

# **BENEFITS OF HERBS FOR INCREASE IMMUNITY IN CENTRAL PUNTIK VILLAGE**

Helma Novitasari, Izma Daud

<sup>1</sup>Program Studi S1 Farmasi,

Fakultasi Farmasi,

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

<sup>2</sup> Program Studi S1, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan,

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: helmanovisiregar26@gmail.com

Izmadaud01@gmail.com

## **ABSTRACT**

Corona virus or severe acute respiratory syndrome coronavirus (SARS-CoV-2) is a virus that attacks the respiratory system. This disease due to viral infection is called Covid-19. The Corona virus can cause minor disorders of the respiratory system, severe lung infections, and death. Maintaining and increasing body immunity in the midsts of the covid-19 pandemic needs to be done so that your risk contracting this disease can be reduced. One way that can be taken is consuming herbal. The results of research on education benefits of herbs to endurance immunity in Central Puntik village were carried out for 1 day on Sunday, February 7, 2021 with a total of 20 residents who received education.

**Keywords : Covid-19, herbs, immunity**

---

## **PENDAHULUAN**

Kasus pneumonia yang tidak diketahui penyebabnya pertama kali dilaporkan di Wuhan, Provinsi Hubei, Cina pada Desember 2019. Penyakit ini berkembang sangat pesat dan telah menyebar ke berbagai provinsi lain di Cina, bahkan menyebar hingga ke Thailand dan Korea Selatan dalam kurun waktu kurang dari satu bulan. Pada 11 Februari 2020, World Health Organization (WHO) mengumumkan nama penyakit ini sebagai Virus CoronaDisease (Covid-19) yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2, yang sebelumnya disebut 2019-nCoV, dan dinyatakan sebagai pandemik pada tanggal 12 Maret 2020 (Fitriani, 2020).

Infeksi Virus Corona atau COVID-19 disebabkan oleh Corona Virus, yaitu kelompok virus yang menginfeksi sistem pernapasan, pada sebagian besar kasus corona virus hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan sampai sedang, seperti flu, akan tetapi, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti Pneumonia, MiddleEast Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) (Karyono, Rohadin, & Indriyani, 2020).

Sejak awal munculnya kasus virus corona, imbauan untuk rajin mencuci tangan dan menjaga imunitas tubuh. Hal ini dianggap remeh oleh sebagian masyarakat . Tetapi hal ini bukanlah tanpa alasan. Salah satu tim pakar gugus tugas penanganan Covid-19, Wiku Adisasmito mengatakan bahwa pasien covid-19 dapat sembuh dengan imunitas tubuh. Penyakit korona bisa disembuhkan dengan sendirinya atau self limiting disease. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Menteri Kesehatan Terawan Agus Putranto. Hal ini juga berlaku untuk virus covid-19. Memiliki sistem imun yang kuat adalah cara untuk melawan virus (Amalia, Irwan, & Hiola, 2020)

Ketika virus corona masuk kedalam tubuh manusia dan menular dari binatang atau, manusia sehingga musuh akan teridentifikasi oleh tubuh. Usaha tubuh dalam melawan virus ini dengan terdapatnya gejala-gejala pada pasien yang terinfeksi. Wiku menjelaskan tubuh makhluk hidup akan menjadi tempat untuk virus mencari peluang hidup Ketika terjadi penularan maka tubuh yang rentan akan mudah terinfeksi. Oleh karena

itu, sangat penting dalam menjaga sistem imunitas tubuh. Akibat dari risiko adanya peningkatan kasus corona dengan menurunnya imunitas tubuh serta riwayat penyakit lain yang dapat melemahkan tubuh. Salah satunya mencegah penyakit yang disebabkan virus corona adalah dengan cara meningkatkan sistem imun atau daya tahan tubuh. Cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan melakukan pola hidup sehat seperti lebih banyak mengonsumsi sayur dan buah, karena seseorang tidak mudah sakit jika lebih banyak mengonsumsi 2 jenis makanan tersebut. Cukup waktu istirahat bisa memelihara daya tahan tubuh, karena apabila kurang waktu istirahat dapat menurunkan sistem imunitas tubuh seseorang (Amalia, Irwan, & Hiola, 2020).

Tanaman obat dan rempah mungkin tidak sepopuler jenis tanaman lain, seperti tanaman pangan, tanaman industri, maupun jenis hortikultura. Beberapa tanaman yang biasanya digunakan untuk bumbu masak maupun sebagai obat tradisional dan jamu sebenarnya sudah dilakukan sejak dahulu. Tanaman obat sangat bermanfaat dalam memenuhi kebutuhan hidup manusia. Dalam dunia farmasi, tanaman obat merupakan sumber bahan baku obat tradisional maupun modern. Sekarang ini ada kecenderungan masyarakat untuk mengonsumsi obat tradisional, karena adanya perubahan gaya hidup *back to nature* dan mahalnya obat-obatan modern yang membuat permintaan tanaman obat semakin tinggi (Herawati, Indrawati, & Hapsari, 2020).

Dengan banyak munculnya penyakit yang ditimbulkan karena cara mengonsumsi makanan yang salah, apalagi dalam kondisi pandemi adanya virus covid 19, maka perlu dicari suatu solusi sebagai salah satu alternatif dalam upaya mengatasi permasalahan yang ada. Salah satu tanaman rempah dan obat yang mempunyai manfaat kesehatan karena dapat meningkatkan kekebalan/imun tubuh, diharapkan dapat mengurangi permasalahan yang ada dengan memanfaatkannya sebagai salah satu sumber pangan fungsional (Herawati, Indrawati, & Hapsari, 2020).

## **METODE**

Pada penelitian ini menggunakan metode observasional untuk mengumpulkan data dan critical jurnal sebagai acuannya. Sebelum melakukan pelaksanaan KKN Mandiri, peneliti melakukan survei dari tanggal 2-5 januari ke desa yang bersangkutan untuk melihat potensi apa yang bisa diangkat di desa tersebut. Tahapan pelaksanaan KKN Mandiri ini diantaranya yaitu melakukan survei, penetapan sasaran dan pelaksanaan program kerja KKN dalam hal ini edukasi mengenai Pemanfaatan Bumbu Dapur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh. Variabel penelitian yang digunakan yaitu bebas-terikat diantaranya yang merupakan variabel bebas adalah edukasi sedangkan variabel terikat masyarakat/warga.

Kegiatan ini dilakukan dengan dua metode diantaranya yaitu, edukasi secara daring dan langsung kepada masyarakat yang ada di desa Puntik Tengah. Metode daring merupakan metode pembelajaran secara online, seluruh kegiatan dilakukan dengan menggunakan jaringan internet melalui via Instagram dengan membagikan konten poster, selain Instagram digunakan juga platform lain seperti Youtube.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan program kerja mengenai Pemanfaatan Bumbu Dapur Untuk Meningkatkan Daya Tubuh dilakukan di Desa Puntik Tengah kec. Mandastana, Barito Kuala. Pelaksanaan program kerja dilakukan pada hari Senin 7 Februari 2021 selama 1 hari, dengan cara mengedukasi dan memberikan informasi. Sasaran penerima edukasi dan informasi sebanyak 20 orang, yang dilakukan secara *door to door*, warga yang sedang berkumpul maupun warga yang berdagang. Adapun program kerja yang dilakukan secara daring (online) dengan mengedukasi masyarakat melalui konten poster yang diunggah pada media sosial seperti Instagram dan Youtube.

Edukasi secara langsung dilakukan dengan cara berinteraksi dengan masyarakat terkait penyampaian dan informasi yang akan disampaikan. Edukasi ini merupakan bagian dari pelaksanaan KKN Mandiri Program Kerja Individu, pada tahun ini lebih difokuskan kedalam pencegahan dan penanganan Covid-19. Oleh karena itu, dengan adanya edukasi mengenai pemanfaatan bumbu dapur untuk meningkatkan daya tahan tubuh pada masa pandemi covid-19 sekarang ini, dapat memberikan pemahaman serta masyarakat dapat memanfaatkan bahan yang tersedia di rumah untuk dijadikan makanan atau minuman yang berkhasiat.

Penentuan desa ditetapkan secara purposive dengan alasan di daerah ini banyak terdapat tanaman rempah bumbu dapur salah satunya sereh. Penerimaan poster sebanyak 20 orang dengan cara mendatangi warga yang sedang berkumpul, mendatangi rumah ke rumah (*door to door*) dikarenakan kondisi pandemi COVID-19, sehingga tidak memungkinkan untuk mengumpulkan masyarakat desa Puntik Tengah

Dengan adanya kegiatan pengabdian Kerja Kuliah Nyata (KKN) Mandiri ini dapat memberikan informasi yang bisa dijadikan sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan covid-19 yaitu memberikan edukasi tentang pemanfaatan bumbu dapur untuk meningkatkan daya tahan tubuh.



Gambar 11 Edukasi kepada masyarakat



Gambar 12 Edukasi kepada masyarakat



Gambar 13 Foto bersama masyarakat



Gambar 14 Poster yang diberikan ke masyarakat

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi yang dilakukan “Pemanfaatan Bumbu Dapur Untuk meningkatkan Daya Tahan Tubuh” dalam rangka pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman masyarakat desa Puntik Tengah terhadap pentingnya menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh pada masa pandemi covid-19 sekarang ini, guna mencegahnya terpapar virus tersebut. Edukasi yang dilakukan secara daring dengan membagikan poster dan video di media sosial dan edukasi secara langsung dengan membagikan leaflet kepada masyarakat Puntik Tengah.

## PENGHARGAAN

Selama menyelesaikan penyusunan prosiding ini penulis telah banyak dibantu dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang turut membantu, khususnya :

1. LP2M Universitas Muhammadiyah Banjarmasin selaku penyelenggara KKN Mandiri 2021
2. Ibu Izma Daud.,Ns.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing Lapangan
3. Lazismu atas sukarelawan dalam penyediaan transportasi untuk pembagian sembako korban banjir
4. Bapak Suyitno Kepala Desa Puntik Tengah yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan di desa
5. Masyarakat Desa Puntik Tengah yang telah menerima kami di desa  
Teman-teman kelompok yang telah membantu dalam melakukan kegiatan di desa Puntik Tengah

## DAFTAR PUSTAKA

Amalia, L., Irwan, & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 71-76.

September, 2021

Fitriani, N. I. (2020). Virologi, Patogenesis dan Manifestasi Klinis. *Jurnal Medika Malahayat*, 194-201.

Herawati, J., Indrawati, & Hapsari, S. T. (2020). Manfaat dan Potensi Jahe Sebagai Sumber Pangan Fungsional. *Inovasi*, 58-64.

Karyono, Rohadin, & Indriyani, D. (2020). Penanganan dan Pencegahan Pandemi Wabah Virus Corona (Covid-19) Kabupaten Indramayu. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 164-174.