

## SOSIALISASI MANFAAT BAHAN ALAM BERKHASIAH UNTUK IMUNITAS DI MASA PANDEMI

**Zauhani Kusnul**

Stikes Pamenang; Jl.Sukarno Hatta no.15, Bendo, Pare, Kediri  
**Zauhani.kusnul@gmail.com**

### Abstract

*The current COVID-19 pandemic situation encourages all parties to adapt to new situations. At the individual level, adaptation is in the form of changes in various healthy living behaviors in all aspects. In addition, one thing that is also very important to note is the individual's internal immune system. Various natural products have been researched to have positive benefits in increasing body resistance/immunity, including green tea leaves, moringa, Phylantus urinaria, and Centela asiatica. The purpose of this activity is to educate the public about the benefits of various natural ingredients for immunity, which is much needed during this pandemic. The activity was carried out at SMAN I Kandungan with a target of 50 teachers and administrative staff at SMAN I Kandungan. From this activity, it is hoped that there will be an increase in knowledge about the benefits of various natural ingredients for immunity as well as simple daily presentation methods to maintain body immunity during this pandemic. In this activity, various knowledge about the benefits of various natural ingredients for immunity were conveyed as well as simple daily presentation methods to maintain body immunity during this pandemic. From the pre-test and post-test activities carried out on the participants, it was found that there was a significant increase in knowledge about natural ingredients that are efficacious for immunity.*

**Keyword:** Natural sourc, immunity, serving

### Abstrak

*Situasi pandemi covid 19 saat ini mendorong semua pihak mampu beradaptasi dengan situasi baru yang menyeluruh dari level negara sampai level terendah pada tingkat individu. Pada tingkat individu adaptasi berupa perubahan berbagai perilaku hidup sehat dalam semua aspek. Selain itu satu hal yang juga sangat penting untuk diperhatikan adalah daya tahan tubuh/imunitas internal individu. Berbagai produk alam telah diteliti memiliki manfaat positif dalam meningkatkan daya tahan tubuh/imunitas, diantaranya daun teh hijau, kelor, meniran, dan pegagan. Tujuan kegiatan ini adalah mensosialisasikan kepada masyarakat tentang manfaat berbagai bahan alam bagi imunitas yang sangat dibutuhkan di masa pandemi ini. Kegiatan dilaksanakan di SMAN I Kandungan dengan sasaran seluruh guru dan staf tataa usaha di SMAN I kandungan sejumlah 50 orang. Dari kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan tentang manfaat berbagai bahan alam bagi imunitas serta cara penyajian sederhana sehari hari untuk menjaga imunitas tubuh di masa pandemi ini. Dalam kegiatan ini disampaikan berbagai pengetahuan tentang manfaat berbagai bahan alam bagi imunitas serta cara penyajian sederhana sehari hari untuk menjaga imunitas tubuh di masa*

*pandemi ini. Dari kegiatan pre test dan post test yang dilakukan pada peserta didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan secara signifikan tentang bahan alam berkhasiat untuk imunitas.*

**Kata kunci** bahan alam, imunitas, penyajian

## **PENDAHULUAN**

### **A. Analisis Situasi Mitra**

Pandemi covid 19 saat ini merupakan ancaman kesehatan global (World Health Organization, 2020). Berbagai upaya untuk mengatasi permasalahan covid 19 telah dilakukan baik oleh pemerintah maupun swadaya masyarakat. Berbagai regulasi telah diterapkan dan secara luas masyarakat diberi edukasi untuk disiplin menerapkan protokol kesehatan untuk pencegahan covid 19 (Gugus Tugas, 2020).

Hal yang juga sangat penting dalam situasi ini adalah upaya peningkatan daya tahan tubuh/imunitas (Nilashi et al., 2020). Berbagai produk alam telah diteliti memiliki manfaat positif dalam meningkatkan daya tahan tubuh/imunitas, diantaranya daun meniran (Atmadja & Yuniato, 2019), daun kelor (Hasriani et al., 2020), daun pegagan (Khusnawati et al., 2016) dan daun teh hijau (Yusni et al., 2015).

Untuk meningkatkan upaya peningkatan upaya masyarakat dalam meningkatkan imunitas secara mandiri kiranya perlu dilakukan upaya sosialisasi dari akademisi sehingga pengetahuan yang disampaikan lebih didasari bidang keilmuan yang relevan.

### **B. Permasalahan Mitra**

Masyarakat Indonesia sebenarnya sudah relatif cukup familier dengan bahan alam yang lazim dikonsumsi sebagai jamu. Sebagian besar masyarakat mengenal jamu secara turun temurun dari para orang tua dahulu tanpa memiliki pemahaman yang cukup tentang berbagai aspek ilmiah terkait pemanfaatan bahan alam untuk kesehatan. Seiring perkembangan saat ini, perkembangan teknologi dalam bidang penelitian telah banyak mengungkap fakta akan manfaat positif dari berbagai produk alam bagi kesehatan, namun juga ada hal hal lain yang juga harus diperhatikan berkaitan dengan cara pengolahan, penyimpanan serta penyajiannya agar manfaatnya bisa didapat secara optimal.

Dalam kegiatan ini kami melakukan sosialisasi pada guru dan staf di SMAN I Kandangan yang berjumlah berkisar 50 orang dengan harapan para guru dapat menularkan pengetahuan yang didapat kepada para siswa sehingga akan makin banyak masyarakat yang memiliki pengetahuan tentang berbagai aspek terkait bahan alam berkhasiat untuk imunitas.

## **METODE PELAKSANAAN**

sosialisasi ini dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab, metode ini dipilih karena peserta berasal dari kelompok dewasa dan berpendidikan formal relative tinggi hingga memiliki potensi kemampuan untuk memahami informasi

dengan baik. Di akhir kegiatan dilakukan simulasi untuk tujuan untuk memperjelas dan menambah ketertarikan peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari kegiatan ini didapatkan beberapa data terkait karakteristik umur peserta. Pada kegiatan ini peserta yang hadir sebanyak 38 orang yang terdiri 15 Pria, 23 Wanita, rentang usia 26-56 tahun, dan berprofesi sebagai guru PNS dan staf administrasi.

Evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan penyuluhan diantaranya meliputi; jumlah peserta yang hadir ada 38 orang. Secara umum peserta tampak antusias dengan materi yang disampaikan, hal ini ditunjukkan dengan selama materi disampaikan peserta memperhatikan, di akhir kegiatan beberapa peserta menyampaikan pertanyaan-pertanyaan dan peserta dapat menjawab pertanyaan yang diberikan pada akhir acara.

Sebagai bentuk evaluasi capaian keberhasilan kegiatan, tim melakukan pretest dan post test kepada peserta, dari kegiatan ini didapatkan data terkait tingkat pengetahuan peserta baik sebelum maupun sesudah mendapat penyuluhan kesehatan tentang penggunaan bahan alam berkhasiat untuk imunitas. Perbandingan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mendapat penyuluhan ini merupakan evaluasi jangka pendek terhadap capaian tujuan kegiatan yaitu berupa peningkatan pengetahuan peserta terhadap materi yang disampaikan.

**Tabel 1. Distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum penyuluhan**

Tingkat pengetahuan	Presentase
B (85-100%)	54%
C (65-85%)	41%
K (<65%)	5%

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan peserta sebelum kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa hampir separo (41%) peserta memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan sebagian kecil (5%) diantaranya berpengetahuan kurang, sedangkan lebih dari separo (54%) sudah memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Kelompok dengan tingkat pengetahuan kurang dan cukup merupakan kelompok yang diharapkan dapat ditingkatkan pengetahuannya sehingga menjadi baik, sedangkan kelompok yang sudah memiliki pengetahuan yang baik diharapkan semakin stabil dan mampu mempertahankan pengetahuan yang dimiliki.

Selanjutnya untuk mengevaluasi tercapainya tujuan jangka pendek dari kegiatan penyuluhan, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan peserta setelah penyuluhan diberikan. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan peserta setelah penyuluhan disajikan dalam tabel 3.

**Tabel 3. Distribusi tingkat pengetahuan peserta sesudah penyuluhan**

Tingkat pengetahuan	Presentase
B (85-100%)	90%
C (65-85%)	10%
K (<65%)	0%

Tingkat pengetahuan peserta setelah penyuluhan meningkat dengan signifikan, hal ini didukung data bahwa peserta yang memiliki pengetahuan baik meningkat tajam menjadi 90% dan 10% sisanya memiliki tingkat pengetahuan cukup.

Dari sisi usia peserta berada di usia 36-55 tahun, selebihnya sebagian kecil peserta berusia kurang dari 35 tahun dan lebih dari 56 tahun. Usia 36-55 tahun merupakan usia matang dimana seseorang dapat memahami informasi dengan baik, mengambil keputusan yang benar dan mampu melakukan/menerapkan pengetahuan yang dimiliki. Dari sisi tingkat Pendidikan para peserta rata rata berpendidikan S1 dan S2 sehingga memiliki kemampuan yang baik untuk menerima dan memahaami informasi.

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dapat mempengaruhi tingkat pemahamana seseorang. Hal itu dapat dilihat dari distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah penyuluhan. Penyuluhan dapat dikatakan berhasil apabila terdapat perubahan secara signifikan dari presentase pre test dan juga post test.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **SIMPULAN**

Terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan/sosialisasi tentang penggunaan bahan alam untuk imunitas di masa pandemi.

### **SARAN**

Kegiatan pendidikan kesehatan kepada masyarakat seperti penyuluhan-penyuluhan perlu dilakukan secara reguler dan terencana

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES Pamenang yang telah memberi dukungan dana terhadap pengabdian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1]. World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) Situation Report – 198. In A & A Practice (Vol. 14, Issue 6).
- [2]. Gugus Tugas, covid 19. (2020). Protokol Percepatan Penanganan Pandemi Covid-19 (Corona Virus Disease 2019) (Vol. 19, p. 31).
- [3]. Nilashi, M., Samad, S., Shahmoadi, L., Ahmadi, H., Akbari, E., & Rashid, T. A. (2020). The COVID-19 infection and the immune system: The role of

- complementary and alternative medicines. *Biomedical Research* (0970-938X), 31(3), 1–4.  
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=143844623&site=ehost-live>
- [4]. Atmadja, T. F. A., & Yuniarto, A. E. (2019). Formulation of Meniran ( *Phyllanthus niruri* ) Tea Functional Drink with High Antioxidant ). *Jurnal Action : Aceh Nutrition Journal*, 4(4), 142–148.
- [5]. Hasriani, S., Nontji, W., Hadju, V., As, S., Singrang, A. W., Bahar, B., Kebidanan, P. S., Pascasarjana, S., Makassar, U. H., Masyarakat, F. K., Makassar, U. H., & Hamil, I. (2020). Efek Teh Daun Kelor ( *Moringa Oleifera* Tea ) terhadap Kadar Leukosit Ibu Hamil Effects of *Moringa Oleifera* Tea on Leukocyte Levels of Pregnant Women Kabupaten Sidenreng Rappang mulai. XIII(Ii), 2–5.
- [6]. Khusnawati, N. N., Pramono, S., & Sasmito, E. (2016). EFFECT OF 50% ETHANOLIC EXTRACT OF PEGAGAN HERB (*Centella asiatica* (L.) Urban) ON CELL PROLIFERATION OF LYMPHOCYTES IN Balb/c MALE MICE INDUCED BY HEPATITIS B VACCINE. *Majalah Obat Tradisional*, 20(3), 164–169. <https://doi.org/10.22146/tradmedj.8861>
- [7]. Yusni, T. R, T. H., & Achmad, T. H. (2015). Aktivitas Polifenol Teh Hijau (*Camellia sinensis* (L) O. Kuntze) Sebagai Imunomodulator melalui Respons Supresi Immunoglobulin E (IgE) pada Rinitis Alergika. *Majalah Kedokteran Bandung*, 47(3), 160–166. <https://doi.org/10.15395/mkb.v47n3.596>