



PENERAPAN HIDUP SEHAT DENGAN MENGONSUMSI MADU HUTAN SEBAGAI MINUMAN HERBAL DALAM MENINGKATKAN SISTEM IMUNITAS MASYARAKAT KELURAHAN BRANG BIJI, KABUPATEN SUMBAWA

Oleh

Desy Fadilah Adina Putri

STIKES Griya Husada Sumbawa

E-mail: desyfadilah9@gmail.com

Article History:

Received: 01-08-2021

Revised: 16-09-2021

Accepted: 28-09-2021

Keywords:

Penerapan Hidup Sehat,
Madu Hutan, Minuman
Herbal, Dan Sistem Imunitas

Abstract: Pada tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu coronavirus disease (COVID-19). Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk dapat bertahan dalam kondisi pandemi diantaranya mengikuti instruksi dari pemerintah dan meningkatkan daya tahan atau imun tubuh. Salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh dengan mengonsumsi madu yang kaya akan kandungan antioksidan yang bermanfaat bagi kinerja sistem pencernaan tubuh agar tetap sehat dan bugar. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu meningkatkan imunitas tubuh masyarakat Kelurahan Brang Biji dengan pemberian minuman herbal berbahan dasar madu. Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini terdiri dari beberapa tahap. Pertama, melakukan koordinasi dengan pihak RT dan RW mengenai kegiatan pengabdian yang akan diselenggarakan. Kedua, tim pelaksana melakukan persiapan dalam pembuatan minuman herbal. Ketiga, tim pelaksana melakukan sosialisasi edukasi. Keempat, tim membagikan minuman herbal kepada masyarakat. Seluruh kegiatan telah mulai dari pembuatan, sosialisasi, dan pemberian minuman herbal kepada masyarakat mencapai 100%.

PENDAHULUAN

Pada tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu coronavirus disease (COVID-19). Asal mula virus ini diketahui dari Wuhan, Tiongkok. Pada akhir 2019 virus ini ditemukan dan dipastikan 65 negara sudah terjangkit virus ini (PDPI, 2020 dalam Yuliana, 2020). Menurut data WHO per 6 Agustus 2021, secara umum terdapat 200.840.180 terkonfirmasi kasus Covid-19 dan 4.265.903 dinyatakan meninggal. Per tanggal 4 Agustus 2021, total 3.984.596.440 tercatat sudah tervaksin (WHO, 2021). Sampai saat ini penanganan virus ini masih terus berlanjut dan menyebar secara misterius. Terdapat 65 negara yang sudah terjangkit virus ini, tak terkecuali Indonesia. Salah satu wilayah Indonesia yang juga terkonfirmasi terjangkit virus ini adalah Nusa Tenggara Barat (NTB). Data Satgas COVID-19 NTB hingga 16 Juli 2021, kasus aktif mencapai 16.660 kasus. Sebanyak 633 orang di antaranya meninggal dunia, 14.503 orang sembuh, dan 1.524 kasus aktif. Ada tambahan 206



kasus aktif dari hari sebelumnya sebanyak 1.318 kasus aktif (Nickyrawi, 2021). Wilayah NTB yang memiliki kasus terbanyak kedua yaitu Kabupaten Sumbawa per tanggal 5 Januari 2021, telah tercatat 15.402 Kasus Covid-19 di Kabupaten Sumbawa (Satgas C19 Sumbawa, 2021). Brang biji merupakan salah satu kelurahan yang ada di Kecamatan Sumbawa Kabupaten Sumbawa. Kelurahan ini memiliki sebagian besar warga bersuku sumbawa dan bermata pencaharian petani. Kelurahan ini masuk ke dalam kota sehingga rumah dan pertokoan terlihat padat. Padatnya penduduk dan rumah serta pusat perbelanjaan seperti pasar dapat meningkatkan terpaparnya dan meningkatnya kasus akan virus ini jika protocol kesehatan tidak dijalankan.

Covid-19 sangat berbahaya, namun covid-19 ini adalah semacam virus yang menyerang tubuh yang lemah, salah satu cara untuk meminimalisir kemungkinan terdampak adalah dengan meningkatkan daya imun tubuh. Sistem imun merupakan sistem koordinasi respons biologik yang bertujuan melindungi integritas dan identitas individu serta mencegah masuknya organisme dan zat yang berbahaya dari lingkungan yang dapat merusak dirinya. Sistem imun mempunyai 3 fungsi utama. Yang pertama adalah fungsi spesifik yaitu kemampuan untuk mengenal dan membedakan berbagai molekul target dan juga mempunyai respons yang spesifik. Fungsi kedua adalah kemampuan membedakan antara antigen diri dan antigen asing. Fungsi ketiga adalah fungsi mengingat yaitu kesanggupan berdasarkan pada kontak sebelumnya dengan zat pathogen, sehingga dapat bereaksi lebih cepat dan lebih kuat dari kontak sebelumnya (Munasir, 2001 dalam Hasanah, dkk, 2020). Ada banyak cara untuk tetap sehat dan memperkuat sistem kekebalan tubuh selama pandemi ini, kekebalan tidak dapat dibangun dalam sehari, tetapi kabar baiknya adalah bahwa makanan dan minuman yang seimbang dan aktif secara fisik dan mental biasanya cukup untuk menjaga sistem kekebalan tubuh Anda dalam keadaan sehat (Kusumo, dkk, 2020). Mengonsumsi madu yang kaya akan kandungan antioksidan yang bermanfaat bagi kinerja sistem pencernaan tubuh agar tetap sehat dan bugar. Selain itu, madu juga mengandung *nutraceuticals* yang mampu melawan radikal bebas dalam tubuh. Selain bisa diminum secara langsung madu juga bisa dijadikan bahan olahan minuman yang biasa disebut *herbal drink*.

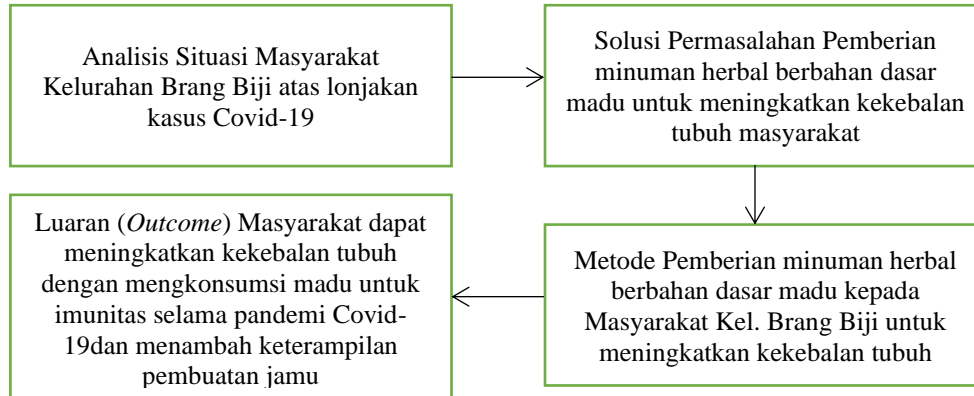
Sumbawa merupakan salah satu daerah penghasil madu terbaik di Indonesia, dan keberadaan madu ini sudah di kenal di seantero tanah air. Madu dari sumbawa di kenal dengan nama madu Sumbawa, dimana madu tersebut diproduksi oleh lebah jenis *Apis Dorsata*. Lebah madu hutan merupakan salah satu sumber daya kearifan local dan produk andalan dari Kabupaten Sumbawa. Terkenalnya khasiat madu sumbawa disebabkan oleh sumber dari madu tersebut yang berasal dari lebah liar yang hanya bisa ditemukan di hutan-hutan Sumbawa. Yang membuat madu Sumbawa ini berbeda dengan madu daerah lain karena lebah jenis *Apis Dorsata* yang memproduksi madu mengisap sari pohon bidara atau dalam bahasa lokalnya *Goal*. Oleh karena itu tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan imunitas tubuh masyarakat Kelurahan Brang Biji dengan pemberian minuman herbal berbahan dasar madu hutan.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan produk minuman herbal kepada Masyarakat Kelurahan Brang Biji. Penentuan sampel dilakukan secara *accidental sampling* dan *door to door*. Pada Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan



beberapa tahapan dalam proses pelaksanaannya, tahapan tersebut diperlihatkan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Rencana Kerja Pengabdian kepada Masyarakat (Sumber: Rahmaindar, dkk, 2021)

Pelaksanaan rincian kegiatan di atas akan dievaluasi dengan melihat tingkat ketercapaian target mulai dari pembuatan, sosialisasi, dan pemberian minuman herbal yang sudah dibuat. Dengan melihat ketercapaian tersebut maka akan diketahui seberapa tingkat pemahaman dan penerimaan masyarakat terhadap minuman tersebut sebagai peningkat imunitas tubuh dalam menangkal virus Covid-19.

HASIL

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini terdiri dari beberapa tahap berikut. Pertama, melakukan koordinasi dengan pihak RT 01 RW 08 mengenai kegiatan pengabdian yang akan diselenggarakan, meliputi waktu kegiatan dan gambaran singkat mengenai kegiatan pengabdian di masa pandemik saat ini. Kedua, tim pelaksana melakukan persiapan dalam pembuatan minuman herbal tersebut. Ketiga, tim pelaksana melakukan sosialisasi edukasi terkait minuman herbal ini. Keempat, tim membagikan minuman herbal kepada masyarakat tujuan dengan sampel 30 orang warga RT 01.

Dalam pembuatan minuman herbal, tim pelaksana menggunakan bahan-bahan alami dan mudah ditemukan di sekitar rumah atau beli di pasar. Alat dan bahan yang dibutuhkan cukup mudah seperti panci, pengaduk, madu hutan, lemon, dan jahe gajah (Gambar 2). Adapun prosedur kerja sebagai berikut: 1. Tim menyiapkan bahan dengan mengupas $\frac{1}{2}$ kg jahe, mengiris tipis lemon, dan mendidihkan air \pm 2,5 liter ke dalam panci; 2. Setelah air mendidih, masukkan jahe yang sudah diiris kecil-kecil ke dalam panci dan tunggu hingga berubah warna menjadi kecoklatan sekitar 15 menit; 3. Setelah berubah warna dan mengeluarkan bau jahe, matikan kompor dan diamkan hingga hangat; 4. Kemudian masukkan madu sekitar 30 sendok makan dan lemon yang sudah diiris sebagai pemanis; dan 5. Setelah rasa sesuai maka dimasukkan ke dalam botol yang sudah dibersihkan. Minuman herbal yang sudah siap, segera diberikan kepada masyarakat dan disosialisasikan. Pada saat tim datang ke rumah masyarakat untuk membagikan minuman herbal, tim diterima dengan sangat baik dan menerima minuman herbal yang telah dibuat. Materi pengabdian yang disampaikan sebagai bahan sosialisasi meliputi tumbuhan atau bahan yang memiliki khasiat



untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan cara pengolahan sederhana dalam memanfaatkan simplisia tanaman obat tersebut (Gambar 3).



G
n



aat

Gambar 4. Bentuk minuman herbal

Gambar 5. Pembagian minuman herbal

Minuman herbal yang sudah dibuat dibagikan kepada masyarakat secara door to door dikarenakan kondisi sedang masa pandemic yang tidak diperkenankan untuk berkerumun. Kegiatan yang dilakukan sesuai dengan tahapan kegiatan yang telah direncanakan dan realisasinya terlihat pada tabel 1.

Tabel 1. Realisasi kegiatan pengabdian masyarakat

No	Nama Kegiatan	Target	Realisasi
1	Pembuatan minuman herbal	100%	100%
2	Sosialisasi minuman dan khasiatnya	100%	100%
3	Pemberian minuman herbal kepada masyarakat	100%	100%

DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah terealisasi dengan baik walaupun selama masa pandemic Covid-19. Terutama di masa new normal seperti sekarang, kehidupan harus terus berjalan sedangkan virus juga tidak berhenti berterbangan. Untuk itu, mempertahankan kekebalan atau sistem kekebalan adalah salah satu cara untuk menghindari infeksi virus dan penyakit, termasuk Covid-19 (Kusumo, dkk, 2020). Salah satu cara mempertahankan kekebalan atau imunitas tubuh dengan mengkonsumsi minuman herbal.



Minuman ini berbahan alami yaitu jahe, lemon, dan madu yang masing-masing memiliki manfaat tersendiri. Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman rempah yang berasal dari Asia Selatan, dan sekarang telah tersebar ke seluruh dunia. Jahe dimanfaatkan sebagai bahan obat herbal karena mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit (Goulart, 1995; Reader's Digest, 2004; Sudewo, 2006; Santoso, 2008 dalam Kusumo, dkk, 2020). Senyawa kimia aktif yang juga terkandung dalam jahe yang bersifat antiinflamasi dan antioksidan, adalah gingerol, beta-caroten, capsaicin, asam cafeic, curcumin, dan salisilat (Yuan Shan dan Iskandar, 2018). Lemon yang digunakan dalam keadaan segar, dikarenakan senyawa aktif dalam buah lemon banyak terdapat dalam air perasan lemon. Pemilihan madu sebagai pelengkap dalam minuman herbal ini selain berfungsi sebagai pemanis, madu memiliki hasiat antioksidan, anti radang (antiinflamasi), antitumor, antibakteri dan dapat meningkatkan sistem imun tubuh (Jafar, dkk, 2017). Proses dalam pengolahan juga mempengaruhi kandungan yang ada dalam minuman herbal tersebut, salah satunya dengan merebus. Hal ini dikarenakan beberapa tumbuhan akan mengeluarkan bahan aktifnya jika direbus atau senyawa kimia larut dalam air terutama tumbuhan yang mengandung minyak atsiri seperti jahe. Kesalahan dalam mengolah akan menyebabkan herbal tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, perlu diperhatikan dalam berbagai aspek untuk pembuatan minuman herbal. Selain hal yang sudah disampaikan, antusiasme masyarakat juga sangat tinggi akan jamu atau minuman herbal ini terlihat dari respon yang diberikan semua menerima dan meminum karena paham akan kondisi yang mendera saat ini.

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa kegiatan telah direalisasikan sesuai dengan target yang direncanakan mulai dari pembuatan, sosialisasi, dan pemberian minuman herbal kepada masyarakat sebesar 100%. Dalam pembuatan minuman herbal, tim pelaksana menggunakan bahan-bahan alami dan mudah ditemukan di sekitar rumah atau beli di pasar.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah berperan dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Hasanah, S. U., Wibowo, D. P., dan Aulifa, D. L. Lindungi Imunitas Masyarakat Dengan Minuman Herbal. CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. <https://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde>. Volume 3 | Nomor 2. (Desember 2020). e-ISSN: 2621-7910 dan p-ISSN: 2621-7961 DOI: <https://doi.org/10.31960/caradde.v3i2.602.212-218>.
- [2] Jafar, N., Hamid, S. K., Citrakesumasari, C., Najamuddin, U., & Syam, A. Khasiat Madu Menurunkan Tekanan Darah Dan Hematologi Parameter. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 13(1), 27. (2017). <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i1.1586>.
- [3] Kusuma, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H.P., Khairunnisa, I., Suhandi, R. I., dan Prastika, S. S. Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi. Jurnal Layanan Masyarakat (*Journal of Public Service*), vol 4 no 2. (2020), hal 465-471 ISSN



2580-8680, e-ISSN 2722-239X.

- [4] Nickyrawi, F. COVID NTB Tembus 1.318 Orang, Satgas: Karena Kita Lalai Prokes!. Online. (2021). <https://news.detik.com/berita/d-5645877/covid-ntb-tembus-1318-orang-satgas-karena-kita-lalai-prokes> (diakses 10 Agustus 2021).
- [5] Rahmanindar, N., Zulfiana, E., Harnawati, R. A.. Penerapan Hidup Sehat dengan Mengonsumsi Madu dan Vitamin untuk Meningkatkan Imunitas Petugas Kesehatan serta Mencegah Covid-19 Di RSUD Kardinah Kota Tegal. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, Vol 4 Nomor 2. (2021):306-310.
- [6] Satgas C19 Sumbawa. Covid-19 | Keterangan Pers Update Penanganan Covid-19 Di Kabupaten Sumbawa. (Januari 2021). Online. <http://covid19.sumbawakab.go.id> (diakses 10 Agustus 2021).
- [7] WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard With Vaccination Data. Online. <https://covid19.who.int> (diakses 10 Agustus 2021).
- [8] Yuan Shan, C., & Iskandar, Y. Studi Kandungan Kimia Dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (*Curcuma longa* L.). *Pharmacia*. (2018).
- [9] Yuliana. Corona virus diseases (Covid - 19); Sebuah tinjauan literatur. *Wellness and Healthy Magazine*, vol 2 no 1. Februari 2020. hal 187 – 192. e-ISSN: 2656-0062 dan p-ISSN: 2655-9951.