

# Penyuluhan Pembuatan Jamu Dalam Upaya Meningkatkan Imunitas Masyarakat di Desa Sidoharjo Kecamatan Susukan Kabupaten Semarang

Ahwan Abdul<sup>1</sup>, Musta'an<sup>2</sup> dan Anik Suwarni<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Farmasi, Universitas Sahid Surakarta

<sup>2</sup>Ilmu Komunikasi, Universitas Sahid Surakarta

<sup>3</sup>Keperawatan, Universitas Sahid Surakarta

Article history

Received : 8/03/2021

Revised : 6/04/2021

Accepted : 8/05/2021

\*Corresponding author

Ahwan Abdul

Email : ahwan@usahidsolo.ac.id

## Abstrak

Pandemi Covid 19 menyebabkan masyarakat Indonesia terganggu pada sistem kesehatannya, yang dapat membuat derajat kesehatan mengalami penurunan yang sangat signifikan, sehingga perlu dilakukan 5 M (Memakai masker, Mencuci tangan, Menjaga jarak, Menjauhi kerumunan dan Mengurangi mobilitas). Selain 5 M masyarakat dapat mencegah dengan cara meningkatkan imunitas tubuh dengan menggunakan suplemen vitamin dan obat tradisional (jamu). Penggunaan obat tradisional merupakan warisan nenek moyang Indonesia yang diperoleh secara empiris. Jamu merupakan minuman kesehatan yang dapat dimanfaatkan khasiat dan keamanannya dalam meningkatkan imunitas disaat pandemi covid 19. Tanaman obat yang jumlahnya sangat banyak dan dapat dimanfaatkan di lingkungan rumah terutama di tingkat desa, tetapi masyarakat belum mengetahui manfaat dan cara pengolahan tanaman tersebut dalam meningkatkan imunitas. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kepada masyarakat dan aparat desa, sehingga dapat digunakan dan disebarluaskan ke seluruh masyarakat desa dalam membuat racikan jamu dalam meningkatkan imunitas masyarakat di Desa Sidoharjo. Penyuluhan ini meliputi cara membuat jamu dari tanaman sambiloto, jahe merah, meniran dan temulawak dan lain-lain yang banyak tumbuh di Desa Sidoharjo.

Kata Kunci: Covid 19, Imunitas, Penyuluhan, Jamu dan Desa Sidoharjo

## Abstract

The Covid 19 pandemic has disturbed the Indonesian public in their health system, which can make their health status experience a very significant decline, so it is necessary to do 5 M (wearing a mask, washing hands, keeping distance, staying away from crowds and reducing mobility). Apart from 5 M people can prevent it by increasing the body's immunity by using vitamin supplements and traditional medicine (herbal medicine). The use of traditional medicine is an empirical legacy from Indonesian ancestors. Herbal medicine is a health drink that can be used for its efficacy and safety in increasing immunity during the COVID-19 pandemic. Medicinal plants are very large in number and can be used in the home environment in order at the village level, but the community does not know the benefits and methods of processing these plants in increasing immunity. The method used is in the form of counseling to the community and village officials, so that it can be used and disseminated throughout the village community in making herbal concoctions to increase community immunity in Sidoharjo Village. This counseling includes how to make herbal medicine from bitter plants, red ginger, meniran and ginger and others that are widely grown in Sidoharjo Village.

Keywords: Covid 19, Immunity, Counseling, Herbal Medicine and Sidoharjo

Village

© 2021 Penerbit LPPM UP. All rights reserved

## PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia menetapkan Covid 19 merupakan wabah yang disebabkan virus SAR-Cov2 dan merupakan bencana non alam yang menjadi pandemi di Indonesia saja tetapi di seluruh dunia. Virus Sar-Cov2 menyebabkan *Acute Respiratory Syndorome*. Penangannya dengan mencegah dan pembatasan sosial dengan menerapkan 5 M (mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas), hal ini menyebabkan sistem kesehatan, ekonomi dan sosial terganggu (Burhanuddin, Massi, Thahir, Razak, & Surungan, 2020).

Pembatasan sosial dan menerapkan 5 M merupakan langkah untuk mencegah pandemi Covid 19 (Handayanto & Herlawati, 2020). Pembangunan kesehatan diarahkan untuk meningkatkan kemauan, kesadaran dan kemampuan hidup sehat setiap masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatannya, dengan mendorong masyarakat untuk mampu memelihara kesehatan dan mengatasi gangguan kesehatan ringan secara mandiri (Kementerian Kesehatan, 2020).

Peran aktif masyarakat sangat dibutuhkan untuk memberdayakan dan mendorong masyarakat dalam upaya pengembangan kesehatan tradisional dengan memanfaatkan tanaman obat tradisional berupa jamu, Obat Herbal Terstandarkan (OHT), dan fitofarmaka. Upaya ini lebih efektif dalam meningkatkan imunitas dalam menjaga kondisi tubuh di saat pademi covid 19 (Kementerian Kesehatan, 2020).

Obat Tradisional merupakan bahan atau ramuan bahan diantaranya bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (*galenik*) atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat digunakan sesuai norma yang berlaku (BPOM, 2020). Tanaman obat dimasyarakat sendiri dapat digunakan sebagai menaikkan daya imunitas tubuh diantaranya herba sambiloto, herba meniran,

jahe, jambu biji, kunyit dan temulawak (BPOM, 2020).

Pasien terkonfirmasi positif covid 19 di Indonesia yaitu berjumlah 1.322.866 orang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Sedangkan di Kabupaten Semarang pasien terkonfirmasi positif sebanyak 9.226 orang (Kab.Semarang, 2021).

Tujuan dari penyuluhan ini adalah dapat menambah pengetahuan masyarakat Desa Sidoharjo dalam membuat jamu untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan aman dan efektif dalam kondisi pandemi Covid 19.

## METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini dilaksanakana melalui 2 tahapan yaitu:

1. Tahap Persiapan  
Tahap persiapan ini meliputi:
  - a. Pembentukan tim pengabdian dengan lintas bidang ilmu.
  - b. Penentuan tema pengabdian yang akan dilakukan.
  - c. Penetapan lokasi dan mitra kerjasama dalam pengabdian ini.
  - d. Koordinasi dengan mitra tentang permasalahan yang dihadapi oleh mitra selama ini.
  - e. Diskusi dengan mitra dengan memberikan solusi tentang masalah yang dihadapi oleh mitra selama ini.
  - f. Survey pendahuluan ke lokasi mitra dengan membuat proposal pengabdian.
2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan  
Tahapan yang dilakukan pada pelaksanaan kegiatan antara lain:
  - a. Penyampaian undangan dan persiapan pelaksanaan kegiatan.
  - b. Kegiatan penyuluhan tentang materi pembuatan jamu untuk meningkatkan imunitas masyarakat desa.
  - c. Dialog interaktif dengan melakukan diskusi tentang materi yang disampaikan.
  - d. Pembuatan laporan hasil akhir pengabdian yang dilakukan.

## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di desa Sidoharjo Kecamatan Susukan Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah. Kegiatan ini dilakukan selama 1 hari pada hari senin, 22 februari 2021 yang bertempat di gedung pertemuan balai desa sidoharjo dengan melakukan penyampaian materi dan tanya jawab, jumlah peserta yang mengikuti berjumlah 20 orang yang terdiri dari perangkat desa dan perwakilan dari masyarakat desa.



**Gambar 1. Pembukaan Acara oleh Kepala Desa Sidoharjo**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk menambah pengetahuan masyarakat desa tentang manfaat tanaman obat tradisional meliputi khasiat dan keamanannya masing-masing. Tanaman obat yang disampaikan merupakan tanaman obat yang dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh pada masyarakat, dimana tanaman ini banyak terdapat di daerah pedesaan terutama di desa Sidoharjo Kec. Susukan Kab, Semarang Jawa Tengah.



**Gambar 2. Penyampaian Materi oleh Tim PKM**

Situasi pandemi covid 19 yang terjadi di Indonesia mempengaruhi sistem kesehatan masyarakat, terutama di tingkat pedesaan. Sehingga pemerintah dapat menekan angka penyebaran infeksi covid 19 pada masyarakat dengan menerapkan 5M (Mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas). Bertambahnya pasien covid 19, maka perlu langkah penerapan lainnya selain 5 M dalam mencegah pandemi ini. Pencegahan yang mudah dengan memanfaatkan tanaman obat yang ada di lingkungan desa, agar dapat dibuat jamu tradisional berkhasiat, praktis dan aman apabila digunakan oleh masyarakat.



**Gambar 3. Materi Pemaparan yang Diberikan**

Tanaman obat yang dipaparkan dalam pengabdian merupakan tanaman yang mudah diperoleh oleh masyarakat desa terutama desa Sidoharjo. Contoh tanaman obatnya adalah herba sambiloto, herba meniran, rimpang jahe, rimpang kunyit, rimpang temulawak, jambu biji dan lain-lain (Mulyani, W, & E, 2017).

Materi penyuluhan yang disampaikan dalam acara pengabdian ini, meliputi:

1. Definisi dan pengertian obat tradisional
2. Keamana dan khasiat obat tradisiional
3. Definisi dan mekanismer kerja sistem imun didalam tubuh.

4. Bagaimana mengecek produk jadi obat tradisional yang benar
5. Tanaman apa saja yang dapat digunakan sebagai peningkatan imunitas
6. Cara kerja pembuatan resep jamu dari tanaman obat dengan menerangkan penyimpanan.

Masyarakat dan aparatur desa sidoharjo sebelum diadakan acara penyuluhan PKM ini tentang membuat jamu peningkata imunitas tubuh masih belum terlalu paham terutama dalam proses awal hingga terbentuk sediaan jadi jamu yang digunakan. hal ini membuat masyarakat desa sangat tertarik dalam mengikuti kegiatan penyuluhan ini.

Penyampaian materi ini dimulai dengan membahas tentang apa itu obat tradisional menurut peraturan pemerintah dimana mempunyai pengertian bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat (Departemen Kesehatan RI, 2010).

Obat tradisional sendiri menurut peraturan pemerintah dibagi menjadi 3 yaitu jamu, obat herbal terstandarkan (OHT) dan fitofarmaka.



**Gambar 4. Klasifikasi Pengelompokkan Obat Tradisional**

Penggunaan obat tradisional itu sendiri memlikia manfaat yang bermacam diantaranya antioksidan, anitdiabetik, antihiperkolestramia,

anti kanker dan imunostimulator. Pada saat pandemi covid 19, obat tradisional yang mempunyai manfaat adalah yang mempunyai fungsi sebagai imunustumulator atau peningkat imunitas tubuh. contoh tanaman yang digunakan adalah yang sudah dipaparkan pada materi ini yaitu sambiloto, meniran, kunyit, temulawak, jahe dan jambu biji.

Pemaparan ini menerangkan bagaimana melihat dan memilih sediaan produk jadi obat tradisiional di pasaran dengan melihat tempat pembelian sediaan produk jadi dan mengecek label kemasan meliputi:

1. Indikasi Obat tradisional
2. Aturan pakai
3. Peringatan/Perhatian penggunaan obat tradisional
4. Kontra indikasi obat tradisional
5. Cek Kemasan, lebel, izin edar, dan kadaluwarsa.

Keamanan dan khasiat yang disampaikan ke masyarakat dan aparatur desa sidoharjo, dengan memberikan apa yang harus diketahui masyrakat tentang efek samping yang timbul apabila masyarakat menggunakan obat tradisional meliputi: riwayat alergi, konsultasi dokter, takaran dan kombinasi, peggunaan jangka panjang dan kelompok yang beresiko.

Simplisia yang digunakan diterangkan mulai dari cara proses GAP (*Good Agriculture Practice*) tanaman mulai dari proses pemilihan bibit, proses penanman, lokasi tanam dan waktu panen yang efektif dan efisien. selain proses GAP juga diterangkan tentang masalah pembuatan simplisia kering dari simplisia basah meliputi proses pencucian dengan air yang mengalir, perajangan, penjemuran (suhu 60<sup>0</sup> atau disinar matahari langsung), sortasi, penyimpanan dan pengemasan simplisia secara kering.

Simplisia kering pada pengabdian ini disampaikan dalam materi ini digunakan dalam pembuatan jamu untuk meningkatkan sistem imun tubuh dengan menggunakan formula yang baku yang telah ditetapkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia (DepKes RI).

contoh ramuan yang digunakan terdapat pada tabel 1.

**Tabel 1. Ramuan Jamu Peningkat Imunitas**

No	Ramuan	Simplisia	Jumlah
1	Ramuan 1	a. Jahe Merah b. Jeruk Nipis c. Kayu Manis d. Gula merah e. air	2 ruas ibu jari 1 buah 3 jari Secukupnya 3 cangkir
2	Ramuan 2	a. Kunyit b. Lengkuas c. Jeruk Nipis d. Gula Merah e. Air	1 ruas ibu jari 1 ruas ibu jari 1 buah Secukupnya 3 cangkir
3	Ramuan 3	a. Pegagan b. Jahe Merah c. Temulawak d. Gula aren e. air	1 jumput 1 ruas ibu jari 1 iris Secukupnya 1,5 gelas
4	Ramuan 4	a. Kencur b. Beras c. Daun pandan d. Gula aren e. air	50 gram 100 gram 3 lembar Secukupnya 2300 mL
5	Ramuan 5	a. Daun Kelor b. Air	2 genggam 2 cangkir
6	Ramuan 6	a. Bawang putih lanang b. Madu c. Air	2 Butir 1secukupnya 1 gelas

(Kementrian Kesehatan, 2020)

Ramuan yang telah telah diterangkan tadi sangat mudah untuk dibuat dan digunakan oleh masyarakat luas, disamping ramuan pada tabel 1. Terdapat sediaan dalam bentuk tunggal simplisia yang terdapat pada tabel 2 yang dapat dimanfaatkan khasiat dan keamanan penggunaan jamu untuk meningkatkan sistem imunitas masyarakat desa sidoharjo.

**Tabel 2. Tanaman Obat Peningkatan Imunitas**

No.	Nama Simplisia	Dosis/Takaran
1.	Herba Sambiloto	Herba kering : 3 – 9 g/hari Herba basah : 25 – 75 g/hari
2.	Herba Meniran	Herba basah : 15 – 30 g/2-3 hari
3.	Rimpang Jahe	Serbuk Kering: 2 – 4 g/hari

4.	Jambu Biji	Buah: dimakan langsung (1 buah) Daun: 15 g daun segar/hari
5.	Rimpang Kunyit	Irisan rimpang: 3 – 9 g/hari Serbuk kering: 1,5 – 3 g/hari
6.	Rimpang Temulawak	Segar: 25 g/hari

(BPOM, 2020)

Proses pembuatan tersebut dilakukan dengan metode perebusan atau pembuatan infusa dengan memanaskan simplisia dengan panci infusa atau kendil dengan selama 15 menit atau tinggal 2/3 air yang dipanaskan. apabila tidak mempunyai panci infusa dapat diganti dengan panci biasa dengan nyala api kompor yang tidak besar, sehingga kandungan senyawa metabolit sekunder (alkaloid, flavonoid, fenolik, saponin, antraquinon dan lain-lain) tidak menjadi rusak karena pemanasan.

Penyimpanan sediaan ini hanya bertahan satu hari dan harus dibuat baru setiap harinya, dikarenakan cairan penyari yang digunakan adalah air yang merupakan media pertumbuhan bakteri, kapang dan khamir.

Pengabdian ini memberikan manfaat yang besar terhadap masyarakat desa sidoharjo dalam mengaplikasikan atau menerapkan dengan memanfaatkan tanaman obat disekitarnya yang dapat digunakan sebagai jamu peningkat imunitas dalam menjaga kondisi tubuh di saat pandemi covid 19. Disamping ada manfaat lainnya dengan adanya pengabdian ini dapat memperdayakan ekonomi desa, dimana masyarakat dapat memanfaatkan ilmu yang diperoleh dengan membuat sediaan herbal yang dapat dipasarkan di desa lainnya.

## KESIMPULAN

Pengabdian tentang penyuluhan pembuatan jamu dalam upaya meningkatkan imunitas

masyarakat dapat memberikan solusi dan manfaat buat masyarakat desa sidoharjo kecamatan susukan kabupaten semarang dalam meningkatkan derajat kesehatannya secara optimal dalam mencegah pandemi covid 19 selain menerapkan 5M. hasil pengabdian ini dapat diaplikasi oleh masyarakat desa dalam kehidupan sehari-hari.

## PUSTAKA

BPOM. (2020). *Buku Saku Obat Tradisional Untuk Daya Tahan Tubuh*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan.

Burhanuddin, A. I., Massi, M. N., Thahir, H., Razak, A., & Surungan, T. (2020). *Merajut Asa Di Tengah Pandemi Covid-19 (Pandangan Akademisi UNHAS)*. Deepublish.

Departemen Kesehatan RI. (2010). Suplemen I: Farmakope Herbal Indonesia. *Jakarta., Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.

Handayanto, R. T., & Herlawati, H. (2020). Efektifitas Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di Kota Bekasi Dalam Mengatasi COVID-19 dengan Model Susceptible-Infected-Recovered (SIR). *Jurnal Kajian Ilmiah*, 20(2), 119–124.

Kab.Semarang, D. (2021). PETA ZONASI KASUS COVID 19 KABUPATEN SEMARANG. Retrieved from <https://corona.semarangkab.go.id> website: <https://corona.semarangkab.go.id>

Kementrian Kesehatan. (2020). *Surat Edaran Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit, Dan Perawatan Kesehatan* (No. HK.02.02/IV.2243/2020). Jakarta.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

(2021). *SITUASI TERKINI PERKEMBANGAN NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19)*. Retrieved from <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/document/download/cover>

Mulyani, H., W, S. H., & E, V. I. (2017). Pengobatan Tradisional Jawa Dalam Manuskrip Serat Primbon Jampi Jawi. *LITERA*, 16(1), 139–151. <https://doi.org/10.21831/ltr.v16i1.14257>