



EDUKASI PENGGUNAAN OBAT HERBAL UNTUK DAYA TAHAN TUBUH

Inayatush Sholihah^{1*}, Joko Santoso²

^{1,2}Program Studi Farmasi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email korespondensi : inayatush@ukh.ac.id

Article History:

Received: 26 April 2021

Revised: 26 April 2021

Accepted: 31 Mei 2021

**Kata Kunci : COVID-19,
Daya tahan tubuh, Herbal**

Keywords: COVID-19,
Immune system, Herbal
medicines

Abstrak:

Latar Belakang: Dengan maraknya wabah COVID-19 menimbulkan kekhawatiran di kalangan masyarakat. Hampir 50% masyarakat desa Jombor Baru terutama ibu-ibu mulai membeli obat herbal dalam bentuk sediaan jadi maupun simplisia untuk meningkatkan daya tahan tubuh keluarga. Oleh sebab itu diperlukan suatu penyuluhan yang mengedukasi masyarakat terkait penggunaan obat herbal secara tepat dan bijak untuk menghadapi COVID-19.

Metode: Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah kepada warga pada saat pertemuan rutin dan pemberian leaflet. Target dari kegiatan ini adalah warga Jombor Baru RT 04 RW 07 akan mendapat tambahan pengetahuan mengenai penggunaan obat herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh, dan diharapkan warga Jombor Baru RT 04 RW 07 dapat mengerti dan menggunakan obat herbal secara tepat dan bijak untuk menghadapi COVID-19.

Hasil: Pelaksanaan kegiatan ini mendapat respon yang baik dari Ketua RT dan mayoritas peserta sangat berantusias dalam mengikuti kegiatan. Hal ini dapat terlihat dari keaktifan mereka dalam bertanya.

Abstract:

Background : The prevalence of the COVID-19 outbreak has raised concerns among the public. People began to buy and consume herbal medicines to increase immunity. Therefore, there was a need for counseling the public regarding the proper and wise use of herbal medicines to deal with COVID-19.

Method : This community service activity was designed to provide counseling on the use of herbal medicine to increase immunity. Counseling was carried out by lecturing methods to residents during routine meetings and distributing leaflets. The target of this activity was Jombor Baru RT 04 RW 07 residents will get additional knowledge about the use of herbal medicine to increase immunity, and it was hoped that Jombor Baru RT 04 RW 07 residents can use herbal medicine appropriately and wisely to deal with COVID-19.

***Result:** The implementation of this activity received a good response from the Chairperson of the RT and all participants who were very enthusiastic about improving family health status during COVID-19 outbreak.*

Pendahuluan

Coronavirus Disease (COVID-19) saat ini telah menjadi pandemi dan masalah kesehatan dunia. Virus ini berasal dari Kota Wuhan, Propinsi Hubei, China dan terus menyebar hingga ke berbagai negara (Silfia, 2020). Virus ini telah menginfeksi 167 juta orang dan menyebabkan 3,5 juta kematian di dunia (WHO, 2021). Di Indonesia sendiri, sudah lebih dari 1,7 juta orang terinfeksi COVID-19 (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, 2021).

Salah satu upaya untuk pengendalian dan pencegahan COVID-19 adalah dengan meningkatkan daya tahan tubuh. Pada dasarnya, tubuh manusia memiliki sistem imun atau daya tahan untuk melawan virus dan bakteri penyebab penyakit. Namun, ada hal-hal yang dapat melemahkan daya tahan tubuh seseorang, antara lain penuaan, stress, kekurangan gizi, penyakit, bahkan obat-obatan tertentu. Oleh karena itu, fungsi daya tahan tubuh perlu dijaga karena risiko terinfeksi COVID-19 meningkat seiring dengan menurunnya daya tahan tubuh dan riwayat penyakit lain yang melemahkan tubuh. Daya tahan tubuh dapat dijaga dan ditingkatkan antara lain dengan kebiasaan menjaga kebersihan, asupan nutrisi yang baik, dan penggunaan suplemen dan obat herbal (BPOM, 2020).

Maraknya wabah COVID-19 menimbulkan kekhawatiran di kalangan masyarakat. Masyarakat mulai berbondong-bondong membeli dan mengonsumsi suplemen maupun obat herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Warga Jombor Baru RT 04 RW 07 terutama ibu-ibu membeli obat herbal dalam bentuk sediaan jadi maupun simplisia untuk meningkatkan daya tahan tubuh keluarga. Mereka membeli dalam bentuk sediaan jamu (jamu gendong) maupun bentuk simplisia basah seperti rimpang jahe, kunyit, kencur, dan temulawak yang dijual oleh pedagang sayur. Penggunaan simplisia dengan cara diiris kemudian direbus dan dikonsumsi dalam bentuk minuman. Namun mereka belum mengerti tentang dosis atau takaran yang seharusnya dalam mengonsumsi obat herbal tersebut.

Obat herbal digunakan oleh masyarakat secara luas untuk pengobatan maupun pencegahan penyakit. Telah banyak dilakukan penelitian mengenai standarisasi, uji pra klinik, dan uji klinik obat herbal. Obat herbal yang pernah diteliti sebagai immunomodulator atau peningkat daya tahan tubuh antara lain daun sambiloto, rimpang temulawak, daun legundi, rimpang jahe, jeruk, dan *echinacea* (Azimah et al., 2016; Ikawati et al., 2019). Penggunaan obat herbal secara berlebihan dapat membahayakan tubuh karena belum diketahui keamanannya (BPOM, 2020). Berkaitan dengan hal tersebut diperlukan suatu penyuluhan yang mengedukasi masyarakat terkait penggunaan obat herbal secara tepat dan bijak untuk menghadapi COVID-19. Melalui pengabdian masyarakat ini penulis ingin memberikan informasi yang benar, obyektif, dan tidak menyesatkan mengenai penggunaan obat herbal untuk meningkatkan

daya tahan tubuh, dan diharapkan warga Jombor Baru RT 04 RW 07 dapat mengerti dan menggunakan obat herbal secara tepat dan bijak untuk menghadapi COVID-19.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan saat pertemuan rutin warga di gedung fasilitas umum desa Jombor Baru RT 04 RW 07, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo. Kegiatan dilakukan pada Minggu, 2 Agustus 2020. Sasaran kegiatan adalah warga Jombor Baru RT 04 RW 07, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemaparan materi dengan ceramah atau tatap muka secara bergantian mengingat situasi saat ini masih kondisi luar biasa COVID-19 serta pemberian *leaflet*. Setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan diskusi atau tanya jawab apabila ada hal-hal yang belum dimengerti oleh warga.

Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut: 1) Koordinasi dengan Ketua RT; 2) Persiapan materi, media, alat dan bahan yang akan digunakan; 3) Sosialisasi materi manfaat obat herbal untuk memelihara daya tahan tubuh dan cara penggunaan obat herbal yang benar. Sosialisasi dilakukan secara tatap muka sesuai protokol kesehatan dan didistribusikan *leaflet*; 4) Monitoring dan evaluasi terhadap hasil kegiatan.

Hasil

Semenjak adanya wabah COVID-19, warga Jombor Baru RT 04 RW 07 mengkonsumsi herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh keluarga. Mereka membeli dalam bentuk sediaan jamu (jamu gendong) maupun bentuk simplisia basah seperti rimpang jahe, kunyit, kencur, dan temulawak yang dijual oleh pedagang sayur.



Pengabdian masyarakat di desa Jombor Baru RT 04 RW 07 Bendosari Sukoharjo tentang penggunaan obat herbal dihadiri oleh 30 warga. Program pengabdian masyarakat yang dilakukan menekankan pada cara menyiapkan atau mengolah sediaan obat herbal untuk keluarga dan manfaatnya bagi kesehatan. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan pemaparan materi, diskusi dan pembagian *leaflet*. Hasil pengabdian kepada masyarakat desa Jombor Baru RT 04 RW 07 Bendosari Sukoharjo warga sangat

antusias mengikuti acara penyuluhan dan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan warga tentang cara mengolah sediaan herbal untuk keluarga dan meningkatkan pengetahuan mengenai manfaatnya bagi kesehatan. Adanya kegiatan penyuluhan ini menjadikan warga menjadi lebih paham mengenai cara menyiapkan sediaan obat herbal yang benar, yang meliputi menjaga kebersihan diri dan alat, pengolahan (sortasi, pencucian, perajangan, perebusan), konsumsi dan penyimpanan, serta manfaat obat herbal sebagai peningkat daya tahan tubuh dalam menghadapi COVID-19. Ketika diberikan pertanyaan oleh narasumber, warga yang awalnya 10% paham menjadi 70% lebih paham tentang cara mengolah sediaan herbal dan aturan penggunaannya.

Materi yang diberikan dalam sosialisasi antara lain: 1) Definisi daya tahan tubuh; 2) Manfaat obat herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh; 3) Contoh obat herbal untuk meningkatkan daya tahan tubuh; 4) Hal-hal yang harus diperhatikan saat membeli obat herbal bentuk sediaan jadi; dan 5) Cara mengolah sediaan obat herbal untuk keluarga. Hal-hal yang harus diperhatikan saat membeli obat herbal dalam bentuk sediaan jadi antara lain mengecek kemasan dalam kondisi baik, memastikan adanya nomor izin edar, dan memastikan belum melewati tanggal kadaluarsa. Apabila mengolah sendiri obat herbal maka ada beberapa tahapan cara mengolah sediaan obat herbal yaitu menjaga kebersihan peralatan, lebih baik menggunakan berbahan *stainless steel*, menjaga kebersihan diri yaitu dengan mencuci tangan sebelum memulai, melakukan sortasi yaitu memisahkan kotoran-kotoran dan bahan asing seperti tanah, kerikil, bagian simplisia yang rusak, dan tanaman lainnya. Setelah dilakukan sortasi, maka simplisia dicuci untuk membersihkannya dari tanah dan kotoran-kotoran yang melekat. Pencucian dilakukan dengan air bersih yang mengalir dan dapat dibantu dengan sikat yang lembut. Setelah pencucian dilakukan penirisan untuk mengurangi atau menghilangkan air sisa pencucian yang ada di permukaan simplisia nabati. Setelah dicuci, simplisia dirajang dengan pisau yang nirkarat untuk memperkecil ukuran supaya hasil penyarian lebih optimal. Perebusan dilakukan dengan air mendidih dan wadah yang nirkarat atau keramik. Bila telah selesai diolah, obat herbal sebaiknya dikonsumsi dalam kondisi hangat dan disaring. Penyimpanan dapat dilakukan dalam wadah yang bersih, bukan botol bekas dan jangan terlalu lama.

Diskusi

Adanya senyawa kimia dari bahan alam yang dapat meningkatkan aktivitas sistem imun sangat membantu untuk mengatasi penurunan sistem imun. Terdapat beberapa jenis tumbuhan yang dideteksi berkhasiat sebagai imunomodulator, antara lain: *Echinacea angustifolia*, *Andrographis paniculata*, *Plantago major*, *Allium sativum*, *Zingiber officinalis*, *Curcuma xanthorrhiza* (Azimah et al., 2016; Ikawati et al., 2019). Empon-empon (Zingiberaceae) merupakan bahan obat tradisional yang penting bagi bangsa Indonesia dan telah menjadi bagian dari budaya bangsa. Empon-empon yang biasa dikonsumsi oleh warga Jombor Baru RT 04 RW 07 Bendosari Sukoharjo adalah temulawak, kencur, kunyit, dan jahe merah. Empon-

empon memiliki kandungan aktif yaitu oleoresin dan salah satu teknologi pengolahannya adalah dengan dibuat sebagai minuman instan yang siap dikonsumsi dengan penambahan air hangat atau air panas (Pamadyo & Mujahid, 2014). Oleoresin terdiri atas gingerol, shagol, minyak atsiri dan resin. Jahe merah mengandung minyak atsiri sebesar 2,6%-3,9%. Besarnya kandungan minyak atsiri ini yang membuat jahe dapat digunakan sebagai obat. Uji *in vivo* pada mencit yang ditekan imunnya menggunakan siklofamid, menunjukkan bahwa minyak atsiri jahe yang diberikan sehari sekali per oral selama seminggu dapat meningkatkan respon imun humoral. Imunitas humoral melibatkan interaksi antara sel-B dengan antigen untuk selanjutnya terjadi proliferasi dan diferensiasi menjadi sel plasma yang mensekresi antibody (Carraso et al., 2009). Kurkumin yang terdapat pada temulawak, kunyit, kencur, dan jahe mampu meningkatkan efek terhadap fungsi utama dari sel T, sel natural killer (NK), makrofag dan pada splenosit total *in vivo*. Studi ini memperkuat bahwa kurkumin cukup aman dan dapat digunakan sebagai immunomodulator untuk sistem imun (Yadav et al., 2005).

Pelaksanaan kegiatan ini mendapat respon yang baik dari Ibu Ketua RT dan mayoritas peserta sangat berantusias dalam mengikuti kegiatan. Antusiasme ini diwujudkan dalam bentuk keinginan dari Ketua RT bahwa ke depannya dapat dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini. Para peserta juga menginginkan adanya penyuluhan atau pelatihan-pelatihan yang berguna untuk menambah keterampilan, mengingat kebanyakan ibu-ibu adalah ibu rumah tangga. Hal ini dapat terlihat dari keaktifan mereka dalam bertanya.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kepada beberapa warga mengenai materi yang disampaikan. Warga dapat menjawab dengan benar mengenai pertanyaan tersebut. Antusiasme warga dalam mengikuti acara juga terwujud dari keaktifan mereka dalam bertanya dan bentuk keinginan dari Ketua RT bahwa ke depannya dapat diadakan kegiatan pengabdian masyarakat yang berkelanjutan untuk menambah ilmu dan keterampilan warga Jombor Baru RT 04 RW 07.

Kesimpulan dan Saran

Dari hasil penyuluhan mengenai pencegahan COVID-19 melalui edukasi penggunaan obat herbal pada warga Jombor Baru RT 04 RW 07, Bendosari, Sukoharjo yang dihadiri oleh 30 orang dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan kegiatan ini mendapat respon yang baik dari Ketua RT dan para peserta yang sangat berantusias untuk meningkatkan status kesehatan keluarga dalam menghadapi COVID-19.

Disarankan perlu adanya pelatihan yang berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan warga untuk menambah keterampilan warga khususnya ibu-ibu yang kebanyakan adalah ibu rumah tangga.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Ketua RT yang telah memberikan izin kegiatan ini dan segenap warga Jombor Baru RT 04 RW 07 yang telah berpartisipasi dalam kegiatan. Ucapan terima kasih juga Penulis haturkan kepada Universitas Kusuma Husada Surakarta yang telah memberikan dukungan dana untuk kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Azimah, D., Yuswanto, A., Wahyono, W. (2016). Immunomodulator effect of combination of *Andrographis paniculate* (Burm. F.) Nees Herb and ginger rhizome (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.) ethanolic extract on cell Proliferation of Balb/c Mice lymphocytes in vitro. *Majalah Obat Tradisional*, 21 (3), 157-168
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi COVID-19 di Indonesia. Jakarta: BPOM RI.
- Carrasco, F. R., G. Schmidt, A. L. Romero, J. L. Sartoretto, S. M. Caparroz-Assef, C. A Bersani and R. K. Cuman. (2009). Immunomodulatory Activity of *Zingiber officinale* Roscoe, *Salvia officinalis* L. and *Syzygium Aromaticum* L. Essential oils: Evidence For humor- and Cell-Mediated Responses. *J Pharm Pharmacol*. 61(7), 961-967.
- Direktorat Jenderal Pengendalian dan Pencegahan Penyakit. (2019). Pedoman kesiapsiagaan menghadapi infeksi novel corona virus (2019-nCov). Jakarta, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1-75.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020). Peta Sebaran. <https://covid19.go.id/> [diakses 20 Mei 2021]
- Ikawati, Z., Hertiani, T., Izzati, F. (2019). Immunomodulatory activity of an Indonesian herbal formulation for respiratory disorder. *Phcog Mag*, 15 (130), 130-134
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). COVID-19. <https://covid19.kemkes.go.id/> [diakses 20 Mei 2021]
- Pamadyo, S., & Mujahid, R. (2014). Uji Klinik Ramuan Jamu Immunostimulan Terhadap Fungsi Ginjal Dan Fungsi Hati. *JIFFK: Jurnal Ilmu Farmasi dan Farmasi Klinik*, 17-20.
- Silfia, Imamatul. (2020). Mengenal lagi virus corona, mulai ciri-ciri, bentuk, hingga penyebarannya. <https://kesehatan.kontan.co.id/news/mengenal-lagi-virus-corona-mulai-ciri-ciri-bentuk-hingga-penyebarannya?page=all> [diakses 20 Mei 2021]
- World Health Organization. (2020). Corona virus disease (Covid-19) situation report. Available at: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200212-sitrep-23-ncov.pdf>
- Yadav V.S., Mishra K.P, Singh D.P, Mehrotra S., Singh V.K.(2005). Immunomodulatory effects of curcumin. *Immunopharmacol Immunotoxicol*. 27(3),485-97.