

Ramuan Jamu dari Rempahan Kunyit Untuk Melawan Virus Corona

Herbal Potion from Turmeric Crumbs to Against Corona Virus

Khairiah¹, Hanny Maria Caesarina²

¹Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

²Program Studi Perencanaan Wilayah dan Kota, Fakultas, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: khairiah.sameh99@gmail.com

ABSTRACT

Ditengah krisis kesehatan akibat adanya pandemi COVID-19 yang belum juga usai, pengobatan tradisional merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan masyarakat untuk memutus rantai penularan serta menjaga imunitas tubuh. Jamu merupakan obat herbal tradisional yang telah dipraktikkan selama berabad-abad oleh nenek moyang kita untuk menjaga kesehatan. Jamu dapat berfungsi untuk menjaga imunitas tubuh sehingga terhindar dari virus yang sedang marak saat ini. Penyuluhan ini bertujuan agar masyarakat Tatah Belayung RT.12 Banjarmasin Selatan lebih memahami manfaat jamu dari rempahan dapur dan dengan membuat serta menyebarkan video tutorial pembuatan jamu diharapkan masyarakat dapat menerapkannya di rumah untuk mencegah penularan virus corona. Terutama disaat pandemi seperti ini, masyarakat masih meragukan vaksin. Tanaman yang dapat dikonsumsi dan dibuat menjadi jamu untuk *immune booster* rempahan dapur yang kita kenal antara lain adalah temulawak, kunyit, dan jahe. Bahan utama yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah kunyit. Metode dalam penyuluhan ini berupa pembuatan video yang dibagikan melalui channel youtube, pembuatan poster yang dibagikan ke masyarakat Tatah Belayung dan edukasi langsung dengan masyarakat Tatah Belayung terkait cara pembuatan jamu kunyit untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Berdasarkan penyuluhan yang dilakukan di Tatah Belayung RT. 21 masih banyak masyarakat yang belum mengetahui khasiat jamu kunyit asam sebagai penjaga imunitas tubuh. Dari sumber yang dibahas menyatakan bahwa kunyit terbukti mampu meningkatkan daya tahan tubuh yang mana sangat berperan dalam mencegah penularan virus covid-19.

In the midst of a health crisis due to the COVID-19 pandemic that has not yet ended, traditional medicine is an alternative that can be used by the community to break the chain of transmission and maintain body immunity. Jamu is a traditional herbal medicine that has been practiced for centuries by our ancestors to maintain health. Jamu can function to maintain the body's immunity so that it can avoid viruses that are currently rife. This counseling aims to make the people of Tatah Belayung RT.12 South Banjarmasin better understand the benefits of herbal medicine from kitchen crumbles by making and distributing herbal medicine tutorial videos it is hoped that the community can apply it at home to prevent transmission of the corona virus. Especially during a pandemic like this, people still doubt vaccines. Plants that can be consumed and made into herbs for the kitchen crumbling immune booster that we know include ginger, turmeric, and ginger. The main ingredient used in this counseling is turmeric. The method in this counseling is in the form of making videos that are shared through YouTube channels, making posters that are distributed to the Tatah Belayung community and direct education with the Tatah Belayung community on how to make jamu turmeric to increase endurance. Based on counseling conducted at Tatah Belayung RT. 21 there are still many people who do not know the efficacy of tamarind and turmeric as a guardian of body immunity. From the sources discussed, it is stated that turmeric is proven to be able to increase endurance which is very important in preventing the transmission of the Covid-19 virus.

Keywords : jamu, turmeric, covid-19

PENDAHULUAN

COVID-19 merupakan singkatan dari *Corona Virus Disease – 19* atau *nCOV-2* yang ditemukan pertama kali di Kota Wuhan, Cina. Virus corona tersebut masuk dalam golongan *Coronaviridae* yang memiliki kerabat dengan nCOV-1 (SARS) dapat menginfeksi sel epitel di saluran pernafasan dan dapat ditularkan ke orang lain melalui droplet secara langsung atau tak langsung (Syaifiyatul, 2020).

Saat ini ada sebanyak 65 negara terinfeksi virus corona. Menurut data WHO per tanggal 12 Maret 2020 jumlah penderita 90.308 terinfeksi Covid-19. Di Indonesia pun sampai saat ini angka kematian mencapai 3.087 atau 2.3% dengan angka kesembuhan 45.726 orang. Terbukti pasien konfirmasi Covid-19 Di Indonesia berawal dari suatu acara di Jakarta dimana penderita kontak dengan seorang warga negara asing (WNA) asal Jepang yang tinggal di Malaysia. Setelah pertemuan tersebut penderita mengeluhkan demam, batuk dan sesak napas (WHO, 2020).

Upaya penelitian yang kuat saat ini sedang dilakukan untuk mengembangkan vaksin melawan Covid-19. Meskipun belum ada obat atau pengobatan khusus untuk COVID19, ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh Anda terhadap virus corona. Terutama dimasa new normal seperti sekarang, kehidupan harus terus berjalan sedangkan virus juga tidak berhenti berterbangan.

Sehingga mempertahankan kekebalan atau sistem kekebalan adalah salah satu cara untuk menghindari infeksi virus dan penyakit, termasuk Covid-19. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyambut baik berbagai inovasi di seluruh dunia termasuk penggunaan kembali obat-obatan, obat-obatan tradisional dan mengembangkan terapi baru dalam mencari pengobatan potensial untuk COVID-19. Ada banyak cara untuk tetap sehat dan memperkuat sistem kekebalan tubuh selama pandemi ini, kekebalan tidak dapat dibangun dalam sehari, tetapi kabar baiknya adalah bahwa makanan dan minuman yang seimbang dan aktif secara fisik dan mental biasanya cukup untuk menjaga sistem kekebalan tubuh Anda dalam keadaan sehat.

Jamu mungkin dapat menjadi salah satu pilihan untuk memperkuat sistem imun tubuh seseorang. Jamu adalah obat herbal tradisional Indonesia yang telah dipraktikkan selama berabad-abad di masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Meskipun sudah banyak obat-obatan modern, jamu masih sangat populer di daerah pedesaan maupun perkotaan (Elfahmi *et al.*, 2014). Terutama disaat saat seperti ini, dimana belum ditemukannya obat untuk suatu penyakit, masyarakat akan kembali menggunakan tumbuhan sebagai alternatif pengobatan dengan manfaatnya yang beragam. Selain itu dengan harga yang murah dan bahan baku yang mudah ditemukan, jamu dapat dibuat dan dikonsumsi sendiri di rumah.

Sehubungan dengan kondisi pandemik saat ini maka sosialisasi kepada masyarakat mengenai bagaimana cara meningkatkan daya tahan tubuh dengan memanfaatkan bahan yang ada yaitu bahan rempahan dapur kunyit agar terhindar dari penularan covid-19 sangat perlu dilakukan dimana tujuan dari pelaksanaan sosialisasi tersebut yaitu untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai cara meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari penularan covid-19 serta masyarakat dapat mempraktekkan dan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-harinya.

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui empat tahap, yaitu membuat video tutorial yang berisi penjelasan tentang bahan-bahan untuk membuat jamu serta cara pembuatannya, membagikan video tutorial tersebut lewat channel youtube, edukasi langsung kepada masyarakat cara pembuatan jamu dan membagikan produk jamu serta poster cara pembuatannya untuk masyarakat sekitar.

Pada tahap pertama, mencari terlebih dahulu bahan-bahan yang dibutuhkan untuk membuat jamu. Pada video tutorial ini, kami menggunakan bahan utama yaitu kunyit dan beberapa bahan pelengkap untuk menambah rasa dan memberi aroma yang menggugah selera. Setelah mendapat semua bahannya, dilakukan *take video* edukasi mengenai bahan-bahan apa saja yang dibutuhkan beserta jumlahnya untuk membuat jamu.

Tahap selanjutnya yaitu membagikan video tutorial. Hasil yang diperoleh dari pembuatan video di bagikan secara daring melalui channel youtube kelompok 03 KKN Mandiri Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. Pembagian video secara daring sangat membantu untuk mempercepat sebaran video dan dapat mencakup kalangan luas.

Kemudian tahap edukasi cara pembuatan, pada tahap ini dikumpulkannya beberapa warga (maksimal 10 warga) untuk diberikan edukasi secara langsung yang bertempat di Musholla Tahtaliwa Ilhamdi.

Tahap terakhir adalah membagikan jamu kunyit asam. Pembagian jamu dan poster ini sebagai bentuk bantuan fisik dari kelompok 03 KKN Mandiri Universitas Muhammadiyah Banjarmasin kepada masyarakat sekitar dan diharapkan juga masyarakat dapat meningkatkan imunitas mereka, salah satunya dengan cara mengonsumsi jamu kunyit asam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jamu adalah minuman herbal tradisional khas Indonesia yang masih ada sampai zaman obat modern sekarang ini. Bahan-bahan jamu berasal dari tumbuh-tumbuhan yang langsung diperoleh dari alam sehingga mudah didapatkan dan jamu tidak mengandung kimia sintetis sehingga efek sampingnya tidak terlalu besar. Salah satu bahan jamu yang memiliki banyak manfaat yaitu kunyit. Kunyit 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. Antara temulawak, kunyit dan jahe diketahui bahwa kunyit mengandung senyawa kurkumin yang banyak sekali manfaatnya seperti: antioksidan, antiinflamasi, antibakteri, dan antivirus yang sangat cocok apabila digunakan untuk meningkatkan imunitas agar tetap sehat dikala pandemi seperti saat ini (Redi Aryanta, 2019).

Sebagai antivirus kurkumin dapat menghambat berbagai virus termasuk virus parainfluenza tipe 3 (PIV-3), Feline Infectious Peritonitis Virus (FIPV), virus stomatitis vesikular (VSV), virus simpleks herpes (HSV), feline herpesvirus (FHV), dan virus RSV yang sebelumnya telah di uji yang hasilnya kurkumin memiliki biokonjugasi terhadap virus patogen dan bersifat antivirus kuat (Singh *et al.*, 2010).

Menurut Prof. Dr. Mangestuti Agil, MS, Apt. salah satu guru besar di Fakultas Farmasi Universitas Airlangga pada artikel yang dipublish oleh The Jakarta Post "Kunyit, misalnya, bermanfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh kita. Ini juga berfungsi sebagai antioksidan dan antimikroba", menambahkan bahwa jahe juga dikenal sebagai penguat kekebalan tubuh dan temulawak bermanfaat dalam menjaga kesehatan hati. Prof. Dr. Mangestuti juga menambahkan bahwa mengonsumsi tanaman tersebut dalam bentuk jamu secara teratur berpotensi mencegah penularan berbagai mikroba, termasuk virus dan bakteri.

Adapun peristiwa yang terjadi karena munculnya virus covid-19 yaitu kehidupan jutaan anak-anak dan keluarga telah berubah. *Lockdown* dan penutupan berbagai sarana memengaruhi pendidikan, kesehatan mental, dan akses mereka ke layanan kesehatan dasar. Pertimbangan ekonomi selalu penting bagi pemerintah ketika mengambil tindakan apa pun, termasuk dalam perjuangan saat ini untuk mengatasi ancaman pandemi virus covid-19. Oleh karena itu, daerah-daerah tertentu termasuk Banjarmasin sudah dalam masa transisi setelah diterapkannya *lockdown*, yang berarti bahwa pembatasan telah dilonggarkan untuk kegiatan-kegiatan di lembaga-lembaga pendidikan, urusan agama, pekerjaan, area publik, pertemuan sosial dan tujuan budaya. Mal sudah buka, tetapi dengan langkah-langkah keamanan yang ketat dan waktu operasi yang terbatas.

Salah satu kelurahan di kecamatan Banjarmasin Selatan yaitu kelurahan Tanjung Pagar Desa Tatah Belayung RT. 21. Dari data badan pusat statistik pada tahun 2019 angka Kelurahan ini berjarak 4,7 km dari kantor kecamatan dan memiliki luas wilayah 4,02 Km² dengan jumlah penduduk 10.775 jiwa yang mana perbandingan jumlah laki-laki dan perempuan hampir sama.

Perilaku masyarakat RT. 21 Tatah Belayung kebanyakan terlihat masih belum tahu mengenai pemanfaatan bahan yang ada untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari penularan virus Covid-19. Perilaku hidup sehat dimasa *new normal* belum cukup sekedar memakai masker dan mencuci tangan dengan baik dan benar, meningkatkan daya tahan tubuh juga perlu diterapkan agar terhindar dari penularan covid-19.

Selain bahan utama berupa kunyit ada juga bahan tambahan lain yang perlu ditambahkan dalam pembuatan jamu seperti gula merah untuk menambah rasa manis pada jamu, asam jawa untuk menambah sedikit rasa asam, serta garam untuk menetralkan rasa. Semua bahan-bahan yang telah disebutkan dapat diperoleh dengan mudah oleh masyarakat Tatah Belayung dipasar terdekat. Masyarakat Tatah Belayung dapat menggunakan bahan-bahan tersebut baik berupa parutan maupun serbuk yang praktis didapatkan dipasaran.

Mengonsumsi jamu cukup penting untuk menjaga imunitas dikala pandemi COVID-19. Untuk mengedukasi masyarakat Tatah Belayung, edukasi dilakukan secara langsung bertempat di Musholla Tahtaliwa Ilhamdi, dimana pada edukasi hanya ada 10 warga untuk bisa tetap menjaga jarak disaat pandemik seperti ini (seperti yang ditunjukkan gambar 1).



Gambar 1. Edukasi secara langsung kepada masyarakat

Dalam pelaksanaan edukasi ada penyampaian mengenai bahan apa saja beserta banyak jumlah yang diperlukan dalam pembuatan jamu kunyit. Tidak ada kendala dalam penyampaian edukasi, masyarakat sangat antusias karena masyarakat masih banyak yang belum tahu mengenai manfaat dari kunyit yang sering masyarakat Tatah Belayung ini gunakan sebagai bumbu dapur. Setelah adanya edukasi ini maka masyarakat Tatah Belayung bisa mengetahui berlimpahnya manfaat yang dimiliki oleh kunyit sehingga masyarakat sekitar bisa mengaplikasikan atau membuat kunyit bukan hanya sekedar bumbu dapur tetapi dapat pula diolah sebagai jamu untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Membuat video tutorial pembuatan jamu yang telah dibagikan lewat channel youtube kelompok 03 KKN Mandiri Universitas Muhammadiyah Banjarmasin agar tidak hanya masyarakat Tatah Belayung namun masyarakat luas pun juga bisa mengetahui mengenai cara pembuatan jamu dan bisa mempraktekkannya di rumah (seperti yang ditunjukkan gambar 2).



Gambar 2. Pembuatan video tutorial

Selain itu, dilakukannya juga membagikan poster dan jamu yang telah dibuat kepada masyarakat di sekitar Tatah Belayung RT. 21 sebagai bukti fisik dari kegiatan KKN Kelompok 03 Universitas Muhammadiyah Banjarmasin (seperti yang ditunjukkan gambar 3).



Gambar 3. Pembagian produk jamu dan poster

Adapun poster yang dibagikan bisa digunakan masyarakat untuk mengingatkan kembali bahan serta jumlah yang diperlukan dalam membuat jamu kunyit asam (seperti yang ditunjukkan gambar 4).



Gambar 4. Poster pembuatan jamu kunyit asam

Produk jadi yang dibagikan dalam bentuk cairan dalam wadah botol 200 ml, wadah bentuk botol dipilih agar penyimpanan bisa bertahan lama dan bentuk sediaan cair agar masyarakat lebih praktis untuk membuatnya serta mengkonsumsinya (seperti yang ditunjukkan gambar 5).



Gambar 5. Produk jadi

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Tatah Belayung RT. 21 mengenai edukasi dan sosialisasi tentang cara pembuatan jamu serta pentingnya manfaat jamu melalui tatap muka, channel youtube dan instagram diharapkan dapat menjadi alternatif sekaligus referensi masyarakat terkait pentingnya menjaga imunitas ditengah pandemi COVID-19 dengan memanfaatkan bahan yang ada dan dengan cara yang sederhana. Dengan pengabdian tersebut diharapkan timbul pemikiran baru dan dapat diterapkan di masyarakat yaitu (a) Pengetahuan tentang pentingnya menjaga imunitas dengan minuman herbal dikala pandemi. Selain itu (b) Menambah pengetahuan tentang cara membuat minuman jamu yang praktis dan tentunya dapat dikerjakan dirumah.

SARAN

Setelah pengabdian dilaksanakan, diharapkan masyarakat Tatah Belayung RT. 21 selalu meningkatkan kepedulian tentang edukasi yang berkaitan dengan meningkatkan daya tahan tubuh untuk pencegahan penularan virus COVID-19. Masyarakat diharapkan dapat selalu memberikan edukasi tentang pembuatan jamu dengan bahan yang ada dan dengan cara yang mudah serta masyarakat juga dapat saling bertukar informasi mengenai pengetahuan yang berkaitan dengan jamu untuk daya tahan tubuh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada ketua RT. 21 Tatah Belayung yang telah mengizinkan kami melakukan pengabdian masyarakat di daerah tersebut serta pada masyarakat yang sangat antusias dalam pelaksanaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Elfahmi, Woerdenbag, H. J., & Kayser, O. (2014). Jamu: Indonesian traditional herbal medicine towards rational phytopharmacological use. In Journal of Herbal Medicine. e. <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2014.01.002>
- Redi Aryanta, I. W. (2019). MANFAAT JAHE UNTUK KESEHATAN. Widya Kesehatan. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Singh, S. ; Nag, S. K. ; Kundu, S. S. ; Maity, S. B., 2010. Relative intake, eating pattern, nutrient digestibility, nitrogen metabolism, fermentation pattern and growth performance of lambs fed organically and inorganically produced cowpea hay-barley grain diets. Trop. Grassl., 44: 55-61

September, 2021

Organization, W. H. (2020, May 4). WHO supports scientifically-proven traditional medicine. Retrieved February 15,2021, from <https://www.afro.who.int/news/whosupports-scientifically-proven-traditional-medicine>