



## **SOSIALISASI POTENSI BAHAN HERBAL PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI RT 07/RW 04 KELURAHAN KERTAJAYA SURABAYA**

Suprihatin<sup>1\*</sup>, Retno Dewati<sup>2</sup>

Riwayat artikel:

Diterima: September 2020

Disetujui: Januari 2021

Tersedia secara daring: Mei 2021

<sup>1)2)</sup> Program Studi Teknik Kimia, Fakultas Teknik, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, 60294, Indonesia.

\*Penulis korespondensi

Surel: [ibu.suprihatin@yahoo.com](mailto:ibu.suprihatin@yahoo.com)

### **Abstrak**

Merebaknya wabah pandemi Covid-19 yang telah menyebar di beberapa negara termasuk Indonesia mengalami peningkatan baik dalam jumlah kasus ataupun korban jiwa. Salah satu cara untuk menghindari dari virus Covid-19 adalah dengan menjaga imun atau daya tahan tubuh. Indonesia merupakan negara agraris yang kaya akan hasil pertanian salah satunya adalah rempah-rempah yang merupakan bahan herbal bisa digunakan untuk menjaga daya tahan tubuh. Tanaman herbal banyak mengandung senyawa bioaktif yang memiliki berbagai manfaat bagi kehidupan manusia diantaranya sebagai sumber antioksidan, antibakteri, antiinflamasi dan anti kanker. Komposisi dan proses yang tepat serta disesuaikan dengan kebutuhan tubuh akan dapat menjaga daya tahan tubuh dalam masa Pandemi Covid-19.

Kata kunci: covid-19; imun tubuh; tanaman herbal.

### **Abstract**

The ongoing pandemic of coronavirus disease 2019 (COVID-19) has spread in worldwide including Indonesia that has increased both in the number of cases and the death rate. One of the ways to avoid the virus is to maintain our immunity. Indonesia is an agricultural country that is rich of agricultural products, one of which is spices, which are herbal ingredients that can be used to maintain our body immunity. Herbs contain many bioactive compounds that have various benefits for human being, including as a source of antioxidants, antibacterial, anti-inflammatory and anti-cancer. The composition and process that are right and adjusted with our body will be able to maintain body immunity during this Covid-19 Pandemic.

Keywords: body immunity; covid-19; herbal.

© 2021 Penerbit Program Studi Teknik Kimia, UPN “Veteran” Jawa Timur

## **1. PENDAHULUAN**

Penyakit menular yang disebabkan oleh *coronavirus disease 2019*, atau yang dikenal dengan Covid-19 pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan sekarang ini telah menjadi pandemi di seluruh dunia termasuk juga Indonesia. Penderita yang diakibatkan oleh Covid-19 mengalami demam, batuk kering

dan kesulitan bernafas. Pada penderita yang paling rentan penyakit ini dapat mengakibatkan infeksi pernapasan berat seperti infeksi paru-paru (*pneumonia*) hingga mengakibatkan kematian. Di beberapa negara, untuk mencegah penyebarannya virus Covid-19 tersebut menerapkan kebijakan pemberlakuan *lockdown*. Di Indonesia sendiri untuk menekan penyebaran virus tersebut diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Gejala awal dari infeksi virus Covid-19 adalah bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan dan sakit kepala. Penderita dengan gejala yang berat muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona, bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas dan nyeri dada. Gejala – gejala terinfeksi Covid-19 umumnya muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah penderita terpapar virus Corona.

Cara penularan Covid-19 melalui berbagai cara, yaitu menghirup percikan ludah (droplet) yang keluar saat penderita Covid-19 batuk atau bersin, memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dahulu setelah menyentuh benda yang terpapar Covid-19 dari droplet penderita, serta kontak jarak dekat dengan penderita Covid-19. Karena belum adanya obat yang benar-benar efektif untuk mengatasi infeksi virus Corona atau Covid-19 maka pengobatan disesuaikan dengan kondisi penderita dan tingkat keparahannya. Apabila masih dalam gejala ringan maka disarankan untuk melakukan protokol isolasi mandiri di rumah dengan tetap melakukan langkah pencegahan penyebaran infeksi virus Corona.

Tindakan pencegahan untuk mengurangi penularan Covid-19 yang semakin meluas maka pemerintah menghimbau untuk melakukan berbagai langkah pencegahan seperti melakukan *physical distancing*, menggunakan masker, menjaga kesehatan diri dan lingkungan serta menjaga daya tahan tubuh. *Physical distancing* dilakukan dengan menjaga jarak minimal satu meter, hal ini untuk mencegah tertularnya virus Covid-19 dari percikan droplet pada saat batuk atau bersin. Menjaga kesehatan diri dan lingkungan yaitu dengan melaksanakan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yaitu berolahraga secara teratur. Cuci tangan sesering mungkin, makan makanan bergizi, sehingga imunitas tubuh terjaga.

Indonesia merupakan negara agraris yang sebagian besar penduduknya bertani, hasil dari pertanian salah satunya adalah tanaman herbal. Herbal adalah tanaman yang memiliki khasiat obat dan digunakan sebagai obat dalam penyembuhan maupun pencegahan penyakit. Herbal mengandung bioaktif yang berfungsi mengobati penyakit tertentu atau mengandung efek resultan/sinergi dari berbagai zat yang berfungsi mengobati (Mahendra, 2005).

Selain itu tanaman herbal juga bisa menjaga sistem imun. Fungsi dari sistem imun adalah sebagai pertahanan tubuh, yakni menangkal benda-benda asing yang masuk ke tubuh, misalnya virus, bakteri, parasit, dan sebagainya. Kemudian, fungsi lainnya ialah untuk keseimbangan fungsi tubuh terutama menjaga keseimbangan komponen yang telah rusak. Lebih dari itu, tanaman herbal juga dapat sebagai pengintai (*surveillance, immune system*), untuk menghancurkan sel-sel yang bermutasi (Hidayat dkk, 2008).

Tanaman herbal juga sebagai Imunomodulator herbal yaitu bahan alam yang dapat mengubah aktivitas sistem imun tubuh melalui dinamisasi regulasi molekul seperti sitokin, hormone, neurotransmitter dan peptide. Di masa pandemi, masyarakat dituntut untuk mematuhi protokol kesehatan dengan baik, selain juga menjaga imun tubuh dengan baik agar terhindar dari paparan virus corona (Mahendra, 2005).

Imun tubuh dapat dijaga dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, mengonsumsi suplemen yang baik bagi tubuh serta melakukan olah raga secara teratur. Tanaman herbal asli dari Indonesia yang beragam dapat bermanfaat untuk menjaga imun tubuh dengan optimal diantaranya jahe, temulawak, kunyit, daun sambiloto dan lain-lainnya. Bahan-bahan herbal tersebut dapat memberikan perlindungan seperti antivirus, anti radang dan imunomodulator yang bekerja optimal untuk mencegah dan menangani infeksi virus serta pernafasan, khususnya pada masa pandemik. Tanaman herbal yang direkomendasikan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) tentunya dapat meningkatkan daya tahan tubuh (Wijayanti, 2020).



**Gambar 1. Daun sambiloto**

Tanaman Sambiloto (*Andrographis paniculata*) dapat dimanfaatkan daun dan batangnya sebagai ramuan tradisional. Sambiloto telah dikenal kaya akan senyawa *andrographolide*,

*diterpene*, *lactone*, dan *flavonoid* yang baik untuk daya tahan tubuh (imun).

Tumbuhan Meniran (*Phyllanthus urinaria*) pada bagian akar dan daun kaya senyawa *flavonoid*, antara lain senyawa *phyllanthin*, *hypophyllanthin*, *queurcetrin*, *isoqueurcetrin*, *astragalin*, dan *rutin*. Sedang minyak bijinya mengandung beberapa asam lemak yaitu asam ricinoleat, asam linoleat dan asam linolenat.



**Gambar 2. Daun meniran**

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan salah satu rempah paling menyehatkan. Khasiat jahe juga sudah terbukti secara ilmiah. Khasiat-khasiat ini ada, karena berbagai kandungan jahe yang ada cukup lengkap, mulai dari vitamin, mineral, hingga nutrisi makro seperti protein dan karbohidrat. Jahe juga mengandung komponen khas yang sangat baik dan bermanfaat untuk kesehatan, yaitu gingerol (Harmono, 2005).



**Gambar 3. Jahe**

Kandungan dalam satu sendok makan jahe segar terdapat berbagai nutrisi, antara lain:

- a. Kalori: 4,8
- b. Karbohidrat: 1,07 gram
- c. Serat: 0,12 gram
- d. Protein: 0,11 gram
- e. Lemak: 0,05 gram
- f. Gula: 0,1 gram

Selain itu, jahe juga mengandung berbagai vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh, seperti: Zat besi, Kalium, Vitamin B3 dan B6, Vitamin C, Magnesium, Fosfor, Zinc, Folat, Riboflavin (vitamin B2), Niacin (vitamin B3).

Terdapat berbagai jenis jahe yang ada di pasaran, yaitu:

1. Jahe gajah/jahe badak, merupakan jahe yang paling disukai. bentuknya besar gemuk dan rasanya tidak terlalu pedas. Daging rimpang berwarna kuning hingga putih.
2. Jahe kuning, jahe yang ukuran rimpangnya sedang dengan warna kuning mempunyai rasa dan aroma yang cukup tajam.
3. Jahe merah, memiliki kandungan minyak atsiri tinggi dan rasa paling pedas. Ukuran rimpangnya paling kecil dengan kulit berwarna merah, dengan serat lebih besar dibandingkan jahe biasa.



**Gambar 4. Temulawak**

Temulawak (*Curcuma zanthorrhiza*) yang dimanfaatkan adalah rimpang, bermanfaat meningkatkan kerja ginjal serta anti inflamasi. Selain itu juga bermanfaat sebagai obat jerawat, meningkatkan nafsu makan, anti kolesterol, anemia, antioksidan, pencegah kanker dan antimikroba. Rimpang temulawak mengandung zat tepung sekitar 48-59,64% dan kurkumin sebesar 1,6-2,2% (Widiyastuti dkk, 2020).

Kandungan utama rimpang temulawak adalah protein, karbohidrat dan minyak atsiri yang terdiri atas kamfer, glukosida, turmerol dan kurkumin. Temulawak memiliki efek farmakologi yaitu hepatoprotektor (mencegah penyakit hati), menurunkan kadar kolesterol, anti inflamasi (antiradang), *laxative* (pencahar), *diuretic* (peluruh kencing) dan menghilangkan nyeri sendi. Selain itu juga bermanfaat untuk meningkatkan nafsu makan, melancarkan ASI dan membersihkan darah (Widiyastuti dkk, 2020).

Kunyit (*Curcuma longa L.*) adalah rempah yang biasa digunakan dalam masakan di negara-negara Asia, juga bisa digunakan sebagai pengawet. Manfaat kunyit pada tubuh bisa digunakan untuk meredakan berbagai penyakit ringan dan juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Kandungan yang terdapat dalam kunyit antara lain kandungan kurkumin, sesmetoksiku-

min, bisdesmetoksikurkumin, resin, pati, karbohidrat, protein, selulosa, lemak, vitamin C, antioksidan, zat pahit, zat besi, fosfor, kalsium, hingga minyak atsiri (Widiyastuti dkk, 2020).

Daun jambu biji (*Psidium guajava*) mengandung berbagai senyawa metabolit sekunder antara lain tannin, minyak atsiri, flavonoid dan saponin. Senyawa-senyawa tersebut berpotensi sebagai antioksidan dan bahan pengawet alami. Kandungan nutrisi dalam 100 gram jambu biji:

Kalori	68 kkal
Karbohidrat	14,32 gram
Gula	8,92 gram
Lemak	0,95 gram
Serat	5,4 gram
Potasium	417 miligram
Vitamin C	228,3 miligram
Vitamin A	624 IU

(Trubus Vol 08, 2015)

## 2. METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada kelompok ibu – ibu dan karang taruna di RT 07 RW 04 Kelurahan Kertajaya Kecamatan Gubeng, Kotamadya Surabaya. Kegiatan dilakukan dalam masa pandemi, maka dilaksanakan dengan cara menyebarkan rekaman ceramah materi tentang ramuan herbal secara daring (*online*) melalui perangkat digital. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang ramuan herbal sehingga masyarakat dapat menyikapi serta mengaplikasikannya pada keluarga masing – masing.

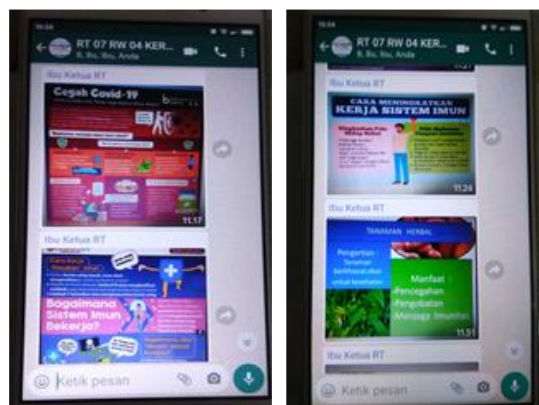
Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdapat beberapa contoh ramuan herbal yang mampu untuk menjaga daya tahan tubuh. Ramuan herbal pertama terdiri dari bahan 2 ruas ibu jari jahe merah, 1 buah jeruk nipis, 3 jari kayu manis, gula merah, dan 3 cangkir air. Cara pembuatannya adalah cuci semua bahan, jahe merah dicuci bersih dan digeprek. Rebus air hingga mengeluarkan banyak uap, kecilkan api dan rebus semua bahan yang sudah disiapkan bersama dengan gula merah selama 15 menit. Kemudian saring dalam keadaan dingin. Cara pemakaiannya ialah ramuan diminum 1 kali sehari sebanyak 1 cangkir.

Ramuan herbal kedua terdiri dari 1 ruas ibu jari kunyit, 1 ruas ibu jari lengkuas, 1 buah jeruk nipis, gula merah, dan 3 cangkir air. Cara pembuatannya ialah cuci bersih semua bahan, kunyit dan lengkuas digeprek. Kemudian rebus air

hingga mendidih, kecilkan api dan masukkan semua bahan, tunggu kira-kira hingga setengahnya dan matikan api. Saring dalam keadaan dingin. Cara pemakaiannya ialah ramuan diminum 2 kali sehari sebanyak 1 cangkir.

## 3. PEMBAHASAN DAN MANFAAT

Pada mulanya kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan dalam bentuk pelatihan secara tatap muka dengan kelompok ibu-ibu dan Karang Taruna, tetapi dengan adanya kebijakan pemerintah yang menganjurkan untuk dilaksanakannya PSBB, dengan menjaga jarak fisik (*physical distancing*), sosialisasi tidak mungkin dilakukan dengan mengumpulkan warga secara tatap muka, maka kegiatan dilakukan dengan perangkat digital.



Gambar 5. Materi yang dikirimkan melalui pesan digital melalui grup RT 07/RW 04

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengirim pesan digital (daring) melalui grup ibu-ibu dan karang taruna RT 07/RW 04 Kelurahan Kertajaya Kecamatan Gubeng, Kota-madya Surabaya. Terdapat berapa topik yang dibagikan secara digital, antara lain pengertian mengenai imunitas tubuh, manfaat dari tanaman herbal, dan contoh ramuan tanaman herbal.

Selain itu, pemberian materi juga disertai himbauan untuk menerapkan materi tersebut sehingga tujuan dari pengabdian ini sebagai sarana edukasi kepada masyarakat dapat terpenuhi. Penggunaan bahan herbal merupakan cara yang sudah lama dilakukan secara turun temurun. Dukungan ilmiah yang meliputi informasi akan kandungan bahan herbal, khasiat bagi tubuh, takaran dan aturan pakai telah banyak dipublikasikan. Sehingga, hal ini diharapkan akan semakin menguatkan pemanfaatan bahan herbal

sebagai cara untuk meningkatkan dan mempertahankan daya tahan tubuh.



**Gambar 6. Himbauan yang dikirimkan melalui media sosial grup RT 07/RW04**

Beberapa tanaman herbal tersebut memiliki beragam manfaat. Misalnya, tanaman sambiloto memiliki manfaat diantaranya adalah menyembuhkan flu, meredakan sakit pada penderita Osteoarthritis, hingga dapat meredakan gejala infeksi tenggorokan dan amandel. Sementara itu, daun meniran memiliki beragam manfaat yakni sebagai antibakteri, sebagai *immunomodulator* (penguat sistem imun tubuh), dan sebagai antioksidan (Wijayanti, 2020).

Tanaman jahe memiliki beragam manfaat bagi kesehatan tubuh diantaranya adalah meringankan gejala flu dan pilek, mengurangi nyeri, meredakan peradangan, hingga mampu melawan infeksi (Harmono, 2005). Sedangkan, manfaat kunyit sebagai tanaman rimpang lain ialah meningkatkan daya tahan tubuh, mengobati radang, obat alergi, menangkal bakteri jahat, dan penawar racun. Selain itu, tanaman jambu biji juga memiliki manfaat untuk kesehatan yakni meningkatkan kesehatan jantung, hingga meningkatkan daya tahan tubuh.

Masyarakat sangat antusias untuk menjaga kesehatan tubuh di masa pandemi Covid-19 dengan menggunakan bahan herbal. Hal tersebut disebabkan karena bahan herbal yang mudah didapat, aman bagi tubuh dan juga harga yang murah. Selain itu, hal tersebut juga dapat memotivasi masyarakat untuk membuka peluang memulai usaha dari ramuan tanaman herbal.

#### 4. KESIMPULAN

Penyuluhan secara daring Peran Bahan Herbal Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh di masa Pandemi Covid-19 berhasil menambah pengetahuan dan wawasan tentang pengenalan bahan herbal, kandungan dan manfaatnya, sehingga dapat mempraktekkan pembuatan ramuan kesehatan dan membuka peluang untuk berwirausaha.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada kelompok ibu – ibu dan karang taruna di RT 07 RW 04 Kelurahan Kertajaya Kecamatan Gubeng, Kotamadya Surabaya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Harmono, Agus Andoko, 2005, *Budidaya dan Peluang Bisnis Jahe*, Penerbit Agromedia Pustaka,
- Hidayat, S. dan Tim Flona, 2008, “Khasiat Tumbuhan Berdasar Warna, Bentuk, Rasa, Aroma, dan Sifat”, halaman 105. PT Samindra Utama,
- Mahendra, B, 2005, “13 Jenis Tanaman Obat Ampuh”, halaman 95- 106, Penebar Swadaya.
- Tri Wijayanti, Bijak dalam penggunaan obat tradisional, webinar PKMM prodi S2 Farmasi, 2020, Universitas Setia Budi.
- Trubus. Vol 08, 2015 *Herbal Indonesia Berkhasiat: Bukti Ilmiah dan Cara Racik*
- Widiyastuti, Yuli, dkk, 2020, March 21, *Curcumin, Aman Dikonsumsi Saat Pandemi Covid-19*, Humas Litbangkes.