Edukasi Pemanfaatan Rimpang Kunyit untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Pandemi COVID-19

Syafira Az Zahro[1], Agustin Wulan Suci Dharmayanti[*2], Dwi Warna Aju Fatmawati[2], Lusi Hidayati[2]

[1]Fakultas Farmasi, Universitas Jember
[2]Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Jember

***Korespondensi: agustinwulan.fkg@unej.ac.id**

Abstrak

Corona pada tahun 2019 meyebar virus corona jenis baru (SARS-CoV-2) yang penyakitnya disebut Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Virus ini ditemukan di Wuhan, China pertama kali dan sudah menginfeksi 90.308 orang per tanggal 2 Maret 2020. Jumlah kematian mencapai 3.087 orang atau 6%, jumlah pasien yang sembuh 45.726 orang. Gejala umum berupa demam, batuk dan sulit bernapas. Sampai awal tahun 2021 Covid 19 masih menjadi pandemi yang terjadi di negara Indonesia. Satu tahun berlalu masih banyak orang yang belum memahami bagaimana cara penerapan protokol COVID 19 yang benar. Indonesia termasuk dalam 25 besar negara di dunia dengan jumlah kasus pasien positif coronavirus disease (Covid-19) terbanyak. Jawa Timur merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang menyumbang kasus positif corona terbanyak. Jumlah pasien terkonfirmasi positif di Jawa Timur terus bertambah banyak karena kurangnya kesadaran masyarakat dalam menerapakan protokol kesehatan sebagai upaya untuk mencegah penularan virus corona tersebut. Di masa pandemi yang tidak diketahui kapan akan berakhir maka antisipasi seperti memperkuat imunitas juga perlu dilakukan. Kurkumin yang terdapat pada tanaman kunyit bisa dimanfaatkan sebagai bahan minuman meningkatkan imunitas. Selain mudah ditemui kunyit juga memiliki harga yang murah. Identiknya rasa jamu yang kurang disukai beberapa orang menyebabkan masyarakat berpikir bahwa meningkatkan imunitas tubuh di tengah pandemi COVID -19 ini akan kurang efektif. Sehingga dibuatlah sari teh dari kunyit yang mudah untuk dipraktekkan oleh masyarakat dalam keseharian. Metode yang digunakan yakni edukasi secara langsung kepada sasaran. Kegiatan ini dilakukan untuk membantu masyarakat dengan penyaluran informasi mengenai protokol kesehatan COVID-19 dan juga meningkatkan imunitas untuk mencegah terpaparnya COVID-19.

***Kata kunci**:* COVID-19; ibu PKK; Kurkumin.

Abstract

In 2019, a new type of corona virus (SARS-CoV-2) has spread, whose disease is called Coronavirus disease 2019 (COVID-19). This virus was discovered in Wuhan, China for the first time and has infected 90,308 people as of March 2, 2020. The number of deaths has reached 3,087 people or 6%, the number of patients who have recovered is 45,726 people. Common symptoms include fever, cough and difficulty breathing. Until the beginning of 2021, Covid 19 was still a pandemic that occurred in Indonesia. One year on, there are still many people who do not understand how to properly implement the COVID 19 protocol. Indonesia is among the top 25 countries in the world with the highest number of positive cases of coronavirus disease (Covid-19). East Java is one of the provinces in Indonesia which accounts for the most positive cases of corona. The number of confirmed positive patients in East Java continues to increase due to the lack of public awareness in implementing health protocols as an effort to prevent transmission of the coronavirus. In times of apandemic it is not known when it will end, anticipation such as strengthening immunity also needs to be done. The curcumin found in the turmeric plant can be used as a drink to increase immunity. Besides being easy to find, turmeric also has a cheap price. The identical taste of herbal medicine

that some people don't like causes people to think that increasing body immunity in the midst of the COVID -19 pandemic will be less effective. So that a tea extract from turmeric is made that is easy for the community to practice on a daily basis. The method used is direct education. The education was carried out to help the community by distributing information about the COVID-19 health protocol and also increasing immunity to prevent exposure to COVID-19.

***Keywords**: COVID-19; Curcumin; Housewife.*

1. PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, seiring dengan munculnya pandemi global COVID-19, seakan-akan menambah deretan penyakit yang bisa menimbulkan stigma negatif bagi penderita maupun keluarganya. COVID-19 termasuk penyakit yang bisa menular dengan sangat cepat dan bisa mengakibatkan kematian. Terlebih lagi saat ini COVID-19 belum ditemukan obatnya. Corana oleh WHO ditetapkan sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMD) atau yang disebut Public Healt Emergency of International Concen (PHEIC) pada tanggal 30 Januari 2020. Tidak berhenti dari itu WHO menyatakan COVID-19 sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020 (1).Dalam kondisi seperti ini penting sekali untuk selalu menjaga kesehatan diri salah satunya dengan cara menerapkan protokol kesehatan yang telah dianjurkan. Kasus pasien terkonfirmasi positif yang tinggi di Jawa Timur ini salah satunya diakibatkan oleh kurangnya tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang bahaya COVID-19 ini. Masih banyak masyarakat yang tidak menghiraukan imbauan pemerintah untuk memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer (2).

Walaupun presiden Republik Indonesia melalui Keppres No 17 Tahun 2023 menyatakan pandemi COVID19 di Indonesia berakhir, akan tetapi resiko penyebarannya masih sangat tinggi (2). Pengembangan vaksin yang masih berjalan sampai saat ini, dunia secara global harus siap hidup berdampingan dengan virus yang kian menyebar di seluruh penjuru dunia. Dengan adanya situasi yang seperti ini maka diperlukan pedoman serta upaya yang didukung oleh semua pihak untuk dapat mengendalikan laju dari persebaran virus ini (3).

Penerapan protokol kesehatan yang telah dianjurkan meningkatkan kekebalan tubuh atau imunitas sampai saat ini sangat diperlukan (2). Perlawanan COVID-19 membutuhkan sistem imun yang kuat. Sistem imunitas yang ada pada manusia dapat diatur untuk ditingkatkan dengan yang namanya imunostimulator. Imunostimulator bekerja dengan mengaktifkan elemen dan bekerja dengan mekanisme yang berbeda. Meningkatnya imunitas yang ada di dalam tubuh yang didongkrak oleh imunostimulator akan meningkatkan kemmapuan dari tubuh untuk melawan dari paparan virus maupun oleh bakteri. Imunostimulator bisa di dapat dari tanaman yang memang memiliki aktifitas bahan aktif yang memilik fungsi meningkatkan imunitas tubuh (5). Indonesia dikenal sebagai negara dengan tanah yang subur dan menghasilkan banyak rempah. Tanaman rempah sangat melekat dengan orang Indonesia. Selain dimanfaatkan untuk penyedap dan bumbu masakan tak sedikit pula tanaman rempah yang terdapat di Indonesia dimanfaat kan untuk pengobatan tradisional.

Munculnya anggapan pada masyarakat bahwasannya dalam pemanfaatan bahan alam yang ada di sekitar selalu identik dengan jamu yang dalam pembuatannya cukup rumit. Jamu sendiri merupakan ramuan khas Indonesia yang berasal dari tanaman herbal yang memiliki manfaat pengobatan. Namun meskipun jamu merupakan minuman khas dari Indonesia yang dikenal sudah sejak lama, tidak sedikit pula yang kurang menyukai

rasa dari jamu. Jamu yang identik dengan rasa pahit yang pekat membuat beberapa orang enggan untuk mengonsumsinya, walaupun beberapa jamu diantaranya juga memiliki rasa yang cukup enak. Mengenalkan manfaat tanaman yang memiliki aktifitas sebahgai imunistor pada warga harus dapat mengemas informasi seringan mungkin. Hal ini di karenakan latar belakang pendidikan dan wawasan berbeda yang dimiliki oleh sasaran. Menghilangkan opini masyarakat terkait cara penyajian minuman dari tanaman herbal yang selalu dianggap rumit dan memerlukan waktu yang cukup panjang. Dengan dikenalkannya tanaman yang ada di sekitar yang dapat meningkatkan imunitas dan disajikan dalam bentuk yang sangat mudah dipraktikan, diharapkan dapat diterapkan oleh masyarakat di tengah pandemi yang berlangsung.

Kunyit yang memiliki nama latin (*Curcuma longa L.)* dikenal sudah sejak dahulu sebagai tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk mengobati beberapa keluhan. Kandungan kimia dari kunyit sendiri yang paling besar adalah karbohidrat, lalu juga mengandung minya atsiri dan kurkuminoid. Kurkuminoid merupakan campuran dari kurkumin, demetoksikurkumin dan bisdemetoksikurkumin. Kurkumin sendiri bahan aktif dari tanaman kunyit yang juga memberi warna pada kunyit sehingga memiliki warna yang berbeda dari tanaman rimpang yang lain. Secara khasisat dari bukti empiris kunyit yang dicampur dengan susu hangat dapat menyembuhakan beberapa penyakit pernafasan seperti pilek, bronkitis, dan juga asma. Pembuktian secara ilmiah juga suda dilakukan secara invivo pada mencit albino. Mencit albino yang dinduksi oleh sel darah merah kambing (SRBCs) saat diberi perlakuan mendapat nano curcumin dalam kriteria dosisi 5 dan 10 mg / kg didapat hasil meningkatkan imunitas dari mencit jika dibanding dengan kelompok kontrol. Kunyit oleh FDA telah digolongkan dalam tanaman Generally Recognized As Safe (GRAS) yang mana hal ini menunjukan bahwasannya bahan aktif kunyit yakni kurkumin telah terbukti aman dalam penggunaannya. BPOM juga menjelaskan bahwasannya kurkumin yang terdapat pada kunyit tidak bersifat mutagenik dan tidak ada toksisitas reproduksi yang teramati (6).

Sebagai bentuk wujud nyata upaya untuk mencegah adanya penyebaran Kembali COVID-19, maka tim pengabdian melakukan edukasi kesehatan di Kelurahan Sumbersari, Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember. Hal ini mengingat salah satu cara upaya preventif yang efektif penyebaran COVID-19 adalah meningkatkan sistem imunitas tubuh.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 5 minggu, dengan kunjungan ke lapang setiap hari Sabtu-Minggu di Kelurahan Sumbersari, Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu observasi lapang, pelatihan dan evalusi. Sasaran kegiatan ini yaitu ibu-ibu PKK di Kelurahan Sumbersari, Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember. Kegiatan sosialisasi, pelatihan dan evaluasi dilakukan secara bertahap secra berurutan dari minggu ke 2-5. Kegiatan penyuluhan ini menerapkan sistem komunikasi dua arah yang interaktif antara penyuluh atau pemateri sebagai komunikator dan sasaran sebagai komunikan. Adapun tiga materi utama yang diberikan yaitu:

a. Pengarahan pada sasaran terhadap protokol COVID-19 sekaligus pemberian demo cara mencuci tangan yang benar sesuai anjuran WHO dan cara memakai masker yang benar. Kegiatan ini dilakukan pada minggu ke-2.
b. Pelatihan tentang manfaat tanaman herbal yang biasa dimanfaatkan untuk meningkatkan imunitas, cara pemilihan bahannya, sekaligus cara pembuatannya. Kegiatan ini dilakukan pada minggu ke-3.

c. Pendampingan dan praktik proses pembuatan seduhan teh kunyit untuk meningkatkan imunitas. Kegiatan ini dilakukan pada minggu ke-4. Dalam minggu ini juga diajarkan tentang manfaat the kunyit dalam pengobatan alternatif, seperti penyakit empedu, seperti batu empedu, penyumbatan saluran empedu. Selain itu seseorang yang sedag mengkonsumsi obat pbatan dari golongan NSID, Aantiplatelet dan antihiperlipidemia.

Cara pembuatan teh kunyit

Alat dan bahan yang diperlukan dalam proses pendampingan praktik pada minggu kelima yakni :

Alat : Panci, gelas dengan ukuran ± 200-250 ml, sendok, kompor

Bahan : 2 siung kunyit yang di potong kecil-kecil, madu, sereh (opsional)

Cara pembuatan :

Kupas 2 siung kunyit, bisa menggunakan sarung tangan untuk menghindari melekatnya warna khas kunyit pada tangan. Potong kecil kecil kunyit yang telah di kupas, sisishkan. Siapkan air pada panci ±250ml masak hingga mendidih sempurna. Masukkan potongan kunyit pada panci berisi air mendidih, kemudian aduk dan tutup panci ±5 menit. Siapkan gelas dan tuangkan 3-4 sendok madu untuk pemanis, boleh di tambahkan sereh untuk yang menyukai rasa dari sereh. Setalah ±5 menit tuangkan pada gelas berisi madu dan aduk, seduahan sari eh kunyit siap untuk di konsusmsi. Lebih di sarankan di konsusmsi pada kondisi masih panas dan hangat.

d. Pada minggu ke-6 dilakukan evaluasi terkait proker yang telah dilakukan. Untuk mengetahui efektivitas program pelatihan ini dalam meningkatkan kesadaran sasaran tentang pentingnya mencegah penularan COVID-19. Evaluasi dilakukan dengan cara ibu-ibu PKK mendemokan materi yang kita ajarkan kepada sesame ibu PKK. Harapannya mereka dapat menyebarluaskan pengetahuan selama pelatihan kepada masyarakat luat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan sebelum kegiatan penyuluhan diagendakan warga sasaran yang masih enggan memakai masker. Selain itu, menurut hasil wawancara awal sasaran masih belum sepenuhnya mengerti apa itu COVID-19 atau virus corona. Mereka hanya mengetahui bahwa virus ini dari Cina dan sekarang menular ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Mereka sama sekali belum mengerti dan memahami tujuan dan cara mencegah penularan virus corona. Adaya era new normal juga memunculkan anggapan bahwasannya masa pandemi Corona ini telah berakhir. Kondisi ini banyak mengalami perubahan setelah kegiatan penyuluhan dan edukasi diberikan secara rutin setiap minggu. Setelah diamati, perubahan pola hidup ini terjadi sejalan dengan materi penyuluhan yang sasaran dapatkan setiap minggu. Sasaran juga dapat menerapkan mengkonsumsi seduhan teh dari kunyit untuk meningkatkan imunitas mereka. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dan edukasi ini mampu meningkatkan kesadaran masyarakat sedikit demi sedikit. Sasaran yang berprofesi sebagai satpam juga telah bekerja melaksanakan tugasnya serta menerapkan protokol kesehatan dalam menjalankan setiap tugas. Beliau mulai menghimbau warga yang berkumpul, memberi edukasi kepada tamu perumahan yang tidak mengenakan masker.

Adanya perubahan kondisi dan pola pikir sasaran tentu sangat membanggakan Diharapkan kesadaran sasaran untuk menjaga pola hidup sehat serta berperan aktif dalam upaya mencegah penularan COVID-19 ini akan terus terjaga. Berdasarkan fakta bahwa target pelatihan dan edukasi kepada sasaran bisa tercapai jika dilakukan secara

berkala tidak dalam satu hari penuh dengan menyampaikan semua materi yang ada. Hal ini mengingat untuk merubah kebiasaan itu diperlukan waktu dan kesabaran untuk melahirkan suatu kebiasaan baru yang lebih baik. Selain itu, dengan memberikan materi penyuluhan dan edukasi secara berkala dan rutin berarti sama dengan memberikan waktu kepada masyarakat untuk memahami dan menerapkan informasi atau ilmu baru yang didapatkan sehingga informasi itu akan melekat dalam waktu lama dalam ingatan mereka. Hanya saja dalam kegiatan ini tim pengabdian kepada masyarakat harus menyesuaikan waktu luang masyarakat dengan waktu kegiatan penyuluhan yaitu setiap Sabtu Minggu. Secara keseluruhan upaya promosi kesehatan ini menjadi cara yang cukup bisa diandalkan untuk memutus mata rantai penyebaran COVID-19.

Edukasi kesehatan pada ibu rumah tangga (dalam kegiatan ini yaitu ibu PKK) perlu dilakukan secara berkala karena beberapa alasan penting berikut (7)–(9):

e. Perkembangan Pengetahuan dan Informasi: Ilmu pengetahuan dan informasi tentang kesehatan terus berkembang. Dengan melakukan edukasi secara rutin, ibu rumah tangga dapat terus memperbarui pengetahuannya mengenai praktik kesehatan terbaru, penemuan medis terkini, dan perubahan dalam pedoman atau anjuran kesehatan.
f. Pencegahan Penyakit: Edukasi kesehatan yang rutin membantu dalam mencegah penyakit. Misalnya, pengetahuan tentang vaksinasi terbaru, tindakan pencegahan infeksi, atau praktik kebersihan yang benar dapat membantu mengurangi risiko penyakit bagi anggota keluarga, terutama anak-anak dan orang tua.
g. Pemantauan Kesehatan Pribadi: Melalui edukasi kesehatan berkala, ibu rumah tangga dapat belajar untuk memantau tanda-tanda kesehatan diri sendiri dan anggota keluarga. Ini mencakup pengenalan gejala awal penyakit atau kondisi yang memerlukan perhatian medis segera.
h. Promosi Gaya Hidup Sehat: Edukasi kesehatan tidak hanya tentang mengobati penyakit tetapi juga tentang mendorong gaya hidup sehat secara keseluruhan. Ibu rumah tangga dapat belajar tentang pentingnya diet seimbang, olahraga teratur, manajemen stres, dan tidur yang cukup.
i. Menghadapi Tantangan Kesehatan yang Baru: Perubahan gaya hidup, perubahan musiman, atau masalah kesehatan baru yang muncul di masyarakat memerlukan penyesuaian dalam cara mengelola kesehatan. Edukasi berkala memungkinkan ibu rumah tangga untuk siap menghadapi tantangan kesehatan yang baru.
j. Pemberdayaan: Edukasi kesehatan yang rutin memberdayakan ibu rumah tangga untuk mengambil keputusan yang lebih baik terkait kesehatan mereka sendiri dan keluarga. Mereka menjadi lebih mandiri dalam menjaga kesehatan dan lebih siap menghadapi situasi darurat kesehatan jika terjadi.

Dengan melakukan edukasi kesehatan secara berkala, ibu rumah tangga dapat memastikan bahwa mereka selalu memiliki pengetahuan terkini dan keterampilan praktis untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan keluarga mereka.

4. KESIMPULAN

Upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar menaati semua protokol kesehatan dan peningkatan sistem imun yang dihimbau oleh pemerintah dan tenaga

kesehatan menjadi kunci untuk pencegahan penyebaran Kembali virus COVID-19 di Indonesia. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan edukasi dan pelatihan dasar kesehatan yang dimulai dari lingkungan sekitar tempat tinggal kita. Hal ini terbukti dari adanya peningkatan kesadaran sasaran terhadap bahaya Covid-19 setelah mendapatkan pelatihan dan edukasi secara rutin selama 5 minggu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Universitas Jember dan Lurah Kelurahan Sumbersari, Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember yang telah memberikan untuk memfasilitasi kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

(1) A. Riadi, "Pedoman dan Pencegahan Coronavirus (COVID- 19)," *Math Didact. J. Pendidik. Mat.*, vol. 4, pp. 1–214, 2019, doi: 10.33654/math.v4i0.299.

(2) A. W. Suci Dharmayanti, R. Millenia Dua, L. Hidayati, D. Warna Aju Fatmawati, T. Indriana, and D. T. Wildana, "Covid-19 Prevention Efforts in Blindungan Village Through Community Assistance," *J. Has. Pengabdi. Kpd. Masy. Univ. Jember*, vol. 1, no. 1, pp. 66–70, 2022, doi: 10.19184/jpmunej.v1i1.54.

(3) P. P. Indonesia, "Keputusan Presiden Nomor 17 Tahun 2023 tentang Penetapan Berakhirnya Status Pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) di Indonesia," *Jakarta Pemerintah Pus.*, no. 167292, pp. 1–3, 2023.

(4) L. R. Frumkin *et al.*, "Egg-Derived Anti-SARS-CoV-2 Immunoglobulin Y (IgY) With Broad Variant Activity as Intranasal Prophylaxis Against COVID-19," *Front. Immunol.*, vol. 13, 2022, doi: 10.3389/fimmu.2022.899617.

(5) L. Amalia, I. Irwan, and F. Hiola, "Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19," *Jambura J. Heal. Sci. Res.*, vol. 2, no. 2, pp. 71–76, 2020, doi: 10.35971/jjhsr.v2i2.6134.

(6) A. Vahedian-Azimi *et al.*, "Effectiveness of Curcumin on Outcomes of Hospitalized COVID-19 Patients: A Systematic Review of Clinical Trials," *Nutrients*, vol. 14, no. 2, pp. 1–14, 2022, doi: 10.3390/nu14020256.

(7) A. W. Suci Dharmayanti, F. R. Zaenulloh, T. Indriana, D. T. Wildana, D. W. A. Fatmawati, and L. Hidayati, "Training in Implementation of Prevention of Covid-19 in Maintaining a Healthy Lifestyle of Sekarputih Village Communities," *J. Has. Pengabdi. Kpd. Masy. Univ. Jember*, vol. 1, no. 2, pp. 86–92, 2022, doi: 10.19184/jpmunej.v1i2.186.

(8) N. Ariani and A. Wahyuni, "Peningkatan Pengetahuan Ibu-ibu PKK Desa Tatah Layap Terhadap Penggunaan Obat Batuk dan Pilek di Masa Pandemi Covid-19," *J. Bakti Untuk Negeri*, vol. 1, no. April, pp. 13–17, 2021.

(9) D. W. B. Putri, N. P. Wintariani, D. P. Apsari, and N. P. A. Suryaningsih, "Edukasi Penggunaan Suplemen Kesehatan Pada Ibu-Ibu Pkk Di Masa Pandemi Covid-19 Wilayah Desa Pemecutan Kaja, Kecamatan Denpasar Utara, Kota Denpasar," *SELAPARANG J. Pengabdi. Masy. Berkemajuan*, vol. 5, no. 1, p. 636, 2021, doi: 10.31764/jpmb.v5i1.6239.