

Pemanfaatan Rempah Pilihan Sebagai Jamu Imunitas di Masa *New Normal*

Utilization of Selected Spices as Immunity Herbs in the New Normal Era

Nuril Huda

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang, Indonesia

nurilhuda26@uin-malang.ac.id

Riwayat Artikel: Dikirim 27 Desember 2021; Diterima 18 Maret 2022; Diterbitkan 31 Mei 2022

Abstrak

Pada masa new normal seperti saat ini, selain mematuhi protokol kesehatan, penting juga menjaga imunitas tubuh dengan baik. Upaya yang dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh salah satunya yaitu dengan mengonsumsi rempah-rempah pilihan yang dimanfaatkan sebagai jamu imunitas. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk mensosialisasikan khasiat dan cara pembuatan jamu imunitas berbahan dasar rempah-rempah pilihan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode *community development*. Kegiatan dilaksanakan di Desa Petungsewu, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang pada tanggal 26 Desember 2020 dan melibatkan 15 orang peserta. Penyampaian materi melalui metode ceramah, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan simulasi pembuatan jamu imunitas. Wawancara juga dilakukan untuk memperoleh data respon peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Peserta menyimak materi tentang kandungan senyawa aktif yang terdapat dalam rempah-rempah pilihan yang terdiri dari kunyit, jahe, serai, kayu manis, cengkeh, dan jeruk nipis, serta manfaatnya bagi kesehatan sebagai antibakteri, antioksidan, antiinflamatori, dapat menghangatkan tubuh, dan lain sebagainya. Peserta juga mencermati pamflet yang dibagikan. Peserta juga memberikan respon positif saat mengikuti kegiatan praktik pembuatan jamu dan mampu membuat jamu imunitas secara mandiri.

Kata kunci: rempah pilihan; jamu; imunitas; community development; new normal.

Abstract

In this new normal era, besides complying with health protocols, it is also important to maintain good immunity. One of the efforts to maintain a healthy body is by consuming selected spices that are used as immunity herbs. This community service activity aims to socialize the efficacy and methods of immune herbs made from selected spices. The method used in community service is the community development method. The activity was carried out in Petungsewu Village, Dau District, Malang Regency on December 26, 2020, and involved 15 participants. The material was delivered using the lecture method, then continued with discussions and simulations of making immunity herbs. Interviews were also conducted to obtain participant responses. The results of the activity showed that the participants were enthusiastic about participating in the activity from beginning to end. Participants listened to material about the active compounds contained in selected spices consisting of turmeric, ginger, lemongrass, cinnamon, cloves, and lime, as well as their health benefits as antibacterial, antioxidant, anti-inflammatory, can warm the body, and so on. Participants also looked at the pamphlets that were distributed. Participants also gave a positive response when participating in the practice of making herbal medicine and be able to make immunity herbs independently.

Keywords: selected spices; herbs; immunity; community development; new normal

PENDAHULUAN

Pada Bulan Desember 2019 telah diidentifikasi penyebaran virus corona atau yang lebih dikenal dengan sebutan COVID-19. Corona Virus tersebut menyebabkan gangguan pernapasan pada manusia. Kasus

pertama kali dari covid-19 ditemukan di Wuhan, Cina. Penyebaran virus ini terjadi sangat cepat di seluruh dunia sehingga disebut sebagai pandemi. World Health Organization (WHO) melaporkan situasi terkini perkembangan Corona virus Disease

(Covid-19) bahwa total kasus konfirmasi Covid-19 global per tanggal 22 September 2021 adalah 229.373.963 kasus dengan 4.705.111 kematian. Virus ini menyebar ke berbagai negara di dunia. Indonesia juga termasuk salah satu negara yang terjangkit covid. Berdasarkan data update per tanggal 22 September 2021 yang dilaporkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia terhadap kasus Covid-19 di Indonesia, sebanyak 4.198.678 terkonfirmasi positif Covid-19, sembuh sebanyak 4.008.062, dan meninggal sebanyak 140.954 orang.

Sejauh ini, belum ditemukan obat yang secara spesifik digunakan untuk menyembuhkan seseorang yang terinfeksi Covid-19. WHO mengingatkan semua negara dan seluruh masyarakat dunia untuk berpartisipasi aktif dalam upaya pengendalian sehingga dapat memperlambat penyebaran virus corona. Pemerintah Indonesia juga menghimbau kepada seluruh masyarakat untuk mematuhi protokol kesehatan sebagai upaya untuk mengatasi penyebaran virus corona. Protokol kesehatan tersebut dikenalkan kepada masyarakat dengan semboyan 3M yaitu memakai masker, mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, dan menjaga jarak. Semboyan tersebut kini diperbarui menjadi 5M, yaitu memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, menjauhi kerumunan, dan membatasi mobilisasi dan interaksi. Selain itu, penting juga berupaya menjaga kesehatan tubuh dengan cara mengonsumsi gizi seimbang, mengelola pikiran agar tidak stres dan meningkatkan imunitas/ kekebalan tubuh.

Salah satu upaya untuk menjaga dan meningkatkan daya imun tubuh yaitu dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan sehat dan obat herbal. Hal ini sesuai dengan pendapat (Pertiwi, Notriawan, & Wibowo, 2020) bahwa imunitas tubuh dapat ditingkatkan dengan menerapkan perilaku pola hidup sehat, terdiri dari pola makan

dengan gizi seimbang dan giat melakukan olahraga. Selain itu, juga dapat dilengkapi dengan nutrisi tambahan yang diperoleh dari mengonsumsi rempah-rempah pilihan seperti minuman beras kencur, jahe, minuman jeruk nipis, minuman kunyit asam, dan lain-lain.

Rempah didefinisikan sebagai tanaman ataupun bagian tanaman yang bersifat aromatik dan bisa ditambahkan dalam makanan sebagai pemberi cita rasa (Hakim, 2015). Dijelaskan lebih lanjut bahwa rempah-rempah adalah bagian tanaman tersebut dapat berupa daun, batang, rimpang (rhizome), kulit kayu, biji, umbi, akar, dan bunga dan sebagainya yang mengandung senyawa fitokimia hasil dari proses metabolisme tanaman tersebut (Hakim, 2015). Pemanfaatan rempah-rempah sebagai ramuan tradisional atau Sebagian besar masyarakat lebih mengenal dengan istilah jamu.

Tanaman obat keluarga (TOGA) dapat dijadikan sebagai bahan pembuatan jamu. Jamu adalah ramuan dari bahan-bahan alami yang berasal dari bagian tumbuhan (akar-akaran/rimpang, kulit batang, daun, dan buah), bagian hewan (empedu, tangkur buaya, telur, dan lain-lain), bahan mineral, sediaan ekstrak atau campuran berbagai bahan yang telah digunakan secara turun temurun untuk pengobatan, dan penerapannya sesuai dengan kaidah yang ada di masyarakat (Permenkes, 2010). Pemanfaatan beberapa jamu telah dibuktikan secara empiris dari hasil penelitian dan secara turun-temurun dapat berkhasiat untuk menjaga kesehatan tubuh. Ini juga mendapatkan dukungan dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) yang menyatakan dukungannya dalam pemanfaatan tanaman-tanaman berkhasiat dan jamu di Indonesia untuk dikembangkan sebagai produk obat herbal. TOGA digunakan sebagai bahan baku jamu dan dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kekebalan tubuh (immune system) karena mengandung metabolit sekunder seperti

kunyit mengandung curcumin, jahe mengandung gingerol dan shogaol, dan sereh mengandung flavonoid dan fenolik (Widyanata, et al., 2020). Jamu juga dapat dimanfaatkan sebagai suplemen kesehatan untuk mencegah covid-19 (Aditama, 2015).

Masyarakat sebenarnya sudah banyak yang menggunakan beberapa rempah pilihan seperti jahe, kunyit, sereh, kayu manis, jeruk nipis dan sebagainya sebagai bumbu masakan saja. Sebagian masyarakat juga belum mengetahui manfaat dan menyadari pentingnya minum jamu berbahan aneka macam rempah-rempah tersebut. Di sisi lain, masyarakat yang telah memanfaatkan rempah sebagai jamu dengan buatan sendiri untuk dikonsumsi juga masih belum begitu banyak. Hal ini terjadi karena adanya anggapan bahwa membuat jamu itu merepotkan, banyak bahan yang harus disiapkan, dan lain-lain sehingga tidak heran bila banyak diantara mereka yang lebih memilih untuk membeli dibandingkan membuat produk sendiri. Bahkan, dilaporkan bahwa sebagian besar masyarakat lebih sering meminum jamu setelah terjadi covid-19 dengan persentase sebesar 55,7%, sedangkan 79% masyarakat telah menyadari bahwa penting minum jamu untuk meningkatkan daya tahan tubuh selama pandemi covid-19 sebesar 79%. Penelitian ini telah dilaporkan oleh Mustofa (2020), seorang peneliti dari Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional.

Sebagai upaya mendukung pemerintah dalam pencegahan penyebaran virus corona, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan mengusung tema "Pencegahan Penularan Covid-19". Pada kesempatan tersebut, secara terencana dilakukan sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat Desa Petungsewu, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang tentang pemanfaatan rempah pilihan sebagai jamu imunitas di masa new normal. Di masa new normal, setiap

individu mulai melakukan aktivitas-aktivitas sebagaimana biasa namun harus tetap mematuhi protokol kesehatan di tengah pandemi Covid-19. Dengan adanya sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat diharapkan dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam upaya memelihara kesehatan dengan menjaga dan meningkatkan daya tahan (imunitas) tubuh di masa new normal ini. Selain itu, diharapkan masyarakat lebih rajin membuat sendiri jamu imunitas karena bahan rempah-rempah sebenarnya banyak ditemukan di sekitar masyarakat.

METODE

Alur kegiatan pengabdian masyarakat pemanfaatan rempah pilihan sebagai jamu imunitas di masa pandemi COVID-19 di Desa Petungsewu Dau Kabupaten Malang seperti pada Gambar 1. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode *community development*. Kegiatan dilaksanakan di Desa Petungsewu, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang. Lokasi dipilih dengan pertimbangan keterjangkauan dari Kampus UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Desember 2020 selama satu hari di Posyandu Bogenvile I rumah bidan desa. Materi disampaikan dengan metode ceramah tentang manfaat rempah-rempah pilihan yaitu kunyit, jahe, serai, kayu manis, cengkeh, dan jeruk nipis. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan simulasi pembuatan jamu imunitas.

Peserta kegiatan pengabdian ini adalah kader kesehatan dan ibu-ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Desa Petungsewu yang berjumlah 15 orang karena pada masa pandemi sehingga jumlah peserta dibatasi untuk menghindari kerumunan. Instrumen yang digunakan adalah wawancara dan dokumentasi kepada peserta. Untuk mendapatkan informasi yang lebih komprehensif, juga dilakukan wawancara dengan bidan desa (1 orang) dan

perwakilan dari ibu-ibu PKK (3 orang). Wawancara dilakukan untuk menggali pengetahuan awal peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini tentang manfaat berbagai rempah pilihan sebagai jamu imunitas tubuh.

Gambar 1.
Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat



Setelah kegiatan simulasi pembuatan jamu dilakukan di depan peserta, peserta juga mencoba praktik pembuatan jamu imunitas secara berkelompok dengan didampingi oleh narasumber. Di akhir kegiatan sebagai penutup, dilakukan wawancara kembali kepada 4 (empat) orang untuk mengetahui tanggapan dari peserta terhadap kegiatan pengabdian ini. Hasil pelaksanaan kegiatan dan wawancara kepada peserta dianalisis dan dideskripsikan dalam bentuk narasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk mensosialisasikan khasiat dan cara pemanfaatan rempah pilihan sebagai jamu imunitas di masa new normal di Desa Petungsewu Kecamatan Dau Kabupaten Malang. Kegiatan ini melibatkan peserta berjumlah 15 orang. Adapun karakteristik warga yang mengikuti kegiatan pengabdian di Desa Petungsewu dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.
Karakteristik Warga yang Mengikuti Kegiatan Pengabdian

No.	Karakteristik	Warga Desa Petungsewu
1.	Jenis Kelamin	
	Laki-laki (orang)	0
	Perempuan (orang)	15
2.	Umur (tahun)	20 – 55
3.	Pekerjaan PNS (orang)	1
	Ibu Rumah Tangga (orang)	5
	Petani/Pekebun (orang)	9

Sosialisasi dilakukan melalui metode ceramah dengan menjelaskan manfaat rempah pilihan yang dapat meningkatkan daya tahan (imunitas) tubuh di masa pandemi covid-19 melalui paparan singkat oleh narasumber. Penting diberikan penjelasan kepada peserta tentang khasiat rempah-rempah pilihan yang dapat dimanfaatkan sebagai jamu imunitas karena sebagian masyarakat sebenarnya telah memanfaatkan bahan-bahan tersebut dalam kehidupan sehari-hari seperti pada penambahan bumbu masak, tetapi mereka tidak mengetahui manfaatnya satu-persatu secara detail ditinjau dari kajian ilmiahnya. Pada tahap ini, peserta antusias menyimak materi yang dijelaskan oleh narasumber.

Tahap selanjutnya adalah simulasi pembuatan jamu imunitas. Berikut ini bahan-bahan yang dibutuhkan dalam pembuatan jamu imunitas, antara lain kunyit, jahe, serai, kayu manis, cengkeh dan jeruk nipis seperti tampak pada Gambar 2.

Gambar 2.
Rempah-rempah Pilihan Sebagai Bahan Pembuatan Jamu Imunitas



Agar peserta dapat mempraktikkan pembuatan jamu di rumah masing-masing, maka dibuatlah pamflet pembuatan jamu imunitas seperti yang ditampilkan pada Gambar 3. Selain itu, dokumentasi dilakukan dengan membuat video pembuatan jamu yang dapat diakses oleh publik melalui youtube pada link berikut https://youtu.be/_Bn1raXReUM.

Gambar 3.
Pamflet Jamu Imunitas Tubuh di Masa Pandemi Covid-19



Setelah disiapkan bahan-bahan pembuatan jamu imunitas seperti pada Gambar 2, kemudian perlu disiapkan peralatan antara lain panci, pisau, kompor gas, pengaduk, penyaring, gelas/cangkir. Bahan lain yang dibutuhkan dalam jumlah secukupnya yaitu air, gula pasir dan garam. Adapun Langkah-langkah pembuatan jamu imunitas untuk meningkatkan imunitas tubuh di masa new normal ini adalah sebagai berikut.

1. Kunyit dikupas lalu diiris tipis-tipis atau digeprek,
2. Jahe untuk dikupas dan digeprek sampai memar/hancur,
3. Serai juga digeprek sampai memar,
4. Kayu manis dipotong sekitar 2 cm,
5. Jeruk nipis diiris menjadi 4 bagian,
6. Selanjutnya, air dimasukkan ke dalam panci dan dimasukkan pula bahan-bahan yang telah disebutkan,
7. Ditambahkan gula dan garam secukupnya,
8. Campuran bahan direbus sampai mendidih selama 15-25 menit sampai bahan-bahan tersebut keluar sarinya, diaduk sesekali,

9. Kemudian jika sudah mendidih, panci diangkat dan jamu dibiarkan sampai hangat
10. Selanjutnya jamu disaring dengan menggunakan penyaring, dipisahkan antara air rebusan dan sisa dari bahan-bahan tersebut
11. Terakhir, jamu imunitas siap dikonsumsi baik hangat maupun dingin (sesuai selera).

Gambar 4.
Produk Jamu Imunitas



Jamu telah dipercaya oleh masyarakat dan dibuktikan secara ilmiah dapat membantu memelihara dan meningkatkan imunitas tubuh. Daya tahan (imunitas) tubuh yang baik sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan terutama di masa new normal seperti saat ini. Pembuatan jamu imunitas menggunakan beberapa bahan yang berkhasiat. Berikut penjelasan tentang khasiat dari bahan rempah-rempah (Hakim, 2015) yang digunakan dalam pembuatan jamu imunitas yang disosialisasikan kepada warga Desa Petungsewu Kecamatan Dau Kabupaten Malang antara lain:

Kunyit, *Curcuma longa* L., memiliki kandungan senyawa kurkumin yang bermanfaat sebagai antioksidan, antibakteri, antiinflamasi, dan anti kanker. Selain itu, kurkumin juga berperan dalam meningkatkan kesehatan hati dan menurunkan kadar kolesterol (Krup, L, &

A, 2013). Masyarakat juga telah mengenal kunyit untuk pemeliharaan kesehatan sejak lama sehingga cocok jika digunakan untuk meningkatkan imunitas agar tubuh tetap sehat.

Jahe, *Zingiber officinale*, mengandung minyak esensial, antara lain adalah zingerone, gingerol, farnesene, shogaol, dan sejumlah kecil beta-phelladrene, citral dan cineol. Di samping itu, jahe juga mengandung kalori, serat, karbohidrat, protein, besi, sodium, potasium, fosfor, magnesium, zeng, vitamin C, folat, vitamin A, vitamin B6, riboflavin dan niacin. Senyawa aktif dalam jahe bermanfaat sebagai antimikrobia dan antibakteri. Masyarakat sendiri juga telah memanfaatkan jahe dalam pembuatan berbagai jenis minuman tradisional seperti wedang jahe, bajigur, sekoteng, wedang angkle dan lain-lain. Minuman-minuman tersebut disajikan sebagai minuman panas/hangat dengan tujuan sebagai penghangat tubuh dan mengobati masuk angin. Aryanta juga menyebutkan bahwa ahe juga berkhasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit, seperti: batuk, pegal-pegal, sakit kepala, sakit pinggang, reumatik, lemah syahwat, masuk angin, dan stamina rendah. (Aryanta, 2019).

Serai, *Cymbopogon nardus* L., menghasilkan minyak atsiri sitronelal dan geraniol. Daun serai mengandung zat antibakteri dan anti-mikroba. Serai atau serai digunakan khususnya untuk mengobati infeksi pada saluran kandung kemih, lambung, usus, penambah nafsu makan, menyembuhkan luka, obat pasca bersalin, pereda kejang atau antispasmodic dan penurun panas (Kurniawati, 2010). Hakim menyebutkan bahwa serai juga mengandung minyak esensial seperti myrcene, citronellol, methyl heptenone, dipentene, geraniol, limonene, geranyl acetate, dan sebagainya (Hakim, 2015). Komponen-komponen tersebut berperan penting dalam mengatasi iritasi, mempunyai sifat sebagai insektisida, anti jamur dan

antiseptik. Herba ini juga kaya akan vitamin-vitamin esensial yang dibutuhkan oleh tubuh seperti vitamin B5, vitamin B6 dan vitamin B1. Sereh juga mengandung antioksidan yang bermanfaat bagi tubuh.

Kayu Manis, *Cinnamom burmanii*, memiliki batang yang aromanya khas. Masyarakat sering memanfaatkan kayu manis untuk memasak makanan maupun membuat kue karena dapat menambah cita rasa makanan dengan bau yang harum. Kayu manis mengandung senyawa kimia yang bermanfaat bagi tubuh, yaitu antioksidan flavonoid fenolik seperti zeaxanthin, carotenes, lutein dan cryptoxanthin. Secara tradisional, masyarakat percaya bahwa kayu manis bermanfaat sebagai obat sariawan dan obat batuk. Kayu manis mengandung senyawa antioksidan, antiseptik, pembusukan lokal, antiinflamatori, antidiabet, dan menghangatkan tubuh.

Cengkeh, *Syzygium aromaticum* (L.) merupakan salah satu sumber senyawa fenolik sebagai hidroksibenzoic acids, flavonoid, hidroksiphenyl propens dan hidroksicinamic acids. Cengkeh mengandung senyawa bioaktif eugenol yang berfungsi sebagai zat antifungi dan antibakteri. Sebagai obat tradisional, cengkeh memiliki khasiat untuk kesehatan antara lain membantu mengatasi dan mengobati peradangan, sakit gigi, mengatasi mual dan muntah, meningkatkan sistem pencernaan, meredakan batuk, dan menghangatkan tubuh.

Jeruk Nipis, *Citrus aurantiifolia*, dikenal mengandung vitamin C yang bermanfaat untuk kesehatan. Jeruk nipis juga bermanfaat sebagai obat diare, antipireutik, penambah nafsu makan, anti inflamasi, dan antibakteri (Mursito, 2006); (Haryanto & Nugroho, 2006).

Setelah penjelasan materi tentang jenis-jenis rempah yang digunakan dalam pembuatan jamu imunitas ini, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Peserta juga mencermati pamflet yang dibagikan. Selain itu, peserta juga

memberikan respon positif saat mengikuti kegiatan praktik pembuatan jamu imunitas. Peserta yang menghadiri kegiatan pengabdian ini merasa senang dengan adanya video yang telah diupload di youtube karena mereka dapat memutar kembali cara pembuatan jamu imunitas yang telah dipraktikkan. Mereka juga akan membagikan link video tersebut kepada masyarakat di sekitarnya agar masyarakat yang tidak hadir pada acara tersebut juga dapat mengetahui khasiat rempah pilihan dan membuat jamu imunitas.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini serupa dengan sosialisasi pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) untuk meningkatkan imun tubuh di masa pandemi covid-19 yang telah dilakukan oleh (Meilina, Dewi, & Nadia, 2020) di daerah Aceh. Perbedaannya, kegiatan pengabdian oleh Meilina, dkk. dilakukan secara online via zoom meeting, sedangkan kegiatan pengabdian ini dilakukan secara offline. Hasil respon peserta yang dikumpulkan melalui angket google form dari 16 peserta, 76,5% menyatakan sosialisasi tersebut sangat bermanfaat dan 23,5% menyatakan bermanfaat (Meilina, Dewi, & Nadia, 2020). Selain itu, kegiatan pengabdian serupa juga dilakukan oleh Pertiwi dengan judul Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Meningkatkan Imunitas Tubuh Sebagai Pencegahan Covid-19 (Pertiwi, Notriawan, & Wibowo, 2020). Kegiatan tersebut juga mendapatkan apresiasi yang baik dari peserta. Kegiatan dilakukan dengan membagikan paket jamu dan bibit TOGA kepada peserta. Berdasarkan paparan di atas, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memanfaatkan kearifan lokal berbahan rempah-rempah pilihan sebagai jamu imunitas sangat penting disosialisasikan kepada masyarakat. Meskipun saat ini dosis vaksin yang telah diberikan masyarakat sudah cukup banyak, namun upaya meningkatkan daya tahan

tubuh agar kesehatan masyarakat menjadi lebih baik tetap penting dilakukan.

KESIMPULAN

Warga Desa Petungsewu Kecamatan Dau Kabupaten Malang antusias mengikuti kegiatan sosialisasi pembuatan jamu imunitas berbahan dasar rempah-rempah pilihan. Peserta menyimak materi tentang kandungan senyawa aktif yang terdapat dalam rempah-rempah pilihan yang terdiri dari kunyit, jahe, serai, kayu manis, cengkeh, dan jeruk nipis, serta manfaatnya bagi kesehatan sebagai antibakteri, antioksidan, antiinflamatori, dapat menghangatkan tubuh, dan lain sebagainya. Peserta juga mencermati pamflet yang dibagikan. Selain itu, peserta juga memberikan respon positif saat mengikuti kegiatan praktik pembuatan jamu. Selanjutnya, diharapkan masyarakat mampu membuat jamu imunitas secara mandiri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu jalannya kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya kepada Kepala Desa, bidan desa, dan warga masyarakat Petungsewu-Dau-Malang. Terima kasih juga kami ucapkan kepada Tutik Sri Wahyuni, M.Pd. dan mahasiswa KKM DR group 173 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2020 yang telah membantu jalannya kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, d. T. (2015). *Jamu & Kesehatan*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan, Volume 1 Nomor 2*, 39-43.
- Hakim, L. (2015). *Rempah dan Herba Kebun Pekarangan Rumah Masyarakat: Keragaman, Sumber Fitofarmaka dan Wisata Kesehatan-Kebugaran*. Yogyakarta:

- Deandra Creative.
- Haryanto, S., & Nugroho. (2006). *Sebat dan Buger Secara Alami*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Kemkes RI. (2021). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Indonesia Situation Reports. Diakses di <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/situation-reports>.
- Krup, V., L., H. P., & A, H. (2013). Pharmacological Activities of Turmeric (*Curcuma longa* linn): A Review. *Journal of Homeopathy & Ayurvedic Medicine*, 2(4), 1-4.
- Kurniawati, N. (2010). *Sebat dan Cantik Alami Berkat Khasiat Bumbu Dapur*. Bandung: Penerbit Qanita.
- Meilina, R., Dewi, R., & Nadia, P. (2020). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Meningkatkan Imun Tubuh di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 2(1), 89-94.
- Mursito, B. (2006). *Ramuan Tradisional untuk Pelangsing Tubuh*. Jakarta: Penerbit Swadaya.
- Mustofa, F.I. (2020) Studi Penggunaan Jamu oleh Masyarakat untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Wabah Covid-19 (Laporan Penelitian). Project Report. Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional Tawangmangu, Tawangmangu, (Artikel web). Diakses di <https://mediaindonesia.com/humaniora/329999/peneliti-semakin-banyak-orang-minum-jamu-karena-covid-19>.
- Permenkes No.003/Menkes/Per/1/2010 tentang Sainifikasi Jamu dalam Penelitian Berbasis Pelayanan Kesehatan. Diakses di <http://iai.id/library/pelayanan/12-permenkes-no-003-thn-2010-ttg-sainifikasi-jamu-dalam-penelitian-berbasis-pelayanan-kesehatan>.

- Pertiwi, R., Notriawan, D., & Wibowo, R. H. (2020, Desember). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Meningkatkan Imunitas Tubuh sebagai Pencegahan COVID-19. *Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 18(02), 110-118.
- Widyanata, K. A., Mayadewi, N. N., Cahyaningrum, P. L., Trarintya, M. A., Muryani, N. M., Daryaswanti, P. I., . . . Putra, I. G. (2020). *Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Masa Pandemi COVID-19*. Denpasar: Jayapangus Press.