia yang mudah didapat. Ramuan ini dapat dijadikan solusi bagi langkah pencegahan COVID-19 dan peningkatan kualitas hidup secara umum, oleh karena itu perlu disebarakan dengan pelatihan sehingga masyarakat dapat secara mandiri menjaga kesehatannya.

Pelatihan pembuatan Samilakor dapat dilakukan secara daring, sehingga dianggap cocok bagi forum atau komunitas berbasis daring. Forum SA3 adalah sebuah forum atau komunitas yang awalnya dimulai dari pengajian luring rutin. Namun, sejak pandemi forum pengajian ini dilakukan secara daring melalui Zoom sehingga dapat diakses dari berbagai daerah, tidak terbatas area Jabodetabek saja. Oleh karena itu, Forum SA3 dapat dijadikan mitra percontohan untuk pelatihan pembuatan Samilakor.

Tujuan dari kegiatan ini adalah mendukung program pemerintah dalam hal meningkatkan pemahaman masyarakat tentang vaksinasi COVID-19 dan pencegahan infeksi COVID-19 dengan minuman herbal, meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang imunomodulator dari minuman herbal, dan terbentuknya ketrampilan baru dalam menjaga kesehatan dengan minuman herbal selama masa pandemi.

2. METODE

Target pelatihan pembuatan minuman herbal Samilakor adalah Komunitas Forum SA3 Bidakara, Jakarta Selatan. Materi meliputi pengetahuan tentang COVID-19, imunomodulator, cara pengolahan rempah, dan proses pembuatan minuman herbal Samilakor.

2.1 Tempat dan Waktu

Pelatihan pembuatan minuman herbal dilakukan melalui seminar daring (*web seminar*) melalui platform Zoom. Undangan pelatihan dikirimkan melalui grup *Whatsapp*.

2.2 Mitra Kegiatan

Forum SA3 Bidakara adalah sebuah forum atau komunitas yang awalnya dimulai dari pengajian luring rutin. Sesuai dengan arti kata dari Forum SA3, anggota forum ini bersama-sama saling asah, saling asih, asuh dalam ketaatan. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) arti asah, asih, asuh adalah mendidik, mencintai, membina dalam suatu komunitas secara interaktif dan dinamis. Forum SA3 Bidakara Jakarta Selatan terbentuk sejak awal masa pandemi COVID-19 dan adanya PPKM di DKI Jakarta. Forum ini awalnya melakukan kegiatan pengajian setiap hari Sabtu di Masjid Al Hidayah Bidakara Jakarta Selatan dengan peserta berasal dari wilayah Jabodetabek. Namun, sejak pandemi, forum pengajian ini dilakukan secara daring melalui Zoom sehingga dapat diakses dari berbagai daerah, tidak terbatas area Jabodetabek

saja. Oleh karena itu, Forum SA3 dapat dijadikan mitra percontohan untuk pelatihan pembuatan Sambilakor.

2.3 Indikator Keberhasilan

Pengetahuan peserta dinilai dengan *pre-test* dan *post-test* yang diselenggarakan secara daring melalui *Google Form*. Pertanyaan yang digunakan dalam *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat di **Tabel 1**. Baik *pre-test* dan *post-test* menggunakan pertanyaan yang sama dengan urutan pertanyaan yang berbeda. Masing-masing pertanyaan memiliki nilai 10, sehingga nilai tertinggi yang bisa didapat adalah 100. Indikator keberhasilan pelatihan dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan peserta dalam pengetahuan tentang COVID-19 dan proses pembuatan minuman herbal. Analisis statistik yang digunakan adalah *paired t-test* dengan SPSS versi 25 (IBM Corp., Armonk, NY).

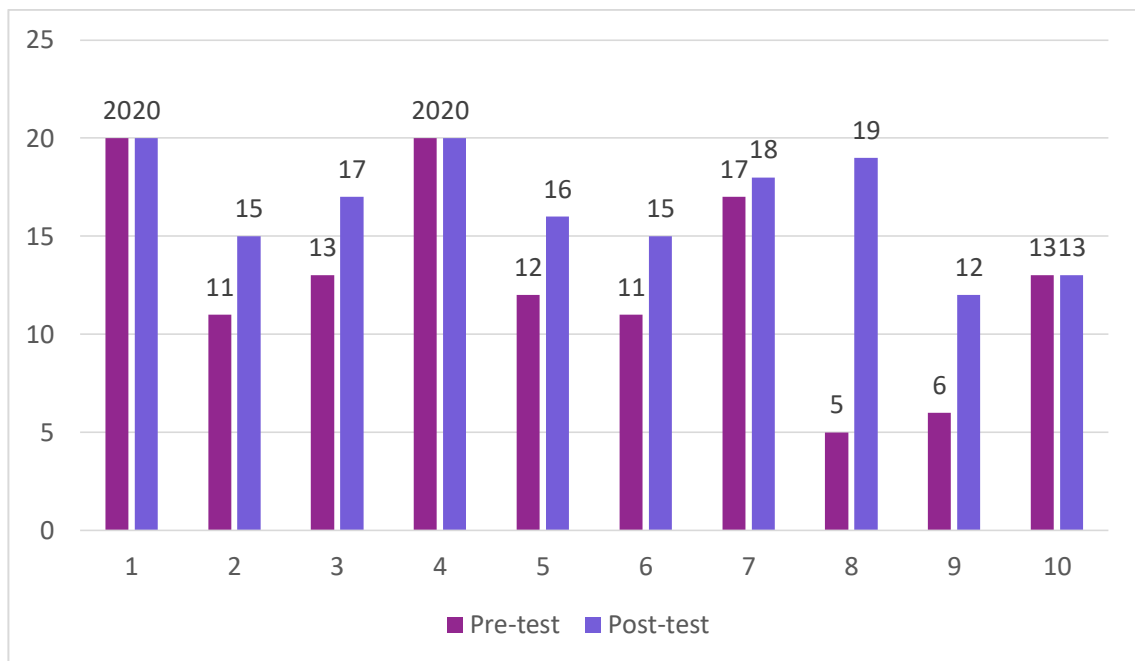
Tabel 1. Daftar Pertanyaan *Pre-Test* dan *Post Test*

Nomor	Domain	Pertanyaan
1	Pengetahuan tentang COVID-19	Dimanakah awal penyebaran COVID-19?
2	Pengetahuan tentang COVID-19	Manakah yang dari pilihan dibawah ini yang termasuk transmisi virus COVID-19?
3	Pengetahuan tentang COVID-19	Berapa lamakah Virus COVID 19 dapat bertahan di udara?
4	Pengetahuan tentang imunomodulasi	Apakah yang termasuk manfaat imunomodulator?
5	Pengetahuan tentang minuman herbal Sambilakor	Siapakah yang memformulasikan ramuan Sambilakor?
6	Pengetahuan tentang minuman herbal Sambilakor	Apa tujuan mempelajari cara baik dan benar dalam mengolah rempah dalam minuman sambilakor?
7	Pengetahuan tentang minuman herbal Sambilakor	Dari pilihan dibawah ini, tanaman herbal apakah yang termasuk bahan Sambilakor?
8	Pengetahuan tentang minuman herbal Sambilakor	Bahan apa yang tidak boleh digunakan pada ibu hamil atau yang sedang memiliki rencana untuk hamil?
9	Pengetahuan tentang minuman herbal Sambilakor	Dari pilihan dibawah ini manakah jenis panci yang tidak boleh digunakan untuk pembuatan minuman herbal Sambilakor?
10	Pengetahuan tentang minuman herbal Sambilakor	Berapa kali sehari Sambilakor diminum untuk pencegahan?

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan dilakukan dengan cara webinar (*web seminar*) dengan tema **Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Imunomodulator untuk Pencegahan COVID-19**. Pelatihan dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2021 oleh 4 dosen staf, 1 alumni, 1 mahasiswa PPDGS (program pendidikan dokter gigi spesialis), 3 mahasiswa prodi profesi dokter gigi, dan 1 tenaga kependidikan. Pelatihan diikuti oleh 20 orang peserta.

Hasil *pre-test* dan *post-test* peserta dapat dilihat pada **Gambar 1**. Dari Gambar 1 terlihat bahwa terdapat peningkatan persentase jawaban benar pada hasil *post-test*.



Gambar 1. Grafik Jumlah Jawaban Benar dari Jawaban *Pre-Test* dan *Post-Test* untuk Tiap Pertanyaan

Hasil analisis nilai *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan nilai dari rata-rata skor 60.5 (SD = 12.1) menjadi 80.5 (SD = 15.7). Analisis *paired t-test* menghasilkan nilai $p < 0.001$, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa metode pelatihan daring efektif bagi diseminasi proses pembuatan minuman herbal Samilakor. Selama masa pandemi COVID-19, sulit untuk melaksanakan pelatihan luring di komunitas. Walaupun demikian, pelatihan daring dapat menjadi solusi.

Tabel 2. Analisis Nilai *Pre-Test* dan *Post Test* (N = 20)

	Nilai rata-rata	Standar Deviasi (SD)	Nilai p*
<i>Pre-test</i>	60,5	12,1	<0.001
<i>Post-test</i>	80,5	15,7	

**Paired t-test*

4. SIMPULAN

Pelatihan pembuatan minuman herbal imunomodulator untuk pencegahan COVID-19 di forum SA3 Bidakara, Jakarta Selatan menunjukkan hasil yang memuaskan. Terdapat peningkatan nilai post-test dengan perbedaan yang signifikan (nilai $p < 0.001$) pada hasil *pre-test* dan *post-test*.

5. SARAN

Pelatihan pembuatan minuman herbal imunomodulator mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang COVID-19 dan kemampuan imunomodulator dari minuman herbal. Oleh karena itu, pelatihan ini cocok dilakukan dalam masa pandemi COVID-19.

Pelatihan pembuatan minuman herbal imunomodulator dapat dilakukan pada komunitas ataupun masyarakat umum dengan metode daring. Sejalan dengan transisi kondisi pandemi COVID-19 menjadi endemi di Indonesia, pelatihan pembuatan minuman herbal ini dapat dilaksanakan secara *hybrid* maupun luring agar dapat diimplementasikan di lingkungan yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti yang telah mendukung berjalannya pelatihan ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada anggota komunitas Forum SA3 Bidakara Jakarta Selatan yang telah berpartisipasi dengan antusias dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] E. B. Winulyo, *Teknis Pelaksanaan Vaksin Covid dan Antisipasi KIPI*. Bogor: Satgas Imunisasi Dewasa, PB PAPDI cab. Bogor, 2021.
- [2] R. V. Nugraha, H. Ridwansyah, M. Ghozali, A. F. Khairani, and N. Atik, "Traditional Herbal Medicine Candidates as Complementary Treatments for COVID-19: A Review of Their Mechanisms, Pros and Cons," *Evid Based Complement Alternat Med*, vol. 2020, p. 2560645, 2020, doi: 10.1155/2020/2560645.
- [3] R. B. Rahmat, "Epidemiolog Sarankan Ramuan Herbal Untuk Tingkatkan Daya Tahan Tubuh," *rri.co.id*, 2021. <https://rri.co.id/jakarta/urban/1200991/epidemiolog-sarankan-ramuan-herbal-untuk-tingkatkan-daya-tahan-tubuh> (accessed Nov. 18, 2021).
- [4] Q.-Q. Mao *et al.*, "Bioactive Compounds and Bioactivities of Ginger (*Zingiber officinale* Roscoe)," *Foods*, vol. 8, no. 6, p. E185, May 2019, doi: 10.3390/foods8060185.
- [5] E. S. Hartatie, I. Prihartini, W. Widodo, and A. Wahyudi, "Bioactive Compounds of Lemongrass (*Cymbopogon citratus*) essential oil from different parts of the plant and distillation methods as natural antioxidant in broiler meat," *IOP Conf. Ser.: Mater. Sci. Eng.*, vol. 532, p. 012018, Jun. 2019, doi: 10.1088/1757-899X/532/1/012018.
- [6] E. González-Molina, R. Domínguez-Perles, D. A. Moreno, and C. García-Viguera, "Natural bioactive compounds of Citrus limon for food and health," *J Pharm Biomed Anal*, vol. 51, no. 2, pp. 327–345, Jan. 2010, doi: 10.1016/j.jpba.2009.07.027.
- [7] F. Li, J. Huo, Y. Zhuang, H. Xiao, W. Wang, and L. Huang, "Anti-nociceptive and anti-inflammatory effects of the ethanol extract of *Arenga pinnata* (Wurmb) Merr. fruit," *J Ethnopharmacol*, vol. 248, p. 112349, Feb. 2020, doi: 10.1016/j.jep.2019.112349.

- [8] J. Panee, "Potential Medicinal Application and Toxicity Evaluation of Extracts from Bamboo Plants," *Journal of medicinal plant research*, vol. 9, no. 23, pp. 681–692, Jun. 2015.
- [9] S. Choi *et al.*, "A standardized bamboo leaf extract inhibits monocyte adhesion to endothelial cells by modulating vascular cell adhesion protein-1," *Nutr Res Pract*, vol. 7, no. 1, pp. 9–14, Feb. 2013, doi: 10.4162/nrp.2013.7.1.9.
- [10] K. Khanna *et al.*, "Herbal immune-boosters: Substantial warriors of pandemic Covid-19 battle," *Phytomedicine*, vol. 85, p. 153361, May 2021, doi: 10.1016/j.phymed.2020.153361.
- [11] D. Liana and A. Phanumartwiwath, "Leveraging knowledge of Asian herbal medicine and its active compounds as COVID-19 treatment and prevention," *J Nat Med*, Oct. 2021, doi: 10.1007/s11418-021-01575-1.
- [12] R. Lestari, "Manfaat Suplemen Immunomodulator dalam Memperkuat Daya Tahan Tubuh," *medcom.id*, Jul. 11, 2020. <https://www.medcom.id/rona/kesehatan/0kp0De5k-manfaat-suplemen-immunomodulator-dalam-memperkuat-daya-tahan-tubuh> (accessed Nov. 18, 2021).