

**SOSIALISASI DAN EDUKASI UPAYA PENINGKATAN IMUNITAS
TUBUH DIMASA PANDEMI COVID-19 DENGAN KONSUMSI
MINUMAN HERBAL LEMON DAN MADUPADA MASYARAKAT
DI KELURAHAN LEGOK**

Mila Triana Sari^{1*}, Haflin²

^{1,2}Stikes Baiturrahim

Jurusan Farmasi Poltekes Kemenkes Jambi

*Email: milatrianasari73@gmail.com,

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 masih berlangsung sampai saat ini dengan proses penyebaran penyakit yang sangat cepat. Orang-orang dari segala jenis usia sangat rentan terhadap infeksi Covid-19 terutama orang dengan kondisi imunitas rendah. Upaya yang dapat dilakukan masyarakat untuk mampu bertahan pada masa pandemi Covid-19 ini adalah menerapkan protokol kesehatan, melaksanakan vaksinasi serta meningkatkan imunitas tubuh. Peningkatan imunitas tubuh dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan sehat dan minuman herbal yaitu lemon dan madu. Minuman herbal lemon dan madu kaya dengan vitamin c, antioksidan, anti-inflamasi serta detoksifikasi yang membantu membersihkan tubuh dan meningkatkan kekebalan tubuh sehingga tidak mudah terinfeksi Covid-19. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Kelurahan Legok, Kota Jambi, pada tanggal 03 Juli 2021 yang dimulai dari jam 14.00 – 15.30, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan imunitas tubuh dengan minuman herbal lemon dan madu pada masyarakat Kelurahan Legok. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diawali dengan koordinasi dengan RW dan RT 28 Kelurahan Legok sebagai tempat sasaran pengabdian, kemudian tim PKM menyiapkan media sosialisasi dan edukasi, alat serta bahan yang digunakan untuk pembuatan minuman herbal, selanjutnya dilakukan kegiatan sosialisasi dan edukasi tentang upaya peningkatan imunitas tubuh dengan minuman herbal, serta pemberian Minuman herbal lemon dan madu pada masyarakat. Kegiatan ini dihadiri oleh 26 orang masyarakat termasuk ketua RT 28 dan tokoh masyarakat, dan tim pengabmas Stikes Baiturrahim. Hasil kegiatan masyarakat RT 28 Kelurahan Legok mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai, dengan semangat dan aktif, serta meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan masyarakat tentang cara meningkatkan imunitas tubuh dengan minuman herbal madu dan lemon, serta dapat menerapkan untuk membuat dan mengkonsumsi minuman herbal lemon dan madu dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan penularan Covid-19.

Kata Kunci : Sosialisasi Edukasi Masyarakat, Imunitas tubuh, Minuman herbal, Madu Lemon

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic is still ongoing today with a very fast spread of the disease. People of all ages are very susceptible to Covid-19 infection, especially people with low immunity conditions. Efforts that can be made by the community to be able to survive during the Covid-19 pandemic are implementing health protocols, carrying out vaccinations and increasing body immunity. Increasing the body's immunity can be done by consuming healthy foods and herbal drinks, namely lemon and honey. Lemon and honey herbal drinks are rich in vitamin C, antioxidants, anti-inflammatory and detoxifying properties that help cleanse the body and increase immunity so that it is not easily infected with Covid-19. This service activity was carried out in Legok Village, Jambi City, on July 3, 2021, starting from 14.00 - 15.30, which aims to increase knowledge and body immunity with lemon and honey herbal drinks in the Legok Village community. The implementation of this service activity began with coordination with RW and RT 28 Legok Village as the target place of service, then the PKM team prepared socialization and education media, tools and materials used for making herbal

drinks, then carried out socialization and education activities about efforts to increase body immunity by herbal drinks, as well as providing lemon and honey herbal drinks to the community. This activity was attended by 26 community members including the head of RT 28 and community leaders, and the community service team Stikes Baiturrahim. The results of the community activity in RT 28 Legok Village participated in the activity from start to finish, enthusiastically and actively, as well as increasing community knowledge and skills on how to increase immunity. body with honey and lemon herbal drinks, and can apply to make and consume lemon and honey herbal drinks in daily life as an effort to prevent the transmission of Covid-19.

Keywords: Socialization Education Community, Immunity, Minuman herbal, Lemon, Honey

PENDAHULUAN

Virus Corona atau severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (sarscov-2) adalah virus yang menyerang system pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19, dan merupakan penyakit menular yang dapat menginfeksi semua kelompok umur. Proses penyebaran penyakit ini sangat cepat terutama pada kelompok orang dengan imunitas menurun (Verity et all, 2020).

Sistem imunitas memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan, imunitas tubuh yang baik dapat mencegah kuman atau virus masuk kedalam 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 (Hasanah dkk, 2020). Beberapa upaya untuk meningkatkan daya imun tubuh pada masa pandemi ini, adalah dengan mengkonsumsi makanan dan minuman sehat, mengkonsumsi suplemen atau vitamin, istirahat yang cukup, olahraga rutin dan mengurangi stress (Kusumo, dkk, 2020).

Pada masa pandemi ini, suplemen dan vitamin untuk meningkatkan imunitas tubuh semakin sulit untuk didapatkan, disisi lain tanaman herbal indonesia mudah didapatkan dengan harga terjangkau. Mengonsumsi rempah atau herbal secara

klinis telah dapat meningkatkan imunitas tubuh (Alami 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 di tambahkan dengan lemon untuk dijadikan bahan olahan minuman yang biasa disebut *minuman herbal*. (Rizki P, 2021, dan Rahmanidar dkk, 2021)

Minuman herbal lemon dan madu, kaya dengan vitamin c, antioksidan, anti-inflamasi serta detoksifikasi yang membantu membersihkan tubuh. Vitamin C juga yang membantu melawan radikal bebas, sejenis molekul tidak stabil yang dikenal merusak sistem kekebalan tubuh (Wibowo dkk, 2020).

Kegiatan sosialisasi dan edukasi peningkatan imunitas tubuh dengan mengkonsumsi minuman herbal lemon madu yang dilakukan di rt 28 Kelurahan Legok diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dan kesadaran masyarakat untuk meningkatkan sistim imunitas tubuh sebagai upaya pencegahan penularan Covid-19.

METODE

Berdasarkan pemaparan dan identifikasi masalah mitra, tim pelaksana pengabdian

masyarakat, melakukan tahap dalam penyelesaian masalah tersebut sebagai berikut :

Sosialisasi dan Edukasi Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh dimasa Pandemi COVID-19 dengan konsumsi minuman herbal lemon dan madu pada Masyarakat Kelurahan Legok

Tujuan Kegiatan	Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat kelurahan Legok, khususnya rt 28 terkait upaya peningkatan imunitas tubuh dengan konsumsi minuman herbal lemon dan madu sebagai bentuk pencegahan penularan COVID-19
Isi kegiatan	a. Perkenalan dan penjelasan tujuan dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat b. Penjelasan materi tentang penyakit Covid-19, resiko dan bahayanya pada manusia, khususnya pada orang yang mengalami penurunan daya tahan tubuh, pentingnya meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi Covid-19, upaya pencegahan agar tidak tertular Covid-19 dengan konsumsi minuman herbal lemon dan madu. c. Tanya jawab dengan peserta penyuluhan. d. Demonstrasi dan Redemonstrasi cara pembuatan minuman herbal lemon dan madu e. Pemberian minuman herbal lemon dan madu f. Pemberian Poster dan leaflet g. Dokumentasi.
Sasaran	Masyarakat rt 28 Kelurahan Legok kota Jambi
Strategi	Metode kegiatan yang dilakukan : a. Pendidikan kesehatan/ Ceramah dan Tanya jawab b. Demonstrasi dan Redemonstrasi
Evaluasi	Menanyakan kemampuan peserta tentang cara-cara meningkatkan imunitas tubuh dan langkah pembuatan minuman herbal yang baik dan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang sudah ditetapkan, adapun pelaksanaannya sebagai berikut :

A. Tahap Persiapan

1. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan survey awal dalam menentukan tempat untuk melaksanakan sosialisasi dan edukasi, didapatkan rt 28 kelurahan legok karena masyarakatnya masih banyak yang belum mengetahui cara peningkatan imunitas tubuh dengan

mengonsumsi minuman herbal lemon dan madu. Selanjutnya tim pengabmas melakukan koordinasi dengan ketua rw dan rt 28 mengenai kegiatan pengabdian yang akan diselenggarakan meliputi gambaran rencana kegiatan yang akan dilakukan serta menyepakati waktu kegiatan.

2. Tim pengabmas melakukan persiapan terdiri atas leaflet, presentasi, dan persiapan alat dan bahan minuman herbal lemon dan madu.

B. Tahap Pelaksanaan

1. Pembukaan

Sebelum kegiatan dimulai, tim pengabmas melakukan perkenalan diri, yang dipandu oleh moderator, menjelaskan tujuan pelaksanaan kegiatan, melakukan kontrak waktu dengan audien/peserta sosialisasi dan edukasipeningkatan imunitas tubuh dengan minuman herbal lemon dan madu, bahwa kegiatan dilaksanakan selama 90 menit.

2. Pelaksanaan

Sebelum memberikan materi pendidikan kesehatan tentang peningkatan imunitas tubuh dengan mengkonsumsi minuman herbal lemon dan madu, Penyaji mengkaji ulang pengetahuan peserta tentang pentingnya meningkatkan imunitas tubuh dan pemanfaatan tanaman herbal untuk dijadikan minuman sehat. Berdasarkan jawaban dan penjelasan peserta, banyak yang belum mengetahui tentang manfaat minuman herbal dalam meningkatkan imunitas tubuh dimasa pandemi Covid-19.

Pemberian materi dengan menggunakan power point, laptop dan infocus, serta poster dan leaflet. Materi yang disajikan dengan gambar, tulisan dan video terutama tentang Covid-19, dan pentingnya meningkatkan imunitas tubuh dengan minuman herbal.

Pendidikan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab dengan menjelaskan semua materi, selanjutnya dilakukan demonstrasi cara pembuatan minuman herbal. Pembuatan minuman herbal menggunakan bahan-bahan alami antara lain: Lemon, Madu, dan air hangat. Adapun tahapan pembuatannya adalah: 1 buah lemon di iris dan diambil airnya sebanyak 1 sendok makan, dimasukkan ke dalam

gelas, kemudian tambahkan air hangat secukupnya dan 1 sendok makan madu lalu diaduk sampai tercampur rata. Minuman herbal yang sudah siap segera diberikan kepada masyarakat untuk dikonsumsi. Setelah itu dilakukan redemonstrasi dengan pendampingan dalam pembuatan minuman herbal lemon dan madu. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dengan aktif dan antusias yang tinggi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan mengikuti protokol kesehatan, semua audien/peserta dan tim pengabmas diwajibkan memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan untuk mengurangi penularan Covid-19.

3. Tahap penutupan

Sebelum materi diakhiri moderator memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang materi yang sudah diberikan. Tim pengabmas menjawab semua pertanyaan yang diberikan peserta. Peserta menanyakan tentang manfaat minuman herbal, kapan waktu minumnya, serta cara penyiapan dan pembuatan minuman herbal. Pendidikan kesehatan diakhiri dengan menyimpulkan bersama peserta penyuluhan terkait materi yang telah diberikan, serta membuat kesepakatan untuk melaksanakan semua yang telah di sampaikan serta foto bersama. Kegiatan pemberian pendidikan kesehatan ini berlangsung sesuai dengan waktu yang disepakati, dari jam 14.00 s.d 15.30.

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan tema sosialisasi dan edukasi tentang peningkatan imunitas tubuh dengan mengkonsumsi minuman herbal lemon dan madu di era pandemi Covid-19 bagi masyarakat rt 28 kelurahan Legok telah dilaksanakan sesuai dengan target yang

direncanakan, mulai dari persiapan, pelaksanaan sampai evaluasi. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini telah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat kelurahan Legok dalam pembuatan minuman herbal, masyarakat lebih menyadari bahwa sangat penting untuk mengkonsumsi minuman herbal apalagi di masa pandemic Covid- 19 untuk meningkatkan imunitas tubuh sebagai upaya untuk meminimalisir pencegahan penularan virus Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Alami, A.E., Fattah, A., Chait, A.2020. Medical plants used for the prevention purposes during the covid 19 pandemic in Morocco, *Journal of analytical sciences and applied biotechnology*
- 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.
- Kusumo A R, Wiyoga, P.Y. Perdana, H.P, Khairunnisa I, Suhandi R I, dan Prastika S.S. Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Service)*, Vol 4 no 2. (2020), hal 465-471 ISSN.
- Patola, F., Martana. 2018. Pelatihan dan Pendampingan Budidaya Tanaman Obat Keluarga Dipekarangan. *Adiwidya*. Vol(2):129-134.
- Rizki Pratiwi dalam *Hellosehat.com* (2021, 18 Januari). 5 Manfaat Minum Campuran Lemon dan Madu untuk Kesehatan. Diakses pada 29 Juni 2021, dari <https://hellosehat.com/sehat/informa-si-kesehatan/manfaat-campuran-lemon-madu/>
- Rahmanindar, N., Zulfiana, D., 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).300-310.
- Verity R, Okell LC, Dorigatti I, dkk. Estimates of the severity of coronavirus disease 2019: a model-based analysis *Lancet Infect Dis*. 2020.
- Wibowo, D. E., Madusari, B. D., & Ardianingsih, A. (2020). Pemberdayaan Keluarga Menghadapi Pandemi Covid 19 Dengan Penanaman Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Di Kelurahan Degayu Kecamatan Pekalongan Utara. *PENA ABDIMAS*, 1(1).