

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM MENINGKATKAN KEKEBALAN TUBUH MELALUI OLAHAN REMPAH-REMPAH DI KELURAHAN DASAN CERMAN

Yudha Anggit Jiwantoro^{1✉}, Iswari Pauzi²

Corresponding author: yudhaanggitj@gmail.com

^{1,2} Jurusan Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Mataram

Genesis Naskah: Received: 11-01-2023, Revised: 03-03-2023, Accepted: 14-05-2023, Available Online: 15-05-2023

Abstrak

Latar Belakang: Kasus Covid-19 yang masih ada khususnya di Kota Mataram, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Dampak dari pemberlakuan PPKM di sejumlah daerah, membuat masyarakat semakin terbatas dalam aktivitas bekerja, bahkan diantaranya harus di PHK, sehingga berdampak pada pendapatan mereka. Padahal kondisi covid-19 saat ini masyarakat dituntut sehat dengan berbagai cara untuk meningkatkan imunitas tubuh, sehingga perlu adanya alternatif pencegahan agar kondisi tetap sehat Metode: Solusi yang ditawarkan melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penggunaan rempah-rempah ini dapat menjadi salah satu alternatif yang membantu masyarakat dalam meningkatkan kekebalan tubuh terhadap covid-19 dengan biaya yang murah dan dapat diperoleh dengan mudah. 1) tahap perencanaan adalah: (a) Mengadakan pertemuan dengan Kepala Desa/kelurahan. (b). Mengadakan pertemuan dengan anggota pengabmas terkait penyusunan olahan rempah. 2) Tindakan adalah pelaksanaan pengabdian masyarakat. 3) Evaluasi. Hasil: kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa masyarakat sangat antusias dan terjadi diskusi setelah penjelasan materi. Kesimpulan: Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan baik dan berdampak positif bagi masyarakat. Masyarakat dapat memanfaatkan rempah-rempah di sekitarnya untuk diolah menjadi ramuan yang menyehatkan, selain itu penanaman TOGA menjadi solusi bagi masyarakat untuk hidup lebih sehat.

Kata Kunci : olahan rempah, TOGA, kekebalan tubuh

EMPOWERMENT COMMUNITY IN INCREASING IMMUNITY THROUGH PROCESSING OF HERBS AND SPICES IN KELURAHAN DASAN CERMAN

Abstract

Background: There are still Covid-19 cases, especially in Mataram City, West Nusa Tenggara Province. The impact of the implementation of PPKM in a number of regions has made people more limited in their work activities, some of which have even been laid off, so that it has an impact on their income. Even though the current condition of covid-19 is healthy people with various ways to increase body immunity, so it is necessary to have alternative prevention so that conditions remain healthy. Method: The solution offered through this community service is the use of these spices can be an alternative that helps the community in increase immunity against covid-19 at a low cost and can be obtained easily. 1) the planning stage is: (a) Holding a meeting with the Village/kelurahan head. (b). Hold a meeting with members of the community service related to the manufacture of processed spices. 2) The implementation action is community service. 3) Evaluation. Result: this community service activity shows that the community is very enthusiastic and a discussion occurs after the explanation of the material. Conclusion: Community service is carried out well and has a positive impact on the community. The community can use the surrounding spices to be processed into healthy ingredients, besides the TOGA planting is a solution for the community to live a healthier life.

Keywords: processed herbs, TOGA, immunity

Pendahuluan

Indonesia saat ini menjadi salah satu negara di dunia yang terpapar virus COVID-19. Sejak virus pertama kali terdeteksi pada 2 Maret 2020 dan diumumkan langsung oleh Presiden Joko Widodo, jumlah kasus wabah virus tersebut menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dan stabil, setidaknya hingga saat ini. , dengan rata-rata 100 kasus per sesi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Kurva kasus COVID-19 tidak menunjukkan tren penurunan sama sekali. Berbagai sumber dalam dan luar negeri memprediksi jumlah kasus COVID-19 di Indonesia akan mencapai puluhan atau ratusan ribu. Buruknya dan lambatnya respons dan kapasitas pengambilan keputusan, kecepatan dan efektivitas pemerintah Indonesia diyakini dipertanyakan, yang bertanggung jawab atas sejumlah besar kasus (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, 2020).

Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 dan memiliki gejala seperti flu biasa yang dapat berkembang menjadi penyakit parah dan radang paru-paru (pneumonia), sehingga sulit bernapas. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sebagai rujukan global untuk penanganan Covid-19, telah mengumumkan beberapa langkah dasar perlindungan diri untuk menghadapi pandemi ini. Beberapa di antaranya menjaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan secara menyeluruh dengan sabun dan air mengalir atau dengan cairan berbasis alkohol, menjaga jarak sosial (social distancing) menjaga jarak 'minimal 1 meter' dengan orang lain atau siapa pun yang batuk atau

bersin, hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut, karena ketiganya merupakan pintu masuk virus masuk ke dalam tubuh, jaga kebersihan pernapasan, tutup mulut dan hidung dengan tisu atau siku saat batuk dan bersin, jika demam, batuk, dan kesulitan bernapas, cari bantuan medis sesegera mungkin, tetap terinformasi dan ikuti saran dari penyedia layanan kesehatan setempat (WHO, 2020).

Penggunaan obat tradisional sebagai pengobatan alternatif sudah dilakukan jauh sebelum adanya pelayanan medis formal yang menggunakan obat modern. Namun, negara Indonesia yang terdiri dari banyak pulau yang dihuni oleh suku yang berbeda memungkinkan adanya variasi dalam penggunaan tanaman obat tradisional. Memang setiap suku memiliki pengalaman empiris dan budaya yang unik sesuai dengan daerahnya masing-masing. Kehidupan leluhur yang lekat dengan alam menyadarkan manusia bahwa alam adalah tempat menyediakan obat bagi dirinya dan masyarakat. Dari situlah pemahaman tentang pengobatan tradisional berkembang (Indriyanti & Andriane, 2020). Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia, obat tradisional adalah produk yang terbuat dari bahan-bahan alami, beragam jenis dan khasiatnya, serta telah digunakan untuk pengobatan oleh pengalaman turun temurun (Depkes RI dalam Anwar & Fitriana, 2021).

Obat herbal Indonesia yang digunakan untuk meningkatkan stamina antara lain bahannya mengandung meniran, kencur dan mengkudu. Obat pereda batuk antara lain jamu yang

mengandung kencur, jeruk nipis, daun mint, untuk meredakan sakit tenggorokan karena masuk angin, ramuan mengandung jahe, kencur, jeruk nipis, daun mint, jintan hitam, cengkeh. Obat penurun demam termasuk bahan yang mengandung zat pahit (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Dalam studi sebelumnya oleh Dudani dan Saraogi, obat herbal dapat digunakan untuk mengobati infeksi karena hanya obat tersebut yang tersedia untuk saat ini. Beberapa hasil yang efektif telah diamati dengan penggunaan obat-obatan herbal (Dudani & Saraogi, 2020)

Hasil laporan studi oleh Ang et al juga melaporkan efek yang signifikan dari terapi kombinasi dengan obat neoadjuvant. Obat-obatan sesuai dengan tingkat efektivitas dan pengurangan gejala. Hal ini menunjukkan potensi peran obat herbal dalam pengobatan Covid-19 (Ang et al., 2019). Berdasarkan penelitian tersebut, Panyod & Sheen juga melaporkan bahwa literatur saat ini memberikan bukti yang jelas tentang obat herbal sebagai potensi antivirus yang efektif melawan SARS-CoV-2 dan sebagai agen pencegahan, pencegahan terhadap Covid-19. Oleh karena itu, diet dan fitoterapi dapat menjadi terapi komplementer pencegahan Covid-19 (Panyod et al., 2020).

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dikoordinasikan dengan Desa Dasan Cermen Kota Mataram dalam pelaksanaannya yang mengikutsertakan tokoh masyarakat, kader, dan pemuda karang taruna. Ada beberapa langkah yang akan dilakukan dalam pengabdian

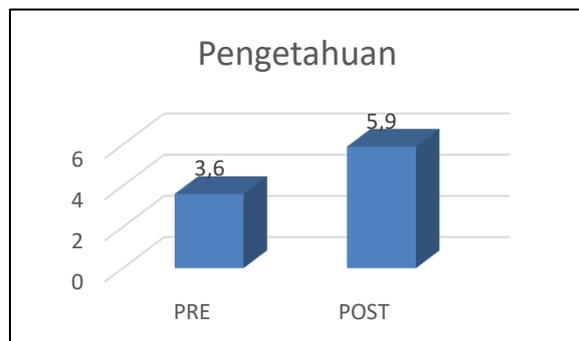
masyarakat ini: 1) Tahap perencanaan adalah: (a) Mengadakan pertemuan dengan kepala desa/kelurahan. (b). Jadwalkan pertemuan dengan anggota pengabdian masyarakat tentang persiapan bumbu olahan. 2) Aksi adalah kinerja pengabdian kepada masyarakat. 3) Evaluasi Evaluasi dilakukan dengan memantau kinerja, termasuk tanya jawab dan demonstrasi bagaimana bumbu disiapkan. 4) Refleksi, Refleksi dilakukan untuk melihat hambatan dan hambatan yang dapat dijadikan sebagai dokumen untuk membuat proposal atau rencana selanjutnya.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dasan Cermen Barat, Kota Mataram, dengan tema adalah pemberdayaan masyarakat melalui olahan bahan rempah. Mengingat hal ini merupakan salah satu komponen terpenting dalam kehidupan sehari-hari terutama bagi masyarakat. Begitu juga dengan masyarakat di Dasan Cermen Barat, dengan keadaan geografis di daerah padat penduduk dan ramai sehingga potensi penyebaran penyakit, misalnya Covid-19 lebih tinggi. Oleh karena itu pemberdayaan masyarakat melalui tanaman obat keluarga sangat tepat, terlebih lagi olahan yang digunakan adalah rempah-rempah yang mudah didapatkan.

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi mengenai berbagai jenis rempah-rempah, olahan rempah untuk mengatasi beberapa penyakit ringan, cara mengolah dan cara mengolah TOGA menjadi sediaan yang siap dikonsumsi. Keberhasilan kegiatan ini diukur menggunakan ujian tertulis pre

dan post test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta tentang materi yang diberikan (gambar 1).



Gambar 1. Diagram batang rata-rata pengetahuan warga tentang pemanfaatan TOGA

Adapun pertanyaan pada kuesioner terdiri dari ; 1) apakah TOGA adalah tanaman obat keluarga, 2) TOGA hanya bisa ditanam di pot besar, 3) Contoh TOGA adalah jahe, temulawak, lengkuas, 4) Kunyit memiliki kandungan kurkumin yang baik untuk pencernaan, 5) Manfaat kayu manis dapat menurunkan gula darah dan radang, 6) Daun pegagan tinggi vitamin C untuk daya tahan tubuh 7) Jahe bermanfaat untuk stamina dan dapat menurunkan demam.

Penyuluhan disampaikan dengan bantuan media visual (leaflet) yang dapat membantu memberikan gambaran rempah-rempah dan manfaat. Media leaflet atau media cetak lainnya dapat membantu untuk menjelaskan materi yang disampaikan, selain itu media ini dapat disimpan dalam waktu yang lama (gambar 2).



Gambar 2. Leaflet TOGA

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi yang dihadiri sebanyak 70 orang yang terdiri dari tokoh masyarakat, kader, dan pemuda karang taruna. Pengabdian memberi penjelasan pentingnya menjaga kesehatan dengan berbagai cara, diantaranya melalui penggunaan rempah-rempah. Adapun rempah-rempah yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini terdiri dari; jahe merah, kunyit, lengkuas, kayu manis, jeruk nipis, daun kelor, dan temulawak.

Media yang digunakan adalah leaflet karena dapat membantu untuk menjelaskan materi yang disampaikan, selain itu media ini dapat disimpan dalam waktu yang lama, sehingga dapat dibuka kembali jika masyarakat lupa. Penyuluhan dilakukan selama 1 jam dengan antusias masyarakat yang hadir (gambar 3).



Gambar 3. Kegiatan penyuluhan

Kegiatan selanjutnya dengan melakukan demonstrasi cara membuat olahan rempah, yaitu menggunakan jahe dan kunyit. Kegiatan demonstrasi olahan rempah berjalan lancar dengan antusias peserta yang terlihat dari diskusi aktif antara fasilitator dan peserta. Di akhir acara peserta diberikan contoh sediaan sederhana yang diolah dari TOGA, yaitu rebusan jahe yang diberikan gula merah, dan perasan jeruk nipis. Ramuan sederhana ini sebagai contoh langsung cara sederhana mengolah rempah-rempah menjadi ramuan obat yang berfungsi untuk menghangatkan badan dan peningkat imun tubuh.

Produk olahan TOGA berpotensi menambah penghasilan jika benar-benar dikelola dengan baik dalam pemanfaatannya dalam bentuk jamu. Ada banyak hal yang harus diperhatikan dalam pengembangannya agar secara ekonomi bisa menambah penghasilan. Rasa, penampilan kemasan, perijinan, serta produk yang higienis akan sangat penting dalam pengembangan produk jamu dari TOGA. Bagi industri rumahan yang memproduksi makanan dan minuman dalam skala rumah tangga dapat mengurus sertifikasi Produk Industri Rumah Tangga atau PIRT. Pengurusan

PIRT ini dapat dilakukan di Dinas Kesehatan Kabupaten setempat. Pengurusan sertifikasi ini berbasis pada higienitas produk dan proses produksinya. Dalam PKM ini juga dilaksanakan sosialisasi mengenai proses pengurusan PIRT. Hal ini dilakukan untuk memfasilitasi warga yang berminat melanjutkan pelatihan pembuatan produk jamu olahan atau minuman kesehatan dari TOGA yang telah disosialisasikan.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian yang telah dilakukan berjalan dengan lancar dan diikuti mitra dengan penuh antusias. Masyarakat dapat memahami potensi rempah-rempah yang ada di sekelilingnya untuk menjaga kesehatan melalui penanaman TOGA apalagi di masa pandemi COVID-19 ini. Pengetahuan warga dan Tim Karang Taruna Dasan Cermen Barat mengenai manfaat rempah-rempah meningkat setelah dilakukan penyuluhan dan pembagian booklet. Dari kegiatan ini juga timbul kesadaran warga tentang potensi ekonomi dari rempah-rempah yang diolah menjadi minuman yang menarik selain potensi untuk menjaga kesehatan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Ang, L., Song, E., Lee, H. W., & Lee, M. S. (2019). Herbal Medicine for The Treatment of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *Medecine*, 1–20.
- Anwar, K., & Fitriana, M. (2021). *Pemberdayaan Masyarakat Dengan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Dalam Pembuatan Jamu Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Bagi Masyarakat Desa Sungai Besar Kabupaten Banjar Sebagai Pencegahan Covid-19* (Vol. 3).
- Dudani, T., & Saraogi, A. (2020). Use of Herbal Medicines on Coronavirus. *Acta Scientifc Pharmaceutical Sciences*, 4, 61–63.

- Faznur, L.S., Santoso, G., Hidayati, N. (2020). Pemanfaatan Rempah-Rempah pada Era New Normal untuk Meningkatkan Imunitas Kekebalan Tubuh di Lingkungan Warujaya. Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ. Website: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>.
- Fuji, Novi. (2020). Manfaat Empon-Empon untuk Kesehatan, Tingkatkan Imunitas Tubuh. <https://m.merdeka.com/jabar/manfaat-empun-untuk-kesehatan-tingkatkan-imunitas-tubuh-cegah-corona-klm.html>. [4 Juli 2022. 15:20]
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020). *Data Sebaran Covid-19*. Data Sebaran.
- Huang C, Wang Y, Li X. (2020). *Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China*. Lancet. 395: 497–506.
- Indriyanti, A., dan Andrienne, Y. (2020). Covid-19 dan alternatif penggunaan vitamin dan herbal. Pusat Penerbitan Unisba (P2U) LPPM UNISBA. Bandung.
- 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
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19) 14 Juli 2022*. 14 April.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*.
- Panyod, S., Sheen, L.-Y., & Ho, C.-T. (2020). Dietary Therapy and Herbal Medicine for COVID-19 Prevention: A Review and Perspective. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*.
- Poltekkes Kemenkes Mataram. (2021). *Pedoman Pengabdian Kepada Masyarakat Tahun 2021*. Poltekkes Kemenkes Mataram: UPPM
- Razi F., Yulianty V., Amani, S A., Fauzia J H. (2020). *Bunga Rampai COVID-19: Buku Kesehatan Mandiri untuk Sahabat*. PD Prokami: Depok.
- Savitri, A. (2016). *Tanaman Ajaib! Basi Penyakit dengan TOGA (Tanaman Obat Keluarga)*. Jakarta: Bibit Publisher.
- Singhal, T. (2020). A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). *The Indian Journal of Pediatrics*, 87(4): 281–286.
- WHO. (2020). Clinical management of severe acute respiratory infection when novel coronavirus (2019-nCoV) infection is suspected. interim guidance. WHO.