



**EDUKASI MANFAAT RAMUAN HERBAL PENINGKAT IMUNITAS TUBUH SAAT
MASA PANDEMI DI MADRASAH DINIYAH AL MUHAJIRIN KEBONWARIS
PANDAAN**

Evy Aristawati*, Nurul Huda, Bagus Dwi Cahyono

Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Kampus Pasuruan, Jl. KH. Mansyur No.207, Tembokrejo, Purworejo,
Pasuruan, Jawa Timur 67118, Indonesia

*evy.akper@unej.ac.id

ABSTRAK

Pada kondisi pandemi saat ini memberikan dampak yang luar biasa pada masyarakat. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini tentunya memberi dampak bagi keseharian kita dan juga remaja. Dampak ini juga tidak hanya terasa pada aktivitas sehari-hari namun juga pada kondisi mental. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman tentang covid-19 serta tentang manfaat dari ramuan herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh. Metode yang digunakan yaitu ceramah atau penyuluhan pada remaja. Hasilnya banyak dari mereka yang minim pengetahuan tentang covid 19 dan manfaat dari ramuan herbal. Kegiatan penyuluhan ini dapat dikatakan berjalan dengan lancar dan baik. Kegiatan ini sudah menjawab tujuan awal yaitu memberikan pemahaman yang komprehensif bagi remaja madrasah diniyah.

Kata kunci: covid 19; imunitas tubuh; ramuan herbal

***EDUCATION OF THE BENEFITS OF HERBAL INGREDIENTS INCREASING THE BODY
IMMUNITY DURING PANDEMIC TIMES IN AL MUHAJIRIN AL MUHAJIRIN MADRASAH
KEBONWARIS – PANDAAN***

ABSTRACT

The current pandemic has had a tremendous impact on society. These sudden changes certainly have an impact on our daily lives as well as teenagers. This impact is not only felt in daily activities but also in mental conditions. The purpose of this activity is to increase understanding about covid-19 and about the benefits of herbal ingredients to increase body immunity. The method used is lectures or counseling for teenagers. And the result is that many of them lack knowledge about covid 19. The benefits of herbal ingredients. This outreach activity can be said to run smoothly and well. This activity has answered the initial goal of providing a comprehensive understanding for madrasah diniyah youth.

Keywords: body immunity; covid 19; herbal ingredients

PENDAHULUAN

Pada kondisi pandemi saat ini memberikan dampak yang luar biasa pada masyarakat. Menurut data tahun ini, kasus covid-19 yang menimpa penduduk Indonesia mencapai sekitar 6 juta orang. Pandemi ini mengharuskan masyarakat untuk mengurangi aktifitas diluar rumah. Kegiatan-kegiatan yang biasanya lazim kita lakukan di luar rumah kini tidak bisa lagi dilakukan karena berpotensi menyebarkan virus COVID-19. Kantor dan sebagian besar bisnis ditutup, menyisakan bisnis-bisnis vital seperti bisnis pangan dan obat-obatan yang hanya diperbolehkan beroperasi. Sekolah pun ditutup dan siswa diminta untuk belajar dari rumah. Kita memasuki masa-masa dimana tetap berada di rumah sepanjang waktu menjadi norma yang baru. “Kita memasuki masa-masa dimana tetap berada di rumah sepanjang waktu menjadi norma yang baru”.

Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba ini tentunya memberi dampak bagi keseharian kita dan juga remaja. Dampak ini juga tidak hanya terasa pada aktivitas sehari-hari namun juga pada kondisi mental. Apalagi pada remaja, kondisi saat ini memaksa mereka harus tetap berada di rumah sepanjang waktu dapat memberi dampak yang buruk bagi perkembangan fisik dan mental mereka. Hal ini dikarenakan perubahan yang drastis yang terjadi secara tiba-tiba dapat memicu stress dan memengaruhi Kesehatan seseorang Sistem kekebalan tubuh remaja yang masih dalam perkembangan membuat mereka lebih rentan jatuh sakit. Apabila remaja sering jatuh sakit, proses tumbuh kembangnya tidak bisa berjalan dengan optimal. Oleh karena itu, penting sekali bagi orang tua untuk menjaga daya tahan tubuh remaja agar kesehatan serta pertumbuhannya tetap terjaga. Terlebih lagi, di masa pandemi virus corona ini. Sistem imun atau daya tahan tubuh memainkan peran yang vital bagi manusia. Sistem ini merupakan pertahanan tubuh yang paling optimal dalam melawan virus, bakteri, parasit maupun jamur penyebab penyakit. Namun, adanya keterbatasan informasi khususnya dalam menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh, maka diperlukan edukasi pada masyarakat akan pentingnya imunitas tubuh di masa pandemi ini. Madrasah Diniyah sebagai lembaga pendidikan di kelurahan Kebonwaris Pandaan Jawa Timur juga terdampak oleh kondisi pandemi ini. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang menjaga imunitas tubuh pada pandemi ini sangat penting agar mereka tetap aman. Dengan demikian masyarakat masih membutuhkan informasi yang dapat dipercaya dan berbasis keilmuan. Salah satu cara kita menjaga imunitas tubuh yaitu dengan cara minum ramuan herbal. Namun, masih banyak remaja di madrasah diniyah Kebonwaris belum mengetahui manfaat dari ramuan herbal ini. Dari permasalahan tersebut, diperlukannya solusi untuk mengatasinya dengan melakukan edukasi tentang khasiat dari ramuan herbal.

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan pada 23 Juni 2022, di Madrasah Diniyah Kelurahan Kebonwaris Pandaan Jawa Timur. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi secara langsung, pemutaran video, serta diskusi interaktif seputar manfaat ramuan herbal untuk kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan ini dilaksanakan selama 1 hari dan di ikuti oleh perwakilan santrisebanyak 27 orang. Selama berlangsungnya kegiatan, peserta terlihat antusias mendengarkan dan aktif berdiskusi. Pada awal penyampaian materi, pemateri meminta peserta untuk menyampaikan pengetahuannya tentang cara meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemic, kemudian dilanjutkan dengan pengenalan macam-macam ramuan herbal yang bisa dikonsumsi untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemic. Dalam penyuluhan disampaikan bahwa menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh harus terus dilakukan di tengah pandemi Covid- 19. Salah satu cara menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh untuk mencegah Covid-19 adalah konsumsi makanan dan minuman yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Untuk meningkatkan imunitas terutama pada remaja dan umumnya pada keluarga. Pembuatan ramuan herbal pada kegiatan ini menggunakan bahan-bahan yang mudah diperoleh dan harganya terjangkau. Ramuan herbal atau sering disebut jamu mengandung rempah-rempah yang baik untuk kesehatan (Imunitas et al., 2000). Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Kebonwaris memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang covid-19 serta tentang manfaat dari ramuan herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh. Kegiatan berlangsung lancar dengan sasaran utama adalah remaja (15 tahun). Kegiatan ini dimulai dari tahap persiapan dan pelaksanaan. Tahap persiapan merupakan tahapan yang cukup panjang guna memperoleh hasil yang baik dan berjalannya agenda kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari pengumpulan materi dan

informasi tentang covid-19 secara komprehensif, artinya dilakukan pencarian mulai dari pengertian covid-19, penyebab, gejala, penanganan, sampai dengan upaya pencegahannya. Dari informasi ini kemudian dibuat inti sari yang mana akan dijadikan bahan materi untuk pembuatan materi penyuluhan tentang covid-19 hingga upaya pencegahannya. Hal lain juga demikian, pelaksana mengumpulkan materi tentang tanaman herbal, manfaat tanaman herbal, cara mengonsumsi tanaman herbal guna meningkatkan kesehatan tubuh.

Kegiatan berikutnya merupakan ceramah atau penyuluhan tentang covid-19 dan pemanfaatan tanaman herbal yang dilakukan secara langsung pada sasaran. Pada tahap persiapan dilakukan serangkaian persiapan dengan tujuan penyuluhan ini tercapai dengan maksimal. Dimulai dengan melakukan kunjungan kepada pihak pemangku desa, yaitu Kepala Kebonwaris yang dilaksanakan di Kantor Kebonwaris. Dari hal tersebut didapatkanlah ijin untuk melaksanakan kegiatan di Kelurahan Kebonwaris dengan diberikannya surat rekomendasi dari pihak lurah. Pada pelaksanaannya, remaja madrasah diniyah rata-rata masih rendah pengetahuannya terhadap covid-19. Sehingga hal ini berdampak pada bagaimana mereka berperilaku sehari-hari. Contohnya adalah kesadaran penggunaan masker masih rendah, dan tingkat intensitas mencuci tangan yang cukup rendah. Kemudian penyuluhan dilaksanakan dengan mengedukasi mereka tentang bagaimana seharusnya bersikap di masa pandemi ini. Dari uji kualitatif, sasaran menunjukkan tingkat pengetahuan yang lebih baik tentang covid-19. Ketika mereka ditanya apa itu covid-19 mereka sudah bisa membedakan antara penyakit dan hal yang menyebabkannya. Mereka lebih paham mengenai bagaimana gejala klinis dari covid-19. Mereka juga lebih memahami bagaimana cara utama untuk mencegah penularan covid-19. Antusiasme ini merupakan semangat bersama untuk belajar bersama sehingga dapat meningkatkan kepatuhan mereka dalam menerapkan protokol kesehatan yang telah dibuat pemerintah utamanya ketika mereka berada di ruang publik. Mereka juga lebih memahami pentingnya menjaga diri sendiri dan orang lain, kepedulian inilah menjadi salah satu parameter dalam suksesnya kegiatan ini.

Para remaja ini ketika ditanya apa manfaat dari ramuan herbal dan sebagian mereka cukup tahu tentang beberapa manfaat tanaman herbal, namun hal itu masih dangkal, dan beberapa dari mereka kurang memahami manfaat tanaman herbal tersebut. Penyuluhan dilaksanakan pada remaja madrasah diniyah ini dengan metode edukasi dengan menggunakan ilustrasi gambar sehingga memudahkan komunikasi antarpersonal. Hasilnya rata-rata (80%) mereka paham bahan apa saja yang dapat dimanfaatkan sebagai tanaman herbal untuk imunitas tubuh di masa pandemi. Mereka juga paham apa tanaman-tanaman herbal tersebut bagi kesehatan tubuh. Mengonsumsi ramuan herbal ketika kondisi tubuh normal dapat membantu memelihara daya tahan tubuh dan memulihkan stamina setelah beraktivitas. Ketika kondisi tubuh bugar dan daya tahan tubuh kuat, maka akan memperkecil peluang untuk terinfeksi agen penyakit, seperti virus dan bakteri. Sementara itu, penggunaan ramuan herbal ketika seseorang memiliki gangguan kesehatan dapat membantu penyembuhan penyakit tertentu. Dengan teratasinya penyakit penyerta, maka risiko kematian ketika seseorang terinfeksi virus corona juga lebih kecil. Kegiatan penyuluhan ini dapat dikatakan berjalan dengan lancar dan baik. Kegiatan ini sudah menjawab tujuan awal yaitu memberikan pemahaman yang komprehensif bagi remaja madrasah diniyah dengan memberikan penyuluhan tentang covid-19 dan manfaat ramuan herbal untuk meningkatkan kesehatan. Dimulai dari pemahaman masing - masing pribadi inilah kemudian diharapkan mereka akan mengimplementasikan protokol kesehatan dalam kegiatan sehari-hari dan dapat turut memberikan informasi manfaat ramuan herbal dengan benar.



Gambar 1. Kegiatan Menyampaikan Materi

SIMPULAN

Pada kondisi pandemi saat ini memberikan dampak yang luar biasa pada masyarakat. Pandemi ini mengharuskan masyarakat untuk mengurangi aktifitas diluar rumah. Kegiatan-kegiatan yang biasanya lazim kita lakukan di luar rumah kini tidak bisa lagi dilakukan karena berpotensi menyebarkan virus COVID-19. Menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh harus terus dilakukan di tengah pandemi Covid- 19. Salah satu cara menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh untuk mencegah Covid-19 adalah konsumsi makanan dan minuman yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Kebonwaris memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang covid-19 serta tentang manfaat dari ramuan herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh. Mengonsumsi ramuan herbal ketika kondisi tubuh normal dapat membantu memelihara daya tahan tubuh dan memulihkan stamina setelah beraktivitas. Ketika kondisi tubuh bugar dan daya tahan tubuh kuat, maka akan memperkecil peluang untuk terinfeksi agen penyakit, seperti virus dan bakteri. Dan kegiatan penyuluhan ini dapat dikatakan berjalan dengan lancar dan baik karena kegiatan ini sudah menjawab tujuan awal yaitu memberikan pemahaman yang komprehensif bagi remaja madrasah diniyah.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, M., & Asrori, M. (2010). Psikologi Remaja. Jakarta : Bumi Aksara.

Dong, Z.Q., Ma, J., Hao, Y.N., Shen, X.L., Liu, F., Gao, Y., & Zhang, L. (2020).

The Social Psychological Impact of the Covid-19 Pandemic on Medical Staff in China: A Cross-Sectional Study. *European Psychiatry*, 63 (1), E65, doi:10.1192/j.eurpsy.2020.59.

Idris, A.M., Mustakim., Fajrini, F., Latifah, N. (2020). Gambaran Persepsi Pasien Terhadap Implementasi Pelayanan Kesehatan selama masa Pandemi COVID-19 di Wilayah Kota Depok Tahun 2020. *Holistik Jurnal Dunia Kesmas*, 9 (4), 470-479, doi: <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i4.3212>.

Li, W., Yang, Y., Liu, Z.H., Zhao, Y.Z., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., & Xiang, Y.T. (2020). Progression of Mental Health Services during the Covid-19 Outbreak in China. *Int J Bio Sci*, 16 (10), 1732-1738, doi:10.7150/ijbs.45120.

Meisyaroh, M.S., Sakinah, S., Asnudin., Nurdin, S., Hasrul., & Murtini. (2021). Penyuluhan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dan Penanganan Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4 (1), 234-239, doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i1.3835>.