

## Penyuluhan Peran Jamu Dalam Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Sebagai Upaya Pencegahan Infeksi Covid-19 Di Desa Cipadang Gedong Tataan Pesawaran

Ramadhan Triyandi<sup>1</sup>, Dwi Aulia Ramdini<sup>1</sup>, Asep Sukohar<sup>1,2</sup>, Muhammad Iqbal<sup>1</sup>, Muhammad Fitra Wardhana S<sup>1</sup>, Nurmasuri<sup>1</sup>, Retno Desy Ariyati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, Bandar Lampung, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, Bandar Lampung, Indonesia.

<sup>3</sup>Puskesmas Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran, Lampung

### Abstrak

Jamu menjadi warisan budaya Indonesia yang memberikan manfaat kesehatan secara turun temurun. Pandemi Covid-19 mendorong semua pihak untuk menemukan solusi penanganan dan pencegahan. Salah satu upayanya adalah pemanfaatan jamu dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Tujuan dari Pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan peran jamu dalam meningkatkan daya tahan tubuh sebagai upaya pencegahan infeksi Covid-19 kepada masyarakat khususnya ibu-ibu kader di Desa Cipadang Gedong Tataan Pesawaran. Peserta penyuluhan ini diberikan materi secara langsung dengan memberikan buku saku tentang peran Jamu dalam meningkatkan daya tahan tubuh yang disertai diskusi aktif. Skor rata-rata *pre-test* dan *post-test* peserta penyuluhan meningkat sebesar 17%. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang peran jamu dalam meningkatkan daya tahan tubuh sebagai upaya pencegahan infeksi Covid-19. Diharapkan kedepan dapat dilakukan pendampingan masyarakat dalam pembuatan jamu sebagai upaya meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu dapat memberikan bekal pengetahuan dan skill kemandirian dalam upaya pencegahan penyakit khususnya di masyarakat Desa Cipadang Gedong Tataan Pesawaran, Lampung.

**Kata kunci :** Peran Jamu, Daya Tahan Tubuh, Covid-19

**Korespondensi :** apt. Ramadhan Triyandi, S. Farm., M.Si | Hp: 081273424287 | Email : [ramadhan.triyandi0101@fk.unila.ac.id](mailto:ramadhan.triyandi0101@fk.unila.ac.id)

### PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan keanekaragaman hayati alam terbesar kedua di dunia setelah Brazil. Penggunaan obat-obatan yang berasal dari tumbuhan sudah tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia dimanapun mereka berada. Bahkan, beberapa studi etnografi telah dilakukan di berbagai suku bangsa di Indonesia (1).

Sejak Pandemi Covid-19 melanda dunia tak terkecuali Indonesia, seluruh lapisan masyarakat berupaya mencegah infeksi Covid-19. Semasa pandemi ini, peningkatan kebutuhan bahan baku pembuatan obat di dalam negeri mengalami hambatan akses suplai, karena sebagian besar sumber terbesar berasal dari impor. Oleh karena itu menjadi tantangan bagi Indonesia untuk terus berinovasi dalam pemanfaatan sumber bahan alami dari dalam negeri (2). Fenomena *panic buying*

terjadi di beberapa negara seperti di Jerman dan beberapa negara di Eropa lainnya (3), tidak terkecuali di Indonesia. Kelangkaan produk obat dan vitamin pun sempat terjadi di pertengahan masa pandemi. Salah satu upaya pencegahan Covid-19 adalah dengan menjaga daya tahan tubuh tetap prima agar tubuh siap menghadapi serangan virus. Diet seimbang dan asupan nutrisi mempengaruhi sistem kekebalan tubuh melalui ekspresi gen, aktivasi sel dan modifikasi molekul sinyal (4). Tanaman herbal sejak lama diketahui memiliki manfaat dalam menjaga daya tahan tubuh. Kandungan flavonoid yang tinggi dianggap sebagai imunomodulator kuat. Secara tradisional, minyak atsiri jahe, kurkumin, Panax L. (*Araliaceae*) dan bawang putih direkomendasikan penggunaannya untuk memperkuat kekebalan dan mengurangi kemungkinan penyakit radang saluran pernapasan (5).

Masyarakat dihimbau untuk tetap menjaga kesehatan dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan asupan nutrisi yang bisa diperoleh dari makanan dan buah. Selain itu mengonsumsi obat tradisional seperti jamu dapat menjadi alternatif sumber nutrisi antioksidan yang juga bermanfaat oleh tubuh. Jamu adalah obat herbal tradisional Indonesia yang biasa dipakai masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Jamu sangat populer di daerah pedesaan maupun perkotaan, selain itu memiliki manfaat potensial, baik secara ekonomi maupun klinis (1).

Berdasarkan data BPS (Badan Pusat Statistik) yang diolah Kementerian Perdagangan, total nilai ekspor jamu Indonesia ke dunia akan meningkat 10,96% pada tahun 2021. Ekspor jamu telah dilakukan ke beberapa negara, antara lain Nigeria dan Arab Saudi (6). Jamu adalah obat tradisional dari Indonesia yang terbuat dari bahan-bahan alami. Situasi Pandemi Covid-19 mendorong semua lapisan masyarakat untuk berupaya mencegah dan melindungi diri dari infeksi Covid-19. Jamu merupakan warisan budaya dan kekayaan bangsa Indonesia sebagai obat. *World Health Organization* (WHO) juga telah mengafirmasi dukungan terhadap penelitian obat tradisional untuk Covid-19 (7).

Secara empiris jamu diketahui memiliki khasiat bagi kesehatan tubuh. Beberapa tanaman diketahui memiliki efek sebagai *immune booster* yang dapat memberikan perlindungan terhadap berbagai ancaman penyakit melalui peningkatan fungsi aktivasi sistem kekebalan tubuh. Kondisi kelangkaan ini juga memunculkan klaim berlebihan (*over-claim*) khasiat beberapa produk jamu yang menyembuhkan Covid-19. Badan POM menegaskan bahwa hingga saat ini Badan POM tidak pernah memberikan persetujuan klaim khasiat obat herbal yang dapat mengobati segala jenis penyakit, termasuk infeksi virus Covid-19 (8).

Jamu sebagai warisan budaya asli Indonesia masih menjadi salah satu pilihan masyarakat Indonesia. Kurangnya pengetahuan cara membuat jamu menyebabkan tingginya permintaan jamu pada produsen jamu. Padahal jamu dapat dibuat secara mandiri oleh setiap keluarga sesuai dengan ketersediaan bahan ditempatnya. Selain itu aspek penting seperti sanitasi dan higienitas mungkin tidak begitu diperhatikan. Oleh karena itu masyarakat perlu diberikan penyuluhan tentang manfaat jamu dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh di era pandemi Covid-19.

#### **METODE PENGABDIAN**

Kegiatan ini ditujukan kepada ibu-ibu kader Posyandu di Desa Cipadang Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran. Desa ini merupakan desa binaan *agromedicine* Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Berdasarkan informasi yang dihimpun dari tim surveilan Puskesmas Gedong Tataan desa ini memiliki jumlah penderita Covid-19 yang cukup banyak dan dikategorikan sebagai zona merah. Menurut informasi kepala desa Cipadang, masyarakat desa Cipadang belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang peran jamu dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Beberapa waktu yang lalu masyarakat di desa ini sempat beramai-ramai mencari tanaman Sungkai yang diketahui memiliki banyak manfaat. Namun sayangnya hal ini tidak disertai oleh pengetahuan yang cukup sehingga berisiko menimbulkan kesalahan dalam penggunaan.

Secara umum masyarakat memerlukan informasi tentang manfaat jamu terutama dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Pengetahuan tentang jenis tanaman dan tata cara pembuatan, serta dan takaran dosis penggunaannya penting dimiliki masyarakat. Beberapa catatan penting dalam mengonsumsi jamu, terutama bagi seseorang yang memiliki kontraindikasi akan jamu tersebut (1). Penyuluhan ini disampaikan kepada kader posyandu desa Cipadang melalui media buku saku tentang manfaat jamu dalam mencegah penyakit selama pandemi covid-19 yang

dibagikan kepada peserta penyuluhan. Peserta penyuluhan diharapkan nantinya dapat menjadi agen penerus informasi edukasi ke keluarga serta masyarakat luas di desa tersebut.

Metode penyuluhan yang diterapkan meliputi: 1) pengukuran pengetahuan kader posyandu tentang peran daya tahan tubuh ; 2) penyuluhan peran jamu dalam meningkatkan daya tahan tubuh selama selama pandemi Covid-19; 3) Tata cara pembuatan jamu; 4) diskusi aktif tanya jawab peserta. Pengukuran pengetahuan kader posyandu desa Cipadang dilakukan pada awal sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah mendapatkan penyuluhan. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang penggunaan jamu. Hasil pengukuran sebelum penyuluhan digunakan sebagai gambaran pengetahuan awal yang akan dibandingkan dengan hasil pengukuran setelah mendapat penyuluhan. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan seputar daya tahan tubuh dan pemanfaatan jamu. Tahapan evaluasi pada kegiatan pengabdian ini mencakup:

evaluasi penyuluhan serta evaluasi pemahaman tentang peran jamu dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Evaluasi penyuluhan kepada peserta mencakup evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada kader Desa Cipadang, yang berisi pertanyaan-pertanyaan terkait dengan materi penyuluhan yang akan diberikan. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat respon peserta melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan selama diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada peserta dengan pertanyaan yang sama dengan pertanyaan *pre-test*. Skor nilai *post-test* dibandingkan dengan skor nilai *pre-test*. Apabila nilai *post-test* lebih tinggi dari nilai *pre-test* maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan. Hasil perbandingan ini dapat menjadi parameter keberhasilan peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan penyuluhan tentang peran jamu sebagai upaya pencegahan penyakit dan meningkatkan daya tahan tubuh.



Pengabdian Kepada Masyarakat

### C. JAMU

Jamu adalah warisan budaya bangsa Indonesia, berupa ramuan bahan tumbuhan obat yang sudah digunakan turun temurun terbukti aman dan mempunyai manfaat bagi kesehatan. Jamu merupakan salah satu obat tradisional yang sudah banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia bahkan dunia.

Jamu dapat digunakan untuk menjaga kesehatan, kebugaran dan kecantikan serta membantu pemulihan kesehatan dan pencegahan penyakit.

#### SYARAT JAMU

1. Aman  
Aman maksudnya jamu telah digunakan secara turun-temurun dan tidak menimbulkan efek buruk bagi kesehatan. Menggunakan bahan yang berasal dari tumbuhan berkhasiat/bermanfaat obat. Tidak ditambahkan bahan kimia apapun.
2. Mutu  
Jamu harus bermutu artinya diolah dengan cara yang baik dan tepat. layak dikonsumsi dengan ketentuan tidak tercemar (zat-zat tertentu, kumat bakteri dan jamur). Tidak rusak (berubah warna, rasa dan bau)
3. Manfaat

Gambar 1. Buku Saku Peran Jamu Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Dan Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Pandemi

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penyuluhan ini telah dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2021 pukul 10.00 – 12.00. Kegiatan ini dilaksanakan di Aula Posyandu Desa Cipadang dengan dihadiri peserta sebanyak 30 orang yang merupakan ibu-ibu kader Posyandu binaan Bidan Puskesmas desa Cipadang. Kegiatan ini dilakukan dengan menerapkan protokol pencegahan infeksi Covid-19.



Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan Peran Jamu

Pada bagian awal peserta dijelaskan tentang definisi imunitas atau daya tahan tubuh, cara kerja dan peran daya tahan tubuh dalam mencegah infeksi. Pemahaman tentang daya tahan tubuh penting dimiliki oleh masyarakat agar dapat menentukan langkah yang tepat dalam upaya pencegahan penyakit dan pengobatan penyakit. Tubuh memiliki kekebalan alami dan kekebalan adaptif atau dapatan. Kekebalan alami akan aktif dengan melibatkan sel-sel yang memiliki kemampuan membunuh zat asing tubuh, sedangkan kekebalan adaptif ini akan melibatkan sel limfosit (T dan B) dengan menghasilkan antibodi sebagai respon imun. Pada kondisi tubuh yang baik, reaksi imun alami dan imun adaptif bekerja untuk mempertahankan kekebalan tubuh (9,10).

Penggunaan obat tradisional termasuk jamu dimaksudkan untuk memelihara sistem kekebalan tubuh agar tetap baik, apabila ditujukan untuk memperbaiki sistem kekebalan tubuh hanya diperlukan saat kondisi tubuh tidak dalam kondisi yang baik. Tanaman obat dapat meningkatkan fungsi sistem kekebalan, aktivasi dan penekanan sel-sel kekebalan tertentu, meningkatkan respons kekebalan dan sistem

pertahanan. Selain itu, beberapa tanaman ini mampu menangkal senyawa radikal bebas dan memiliki aktivitas anti-inflamasi (10).

Bagian kedua peserta dijelaskan tentang jenis-jenis obat tradisional. Penggunaan obat tradisional dapat bertujuan sebagai tindakan pencegahan, pengobatan dan perbaikan terhadap suatu penyakit. Terdapat dua jenis obat tradisional yakni produk jadi dan produk buatan sendiri/rumah tangga. Pada produk buatan sendiri/rumah tangga memerlukan pengetahuan yang baik dalam hal pembuatan. Umumnya tahap awal yang dilakukan adalah persiapan bahan yang dapat dilakukan dengan pembuatan simplisia tanaman obat. Beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain kebenaran identitas tanaman yang akan digunakan, simplisia yang digunakan bermutu baik (tampilanya, ukuran, warna, bau, dan rasanya), tidak menggunakan simplisia yang sudah terkontaminasi/terkena kapang atau zat beracun yang mungkin bisa menimbulkan efek merugikan bagi kesehatan (11).

Bagian ketiga adalah menjelaskan tata cara pembuatan jamu yang baik. Syarat jamu yang baik adalah aman, bermutu dan berkhasiat. Oleh karena itu pengolahan jamu di rumah tangga harus dilakukan dengan baik dengan memperhatikan alat dan tempat, kebersihan diri, melakukan sortasi, pencucian, penirisan, perajangan dan perebusan. Konsumsi dan penyimpanan jamu sebaiknya dikonsumsi sesegera mungkin setelah dibuat, dan apabila akan dilakukan penyimpanan maka sebaiknya disimpan dalam botol kaca bukan botol plastik air mineral bekas(12). Hal ini dilakukan agar menjaga kualitas jamu tersebut.

Bagian akhir peserta diberikan informasi tentang tata cara konsumsi jamu dan hal-hal yang harus diperhatikan. Penggunaan jamu harus hati-hati pada kelompok individu tertentu yakni individu yang memiliki alergi,

kelompok berisiko (bayi, anak-anak, ibu hamil, lanjut usia), orang yang sedang menjalani terapi obat dari dokter. Takaran dan kombinasi yang berlebih penggunaan sebaiknya dihindari. Disamping itu, informasi tentang penggunaan jangka panjang dan risiko efek samping yang tidak diinginkan juga perlu diinformasikan kepada peserta, sehingga perlu konsultasi kepada dokter atau apoteker ketika hendak menggunakan obat tradisional bersama obat lainnya (11).

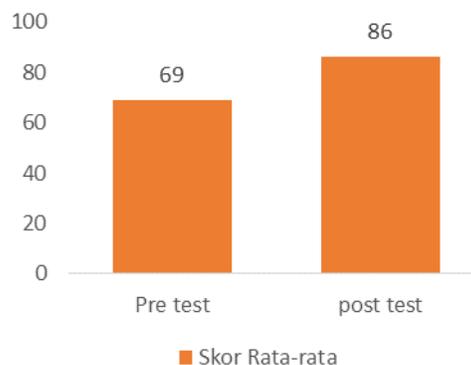


Gambar 3. Peserta Penyuluhan Desa Cipadang

Isu-isu tentang klaim khasiat secara berlebihan (*over-claim*) tanaman tertentu yang dianggap memiliki efek sebagai obat seringkali menjadikan masyarakat menjadi terlalu berlebihan dalam bertindak dan salah menerima informasi. Pada kegiatan penyuluhan ini juga diperoleh beberapa informasi diantaranya adanya tindakan berlebihan dalam mendapatkan tanaman daun Sungkai yang baru-baru ini dianggap memiliki khasiat baik dalam mencegah infeksi Covid-19. Berdasarkan informasi masyarakat Desa Cipadang banyak masyarakat beramai-ramai mencari tanaman ini dan bahkan menyebabkan terjadinya kesalahan identifikasi tanaman yang ternyata bukan tanaman sungkai yang dimaksud. Pemerintah melalui kanal kominfo telah meluruskan informasi hoaks ini yang menyatakan bahwa informasi klain daun sungkai sebagai obat

Covid-19 adalah tidak terbukti (13). Melalui pemberian informasi tentang peran jamu ini, menjadikan masyarakat lebih paham bagaimana cara pemanfaatan tanaman obat dengan baik dan dapat menggunakan tanaman obat dengan aman.

Edukasi menyeleksi informasi yang benar dan valid sangat diperlukan oleh masyarakat awam. Adanya pandemi Covid-19 mendorong semua lapisan masyarakat untuk lebih sadar akan kesehatan secara mandiri dan bertanggung jawab untuk mengedukasi dan mengajak orang lain.



Gambar 4. Skor Rata-Rata Pre-Test dan Post-Test Peserta Penyuluhan

Selama sesi diskusi tanya jawab peserta memberikan respon yang aktif terlihat dari pertanyaan berdasarkan pengalaman pribadi ataupun fenomena yang terjadi di masyarakat khususnya berkaitan dengan penggunaan obat. Penilaian evaluasi kegiatan penyuluhan ini di lihat berdasarkan nilai skor *pre-test* dan *post-test* peserta. Nilai skor *pre-test* peserta rata-rata sebesar 69 dan skor *post-test* 86. Berdasarkan nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan peserta sebesar 17%. Peningkatan skor rata-rata ini menjadi parameter keberhasilan dari kegiatan penyuluhan ini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan tentang peran jamu sebagai upaya pencegahan dan meningkatkan daya tahan tubuh selama pandemi Covid-19 dapat meningkatkan pengetahuan kader-kader Desa Cipadang. Adanya peningkatan pengetahuan ini diharapkan akan mempromosikan sikap dan tindakan yang positif. Selain itu, diharapkan para kader dapat memberikan secara luas guna mengubah perilaku keluarga dan masyarakat, serta kedepan diperlukan kegiatan pendampingan dalam pembuatan jamu guna meningkatkan kemampuan masyarakat dalam upaya meningkatkan status kesehatan secara mandiri.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Raymond T. Konsep Obat Modern Asli Indonesia (OMAI) Dalam Penggunaannya di Fasilitas Kesehatan Formal. *J Perspect*. 2020;33(2).
2. BPOM. Informatarium Obat Modern Asli Indonesia (OMAI) di Masa Pandemi COVID-19. Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2020;
3. Kostev K, Lauterbach S. Panic buying or good adherence? Increased pharmacy purchases of drugs from wholesalers in the last week prior to Covid-19 lockdown. *J Psychiatr Res*. 2020 Nov 1;130:19–21.
4. Aman F, Masood S. How nutrition can help to fight against covid-19 pandemic. *Pakistan J Med Sci*. 2020;36(COVID19-S4).
5. Babich O, Sukhikh S, Prosekov A, Asyakina L, Ivanova S. Medicinal plants to strengthen immunity during a pandemic. Vol. 13, *Pharmaceuticals*. 2020.
6. INDONESIA KBR, DI MADRID KS. Ekspor Jamu Indonesia meningkat di masa pandemi [Internet]. 2021. Available from: [https://kemlu.go.id/madrid/id/news/16180/ekspor-jamu-indonesia-meningkat-](https://kemlu.go.id/madrid/id/news/16180/ekspor-jamu-indonesia-meningkat-di-masa-pandemi)
7. WHO. WHO affirms support for COVID-19 traditional medicine research [Internet]. 2021. Available from: <https://www.afro.who.int/news/who-affirms-support-covid-19-traditional-medicine-research>
8. BPOM RI. PENJELASAN BADAN POM RI Tentang Klaim Produk Herbal yang Dapat Menyembuhkan Pasien COVID-19. [pom.go.id](http://pom.go.id). 2020.
9. Flaherty D. *Immunology for Pharmacy*. Immunology for Pharmacy. 2012.
10. MT S, MS B, MM Q, HA S. Immunity: plants as effective mediators. *Crit Rev Food Sci Nutr* [Internet]. 2014 [cited 2021 Oct 10];54(10):1298–308. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24564587/>
11. BPOM. Buku Saku Obat Tradisional untuk Daya Tahan Tubuh. BPOM. 2020;43(1).
12. Kementerian Kesehatan RI. Pembuatan Jamu Segar Yang Baik dan Benar. Jakarta Kementerian Kesehat RI. 2015;1–36.
13. Kominfo RI. [HOAKS] Daun Sungkai Bisa Menyembuhkan Virus Corona [Internet]. [kominfo.go.id](http://kominfo.go.id). 2021. Available from: [https://www.kominfo.go.id/content/detail/26828/hoaks-daun-sungkai-bisa-menyembuhkan-virus-corona/0/laporan\\_isu\\_hoaks](https://www.kominfo.go.id/content/detail/26828/hoaks-daun-sungkai-bisa-menyembuhkan-virus-corona/0/laporan_isu_hoaks)