

## UPAYA PENINGKATAN DAYA TAHAN TUBUH SAAT PANDEMI COVID-19 DI KELURAHAN DINOYO KOTA MALANG

**Noni Mia Rahmawati\*, Mery Bela Oktavia, Ana Silviana, Khansa Nafilah Koesnedi, Moch. Dzulfikar Firstian Rahmatul Akbar, Selly Dwi Octavia, Risti Fitri Maulidiyah, Meri Kurnia, Fifi Sintianisa, Difa Ramadhan Saputra, Izzatul Hasibah, Mohammad Alfi Abid, Muhammad Yusril, Dea Islamiati, Nillam Anggraeni**

Fakultas Ilmu Administrasi, Universitas Islam Malang

Korespondensi email: noni.mia@unisma.ac.id

### ABSTRAK

*Jamu merupakan bagian dari pengobatan tradisional yang sudah dimanfaatkan sejak lama, sehingga menjadi wujud kearifan lokal yang perlu dilestarikan. Jamu tradisional Indonesia umumnya terbuat dari tanaman, terutama rempah-rempah, yang memiliki banyak manfaat, salah satunya sebagai peningkat daya tahan tubuh. Hal ini membuat jamu cocok untuk dikonsumsi sebagai metode alternatif dalam meningkatkan imunitas tubuh dan mencegah penularan saat pandemi Covid-19. Beberapa jenis rempah yang umum digunakan untuk membuat jamu adalah kunyit, jahe, dan lengkuas. Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang merupakan bagian dari program Kandidat Sarjana Mengabdikan (KSM) Tematik Unisma ini, mahasiswa peserta melakukan pembuatan minuman jamu tradisional siap konsumsi dan sosialisasi manfaat jamu serta penerapan protokol Kesehatan kepada warga Kelurahan Dinoyo, Kota Malang. Langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah persiapan bahan-bahan pembuatan jamu, pengolahan bahan-bahan pembuatan jamu, pengemasan minuman jamu siap konsumsi, dan pendistribusian minuman jamu siap konsumsi kepada masyarakat. Sosialisasi manfaat jamu dan pentingnya penerapan protokol kesehatan kepada warga dilakukan saat minuman jamu didistribusikan dari rumah ke rumah. Diharapkan warga dapat terus mengonsumsi jamu tradisional sebagai upaya peningkatan imunitas tubuh dan selalu taat menerapkan protokol kesehatan untuk mengurangi laju kasus positif Covid-19. Diharapkan juga kegiatan ini dapat memberikan inspirasi bagi warga untuk menginisiasi suatu usaha rumah tangga, yaitu pembuatan minuman jamu siap konsumsi, dalam rangka meningkatkan perekonomian keluarga.*

**Kata Kunci:** *jamu tradisional; daya tahan tubuh; pandemi Covid-19*

### PENDAHULUAN

Sudah lebih dari satu tahun sejak Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organisation/WHO*) menetapkan status pandemi Covid-19 pada bulan Maret 2020. Data per 19 September 2021 menunjukkan terdapat total lebih dari 4 juta kasus positif di Indonesia, dengan total jumlah kematian sebanyak 140.468 pasien Covid-19 (Satuan Tugas Penanganan Covid-19, 2021). Situasi pandemi ini menimbulkan banyak dampak buruk, terutama pada kehidupan sosial dan ekonomi masyarakat. Masyarakat pun diminta selalu menerapkan protokol kesehatan dengan ketat untuk mengurangi laju penyebaran virus Covid-19. Selain itu, Badan Kesehatan Dunia (WHO) juga telah mendorong berbagai negara

di dunia untuk mendorong investigasi terhadap potensi pengobatan tradisional sebagai pengembangan terapi baru untuk mencari pengobatan Covid-19 (Ahmad, 2020).

Disebutkan dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017 tentang Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia bahwa sudah sejak dahulu kala masyarakat Indonesia menggunakan ramuan obat tradisional untuk (1) memelihara kesehatan, (2) mencegah penyakit, dan (3) merawat kesehatan. Umumnya ramuan obat tradisional yang diracik oleh masyarakat Indonesia berasal dari tumbuhan. Dalam Keputusan Menteri Kesehatan tersebut juga disebutkan bahwa perkembangan pelayanan kesehatan tradisional berkembang dengan pesat, terbukti dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2010 yang menemukan sebanyak 59,12% penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun, baik perempuan maupun laki-laki, pernah mengonsumsi jamu dan sebesar 95,60% merasakan manfaat jamu yang dikonsumsi.

Jamu adalah minuman tradisional berbahan rempah-rempah alami khas Indonesia yang dipercaya berkhasiat bagi kesehatan tubuh bila dikonsumsi (Martino et al., 2018; Sitoresmi, et al., 2019). Jamu sebagai salah satu bentuk pengobatan tradisional adalah perwujudan kearifan lokal yang merupakan bagian dari kekayaan bangsa (Rahardjanto, et al., 2019). Khusnul (2020) berpendapat bahwa dalam situasi pandemi Covid-19 saat ini, produk herbal, termasuk jamu, yang telah terbukti memiliki kemampuan sebagai anti-virus, anti-oksidan, dan immunomodulator (peningkat imunitas tubuh) dapat dipertimbangkan untuk digunakan sebagai bentuk upaya peningkatan daya tahan tubuh untuk mengurangi resiko tertular. Hal ini disebabkan belum adanya obat-obatan tertentu untuk menyembuhkan pasien positif Covid-19 menyebabkan masyarakat mencari alternatif penyembuhan atau pencegahan lain, yaitu pengobatan tradisional, termasuk dengan cara mengonsumsi jamu tradisional.

Menurut Sutana dan Dwipayana (2020), perilaku masyarakat yang banyak kembali mengonsumsi jamu saat pandemi Covid-19 ini terjadi karena beberapa faktor, salah satunya adalah faktor fungsionalitas. Sifat virus Covid-19 yang dapat disembuhkan dengan sendirinya oleh tubuh ketika imunitas tubuh seseorang yang terpapar virus tersebut bagus atau memiliki daya tahan tubuh yang kuat membuat masyarakat mencari cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Jamu menjadi pilihan alternatif karena dianggap berfungsi sebagai peningkat imunitas tubuh karena terbuat dari rempah-rempah tradisional. Perilaku ini juga sesuai dari sudut pandang agama Islam ketika Allah SWT dengan kekuasaan-Nya menciptakan keanekaragaman tumbuhan yang dapat digunakan sebagai pengobatan sesuai dengan yang sejak lama telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW, yang disebut Ath-Thibbun Nabawi (pengobatan cara Nabi), yaitu suatu metode pengobatan yang digunakan Rasulullah SAW untuk mengobati beliau sendiri atau yang beliau perintahkan kepada keluarga atau para sahabat (Pribadi, et al., 2019).

Jenis rempah tradisional yang paling umum digunakan menjadi salah satu bahan pembuatan jamu adalah kunyit. Kunyit, atau yang memiliki istilah latin *Curcuma domestica* atau *Curcuma longa L*, adalah suatu tanaman jenis rimpang dengan kurkumin (atau kurkuminoid sebagai turunannya) sebagai zat aktif yang berfungsi untuk meningkatkan nafsu makan dan sebagai anti-bakteri khususnya di saluran pencernaan (Prucksunand, et al, 2001 dalam Rahman, et al., 2018). Selain mengandung senyawa kurkuminoid, kunyit juga mengandung berbagai senyawa lain, yang secara empiris, gabungan berbagai senyawa dalam kunyit bermanfaat sebagai immunomodulator yang dapat meningkatkan imunitas tubuh (Sutana & Dwipayana, 2020). Hal serupa juga diutarakan Pribadi, et al. (2019) yang menyebutkan beberapa manfaat olahan kunyit sebagai bahan dasar ramuan tradisional, antara lain sebagai anti-inflamasi, anti-mikroba, anti-oksidan, anti-tumor, pencegah kanker, menurunkan kadar lemak darah dan kolesterol, serta sebagai pembersih darah.

Selain kunyit, jahe juga biasa digunakan sebagai bahan dasar pembuatan jamu. Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan jenis tanaman rimpang yang rasa dominan pedasnya ditimbulkan oleh senyawa keton *zingeron* (Supriani, 2019). Jahe banyak dipasarkan ke masyarakat dalam bentuk segar, kering, dan produk olahan. Jahe memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh, antara lain untuk menghangatkan tubuh, membantu pencernaan, mengatasi penyumbatan hati, dan mengobati mata rabun (Pribadi, et al., 2019). Selain itu, jahe juga bermanfaat untuk menyembuhkan batuk, rematik, sakit kepala, serta berguna bagi perempuan pasca melahirkan (Rodriguez, 1971 dalam Supriani, 2019).

Lengkuas juga merupakan bahan lain yang dimanfaatkan dalam pembuatan jamu tradisional. Rimpang lengkuas (*Alpinia galanga L.*) termasuk dalam kelompok atau *familia Zingiberaceae* yang mudah ditemukan di Indonesia dan banyak digunakan untuk pengobatan penyakit jamur kulit sebagai obat gosok (Suaib, et al., 2016). Minyak atsiri yang terdapat dalam lengkuas dapat menghambat pertumbuhan beberapa jenis jamur patogen, sehingga lengkuas memiliki manfaat sebagai anti-jamur dan anti-bakteri. Selain dua manfaat tersebut, lengkuas juga memiliki manfaat yang tak kalah banyak dari manfaat kunyit dan jahe, antara lain untuk mengobati diare, mencegah infeksi, mengurangi risiko tumor dan kanker, meredakan peradangan dan nyeri, meringankan gejala asma, meredakan batuk, sakit tenggorokan, dan suara serak, serta membantu mengobati luka bakar (Joseph, 2021).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang ini dilakukan sebagai upaya untuk membantu masyarakat dalam meningkatkan daya tahan tubuh saat pandemi Covid-19 melalui konsumsi jamu tradisional. Kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa peserta kegiatan Kandidat Sarjana Mengabdikan (KSM) Tematik, Universitas Islam Malang periode Agustus 2021 ini juga dimaksudkan sebagai bentuk sosialisasi untuk mengingatkan kembali masyarakat tentang manfaat jamu sebagai salah satu bentuk pengobatan tradisional yang merupakan wujud kearifan lokal masyarakat Indonesia.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan bagian dari beberapa program yang dilaksanakan oleh mahasiswa peserta kegiatan Kandidat Sarjana Mengabdikan (KSM) Tematik, Universitas Islam Malang (Unisma) yang berlokasi di Kelurahan Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang. Program pembuatan dan sosialisasi jamu tradisional ini tepatnya dilakukan pada minggu ketiga pelaksanaan kegiatan KSM Tematik Unisma yang dimulai sejak tanggal 3 Agustus 2021 hingga 14 September 2021. Kegiatan KSM Tematik Unisma merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang utamanya dilakukan oleh mahasiswa di bawah bimbingan Dosen Pendamping lapangan (DPL). Langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan program pembuatan dan sosialisasi manfaat jamu ini adalah sebagai berikut.

1. Persiapan bahan-bahan pembuatan jamu
2. Pengolahan bahan-bahan pembuatan jamu
3. Pengemasan minuman jamu siap konsumsi
4. Pendistribusian minuman jamu siap konsumsi

Sosialisasi tentang manfaat jamu untuk meningkatkan imunitas tubuh dilakukan saat jamu didistribusikan kepada masyarakat secara langsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pembuatan jamu dan sosialisasi manfaat jamu ini dilakukan setelah adanya diskusi dengan perangkat Kelurahan Dinoyo, terutama dengan Lurah dan

pengurus PKK. Disepakati program ini fokus dilaksanakan di wilayah RT. 06/RW. 06 Kelurahan Dinoyo dengan bantuan ibu-ibu penggerak PKK setempat. Beberapa tahap yang dilakukan dalam pelaksanaan program ini adalah sebagai berikut.

### 1. Persiapan Bahan-Bahan Pembuatan Jamu

Pembuatan jamu tradisional ini membutuhkan beberapa rempah sebagai bahan utama, yaitu kunyit, jahe merah, dan lengkuas. Selain ketiga jenis rempah tersebut, jamu juga dilengkapi dengan dua bahan tambahan lainnya, yaitu jeruk nipis dan gula merah. Kedua bahan tambahan tersebut digunakan untuk menambah rasa pada jamu yang dibuat. Gula merah digunakan untuk memberikan rasa manis, sedangkan jeruk nipis untuk memberikan sensasi segar berupa rasa asam pada jamu. Rempah-rempah yang digunakan harus dikupas dan dicuci hingga bersih sebelum diolah menjadi jamu.



**Gambar 1.** Persiapan Bahan-Bahan Dasar Pembuatan Jamu  
(Sumber: Dok. KSM Tematik Unisma 2021 Kelompok 80)

### 2. Pengolahan Bahan-Bahan Pembuatan Jamu

Setelah bahan utama dan tambahan dipersiapkan dengan baik, proses pengolahan jamu dilaksanakan dengan langkah pertama adalah memarut semua rempah yang digunakan, baik kunyit, jahe merah, dan lengkuas. Untuk bahan tambahan, jeruk nipis diperas dan dihilangkan bijinya untuk dimanfaatkan sarinya, sedangkan gula merah disisir dengan pisau untuk memudahkan proses pengolahan. Langkah berikutnya adalah menyiapkan air dalam panci dan memasukkan semua bahan utama dan tambahan ke dalam air dalam panci, lalu rebus dengan menggunakan api sedang. Gula pasir secukupnya juga ditambahkan ke dalam rebusan jamu untuk menambahkan rasa manis, selain rasa manis yang sudah diperoleh dari gula merah. Aduk rebusan jamu sesekali hingga mendidih. Setelah mendidih, rebusan jamu harus didinginkan terlebih dahulu sebelum disaring hingga menghasilkan minuman jamu tradisional siap konsumsi.

Langkah-langkah pengolahan jamu tradisional ini dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut.



**Gambar 2.** Langkah-Langkah Pengolahan Jamu  
(Sumber: Dok. KSM Tematik Unisma 2021 Kelompok 80)



**Gambar 3.** Proses Perebusan Jamu  
(Sumber: Dok. KSM Tematik Unisma 2021 Kelompok 80)

### 3. Pengemasan Minuman Jamu Siap Konsumsi

Air rebusan jamu yang sudah disaring dan didinginkan dikemas ke dalam botol untuk dapat langsung dikonsumsi oleh masyarakat. Botol-botol yang sudah terisi jamu diberi label untuk menandakan bahwa minuman jamu tersebut merupakan kreasi mahasiswa peserta KSM Tematik Unisma. Pada label yang diberikan, tercantum nama minuman jamu ini, yaitu “Jamu Herb” dan bahan-bahan yang digunakan untuk membuat minuman jamu tersebut. Selain itu, terdapat sedikit keterangan yang ditambahkan pada label tentang manfaat dari mengonsumsi jamu tradisional. Hal ini dilakukan sebagai bagian dari sosialisasi kepada masyarakat tentang peran jamu tradisional dalam menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh saat pandemi Covid-19.



**Gambar 4.** Kemasan Minuman Jamu Tradisional  
(Sumber: Dok. KSM Tematik Unisma 2021 Kelompok 80)

#### 4. Pendistribusian Minuman Jamu Siap Konsumsi

Langkah terakhir setelah minuman jamu dikemas dalam botol dan diberi label adalah pendistribusian minuman jamu tersebut kepada masyarakat. Fokus pendistribusian minuman jamu ini adalah warga RT. 06/RW. 06 Kelurahan Dinoyo. Hal ini dilakukan sesuai dengan arahan dari Lurah Dinoyo dan pengurus PKK setempat. Pendistribusian dilakukan kepada warga secara langsung dari rumah ke rumah. Dalam pendistribusian ini juga dilakukan sosialisasi kepada warga tentang manfaat mengonsumsi jamu saat pandemi dan pentingnya penerapan protokol kesehatan terutama ketaatan memakai masker, rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, serta menjaga jarak dan menghindari kerumunan. Kegiatan pendistribusian minuman jamu dan sosialisasi ini mendapat sambutan baik dari warga.



**Gambar 5.** Pendistribusian Minuman Jamu dan Sosialisasi Penerapan Protokol Kesehatan  
(Sumber: Dok. KSM Tematik Unisma 2021 Kelompok 80)



**Gambar 6.** Pendistribusian Minuman Jamu kepada Anak-Anak di Kelurahan Dinoyo  
(Sumber: Dok. KSM Tematik Unisma 2021 Kelompok 80)

## KESIMPULAN

Jamu tradisional merupakan salah satu metode alternatif bagi masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan imunitas atau daya tahan tubuh saat pandemi Covid-19. Jamu sebagai salah satu bentuk pengobatan tradisional memiliki berbagai manfaat, antara lain sebagai anti-virus, anti-oksidan, dan immunomodulator (peningkat imunitas tubuh), sehingga sesuai untuk dikonsumsi masyarakat saat ini. Jamu tradisional Indonesia umumnya terbuat dari tanaman, khususnya rempah-rempah khas Indonesia, dan sudah dikonsumsi oleh masyarakat sejak lama. Oleh karena itu, jamu sebagai bagian dari pengobatan tradisional, merupakan wujud kearifan lokal yang perlu dilestarikan.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa peserta program Kandidat Sarjana Mengabdikan (KSM) Tematik, Universitas Islam Malang, mengambil pembuatan jamu dan sosialisasi manfaat jamu serta taat menerapkan protokol kesehatan sebagai salah satu dari beberapa program yang dilakukan. Program ini dikhususkan untuk dilakukan di Kelurahan Dinoyo, Kota Malang, sebagai salah satu lokasi domisili mahasiswa peserta. Dalam program ini, mahasiswa membuat minuman jamu siap konsumsi yang dikemas dalam botol dengan menggunakan beberapa jenis rempah sebagai bahan-bahan utama, yaitu kunyit, jahe merah, dan lengkuas. Diharapkan warga Kelurahan Dinoyo, khususnya warga RT. 06/RW. 06, dapat terus memanfaatkan minuman jamu tradisional sebagai cara alternatif dalam meningkatkan daya tahan tubuh, serta selalu menaati protokol kesehatan sebagai upaya penting dalam menghambat laju penularan virus Covid-19. Diharapkan pula kegiatan ini dapat memberi inspirasi bagi warga untuk mengembangkan potensi ekonomi rumah tangga melalui pemasaran minuman jamu tradisional sebagai bentuk industri rumah tangga.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM), Universitas Islam Malang, yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melakukan kegiatan Kandidat Sarjana Mengabdikan (KSM) Tematik, Universitas Islam Malang. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada warga dan segenap jajaran Pemerintah Kelurahan Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang beserta segenap Ibu-Ibu Pengurus PKK Kelurahan Dinoyo, khususnya RT.06/RW. 06, yang telah memberikan sambutan baik terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad, F. A. (2020). Penggunaan Obat Tradisional untuk Terapi Covid-19. *Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI*. Diakses 19 September 2021, pada <https://www.litbang.kemkes.go.id/penggunaan-obat-tradisional-untuk-terapi-covid-19/>
- Joseph, N. (2021). Bukan Sembarang Bumbu Dapur, Ini 7 Manfaat Lengkuas bagi Kesehatan. *hellosehat.com*. Diakses pada 20 September 2021, pada <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-lengkuas-kesehatan/>
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/187/2017 Tentang Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia Tahun 2017, Tanggal: 10 April 2017.
- Khusnul, Z. (2019). Infeksi Covid-19 dan Sistem Imun: Peran Pengobatan Herbal Berbasis Produk Alam Berkhasiat. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(2), 26–31. <https://doi.org/10.53599/jip.v2i2.72>
- Martino, Y. A., Sulistiowati, E., & Purnomo, Y. (2018). Model Pemberdayaan Santri Ponpes Al-Hidayah Batu Alang Sebagai Kader Kesehatan Berbasis Terapi Herbal. *Jurnal Inovasi*

- Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 1(2), 86-93.  
<https://doi.org/10.33474/jipemas.v1i2.1514>
- Pribadi, M., Zubaidi, A. Z., W., A. E. S. A., Istiqomah, P., Malik, D., Utami, A. R., Chanifah, S., Puspaningrum, A., 'Alim, N. R., Nurika, F. E., & Nawawi, M. H. (2019). Pendampingan Komunitas Kelompok Wanita Tani Kemesu Samigaluh Kulon Progo melalui Program Pembuatan Jamu Tradisional menjadi Bubuk Kristal. *Jurnal Bakti Saintek: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 3(1), 39-46.  
<https://doi.org/10.14421/jbs.1384>
- Rahardjanto, A., Nurwidodo, N., & Mas'odi, M. (2019). Implementasi Teknologi Tepat Guna untuk Mengatasi Permasalahan IRT Ramuan Madura di Kabupaten Sumenep. *International Journal of Community Service Learning*, 3(4), 173-185.  
<https://doi.org/10.23887/ijcsl.v3i4.21788>
- Rahman, A. A., Yulia, N., & Kosasih, E. D. (2018). Optimalisasi Pemanfaatan Kunyit dalam Peningkatan Status Kesehatan dan Kemandirian Ekonomi Masyarakat Kelurahan Kahuripan Kota Tasikmalaya. *JCES / FKIP UMMat*, 1(1), 82-88.  
<https://doi.org/10.31764/jces.v1i1.158>
- Satgas Penangan Covid-19. (2021). Data Sebaran Indonesia. *Satuan Tugas Penanganan Covid-19*. Diakses 19 September 2021, pada <https://covid19.go.id/>
- Sitoresmi, I., Sujiman, S., & Maksun, A. (2019). Aplikasi Keamanan Pangan dan Teknologi Pengemasan Produk Jamu Alona Guna Peningkatkan Kinerja Produk. *Jurnal Ilmiah Pangabdhi*, 5(1), 18-22. <https://doi.org/10.21107/pangabdhi.v5i1.5160>
- Suaib I. S., Lakani I., & Panggeso J. (2016). Efektivitas ekstrak rimpang lengkuas dalam menghambat aktivitas cendawan *Oncobasidium theobromae* secara in vitro. *J Agrotekbis*. 4(5), 506-511. <https://media.neliti.com/media/publications/247281-none-0fd5b6d9.pdf>
- Supriani, A., (2019). Peranan Minuman dari Ekstrak Jahecing untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 30-39.  
<http://dx.doi.org/10.51804/jsh.v3i1.370.30-39>
- Sutana, I. G. & Dwipayana, A. A. P. (2020). Perilaku Konsumsi Jamu Tradisional di Tengah Pandemi Covid-19. Dalam Poniman & J. Simarmata (Eds.), *COVID-19: Perspektif Agama dan Kesehatan*, 41-58. Medan: Yayasan Kita Menulis.