

JAMU TRADISIONAL PENINGKAT IMUNITAS DI MASA PANDEMI

Imam Azizuddin
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
imamazizuddin@uin-malang.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: Januari 2021

Direvisi: Februari 2021

Diterbitkan: Maret 2021

Keywords:

Pandemic COVID 19

immune

herbal medicine

ABSTRACT

The world has experienced a pandemic simultaneously for one year with the outbreak of a virus known as COVID 19 that has hit the majority of countries. This pandemic began at the end of November 2019 which first developed in China. As a result of the process of transmitting this disease through a drop plate, its development is very fast in a short time and has spread to various countries. Indonesia has also been unable to avoid the spread of the virus outbreak since the beginning of 2020.

The government also advises the public to always maintain their own health by always maintaining a nutritious diet and providing vitamin intake to maintain body immunity. manufacture and distribution of traditional herbal medicine as well as brochures on how to make herbal medicine. We make herbal medicine with the ingredients of red ginger, turmeric, water, tamarind and brown sugar.

These ingredients are very easy to find in the Dompok Village area, so we use them to make herbal medicine. Turmeric has several benefits that are very good for the body. Some of the benefits are being able to increase endurance, treat inflammation, reduce nausea, overcome flatulence, reduce pain during menstruation, allergy medications, ward off bad bacteria, antidote, treat ulcers, stabilize blood sugar levels, relieve intestinal inflammation, fight infection, helps to lose weight caring for the liver and many other benefits of turmeric.

*Copyright © 2021 JRCE.
All rights reserved.*

Korespondensi:

Imam Azizuddin,
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,
Jl. Gajayana No. 50 Malang, Jawa Timur, Indonesia 65144
imamazizuddin@uin-malang.ac.id

1. PENDAHULUAN

Dunia sudah satu tahun ini tengah mengalami musibah pandemi secara serentak dengan wabah virus yang dikenal dengan COVID 19 melanda mayoritas negara-negara. Pandemi ini bermula sejak akhir bulan November tahun 2019 yang mula-mula berkembang di Negara Cina. Akibat dari proses penularan penyakit ini melalui drop plat perkembangannya sangat cepat dalam waktu singkat sudah menjalar ke berbagai negara. Indonesia juga tidak bisa mengindar dari penyebaran wabah virus tersebut sejak awal tahun 2020.

Berbagai upaya pemerintah Indonesia menerapkan kebijakan bagaimana supaya penyebaran virus tersebut bisa diputus atau dihentikan supaya tidak menyerang ke berbagai wilayah. Namun apadaya dengan berbagai kebijakan pembatasan kegiatan sosial di masyarakat tetap juga tidak bisa menghambat lajut

penyebaran virus tersebut karena belum terbiasanya masyarakat dalam kegiatan tanpa mobilitas. Selain itu juga diterapkan dengan adanya operasi yustisi bagi para pengendara yang sedang perjalanan tanpa menggunakan pelindung diri masker.

Pemerintah juga menganjurkan kepada masyarakat selalu menjaga kesehatan diri dengan selalu menjaga pola makan yang bergizi serta memberi asupan vitamin untuk menjaga imunitas tubuh tetap terjaga. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai salah satu kampus negeri ikut berupaya untuk memberi edukasi kepada masyarakat tentang betapa pentingnya menjaga Kesehatan pada masa pandemi. Melalui kegiatan Kuliah Kerja Mahasiswa dari rumah (KKM DR) para mahasiswa sebagai kepanjangan tangan dari program kampus ikut memberi pemahaman di daerah masing-masing supaya penyebaran virus ini bisa sedikit dihentikan. Banyak program yang dirancang oleh para mahasiswa untuk menyukseskan program dari pemerintah agar selalu menerapkan protokol Kesehatan dengan kegiatan 3 M (memakai masker, menghindari kerumunan, mencuci tangan)

Sebagian dari mahasiswa dari fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan yang melakukan kegiatan KKM DR di desa Dompok Kecamatan Bukit Bestari Kota Tanjungpinang Kepulauan Riau. Mahasiswa tersebut merancang program kegiatan berfokus pada bagaimana dalam menjaga Kesehatan yakni upaya menjaga imun tubuh, bermunculan ide-ide kreatif dan berinovasi membuat minuman yang bersumber dari tanaman khas Indonesia. Tanaman tersebut dikalangan masyarakat lebih dikenal dengan tanaman rempah-rempah yang sudah sangat terkenal khasiatnya

2. METODE PENELITIAN

Metode kegiatan pengabdian ini adalah a) Ceramah dan diskusi diseminasi hasil riset, b) sosialisasi pentingnya menjalankan protokol kesehatan dan c) pendampingan pembuatan jamu.

Kegiatan ini dilakukan dalam waktu 1 bulan (20 Desember 2020 – 21 Januari 2021). Penyampaian materi kegiatan pengabdian masyarakat akan dilaksanakan dengan metode ceramah, kemudian dilakukan diskusi (Tanya jawab) yang akan memberikan kesempatan pemahaman materi kepada peserta dalam melakukan proses atau menyampaikan permasalahan serta gagasan yang terkait dengan cara pemanfaatan tanaman herbal.

Penerapan hasil KKM yang akan disampaikan pada kegiatan pengabdian masyarakat dalam ceramah dan diskusi meliputi:

- (1) Pentingnya tertib protokol kesehatan
- (2) Menciptakan perekonomian diri tetap berjalan
- (3) Teknik pembuatan jamu

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

KKM merupakan singkatan dari Kuliah Kerja Mahasiswa. Diera pandemi corona ini KKM UIN Malang berbeda dari tahun-tahun sebelumnya. Untuk meminimalisirkan tingginya grafik corona Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang membuat keputusan KKM dilakukan di daerah rumah masing-masing dengan tetap mematuhi protokol kesehatan sesuai anjuran pemerintah dan berganti nama menjadi KKM-DR (Kuliah Kerja Mahasiswa Dari Rumah). KKM-DR (Kuliah Kerja Mahasiswa Dari Rumah) UIN Malang dilakukan pada tanggal 21 Desember 2020 – 21 Januari 2021. Saya melaksanakan KKM-DR UIN Malang di Kelurahan Dompok, Kecamatan Bukit Bestari, Kota Tanjungpinang, Provinsi Kepulauan Riau dengan membentuk kelompok kecil yang berjumlah 5 orang. Pulau Dompok merupakan pusat pemerintahan Provinsi Kepulauan Riau. Kelurahan Dompok terletak 20 km dari pusat pemerintahan Kota Tanjungpinang dan 10 km dari Ibukota Provinsi Kepulauan Riau. Sebelah utara Kelurahan Dompok berbatasan dengan Kelurahan Batu 9 dan Kelurahan Sungai Jang, sebelah timur berbatasan dengan Kelurahan Gunung Lengkuas (Kabupaten Bintan), sebelah selatan berbatasan dengan laut dan sebelah barat berbatasan dengan Kelurahan Sungai Jang dan Laut.

Pada hari Senin tanggal 21 Desember 2020, kami mengajukan perizinan kepada ketua lurah Kelurahan Dompok untuk mengadakan KKM-DR. Saya diberi izin melakukan KKM-DR dan disarankan untuk melaksanakan kegiatan di daerah RT 001 RW 001 Kelurahan Dompok. Kemudian di hari berikutnya kami berkoordinasi dengan ketua RT 001 dan ketua RW 001 untuk mengadakan KKM-DR di daerah tersebut dan telah di berikan izin. Keesokan harinya melakukan survey lokasi yang akan digunakan untuk KKM-DR. Daerah RT 001 merupakan daerah wisata yang disebut pantai siambang. Pada hari Kamis tanggal 24 Desember 2021 kami melakukan perizinan tempat pembukaan KKM dan mendapatkan izin di Sekolah Dasar Negeri 010

Bukit Bestari. Pada hari Jumat tanggal 25 Desember 2020, pembukaan KKM-DR dilakukan pada jam 14.00 dan KKM-DR 21 secara resmi dibuka langsung oleh ketua lurah Kelurahan Dompok.

Program kerja kami ada 7 yaitu Pembuatan Poster Edukasi Covid-19 serta Penyebaran Dan Penjelasan Terkait Poster tersebut, Mengajar Anak-Anak TPQ dikarenakan Universitas kita merupakan perguruan tinggi islam negeri kami membuat program ini untuk menerapkan apa yang kami pelajari di ma'had walaupun masih dalam tahap belajar. Program selanjutnya yaitu Pembagian Dan Penjelasan Terkait Cara Penggunaan Handsanitizer dan Masker, Pembuatan dan Pembagian Jamu Tradisional serta Brosur Cara Pembuatan Jamu, Pembuatan Video Cara Mencuci Tangan dan di unggah di akun youtube, Pembuatan Tong Sampah dan Pembuatan drum Handsanitizer yang akan diserahkan ke Kecamatan Bukit Bestari.

Program kerja unggulan kami yaitu pembuatan dan pembagian jamu tradisional serta brosur cara pembuatan jamu tersebut. Kegiatan ini dilakukan pada hari Senin tanggal 11 Januari 2021. Kami membuat program kerja ini dikarenakan 5 mahasiswa yang KKM didaerah tersebut merupakan mahasiswa Farmasi (Kesehatan) dan juga melihat hasil alam yang kaya akan tumbuh-tumbuhan berkhasiat didaerah tersebut sehingga kami tertarik untuk membuat jamu dan juga masyarakat yang mulai meninggalkan kebiasaan baik membuat jamu untuk menjaga kesehatannya. Program kerja ini sejalan dengan jurusan kami yaitu farmasi sehingga kami bisa menggunakan ilmu kami untuk membuat jamu walaupun masih dalam tahap belajar.

Di masa pandemi covid-19 saat ini, semua orang sangat memperhatikan tentang kesehatannya. Semua orang berusaha semaksimal mungkin untuk terhindar dari penularan virus corona ini. Banyak cara yang bisa dilakukan untuk menghindari diri dari tertularnya virus ini. Beberapa cara yang bisa dilakukan diantaranya adalah tidak keluar rumah jika tidak terlalu penting, selalu menerapkan 3M yaitu menjaga jarak minimal 1,5 meter, memakai masker dan mencuci tangan. Cara lain yang bisa dilakukan agar terhindar dari virus corona adalah dengan meningkatkan imunitas tubuh yaitu dengan mengonsumsi buah dan sayur sesering mungkin, mengonsumsi vitamin dan juga mengonsumsi jamu tradisional yang biasanya terbuat dari bahan-bahan herbal yang kaya akan khasiat.

Jamu tradisional sangat sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia sebagai minuman herbal yang terbuat dari bahan-bahan alam yang mudah didapatkan. Sudah sejak dahulu masyarakat Indonesia sering mengonsumsi jamu. Biasanya untuk menentukan bahan apa yang akan digunakan masyarakat menggunakan resep turun temurun. Jamu dipercaya memiliki khasiat-khasiat yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh dan melindungi diri dari penyakit sehingga bisa digunakan sebagai penjaga imunitas tubuh, bahkan alternatif pengobatan. Manfaat jamu bagi tubuh sangat banyak sesuai dengan kandungan bahan yang digunakan.



"Indonesia Kuat Melawan Corona Perkuat Imunitas Budayakan Minum Jamu"

Jamu dipercaya memiliki khasiat - khasiat yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh dan melindungi diri dari penyakit sehingga bisa digunakan sebagai penjaga imunitas tubuh, bahkan alternatif pengobatan.

JAMU TRADISIONAL
KKM DR UIN MALANG 2021

MANFAAT JAHE

- meredakan mual
- mengurangi peradangan
- meningkatkan kekebalan tubuh
- mengurangi nyeri otot
- mengatasi gangguan pencernaan
- mencegah tanda penuaan
- meningkatkan kesuburan
- mengurangi nyeri haid
- melancarkan peredaran darah
- mengobati migrain
- mengobati perut kembung
- mengobati sakit gigi

MANFAAT KUNYIT

- meningkatkan daya tahan tubuh
- mengobati radang
- mengurangi rasa mual
- mengatasi perut yang kembung
- mengurangi nyeri saat haid
- obat alergi
- menangkal bakteri jahat
- penawar racun
- mengobati maag
- menstabilkan kadar gula darah
- meredakan peradangan usus
- melawan infeksi
- membantu menurunkan berat badan
- merawat hati

BAHAN BAHAN

- kunyit
- jahe
- air
- asam jawa
- gula merah

CARA PEMBUATAN

- cuci bersih kunyit dan jahe
- kupas kulit kunyit dan jahe hingga bersih
- blender kunyit dan jahe dengan sedikit air
- pisahkan ampas dan air hasil saringan
- dididihkan air
- masukkan air hasil saringan ke dalam air yang sudah mendidih
- ditambahkan gula merah dan perasan asam jawa secukupnya
- diaduk dan di tunggu hingga jamu mendidih
- dibarkan jamu hingga dingin
- disaring jamu kedalam wadah
- dimasukkan jamu kedalam masing masing botol
- jamu siap dihidangkan

Program kerja unggulan kami adalah pembuatan dan pembagian jamu tradisional serta brosur cara pembuatan jamu. Kami membuat jamu dengan bahan jahe merah, kunyit, air, asam jawa dan gula merah. Bahan-bahan tersebut sangat mudah dicari di daerah Kelurahan Dompok sehingga kami menggunakan bahan tersebut untuk membuat jamu. Kunyit mempunyai beberapa manfaat yang sangat baik untuk tubuh. Beberapa manfaatnya yaitu mampu meningkatkan daya tahan tubuh, mengobati radang, mengurangi rasa mual, mengatasi perut yang kembung, mengurangi nyeri saat haid, obat alergi, menangkal bakteri jahat, penawar racun, mengobati maag, menstabilkan kadar gula darah, meredakan peradangan usus, melawan infeksi, membantu menurunkan berat badan merawat hati dan masih banyak manfaat kunyit yang lainnya.

Jahe merah juga mempunyai berbagai macam manfaat yang sangat baik bagi tubuh. Beberapa manfaatnya yaitu mampu meredakan mual, mengurangi peradangan, meningkatkan kekebalan tubuh, mengurangi nyeri otot, mengatasi gangguan pencernaan, mencegah tanda penuaan, meningkatkan kesuburan, mengurangi nyeri haid, melancarkan peredaran darah, mengobati migrain, mengobati perut kembung mengobati sakit gigi dan masih banyak manfaat jahe merah yang lainnya.

Cara pembuatan jamu tersebut yang pertama siapkan semua bahan yang dibutuhkan. Kemudian cuci bersih kunyit dan jahe dari tanah yang masih menempel agar hasil yang didapatkan nantinya tidak ada kotoran yang masuk. Selanjutnya kupas kulit kunyit dan jahe hingga bersih. Setelah semua jahe dan kunyit bersih dari kulitnya masukkan ke dalam blender dan haluskan dengan sedikit air. Pisahkan ampas dan air hasil saringan. Selanjutnya rebus air hingga mendidih. Masukkan air hasil saringan ke dalam air yang sudah mendidih. Lalu tambahkan gula merah dan perasan asam jawa secukupnya. Penambahan gula merah dan perasan asam jawa bisa disesuaikan dengan keinginan, apabila ingin lebih manis maka gula merah bisa di perbanyak begitupun dengan asam jawa. Kemudian diaduk dan di tunggu hingga jamu mendidih. Matikan kompor dan biarkan jamu hingga dingin. Setelah dingin saring lagi jamu ke dalam wadah. Terakhir masukkan jamu ke dalam gelas yang ada tutupnya dan siap di bagikan ke masyarakat Kelurahan Dompok.

Kami membagikan jamu kepada masyarakat dengan cara mengunjungi ke rumah-rumah warga. Masyarakat menyambut baik kegiatan ini. Kami menjelaskan bagaimana cara membuat jamu, bahan bahan yang digunakan dan manfaat mengonsumsi jamu. Masyarakat juga bisa membaca tentang bagaimana cara membuat jamu tradisional yang kami buat di brosur yang diberikan. Rumah yang kami kunjungi pada hari itu berjumlah lebih kurang 30 rumah. Dengan adanya program kerja ini kami mengharapkan agar masyarakat mau membuat jamu untuk menjaga kesehatan terutama menjaga imunitas tubuh. Mengonsumsi jamu lebih baik dibandingkan dengan mengonsumsi obat-obatan karena jamu terbuat dari bahan alam yang lebih sedikit memiliki efek samping dibanding bahan kimia.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM DR) yang telah dilakukan dengan judul mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di Kelurahan Dompok, Kecamatan Bukit Bestari, Kota Tanjungpinang, Kepulauan Riau dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu PKK tentang tanaman obat keluarga (TOGA), apa saja tanaman obat keluarga (TOGA) yang sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari dan bagaimana cara pengolahannya secara tepat dan benar. Melalui pembuatan jamu serbuk ini ibu-ibu PKK dapat membuat usaha sendiri dalam skala rumah tangga sehingga mampu meningkatkan perekonomian keluarga
2. Masyarakat tahu betapa pentingnya menerapkan protokol Kesehatan di masa pandemi COVID 19 sebagai upaya memutus penyebaran virus.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. A. Shofiah, "Proses pembuatan jamu serbuk dari rimpang jahe di Pj. Bisma Sehat," 2011, Accessed: Mar. 31, 2021. [Online]. Available: <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/24134/Proses-pembuatan-jamu-serbuk-dari-rimpang-jahe-di-Pj-Bisma-Sehat>.
- [2] R. Sepriani, "PENGETAHUAN DAN PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) DI KELURAHAN BANDAR BUAT KECAMATAN LUBUK KILANGAN KOTA PADANG," *J. STAMINA*, vol. 1, no. 1, pp. 279–288, Nov. 2018, Accessed: Mar. 31, 2021. [Online]. Available: <http://stamina.pjj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/104>.

- [3] R.- Sepriani, "Pelatihan Swamedikasi Dalam Rumah Tangga Di Kelurahan Tarantang," *J. Berkarya Pengabd. Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 47–59, May 2019, doi: 10.24036/jba.v1i1.17.
- [4] B. P. Kesehatan, D. Ilmu, P. Fakultas, and K. Masyarakat, "PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) UNTUK KESEHATNA KELUARGA TUKIMAN," 2004.