

Sosialisasi Meningkatkan Sistem Imunitas Tubuh Dengan Menggunakan Rempah-Rempah Di Era New Normal

Ayu Puspita Sari¹, Puspita Sari², Rudi Prasetyo³, Aldi Nur Mukmin⁴
^{1,2,,3,4} Universitas Pamulang

Jl. Surya Kencana No.1 Pamulang, Kota Tangerang Selatan
e-mail: ¹ayupuspitasari990@gmail.com, ²sari20995@gmail.com,
³rudiprasetyo348@gmail.com, ⁴aldinoer98@gmail.com.

ABSTRAK

Desa sukadarma merupakan desa dengan tingkat terinfeksi virus covid-19 yang masih tinggi, umumnya masyarakat desa Sukadarma hanya mematuhi protokol kesehatan tanpa adanya peningkatan sistem imunitas tubuh, sistem imunitas tubuh yang rendah menyebabkan seseorang mudah terinfeksi virus seperti covid-19. Sehubungan dengan meningkatkannya pertumbuhan virus di wilayah tersebut, maka tim PKM Mahasiswa Universitas Pamulang mengadakan sosialisasi tentang pentingnya menjaga imunitas tubuh di tengah pandemi covid-19 ini dengan memanfaatkan bumbu dapur seperti: jahe, lengkuas, kunyit, sereh, temulawak, dan lain sebagainya. Dalam penyuluhan ini, masyarakat bisa mengetahui betapa pentingnya menjaga imunitas tubuh, jenis rempah yang bisa diolah menjadi minuman hangat, manfaat dari setiap rempah bagi kesehatan tubuh, dan cara membuat minuman empon-empon.

Kata Kunci: Imunitas tubuh, covid-19, empon-empon.

1. PENDAHULUAN

Menurut Pemkab kabupaten Bekasi saat ini wilayah Kp.Ceger, Desa Sukadarma, kecamatan Sukatani memasuki zona orange dan sudah ditemukannya kluster baru dengan data masyarakat yang terkena positif ada 6 orang oleh karena itu maka dilakukannya Pengabdian kepada Masyarakat ini untuk melakukan sosialisasi mengenai manfaat rempah-rempah untuk mencegah terjadinya kluster baru agar wilayah sukatani masuk ke dalam zona aman. Masyarakat di lingkungan Kp. Ceger, khususnya para Ibu PKK RT. 002/004 masih belum banyak yang mengetahui manfaat jamu empon-empon bagi tubuh pada era new normal ini meskipun setiap hari mereka mengolah rempah-rempah untuk dijadikan bumbu masakan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan pelaksana pengabdian ini pemahaman kepada masyarakat di lingkungan Kp. Ceger manfaat dari rempah rempah pada era new normal untuk ibu dan orang-orang yang beraktifitas diluar rumah.

Peningkatan imunitas ini meliputi pola hidup dan pola makan yang harus dilakukan. Masyarakat kampung Ceger khususnya ibu ibu yang berjumlah 20 orang kurang lebih menjadi sasaran kegiatan ini. Kegiatan dilakukan dalam bentuk diskusi secara online maupun offline melalui group whatsapp dan pertemuan terbatas dengan pengurus lingkungan masyarakat setempat. Dari kegiatan ini ibu PKK diharapkan memperoleh pemahaman yang baik tentang apa yang harus dilakukan di masa pandemi ini, tidak hanya sebatas mematuhi protokol kesehatan, tetapi juga dalam mengatur pola hidup dan pola makan.

Upaya yang dilakukan berupa makan makanan yang bergizi, olahraga minimal 2 kali dalam seminggu dan minum minuman ramuan herbal yang baik untuk kesehatan. Salah satu inovasi dalam pencegahan virus corona ini adalah dengan meminum minuman herbal atau jamu empon-empon. Jamu ini terbuat dari rempah-rempah seperti: jahe yang bermanfaat membantu menjaga system kekebalan tubuh. Hal ini agar tubuh tetap fit, dapat mencegah dan membunuh bakteri berbahaya dalam tubuh. Karena itu system kekebalan tubuh akan meningkat. Lalu, temulawak salah satu manfaatnya untuk menjaga kebugaran. Kunyit, manfaat dari kunyit ini yakni antioksidan, antitumor, dan antikanker. Sebab senyawa yang terkandung dalam kunyit yaitu kurkuminoid dan minyak atsiri mempunyai peranan dalam pemanfaatan kunyit ini.

Antioksidan adalah senyawa yang dapat menangkal senyawa-senyawa radikal bebas. (Lestari, 2020)



Gambar 1. Proses PKM Mahasiswa

2. METODE PENGABDIAN

Metode kegiatan ini berupa penyuluhan mengenai meningkatkan sistem imunitas tubuh dengan memanfaatkan rempah-rempah di era newnormal, kemudian diteruskan dengan sesi tanya jawab. Berikut ini adalah tahapan pelatihan yang dilakukan:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan yang dilakukan meliputi:

- a. Survei awal, pada tahap ini dilakukan survei ke lokasi sekitaran lingkungan Kp. Ceger RT. 002/004 khususnya Ibu.
- b. Penempatan dan penentuan lokasi dan sasaran. Setelah survey maka ditentukan lokasi pelaksanaan dan sasaran peserta kegiatan.
- c. Penyusunan bahan/materi penyuluhan tentang memanfaatkan rempah rempah untuk meningkatkan sistem imun tubuh di era new normal.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Tahap ini akan diberikan penjelasan mengenai pentingnya memanfaatkan rempah rempah untuk meningkatkan sistem imun tubuh di era new normal.

3. Tahap Penyuluhan

Untuk melaksanakan kegiatan tersebut digunakan beberapa metode penyuluhan yaitu:

a. Metode Ceramah

Metode ceramah dipilih untuk memberikan penjelasan tentang penggunaan rempah-rempah terhadap sistem kekebalan imun tubuh.

b. Metode Tanya Jawab

Metode Tanya jawab sangat penting bagi para peserta pelatihan. Metode ini memungkinkan para peserta menggali pengetahuan sebanyak-banyaknya tentang pemanfaatan penggunaan pentingnya rempah-rempah terhadap sistem kekebalan imun tubuh.

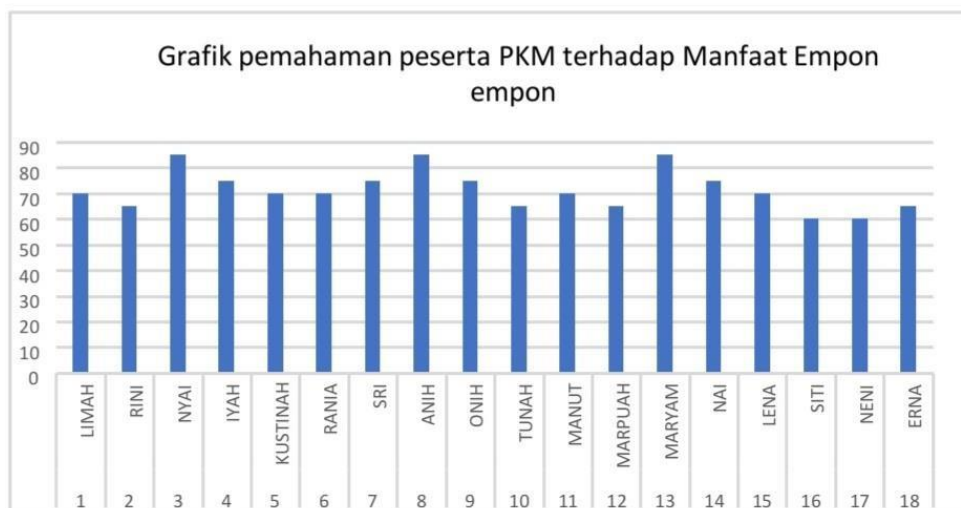
c. Metode Simulasi

Metode simulasi ini diberikan kepada para peserta Ibu ibu dari program PKK yang ada lingkungan di Kp. Ceger RT. 002/004.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil sosialisasi ini didapatkan bahwa selama proses sosialisasi kepada masyarakat Kp. Ceger khususnya Ibu PKK RT. 002/004 sangat antusias mengikuti sosialisasi dari program pengabdian kepada masyarakat ini. Hal ini dapat dilihat dari respon Ibu PKK sangat antusias mengetahui apa manfaat dari rempah-rempah dan bagaimana mengolahnya menjadi jamu empon-empon, bahkan mereka merespon dengan bertanya kepada narasumber atau tim PKM jika ada kesulitan ketika mempraktekkan proses pembuatan jamu empon-empon ini. Selanjutnya, didalam pelatihan ini juga masyarakat diajarkan secara teori oleh Tim PKM tentang kegunaan minuman empon-empon dalam memelihara kesehatan tubuh sehingga

masyarakat dapat terhindar dari berbagai macam penyakit dan mencegah terjadinya kluster baru karena kurangnya sehat tubuh diakibatkan oleh system imunitas tubuh yang kurang kebal. Penjelasan materi ini diberikan kepada Ibu dengan tujuan bisa memahami lebih lanjut manfaat Rempah-rempah untuk membantu menjaga daya tahan tubuh dan diberikan bagaimana cara mengolah rempah-rempah ini agar lebih berkhasiat oleh Tim PKM. Setelah kegiatan PKM ini dilaksanakan, maka diharapkan nanti masyarakat Kp. Ceger khususnya Ibu PKK RT. 002/004 bisa mempraktekkan sendiri dirumah untuk mengolah rempah-rempah menjadi jamu empon-empon serta mengkonsumsi setiap hari minuman empon-empon. Berikut grafik pemahaman peserta PKM di Kp. Ceger:



Gambar 2. Grafik pemahaman peserta pkm terhadap manfaat empon-empon

Berdasarkan grafik diatas, maka dapat disimpulkan bahwa selama proses penyuluhan masyarakat Kp. Ceger RT. 002/004 sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan, hal ini dilihat dari respon masyarakat yang diketahui bahwa ada 2 peserta dengan tingkat pemahaman 60%, 4 peserta dengan tingkat pemahaman 65%, 5 peserta dengan tingkat pemahaman 70%, 4 peserta dengan tingkat pemahaman 75%, dan 3 peserta dengan tingkat pemahaman 85%. Dilihat dari grafik diatas tidak ada peserta yang memiliki tingkat pemahaman dibawah 50% yang menunjukkan bahwa para peserta PKM telah paham dengan materi yang disampaikan oleh tim PKM Mahasiswa Universitas Pamulang.

4. KESIMPULAN

Menjaga sistem imunitas tubuh di Era New Normal ini sangat penting agar tubuh mempunyai antibodi yang dapat melindungi tubuh disaat virus covid 19 ini masuk kedalam tubuh. Dengan menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak, makan makanan yang bergizi serta minum minuman rempah-rempah seperti empon-empon dapat menjadi salah satu upaya dalam menjaga tubuh kita dari serangan virus covid 19. Empon-empon ini terbuat dari rempah-rempah seperti: Jahe yang bermanfaat membantu menjaga system kekebalan tubuh. Hal ini agar tubuh tetap fit, dapat mencegah dan membunuh bakteri berbahaya dalam tubuh.

Masyarakat di lingkungan kampung Ceger, khususnya para ibu PKK dan orang-orang yang beraktifitas diluar rumah belum mengetahui manfaat jamu empon-empon bagi tubuh pada Era New Normal ini. Pada kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan pelaksana pengabdian ini memberikan pemahaman kepada masyarakat dilingkungan kampung ceger manfaat dari rempah-rempah pada Era New Normal untuk ibu PKK dan orang-orang yang beraktifitas diluar rumah.

5. SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan didapatkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlunya dilakukan sosialisasi baik itu secara praktek ataupun materi dalam melakukan peningkatan sistem imunitas tubuh untuk mencegah masuknya virus ke dalam tubuh dengan menggunakan rempah rempah.
2. Rempah rempah harus dikonsumsi setiap hari agar tubuh kita tetap sehat tidak lupa juga dengan melakukan aktivitas yang meyehatkan seperti makan makanan yang bergizi, olahraga yang teratur, dan melakukan protokol kesehatan yang dianjurkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami selaku tim PKM Mahasiswa Pamulang mengucapkan terimakasih sebesar besarnya kepada Universitas Pamulang yang telah menyediakan program PKM ini sehingga kami dapat menyalurkan kreasi serta inovasi kepada masyarakat, selanjutnya kepada bu Rini Alfatiyah, S.T., M.T., CMA selaku ketua program studi teknik industri Universitas Pamulang, dan ibu Syahreen Nurmutia, S.T., MT selaku pembimbing pada program PKM Mahasiswa pada kali ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andry Septianto, Syahreen Nurmutia, Niera Feblidiyanti, Junaenah. (2020). Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Desa Kalitorong Kecamatan Randudongkol Kabupaten Pemalang Provinsi Jawa Tengah. *Dedikasi PKM*, 55.
- Fuji, N. (2020, September 4). Retrieved from <https://m.merdeka.com/jabar/manfaatempon-empon-untuk-kesehatan-tingkatkanimunitas-tubuh-cegah-corona-klm.html> .
- Handayani, R.T., Arradini, D., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Pandemi covid-19, respon imun tubuh, dan herd immunity. *Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 373-380.
- Lestari, N. F. (2020, April 1). Manfaat Empon-Empon untuk Kesehatan, Tingkatkan Imunitas Tubuh Cegah Corona.
- Sari, A. N. (2016). Berbagai Tanaman Rempah Sebagai Sumber Antioksidan Alami. *Elkawanie*, 203.