

## SOSIALISASI CARA PEMBUATAN JAMU DALAM MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH

Yunia Nur Fatonah<sup>1)</sup>, Jimi Harianto<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia, [yunianurfatonah@gmail.com](mailto:yunianurfatonah@gmail.com)

<sup>2)</sup>STKIP Al Islam Tunas Bangsa, Indonesia, [jimiharianto@stkipalib.ac.id](mailto:jimiharianto@stkipalib.ac.id)

### ABSTRAK

Program pengabdian kepa masyarakat dalam bentuk sosialisasi ini dilaksanakan atas dasar kerjasama mahasiswa KKN-DR UIN Raden Intan Lampung dengan masyarakat pekon Margoyoso Kecamatan Sumberejo, Kabupaten Tanggamus, Provinsi Lampung untuk memberikan sosialisasi kepada masyarakat pekon tersebut mengenai pembuatan jamu untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Metode yang dilakukan adalah kualitatif, dengan sampel warga pekon Margoyoso. Tujuan pengabdian ini ialah untuk meningkatkan kesadaran akan mengkonsumsi sesuatu yang alami dalam pemenuhan kesehatan terutama peningkatan daya tahan tubuh. Hasilnya, masyarakat PekonMargoyoso memahami dan mengerti proses pembuatan dan bahan yang digunakan serta manfaat yang terkandung didalam produk jamu tersebut. Dengan mengupayakan pemanfaatan tanaman obat dalam pemenuhan kebutuhan daya tahan tubuh masyarakat. Teknik pengumpulan data dilakukan pada saat melakukan kegiatan penyuluhan *door to door* dengan cara memberikan arahan dan memberikan himbauan kepada masyarakat khususnya pekon Margoyoso tentang cara pembuatan jamu serta manfaat dan bahan – bahan yang digunakan dalam pembuatannya.

**Kata Kunci : sosialisasi, jamu, daya tahan tubuh**

### ABSTRACT

*This community service program in the form of socialization was carried out on the basis of collaboration between KKN-DR students at UIN Raden Intan Lampung with the community of Margoyoso Village, Sumberejo District, Tanggamus Regency, Lampung Province to socialize to the village community regarding making herbal medicine to increase endurance. The method used is qualitative, with a sample of residents of the village of Margoyoso. The purpose of this service is to increase awareness of consuming something natural in fulfilling health, especially increasing endurance. As a result, the people of PekonMargoyoso understand and understand the process and materials used as well as the benefits contained in the manufacture of these herbal products. By seeking the use of medicinal plants in meeting the needs of the community's immune system. The data collection technique was carried out when conducting door to door counseling by giving directions and giving appeals to the community, especially the Margoyoso village community about how to make herbal medicine and the benefits and materials used in its manufacture.*

**Keywords: socialization, herbal medicine, endurance**

## PENDAHULUAN

Tingkat daya tahan tubuh atau imunitas menjadi salah satu faktor penting untuk menjaga diri agar tetap terhindar dari Virus Corona yang mewabah saat ini. Upaya peningkatan daya tahan tubuh dapat dilakukan dengan beragam cara pola hidup sehat, konsumsi vitamin, dan lainnya.

Di Indonesia sendiri, sebagian orang masih percaya dengan beberapa ramuan tradisional. Tak hanya enak, namun ramuan tersebut dipercaya meningkatkan kekebalan tubuh karena berasal dari bahan-bahan alami dan tidak ada efek samping.

Selain untuk meningkatkan daya tahan tubuh banyak manfaat jamu tradisional yaitu menjaga kebugaran tubuh, mengurangi gangguan kesehatan ringan seperti batuk, sebagai anti radang dan anti oksidan, membantu menanggulangi faktor komorbid, menurunkan tekanan darah tinggi, serta dapat meningkatkan kualitas kesehatan.

Menjaga kesehatan termasuk daya tahan tubuh menjadi salah satu hal penting di tengah lonjakan kasus Covid-19 yang terjadi selama beberapa waktu terakhir. Ada beberapa jamu tradisional yang bermanfaat menambah imun tubuh.

Sistem imun bekerja dengan membentuk semacam 'barikade' untuk menghalangi patogen yang terdeteksi hendak masuk menyerang tubuh. Sistem imun yang kuat jadi salah satu jaminan kesehatan.

Ada banyak cara untuk mendapatkan sistem imun yang kuat. Selain rutin berolahraga, tidur cukup, dan menghindari stres, pola makan dan minum juga turut berkontribusi.

Daya tahan tubuh yang maksimal menjadi pertahanan utama dari infeksi virus, kuman, dan bakteri. Ada banyak cara untuk mempertahankan dan meningkatkan daya tahan tubuh yakni, Tidur cukup ,Olahraga secara rutin ,mengonsumsi makanan yang bergizi , tidak merokok , tidak konsumsi alkohol .

Selain melakukan 5 hal di atas, Anda juga bisa mengonsumsi minuman herbal yang memiliki khasiat meningkatkan imunitas tubuh. Anda bisa membuat minuman herbal tersebut di rumah, sebab bahan-bahannya mudah ditemukan. Bahkan, bumbu dapur ada yang bermanfaat meningkatkan daya tahan tubuh.

Kunyit mengandung zat kurkumin yang bekerja meningkatkan daya tahan tubuh. Artinya, sistem pertahanan tubuh melawan virus atau bakteri penyebab penyakit yang ditingkatkan, bukan secara langsung membunuh kuman tersebut.

Beberapa manfaat dari tanaman rimpang seperti jahe misalnya berfungsi untuk melancarkan pencernaan dan bersifat anti-

peradangan [1]. Selain akrab sebagai pemberi warna kuning di dalam masakan seperti gulai, kari, woku, atau acar kuning, kunyit juga dipercaya mampu meredakan infeksi. Sedangkan temulawak memiliki zat aktif yang berfungsi sebagai anti-oksidan.

Menjaga daya tahan tubuh penting untuk dilakukan selama pandemi. Salah satu upaya untuk menjaga imun tubuh adalah dengan rutin mengkonsumsi jamu. Oleh karena itu mahasiswa KKN .. melakukan pelatihan pembuatan jamu tradisional untuk meningkatkan daya tahan tubuh di saat pandemi Covid-19.

Proses pembuatan jamu tradisional sederhana dan tidak memerlukan peralatan khusus serta bahan baku yang dapat dengan mudah diperoleh

Salah satu cara meningkatkan daya tahan tubuh adalah minum jamu. Jamu sudah lama digunakan masyarakat Indonesia untuk memelihara kesehatan tubuh dan mencegah berbagai macam penyakit.

Selama pandemi Covid-19, menjaga kesehatan tubuh menjadi hal yang wajib dilakukan semua masyarakat. Selain menggunakan obat-obatan modern, Anda bisa mengonsumsi jamu atau ramuan tradisional khas Indonesia yang bermanfaat menjaga kesehatan tubuh. Jamu diracik menggunakan berbagai macam rempah khas Nusantara yang mudah ditemukan baik di pasar tradisional maupun pasar swalayan.

Kesehatan merupakan kebutuhan manusia yang paling mendasar. Untuk menjaga kesehatan

atau mengobati penyakitnya maka manusia membutuhkan obat. Obat-obatan serta perawatan yang kini banyak digunakan adalah pengobatan modern yang menggunakan obat-obat kimia sintesis serta alat-alat yang canggih.

Namun demikian, pengobatan modern memiliki banyak efek samping bagi manusia. Keberadaan pengobatan modern yang semakin berkembang, mengancam keberadaan pengobatan tradisional yang sejak dulu sudah ada, khususnya di Indonesia. Di lain pihak, merujuk pada filosofi pengobatan Timur, eksistensi manusia tidak terpisah dari unsur alam semesta, yang meliputi air, api, tanah dan udara. Keberadaan manusia di tengah kehidupan harus dipandang secara holistik.

Ketika manusia terganggu pengobatannya harmoni kehidupannya pun terganggu. Pada saat inilah manusia membutuhkan obat untuk memulihkan kesehatannya.

Keberadaan pengobatan modern yang semakin berkembang, mengancam keberadaan pengobatan tradisional yang sejak dulu sudah ada, khususnya di Indonesia. Di lain pihak, merujuk pada filosofi pengobatan Timur, eksistensi manusia tidak terpisah dari unsur alam semesta, yang meliputi air, api, tanah dan udara. Keberadaan manusia di tengah kehidupan harus dipandang secara holistik. Ketika

manusia terganggu kesehatannya, harmoni kehidupannyapun terganggu.

Pada saat inilah manusia membutuhkan obat untuk memulihkan kesehatannya. Menurut WHO (World Health Organization) definisi herbal adalah tanaman yang bagian tanamannya daun, bunga, buah, biji, batang, kayu, kulit kayu, akar, rimpang atau bagian tanaman lainnya, yang mungkin seluruhnya dapat terfragmentasi.

Sedangkan definisi dari pengobatan herbal adalah penggunaan obat untuk mengurangi, menghilangkan penyakit atau menyembuhkan seseorang dari penyakit dengan menggunakan bagian-bagian dari tanaman seperti biji, bunga, daun, batang dan akar yang kemudian diolah menjadi tanaman obat herbal. Pada masa pandemi covid-19 seperti saat ini, masyarakat pastinya sangat berusaha untuk menghindari diri dari paparan virus corona tersebut, yaitu dengan selalu menjaga imun tubuh agar tetap sehat.

salah satu alternatifnya yaitu dengan cara mengkonsumsi minuman yang sehat seperti jamu herbal. Dengan bahan yang sangat mudah dicari dan mudah ditanam, Jamu herbal ini sangat banyak juga manfaatnya. Dengan adanya program kerja Pembuatan Jamu ini, masyarakat desa koto benai sangat berantusias sekali, karena sebelumnya sebagian besar warga sudah lama menanam tanaman herbal tersebut walaupun belum tau fungsi dari setiap tanamannya. Seperti yang kita ketahui bersama bahwa pola hidup masyarakat

di pedesaan khususnya sangat kurang peduli dan remehkan terhadap pandemi virus corona ini.

Hal ini berupaya untuk membantu pemerintah dengan menekan kepada masyarakat untuk selalu hidup sehat, makan makanan bergizi dan juga menjaga imunitas tubuh masing-masing.

Obat tradisional merupakan salah satu produk tradisi masyarakat yang bersandar pada kearifan lokal dan diwariskan secara turun-temurun.

Penggunaan obat tradisional ini, yang berupa obat herbal terstandar dan fitofarmaka. Selain itu pemanfaatan bahan – bahan alami dan tanaman obat sekitar kita menjadi alternative yang sangat baik. (Prihandiwati 2021) Pemerintah pun memberikan arahan dalam Surat Edaran Nomor HK.02.- 02/IV.2243/2020 tentang pemanfaatan obat tradisional untuk pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, dan perawatan kesehatan.

Jamu merupakan pengobatan tradisional yang mampu mengatasi masalah kesehatan salah satunya untuk memperkuat sistem imun tubuh. Pengobatan pada zaman sekarang kebanyakan menggunakan pengobatan modern tetapi jamu masih banyak peminat dikalangan masyarakat perkotaan maupun pedesaan. Tujuan dalam kegiatan KKN ini untuk memberikan sosialisasi

mengenai pelatihan bagaimana cara pengolahan bahan alam dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh di era pandemi.. Metode pelaksanaan kegiatan ini yaitu dengan memberikan sosialisasi dan edukasi pada masyarakat serta pembagian leaflet, masker, hand sanitizer, pemasangan poster dan pembagaaian hasil produksi jamu kepada masyarakat setempat.

Hasil dari kegiatan ini terdapat peningkatan pemahaman pada warga dari hasil kuesioner yang sudah didapat menunjukkan bahwa warga dapat memahami mengenai macam-macam jamu, khasiat jamu, cara pembuatan jamu dengan baik dan benar.

Menjaga kesehatan merupakan cara yang paling ampuh untuk meningkatkan sistem imun dalam tubuh. Menjaga Kesehatan dapat dilakukan dengan berolahraga, makan makanan yang bergizi, dan mengonsumsi vitamin.

Selain itu banyak sekali masyarakat yang masih mengonsumsi jamu tradisional. Jamu adalah ramuan atau racikan dari berbagai rempah-rempah yang digunakan masyarakat Indonesia sebelum adanya obat kimia. Hingga saat ini jamu menjadi salah satu alternatif obat yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Ada berbagai bentuk jamu yang biasa dikonsumsi, mulai dari serbuk hingga jamu segar atau jamu gendong.

Dalam penerapannya, kami melakukan sosialisasi serta membagikan produk jamu ke masyarakat, dan memberikan pembelajaran pembuatan jamu tradisional melalui video ke Ibu Lurah supaya dapat diteruskan ke masyarakat . Jamu

yang kami buat mengandung jahe, kunyit, temulawak, sereh, dan kayu manis. Banyak sekali manfaat dari olahan jamu tradisional salah satunya yaitu antioksidan.

Tanaman toga merupakan kependekan dari tanaman obat keluarga. Tanaman ini memiliki arti tanaman yang dihasilkan dari budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat. Selain itu memiliki berbagai macam jenis seperti jahe, kunyit, lengkuas, kencur, sereh, daun salam dan lain sebagainya.

Tanaman ini akan melalui sebuah proses pembuatan sehingga menjadi sebuah jamu herbal, agar masyarakat memperoleh pelayanan kesehatan dengan cara yang murah, mudah, aman dan nyaman.

Salah satu cara meningkatkan daya tahan tubuh adalah minum jamu. Jamu sudah lama digunakan masyarakat Indonesia untuk memelihara kesehatan tubuh dan mencegah berbagai macam penyakit.

Selama pandemi Covid-19, menjaga kesehatan tubuh menjadi hal yang wajib dilakukan semua masyarakat. Selain menggunakan obat-obatan modern, Anda bisa mengonsumsi jamu atau ramuan tradisional khas Indonesia yang bermanfaat menjaga kesehatan tubuh. Jamu diracik menggunakan berbagai macam rempah khas Nusantara yang mudah ditemukan baik di pasar tradisional maupun pasar swalayan.

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.

Pada kegiatan sosialisasi pembuatan jamu herbal kepada ibu-ibu PKK Desa Betro, mahasiswa KKN-P bekerja sama dengan pakar herbal pengobatan tradisional bernama AF Pandhu Hadiwinata yang berasal dari kota Surabaya. Pandhu menjelaskan tentang tata cara pembuatan jamu herbal beserta khasiatnya.

Dari penjelasan beliau dapat disimpulkan bahwa banyak sekali khasiat dari tanaman toga yang dapat dijadikan sebagai jamu herbal, seperti jahe untuk membantu menghangatkan tubuh, membantu memperlancar peredaran darah. Kencur berkhasiat untuk memperlancar peredaran darah, membantu mengurangi pegal linu dan lain sebagainya.

Tanaman toga tidak hanya sebagai jamu herbal yang dapat mengatasi berbagai macam penyakit dan menambah daya imun tubuh, akan

tetapi jamu herbal dari tanaman toga ini dipercaya dapat menyembuhkan Covid 19.

Pelaksanaan program pembelajaran pembuatan jamu tradisional dimasa pandemi Covid-19 dan pembagian produk olahan jamu mendapat respon yang baik karena masyarakat dapat mengetahui manfaat yang terdapat dalam jamu tradisional.

Setelah dilaksanakannya program diharapkan masyarakat dapat selalu menjaga imun tubuh supaya tetap sehat dan dapat lekas membaik untuk warga yang sedang isolasi mandiri

Program yang dilakukan adalah memberikan Leaflet tentang manfaat wedhang jahe kepada masyarakat . Leaflet yang diberikan berisi tentang manfaat dari tanaman jahe dan kandungan nutrisi dari tanaman jahe itu sendiri serta cara membuat dari wedhang jahe itu sendiri sehingga memiliki nilai ekonomis. Selain memberikan sosialisasi dengan memberikan Leaflet juga memberikan pelatihan kepada masyarakat bagaimana cara membuat wedhang jahe bubuk yang nantinya dapat dijual dan meningkatkan perekonomian.

Kondisi pandemic Covid-19 saat ini juga menuntut setiap orang menjaga perilaku hidup bersih sehat diantaranya dengan menggunakan masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas (Apriningrum et al.

2021). Surat edaran itu ditujukan kepada gubernur, bupati, dan wali kota seluruh Indonesia. Intinya, Kementerian Kesehatan menyarankan masyarakat memanfaatkan obat tradisional berupa jamu, obat herbal terstandar. Sosialisasi yang dilakukan yaitu oleh mahasiswa KKN-DR di desa Margoyoso, kecamatan Sumberejo. Kuliah Kerja Nyata atau KKN merupakan suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan perkuliahan dan menjadi kewajiban bagi setiap mahasiswa yang mengikuti kuliah minimal Strata Satu (S.I).

Penyelenggaraan Kuliah Kerja Nyata diharapkan dapat menjangkau tiga sasaran utama. Pertama, sebagai wahana pembelajaran bagi para mahasiswa (peserta KKN) untuk mengaplikasikan berbagai teori yang diperolehnya selama dalam perkuliahan, sesuai dengan disiplin ilmunya masing-masing. Kedua, Kuliah Kerja Nyata dapat memberikan nilai tambah dalam rangka meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat. Ketiga, Kuliah Kerja Nyata merupakan media untuk membangun kemitraan antara lembaga perguruan tinggi yang bersangkutan dengan masyarakat, termasuk di dalamnya sebagai upaya untuk membangun citra sekaligus dapat dijadikan sebagai ajang promosi perguruan tinggi yang bersangkutan.

Covid 19 telah memberikan dampak buruk kepada semua sektor tak terkecuali pada sektor perekonomian. Diantaranya berdampak pada sektor usaha mikro, kecil dan menengah (UMKM). Selain itu dalam penyebarannya tidak hanya dikota saja namun Perkembangan covid-19 yang begitu tidak

dapat dikendalikan ini tidak menutup kemungkinan akan menyebar di kampung atau desa (Satriawan 2020).

Pada saat KKN mahasiswa dituntut untuk dapat bersosialisasi dengan masyarakat sekitar untuk dapat mewujudkan program-program kerja yang akan dijelankannya.

KKN tahun 2021 dilaksanakan di pekon Margoyoso Kecamatan Sumberejo, Kabupaten Tanggamus, Provinsi Lampung. Pada tanggal 22 juni – 31 Juli 2021. Dimana pelaksanaan KKN pada tahun 2021 masih diadakan di desa sendiri dikarenakan adanya wabah pandemic covid-19 yang tidak memungkinkan untuk melaksanakan KKN seperti dua (2) tahun sebelumnya

Dengan demikian, salah satu Program Pokok yang kita lakukan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu membantu pencegahan COVID-19 dan membantu desa Somowinangun dengan cara pelatihan pembuatan jamu serai anti corona dengan bahan yang praktis dan biaya ekonomis, sehingga semua masyarakat bisa melakukannya sebagai salah satu upaya pencegahan virus COVID-19. Dimulai dengan tahap persiapan, survei tentang permasalahan yang dialami masyarakat desa Somowinangun di masa pandemi, praktek pembuatan jamu, sosialisasi ke masyarakat, evaluasi, dan pelaporan hasil kegiatan.

Pemilihan ide mengenai pembuatan jamu serai di masa pandemi, sebelumnya juga telah mendapatkan izin dan berdiskusi dengan kepala desa dengan melihat situasi dan kondisi yang ada. Dan juga dalam sosialisasi kepada masyarakat ini diberlakukan perwakilan dari tiap RT untuk menghindari kerumunan..

Tujuan pembuatan artikel ini dari penyuluhan atau sosialisasi adalah dapat menambah pengetahuan masyarakat Desa Margoyoso dalam membuat jamu untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan aman dan khususnya efektif dalam kondisi pandemi Covid 19.

### **Sosialisai**

Dalam sosialisasi, seseorang akan mengenal dan melakukan penyesuaian dengan keadaan tempat dia bersosialisasi. Lewat proses sosialisasi, individu-individu masyarakat belajar mengetahui dan memahami tingkah laku pekerti apakah yang harus dilakukan, dan tingkah laku pekerti apakah yang harus tidak dilakukan. Menurut sumber yang ada , sosialisasi adalah proses belajar yang dilakukan oleh individu untuk berbuat atau bertingkah laku berdasarkan patokan yang terdapat dan diakui dalam masyarakat disekitarnya (Sosialisasi et al., n.d.).

Jadi penulis dapat simpulkan bahwa sosialisasi merupakan suatu tindakan atau proses belajar dan mengajar individu maupun kelompok untuk membentuk suatu kepribadian atau kebiasaan baru yang diajarkan.

sosialisasi yang dilakukan yaitu dengan sistem *Door To Door* karena suasana dan keadaan memang mengharuskan seperti itu, dari kegiatan sosialisasi tersebut kita dapat langsgn berjumpa dengan warga masyarakat dalam menyampaikan info maupun materi seputar cara pembuatan jamu herbal.

### **Jamu**

Dari sumber yang ada, jamu merupakan bahan atau ramuan bahan diantaranya bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat digunakan sesuai norma yang berlaku. (Abdul 2021) Jamu dapat digunakan sebagai menaikkan daya imunitas tubuh diantaranya herba sambiloto, herba meniran, jahe, jambu biji, kunyit dan temulawak. Selanjutnya dalam pembuatan jamu biasanya Bahan dasar pembuatan jamu ini menggunakan bahan alami yang diperoleh dengan membeli di pasar ataupun dari hasil tanaman sendiri.

Jenis bahan bakunya terdiri dari berbagai jenis, yaitu jenis rimpang seperti kencur, temulawak, kunyit, jahe dan sejenisnya (Latifah 2016). Untuk menghadapi terpaan pandemic covid, senantiasa kita menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi minuman herbal terlebih dimasa pandemi Covid19, terjadi perubahan gaya hidup masyarakat



kearah *back to nature* dengan mengkonsumsi jamu herbal maupun obat tradisional lainnya untuk meningkatkan imun tubuh, Berdasarkan peraturan kepala BPOM tahun 2014, jamu dikategorikan sebagai obat tradisional sehingga wajib diproduksi dengan memenuhi standar cara pembuatan obat tradisional yang baik (Putu and Saraswati 2020).

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa jamu merupakan olahan dari bahan- bahan alami baik itu dari tumbuh-tumbuhan, hewan maupun sari pati dan lain- lain yang bersumber dari alam yang biasanya digunakan untuk pengobatan secara turun temurun.

### **Daya Tahan Tubuh**

Daya tahan tubuh atau imun merupakan cara tubuh manusia dalam melawan dan membunuh benda asing seperti bakteri, virus dan organ transplantasi lainnya apabila di transplantasikan ke dalam tubuh maka tubuh menganggap benda asing tersebut bukan dari diri jaringan tubuh sehingga tubuh akan menolaknya (Ung 2020). Selain itu sistem kekebalan tubuh adalah kemampuan tubuh untuk melawan infeksi, meniadakan kerja toksin dan faktor virulen lainnya yang bersifat antigenik dan imunogenik. Antigen sendiri adalah suatu bahan atau senyawa yang dapat merangsang pembentukan antibodi.

Antigen dapat berupa protein, lemak, polisakarida, asam nukleat, lipopolisakarida, lipoprotein dan lain-lain. Sementara itu antigenik adalah sifat suatu senyawa yang mampu merangsang pembentukan antibodi spesifik terhadap senyawa

tersebut. Berbicara daya tahan tubuh, kita sering mendengar imunogen yaitu senyawa yang dapat merangsang pembentukan kekebalan/imunitas, dan imunogenik adalah sifat senyawa yang dapat merangsang pembentukan antibodi spesifik yang bersifat protektif dan peningkatan kekebalan seluler. Jika sistem kekebalan melemah, kemampuan untuk melindungi tubuh juga berkurang, sehingga patogen, termasuk virus dapat tumbuh dan berkembang dalam tubuh (Indon et al. 2013).

### **METODELOGI PENGABDIAN**

Pengabdian di masyarakat dengan adanya kegiatan Kuliah Kerja Nyata yang dilaksanakan mulai dari tanggal 22 Juni 2021 sampai dengan tanggal 31 Juli 2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode pendidikan yang mana dalam metode ini dilakukan berbagai penyuluhan atau sosialisasi kepada masyarakat mengenai proses dan cara pembuatan jamu dimana dalam prosesnya dapat memberikan edukasi atau pemahaman kepada masyarakat sekitar. Namun sebelumnya penulis melakukan wawancara dengan kepala pekon dan masyarakat setempat mengenai sejauh mana masyarakat mengonsumsi dan memanfaatkan bahan alam menjadi jamu

Teknik pengumpulan data dilakukan pada saat melakukan kegiatan penyuluhan *door to door* dengan cara memberikan arahan

dan memberikan himbauan kepada masyarakat khususnya pekon Margoyoso tentang cara pembuatan jamu serta manfaat dan bahan – bahan yang digunakan dalam pembuatannya.

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan di Kelurahan Margoyoso, Kecamatan Sumberejo, Kabupaten Tanggamus. Pada bulan Juli tepatnya pada tanggal 13 Juli 2021 pukul 10.00 WIB di RT 05. Dalam sosialisasi ini, tidak hanya memberikan pengetahuan tentang proses pembuatan jamu, namun setelah sosialisasi selesai mahasiswa KKN memberikan jamu yang sudah dibuat kepada masyarakat yang mendapat kunjungan sosialisasi. Hasil capaian kegiatan pengabdian masyarakat dan kegiatan sosialisasi kepada masyarakat, dapat dibuktikan dengan beberapa dokumentasi dibawah ini:



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Edukasi Bahan Tanaman Untuk Jamu

Beberapa tanaman lokal yang diperkenalkan sebagai bahan untuk membuat jamu yang berkasiat untuk meningkatkan imunitas tubuh diantaranya jamu, kunyit, temu lawak, bawang putih dan lengkuas dan

masih banyak lagi. Berikut beberapa klasifikasi tanaman tersebut yaitu :

#### 1. Kunyit ( klasifikasi ilmiahnya ) :

- Kerajaan = plantae
- Tanpa takson = angiospermae
- Tanpa takson = monocots
- Tanpa takson = commelinids
- Ordo = zingiberales
- Famili = zingiberaceae
- Genus = *curcuma*
- Spesies = *c. longa*

#### 2. Temulawak (klasifikasi ilmiahnya) :

- Kerajaan = plantae
- Divisi = magnoliophyta
- Subdivisi = angiospermae
- Kelas = monocotyledonae
- Ordo = zingiberales
- Family = zingiberaceae
- Genus = *curcuma*
- Spesies = *curcuma zanthorrhiza*

#### 3. Jahe merah ( klasifikasi ilmiahnya ) :

- Kingdom = plantae
- Divisi = spermatophyte
- Sub divisi = angiospermae
- Kelas = monocotyledonae
- Ordo = zingiberales
- Family = zingiberaceae
- Genus = *zingiber*
- Spesies = *zingiber officinale* van rubrum

Selain itu tanaman untuk bahan pembuatan jamu memiliki berbagai fungsi diantaranya :

1. Temulawak, fungsinya sebagai Antioksidan, anti inflamasi, penambah nafsu makan, penawar racun dan mengobati penyakit kulit
2. Jahe , berffungsi sebagai Obat asma, sakit tenggorokan, masuk angin, mual-mual dan mengobati sakit pinggang.
3. Kencur , yaiu berfungsi untuk Melancarkan metabolisme, penambah nafsu makan, obat sakit kepala dan batuk
4. Kunyit, sebagai Antioksidan, mencegah leukemia, penuaan, sakit maag dan untuk diet

5. Lengkuas , berfungsi Mencegah radang, luka lambung, obat diare, mengobati penyakit kulit

rimpang temulawak diperoleh senyawa kimia pada rimpang terdiri dari alkaloid, flavonoid, fenolik, glikosida, steroid dan triterpenoid. Jahe merupakan tanaman yang tergolong empon-empon yang sudah dikenal untuk digunakan sebagai minuman penghangat tubuh. Antioksidan pada jahe berfungsi zat pencegah radikal bebas yang bisa menimbulkan kerusakan pada sel-sel tubuh,

Kandungan Gingerol pada jahe berfungsi untuk meningkatkan kekebalan tubuh sedangkan Oleoresin dan Flavonoid sebagai anti inflamasi dan minyak atsiri sebagai zat antimikroba. Kencur apabila sudah diolah menjadi minuman dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah dan menghilangkan masuk angin yang disebabkan oleh kandungan kimia kencur seperti minyak atsiri saponin, flavonoid, dan polifenol (Putu and Saraswati 2020).

### Sosialisasi Proses Pembuatan Jamu

Kegiatan dilakukandi Kelurahan Margoyoso, Kecamatan Sumberejo, Kabupaten Tanggamus. Pada bulan Juli tepatnya pada tanggal 13 Juli 2021 pukul 10.00 WIB.

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk menambah pengetahuan masyarakat desa tentang manfaat tanaman obat

tradisional meliputi khasiat dan keamanannya masing-masing serta menambah pengetahuan masyarakat mengenai cara pengolahan bahan tanaman tersebut hingga menjadi suatu produk jamu.

Tanaman obat yang yang disampaikan merupakan tanaman obat yang dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh pada masyarakat khususnya pekon Margoyosa dan umumnya untuk seluruh lapisan asyarakat yang ada.

Berikut bebrapa langkah proses pembuatan jamu diantaranya :

1. Siapkan bahan – bahan jamu dengan perbandingan temulawak 1 jahe merah 1 dan kunyit 3.
2. Kemudian cuci bahan jamu tersebut hinggabenar – benar bersih
3. Setelah itu lalu di iris tipis bahan yang telah dicucui tersebut. .
4. Kemudian keringkan jamu dibawah sinar matahari jika jamu sudah kering.



5. Maka jamu siap dikonsumsi dengan cara merebus jamu dengan takaran satu (1) sendok lebih ditambahkan satu gelas dan madu.



## KESIMPULAN

Pengabdian tentang sosialisasi pembuatan jamu dalam upaya meningkatkan imunitas masyarakat dapat memberikan berbagai banyak solusi dan manfaat buat masyarakat desa Margoyoso kecamatan sumberejo kabupaten Tanggamus dalam meningkatkan

derajat kesehatannya secara optimal dalam mencegah pandemi covid 19.

Tanaman obat yang memiliki khasiat meningkatkan daya tahan tubuh merupakan solusi bagi masyarakat untuk dapat meningkatkan daya tahan tubuh dengan metode sederhana dan harga yang terjangkau.

## SARAN

Dari tulisan ini diharapkan masih banyak penelitian yang lebih lanjut tentang sosialisasi pembuatan jamu. Hasil dari sosialisasi pembuatan jamu ini semoga bermanfaat bagi kita maupun masyarakat yang ada di pekon Margoyoso. Setelah pandemi covid-19 berlalu, apabila ditemukan beberapa manfaat yang lebih bagus dari pada metode door to door yang telah dilakukan diharapkan dapat mengembangkan metode tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Ahwan. 2021. "Penyuluhan Pembuatan Jamu Dalam Upaya Meningkatkan Imunitas Masyarakat Di Desa Sidoharjo Kecamatan Susukan Kabupaten Semarang."
- Apriningrum, Nelly, Eka Andriani, Oon Sopiah, and Sri Rahayu. 2021. "SUKSESKAN GERAKAN MASYARAKAT" 2 (1).
- Indon, Gizi, Abstrak Zat, Spesies Oksigen Reaktif, and Spesies Nitrogen Reaktif. 2013. "1 1 , 2 , 1" 36 (1): 57–64.
- Latifah, Sri Wahjuni. 2016. "Ibm Usaha Jamu Tradisional Pada Kelompok PKK Sekarpuro Kabupaten Malang" 02 (01): 55–60.
- Prihandiwati, Erna. 2021. "No Title" 1 (April): 33–37.
- Putu, Luh, and Ananda Saraswati. 2020. "Pemanfaatan Tanaman Biofarmaka Sebagai Bahan Jamu Serbuk Untuk Meningkatkan Imun Tubuh," 1117–21.
- Satriawan, Anindita Maya Prameswari dan Dedi. 2020. "Sosialisasi Pencegahan Covid-19 Melalui Perilaku Hidup Bersih Di Kampung Juku Batu Kecamatan Banjit Kabupaten Way Kanan" 1 (2).
- Sosialisasi, Paradigma, D A N Kontribusinya, Terhadap Pengembangan, and Jiwa Beragama. n.d. "Paradigma Sosialisasi Dan Kontribusinya Terhadap Pengembangan Jiwa Beragama Anak Paradigma Sosialisasi Dan Kontribusinya Terhadap Pengembangan Jiwa Beragama Anak" 11 (1): 65–79.
- Ung, F O K. 2020. "KEKEBALAN TUBUH UNTUK MENCEGAH PENYAKIT COVID-19 Analysis of Clinical Symptoms and Immune Enhancement to Prevent COVID-19 Disease" 2 (2).



