

## **Pemberdayaan Masyarakat Desa Blimbing dalam Pembuatan Jasimun (Jamu Sistem Imun) sebagai Upaya Peningkatan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19**

**Arshy Prodyanatasari**

Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Prodi D3 Fisioterapi

Korespondensi: [arshy.prodyanatasari@iik.ac.id](mailto:arshy.prodyanatasari@iik.ac.id)

### **ABSTRACT**

*The body's immune system is a collection of mechanisms owned by living things, where the immune system functions to protect the body from infection by identifying and killing pathogenic substances that attack the body in thousands of different ways. The immune system can be known when there is a failure to produce immunity. During a pandemic, it is very important to maintain the body's immune system properly to minimize being infected with the COVID-19 virus. One of the efforts to maintain the body's immune system is to consume healthy food and drink. One of the healthy drinks that can be consumed to maintain the body's immune system is Jasimun (Jamu Sistem Imun). Jasimun is an herbal and healthy drink made with selected ingredients of good quality and rich benefits, including ginger, turmeric, cloves, lemon grass, lime, and palm sugar. The purpose of the PkM activity is to invite the public to maintain body immunity by consuming the Jasimun herbal drink. The method used in this activity demonstrated how to make Jasimun to the participants in attendance; it is easy to make by boiling all the ingredients at medium heat until boiling. Based on the activities carried out, the participants were very enthusiastic about participating and liked the taste of Jasimun. This Jasimun product can also be an entrepreneurial opportunity for the community because Jasimun herbal drink products can be commercialized and improve the community's economy.*

### **ABSTRAK**

Sistem imun tubuh adalah kumpulan mekanisme yang dimiliki oleh makhluk hidup, dimana sistem imun berfungsi untuk melindungi tubuh dari infeksi dengan melakukan identifikasi dan membunuh substansi patogen yang menyerang tubuh dengan ribuan cara yang berbeda. Sistem imun dapat diketahui ketika terjadi kegagalan dalam menghasilkan imun. Di masa pandemi sangat penting menjaga sistem imun tubuh dengan baik, agar dapat meminimalisir terinfeksi virus Covid-19. Salah satu upaya untuk menjaga sistem imun tubuh adalah dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang sehat. Salah satu minuman sehat yang bisa dikonsumsi untuk menjaga sistem imun tubuh adalah Jasimun (Jamu Sistem Imun). Jasimun merupakan minuman herbal dan sehat yang dibuat dengan komposisi bahan-bahan pilihan dengan kualitas baik dan kaya manfaat, diantaranya adalah jahe, kunyit, cengkeh, serai, jeruk nipis, dan gula aren. Tujuan dilakukan kegiatan PkM ini adalah mengajak masyarakat untuk menjaga imunitas tubuh dengan mengkonsumsi minuman herbal Jasimun serta mengetahui cara mengolah tanaman obat (TOGA) yang ada di sekitar rumah menjadi minuman herbal yang bermanfaat dalam menjaga imunitas tubuh. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah penyuluhan dan demonstrasi cara pembuatan Jasimun kepada 32 peserta yang hadir. Pembuatan Jasimun sangat mudah dan sederhana cukup dengan merebus semua bahan kecuali jeruk nipis dengan api sedang hingga mendidih, kemudian ditiriskan hingga hangat-hangat kuku. Setelah Jasimun sudah hangat-hangat kuku, jeruk nipis ditambahkan ke dalam Jasimun dan siap dikonsumsi. Berdasarkan kuesioner yang diberikan pada saat kegiatan, diperoleh adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait TOGA dari nilai rata-rata 44,53 menjadi 89,38 dan 100% peserta kegiatan memahami informasi yang diberikan. Seluruh peserta (100%) sangat antusias dalam mengikuti kegiatan yang dilaksanakan dan menyukai cita rasa Jasimun yang dibuat. Hal ini terlihat dari respon peserta kegiatan yang menyatakan bahwa 100% peserta kegiatan menyukai aroma Jasimun yang harum aroma herbal dengan cita rasa yang tidak terlalu manis tetapi rempah-rempah terasa, serta rasa hangat di tenggorokan dan badan setelah meminumnya. Produk Jasimun ini juga dapat menjadi peluang wirausaha bagi masyarakat karena produk olahan minuman herbal Jasimun bisa dikomersilkan dan mampu meningkatkan perekonomian masyarakat.

**Keywords:** jasimun, jamu sistem imun, minuman herbal, covid-19, sistem imun

## **PENDAHULUAN**

Sistem imun adalah kumpulan mekanisme yang terdapat di dalam makhluk hidup yang memiliki fungsi melindungi tubuh dari infeksi dengan melakukan identifikasi dan membunuh substansi patogen yang menyerang tubuh (Janti Sudiono, 2014). Sistem imun memiliki ribuan cara yang berbeda dalam bekerja setiap saat dan tidak terlihat. Sistem imun akan mampu dideteksi bekerja ketika sistem imun gagal disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya ketika bagian tubuh mengalami luka atau cedera, terinfeksi bakteri atau adanya virus yang masuk ke dalam tubuh (Janti Sudiono, 2014). Di masa pandemi Covid-19 sangat diperlukan sistem imun yang baik agar apabila terinfeksi oleh virus, tubuh dapat menghasilkan antibodi yang mampu menghalau perkembangbiakan virus di dalam tubuh. Salah satu upaya untuk menjaga sistem imun tubuh tetap baik adalah menerapkan pola hidup sehat, diantaranya dengan mengkonsumsi minuman sehat.

Latar belakang di atas yang mendasari dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat Pemberdayaan Masyarakat Desa Blimbing Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri dalam Pembuatan Jasimun (Jamu Sistem Imun) sebagai Upaya Peningkatan Imunitas di Masa Pandemi Covid-19. Kegiatan PkM ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Blimbing, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri akan pentingnya menjaga imunitas tubuh di masa pandemi Covid-19 serta demonstrasi pembuatan minuman sehat Jasimun yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Jasimun ini dibuat dengan memanfaatkan tanaman obat (TOGA) yang ada di pekarangan rumah warga dan sudah sangat familiar di telinga masyarakat serta mudah diperoleh. Pembuatan jasimun sendiri sangat mudah. Seperti cengkeh yang menjadi komoditas perkebunan warga desa ini, akan tetapi belum dimanfaatkan secara maksimal. Cengkeh hasil perkebunan desa hanya dikeringkan kemudian dijual kepada tengkulak dengan harga yang rendah. Untuk jahe, kunyit, jeruk nipis, dan serai banyak tumbuh subur di kebun milik warga atau di pekarangan rumah.

## **METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Blimbing, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri pada Bulan September 2022 yang bertempat di Balai Desa Blimbing. Kegiatan ini dihadiri oleh ibu-ibu PKK sebanyak 32 orang yang mayoritas merupakan Ibu Rumah Tangga dengan rentang usia 36-54 tahun. Metode yang digunakan adalah demonstrasi pembuatan Jasimun, yang dimulai dengan menunjukkan bahan-bahan yang akan digunakan untuk membuat Jasimun, yang meliputi: jahe, kunyit, serai, kayu manis, jeruk nipis, cengkeh, dan gula aren. Sebelum kegiatan demonstrasi pembuatan Jasimun dilakukan, peserta diberikan edukasi tentang pentingnya menjaga sistem imun dan upaya yang bisa dilakukan secara mandiri untuk menjaga sistem imun tubuh, khususnya di masa pandemi Covid-19. Pada sesi edukasi, peserta terlihat sangat antusias dengan informasi yang diberikan. Pada sesi ini juga dilakukan tanya jawab seputar informasi yang masih kurang dipahami. Setelah kegiatan edukasi selesai dilakukan, peserta diajak berpartisipasi untuk membuat Jasimun sesuai dengan komposisi dan takaran yang sudah diresepkan agar rasa Jasimun menjadi enak dan menyehatkan bagi tubuh. Setelah kegiatan demonstrasi selesai dilakukan, Jasimun telah siap dikonsumsi dan setiap peserta diberikan tester untuk menikmati Jasimun yang telah dibuat tersebut.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Isi Hasil dan Pembahasan**

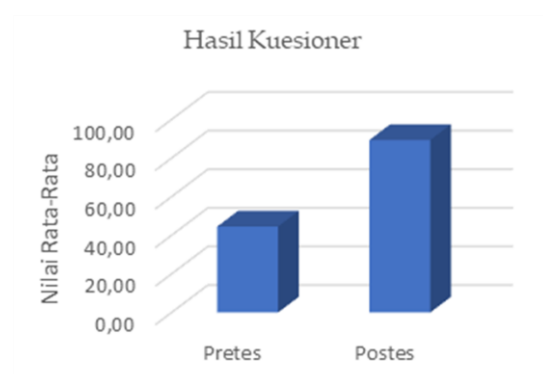
1. Hasil Edukasi Pentingnya Menjaga Imunitas Tubuh di saat Masa Pandemi Covid-19

Edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan dan imunitas tubuh, khususnya di masa Pandemi Covid-19 yang dilaksanakan di Desa Blimbing Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri dihadiri oleh 27 orang. Pada sesi edukasi, peserta sangat antusias menyimak informasi yang disampaikan oleh narasumber. Peserta juga aktif mengajukan pertanyaan jika ada informasi yang masih belum atau kurang dipahami dengan baik. Sesi edukasi berlangsung sangat lancar dengan peserta yang antusias serta pemahaman peserta akan pentingnya menjaga imunitas tubuh juga meningkat. Peningkatan pemahaman peserta akan pentingnya menjaga imunitas tubuh dapat diketahui dari hasil evaluasi kegiatan pada sesi pertama dengan dilakukan dialog langsung dengan peserta serta kuisioner yang diberikan baik di awal dan diakhir kegiatan



Gambar 1. Edukasi pentingnya menjaga imunitas tubuh di masa pandemi Covid-19

Pada awal edukasi dilakukan pemberian kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta kegiatan. Berdasarkan hasil kuesioner diketahui bahwa Masyarakat sudah memanfaatkan tanaman TOGA yang ada di sekitar rumah atau di pekarangan, akan tetapi dalam pembuatan TOGA masih berdasarkan pengetahuan yang mereka miliki, seperti pembuatan wedang jahe dengan takaran jahe dan gula sesuai selera penikmatnya. Selain itu peserta kegiatan belum maksimal dalam mengolah TOGA di sekitar, bahkan banyak tanaman di pekarangan yang tergolong TOGA tetapi Masyarakat tidak mengetahuinya. Masyarakat mayoritas hanya memanfaatkan beberapa TOGA saja, seperti jahe, kunir, dan kencur dan belum pernah membuat minuman herbal dengan kombinasi TOGA yang dapat dikonsumsi sebagai minuman herbal yang berfungsi untuk menjaga imunitas tubuh. Untuk mengetahui hasil nilai rata kuesioner peserta kegiatan dan persentase kelulusan dalam mengerjakan kuesioner dapat dilihat pada Gambar 2 dan Gambar 3.



Gambar 2. Nilai Rata-Rata Pretes dan Postes (sumber: data pretes dan postes)



Gambar 3. Persentase Kelulusan Peserta dalam Mengerjakan Kuesioner

## 2. Demonstrasi Pembuatan Jasimun

Sesi kedua adalah sesi demonstrasi pembuatan Jasimun menggunakan bahan-bahan yang telah disiapkan terlebih dahulu. Bahan-bahan yang dibutuhkan dalam membuat jasimun, yaitu: jahe, kunyit, cengkeh, jeruk nipis, serai, kayu manis, dan gula aren dengan kualitas bahan-bahan terpilih.



Gambar 4. Komposisi Jasimun (Sumber: Kawan Pustaka)

Pembuatan Jasimun sesuai dengan komposisi dan takaran yang telah diperhitungkan untuk 32 cup kecil bervolume 100 ml sesuai dengan jumlah peserta kegiatan. Pada sesi demonstrasi, pembuatan Jasimun dibantu oleh empat orang mahasiswa. Pembuatan Jasimun dilakukan dengan tahap awal menuangkan air sebanyak 3,5 liter ke dalam panci, kemudian air dipanaskan hingga mencapai temperatur kurang lebih 60°C dengan api sedang. Sambil menunggu air panas, kupas kunyit dan jahe kemudian iris tipis-tipis. Setelah air panas, masukkan gula aren, irisan jahe, irisan kunyit, kayu manis, cengkeh, dan serai ke dalam air tersebut sambil diaduk-aduk agar gula aren cepat larut. Kecilkan api dan tunggu hingga air hingga mendidih sambil tetap diaduk perlahan. Setelah Jasimun sudah mendidih, matikan api dan tiriskan Jasimun agar suhunya berkurang atau berkisar suam-suam kuku, kemudian tambahkan air jeruk nipis ke dalamnya dan Jasimun siap untuk dikonsumsi. Tahap selanjutnya adalah menuangkan Jasimun ke dalam cup yang telah disiapkan, kemudian dibagikan ke semua peserta kegiatan untuk bisa mencicipi dan menikmati Jasimun yang dibuat serta untuk mengetahui respon terhadap rasa, aroma, dan khasiat yang dirasakan setelah mengkonsumsi Jasimun.



Gambar 5. Proses Pembuatan Jasimun

Jasimun dapat diminum dalam keadaan hangat atau dingin dengan menambahkan es batu. Jasimun cocok dikonsumsi oleh semua orang, khususnya saat cuaca dingin atau kondisi kurang enak badan. Jasimun akan memberikan rasa hangat ke badan. Akan tetapi bagi yang memiliki maag akut tidak disarankan mengonsumsi Jasimun karena salah satu bahan pembuatnya dapat menyebabkan peradangan pada lambung. Respon peserta kegiatan terhadap Jasimun yang dibuat adalah rasanya nikmat serta aromanya yang harum dan sedap. Hal ini terlihat saat antusiasme peserta Ketika ditanya terkait rasa dan aroma dari Jasimun yang dibuat, dimana 100% peserta kegiatan menyatakan bahwa aroma Jasimun harum aroma herbal dengan cita rasa yang tidak terlalu manis tetapi rempah-rempah terasa, serta rasa hangat di tenggorokan dan badan setelah meminumnya. Selain sebagai minuman herbal yang dapat dibuat dengan mudah secara mandiri dengan bahan-bahan yang mudah diperoleh, Jasimun ini bisa dijadikan salah satu minuman herbal yang memiliki peluang usaha untuk meningkatkan perekonomian masyarakat dengan melakukan wirausaha produksi minuman herbal Jasimun. Peserta kegiatan dalam membuat Jasimun kemudian memasarkannya kepada masyarakat sekitar maupun Masyarakat luas.



Gambar 6. Jasimun dikonsumsi oleh peserta kegiatan

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dimanfaatkan untuk menyampaikan dan memperkenalkan jenis-jenis tanaman lain yang biasanya banyak tumbuh liar di pekarangan rumah dan merupakan jenis tanaman obat yang bisa dimanfaatkan dan diolah dengan cara yang mudah dan bermanfaat bagi kesehatan. Informasi ini diberikan kepada peserta dengan tujuan untuk memberikan solusi agar dapat meningkatkan imunitas tubuh dengan memanfaatkan bahan yang ada di sekitar dengan harga yang terjangkau dan metode yang sederhana.

## **SIMPULAN**

Pada kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui Pengabdian Masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa: Peserta kegiatan dapat secara mandiri membuat jamu sistem imun (Jasimun) dengan memanfaatkan bahan yang mudah diperoleh dan memiliki pengetahuan tambahan terkait tanaman obat serta cara membuat jamu herbal yang bermanfaat untuk menjaga sistem imunitas tubuh, khususnya di masa pandemi.



### UCAPAN TERIMAKASIH

1. Terimakasih kepada Bapak Kepala Desa dan seluruh perangkat Desa Blimbing, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri atas fasilitas yang diberikan, sehingga dapat menunjang keterlaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan baik
2. Terimakasih kepada seluruh ibu-ibu PKK Desa Blimbing, Kecamatan Mojo, Kabupaten Kediri atas kesediaan dan peran aktif dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat, sehingga kegiatan berlangsung lancar dan penuh antusias
3. Terimakasih kepada mahasiswa yang sudah membantu keterlaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga kegiatan data berlangsung dengan baik dan lancar.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ansari, J. A., Ahmad, M. K., Khan, A. R., Fatima, N., Khan, H. J., Rastogi, N., ... & Mahdi, A. A. (2016). *Anticancer and antioxidant activity of Zingiber officinale Roscoe rhizome*.
- Munasir, Z. (2016). Respons imun terhadap infeksi bakteri. *Sari Pediatri*, 2(4), 193-7.
- Kim, M. J., Hwang, J. H., Ko, H. J., Na, H. B., & Kim, J. H. (2015). *Lemon Detox Diet Reduced Body Fat, Insulin Resistance, and Serum Hs-CRP Level Without Hematological Changes in Overweight Korean Women*. *Nutrition Research*, 35(5), 409-420.
- Kumolosasi, E., Ibrahim, S. N. A., Shukri, S. M. A., & Ahmad, W. (2018). *Immunostimulant activity of standardised extracts of Mangifera indica leaf and Curcuma domestica rhizome in mice*. *Tropical Journal of Pharmaceutical Research*, 17(1), 77-84.
- Sudiono, J. (2014). Sistem kekebalan tubuh. *Jakarta: EGC*, 52-4.