

**PROGRAM KEGIATAN PKMD DALAM UPAYA MENINGKATKAN
IMUNITAS TUBUH SELAMA PANDEMI KEPADA IBU-IBU PKK DUSUN
JATITAKEN**

**Elsa Nur Agustin¹, Putri Dharmestuti Ayuningtyas Maharani², Resti Lauzna Sari³,
Ade Inggrita Ndaparoka⁴, Vanessa Theresia Augustine⁵**

^{1,2,3,4,5} Program Studi S1 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Surakarta
e-mail: elsanuragustin02@gmail.com

Abstrak

Pengetahuan tentang peningkatan sistem imun pada saat pandemi Corona ini sangat penting terutama dengan memanfaatkan potensi tanaman herbal di Desa Jatitaken. Temulawak dipilih sebagai bahan dasar pembuatan sirup karena memiliki khasiat sebagai peningkat sistem imun. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dari bulan Agustus hingga September 2021 kepada Ibu-Ibu PKK Dusun Jatitaken, Desa Laban, Kecamatan Mojolaban, Sukoharjo, Jawa Tengah. Materi yang disampaikan yaitu pola hidup sehat, herbal sebagai peningkat imunitas tubuh serta pembuatan sirup temulawak. Ibu-Ibu PKK diberikan stater pack sirup yang berisikan temulawak, gula pasir, gula jawa, sereh, dan kayu manis sehingga dapat membuatnya sendiri di rumah masing-masing. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan metode pretest dan postest, dari hasil kegiatan yang dilakukan diketahui adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang materi yang disampaikan berdasarkan nilai rata-rata pretest sebesar 78,67 dan rata-rata postest 97,33 yang artinya kegiatan ini telah berhasil memberikan manfaat bagi para peserta.

Kata Kunci: Pengabdian masyarakat, peningkat sistem imun, temulawak

Abstract

Knowledge about improving the immune system during Corona pandemic is really important, especially by utilizing the potential of herbs in Jatitaken hamlet. Temulawak was chosen as the base material for making syrup because it can improve the immune system. The activities started from August to September 2021 for PKK women Jatitaken hamlet, Laban village, Mojolaban district, Sukoharjo, Central Java. The material presented was a healthy lifestyle, herbs as an immune enhancer and the manufacture of temulawak syrup. PKK women were given stater pack of the syrup containing temulawak, sugar, brown sugar, lemongrass, and cinnamon so they could make the syrup by themselves at home. Evaluation of activities was carried out using the pretest and postest methods, from the results of the activities carried out, it was found that there was an increase in knowledge and understanding of the material presented based on the average pretest score 78,67 and the average postest score 97,33, which means that this activity has succeeded in providing benefits to the participants.

Keywords: Community service, immune system booster, temulawak

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada Maret 2020 menyatakan wabah Covid -19 sebagai pandemi sekitar 3 bulan setelah kemunculannya di Wuhan, China pada Desember 2019. Penyebaran virus tersebut menjadi masalah kesehatan dunia. Covid-19 mempengaruhi 200 negara dan wilayah (Ramadhanti dkk., 2021). Hingga 3 Juni 2021 kasus terkonfirmasi di

Indonesia mencapai 1,8 juta terkonfirmasi kasus positif. Angka tersebut akan terus bertambah dan masyarakat harus tetap waspada agar dapat mengurangi laju penambahan kasus baru (Raharjo dkk., 2021). Covid 19 disebabkan oleh corona virus. Virus tersebut menyerang saluran nafas sehingga mengakibatkan penyakit infeksi saluran pernafasan baik yang ringan sampai berat, bahkan dibebberapa orang tidak menimbulkan gejala. Penyebaran virus yang sangat cepat mengharuskan masyarakat melakukan pencegahan. Infeksi virus pada umumnya dapat sembuh sendiri atau self-limiting disease dengan meningkatkan daya imun (Artini dan Veranita., . 2021).

Sistem imun merupakan sistem pertahanan tubuh terhadap suatu paparan substansi asing ke dalam tubuh kita. Sistem imun bekerja dengan cara mengenali dan membunuh substansi asing tersebut. Sistem imun tubuh dapat dijaga dan ditingkatkan dengan mengkonsumsi vitamin maupun herbal dari alam yang berkhasiat sebagai imunomodulator. Imunomodulator merupakan suatu sunstansi yang dapat menstimulasi sistem imun sehingga meningkatkan aktivitas sistem imun dalam melawan infeksi atau penyakit (Artini dan Veranita., . 2021). Imunomodulator dikelompokkan menjadi 2 yaitu imunomodulator sintetis dan alam. Contoh imunomodulator sintetis adalah Isoprinosin, levamisol, Vaksin BCG (Thineshini Devagaran, 2012). Sedangkan contoh imunomodulator alam diperoleh dari tanaman herbal. Tanaman herbal yang mempunyai kandungan antioksidan alami yang tinggi telah lama digunakan sebagai alternatif untuk menjaga sistem imun (Artini dan Veranita., . 2021).

Salah satu tumbuhan herbal yang dapat meningkatkan sistem imun tubuh yaitu temulawak. Temulawak merupakan tanaman obat yang tumbuh merumpun dengan tinggi mencapai 1 sampai 2 meter. Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb) termasuk famili Zingiberaceae dengan bagian yang dimanfaatkan adalah rimpang dan merupakan tanaman asli Indonesia, banyak ditemukan terutama di Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Jakarta, Yogyakarta, Bali, Sumatera Utara, Riau, Jambi, Kalimantan Barat, Kalimantan Timur, Sulawesi Utara dan Sulawesi Selatan (Prana, 2008). Temulawak memiliki khasiat dalam peningkatan sistem imun, menyegarkan tubuh, memperlancar metabolisme, menyehatkan fungsi hati, menambah nafsu makan, sebagai imunomodulator dan hepatoprotektor. Serta dapat meningkatkan daya tahan dan stamina tubuh. Konsumsi herbal dan suplemen kesehatan perlu dibudayakan oleh masyarakat terutama pada masa pandemi Covid-19 ini untuk meningkatkan imunitas. Khasiat tanaman herbal dapat diperoleh jika dapat diolah dengan baik namun jika tanaman obat tidak diolah dengan cara yang baik dan benar maka akan mengurangi khasiat dari tanaman tersebut (Lolok dkk., 2021).

Program kegiatan PKMD (Pembangunan Kesehatan Masyarakat Desa) merupakan serangkaian kegiatan masyarakat yang dilaksanakan atas dasar gotong-royong dan swadaya dalam rangka menolong diri sendiri dalam memecahkan masalah untuk memenuhi kebutuhannya di bidang kesehatan dan di bidang lain yang berkaitan agar mampu mencapai kehidupan yang sehat dan sejahtera (Ainy, 2010). Pada kegiatan PKMD ini bertujuan untuk meningkatkan imunitas tubuh selama pandemi dengan sasaran Ibu-ibu PKK Dusun Jatitaken, Laban, Mojolaban, Sukoharjo. Dalam kegiatan PKMD ini dilakukan secara daring dengan tiga rancangan kegiatan yaitu penyuluhan tentang pola hidup sehat untuk meningkatkan imunitas serta pemberian video senam anti stroke, herbal sebagai peningkat imunitas serta pembuatan sirup temulawak untuk meningkatkan imunitas tubuh.

METODE

Sasaran

Sasaran yang dianggap tepat bagi kegiatan ini adalah Ibu-ibu PKK di Dusun Jatitaken yang membutuhkan pengetahuan lebih akan pentingnya menjaga pola hidup sehat agar dapat meningkatkan imunitas di masa pandemi. Pemilihan sasaran ini diharapkan menjadi ujung tombak pada keberhasilan terealisasinya penyuluhan ini karena pada hakikatnya wanita

merupakan salah satu pemegang peranan penting dalam pembangunan kesejahteraan sebuah keluarga. Kemudian sasaran dapat mempelajari pembuatan sirup temulawak untuk meningkatkan imunitas tubuh. Dengan bertambahnya pengetahuan tentang pola hidup sehat, diharapkan ibu-ibu PKK Dusun Jatitaken dapat meningkatkan imunitas tubuh.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dalam bentuk PKMD ini dilaksanakan di Dusun Jatitaken, Laban, Mojolaban, Sukoharjo. Pelaksanaan kegiatan PKMD ini pada tanggal 09 Agustus 2021 dan berakhir pada tanggal 04 September 2021. Kegiatan PKMD dilakukan secara daring dengan menggunakan aplikasi grup WhatsApp dari ibu-ibu PKK Dusun Jatitaken RW 05. Dimana kegiatan penyuluhan diberikan dalam bentuk gambar, audio berisi materi kegiatan, powerpoint dan video serta pemberian staterpack, brosur dan stiker

Persiapan kegiatan dimulai dengan melakukan kunjungan ke rumah Ketua PKK Dusun Jatitaken dengan menanyakan kegiatan apa saja yang telah dilakukan selama pandemi dan pelatihan apa saja yang sudah dilaksanakan. Kemudian dilanjutkan dengan pembuatan materi penyuluhan, pembuatan video senam anti stroke, pembuatan video cara membuat sirup temulawak serta pembuatan staterpack, brosur dan stiker.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pembangunan Kesehatan Masyarakat Desa (PKMD) dilaksanakan di Dusun Jatitaken, Desa Laban, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah. Strategi yang diterapkan yaitu penyuluhan mengenai cara meningkatkan imunitas tubuh dengan sasaran Ibu-ibu PKK Dusun Jatitaken RT 05. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2021. Ibu-ibu PKK Dusun Jatitaken yang terlibat diharapkan kedepannya dapat meningkatkan imunitas tubuh dengan melalui beberapa upaya, yaitu pola hidup sehat peningkat imunitas tubuh, herbal sebagai peningkat imunitas tubuh, dan pembuatan sirup temulawak sebagai herbal peningkat imunitas tubuh.

Kegiatan Pembangunan Kesehatan Masyarakat ini sangat berdampak positif bagi kelompok Ibu-ibu PKK Dusun Jatitaken, karena tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi mengenai cara meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi. Kegiatan ini secara tidak langsung juga akan berdampak terhadap kesadaran masyarakat selain Ibu-ibu PKK terutama orang dewasa dan anak-anak dalam menjaga imunitas tubuh. Oleh karena itu, yang menjadi indikator keberhasilan dalam kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan sikap terhadap upaya meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi.

Pembangunan Kesehatan Masyarakat Desa (PKMD) merupakan rangkaian kegiatan masyarakat yang dilaksanakan atas dasar gotong royong dan swadaya dalam rangka menolong diri sendiri dalam memecahkan masalah untuk memenuhi kebutuhannya dibidang kesehatan dan dibidang lain yang berkaitan agar mampu mencapai kehidupan sehat sejahtera. Pembangunan Kesehatan Masyarakat Desa (PKMD) di Desa Laban melalui beberapa tahapan dan menyasar pada beberapa kegiatan diantaranya yaitu :

1. Penyuluhan Peningkatan Imunitas Tubuh dan Manfaat Temulawak

Penyuluhan yang dilakukan ditujukan kepada Ibu-ibu PKK di Desa Jatitaken. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28-30 Agustus 2021 pada pukul 15.30-17.00 WIB. Kegiatan dilaksanakan secara online menggunakan Whatsapp Grup Anggota Ibu-ibu PKK Desa Jatitaken yang beranggotakan kurang lebih 90 orang. Materi yang disampaikan pada kegiatan ini antara lain:

1.1 Pola hidup sehat peningkat imunitas tubuh

Pada sesi pertama dilaksanakan pada hari Sabtu, 28 Agustus 2021 yang disampaikan oleh panitia dengan pengawasan pembimbing. Pengawasan pembimbing bertujuan agar tidak terjadi kesalahan dalam pemberian dan penyampaian materi.

Materi disampaikan dengan mengirimkan gambar dan pesan suara yang berisi penjelasan tentang pola hidup sehat peningkat imunitas tubuh. Selain itu, diberikan video cara olahraga yang simple untuk pencegahan penyakit stroke. Antusias ibu-ibu dalam menerima materi cukup baik, namun hanya terdapat satu penanya yaitu ibu Sri Rejeki yang menyampaikan dua pertanyaan.

1.2 Herbal sebagai peningkat imunitas tubuh

Untuk sesi kedua dilaksanakan pada hari Minggu, 29 Agustus 2021. Pemberi materi pada hari ini yaitu salah satu pembimbing kami Apt, Diah Pratimasari, M. Farm. Materi yang disampaikan berisi tanaman herbal yang dapat digunakan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Penyampaian materi dengan pembuatan video penjelasan yang diunggah kelaman youtube dengan tujuan agar tidak menyita banyak ruang dan kuota jika harus mendownload video terlebih dahulu. Antusias ibu-ibu meningkat jika dibandingkan dengan hari pertama. Terdapat tiga pertanyaan dari dua penanya yaitu ibu Iin dan ibu Lilis Setiyani.

1.3 Pembuatan sirup temulawak sebagai herbal peningkat imunitas tubuh

Sesi ini merupakan sesi terakhir dari rangkaian kegiatan penyuluhan. Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 30 Agustus 2021. Sebelum masuk dalam pembuatan sirup temulawak, diawali dengan pemaparan materi oleh pembimbing kami Apt, Disa Andriani, S.Farm. M. Sc. Materi berisi penjelasan dan pengenalan terhadap bahan utama sirup yaitu temulawak. Pemaparan materi dilakukan dengan mengirimkan gambar power point yang diikuti dengan pesan suara yang berisi penjelasan dari gambar power point. Selanjutnya, dilakukan pengiriman video pembuatan sirup temulawak yang dibuat oleh anggota. Antusias ibu-ibu pada hari terakhir ini semakin meningkat dibandingkan dengan hari pertama dan kedua yang dapat dilihat dari bertambahnya ibu-ibu yang aktif bertanya. Terdapat enam pertanyaan yang disampaikan oleh tiga penanya yaitu ibu Susanti Rahayu, ibu Amin Suwardi dan ibu Warini.

2. Membagikan Starter pack Sirup Temulawak

Pembagian starter pack sirup temulawak dibagikan secara merata kepada seluruh anggota PKK Desa Jatitaken berjumlah kurang lebih 100 pcs yang kemudian disalurkan melalui ketua PKK Desa Jatitaken, yaitu Ibu Ninik. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 1 September 2021 pukul 10.00 WIB yang bertempat di rumah Ibu Ninik.

Starter pack sirup temulawak yang diberikan berisi : Temulawak, gula pasir, gula jawa, serih, dan kayu manis. Bahan-bahan ini dibagikan sama rata kepada seluruh anggota. Selain bahan-bahan untuk pembuatan sirup temulawak, terdapat brosur yang berisi cara pembuatan sirup temulawak dan manfaat dari sirup temulawak. Sehingga ibu-ibu diharapkan dapat memahami tentang cara pembuatan sirup temulawak dan mengetahui manfaat yang terkandung dalam sirup temulawak



Gambar 1. Penyerahan starterpack sirup temulawak

3. Membagikan Doorprize dan Hadiah

Kegiatan pembagian *doorprize* yang berupa *mug* STIKES Nasional, *hand sanitizer*, masker dan vitamin. Pemberian *doorprize* kepada anggota PKK yang dapat menjawab pertanyaan dari mahasiswi STIKES Nasional dalam acara Penyuluhan Peningkatan Imunitas Tubuh dan Manfaat Temulawak. *Doorprize* diberikan untuk mengapresiasi ibu-ibu yang sudah aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Dengan begitu *doorprize* yang diberikan diharapkan dapat berfungsi dan berguna untuk ibu-ibu PKK. Selain itu, kami memberikan kenang-kenangan berupa jam dinding STIKES Nasional kepada Ibu Ketua PKK dan Ibu Lurah sebagai ucapan terimakasih.



Gambar 2. Penyerahan Hadiah berupa Jam Dinding dan Mug



Gambar 3. Penyerahan doorprize kepada Ibu-Ibu PKK

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi mengenai kegiatan Pembangunan Kesehatan Masyarakat Desa (PKMD) pada tahun 2021 yaitu kegiatan sudah berjalan dengan baik dilihat dari hasil posttest peserta dengan nilai yang sangat bagus menandakan bahwa kegiatan ini telah menambah wawasan dan pengetahuan bagi para ibu – ibu PKK. Namun tentunya terdapat beberapa kendala seperti ibu-ibu kesulitan untuk mengisi absensi serta pretest dan posttest, maka untuk kegiatan yang akan dilaksanakan selanjutnya harus lebih detail menjelaskan mengenai sistemnya.

Selain itu, karena antusias ibu-ibu dalam memberikan pertanyaan, maka diharapkan untuk penjelasan materi dapat dipersingkat sehingga lebih banyak waktu untuk kegiatan tanya jawab. Koordinasi dengan pihak desa dapat lebih ditingkatkan dan diharapkan tidak berkoordinasi dalam waktu yang singkat agar semua tujuan acara dapat terlaksana dengan baik. Tabel dibawah ini

menunjukkan adanya hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan oleh Ibu-ibu PKK Dusun Jatitaken. Terlihat adanya peningkatan nilai yang didapatkan sesudah sosialisasi dilakukan, yaitu dengan nilai rata-rata untuk *pretest* sebesar 78,67 dan rata-rata *posttest* sebesar 97,33 dengan perbedaan rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 18,67

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test

| PRE TEST | POST TEST |
|----------|-----------|
| 80.00 | 100.00 |
| 80.00 | 100.00 |
| 80.00 | 100.00 |
| 60.00 | 80.00 |
| 100.00 | 100.00 |
| 80.00 | 100.00 |
| 80.00 | 100.00 |
| 80.00 | 100.00 |
| 100.00 | 100.00 |
| 60.00 | 100.00 |
| 80.00 | 100.00 |
| 80.00 | 100.00 |
| 60.00 | 100.00 |
| 80.00 | 100.00 |
| 80.00 | 80.00 |

Nilai signifikansi (2-tailed) $0.000 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dengan *posttest*. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. Disimpulkan bahwa peserta telah memahami penyampaian materi yang diberikan selama kegiatan berlangsung.

Tabel 2. Paired Samples Statistics

| | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 PRE TEST | 78.6667 | 15 | 11.87234 | 3.06542 |
| POST TEST | 97.3333 | 15 | 7.03732 | 1.81703 |

| T | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|----|-----------------|
| -6.089 | 14 | .000 |

SIMPULAN

Dari seluruh rangkaian kegiatan yang diadakan terlihat besarnya antusias dan respon yang baik dari para peserta dengan banyaknya pertanyaan dan tanggapan terhadap materi dan video yang diberikan di grup chat whatsapp sehingga menandakan bahwa peserta telah memahami dan mendapatkan manfaat dari “Program Kegiatan PKMD Dalam Upaya Meningkatkan Imunitas Tubuh Selama Pandemi Kepada Ibu-Ibu PKK Dusun Jatitaken”. Kemudian tim juga memberikan starter pack pembuatan sirup temulawak dan brosurinya sehingga para ibu-ibu dapat mempraktekkan langsung dirumah dengan begitu peserta juga mendapat informasi mengenai herbal yang dapat digunakan untuk menjaga imun tubuh di saat masa pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Budi Raharjo, Zahrul Zizki Dinanto, Dwi Sunaryono, Diana Purwitasari, 2021. Prediksi Akumulasi Kasus Terkonfirmasi Covid-19 di Indonesia Menggunakan Support Vector Regression. Vol. 20, No.3, hal. 372-381
- Kusumaningtyas Siwi Artini, Weri Veranita, 2021. Tanaman Herbal Untuk Meningkatkan Sistem Imun Tubuh. Vol. 20, No.3, hal. 372-381
- Nike Herpianti Lolok, Bai Athur Ridwan, Dwi Syahfitra Ramadhan, Wa Ode Yuliastri, 2021. Pelatihan Pembuatan Produk Herbal Instan Untuk Peningkatan Pola Hidup Sehat. Jurnal: Abdimas Ilmiah Citra Bakti. Volume 2, Nomor 1, ISSN 2721-9178