



---

**PEMANFAATAN EMPON-EMPON UNTUK MENINGKATKAN IMUN TUBUH DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19 DI PONDOK PESANTREN AT-TAJDID KABUPATEN TASIKMALAYA****Oleh****Yusep Rafiqi<sup>1</sup>, Andy Muharry<sup>2</sup>, Agus Ahmad Nasrulloh<sup>3</sup>, Gary Raya Prima<sup>4</sup>**<sup>1</sup>Program Studi Ekonomi Syariah Universitas Siliwangi<sup>2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Siliwangi<sup>3</sup>Program Studi Ekonomi Syariah Universitas Siliwangi<sup>4</sup>Program Studi Teknik Sipil Universitas SiliwangiEmail: [yuseprafiqi@unsil.ac.id](mailto:yuseprafiqi@unsil.ac.id)**Article History:***Received: 11-11-2021**Revised: 13-12-2021**Accepted: 21-12-2021***Keywords:***Empon-empon, Kesehatan, Covid-19.*

**Abstract:** *Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah untuk menekan penularan Covid-19. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan penyakit ini yaitu dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang secara klinis dapat menjaga imunitas tubuh. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para santri tentang empon-empon dan cara mengolahnya. Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan melakukan penyuluhan mengenai pemanfaatan empon-empon dan cara mengolahnya. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan pemanfaatan empon-empon ini memberikan pemahaman dan kesadaran kepada santri tentang pentingnya menjaga imun tubuh agar tidak mudah tertular virus covid-19 dengan cara mengkonsumsi empon-empon yang sebenarnya mudah diperoleh. Pada saat ini semua masyarakat termasuk yang ada di lingkungan pesantren harus senantiasa menjaga imun tubuh agar tidak mudah terkena virus covid-19. Upaya pencegahan yang bisa dilakukan dengan cara menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat dengan menerapkan 3 M serta mengkonsumsi empon-empon guna meningkatkan imun tubuh, sehingga tidak mudah terkena penyakit*

---

**PENDAHULUAN**

Pandemi Covid 19 di Indonesia saat ini masih menjadi perhatian utama bagi semua pihak. Jumlah penderita sampai dengan 28 April 2021 sebanyak 1.66 juta kasus, dengan jumlah kasus baru sebanyak 5.241 kasus dan rata-rata jumlah kasus baru selama tujuh hari terakhir sebanyak 5.209 kasus. Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh Virus Corona atau severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit ini dapat menimbulkan gangguan pada sistem pernapasan hingga menyebabkan kematian. Covid-19 sangat mudah menular dan dapat menyerang siapa saja.



Penularan penyakit ini dapat menyebar melalui percikan-percikan dari hidung atau mulut dari orang yang terinfeksi Covid-19 saat batuk, bersin atau berbicara

Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah untuk menekan penularan Covid-19. Pada Juni 2020 pemerintah telah mengeluarkan kebijakan new normal sebagai langkah awal yang ditempuh agar aktivitas di bidang pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa tidak terhenti, tidak terkecuali aktivitas pendidikan dan belajar mengajar di pondok pesantren. Tahun 2021, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan telah mengeluarkan regulasi terkait dengan pencegahan dan pengendalian penyakit melalui vaksinasi. Upaya untuk mencegah penularan penyakit ini yaitu dengan meningkatkan imunitas tubuh melalui vaksinasi. Selain dengan vaksin salah satu upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh yaitu dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang secara klinis dapat menjaga imunitas tubuh.

Menurut Riski (2020), upaya meningkatkan imunitas tubuh dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi Empon-empon dan buah-buahan. Tanaman herbal atau disebut juga dengan empon-empon di Indonesia dipercaya memiliki khasiat dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan menyembuhkan penyakit. Adapun jenis tanaman herbal yang sering dimanfaatkan oleh masyarakat diantaranya yaitu temulawak, kunyit, jahe, sereh dan tanaman rimphang lainnya. Temulawak dan kunyit berkhasiat meningkatkan daya tahan tubuh karena memiliki kandungan curcumin didalamnya. Sedangkan jahe dan sereh berfungsi sebagai antioksidan yang bermanfaat bagi tubuh.

Keberadaan pondok pesantren memiliki kontribusi positif dalam pembangunan NKRI. Menurut Wahyuddin (2017) keberadaan pondok pesantren di Indonesia memiliki kontribusi sangat besar, baik bagi kemajuan Islam itu sendiri maupun bagi kehidupan bangsa Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari kiprah para Kyai dan santrinya dalam perjuangan kemerdekaan bangsa Indonesia maupun pada masa pembangunan dan refrmasi yang saat ini sedang berlangsung. Oleh karena itu sudah sepatutnya pemerintah lebih memperhatikan mereka demi pembangunan dan kemajuan khususnya dibidang kesehatan.

Sebagai bentuk perhatian pemerintah terhadap keberadaan pondok pesantren di masa pandemi Covid-19 ini, Universitas Siliwangi pada tahun 2020 melalui Tim Pengabdian Masyarakat telah melakukan upaya edukasi kepada para santri di Pondok Pesantren At-Tajdid Kabupaten Tasikmalaya. Edukasi yang dilakukan yaitu tentang penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan pondok pesantren. Sebagai bentuk keberlanjutan dari upaya pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka pada tahun 2021 Tim Pengabdian Masyarakat bermaksud untuk melakukan kegiatan lanjutan dengan judul "Pemanfaatan Empon-Empon untuk Meningkatkan Imun Tubuh dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Pondok Pesantren At-Tajdid Kabupaten Tasikmalaya". Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan keterampilan kepada para santri dalam memanfaatkan Empon-empon sebagai upaya untuk menjaga imunitas tubuh sehingga dapat mengurangi kemungkinan tertular Covid-19.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan penyuluhan tentang manfaat tanaman obat bagi kesehatan dan memberikan pelatihan tentang cara pengolahan tanaman obat menjadi minuman yang berkhasiat bagi kesehatan. Adapun langkah-langkah yang dilakukakan dalam kegiatan ini yaitu: langkah 1: penyusunan materi



pelatihan dan media untuk penyuluhan, tujuan: menyediakan materi pelatihan dan media untuk penyuluhan, materi pelatihan yang disusun berupa slide presentasi tentang manfaat tanaman obat dan cara pengolahannya. Kemudian langkah kedua yaitu dengan melakukan pelatihan tentang pengolahan tanaman obat menjadi minuman tradisional. Tujuan pada langkah ini adalah memberikan pemahaman tentang manfaat tanaman obat bagi kesehatan dan cara pengolahannya.

## HASIL

Rangkaian kegiatan yang telah dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Skema Kesehatan (PbM-SK) melalui beberapa tahapan. Diantaranya adalah tahap identifikasi masalah, pada tahap ini masalah ditentukan dengan melihat permasalahan yang muncul di lingkungan pondok. Pada kegiatan pengabdian kali ini yang bertemakan kesehatan maka upaya identifikasi dilakukan dengan melihat masalah-masalah kesehatan yang terjadi di lingkungan pondok pesantren At Tajdid baik di kampus 1 maupun kampus 2. Identifikasi dilakukan dengan melakukan diskusi dengan para pengelola pondok terkait masalah kesehatan yang muncul. Adapun permasalahan yang masih kita temukan yaitu masih terdapat santri yang mengalami batuk dan flu dan ada beberapa juga yang mengalami tanda dan gejala covid-19. Pada tahap ini kami dan pengelola pondok bersepakat bahwa upaya penanggulangan Covid-19 harus terus dilakukan karena memang kejadian penyakit ini masih terjadi sampai dengan saat ini. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 24 April 2021.

Setelah melakukan identifikasi kebutuhan, maka dilanjutkan dengan mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Pada tahap ini dilakukan diskusi untuk mendalami potensi yang dapat dikembangkan dalam rangka meningkatkan kesehatan para santri. Pada tahap ini telah ditemukan kesepakatan bahwa untuk meningkatkan kesehatan melalui daya tahan tubuh dapat dilakukan dengan memanfaatkan rempah-rempah yang ada di lingkungan pondok pesantren At-Tajdid. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 29 Mei 2021. Langkah selanjutnya adalah melakukan edukasi manfaat tanaman obat dan cara pengolahan. Kegiatan yang kami lakukan selanjutnya yaitu memberikan edukasi kepada para santri tentang manfaat tanaman obat dan cara pengolahannya menjadi minuman tradisional yang berkhasiat bagi kesehatan. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 4 September 2021, bertempat di lingkungan pondok pesantren At-Tajdid Kampus 1 dan Kampus 2. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan yaitu dengan memberikan informasi tentang manfaat tanaman obat kepada seluruh santri kelas 7,8 dan 9 kegiatan diawali dengan sambutan yang dilakukan oleh ketua tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat, sambutan dari pengurus pondok pesantren At-Tajdid yakni kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang manfaat tanaman obat dan diakhiri dengan diskusi.



**Gambar 1. Penyuluhan manfaat rempah-rempah dan cara pengolahannya**

Setelah kegiatan diskusi berakhir, dilakukan penyerahan alat-alat pengolahan dan bahan rempah-rempah kepada pengelola pondok pesantren sebagai upaya untuk meningkatkan kelengkapan ketersediaan alat masak untuk mengolah rempah-rempah



**Gambar 2. Penyerahan alat-alat pengolahan dan bahan rempah-rempah**

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan melakukan atau mempraktekan cara mengolah rempah-rempah. Adapun rempah-rempah yang digunakan dalam kesempatan ini yaitu: jahe merah, sereh, kapulaga, kayu manis dan gula merah/aren, yang direbus dalam air mendidih. Setelah itu secara sederhana air rebusan rempah-rempah tersebut dinilai secara sederhana oleh beberapa orang untuk melihat rasa, warna dan aroma, ini dilakukan dengan maksud supaya hasil olahan rempah-rempah tersebut dapat diterima oleh para santri atau dengan kata lain para santri mau meminum rempah-rempah tersebut.



**Gambar 3. Minum bersama hasil olahan rempah-rempah oleh para santri**

Pada tahap awal, rempah-rempah yang digunakan yaitu kapulaga, kayu manis, jahe merah dan sereh tanpa menggunakan gula merah/aren. setelah dicoba untuk dikonsumsi ternyata penilaian dari beberapa orang menunjukkan bahwa para santri tidak mau meminum olahan tersebut karena terasa pedas dan pahit. Pada pengolahan berikutnya, mencoba untuk menambahkan gula merah/aren kedalam air rebusan tersebut sampai dinilai terasa cukup manis dan diterima oleh para santri.

Kegiatan yang terakhir adalah melakukan evaluasi terhadap mitra setelah diberikan edukasi cara memanfaatkan rempah-rempah dan cara pengolahannya. Setelah semua kegiatan selesai, tim pengabdian melakukan kontrol dan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Bentuk dari kontrol tersebut dilakukan dengan cara mengunjungi pondok pesantren dan melakukan diskusi dengan pengurus pondok pesantren tentang pengaruh adanya kegiatan pengabdian yang telah dilakukan terhadap sikap dan perilaku para santri dalam memanfaatkan tanaman rempah-rempah sebagai alternatif dalam meningkatkan kesehatan. Adapun respon dari hasil evaluasi adalah sebagian besar para santri sudah tidak enggan lagi meminum empon-empon dan merasakan manfaatnya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan skema kesehatan ini dapat diperoleh kesimpulan yaitu: saat ini semua masyarakat termasuk yang ada di lingkungan pesantren harus senantiasa menjaga imun tubuh agar tidak mudah terkena virus covid-19. Perlu dilakukan upaya pencegahan yang bisa dilakukan dengan cara menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat dengan menerapkan 3 M serta mengkonsumsi empon-empon guna meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga tidak mudah terkena penyakit.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Kegiatan ini dilakukan atas dukungan dan bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu



kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas siliwangi yang telah mendanai kegiatan ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Pondok Pesantren At-Tajdid & Al-Furqon, seluruh dosen dan mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini

#### DAFTAR REFERENSI

- [1] Badan POM.. Buku Saku: Obat Tradisional untuk Daya Tahan Tubuh. Badan Pengawas Obat dan Makanan. Jakarta. (2020).
- [2] Riski, Petrus. Lawan Corona, Tingkatkan Imunitas Tubuh dengan Empon-empon. <https://www.mongabay.co.id/2020/04/18/lawan-corona-tingkatkan-imunitas-tubuh-dengan-empon-empon-dan-konsumsi-buah/>.(2020)
- [3] Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., Khairunnisa, I., Suhandi, R. I., & Prastika, S. S.. Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi. Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services), 4 no.2 (2020), 465-471.
- [4] Pemerintah Kabupaten Tasikmalaya. Profil Kabupaten Tasikmalaya. <https://www.tasikmalayakab.go.id/index.php/en/>. (2021).
- [5] BPS Tasikmalaya. Kabupaten Tasikmalaya Dalam Angka. Badan Pusat Statistik. <https://tasikmalayakab.bps.go.id>. (2019).
- [6] KCEPEN..Peta Persebaran Covid-19. <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>. (2021).
- [7] Wahyuddin, W. Kontribusi Pondok Pesantren Terhadap NKRI. Saintifika Islamica: Jurnal Kajian Keislaman 3 No.01 (2017) 21-42.
- [8] JabarProv. Angka Kejadian di Jawa Barat. Pusat Informasi dan Koordinasi Covid-19 Jawa Barat. <https://pikobar.jabarprov.go.id/>. (2021).