

Pelatihan Pembuatan Obat Herbal Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Masa Pandemi Covid-19

Nabila Fatha Zainatul Hayah*¹, Fitria Zana Kumala²

¹Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

²Program Studi Tadris Matematika, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

*e-mail: fathanabila23@gmail.com¹, fitriazana@gmail.com²

Abstrak

Covid-19 kini tengah menjadi permasalahan nomer satu di segala penjuru dunia. Penyebaran yang begitu cepat serta belum di temukannya obat penangkal yang tepat membuat setiap orang takut terhadap paparan virusnya, terlebih ketika mengetahui bahwa sistem imunitas tubuh lah yang menjadi mangsanya. Upaya vaksinasi saja belum cukup untuk dijadikan jalan utama dalam penyelesaian masalah pengobatan covid-19. Salah satu cara yang efektif adalah dengan menengok kebelakang membuka tabir sejarah pengobatan tradisional berbahan tanaman herbal yang digunakan oleh nenek moyang, bisa menjadi opsi obat pencegah covid-19. Wilayah dengan tanah yang cukup subur dan di tumbuhinya lumayan banyak tanaman herbal adalah Desa Cilongok. Namun pemanfaatan tanaman herbal di desa tersebut masih sangat minim. Dari permasalahan tersebut, maka penulis bermaksud mengadakan kegiatan pelatihan pembuatan obat herbal (jamu) pencegah gejala fisik covid-19 penambah imunitas tubuh sebagai upaya perlindungan diri terhadap bahaya covid-19. Serta edukasi mengenai materi seputar covid-19 untuk menumbuhkan sikap perhatian terhadap kesehatan diri disaat pandemi. Adapun hasil kegiatan yang dicapai pada kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran diri masyarakat Desa Cilongok tentang pentingnya tanaman obat herbal yang tumbuh di sekitar untuk dijadikan obat penambah imunitas tubuh serta betapa pentingnya menjaga kesehatan di tengah pandemi dengan cara mematuhi protokol kesehatan.

Kata kunci: Covid-19, Imunitas tubuh, Obat Herbal, Pelatihan.

Abstract

Covid-19 is now the number one problem in all parts of the world. The rapid spread and yet the discovery of the proper antidote scares everyone away from exposure to the virus, especially knowing that the body's immune systems are the prey. Vaccination efforts alone are not enough to provide a viable solution to the covid-19 treatment problem. One effective way to do so is to look back at the history of traditional herbal remedies used by our ancestors, which may be a covid-19 drug preventive option. A land area of quite fertile soil and moderately growing herbs was the village of Cilongok. But the use of herbs in the village was minimal. From this point on, the writer intends to conduct an herbal medicine class (herbs) against the physical symptoms of covid-19 immune enhancers in an effort to protect themselves against the dangers of covid-19. As well as education in materials around covid-19 to foster self-awareness during the pandemic. As for the results of this activity, it is the growing awareness of the people of the Cilongok village about the importance of the herbal herbs growing around them to provide immune-enhancing drugs and how important it is to maintain health in the pandemic by adhering to health protocols.

Keywords: Body Immunity, Covid-19, Herbal remedies, Training.

1. PENDAHULUAN

Saat ini seluruh dunia tengah di porak porandakan oleh sebuah virus yang cukup mematikan yakni virus covid-19 atau *coronavirus disease-19*. Virus ini merupakan jenis virus baru di peradaban manusia abad ini, yang telah menjadi pandemi dan endemi global di berbagai belahan setiap negara. Bermula pada akhir 2019 tepatnya tanggal 31 Desember 2019 di Wuhan China terkonfirmasi sebuah kasus pasien dengan pneumonia misterius yang tidak di ketahui penyebabnya. Dalam rentang waktu 3 hari pasien dengan gejala yang sama meningkat menjadi 44 orang, dan hingga kini pasien dengan gejala kasus yang sama telah berjumlah jutaan orang di seluruh dunia [1]. Menurut data statistik dari *Johns Hopkins University Center for Systems Science and Engineering (JHU CSSE)* dan *Our World in Data*, kasus covid-19 di Indonesia saat ini

berjumlah 3,99 juta kasus orang terpapar dan 127 ribu orang meninggal dunia di sebabkan oleh virus covid-19 [2][3]. Jumlah tersebut merupakan gabungan dari awal kasus covid-19 menjamah Indonesia yakni pada tanggal 2 Maret 2020 di kota Depok tepatnya [4]. Penyebaran covid-19 yang begitu cepat menyebabkan banyak wilayah terjamah, salah satunya adalah Kabupaten Banyumas. Diketahui saat ini di Kabupaten Banyumas pasien yang terpapar covid-19 berjumlah 2.225 orang yang mana wilayah tersebut tergolong dalam kategori resiko sedang [5].

Dalam rentang waktu yang cukup lama sejak kasus covid-19 pertama muncul di Wuhan, China hingga sekarang belum ditemukan obat khusus untuk menangani penyakit berbahaya covid-19. Covid-19 tergolong ke penyakit yang berbahaya karena penyebaran yang begitu cepat dan sistem kerja virus corona yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia atau imunitas. Hal tersebut yang menyebabkan banyak orang tidak bisa *survive* dan meninggal di akibatkan sistem kekebalan tubuh yang lemah dalam memerangi virus tersebut. Sejauh ini WHO (*World Health Organisation*) telah mengembangkan penelitian mengenai vaksin covid-19 serta mendistribusikan vaksin yang telah di uji klinis dalam laboratorium yang dikelola mereka. Vaksin covid-19 di percaya dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh manusia sekalipun setelah vaksin tetap memiliki potensi terpapar virus covid-19. Vaksin covid-19 bukan obat yang 100% manjur untuk mengobati covid-19 akan tetapi hanya bentuk dari pencegahan resiko gejala berat covid-19 dan pembentuk antibodi terhadap virus tersebut [6]. Karena seperti yang kita tahu bahwa penelitian vaksin covid-19 baru di mulai sejak setelah covid-19 ada di muka bumi ini sekitar tahun 2019. Opsi obat yang mungkin tepat dalam hal ini adalah pemanfaatan obat-obatan herbal atau obat alami yang berasal dari Alam. Karena uji klinis telah teruji sejak pertama di temukannya tanaman obat tersebut. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyambut baik dengan segala bentuk inovasi terkait pengobatan covid-19, termasuk penggunaan kembali bahan-bahan yang berasal dari alam seperti obat herbal maupun jamu tradisional [7].

Terdapat beberapa penelitian terdahulu mengenai pemanfaatan obat herbal (jamu) sebagai pencegahan gejala covid-19 maupun penambah imunitas tubuh. *Pertama*, Jurnal yang ditulis oleh Adristy Ratna Kusomo dkk, 2020. Dengan judul: "*Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi*" Hasil penelitian tersebut diketahui bahwa ada tiga tanaman obat herbal yang di percaya dapat menjadi *immune booster*, antara lain: temulawak, kunyit dan jahe. Diketahui dalam hasil penelitian tersebut tanaman temulawak mengandung kurkuminoid yang dapat meningkatkan imunitas tubuh, jahe mengandung senyawa aktif bersifat anti inflamasi dan kunyit yang mengandung kurkumin sebagai antibiotik[7]. Persamaan penelitian tersebut dengan penulis terletak pada bahan-bahan tanaman obat yang di gunakan. Sedangkan perbedaan terletak pada objek penelitian, metode penelitian dan metode penyuluhan yang digunakan.

Kedua, Skripsi saudara Septi Fadhilah Sarabayan Pazka, 2021. Dengan judul: "*Studi Kualitatif: Penggunaan Herbal Untuk Pencegah Covid-19 Di Masyarakat Kecamatan Ilir Barat II Kota Palembang*". Hasil penelitian tersebut di ketahui bahwa rata-rata jenis tanaman obat yang di gunakan masyarakat Ilir Barat antara lain: jahe, kunyit, kencur dan jeruk nipis. Metode pengolahan yang di gunakan adalah infusa atau rebusan[1]. Persamaan penelitian saudara Septi dengan penulis adalah topik pembahasan yakni sama-sama meneliti mengenai obat-obatan herbal. Perbedaan terletak pada subjek penelitian, dimana penulis meneliti di desa Cilongok sedangkan Septi melakukan penelitian di desa Ilir.

Ketiga, Jurnal yang di tulis oleh Inayatush Sholihah dan Joko Santoso, 2021. Dengan judul: "*Edukasi Obat Herbal Untuk Daya Tahan Tubuh*". Hasil penelitian dalam jurnal tersebut menyatakan bahwa adanya kegiatan penyuluhan tersebut menjadikan warga lebih paham mengenai cara dan langkah-langkah dalam menyiapkan sediaan obat herbal yang baik dan benar. Serta mengetahui lebih dalam manfaat obat herbal sebagai peningkat daya tahan tubuh dalam menghadapi Covid-19[8]. Persamaan dari penelitian yang di tulis oleh Inayatush dan Joko dengan penulis adalah sama-sama meneliti tentang pemanfaatan obat herbal. Perbedaannya terletak pada subjek dan metode yang di gunakan.

Beberapa tanaman herbal yang pernah di teliti sebagai *immune booster* antara lain rimpang temulawak, rimpang jahe, kunyit, jeruk dan *echinacea* [8]. **Rimpang temulawak** atau dalam bahasa ilmiahnya di sebut dengan *Curcuma Xanthorriza Roxb*, di dalam rimpang

temulawak terdapat pati yang mengandung kurkuminoid. Dimana khasiatnya dapat membantu metabolisme tubuh dan fisiologis organ badan. **Rimpang Jahe** atau *Zingiber Officinale* merupakan tanaman yang mudah sekali di cari. Didalam rimpang jahe terdapat senyawa kima aktif berbentuk minyak atsiri yang bersifat anti inflamasi dan anti oksidan yang efektif mencegah dan mengobati berbagai macam penyakit. **Kunyit** atau dalam bahasa ilmiahnya di sebut dengan *Curcuma Longa L* merupakan tanaman yang mengandung senyawa kurkumin. Dengan senyawa kurkumin tersebut kunyit menjadi memiliki banyak manfaat, diantaranya adalah: antiinflamasi, antibakteri, antioksidan, dan juga antivirus yang tepat di gunakan untuk immune booster pada tubuh [7]. **Cengkeh** atau *Syzygium Aromaticum* merupakan flavonoid yang diturunkan dari tumbuhan dan memiliki berbagai jenis nutrisi dan manfaat seperti anti inflamasi, antioksidan, antikanker dan antideabetes. Yu, dkk. melaporkan bahwa myricetin in vitro dapat menghambat protein helikase SARS-CoV dengan mempengaruhi aksi ATPase, tetapi tidak dengan pelepasan protein nonstruktural 13 (nsP13). Dan disarankan flavonoid alami dan myricetin yang ada dalam cengkeh berfungsi sebagai penghambat SARS-CoV 2 [9]. **Kayu manis atau Akar manis**, memiliki kegunaan potensial untuk mengobati gejala berat Covid-19. Karena di dalamnya terkandung glycyrrhizin yang ditemukan dapat menghambat SARS-CoV secara in Vitro[10]. **Sereh**, merupakan tanaman yang mudah di cari di negara Indonesia. Dalam peranan obat herbal untuk mencegah gejala berat covid-19, sereh berperan sebagai pensuplai vitamin A, vitamin C, folat dan niacin. Yang di percaya dapat menjadi obat demam, batuk dan sakit kepala [11]. Selain bahan-bahan tersebut dapat pula ditambahkan gula aren atau gula jawa sebagai pemanis dan pewangi seperti kapulaga, daun jeruk dan yang lainnya

Terlepas dari fakta bahwa eksistensi obat-obatan herbal atau jamu masih tetap ada hingga sekarang, efek samping yang di hasilkan juga sangat minim karena seperti yang di ketahui pembuatan jamu tanpa adanya campuran zat kimia [12]. Masa sekarang ini adalah masa critical dalam dunia kesehatan, terutama dalam kasus covid-19 yang hingga kini belum di temukan obat khusus covid-19. Sehingga sebuah langkah yang bagus untuk memilih obat-obatan herbal sebagai penangkal virus dan senjata dalam memperkuat imunitas tubuh. Oleh sebab itu sebuah pelatihan mengenai pemanfaatan obat herbal saat ini sangat perlu di edukasikan terhadap masyarakat di seluruh Indonesia. Salah satu desa dengan tanah yang cukup subur adalah desa Cilongok.

Desa Cilongok adalah nama dari sebuah desa yang berada di Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas yang secara astronomis terletak antara 7°26'27" LS sampai dengan 7°48'25" LS serta antara 109°10'49" BT sampai dengan 109°19'00" BT [13]. Nama Cilongok tersusun dari dua kata, "Ci" yang dalam bahasa Sunda memiliki arti "air" atau "sungai" dan kata "Longok" dalam bahasa Sunda memiliki arti "nengok" dan dalam bahasa Jawa memiliki arti "muncul". Sehingga dapat di simpulkan arti dari nama Cilongok adalah "menengok air yang muncul". Dalam topografinya, ketinggian rata-rata kecamatan Cilongok dari permukaan laut adalah 225 mdpl dan beriklim basah karena banyak di dominasi oleh hutan hujan tropis [14]. Sehingga hal tersebut membuat tanah di desa Cilongok, Kecamatan Cilongok termasuk kedalam tanah yang cukup subur dan banyak di tumbuh tanaman obat herbal. Artinya ketika mengadakan sebuah edukasi pelatihan obat herbal di desa Cilongok adalah langkah yang tepat untuk mewujudkan pemanfaatan tanaman obat guna dijadikan obat penambah imunitas tubuh di Desa Cilongok.

Untuk itu, melalui tulisan ini akan dipelajari lebih jauh apa saja bahan tanaman obat yang dapat digunakan untuk meningkatkan imunitas tubuh dan menjadi pencegah gejala berat yang di timbulkan oleh virus corona melalui pelatihan pembuatan obat herbal (jamu) bersama masyarakat desa Cilongok.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan pembuatan obat herbal (jamu) sebagai obat penambah imunitas ini dilaksanakan pada hari Minggu, 22 Agustus 2021, di Desa Cilongok, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah. Sasaran kegiatan

ini adalah ibu-ibu dan pemuda desa Cilongok yang tinggal di wilayah rt 08 rw 01, mengingat peraturan pembatasan kegiatan saat pandemi covid-19 menjadikan peserta yang hadir tidak boleh melebihi 15 orang dalam satu ruangan. Metode yang di gunakan dalam pelatihan ini adalah pemaparan materi dengan cara ceramah serta mencontohkan langsung bagaimana pembuatan obat herbal (jamu). Setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan diskusi singkat seputar bahan-bahan yang digunakan serta manfaat dan khasiat dalam pembuatan obat herbal (jamu) yang belum di mengerti oleh warga.

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan pembuatan obat herbal (jamu) untuk meningkatkan imunitas tubuh sekaligus sebagai pencegahan gejala berat covid-19 bersama masyarakat desa Cilongok dilakukan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut:

a. Tahap I (Observasi Lapangan)

Observasi lapangan di lakukan di Desa Cilongok, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah. Dan menentukan sasaran kegiatan, yang mana sasaran pada kegiatan ini adalah ibu-ibu dan pemuda desa Cilongok yang tinggal di wilayah rt 08 rw 01.

b. Tahap II (Perizinan Kegiatan)

Kordinasi terkait izin pelaksanaan kegiatan dengan ketua RT 08 RW 01 dan Ketua RW 01 Desa Cilongok. Serta menentukan tempat pelaksanaan yang dilaksanakan di kediaman Ketua RW 01 Desa Cilongok.

c. Tahap III (Kegiatan Sosialisasi)

Kegiatan sosialisasi dilakukan melalui aplikasi WhatsApp baik secara personal maupun melalui grup chat warga RT 08 RW 01. Mengingat kegiatan dilaksanakan saat PSBB berlangsung menjadikan sosialisasi dilakukan secara tertutup.

d. Tahap IV (Kegiatan Pelatihan Pembuatan Obat Herbal (Jamu))

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan pembuatan obat herbal (jamu) sebagai pencegahan gejala fisik covid-19 dan penambah imunitas tubuh ini dilaksanakan pada hari Minggu, 22 Agustus 2021, di Desa Cilongok, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah. Bertempat di kediaman ketua RW 01 Desa Cilongok yang di ikuti tidak lebih dari 15 peserta.

Kegiatan diawali dengan persiapan (materi, media, alat dan bahan yang di gunakan), penyampaian materi dengan metode penyuluhan dan belajar bersama mengenai manfaat obat herbal (jamu) untuk immune booster dan cara penggunaan obat herbal (jamu) yang benar, serta pembuatan obat herbal (jamu) dengan cara praktik langsung membuat obat herbal (jamu) yang dilakukan oleh ibu-ibu dan pemuda desa Cilongok.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan pembuatan obat herbal (jamu) untuk meningkatkan imunitas tubuh yang dilakukan di Desa Cilongok, Kecamatan Cilongok ini memiliki beberapa tujuan. Namun tujuan yang paling mendasar di adakannya pelatihan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan warga Desa Cilongok mengenai pemanfaatan tanaman obat yang tumbuh di sekitar rumah maupun yang dijual di pasaran. Seperti yang kita tahu bahwa obat herbal atau jamu merupakan obat alami bagi tubuh manusia yang di peroleh dari alam dan diketahui minim efek samping dalam pengaplikasiannya. Fakta bahwa obat herbal telah di gunakan dari beribu-ribu tahun yang lalu seolah membuktikan khasiatnya secara nyata. Terkhusus pada saat- saat pandemi seperti inilah diharapkan warga desa Cilongok menilik kebelakang bahwa nenek moyang jaman dahulu meninggalkan warisan yang begitu berharga yakni resep obat-obatan herbal.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan diawali persiapan yang matang, seperti persiapan materi, alat serta beberapa bahan yang akan di gunakan. Berikut adalah tabel yang akan

menguraikan mengenai bahan-bahan tanaman herbal dan alat- alat yang di gunakan dalam pelatihan pembuatan obat herbal (jamu) sebagai pencegahan gejala berat covid-19:

Tabel 1 Kandungan dan Manfaat Bahan-bahan Obat Herbal (Jamu)

No.	Bahan-Bahan	Kandungan	Manfaat
1.	Rimpang Temulawak	Didalam rimpang temulawak terdapat pati yang mengandung kurkuminoid.	Manfaatnya dapat membantu metabolisme tubuh dan fisiologis organ badan serta menyembuhkan peradangan.
2.	Rimpang Jahe	Didalam rimpang jahe terdapat senyawa kima aktif berbentuk minyak atsiri.	Manfaatnya adalah efektif mencegah dan mengobati berbagai macam penyakit.
3.	Kunyit	Didalam kunyit terkandung senyawa kurkumin.	Manfaat, diantaranya adalah: antiinflamasi, antibakteri, antioksidan, dan juga antivirus yang tepat di gunakan untuk immune booster pada tubuh.
4.	Cengkeh	Didalam cengkeh terkandung flavonoid dan myricetin.	Manfaatnya seperti anti inflamasi, antioksidan, antikanker dan antideabetes.
5.	Kayu manis atau Akar manis	Didalam kayu manis atau akar manis terkandung glycyrrhizin.	Manfaatnya adalah dapat menghambat SARS-CoV secara in Vitro.
6.	Sereh	Didalamnya terkandung vitamin A, vitamin C, folat dan niacin.	Manfaatnya bisa dijadikan obat demam, batuk dan sakit kepala.

Tabel 2. Bahan-Bahan Obat Herbal (Jamu)

No.	Bahan-Bahan	Jumlah
1.	Rimpang Temulawak	7 Iris
2.	Rimpang Jahe	3 Iris
3.	Kunyit	3 Iris
4.	Cengkeh	7 Buah
5.	Kayu atau Akar manis	1 Buah
6.	Sereh	1 batang

Tabel 3. Alat-alat yang Dibutuhkan

No.	Bahan-Bahan	Jumlah
1.	Panci	1 Buah
2.	Gelas Ukur	1 Buah
3.	Pengaduk	1 Buah
4.	Pisau	1 Buah
5.	Botol Plastik	1 Buah/Org
6.	Kompas Gas dan Gas	1 Buah

Tabel 4. Bahan Tambahan Obat Herbal (Jamu)

No.	Bahan-Bahan	Jumlah
1.	Gula Jawa atau Aren	20 Gram
2.	Air	500 Gram
3.	Daun Jeruk	3 Lembar
4.	Kapulaga	7 Buah

Setelah semuanya telah di persiapkan, kegiatan selanjutnya adalah pemaparan materi edukasi mengenai covid-19 dan cara-cara pencegahannya. Yang dilanjutkan dengan pemaparan

materi pelatihan pembuatan obat herbal (jamu) untuk meningkatkan imunitas tubuh serta diskusi pasca pemaparan materi. Pada pelaksanaannya peserta pelatihan wajib menggunakan masker dan mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Dari pemaparan materi yang diberikan beberapa materi telah lumayan banyak diketahui peserta, seperti seputar protokol kesehatan dan cara pencegahan covid-19. Akan tetapi ketika diskusi tidak sedikit peserta yang baru mengetahui kandungan zat maupun vitamin yang ada pada tanaman obat. Kebanyakan hanya tau fungsi dan cara penggunaannya tanpa tahu zat atau vitamin apa saja yang terkandung dalam tanaman obat tersebut.

Kegiatan selanjutnya adalah praktik pembuatan obat herbal (jamu) untuk meningkatkan imunitas tubuh. Dalam pelaksanaannya peserta melakukan praktik langsung membuat obat herbal (jamu) sesuai dengan arahan materi yang telah disampaikan. Berikut adalah beberapa rangkaian skema pembuatan obat herbal (jamu) yang dilakukan bersama ibu-ibu dan pemuda desa Cilongok:

Skema Pembuatan Obat Herbal (Jamu)

1. Siapkan bahan yang di butuhkan, lalu kupas kulit temulawak, jahe dan kunyit



Gambar 1. Bahan-bahan pembuatan Obat Herbal (Jamu)



Gambar 2. Kegiatan persiapan pembuatan Obat Herbal (Jamu)

2. Cuci semua bahan-bahan yang akan di gunakan. Meliputi: jahe, temulawak, kunyit, sereh, daun jeruk, kapulaga, cengkeh, dan kayu manis
3. Potong bahan seperti jahe, kunyit, temulawak menjadi potongan kecil Masukkan semua bahan kedalam panci, termasuk gula merah dan air yang telah disiapkan
4. Tutuplah panci dan masaklah dengan api sedang selama 15 menit, setelah itu matikan
5. Tuang minuman obat herbal (jamu) ke dalam botol atau gelas dan tuang air nya saja agar sisa bahan tidak ikut terminum



(a)



(b)



(c)

Gambar 3. Bahan Obat Herbal (a) dipotong (b) dimasukan kepanci (c) dan dituang kedalam botol atau gelas

6. Minuman obat herbal (jamu) pencegah gejala berat covid dan penambah imunitas tubuh siap disajikan untuk dinikmati selagi hangat



Gambar 4. Minuman Obat Herbal (a) dipotong (b) dimasukan kepanci (c) dan dituang kedalam botol atau gelas

Pelatihan pembuatan obat herbal (jamu) untuk meningkatkan imunitas tubuh sekaligus pencegah gejala berat covid-19 ini terlaksana dengan baik dan lancar tanpa adanya hambatan. Kegiatan ini telah menjawab tujuan awal yang telah tertulis di awal paragraf hasil dan pembahasan. Yang mana untuk meningkatkan pengetahuan warga Desa Cilongok mengenai pemanfaatan tanaman obat yang tumbuh di sekitar rumah maupun yang dijual di pasaran. Sehingga dari situ timbul pemahaman dan kesadaran diri dari masing-masing masyarakat desa Cilongok yang akan membentuk sikap lebih perhatian terhadap kesehatan. Selain itu penggunaan dan pemanfaatan tanaman herbal dapat di aplikasikan dalam upaya meningkatkan sistem imunitas tubuh dikala pandemi covid-19 maupun untuk kebugaran badan. Diharapkan dengan adanya pelatihan ini, warga desa Cilongok mampu menjaga diri dari paparan virus covid-19 dengan senantiasa mematuhi protokol kesehatan dan mencegahnya dengan rutin minum obat herbal (jamu) yang telah di praktekan. Jikaupun nantinya terpapar virus covid-19 warga Cilongok tidak akan panik dan telah mengetahui bagaimana cara mengobati agar tidak menimbulkan gejala fisik yang berat.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan pembuatan obat herbal (jamu) untuk meningkatkan imunitas tubuh sekaligus sebagai pencegahan gejala berat covid-19 ini dilaksanakan pada hari Minggu, 22 Agustus 2021, di Desa Cilongok, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah dengan sasaran kegiatan adalah ibu-ibu dan pemuda desa Cilongok yang tinggal di wilayah rt 08 rw 01. Tujuan dari pada kegiatan tersebut adalah untuk memberikan pemahaman mengenai covid-19 dan pemanfaatan tanaman herbal sebagai obat (jamu) untuk meningkatkan imunitas tubuh sekaligus sebagai pencegahan gejala berat covid-19. Pelatihan yang telah dilaksanakan di Desa Cilongok tersebut dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai manfaat tanaman yang ada di sekitar rumah untuk pembuatan obat herbal yang dapat meningkatkan imunitas tubuh masyarakat di masa pandemi covid-19 sekaligus mencegah gejala berat seperti sesak dan nyeri saat nafas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. F. S. Pazka, "Studi Kualitatif: Penggunaan Herbal Untuk Pencegah Covid-19 Di Masyarakat Kecamatan Ilir Barat II Kota Palembang," Universitas Muhammadiyah Palembang, Palembang, 2021.
- [2] L. Gardener, "Mapping COVID-19," *JHU CSSE*, 2020. <https://systems.jhu.edu/research/public-health/ncov/> (accessed Aug. 25, 2021).
- [3] S. D. dan M. R. H. Ritchie, E. Mathieu, L. Rodés-Guirao, C. Appel, C. Giattino, E. Ortiz-Ospina, J. Hasell, B. MacDonald, D. Beltekian, "Coronavirus (COVID-19) Cases," *Our World in Data*, 2021. <https://ourworldindata.org/covid-cases> (accessed Aug. 25, 2021).

- [4] "Data Sebaran Indonesia," *Satuan Tugas Penanganan COVID-19*, 2020. <https://covid19.go.id/> (accessed Aug. 25, 2021).
- [5] "Peta Sebaran Kasus COVID-19 Jawa Tengah," *Tanggap Covid-19 Provinsi Jawa Tengah*, 2021. <https://corona.jatengprov.go.id/data> (accessed Aug. 25, 2021).
- [6] "Covid-19 Vaccines," *World Health Organization*, 2021. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/covid-19-vaccines> (accessed Aug. 25, 2021).
- [7] A. R. Kusumo, F. Y. Wiyoga, H. P. Perdana, I. Khairunnisa, R. I. Suhandi, and S. S. Prastika, "Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi," *J. Layanan Masy. (Journal Public Serv.*, vol. 4, no. 2, pp. 465–471, 2020, doi: <http://dx.doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>.
- [8] I. Sholihah and J. Santoso, "EDUKASI PENGGUNAAN OBAT HERBAL UNTUK DAYA TAHAN TUBUH," *Jurnal Abdi Mercusuar*, 2021. <https://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/jam/article/view/199/72> (accessed Sep. 26, 2021).
- [9] M. Kadhom, A. N. Al-Doori, D. S. Ahmed, and E. Yousif, "Herbal Medicine as an Alternative Method to Treat and Prevent COVID-19," *Baghdad J. Biochem. Appl. Biol. Sci.*, vol. 2, no. 01, pp. 1–20, Feb. 2021, doi: 10.47419/BJBABS.V2I01.25.
- [10] T. K. Young and J. G. Zampella, "Supplements for COVID-19: A modifiable environmental risk," *Clin. Immunol.*, vol. 216, p. 108465, Jul. 2020, doi: 10.1016/J.CLIM.2020.108465.
- [11] M. S. Perdani and A. K. Hasibuan, "Analisis Informasi Tanaman Herbal melalui Media Sosial ditengah Masyarakat pada Pandemi Covid-19: Sebuah Tinjauan Literatur," *Bencoolin J. Pharm.*, vol. 1, no. 1, pp. 11–25, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/bjp/article/download/15589/7585>.
- [12] Elfahmi, H. J. Woerdenbag, and O. Kayser, "Jamu: Indonesian traditional herbal medicine towards rational phytopharmacological use," *J. Herb. Med.*, vol. 4, no. 2, pp. 51–73, Jun. 2014, doi: 10.1016/J.HERMED.2014.01.002.
- [13] "Google Earth." https://earth.google.com/web/search/desa+cilongok+kecamatan+cilongok+kabupaten+banyumas/@-7.4101445,109.1434595,203.85784371a,5681.33723545d,35y,0h,45t,0r/data=Cp4BGnQSbgolMHgyZTY1NjBmY2Q4ODgwNGZmOjB4NGM3NTg0YzFhODczZGNkNRmJi-3_LaIdwCEq-X2kLUlbQCZzZGVzYSB (accessed Sep. 26, 2021).
- [14] T. L. Abimanyu, "Identifikasi Toponimi Desa Di Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas Dalam Perspektif Keruangan," *J. Jantra*, vol. 13, no. 1, pp. 12–23, 2018, [Online]. Available: <https://www.pustaka-bpnbkabar.org/pustaka/jantra-vol13-no1-juni-2018>