

---

## **Peningkatan Imunitas Tubuh Melalui Tanaman Herbal Nusantara pada Komunitas Fathayat Nahdatul Ulama Kabupaten Muaro Jambi**

**Dwi Yunita Rahmadhani<sup>1\*</sup>, Retty Octy<sup>2</sup>**

Program Studi S1 Keperawatan & Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim  
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia.

\*Email Korespondensi: [dwi.azkaya@gmail.com](mailto:dwi.azkaya@gmail.com)

### **Abstract**

*Corona Virus Disease (Covid) is a large family of viruses that cause illness ranging from mild to severe symptoms. Indonesia is the country with the highest number of Covid-19 cases in Southeast Asia and ranked 18th in the world with a total of 2,229,938 cases (2 July 2021). The most common symptoms of Covid-19 are fever, fatigue and a dry cough. Some patients may experience aches and pains, nasal congestion, runny nose, sore throat or diarrhea. These symptoms are usually mild and occur gradually. Some infected people do not experience any symptoms and do not feel any problems with their bodies. Diseases caused by viruses are generally self-limiting diseases that rely on the body's defenses. Because it has been widely campaigned to increase the body's resistance to prevent contracting viral infections, and even if infected, the body will be strong against it. Therefore, community service activities aim to improve the quality of public health by providing information to increase immunity through Indonesian herbal medicines. This activity will be held in September 2021 – February 2022 at the Fathayat Nahdatul Ulama Community at the Nurul Iman Islamic Boarding School, Muaro Jambi district. The target in this activity is the women of the Fathayat Nahdatul Ulama Community, Muaro Jambi district. The minimum number of participants is 50 people. This service activity received extraordinary enthusiasm from the participants as evidenced by the presence of all participants from the beginning to the end of the activity and the feedback from participants in the form of questions or experiences from participants in the material on increasing body immunity with herbal plants.*

**Keywords:** *archipelago herbal medicine, Covid 19, enhancement of body immunity*

### **Abstrak**

*Corona Virus Disease (Covid) adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Indonesia menjadi negara dengan jumlah kasus Covid-19 tertinggi di Asia Tenggara dan urutan ke-18 di dunia dengan total 2.229.938 kasus (2 Juli 2021). Gejala Covid-19 yang paling umum adalah demam, kelelahan dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami rasa sakit dan nyeri, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan atau diare. Gejala-gejala ini biasanya ringan dan terjadi secara bertahap. Beberapa orang yang terinfeksi tidak mengalami gejala apa pun dan tidak merasakan adanya masalah dengan tubuh mereka. Penyakit akibat virus memang pada umumnya merupakan ‘self-limiting disease’ yang mengandalkan kekuatan pertahanan tubuh. Karena itu telah banyak dikampanyekan untuk meningkatkan daya tahan tubuh untuk mencegah tertularnya infeksi virus, dan walaupun tertular, tubuh akan kuat melawannya. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk peningkatan kualitas kesehatan masyarakat dengan memberikan informasi untuk meningkatkan imunitas melalui obat herbal nusantara. Kegiatan ini akan dilaksanakan pada bulan September 2021 – Februari 2022 di Komunitas Fathayat Nahdatul Ulama di Pondok Pesantren Nurul Iman*

kabupaten Muaro Jambi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu-ibu Komunitas Fathayat Nahdatul Ulama kabupaten Muaro Jambi. Total Peserta minimal 50 orang. Kegiatan peneabdian ini mendapat antusias yang luar biasa dari peserta dibuktikan dengan kehadiran seluruh peserta dari awal sampai akhir kegiatan dan adanya umpan balik dari peserta dalam bentuk pertanyaan ataupun pengalaman dari peserta dalam materi peningkatan imunitas tubuh dengan tanaman herbal.

**Kata Kunci:** Covid 19, obat herbal nusantara, peningkatan imunitas tubuh

## PENDAHULUAN

*Corona Virus Disease* (Covid) adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis corona virus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS).<sup>1</sup> Covid-19 hingga saat ini masih melanda berbagai Negara di belahan dunia. Kasus Covid-19 di seluruh dunia (2 Juli 2021) pagi telah mencapai 182. 101. 209kasus terkonfirmasi. Kematian akibat Covid-19 berjumlah 3.950.876 jiwa. Negara yang menempati posisi 3 besar kasus Covid-19 adalah Amerika Serikat (33.343.961 kasus), India (30.458.251 kasus) dan Brasil (18.557.439 kasus).<sup>2</sup>

Indonesia menjadi negara dengan jumlah kasus Covid-19 tertinggi di Asia Tenggara dan urutan ke-18 di dunia dengan total 2.229.938 kasus (2 Juli 2021). Terkait penyebaran, data memperlihatkan bahwa ada lima provinsi terbanyak kasus terkonfirmasi positif hari ini yaitu DKI Jakarta (482.264kasus), Jawa Barat (350.719 kasus), Jawa Tengah (232. 839 kasus), Jawa Timur (165.013 kasus) dan Kalimantan Timur (165.013 kasus). Provinsi Jambi saat ini berada pada urutan 24 dengan 12.171 kasus positif hari ini. Provinsi Jambi terdapat 11 kabupaten/kota, salah satunya kabupaten muaro Jambi. Fathayat Nahdatul Ulama adalah forum organisasi ibu-ibu pengajian dan organisasi sosialnya Nahdatul Ulama. Aktivitas organisasi ini cukup membutuhkan energi karena sering melakukan aktivitas keagamaan dari satu pondok pesantren ke pesantren berikutnya. Sehingga setiap anggota NU ini harus mempunyai imunitas yang baik untuk tetap dalam kondisi sehat.

Gejala Covid-19 yang paling umum adalah demam, kelelahan dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami rasa sakit dan nyeri, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan atau diare.<sup>3</sup> Gejala-gejala ini biasanya ringan dan terjadi secara bertahap. Beberapa orang yang terinfeksi tidak mengalami gejala apa pun dan tidak merasakan adanya masalah dengan tubuh mereka.<sup>4</sup>

Dampak Covid-19 dapat terjadi pada fisik dan psikis. Dampak pada fisik dapat merusak banyak organ dalam tubuh, di antaranya paru-paru. Virus memasuki sel-sel pernapasan dan menyebabkan kerusakan pada organ paru. Rusaknya jaringan membuat paru-paru sulit melakukan tugasnya dalam mengoksidasi darah dan membuat penderita kesulitan bernapas hingga mengalami kematian<sup>1</sup>. Dampak secara psikis dapat berupa berupa ketakutan dan kepanikan berbagai kalangan. Sebagian orang mulai khawatir, cemas, stress, depresi, marah hingga rasa takut.<sup>4</sup> Oleh karena itu perlu dilakukan upaya untuk pencegahan Covid-19 agar dampak negatif dapat diminimalisir.

Penyakit akibat virus memang pada umumnya merupakan ‘*self-limiting disease*’ yang mengandalkan kekuatan pertahanan tubuh. Karena itu telah banyak dikampanyekan untuk meningkatkan daya tahan tubuh untuk mencegah tertularnya infeksi virus, dan walaupun tertular, tubuh akan kuat melawannya. Seperti apa sebenarnya sistem pertahanan tubuh manusia itu dan bagaimana ia bekerja?<sup>5</sup> Kajian ini akan membahas bagaimana

sistem imun/pertahanan tubuh kita bekerja pada kondisi normal dan kondisi terserang virus, faktor-faktor yang mempengaruhi sistem imun, serta makanan, minuman atau obat-obatan yang dapat digunakan untuk meningkatkannya.<sup>6</sup>

Sistem imun dapat ditingkatkan atau ditekan, salah satunya dengan pemberian imunomodulator. Imunomodulator adalah senyawa yang mampu berinteraksi dengan sistem imun sehingga dapat menaikkan (imunostimulator) atau menekan (imunosupresan) respon imun.<sup>7</sup> Pengaruh senyawa tertentu untuk menaikkan maupun menekan respon imun dapat tergantung pada, antara lain dosis atau waktu pemberian.<sup>6</sup>

Pada kondisi tertentu, misalnya penerima organ transplantasi dibutuhkan imunosupresan, misalnya steroid dan siklosporin, untuk menekan sistem imunnya agar tidak terjadi reaksi penolakan pada organ tersebut. Sebaliknya, pada keadaan dengan risiko tinggi terjadinya infeksi seperti pandemic Covid-19 ini, diperlukan imunostimulan untuk meningkatkan kemampuan tubuh menangkal infeksi virus.<sup>8</sup> Pada dewasa ini banyak senyawa-senyawa baik vitamin maupun herbal dari alam yang tersedia secara komersial diklaim memiliki efek imunostimulan.<sup>9</sup> Contoh-contoh senyawa yang dapat digunakan sebagai imunostimulan diantaranya adalah empon-empon, meniran, daun sungkai.<sup>10</sup>

Sedangkan berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan bahwa masih banyak masyarakat yang belum memahami manfaat dari tanaman herbal nusantara seperti empon-empon, meniran dan sungkai yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Masyarakat juga khawatir mengkonsumsi tanaman herbal tersebut karena tidak jelas dalam cara mengkonsumsinya.

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini berupa kegiatan menggali ilmu pengetahuan dari peserta edukasi atau audien yaitu ibu-ibu fathayat Nahdatul Ulama. pertanyaan seputar tanaman herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan rincian sebagai berikut:

### 1 Pelaksanaan

#### a. Organisasi

Pelaksanaan dilaksanakan oleh dosen prodi S1 Keperawatan dan Ners STIKes Baiturahim Jambi dibantu oleh mahasiswa.

#### b. Informed consent

Informed consent diperlukan setiap tindakan medis. informed consent berupa persetujuan dari pimpinan Fathayat NU terkait akan diberikannya edukasi mengenai tanaman herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh.

#### c. Edukasi Kesehatan

Berupa pemberian edukasi kesehatan mengenai peningkatan imunitas tubuh melalui tanaman herbal nusantara kepada ibu-ibu anggota Fathayat NU. Diawali dengan menggali pengetahuan peserta edukasi mengenai konsep dasar imunitas, tanaman herbal nusantara, dan covid 19.

### 2 Proses pelaksanaan pemeriksaan :

#### a. Ibu-ibu Fathayat NU menyetujui terhadap proses yang akan dilakukan

#### b. Ibu-ibu Fathayat NU dilakukan pemberian pertanyaan untuk mengetahui pengetahuan yang ada pada ibu-ibu Fathayat NU..

#### c. jawaban yang benarnya seputar tanaman herbal akan dibeikan informasi ke peserta.

#### d. kemudian di evaluasi berupa ditanyakan Kembali seputar materi yang sudah di berikan sebelumnya

Materi Edukasi difokuskan kepada pengetahuan ibu-ibu Fathayat NU tentang peningkatan imunitas tubuh melalui tanaman herbal nusantara.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini antara lain : pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dimulai dari pengajuan izin pelaksanaan kepada organisasi Fathayat Nahdatul Ulama Muaro Jambi. Sebelum memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu-ibu diberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan dan meminta persetujuan. Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan pada ibu-ibu yang berhimpun di organisasi Fathayat Nahdatul Ulama Muaro Jambi di Pondok Pesantren Nurul Iman. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di ruang terbuka dari bulan Oktober 2021 sampai Januari 2022.

Evaluasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dibagi menjadi 3 evaluasi yaitu: a. Evaluasi Struktur, Pendidikan kesehatan tentang peningkatan imunitas tubuh melalui tanaman herbal nusantara pada komunitas Fathayat Nahdatul Ulama Kabupaten Muaro Jambi, yang berperan sebagai moderator adalah Ns. Dwi Yunita Rahmadhani, M.Kep dan yang berperan sebagai observer adalah Ns. Retty Octi S, M.Kep, Sp.Kep Jiwa. serta fasilitator 2 mahasiswa. Semua anggota berperan secara baik dan sesuai dengan rencana. yang bertugas sebagai fasilitator dan moderator. b. Evaluasi Proses, Selama proses berlangsung audien sangat antusias dan aktif dalam berdiskusi. Sebanyak 90% audien bertanya terkait dengan materi yang disampaikan. Selama proses berlangsung tidak ada audien yang tidak mendengar atau keluar dari ruangan sebelum selesai edukasi, hanya saja terkadang ada yang izin keluar untuk ke toilet. Selama penyuluhan moderator mampu berinteraksi dengan baik kepada seluruh audien. c. Evaluasi Hasil, 80% audien mampu memahami tentang pengetahuan audien mengenai peningkatan imunitas tubuh melalui tanaman herbal nusantara, 70% dari audien yang hadir mampu menjelaskan kembali tentang jenis-jenis tanaman herbal peningkat imunitas tubuh, 85 % audien yang hadir mampu menjelaskan cara ataupun upaya untuk meningkatkan kekebalan tubuh, 80% audien mampu menjelaskan kembali upaya dalam peningkatan imunitas tubuh .

Rencana Tindak lanjut yang perlu dilakukan untuk tetap menjaga imunitas tubuh antara lain : menjaga pola makan yang baik, menjaga pola hidup yang baik, olah raga minimal 30 menit serta jangan lupa untuk konsumsi herbal nusantara sebagai bentuk upaya peningkatan imunitas tubuh.



Gambar 1. Pendidikan kesehatan peningkatan imunitas tubuh



Gambar 2. Peserta saat mengikuti pelatihan

## KESIMPULAN

Memberikan edukasi mengenai peningkatan imunitas tubuh melalui tanaman herbal nusantara pada komunitas fathayat nahdatul ulama di Pondok Pesantren Nurul Iman Kabupaten Muaro Jambi. Edukasi Kesehatan mengenai peningkatan imunitas ini kepada kaum Wanita diharapkan wanita tangguh sebagai ibu rumah tangga dan pekerja ini dapat menjaga kesehatannya dan keluarga agar tidak jatuh sakit bahkan terjadi penyakit lanjutan sehingga dapat memperpanjang usia harapan hidup seseorang dan keluarganya. Penjagaan pola hidup yang lebih baik dan diselingi konsumsi tanaman herbal keluarga dapat mengoptimalkan kesehatan masyarakat dari berbagai penyakit yang menyerang dan salah satu upaya bisa dilakukan untuk mempertahankan Kesehatan sehingga tidak muncul keluhan lanjut pada tubuh.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih di ucapkan kepada kampus STIKes Baiturrahim yang sudah memfasilitasi proses administratif kegiatan, kepada organisasi Nahdatul ulama (NU) khususnya ketua Fathayat NU Muaro Jambi beserta anggotanya, terkhusus peserta pendidikan kesehatan yang telah bersedia hadir dan meluangkan waktunya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. International Labour Organization (2020) COVID-19 and the World of Work. Genève
2. World Health Organization (WHO) (2021) Coronavirus Disease Situation. United States of America
3. Kemenkes RI (2020) Kesiapsiagaan Menghadapi infeksi COVID-19. Jakarta, Jakarta
4. Kemenkes RI (2020) COVID-19 di Indonesia. Jakarta
5. Iruretagoyena, M., Hirigoyen, D., Naves, R., Burgos PI (2015) Immune Response Modulation by Vitamin D: Role in Systemic Lupus Erythematosus, *Frontiers in Immunology*. Med Heal 6:513–533
6. Ediati Sasmito (2017) *Imunomodulator Bahan Alami*. Andi Publisher, Daerah Istimewa Yogyakarta
7. Kemenkes RI (2020) Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. Situasi COVID-19 Di Indonesia. Jakarta
8. Kemenkes RI (2011) *Pedoman Pelaksanaan Pencegahan dan Pengendalian Infeksi di Rumah Sakit dan Fasilitas Pelayanan Kesehatan Lainnya di Pelayanan Kesehatan (Kesiapan Menghadapi Emerging Infection Disease)*. Jakarta Selatan
9. Daud, A., Syam, A., Arsin, A., & Hanafiah SS (2020) *Penanganan Coronavirus (COVID-19) Ditinjau Dari Perseptif Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta
10. Sasmito E (2020) *Buku Petunjuk Praktikum Immunologi Farmasi*. Daerah Istimewa Yogyakarta