



## **PENINGKATAN IMUN DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN RAMUAN HERBAL (KUNYIT) SEBAGAI BOOSTER PADA REMAJA**

**Yureya Nita\*, Desti Puswati, Dini Maulinda**

Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Jl. Tamtama, No.06, Labuh Baru Timur,  
Pekanbaru, Riau 28292, Indonesia

\*[rheamouse@gmail.com](mailto:rheamouse@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Virus Covid-19 dapat menyerang semua umur termasuk remaja. Peningkatan imun tubuh pada remaja diperlukan karena remaja mempunyai tingkat sosialisasi tertinggi di antara kelompok umur yang lain. Cara peningkatan imun alternatif dengan mengkonsumsi ramuan herbal kunyit. Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman remaja bagaimana meningkatkan imun tubuh dimasa pandemi Covid-19 dengan ramuan herbal kunyit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai tanaman yang bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh ditengah pandemic Covid-19 saat ini. Sasaran pengabdian masyarakat ini pada remaja di SMK Pertanian Terpadu Kota Pekanbaru yang diharapkan sudah memahami berbagai tanaman herbal. Metode yang digunakan intervensi, diskusi dan simulasi pembuatan ramuan herbal. Sebelum kegiatan dilaksanakan pretest hasil pengetahuan rata-rata nilai 99 dan sikap 25 sedangkan posttest pengetahuan nilai 100 dan prilaku 53. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat secara garis besar tercapainya tujuan kegiatan. Kegiatan penerapan terapi ramuan herbal (kunyit) sebagai booster dimasa pandemic Covit-19 telah dilaksanakan dengan baik dan berjalan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun.

Kata kunci: kunyit; pandemi Covid-19; peningkatan imun

## ***INCREASED IMMUNITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC WITH HERBS (TURMERIC) AS A BOOSTER IN ADOLESCENTS***

### ***ABSTRACT***

*The Covid-19 virus can affect all ages including adolescents. Increased body immunity in adolescents is needed because adolescents have the highest level of socialization among other age groups. Alternative immune enhancement methods by consuming turmeric herbs. This community service aims to improve adolescents' understanding of how to increase the body's immunity during the Covid-19 pandemic with turmeric herbs. This community service activity is expected to provide information about plants that are useful to increase endurance amid the current Covid-19 pandemic. The target of this community service to adolescents in SMK Pertanian Terpadu Pekanbaru who is expected to have understood various herbal plants. Methods used interventions, discussions and simulations of herbal concoctions. Before the activity, the pretest of the average knowledge result was 99 and attitude 25 while the post-test knowledge value 100 and behavior 53. The results of community service activities are broadly achieving the purpose of the activity. The activity of applying herbal herb therapy (turmeric) as a booster during the Covit-19 pandemic has been implemented well and runs smoothly in accordance with the activity plan that has been prepared.*

*Keywords: covid-19 pandemic, immune enhancement, turmeric*

## **PENDAHULUAN**

Pandemi Covid-19 telah merenggut banyak nyawa di seluruh dunia. Corona virus disease pertama kali ditemukan di Wuhan dengan novel coronavirus 2019 (2019-nCoV) yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut parah coronavirus-2 (SARS-CoV-2) (Anung Ahadi Pradana, Casman, 2020). Agen patogen yang telah berkembang dari provinsi Wuhan, kemudian di seluruh China, dan kemudian menyebar ke negara lain juga. Gejala Covid-19 antara lain demam, pneumonia berat, RNAemia, dan cedera jantung akut (Delgado-Roche & Mesta, 2020).

Covid-19 juga banyak disebabkan akibat penurunan daya tahan tubuh. Banyak hal yang bisa dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh diantaranya: Istirahat yang cukup, berolah-raga, tidak boleh stres, konsumsi makanan dan minuman yang meningkatkan imun. Imunitas adalah mekanisme tubuh manusia untuk melawan, mengusir dan memusnahkan benda asing yang masuk ke dalam tubuh manusia. Banyak sel dan organ yang bekerja sama untuk menjaga tubuh tetap sehat. Sel darah putih yang bernama Leukosit juga memiliki peran penting dalam menjaga sistem imunitas tubuh tetap sehat. Ada Neutrophil yang melawan bakteri serta menyalakan respon untuk melawan bakteri yang menyerang tubuh. Hingga sampai saat ini virus corona belum juga berakhir. Guna menekan kasus yang terus bertambah, pemberian vaksin COVID-19 mulai dilakukan.

Vaksinasi atau Imunisasi bertujuan untuk membuat sistem kekebalan tubuh seseorang mampu mengenali dan dengan cepat melawan bakteri atau virus penyebab infeksi. Tujuan yang ingin dicapai dengan pemberian vaksin COVID-19 adalah menurunnya angka kesakitan dan angka kematian akibat virus ini. Sejak pandemi Covid-19, ada kebutuhan mendesak untuk mengembangkan vaksin sebagai pendekatan dalam menghentikannya. Keberhasilan pendekatan ini tergantung pada kemauan individu untuk melakukan imunisasi (Wake, 2021)

Sistem imun adalah sistem daya tahan tubuh terhadap serangan substansi asing yang terpapar ke tubuh. Salah satu pilihan untuk memperkuat sistem imun tubuh seseorang adalah jamu. Jamu merupakan obat herbal tradisional Indonesia yang sudah sejak dulu (Kusumo et al., 2020). Bahan yang sering digunakan untuk membuat jamu adalah kunyit. Kunyit (*Curcuma longa* L) adalah tanaman tropis yang banyak terdapat di benua Asia, dan kunyit dianggap sebagai bahan antibiotik yang terbaik sementara pada masa yang sama kunyit juga digunakan untuk memudahkan proses pencernaan dan memperbaiki perjalanan usus. Kunyit pada umumnya dikonsumsi masyarakat baik sebagai bumbu dapur, jamu, sebagai obat, maupun kecantikan. Kunyit sangat bermanfaat untuk kesehatan karena fungsinya sebagai antioksidan, anti inflamasi, anti tumor, antimikroba, pencegah kanker, menurunkan lemak darah dan kolesterol, serta dapat meningkatkan imunitas tubuh dikarenakan kunyit mengandung kurkumin. Berdasarkan hal tersebut maka pengabdian kepada masyarakat perlu dilaksanakan dengan tema “Peningkatan Imun Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Ramuan Herbal (Kunyit) Sebagai *Booster* Pada Remaja di SMK Pertanian Terpadu Kota Pekanbaru.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan *service learning*, yaitu pembelajaran atau edukasi kepada layanan masyarakat. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Januari 2022 SMK Pertanian Terpadu Kota Pekanbaru, dengan sasaran siswa/i SMK Pertanian Terpadu Kota Pekanbaru. Peserta yang hadir sebanyak 24 orang remaja. Tahap perencanaan yang dilakukan dengan persiapan proposal dan administrasi, media, leaflet, power point, serta peralatan, dan peralatan untuk demonstrasi. Kegiatan pengabdian pada masyarakat

yang dilaksanakan dengan cara tatap muka langsung. Pertemuan tatap muka dengan metode ceramah/penyuluhan dan demonstrasi bagaimana cara membuat ramuan herbal kunyit.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dengan cara tatap muka serta demonstrasi cara membuat ramuan herbal untuk meningkatkan imun tubuh dimasa pandemi Covid-19. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan langsung kepada siswa/i SMK Pertanian Terpadu Kota Pekanbaru yang berjumlah 24 orang, yang dilaksanakan di Aula SMK Pertanian Terpadu Kota Pekanbaru itu sendiri. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 6 Januari 2022.

Pada kegiatan pengabdian ini dilakukan pretest sebelum kegiatan intervensi, diskusi, dan demonstrasi pembuatan ramuan herbal kunyit, dan di akhiri dengan posttest. Pretest dan post dilakukan diawal dan diakhir kegiatan berupa pertanyaan seputar pengetahuan dan perilaku remaja terkait obat herbal untuk imun tubuh dimasa pandemic Covid-19 dan bagaimana perilaku remaja untuk penggunaan kunyit sebagai ramuan herbal. Sebelum kegiatan dilaksanakan pretest hasil pengetahuan rata-rata nilai 99 dan sikap 25 sedangkan posttest pengetahuan nilai 100 dan prilaku 53. Pelaksanaan pengabdian ini dibantu oleh beberapa orang mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat secara garis besar tercapainya tujuan kegiatan. Kegiatan penerapan terapi ramuan herbal (kunyit) sebagai booster dimasa pandemic Covid-19 telah dilaksanakan dengan baik dan berjalan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Target peserta yang direncanakan adalah minimal 20 orang remaja yang hadir. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 24 orang remaja Dimana warga yang hadir pada kegiatan tersebut sebagian besar adalah warga SMK Pertanian Terpadu Kota Pekanbaru. Dengan demikian

dapat dikatakan bahwa target peserta yang hadir adalah 100%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ditinjau dari jumlah peserta yang hadir dapat dikatakan berhasil. Secara keseluruhan kegiatan pengabdian ini dapat dikatakan berhasil. Selain dilihat dari hal diatas, juga dilihat dari kepuasan remaja terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dengan antusiasnya remaja bertanya dan menjawab pertanyaan seputar Covid-19 dan ramuan herbal kunyit untuk imunitas tubuh dan pemahaman remaja juga sudah mulai baik setelah dilakukan intervensi dan diskusi.

## **SIMPULAN**

Kegiatan peningkatan imun di masa pandemi covid-19 dengan ramuan herbal (kunyit) sebagai *booster* pada remaja ini telah dilaksanakan dengan baik dan berjalan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun, walaupun masih ada beberapa remaja yang hasil post testnya masih sama dengan saat diberikan pretest setelah diberikan intervensi seputar pengetahuan tentang Covid-19 dan juga manfaat ramuan kunyit sebagai *booster*. Kegiatan ini juga mendapat sambutan baik dari pihak sekolah yaitu dewan guru dan staf SMK Pertanian Terpadu Kota Pekanbaru, terbukti dengan keaktifan remaja saat bertanya dan menjawab pertanyaan, serta antusias remaja untuk datang ke dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih atas terlaksananya kegiatan pengabdian ini disampaikan kepada: Ketua STIKes Payung Negeri Pekanbaru yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam melaksanakan pengabdian; Ketua program studi S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru; Kepala Sekolah, Dewan Guru dan Staf SMK Pertanian Terpadu Kota Pekanbaru; Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru yang telah membantu dan berpartisipasi untuk suksesnya kegiatan pengabdian; Berbagai pihak yang membantu dalam terlaksananya kegiatan ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anung Ahadi Pradana, Casman, N. (2020). Pengaruh Kebijakan Social Distancing pada Wabah COVID-19 terhadap Kelompok Rentan di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia : JKKI*, 9(2), 61–67. <https://jurnal.ugm.ac.id/jkki/article/view/55575>
- Delgado-Roche, L., & Mesta, F. (2020). Oxidative Stress as Key Player in Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (SARS-CoV) Infection. *Archives of Medical Research*, 51(5), 384–387. <https://doi.org/10.1016/j.arcmed.2020.04.019>
- Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., Khairunnisa, I., Suhandi, R. I., & Prastika, S. S. (2020). Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 465. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>
- Wake, A. D. (2021). The willingness to receive covid-19 vaccine and its associated factors: “vaccination refusal could prolong the war of this pandemic” – a systematic review. *Risk Management and Healthcare Policy*, 14, 2609–2623. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S311074>