



OPTIMALISASI PEMANFAATAN RIMPANG JAHE UNTUK PENCEGAHAN COVID 19 DI KELURAHAN LEGOK KOTA JAMBI

Miko Eka Putri^{1*}, Mila Triana Sari²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Baiturrahim Jambi

* Email : putrieka2904 @gmail.com

ABSTRAK

Pandemi covid 19 masih melanda Kota Jambi. Untuk itu perlu pencegahan penularan dari orang ke orang Berdasarkan data sebelas Kabupaten/Kota di Provinsi Jambi, Kota Jambi tercatat sebagai daerah dengan kasus positif COVID-19 tertinggi mencapai 1.815 orang, dengan 15 jumlah kematian dan sembuh sebanyak 1.357, dan salah satu penyebabnya dikarenakan sudah terjadi paparan virus dari lingkungan masyarakat itu sendiri atau biasa yang disebut terjadinya transmisi lokal penularan virus corona, (Kemendagri, 2020). Untuk itu perlu upaya meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat terutama warga Kelurahan Legok untuk mencegah covid 19 dengan memanfaatkan rimpang Jahe. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kemandirian dan kemampuan masyarakat untuk merawat anggota keluarganya sendiri melalui pemanfaatan rimpang jahe. Pengabdian ini terdiri atas 5 kegiatan yaitu pertama melakukan pretest, kedua memberikan pendidikan kepada masyarakat, ketiga meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengelola rimpang jahe menjadi minuman yang bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, dan yang ke empat memberikan post test. Pengabdian dilaksanakan pada jum'at 17 Desember 2021 didapatkan hasil 79% peserta dapat menjawab dengan benar. Setelah evaluasi dan post test dilakukan. Terlaksananya pretes , pemberian edukasi, post test dan simulasi pembuatan minuman rimpang jahe.

Kata Kunci: pemanfaatan, rimpang, jahe merah

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic is still hitting Jambi City. For this reason, it is necessary to prevent person-to-person transmission. Based on data from eleven regencies/cities in Jambi Province, Jambi City was recorded as the area with the highest positive cases of COVID-19 reaching 1,815 people, with 15 deaths and 1,357 recoveries, and one of the causes is because it has there is exposure to the virus from the community itself or what is known as local transmission of corona virus transmission, (Kemendagri, 2020). For this reason, efforts are needed to increase the immune system of the community, especially residents of Legok Village to prevent covid 19 by utilizing ginger rhizomes. The purpose of implementing this service is to increase the independence and ability of the community to care for their own family members through the use of ginger rhizomes. This service consists of 5 activities, namely, firstly conducting a pretest, secondly



providing education to the community, thirdly increasing the community's ability to manage ginger rhizome into drinks that are useful for increasing endurance, and fourthly providing a post-test. The service was held on Friday, December 17, 2021, the results obtained were 79% of participants were able to answer correctly. After evaluation and post test is done. Implementation of pretest, providing education, post test and simulation of making ginger rhizome drink.

Keywords: *utilization, rhizome, ginger red*

PENDAHULUAN

Covid-19 sampai saat ini masih melanda berbagai Negara di belahan dunia. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) maret 2021, jumlah total kasus di Dunia yang telah terkonfirmasi mencapai angka 122.992.844 kasus positif. Jumlah kematian akibat pandemi COVID-19 di Dunia ter update telah mencapai 2.711.071 kasus, dan yang telah menerima vaksin 397.950.709. Negara yang menempati 3 besar kasus COVID-19 adalah Amerika Serikat dengan terkonfirmasi kasus positif mencapai 54,127,466, Eropa mencapai 44,809,571 dan Asia Tenggara 14,827,184 kasus.

Virus Corona atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Virus corona ini virus bisa menyerang siapa saja, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil maupun ibu menyusui, dengan ditandai gejala umum dari COVID-19 ini berupa demam ≥ 38 C, batuk kering, dan sesak nafas. Beberapa pasien mungkin juga mengalami sakit dan nyeri, hidung tersumbat, pilek sakit tenggorokan atau diare, gejala-gejala ini bersifat ringan dan terjadi secara bertahap, beberapa orang yang terinfeksi biasanya tidak selalu menunjukkan gejala apapun dan orang tersebut tetap merasa sehat, (Nugraha, 2020).

Penyebaran Covid-19 dapat terjadi dengan berbagai cara, cara penularannya terutama menyebar selama terjadinya

kontak dekat dan juga dengan menyebarnya penyakit dari orang ke orang melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut pada saat batuk atau bersin. Droplet tersebut kemudian jatuh pada benda disekitarnya. Kemudian jika ada orang lain disekitarnya menyentuh benda yang sudah terkontaminasi dengan droplet tersebut, lalu orang itu menyentuh mata, hidung atau mulut, maka orang itu dapat terinfeksi COVID-19, (Kemenkes, RI 2020).

Pandemi COVID-19 yang saat ini telah melanda berbagai Negara di dunia, termasuk Indonesia. Indonesia menjadi Negara dengan jumlah kasus COVID-19 tertinggi di Asia Tenggara dengan total yang telah terkonfirmasi positif corona mencapai 1.414.741 kasus. Kasus kematian yang masih positif sebanyak 38.329 dan yang meninggal dalam keadaan negatif mencapai 6.296.848 kasus per Maret 2021. Terkait penyebaran, data memperlihatkan bahwa ada empat provinsi terbanyak dengan jumlah kasus COVID-19, yaitu DKI Jakarta dengan total kasus kumulatif sebanyak 358.776 kasus, Jawa Barat dengan jumlah kasus sebanyak 230.559 kasus, Jawa Tengah menduduki peringkat ke tiga dengan total kasus 160.751, berikutnya provinsi ke empat yang memiliki kasus COVID-19 cukup tinggi adalah Jawa Timur dengan total kasus 134.317 sedangkan Provinsi Jambi menjadi urutan ke 18 tertinggi di Indonesia, (Kemenkes, RI 2021).



Berdasarkan data sebelas Kabupaten/Kota di Provinsi Jambi, Kota Jambi tercatat sebagai daerah dengan kasus positif COVID-19 tertinggi mencapai 1.815 orang, dengan 15 jumlah kematian dan sembuh sebanyak 1.357, dan salah satu penyebabnya dikarenakan sudah terjadi paparan virus dari lingkungan masyarakat itu sendiri atau biasa yang disebut terjadinya transmisi lokal penularan virus corona, (Kemendagri, 2020).

Berbagai upaya yang disarankan oleh Kementerian Kesehatan dalam mengatasi dan mencegah penularan Covid 19 di Indonesia. Salah satu adalah pelaksanaan Protokol kesehatan dengan 5 M (menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan, mengurangi mobilisasi dan menghindari kerumunan). Dan meningkatkan sistem imun tubuh.

Sistem imun tubuh dapat ditingkatkan dengan upaya mengkonsumsi makanan yang bernutrisi seimbang, , mengkonsumsi secara teratur suplemen yang mengandung vitamin C dan D yang mengandung anti oksidan tinggi, mengkonsumsi bahan- bahan herbal serta istirahat yang cukup. Salah satu bahan yang mengandung antioksidan cukup tinggi adalah rimpang jahe.

Rimpang Jahe banyak mengandung anti oksidan. Kandungan rimpang jahe sangat baik untuk tubuh. Salah satu untuk meningkatkan daya tahan tubuh disaat pandemi. Hasil penelitin Nurlita dan Setyabudi (2018) disampaikan bahwa ekstrak jaeh dapat memperbanyak sel pembunuh alami natural killer, dan menghancurkan dinding sel virus yang telah menginfeksi inangnya didalam tubuh manusia.

Pentingnya upaya meningkatkan daya tahan tubuh masarakat terutama masyarakat Kelurahan Legok, maka perlu diadakan kegiatan pengabdian

masyarakat tentang Optimalisasi Pemanfaatan Rimpang Jahe untuk Pencegahan Covid 19 di kelurahan Legok Kota Jambi.

METODE

Metode yang digunakan adalah pemberian edukasi kesehatan tentang pemanfaatan rimpang jahe untuk mencegah covid 19 dan simulasi pembuatan minuman rimpang jahe. Beberapa hal penting yang dilakukan diantaranya adalah : 1). Meminta surat izin pelaksanaan kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKes Baiturrahim Jambi.2) mengusulkan surat kepada kelurahan Legok untuk izin pelaksanaan pengabdian dan sekaligus permintaan izin kepada Ketua RT 11. 3) Setelah mendapatkan izin maka tim mempersiapkan seluruh kebutuhan bahan dan materi yang akan disampaikan kepada masyarakat. 4) 2 hari sebelum pelaksanaan tim melakukan koordinasi dengan ketua RT dan menyepakati tempat dan sasaran yang diundang untuk pelaksanaan penyuluhan. 5) 1 hari sebelum penyuluhan tim mempersiapkan lokasi penyuluhan 6) pelaksanaan penyuluhan 7) post test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kali ini dilakukan RT 11 Kelurahan Legok Kota Jambi. Pengabdian telah dilaksanakan pada tanggal 17 Desember 2021 kepada 15 orang ibu- ibu warga RT 11. Sebelum pemberian edukasi tentang pemanfaatan jahe dalam meningkatkan daya tahan tubuh pada masa pandemi covid 19 ini, maka tim pelaksana mempersiapkan terlebih dahulu beberapa hal penting diantaranya adalah : 1). Meminta surat izin pelaksanaan kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKes Baiturrahim Jambi.2) mengusulkan surat

kepada kelurahan Legok untuk izin pelaksanaan pengabdian dan sekaligus permintaan izin kepada Ketua RT 11. 3) Setelah mendapatkan izin maka tim mempersiapkan seluruh kebutuhan bahan dan materi yang akan disampaikan kepada masyarakat. 4) 2 hari sebelum pelaksanaan tim melakukan koordinasi dengan ketua RT dan menyepakati tempat dan sasaran yang diundang untuk pelaksanaan penyuluhan. 5) 1 hari sebelum penyuluhan tim mempersiapkan lokasi penyuluhan 6) pelaksanaan penyuluhan .

Pelaksanaan Pengabdian telah dilaksanakan pada pukul 14.05 WIB. Pelaksanaan edukasi dilakukan di rumah batik (rumah kader bu Leny) sebanyak 15 orang ibu- ibu, hal ini dikarenakan kapasitas rumah kader yang tidak

memungkinkan untuk menampung banyak orang serta mengingat psycal distancing yang harus dipatuhi dan begitu juga kondisinya bertepatan dengan adanya kegiatan yasinan warga RT yang waktunya bersamaan. Edukasi dilakukan selama 45 menit dengan rincian 10 menit pemberian pre test, 10 menit pembukaan, 20 menit edukasi dan selanjutnya simulasi cara membuat minuman yang berbahan dasarnya rimpang jahe dan 20 menit untuk sesi tanya jawab, selanjutnya post test selama 10 menit. Pelaksanaan pengabdian ini disaksikan oleh ketua RT dan Kader. Ibu- ibu yang mengikuti kegiatan sangat antusias melihat dan memperhatikan simulasi pembuatan minuman rimpang jahe. Kegiatan ini dibantu oleh mahasiswa semester 3 Program Studi S 1 Keperawatan.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan oleh Mahasiswa

Gambar diatas menunjukkan salah seorang Mahasiswa membuka kegiatan. Selanjutnya pemberian penyuluhan tentang pemanfaatan rimpang jahe untuk mencegah covid 19. Terlihat peserta memperhatikan dengan seksama penjelasan dari presenter.

Setelah memberikan pendidikan kesehatan kepada peserta, selanjutnya memberikan simulasi cara membuat minuman rimpang jahe yang dicampur dengan gula merah dan daun pandan. Simulasi dimulai dengan menjelaskan alat dan bahan yang digunakan untuk

membuat minuman rimpang jahe tersebut. Adapun alat yang dibutuhkan adalah 1). Kompor, 2). Wajan/ periuk, 3). Spatula/ sendok pengaduk, 4). Gelas, 5).

Saringan. Sedangkan bahan yang di butuhkan adalah 1). 2 ruas Jahe merah, 2). 1 bongkah Gula merah 3). 4 buah daun pandan 4). 2 liter Air.



Gambar 2. Peserta Memperhatikan Pelaksanaan Simulasi Pembuatan Minuman Rimpang Jahe

Setelah pelaksanaan simulasi pembuatan minuman rimpang Jahe , kegiatan dilanjutkan kembali dengan memberikan kesempatan untuk peserta bertanya tentang apa yang sudah disampaikan. Selama sesi ini ada 5 orang peserta yang bertanya. Adapun pertanyaan yang diajukan 1). Apakah boleh tidak menggunakan daun pandan?, 2). Apakah minuman rimpang jahe ini boleh diminum untuk anak- anak di bawah 5 tahun?, 3). Berapa kali sebaiknya meminum minuman rimpang jahe itu? 4). Apakah minuman ini boleh di campur susu seperti bandrek? 5). Apakah minuman ini memiliki efek samping jika diminum dalam jangka waktu ang lama?. Semua pertanyaan dapat dijawab dengan baik.

Untuk pelaksanaan evaluasi, maka dilakukan *posttest* dengan memberikan pertanyaan yang sama seperti *pretest*. Hasilnya 79% peserta dapat menjawab dengan benar. Setelah evaluasi dan post test dilakukan, maka selanjutnya bersama

peserta menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dan kemudian ditutup langsung oleh ketua RT dan langsung dilakukan setelah sesi tanya jawab.

SIMPULAN

Adapun simpulan pelaksanaan pengabdian ini adalah sebagai berikut 1). Pelaksanaan, pengabdian dilaksanakan tepat waktu yaitupada hari jum'at 17 desember 2022, 2). Peserta yang hadir sebanyak 15 orang, 3). Sebagian besar (79%) peserta mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pembicara

DAFTAR PUSTAKA

Handrianto P. Uji Antibakteri EkstrakJaheMerahZingiber officinale var. Rubrum TerhadapStaphylococcus aureusdanEscherichia coli. Journal of Research and Technology. 2016Jun.30 ;2(1):1-4. Available from:<https://www.journal.unusida.ac.id/index.php/jrt/article/view/259>



- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020). Survey Penerimaan Vaksin COVID-19 di Indonesia. <https://covid19.go.id> Diakses 27 Februari, 2021
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2021). *Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI* <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/dashboard/covid-19> Diakses 6 Maret, 2021
- Nugraha dkk, (2020). *Buku Modul Pencegahan COVID-19*. Pekanbaru Riau: Fakultas Kedokteran Universitas Riau.
- Redi Aryanta IW. Manfaat Jahe untuk Kesehatan. *Widya kesehatan*. 10Oct.2019;1(2):39-3. Available from:<https://ejournal.unhi.ac.id/index.php/widyakesehatan/article/view/463>
- Rizikiyan Yayan, Elima Alvionita, Siti Fauziah.2021. Pemanfaatan jahe Merah (*Zingiber officinale* var. Rubrum) dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh di masa pandemi covid 19. *Jurnal BAKTIMU; Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat STF Muhammadiyah Cirebon*. <http://ojs.stfmuhammadiyahcirebon.ac.id/index.php/bm/article/view/225/183>
- World Health Organization, (2021). *Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. <https://covid19.who.int> Diakses 4 Maret, 2021