



# UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA FAKULTAS FARMASI DAN SAINS

Islamic Center, Jl. Delima II/IV Klender, Jakarta Timur 13460 Telp. (021) 8611070, Fax. (021) 86603233

[www.uhamka.ac.id](http://www.uhamka.ac.id), [www.ffi.uhamka.ac.id](http://www.ffi.uhamka.ac.id), Email: [ffi@uhamka.ac.id](mailto:ffi@uhamka.ac.id)

## **SURAT TUGAS**

NOMOR: 130 /F.03.01/2021

Pimpinan Fakultas Farmasi dan Sains, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka dengan ini memberi tugas kepada :

- Nama : 1. Ni Putu Ermi Hikmawanti, M.Farm.  
2. apt. Nora Wulandari, M.Farm.  
3. apt. Agustin Yumita, M.Si.
- Jabatan : Dosen FFS UHAMKA
- Alamat : Islamic Center Jl. Delima Raya II/ IV, Perumnas Klender – Jakarta Timur
- Tugas : Sebagai Penulis **JURNAL MITRA MASYARAKAT VOL. 2 NO. 1 (2021): "EDUKASI MENGENAI PENGOLAHAN DAN PEMANFAATAN TANAMAN OBAT SEBAGAI PENINGKAT SISTEM IMUN DI ERA ADAPTASI KEBIASAAN BARU PADA KADER PKK RW 05 KELURAHAN MALAKA SARI JAKARTA TIMUR"**
- Waktu : Semester GENAP TA. 2020/2021
- Lain-lain : Setelah melaksanakan tugas agar memberikan laporan kepada Dekan atau sama yang memberi tugas.

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sebagai amanah dan ibadah kepada Allah Subhanahu Wata`ala

Jakarta, 05 Maret 2021

Dekan,



**Dr. apt. Hadi Sunaryo, M.Si.**

# EDUKASI MENGENAI PENGOLAHAN DAN PEMANFAATAN TANAMAN OBAT SEBAGAI PENINGKAT SISTEM IMUN DI ERA ADAPTASI KEBIASAAN BARU PADA KADER PKK RW 05 KELURAHAN MALAKA SARI JAKARTA TIMUR

Ni Putu Ermi Hikmawanti<sup>1\*</sup>, Agustin Yumita<sup>2</sup>, Nora Wulandari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Departemen Biologi Farmasi, Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi dan Sains, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, DKI Jakarta 13460

Alamat email: [ermy0907@uhamka.ac.id](mailto:ermy0907@uhamka.ac.id)

<sup>2</sup>Departemen Biologi Farmasi, Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi dan Sains, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, DKI Jakarta 13460

Alamat email: [agustin\\_yumita@uhamka.ac.id](mailto:agustin_yumita@uhamka.ac.id)

<sup>3</sup>Departemen Farmasi Klinis dan Komunitas, Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi dan Sains, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, DKI Jakarta 13460

Alamat email: [wulandari.nora@uhamka.ac.id](mailto:wulandari.nora@uhamka.ac.id)

## ABSTRAK

Penerapan adaptasi kebiasaan baru (*new normal*) saat pandemi akibat infeksi corona (Covid-19) menjadikan lingkungan keluarga di rumah tangga merupakan kelompok kecil dalam masyarakat yang merupakan awal dari terciptanya sistem imunitas yang lebih luas. Melalui edukasi kepada ibu sebagai kunci utama dalam manajemen kesehatan di rumah tangga maka pengendalian segera infeksi virus ini diharapkan dapat terwujud, salah satunya dengan pemanfaatan tanaman obat secara tradisional. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh belum adanya pelatihan dan penyuluhan secara langsung kepada warga mengenai pengolahan dan pemanfaatan tanaman obat tradisional kepada ibu-ibu kader PKK RW 05 Kelurahan Malaka Sari Jakarta Timur. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan meliputi pembekalan pengetahuan mengenai: 1). pentingnya sistem imunitas dan cara menjaganya di masa pandemi, 2). tanaman obat tradisional dan manfaat dalam meningkatkan sistem imunitas, 3). cara mengolah tanaman obat tradisional yang benar dan tepat, sehingga efek yang diinginkan dapat tercapai. Hasil survei menunjukkan bahwa 72,2% responden membuat ramuan tanaman obat tradisional sendiri, sebanyak 66,7% meracik sesuai takaran sendiri dan 54,2% merasakan manfaatnya. Edukasi yang diberikan harapannya mampu meningkatkan pengetahuan Ibu-ibu PKK yang mayoritas mengolah ramuan tanaman obat tradisional secara mandiri, sehingga dapat menerapkannya dengan tepat dan benar

Kata kunci : Covid-19, Edukasi, New normal, Sistem imun, Tanaman obat

## PENDAHULUAN

SARS-CoV-2 merupakan virus RNA untai tunggal (keluarga Coronaviridae) yang bersifat infeksius dengan kemampuan penyebaran yang tinggi antara satu manusia ke manusia lainnya. Virus ini menyebar secara global ke berbagai negara di dunia. Tahun 2020 pada bulan Februari, *World Health Organization* (WHO) kemudian menamakan infeksi virus ini dengan sebutan Covid-19 yang berarti coronavirus disease-2019 karena infeksi pertama ditemukan pada akhir tahun 2019 (Bhat et al., 2020). Kasus Covid-19 di Indonesia hingga saat ini semakin memprihatinkan. Jumlah pasien terkonfirmasi positif Covid-19 terus meningkat. Menurut Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional di Indonesia, hingga 1 Desember 2020 pukul 17.05 WIB, kasus kumulatif telah mencapai 543.975 dengan 72.015 kasus aktif dan menyebabkan 17.081 korban jiwa. Penelitian pun terus dilakukan oleh berbagai pihak untuk mendapatkan pengobatan yang paling tepat dalam penanganan pasien virus corona (Covid-19) hingga vaksin yang efektif ditemukan.

Awal pandemi akibat Covid-19, pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk melakukan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Namun dengan berbagai pertimbangan, terutama dari sektor ekonomi nasional, sejak Mei 2020 penerapan pola hidup baru atau yang lebih dikenal dengan New Normal. Kondisi ini pada akhirnya mengharuskan kita hidup berdampingan dengan virus corona. Walaupun aktivitas kehidupan mulai kembali berjalan seperti biasa, masyarakat diminta untuk tetap menerapkan protokol kesehatan. Masyarakat yang masih beraktivitas di luar rumah sangat rentan terpapar virus corona (Covid-19). Kluster-kluster baru bermunculan, di mana salah satunya adalah kluster keluarga. Anggota keluarga yang beraktivitas di luar rumah dapat menjadi media penularan virus corona (Covid-19) bagi keluarga yang berada di rumah. Sehingga penting adanya edukasi untuk mencegah penularan Covid-19 di lingkungan keluarga, baik dengan cara penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), olahraga teratur maupun dengan konsumsi makanan dan minuman yang sehat untuk menjaga daya tahan tubuh agar tetap sehat dan bugar.

Banyak literatur review yang telah diterbitkan telah menjabarkan bahwa ada kaitan antara peningkatan sistem imunitas tubuh menggunakan bahan yang bersifat imunomodulator dengan pencegahan ataupun perlawanan terhadap infeksi virus, salah satunya dengan menggunakan tumbuhan obat (herbal) (Bhat et al., 2020). Secara konvensional, tanaman obat tersebut dikenal dengan berbagai sebutan di berbagai negara. Di China misalnya dikenal *Traditional Chinese medicine* (TCM), di India dikenal *Ayurvedha*, dan di Indonesia sendiri dikenal istilah Jamu. Jamu memiliki potensial yang sama dengan pengobatan herbal di negara lain untuk mengatasi Covid-19. Pemerintah Indonesia mengusulkan 6 tanaman tradisional Indonesia sebagai agen imunostimulan untuk mengatasi Covid-19. Tanaman-tanaman tersebut antara lain adalah *Curcuma longa*, *Curcuma zanthorrhiza*, *Zingiber officinale* Roscoe. var *Rubrum*, *Psidium guajava* L., *Phyllanthus niruri* L., dan *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Nees. Selama masa pandemi, pemerintah juga menerbitkan “Informatorium Obat Modern Asli Indonesia (OMAI) di Masa Pandemi COVID-2019”. OMAI merupakan produk obat herbal terstandarisasi yang juga termasuk didalamnya adalah fitofarmaka. Upaya tersebut dilakukan untuk dapat mengajak masyarakat menjaga kesehatan tubuh selama pandemi (Hartanti et al., 2020).

Penerapan New normal saat ini membuat masyarakat menjadi lengah akan kehadiran virus corona (Covid-19) yang setiap harinya menambah jumlah pasien positif terutama di kota Jakarta. Kluster keluarga menambah daftar lokasi terbanyak penyebaran virus corona. Lingkungan keluarga di rumah tangga merupakan kelompok kecil dalam masyarakat yang merupakan awal dari terciptanya sistem imunitas yang lebih luas. Namun, kendala akibat simpang siur informasi terkait kondisi ini baik di media sosial maupun elektronik menjadikan masyarakat justru semakin abai. Dengan edukasi yang tepat di dalam keluarga terutama kepada ibu sebagai kunci utama dalam manajemen kesehatan di rumah tangga maka pengendalian segera infeksi virus ini diharapkan dapat terwujud. Dimulai dari imunitas tubuh anggota keluarga yang baik, maka akan

terbentuk imunitas kesehatan masyarakat yang kokoh. Ibu-ibu PKK RW 05 merupakan ibu-ibu yang aktif dalam kegiatan edukasi kesehatan. Lingkungan RW 05 memiliki kebun *urban farming* yang berisi sayuran dan tanaman obat yang bermanfaat untuk kesehatan. Namun, dirasa pengolahan tanaman tersebut untuk dimanfaatkan dengan tepat sebagai obat tradisional masih perlu dilakukan edukasi. Dengan teknik panen yang tepat maka akan dihasilkan tanaman obat yang bermutu baik untuk selanjutnya diolah menjadi minuman Kesehatan termasuk jamu (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Berdasarkan hal-hal yang telah dipaparkan tersebut, maka dilakukan pengabdian masyarakat melalui edukasi dan pelatihan pengolahan dan pemanfaatan tanaman obat tradisional serta pemanfaatannya sebagai peningkat sistem imun di rumah tangga kepada ibu-ibu kader PKK RW 05 Kelurahan Malaka Sari, Jakarta Timur.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan 13 Desember 2020 pukul 10.00-selesai WIB secara daring (*online*) menggunakan *platform Zoom Meeting*. Sasaran khalayak kegiatan adalah ibu-ibu kader PKK RW 05 Kelurahan Malaka Sari Jakarta Timur. Kegiatan dibagi menjadi tiga sesi yaitu pemaparan materi mengenai: 1) pentingnya sistem imunitas dan cara menjaganya di masa pandemi, 2) tanaman obat tradisional dan manfaat dalam meningkatkan sistem imunitas, 3) cara mengolah tanaman obat tradisional yang benar dan tepat, sehingga efek yang diinginkan dapat tercapai. Setelah itu dilakukan diskusi antara peserta dengan pemateri. Evaluasi kegiatan diberikan dalam bentuk kuesioner dalam bentuk form yang harus diisi oleh melalui *platform google formulir*.

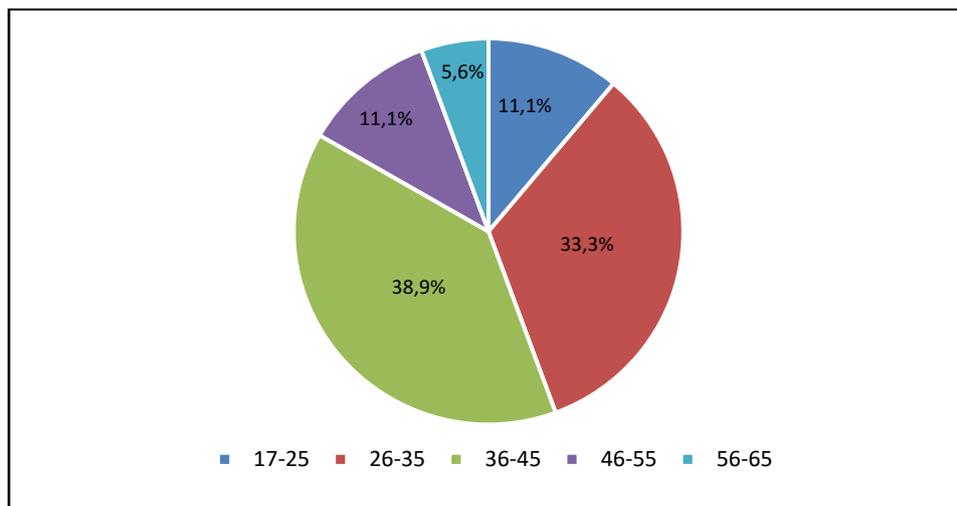
## HASIL DAN CAPAIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui platform zoom (Gambar 1). Peserta kegiatan ini adalah kader PKK RW 05 Kelurahan Malaka Sari Jakarta Timur. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 21 orang yakni 18 wanita dan 2 pria. Rentang usia peserta terbanyak berada di usia 36-45 tahun (35%) dan 46-55 tahun (35%). Mayoritas peserta memiliki latar belakang Sekolah Menengah Atas dengan pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga.

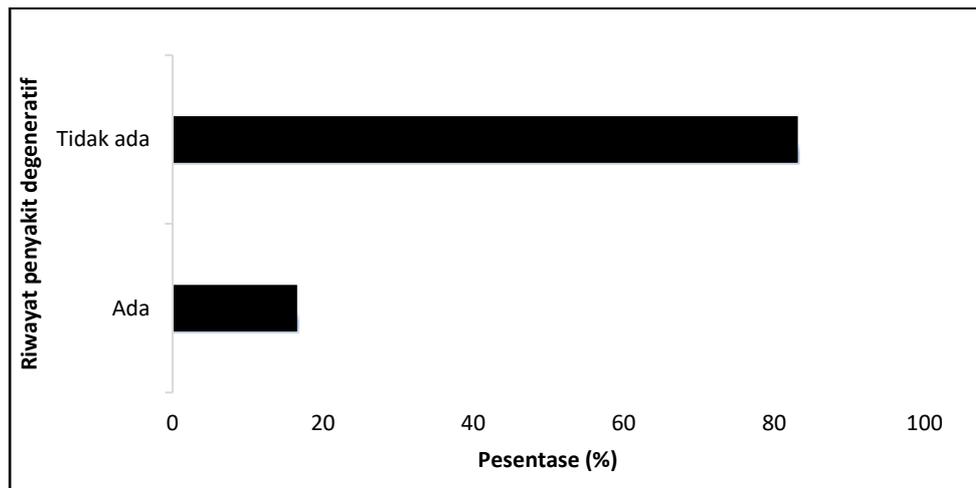
Kondisi pandemik meningkatkan kepercayaan Ibu-ibu PKK akan pemanfaatan ramuan tanaman obat tradisional untuk peningkat imunitas tubuh. Hal ini terlihat saat sesi diskusi bahwa ibu-ibu PKK sangat tertarik dengan cara membuat ramuan tanaman obat tradisional tersebut. Dengan edukasi yang diberikan, harapannya Ibu-Ibu PKK ini dapat mengolah ramuan tanaman obat tradisional yang benar yang tepat untuk keluarga dirumah.



**Gambar 1. Pemberian materi edukasi mengenai pemanfaatan (A) dan cara pengolahan tanaman obat di rumah tangga (B) oleh tim pengabdian masyarakat kepada peserta kader PKK RW 05 Kelurahan Malaka Sari Jakarta Timur melalui platform *zoom meeting***



**Gambar 2. Karakteristik responden berdasarkan kelompok usia (n=18)**



**Gambar 3. Karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit degeneratif (n=18)**

Dari kegiatan yang dilakukan didapatkan sebanyak 18 orang responden yang melengkapi kuisioner yang diberikan. Berdasarkan karakteristiknya, rentang usia tertinggi pada usia 36-45 tahun sebanyak 38,9% dan rentang usia 26-35 tahun sebanyak 33,35%. Dari karakteristik klinisnya, terdapat 16,7% responden atau sebanyak 3 orang yang mengklaim memiliki riwayat penyakit degeneratif (**Gambar 2** dan **Gambar 3**).

Adapun perilaku pemanfaat tanaman obat pada responden dapat dilihat pada Tabel 1. Berdasarkan survei yang diberikan, responden sebagian besar (88,9%) mengklaim sudah mengetahui mengenai tanaman obat, memiliki tanaman obat di rumah, mengetahui khasiat tanaman obat yang digunakan, memanfaatkan tanaman obat untuk dikonsumsi, serta tahu cara menggunakannya.

Lebih dari sebagian responden membuat sendiri ramuan tumbuhan obat (72,2%) dengan cara menggodok atau merebus tanaman tersebut. Adapun sumber tanaman obat yang dibuat sebagian besar mengaku membeli baik itu dari pasar atau dari orang yang menjual tanaman obat tersebut (60,9%). Sebagian besar responden memanfaatkan remah-rempah seperti jahe, temu lawak, kunyit dan sereh sebagai obat tradisional (78,5%) dengan racikan sesuai takaran sendiri (66,7%). Responden mendapatkan informasi terkait takaran ramuan obat dari berbagai sumber, baik dari kerabat, teman tetangga, atau paling banyak dari media sosial (34,3%).

Sebagian besar responden menggunakan ramuan tumbuhan obat untuk menjaga sistem imunnya (71,4%), dan rata-rata merasakan efek positif seperti tubuh menjadi lebih sehat dan bugar setelah menggunakan ramuan tumbuhan obat yang mereka gunakan (54,2%), tidak gampang sakit (29,2%), dan penyakit yang diderita semakit baik (12,5%). Meski demikian terdapat, 4,2% dari responden yang merasa tidak merasakan efek apapun saat menggunakan ramuan tumbuhan obat.

**Tabel 1. Gambaran Perilaku Pemanfaatan Tanaman Obat untuk Peningkat Sistem Imun pada Ibu-ibu PKK RW 05 Kelurahan Malaka Sari Jakarta Timur (n=18)**

Pernyataan	N	%
<b>Pengetahuan tanaman obat</b>		
Tahu	2	11,1
Tidak Tahu	16	88,9
<b>Memiliki tanaman yang berkhasiat sebagai obat dirumah</b>		
Ada	14	22,2
Tidak	4	77,8
<b>Mengetahui khasiat dari tanaman obat yang digunakan</b>		
Ya	14	22,2
Tidak	4	77,8
<b>Memanfaatkan tanaman obat untuk dikonsumsi</b>		
Ya	14	22,2
Tidak	4	77,8
<b>Tahu cara memakai tanaman obat</b>		
Ya	14	22,2
Tidak	4	77,8
<b>Cara yang biasanya Anda lakukan untuk memperoleh ramuan tumbuhan obat</b>		
Membuat sendiri	13	72,2
Penjual Jamu Gendong	3	16,7
Membuat sendiri dan dari penjual Jamu Gendong	2	11,1
<b>Cara membuat ramuan tumbuhan obat yang di buat sendiri</b>		
Digodok atau direbus	13	72,2
Digodok atau direbus, diseduh	2	11,1
Diseduh	3	16,7
<b>Cara mendapatkan tumbuhan obat</b>		
Membeli	14	60,9
Memanfaatkan Tanaman di pekarangan rumah	9	39,1
<b>Ramuan tumbuhan obat apa yang sering dibuat dan dikonsumsi</b>		
Rempah-rempah / empon-empon (jahe, temulawak, kunyit, sereh)	15	78,5
Bunga Telang	1	5,3
Daun Salam	1	5,3
Daun Sirih	1	5,3
Sambiloto	1	5,3
<b>Cara menentukan takaran dari tiap bahan pada ramuan tumbuhan obat yang digunakan</b>		
diracik sesuai resep atau anjuran	6	33,3
diracik sesuai takaran sendiri	12	66,7
<b>Sumber informasi terkait takaran ramuan tumbuhan obat</b>		
kerabat atau saudara	7	20,0
media elektronik (tv atau radio)	3	8,6
media massa (koran, artikel, majalah)	8	22,9
media sosial (instagram, facebook, twitter, youtube)	12	34,3
teman / tetangga	5	14,3
<b>Alasan minum ramuan tumbuhan obat</b>		
hanya untuk meredakan keluhan sakit tertentu dalam jangka waktu pendek	4	19,0
untuk menjaga sistem imun tubuh	15	71,4
untuk pengobatan penyakit yang sedang di derita	2	9,5
<b>Manfaat apa yang anda rasakan dengan minum ramuan tumbuhan obat</b>		
penyakit yang sedang diderita semakin membaik	3	12,5
tidak gampang sakit	7	29,2
tubuh menjadi lebih sehat dan bugar	13	54,2
tidak merasakan efek apapun	1	4,2

**Tabel 2. Hasil capaian kegiatan edukasi mengenai pengolahan dan pemanfaatan tanaman obat sebagai peningkat sistem imun di era adaptasi kebiasaan baru pada kader PKK RW 05 Kelurahan Malaka Sari Jakarta Timur**

No	Capaian yang diharapkan	Indikator	Hasil	Tingkat keberhasilan
1	Memahami pentingnya sistem imunitas dan cara menjaganya di masa pandemi	a. Menyebutkan substansi asing (virus, bakteri, jamur, parasit, dan sebagainya) yang mampu menyerang sistem imunitas b. Menyebutkan manfaat dan cara menjaga sistem imunitas melalui pola makan dan pola hidup sehat	a. Peserta mampu menyebutkan substansi asing (virus, bakteri, jamur, parasit, dan sebagainya) yang mampu menyerang sistem imunitas b. Peserta mampu menyebutkan manfaat dan cara menjaga sistem imunitas melalui pola makan dan pola hidup sehat	Berhasil
2	Memahami jenis tanaman obat tradisional dan manfaatnya dalam meningkatkan sistem imunitas	Menyebutkan tanaman obat tradisional di sekitar lingkungan rumah yang bermanfaat menjaga sistem imunitas	Peserta mampu menyebutkan tanaman obat tradisional di sekitar lingkungan rumah yang dapat diolah untuk dimanfaatkan dalam menjaga sistem imunitas	Berhasil
3	Memahami cara mengolah tanaman obat tradisional yang benar dan tepat, sehingga efek yang diinginkan dapat tercapai.	Menyebutkan cara pengolahan yang sederhana dan higienis dari tanaman obat tradisional yang kemudian dimanfaatkan untuk menjaga sistem imunitas	Peserta mampu menyebutkan cara pengolahan yang sederhana dan higienis dari tanaman obat tradisional yang kemudian dimanfaatkan untuk menjaga sistem imunitas	Berhasil

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian seperti ini sangat bermanfaat bagi masyarakat khususnya Ibu-Ibu PKK yang merupakan kunci kesehatan keluarga. Kondisi pandemik saat ini, selain menerapkan protokol kesehatan, kita juga membutuhkan ramuan tanaman obat tradisional yang mampu meningkatkan sistem imun tubuh. Edukasi yang diberikan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan Ibu-ibu PKK yang mayoritas mengolah ramuan tanaman obat tradisional secara mandiri, sehingga dapat menerapkannya dengan tepat dan benar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bhat, S.A., Rather, S.A., Iqbal, A., Qureshi, H.A., Islam, N. 2020. Immunomodulators for Curtailing COVID-19: a Positive Approach. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*. 10(3-s):286-294.
- BPOM RI. 2010. *Acuan Sediaan Herbal*. BPOM RI: Jakarta.
- BPOM RI. 2020. *Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi COVID-19 di Indonesia*, Cetakan Pertama. BPOM RI: Jakarta.
- BPOM RI. 2020. *Buku Saku Obat Tradisional untuk Daya Tahan Tubuh*. BPOM RI: Jakarta.
- Hartanti, D., dhiani, B.A., Charisma, S.L., Wahyuningrum, R., 2020. The Potential Roles of Jamu for COVID-19: A Learn from the Traditional Chinese Medicine. *Pharmaceutical Sciences and Research (PSR)*, 7(Special Issue on COVID-19), 2020: 12-22.
- Kementerian Kesehatan RI. 2015. *Pedoman Budidaya, Panen dan Pascapanen Tanaman Obat*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan: Jakarta.
- Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional. <http://covid19.go.id/> (diakses 1 Desember 2020 pukul 17.05 WIB).



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA  
**FAKULTAS FARMASI DAN SAINS**

Jl. Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta 12130 Tel. (021) 7208177, 722886, Fax. (021) 7261226, 7256620  
Islamic Centre, Jl. Delima II/IV, Klender, Jakarta Timur Tlp.: (021) 8611070, Fax. (021) 86603233  
Website: [www.ffi-uhamka.ac.id](http://www.ffi-uhamka.ac.id); E-mail: [ffi@uhamka.ac.id](mailto:ffi@uhamka.ac.id)

**SURAT TUGAS**  
**MELAKUKAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT DAN PUBLIKASI**  
NO. 158/F.03.08/2021

*Bismillahirrohmanirrohiim,*

Yang bertanda tangan di bawah ini

N a m a	<b>Dr. apt. Hadi Sunaryo, M.Si.</b>
NIDN	0325067201
Pangkat /Jabatan Akademik	Penata III D/ Lektor Kepala
Jabatan	Dekan
Unit Kerja	Fakultas Farmasi dan Sains UHAMKA Jakarta

Memberikan tugas Pengabdian Masyarakat dan Publikasi pada **semester genap tahun akademik 2020/2021** kepada:

N a m a	<b>Ni Putu Ermi Hikmawanti, M.Farm.</b>
NID/NIDN	D.15.1005/
Pangkat /Jabatan Akademik	Penata Muda Tingkat I/ III-B
Jabatan Fungsional	
Unit Kerja	Fakultas Farmasi dan Sains UHAMKA Jakarta

Untuk Melaksanakan Pengabdian Masyarakat sebagai berikut:

NO	JUDUL PENGABDIAN MASYARAKAT
1.	Edukasi dan Pelatihan Pembuatan Kudapan Ringan Kaya probiotik untuk Menjaga Imunitas Keluarga di Masa Pandemi

Demikian surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh amanah dan tanggung jawab

Jakarta, 04 Maret 2021

Dekan,

**Dr. apt. Hadi Sunaryo, M.Si.**

Tembusan Yth:

1. Rektor UHAMKA Jakarta
2. Wakil Rektor I dan II UHAMKA Jakarta
3. Arsip

## EDUKASI DAN PELATIHAN PEMBUATAN MAKANAN DAN MINUMAN DAN MINUMAN PROBIOTIK UNTUK MENJAGA IMUNITAS KELUARGA SELAMA PANDEMI

Nora Wulandari<sup>1\*</sup>, Tuti Wiyati<sup>2</sup>, Ni Putu Ermi Hikmawanti<sup>3</sup>, Agustin Yumita<sup>4</sup>, Daniek Viviandhari<sup>5</sup>

Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi dan Sains, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, DKI Jakarta 13460

\*Korespondensi: [wulandari.nora@uhamka.ac.id](mailto:wulandari.nora@uhamka.ac.id)

---

### Abstract

There are many things that can be done during a pandemic in an effort to maintain the body's immunity. In addition to the use of medicinal plants and vitamins, probiotics are known to maintain the body's immunity. In its development, probiotics are widely used for the manufacture of healthy, tasty and attractive food and beverages. This service activity is carried out to provide education and training to the community regarding probiotics and their use in making food and beverages to maintain family immunity during the pandemic. This community service activity was carried out on July 14, 2021 at 10.00-13.00 WIB in the people of the Martapura OKU sub-district east of South Sumatra. The results obtained in this activity were an increase in participants' knowledge after being given education about probiotics and their use. Participants are very supportive of activities like this to be carried out so that they not only increase public knowledge but can also become business ideas for housewives.

Keywords: Education, Probiotics, Body Immunity, Pandemic

### Abstrak

Terdapat banyak hal yang dapat dilakukan selama masa pandemi sebagai usaha untuk menjaga imunitas tubuh. Selain pemanfaatan tanaman obat dan vitamin, probiotik diketahui dapat menjaga imunitas tubuh. Dalam perkembangannya probiotik banyak dimanfaatkan untuk pembuatan makanan dan minuman yang sehat, enak dan menarik. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada masyarakat mengenai probiotik dan pemanfaatannya dalam pembuatan makanan dan minuman untuk menjaga imunitas tubuh keluarga selama pandemi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 14 Juli 2021 Pukul 10.00-13.00 WIB pada masyarakat kecamatan Martapura OKU timur Sumatera Selatan. Hasil yang didapatkan pada kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi mengenai probiotik dan pemanfaatannya. Peserta sangat mendukung kegiatan seperti ini untuk dilakukan sehingga tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat tetapi juga bisa menjadi ide usaha pada ibu-ibu rumah tangga.

**Kata Kunci** : Edukasi, Probiotik, Imunitas Tubuh, Pandemi

---

## PENDAHULUAN

Saat ini COVID-19 telah menginfeksi hampir seluruh negara di dunia dengan jumlah terus bertambah setiap harinya (Lipsitch, Phil, Swerdlow and Finelli, 2020). Seperti yang disarankan oleh WHO, pencegahan yang juga diikuti oleh Departemen Kesehatan Indonesia adalah menjaga jarak secara fisik, mencuci tangan secara teratur, menghindari mata, hidung dan mulut, tinggal di rumah (WHO, 2020).

Langkah-langkah pencegahan yang paling efektif yang disarankan oleh kementerian kesehatan Indonesia antara lain adalah, menjaga kebersihan dengan hand sanitizer dan mencuci tangan dengan sabun, menghindari menyentuh mata, hidung dan mulut, menerapkan etika batuk atau bersin dengan menutup hidung dan mulut dengan lengan atas, memakai masker dan menjaga jarak (minimal 1 meter) dari orang yang mengalami gejala pernafasan (Ministry of Health of Republic of Indonesia, 2020).

Penggunaan vitamin dan produk suplemen kesehatan termasuk juga probiotik tidak secara lugas direkomendasi sebagai pencegahan infeksi COVID-19 baik dari WHO maupun Kementerian Kesehatan Indonesia. Namun walaupun begitu, terdapat lonjakan dalam beberapa produk higienis dan kesehatan di Indonesia oleh konsumen yang disurvei, di mana COVID-19 didapatkan laporan konsumsi vitamin sebesar 46% selama pandemi ini (Eloksari, 2020; Tempo, 2020; WARC, 2020).

Probiotik adalah bakteri hidup yang diberikan sebagai suplemen makanan yang mempunyai pengaruh menguntungkan pada kesehatan manusia dan binatang, dengan memperbaiki keseimbangan microflora intestinal (Widiyaningsih, 2011). Beberapa manfaat kesehatan probiotik pada inangnya antara lain adalah meningkatkan sistem imunitas, peningkatan proses absorbs, bowel movement, mencegah intoleransi, antimutageni dan menurunkan kolesterol (Kusumo, 2010).

Dari latarbelakang tersebut, edukasi mengenai probiotik dan pemanfaatannya untuk membuat makanan dan minuman sehat selama pandemi dianggap penting dilakukan.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada 14 Juli 2021 secara *online* melalui *platform Google meeting* pada ibu-ibu PKK Martapura Oku Timur Sumatera Selatan Pukul 10.00-13.00 WIB. Kegiatan dibagi menjadi 3 sesi yang meliputi meliputi 1) pembukaan dan *pre-test* lalu dilanjutkan dengan 2) pemaparan materi “Imunitas Tubuh Anggota Keluarga untuk Kesehatan Masyarakat” dan “Peran Probiotik dalam Menjaga Sistem Imunitas”. Kegiatan selanjutnya adalah 3) pelatihan pembuatan minuman *Tepache* dan salad Buah Kaya Nutrisi. Selanjutnya kegiatan diakhiri dengan 4) *post-test*, pembagian *doorprize* dan penutupan.

## HASIL DAN CAPAIAN

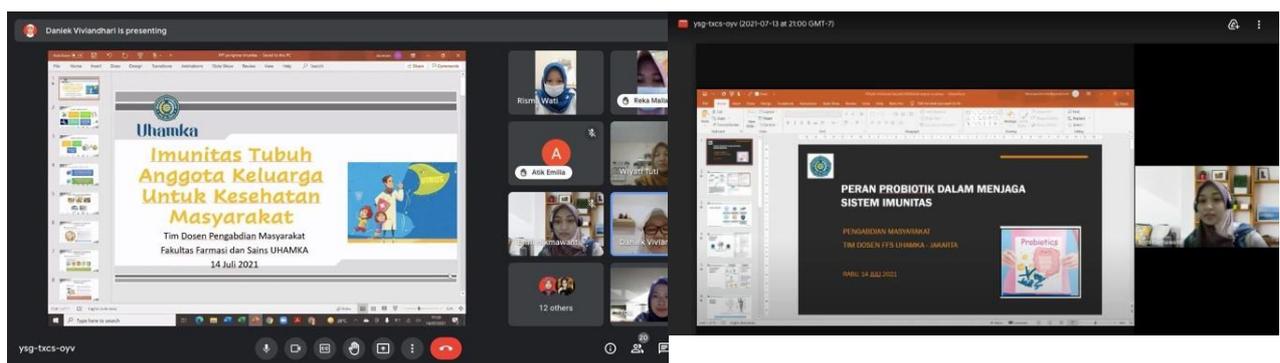
Kegiatan ini dihadiri oleh 19 ibu-ibu PKK Kecamatan Martapura Kabupaten OKU Timur Sumatera Selatan dengan karakteristik yang ditampilkan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat**

Karakteristik	N=18	Persentase
Usia		
17-25 tahun	4	22,2
26-35 tahun	14	77,8
Pendidikan Terakhir		
SMA	9	50,0
D1/D2/3	1	5,6
Strata 1	6	33,3
Strata 2	2	11,1
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga (IRT)	14	77,8
PNS/TNI/POLRI	2	11,1
Karyawan/Pegawai		
Swasta	2	11,1

Peserta yang pada hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat sebagian besar berada pada rentang usia 26-35 tahun yaitu sebesar 77,8%. Sementara untuk tingkat pendidikan terakhir yang peserta sebagian besar (50,0%) dari pendidikan SMA dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (77,8%).

Adapun urutan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.



**Gambar 1. Pemaparan Materi**



**Gambar 2. Pelatihan Pembuatan Makan dan Minuman yang mengandung Probiotik**

Kegiatan pengabdian dimulai dengan pembukaan dan *pre-test* yang diberikan kepada peserta. Setelah itu dilanjutkan dengan 2 kegiatan utama yakni pemberian materi (Gambar 1) dan pelatihan (Gambar 2). Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan diakhiri dengan *post-test* dan pembagian *doorprice*.

Adapun capaian kegiatan yang dilakukan dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Capaian Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

No	Capaian Yang Diharapkan	Indikator	Hasil	Tingkat Keberhasilan
1	Mengetahui imunitas tubuh, probiotik dan manfaatnya pada sistem imunitas tubuh	Peningkatan Skor pada skor <i>Post-test</i>	Rata-rata skor <i>pre-test</i> mendapatkan 35,7 dan pada <i>post-test</i> mendapatkan skor rata-rata 75,26.	Berhasil
2	Mengetahui cara pemanfaatan probiotik untuk membuat makanan dan minuman sehat	Menyebutkan cara pembuatan dan mempraktekkan pembuatan makanan dan minuman yang mengandung probiotik	Peserta dapat menyebutkan dan mempraktekkan pembuatan makanan dan minuman yang mengandung probiotik	Berhasil

Dari hasil kegiatan kami menganalisis hasil *pre-test* mengenai pengetahuan peserta tentang imunitas tubuh serta probiotik dan pemanfaatannya untuk memelihara imunitas tubuh didapatkan skor rata-rata sebesar 37,8 dari skor maksimal 100. Namun setelah diberikan edukasi didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar rata-rata 79,4 dari 100 skor maksimal.

Untuk pengetahuan mengenai pemanfaatan probiotik untuk membuat makanan dan minuman sehat kami melakukan pemberian kuis pada saat pembagian *doorprice*, didapatkan hasil peserta dan mengetahui beberapa pemanfaatan dan cara pembuatan makanan dan minuman sehat dari probiotik. Kegiatan yang serupa dilakukan di pasuruhan menemukan rata-rata perubahan skor pengetahuan respondennya sebesar 20-50 poin (Kha & Hasyim, 2021).

## KESIMPULAN

Edukasi dan pelatihan yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai probiotik dan pemanfaatannya untuk menjaga imunitas tubuh selama pandemi. Selain sebagai usaha untuk menjaga kesehatan keluarga, kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan keterampilan ibu-ibu sehingga dapat menjadikan ilmu dari pelatihan yang diberikan sebagai peluang usaha yang juga dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga.

## REFERENSI

- Eloksari, E. A. (2020). Consumers drawn to hygiene products, online fitness as pandemic spreads. *The Jakarta Post*. Retrieved from <https://www.thejakartapost.com/news/2020/04/06/consumers-drawn-to-hygiene-products-online-fitness-as-pandemic-spreads.html>
- Kha, T., & Hasyim, W. (2021). Sosialisasi Penggunaan Probiotik Dalam Memelihara Daya Tahan Tubuh Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Paud, *I*, 16–24.
- Kusumo, P. D. (2010). Potensi Probiotik dalam Mekanisme Sistem Imunitas. *Majalah Kedokteran FK UKI*, 27(4), 184–193. Retrieved from <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/mk/article/view/1798/1378>
- Lipsitch, M., Phil, D., Swerdlow, D. L., & Finelli, L. (2020). Defining the Epidemiology of Covid-19 *n engl j med* 382. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2002125>
- Ministry of Health of Republic of Indonesia. (2020). *Guidelines for preventing and controlling Coronavirus disease (Covid-19)*. Jakarta: Directorate General of Disease Prevention and Control (P2P), Ministry of Health of Republic of Indonesia.
- Tempo. (2020). Permintaan Obat dan Multivitamin Melonjak - Laporan Utama - [koran.tempo.co](https://koran.tempo.co). *Koran Tempo*. Retrieved from <https://koran.tempo.co/read/berita-utama/451733/permintaan-obat-dan-multivitamin-melonjak?>

- WARC. (2020). Indonesia gets health-conscious amid COVID-19 pandemic | WARC. Retrieved May 15, 2020, from <https://www.warc.com/newsandopinion/news/indonesia-gets-health-conscious-amid-covid-19-pandemic/43461>
- WHO. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. Retrieved May 20, 2020, from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Widiyaningsih, E. N. (2011). Peran Probiotik Untuk Kesehatan. *Jurnal Kesehatan*, 4(1), 14–20.