

## EDUKASI DAN PEMBUATAN MINUMAN IMUNOSTIMULAN DALAM PENCEGAHAN COVID-19

**Nirmawati Angria**

<sup>1</sup>Universitas MegaRezky

*\*Corresponding author*

nirmawatiangria@gmail.com

### Article History:

Received: 5 Desember 2020

Revised: 20 Desember 2020

Accepted: 28 Desember 2020

**Abstract:** Infeksi coronavirus merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus Covid-19 dan menimbulkan gejala utama berupa gangguan pernapasan. Di Indonesia kesadaran masyarakat masih rendah untuk mengikuti imbauan pemerintah dalam memotong mata rantai penyebaran Covid-19, yang terlihat dari masih banyaknya aktivitas masyarakat di luar rumah. Partisipasi masyarakat menjadi kunci utama untuk pencegahan penyebaran wabah Covid-19. Hal ini, mendorong dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi edukasi dan pembuatan minuman imunostimulan dalam rangka memberdayakan dan mendorong peran aktif masyarakat dalam upaya pengembangan Kesehatan, mengarahkan agar masyarakat dapat melakukan perawatan kesehatan secara mandiri dan benar melalui pemanfaatan tanaman obat sebagai obat tradisional. Selama pandemi Covid-19, menjaga kesehatan tubuh menjadi hal yang wajib dilakukan semua masyarakat. Selain menggunakan obat-obatan modern, masyarakat juga bisa mengonsumsi ramuan tradisional khas Indonesia yang bermanfaat menjaga kesehatan tubuh. Tanaman TOGA diracik menggunakan berbagai macam rempah khas Nusantara yang mudah ditemukan baik di pasar tradisional maupun pasar swalayan sebagai minuman imunostimulan.

### Keywords:

*Covid-19, Edukasi, Minuman Imunostimulan,*

### Pendahuluan

Virus Corona atau severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARSCoV-2)* yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari

coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui (Aplikasi and Andorid 2020).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), sejak akhir Desember tahun 2019 sampai 1 Maret 2020 sudah dipastikan terdapat 65 negara yang telah terjangkit virus ini. Kasus COVID-19 secara global mencapai puncaknya pada 19 Januari 2021, dimana jumlah kematian pasien COVID-19 mencapai angka tertinggi di 93.000 kasus kematian perhari. Angka ini meningkat sebanyak 9% dari sebelumnya. Lebih dari dua juta orang meninggal karena COVID-19. 2 Kasus COVID19 hingga 3 Oktober 2021 tercatat lebih dari 3,1 juta kasus baru, bahkan lebih dari 54.000 kematian baru yang dilaporkan pada tanggal 27 September hingga 3 Oktober 2021 (Jasmine, Purwanto, and Kaligis 2022).

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) pertama kali dilaporkan secara resmi di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020. Kasus meninggal diakibatkan karena virus corona di Indonesia dilaporkan pertama kali pada tanggal 11 Maret 2020. Jumlah kasus positif COVID-19 terbanyak dalam sehari di Indonesia terjadi pada tanggal 14 Juli 2021. Kondisi penyebaran COVID-19 sampai tanggal 13 Oktober 2021, berdasarkan laporan Pemerintah Indonesia terdapat 4.231.046 (1233 baru) kasus terkonfirmasi COVID-19, 142.811 (48 baru) kematian (Jasmine et al. 2022)

Bentuk kebiasaan baru yang dianjurkan pemerintah untuk mencegah penularan infeksi COVID-19 adalah beraktivitas dengan menerapkan protokol kesehatan, diantaranya yaitu memakai masker, rajin mencuci tangan dengan sabun atau menggunakan handsanitizer, menjaga jarak, berjemur, dan tidak melakukan perjalanan jarak jauh. Selain itu, tindakan pencegahan yang tidak kalah penting adalah meningkatkan imunitas tubuh melalui konsumsi ramuan herbal yang dapat diracik yang mudah ditemukan di sekeliling kita yang dapat berfungsi sebagai inumostimulan (Mawardika and Oktavia 2021).

Salah satu pengobatan tradisional yang sedang trend saat ini adalah ramuan tanaman obat secara empirik, ramuan tradisional dengan tanaman obat paling banyak digunakan oleh masyarakat. Penggunaan ramuan tradisional tidak hanya untuk menyembuhkan suatu penyakit, tetapi juga untuk menjaga dan memulihkan Kesehatan (Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan 2020)

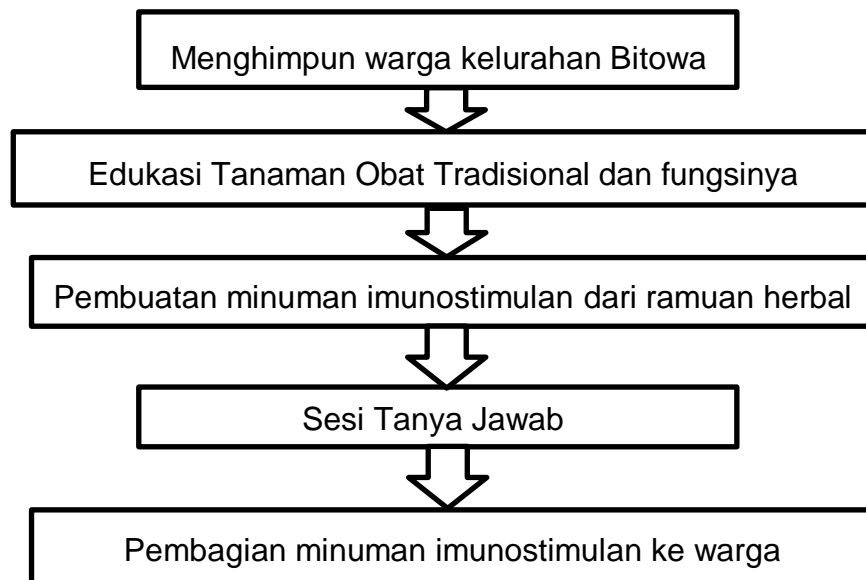
Ada beberapa jenis tanaman yang digunakan dalam pembuatan minuman Imunostimulan ini yaitu jahe merah, jeruk nipis dan kayu manis, dan kunyit, lengkuas dan jeruk nipis. Bahan tambahan yang digunakan seperti gula merah sebagai pemanis. Kelebihan dari penggunaan ramuan tumbuhan secara tradisional tersebut adalah tidak adanya efek samping yang ditimbulkan seperti yang terjadi pada pengobatan kimiawi. Obat-obatan tradisional selain menggunakan bahan ramuan dari berbagai tumbuh-tumbuhan tertentu yang mudah didapat di sekitar perkarangan rumah kita sendiri, juga tidak mengandung resiko yang membahayakan bagi pasien dan mudah dikerjakan oleh siapa saja baik dalam keadaan mendesak sekalipun (Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan 2020).

## Metode

Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Prodi D- IV Teknologi Laboratorium Medis. Bentuk kegiatan berupa edukasi dan pembuatan minuman imunostimulan bagi Warga Kelurahan Bitowa, Kecamatan Manggala, Kota Makassar. Kegiatan dilakukan di rumah salah satu warga Kelurahan Bitowa, Kecamatan Manggala, Kota Makassar. Turut serta dalam kegiatan ini adalah kepala RT dan ibu-ibu PKK.

Adapun metode dan strategi yang digunakan yaitu memberikan edukasi dengan metode ceramah cara dan praktek langsung pembuatan minuman imunostimulan dari tanaman obat tradisional yang dianjurkan oleh pemerintah.

Adapun tahapan kegiatan yaitu :



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Edukasi dan pembuatan Minuman Imunostimulan

## Hasil

Pembuatan minuman imunostimulan berjalan sesuai rencana yang telah disiapkan. Kegiatan ini diikuti oleh beberapa warga kel. Bitowa dengan antusias. Minuman imunostimulan yang berhasil dibuat sebanyak 100 botol (50 botol ramuan I dan 50 botol ramuan II).

Ada dua jenis ramuan yang digunakan dalam pembuatan minuman

Imunostimulan ini. Bahan dasar yang digunakan untuk minuman imunostimulan ini yaitu jahe merah, jeruk nipis dan kayu manis (ramuan I), dan kunyit, lengkuas dan jeruk

nipis (ramuan II). Bahan tambahan yang digunakan seperti gula merah sebagai pemanis.

Cara pembuatan keduanya hampir sama yaitu semua bahan dasar dicuci

bersih, kemudian jahe, kunyit, lengkuas digeprek. Air direbus hingga mengeluarkan banyak uap, api dikecilkan dan semua bahan yang sudah disiapkan direbus selama 15 menit dan ditambahkan gula merah. Setelah itu ditambahkan jeruk nipis dan disaring dalam keadaan dingin.

## Diskusi

Obat herbal adalah obat yang alami, tanpa efek samping, aman, terdapat di lingkungan kita, tanpa penambahan bahan kimia, dapat disebut apotik hidup, merupakan warisan nenek moyang kita. Obat herbal dari bahan alami tanaman, yang telah digunakan secara turun temurun di suatu negara maupun di negara lain dan telah terbukti memberikan manfaat (Widayati and Wulandari 2018).

Banyak jenis tanaman obat yang tumbuh di Indonesia yaitu sekitar 90% dari jenis tanaman obat di Asia, namun pengenalan dan pemanfaatannya oleh masyarakat masih jauh dari optimal. Negara Indonesia adalah negara nomor dua kekayaan keanegaraman hayatinya setelah Brazilia. Namun demikian, yang dikenal, dimanfaatkan dan ditanam serta dilestarikan oleh masyarakat masih sangat terbatas jumlahnya. Pengetahuan masyarakat mengenai tanaman obat dan manfaatnya masih sangat terbatas pada jenis-jenis tanaman obat tertentu terutama yang biasanya digunakan juga sebagai bumbu dapur, misalnya kunyit, jahe, temulawak, sereh, jeruk nipis. Masyarakat luas perlu lebih mengenal dan mempraktekkan penggunaan tanaman obat yang berkhasiat untuk pertolongan pertama kesehatan. Pemanfaatan khasiat tanaman obat ini selain menjaga warisan leluhur juga menjaga kelestarian lingkungan hidup, dan semakin mengukuhkan Indonesia sebagai negara tempat tumbuh tanaman obat yang dapat dimanfaatkan khasiatnya untuk peningkatan derajat kesehatan masyarakat apalagi dalam masa pandemic covid-19 (Widayati and Wulandari 2018).

Ada beberapa peserta yang mengungkapkan bahwa menggunakan obat herbal lebih dari 4 kali perbulan, untuk mengatasi keluhan kesehatan anggota keluarga; Tanaman obat yang biasa digunakan adalah daun kumis kucing, temulawak, kunyit, beras kencur, siri, jahe, sereh karena tanaman tersebut tumbuh dan ditanam di lingkungan rumah.

Setelah mengikuti edukasi ini peserta memahami manfaat beberapa tanaman obat yang biasa mereka temui di sekitar rumah, dan telah memanfaatkannya untuk mengatasi keluhan – keluhan kesehatan ringan bagi keluarga dan selalu menggunakan ramuan tersebut lagi jika mengalami keluhan serupa. Selain itu, peserta akan berbagi pengalaman tersebut kepada anak, handai taulan dan kenalan

Dari kegiatan praktek pembuatan minuman imunostimulan dapat dilaporkan bahwa

membuat ramuan dari campuran beberapa tanaman obat tersebut merupakan hal baru bagi peserta. Sebelumnya peserta hanya mengolah satu jenis tanaman obat yang selama ini dikenal dan diperoleh secara turun temurun dengan cara direbus kemudian disaring dan air rebusannya diminum, atau ditumbuk dan diperas kemudian air perasannya diminum. Setelah praktek ini, maka peserta bisa melakukan praktek dirumah masing-masing dan memanfaatkannya untuk dikonsumsi setiap hari karena tidak ada efek samping bagi tubuh.

## Kesimpulan

Dari hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat ditarik dua kesimpulan penting, sebagai berikut: (1) Edukasi kepada masyarakat mengenai bahan tanaman obat masih diperlukan untuk menambah wawasan dan pengetahuan masyarakat tentang khasiat dan manfaatnya; (2) Praktek pembuatan minuman dari bahan tanaman obat yang inovatif dapat dimanfaatkan setiap hari oleh masyarakat dalam menjaga imun tubuhnya.

## Pengakuan/Acknowledgements

Terimakasih kepada warga Kelurahan Bitowa Kecamatan Manggala atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan kepada fakultas teknologi Kesehatan Universitas Megarezky atas dukungannya terhadap kegiatan ini.

## Daftar Referensi

- Aplikasi, Lindungi, and Berbasis Andorid. 2020. "Mengenal Covid-19 dan Cegah Penyebarannya dengan Peduli Lindungi Aplikasi Berbasis Android." (April).
- Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan. 2020. "Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, Dan Perawatan Kesehatan." 1–5.
- Jasmine, Jofanka, Diana S. Purwanto, and Stefana H. M. Kaligis. 2022. "Peran Interleukin-6 Sebagai Faktor Prediktif Derajat Keparahan COVID-19." 10:98–106.
- Mawardika, Herlinda, and Ira Oktavia. 2021. "Edukasi Penggunaan Probiotik Yang Tepat Sebagai Imunostimulan Di Era Pandemi Covid-19." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Khatulistiwa* 4(1):52–57. doi: 10.31932/jpmk.v4i1.1124.
- Widayati, Aris, and Erna Tri Wulandari. 2018. "Edukasi Manfaat Tanaman Obat Dan Pengolahannya Dengan Metode CBIA Di Desa Bulusulur, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah." *ABDIMAS ALTRUIS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 01(01):25–30. doi: 10.24071/altruis.2018.010105.