

## Manfaat Jamu Empon-Empon Untuk Peningkatan Imunitas Tubuh Pada Masa Pandemi Covid-19

Indah Nursuprianah<sup>1\*</sup>, Yandi Heryandi<sup>2</sup>, Risdianto<sup>3</sup>

<sup>1 2</sup>IAIN Syekh Nurjati Cirebon

<sup>3</sup>Universitas Muhammadiyah Cirebon

<sup>1</sup>e-mail: [nursuprianah0204@gmail.com](mailto:nursuprianah0204@gmail.com)

<sup>2</sup>e-mail: [hyandi.ilham@gmail.com](mailto:hyandi.ilham@gmail.com)

<sup>3</sup>e-mail: [risdiantoahsin@gmail.com](mailto:risdiantoahsin@gmail.com)

\*Corresponding Author

### ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mencari alternatif pengobatan dan pencegahan terhadap COVID-19 dengan cara peningkatan imunitas tubuh melalui jamu empon-empon, mengetahui banyaknya manfaat dari bahan rimpang yang digunakan dalam membuat jamu, lamanya proses penyembuhan dan pemulihan OTP COVID-19 setelah meminum jamu. Hasilnya diharapkan bisa menjadi salah satu solusi untuk peningkatan imunitas tubuh pada masa Pandemi COVID-19. Kegiatan ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen pada 30 OTG yang mengukur bagaimana manfaat jamu empon-empon dapat meningkatkan imunitas tubuh, dan berapa lama waktu yang diperlukan tubuh untuk dapat sembuh dan *recovery* setelah meminum jamu. Dari gejala yang dialami oleh 12 responden, yang terbanyak adalah gejala lemas, yaitu 8 dari 12 responden, kemudian pusing dan sakit sendi. Perbaikan yang dialami 12 responden rata-rata terjadi di hari ke-5 setelah meminum jamu, perbaikan kualitas tidur, radang, gusi berdarah, dll. Jamu empon-empon juga dapat membantu menyembuhkan sakit pencernaan dengan penambahan temulawak pada komposisi jamunya, serta kencur untuk sakit pernafasan. Hal ini terbukti adanya testimoni dari masyarakat yang mengkonsumsi jamu mengalami perbaikan fungsi tubuh, selain untuk meningkatkan imunitas tubuh.

**Kata Kunci:** Jamu Empon-empon; Imunitas; Pandemi Covid-19

### ABSTRACT

*This community service aims to find alternative treatment and prevention against COVID-19 by increasing the body's immunity through herbal empon-empon, knowing the many benefits of rhizome materials used in making herbal medicine, the length of the healing process and the recovery of OTP COVID-19 after drinking herbal medicine. . The results are expected to be one of the solutions to increase body immunity during the COVID-19 pandemic. This activity uses experimental quantitative methods on 30 OTGs that measure how the benefits of jamu empon-empon can increase the body's immunity, and how long it takes the body to recover and recover after drinking jamu. Of the symptoms experienced by 12 respondents, the most were symptoms of weakness, namely 8 out of 12 respondents, then dizziness and joint pain. The improvements experienced by 12 respondents on average occurred on the 5th day after drinking herbal medicine, improved sleep quality, inflammation, bleeding gums, etc. Empon-empon herbs can also help cure digestive ailments by adding ginger to the composition of the herbs, as well as kencur for respiratory ailments. This is evidenced by testimonials from people who consume herbs that have improved body functions, in addition to increasing the body's immunity.*

**Keywords:** Empon-empon herbal medicine; Immunity; Covid-19 pandemic

## PENDAHULUAN

Saat ini, Indonesia masih bergelut melawan virus Corona atau *coronavirus disease 2019* (COVID-19) sama dengan negara lain di dunia. Pandemi atau epidemic global mengindikasikan infeksi COVID-19 yang sangat cepat hingga hampir tak ada negara atau wilayah di dunia yang tidak terkena virus Corona. Meskipun pandemic sudah berlangsung kurang lebih 18 bulan, namun belum menunjukkan tanda-tanda perbaikan. Banyaknya varian-varian baru yang timbul dari COVID-19 belum menggambarkan kapan pandemi ini akan berakhir. Peningkatan jumlah kasus terjadi dalam waktu singkat sangat membutuhkan penanganan secepatnya.

Imunitas tubuh merupakan salah satu kunci untuk memperkuat kondisi tubuh terhadap serangan COVID-19. Imunitas tubuh dapat diperoleh dari masukan makanan yang baik ke dalam tubuh (Mustofa & Suhartatik, 2020). Sejauh ini, belum ditemukannya obat spesifik yang dapat digunakan untuk menyembuhkan penderita yang terinfeksi COVID-19. Terapi yang digunakan hanyalah untuk menghilangkan gejala yang muncul dan meningkatkan imunitas penderita agar kuat melawan virus tersebut. (Herlinda et al., 2020).

Empon-empon plus daun bamboo adalah minuman yang berbahan rempah-rempah yang dapat digunakan untuk melawan Virus Corona. Minuman ini terdiri dari jahe, kunyit, serih, jeruk lemon, daun bamboo dan gula aren sebagai tambahan pemanis rasa. Jamu ini di rekomendasikan oleh Dr. Tifauzia Tyassuma, MSc. Beliau merupakan *founder/chairman* Ahlina Institute (Advancing Health Literacy on Nutrition & Spiritual Neuroscience Indonesia), seorang dokter, akademisi, peneliti dalam *Nutrional Epidemiology* dan *Integrative Health*. (Saldyni, 2021)

Dari awal tahun 2021, banyak masyarakat yang mencoba jamu ini sebagai bentuk ikhtiar menghadapi pandemic COVID-19. Karena sudah banyak OTP (Orang Terkonfirmasi Positif) yang mengkonsumsi jamu ini dan terbukti mempercepat penyembuhan penyakit yang disebabkan oleh virus tersebut. Menurut Dr. Tifauzia Tyassuma, dalam jamu ini banyak mengandung komponen bioaktif yang dapat meningkatkan imunitas atau daya tahan tubuh. (Rahmat, 2021)

Karena banyak yang mencoba jamu ini dan ternyata minuman tersebut berpengaruh positif pada proses penyembuhan dan pencegahan COVID-19, membuat penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang daya guna komponen jamu tersebut, dilihat dari sisi komposisi dan efek sembuh dari masing-masing penderita OTP.

Selain itu juga dalam Al Qur'an, meskipun ada yang menganggap sepele, namun menyelamatkan seorang nyawa manusia akan mendapatkan pahala seperti memelihara kehidupan seluruh umat manusia. Allah SWT berfirman:

“Dan barangsiapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, maka seolah-olah dia telah memelihara kehidupan manusia semuanya.” (QS. Al-Maidah/5: 32).

Ayat ini juga memotivasi penulis untuk berikhtiar maksimal menyetatkan diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Salah satunya dalam bentuk kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul “Manfaat Jamu Empon-Empon Untuk Peningkatan Imunitas Tubuh Pada Masa Pandemi Covid-19.”

## **BAHAN DAN METODE**

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif eksperimen pada 30 orang OTP yang mengukur bagaimana manfaat jamu empon-empon dapat meningkatkan imunitas tubuh, serta berapa lama waktu yang diperlukan tubuh untuk dapat sembuh dan recovery setelah meminum jamu tersebut. Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung pada tanggal 11 Oktober 2021 di Sekretariat DKM Masjid At-Taufiq RW 10 Penggung Utara Kel./Kec. Harjamukti Kota Cirebon, dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan membuat jamu empon-empon.

Bahan yang dibutuhkan untuk membuat jamu ini adalah perpaduan berbagai jenis rempah seperti jahe, kunyit, sereh, jeruk lemon, daun bambu hijau, gula aren dan air mineral. Komposisi jahe pada jamu empon-empon ini sebanyak 100 gr atau dengan perbandingan banyaknya jahe dengan rimpang yang lain adalah 2 : 1. Jahe yang digunakan bisa disesuaikan dengan kebutuhan. Jika penderita mengalami hipertensi, maka yang digunakan adalah jahe putih, jika tidak bisa menggunakan jahe merah atau empurit. Komposisi kunyit adalah sebanyak 50 gr, atau perbandingan dengan jahe adalah 1 : 2. Kunyit yang digunakan biasanya kunyit kuning biasa. Komposisi sereh adalah sebanyak 50 gr, atau perbandingan dengan jahe adalah 1 : 2. Bagian sereh yang digunakan hanya bagian yang tebal saja. Komposisi lemon sebanyak 1 buah yang sedang. Bisa menggunakan lemon local maupun lemon impor. Komposisi gula aren yang digunakan untuk jamu empon-empon ini adalah sebanyak 100 gr, atau sesuai dengan selera. Penggunaan gula aren adalah wajib, tidak bisa digantikan dengan gula biasa ataupun gula merah biasa. Pada penderita diabetes, gula aren tetap digunakan meskipun komposisinya sedikit. Hal ini dikarenakan gula aren bersifat mengikat komponen bioaktiv di jamu empon-empon tersebut. Komposisi daun bambu yang digunakan untuk jamu empon-empon ini adalah sebanyak 3 – 5 lembar dengan diameter sekitar 5 cm. Daun bambu yang digunakan adalah daun bambu yang berwarna hijau, tidak berbulu dan berdaun lebar. Pohon bambu yang seperti ini biasanya ada di sekitaran sungai.

Di bawah ini adalah bahan jamu empon-empon yang terdiri dari jahe, kunyit, sereh, lemon, daun bamboo, dan gula aren. Gambar 1 yaitu bahan jamu empon-empon untuk satu resep yang dimasak dengan 1 liter air. Bahan jamu tersebut dicuci bersih dan diiris tipis-tipis dan siap untuk

dimasak. Dari satu resep ini, dihasilkan 5 gelas jamu @200ml yang diminum 3x1 gelas sehari untuk dosis orang yang sakit dan 1x1 gelas sehari untuk dosis pemeliharaan.



Sumber: Data Primer, 2021.

**Gambar 1. Bahan Jamu Empon-Empon**

Adapun gambar 2 adalah jamu empon-empon yang siap dikonsumsi. Dari ampas jamu tersebut bisa dibuat air alkali yang diminum sebagai air untuk memelihara ginjal setiap hari.



Sumber: Data Primer, 2021.

**Gambar 2. Jamu Empon-Empon yang sudah siap minum**

Setelah jamu tersebut dingin, kemudian dimasukkan ke dalam botol-botol dengan ukuran 200ml perbotol untuk dosis satu kali minum. Jamu empon-empon yang sudah dibuat kemudian dibagikan pada masyarakat sekitar. Adapun kegiatan pelatihan pembuatan jamu empon-empon ini diikuti oleh DKM Masjid At-Taufiq RW 10 Penggung Utara Kel./Kec. Harjamukti Kota Cirebon seperti pada gambar 3.

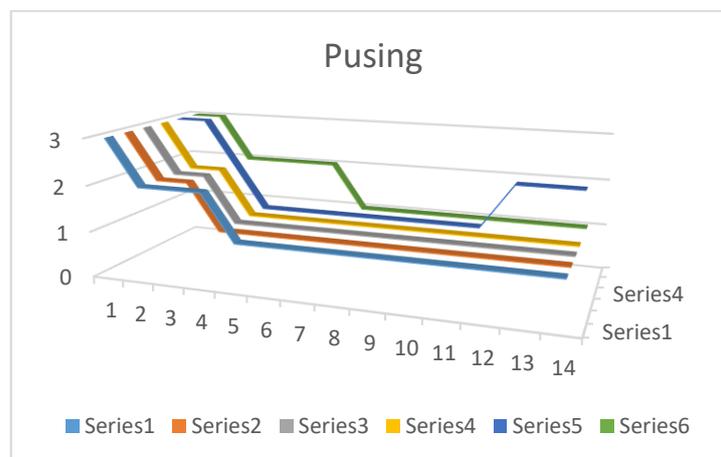


Sumber: Data Primer, 2021.

**Gambar 3. Pelatihan pembuatan jamu empon-empon**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

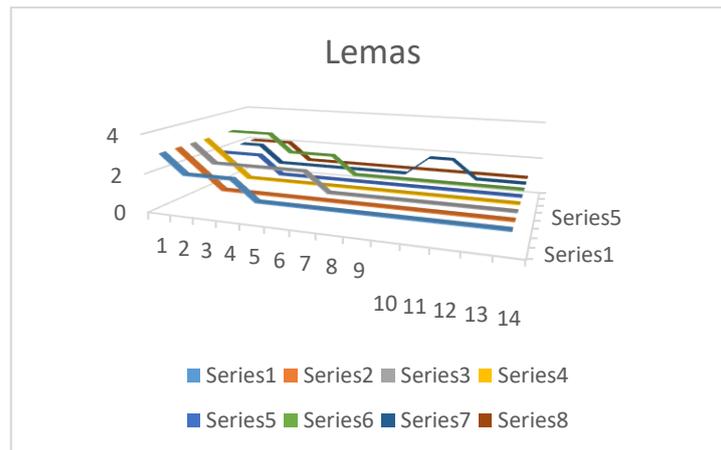
Setelah dilakukan pelatihan pembuatan jamu empon-empon pada generasi muda jamaah Masjid At-Taufiq, dilakukan pemantauan pada OTP yang diberi jamu tersebut selama 14 hari. Hasil pemantauan dapat dilihat pada grafik dari 12 responden yang memiliki 6 gejala berikut:



Sumber: Data Primer, 2021.

**Gambar 4. Gejala pusing dialami oleh 6 responden dari 12 responden**

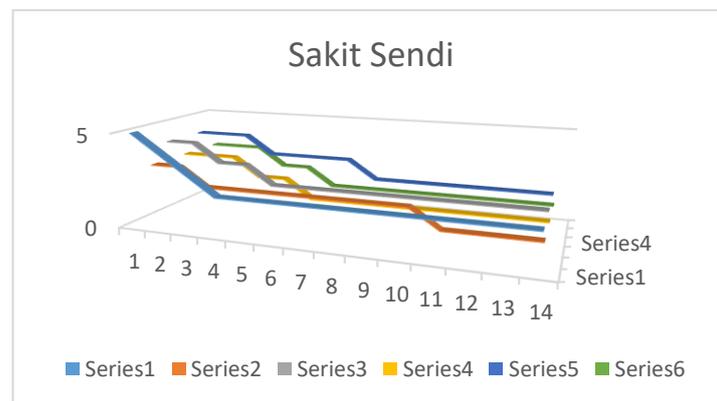
Dari hasil di atas, rata-rata gejala pusing akan membaik pada hari ke 5 dari 14 hari observasi. Gejala pusing tersebut berangsur-angsur membaik dari hari ke 1 setelah meminum jamu, yang tadinya ada di level 3 yang artinya sangat pusing, kemudian menurun terus sampai hari ke 5 menjadi normal (level 0). Hal ini dimungkinkan oleh zat yang ada di dalam jahe sebagai obat anti inflamasi yang biasa bergejala pusing. (I Wayan, 2019)



Sumber: Data Primer, 2021.

**Gambar 5. Gejala lemas dialami oleh 8 responden dari 12 responden**

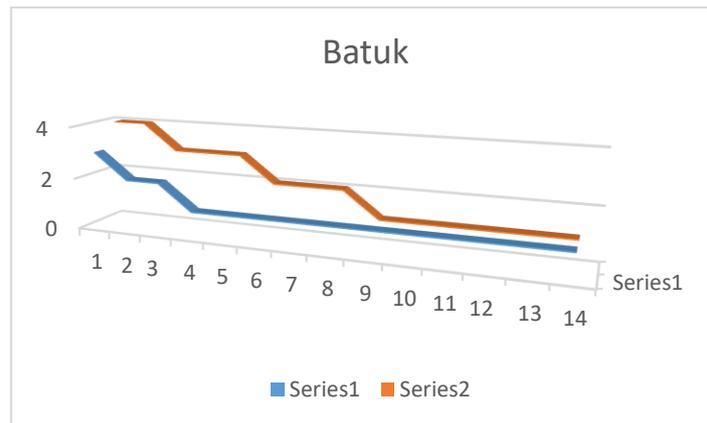
Dari hasil di atas, rata-rata gejala lemas akan membaik pada hari ke 6 dari 14 hari observasi. Gejala lemas tersebut berangsur-angsur membaik dari hari ke 1 setelah meminum jamu, yang tadinya ada di level 3 yang artinya sangat lemas, kemudian menurun terus sampai hari ke 6 menjadi normal (level 0).



Sumber: Data Primer, 2021.

**Gambar 6. Gejala sakit sendi dialami oleh 6 responden dari 12 responden**

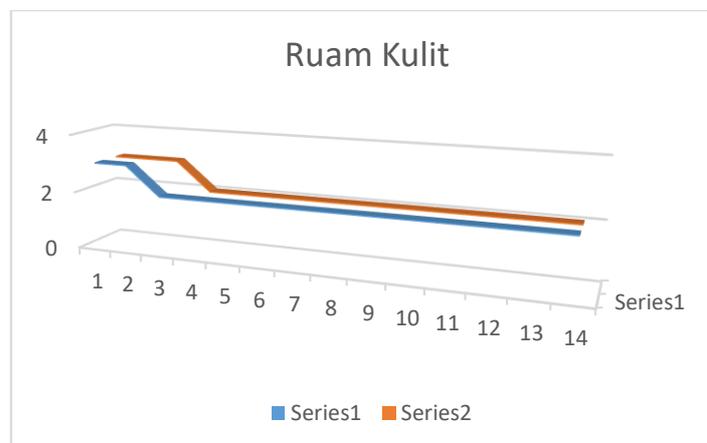
Dari hasil di atas, rata-rata gejala sakit sendi akan membaik pada hari ke 5 dari 14 hari observasi. Gejala sakit sendi tersebut berangsur-angsur membaik dari hari ke 1 setelah meminum jamu, yang tadinya ada di level 5 yang artinya sangat sakit, kemudian menurun terus sampai hari ke 5 menjadi normal (level 0). Hal ini dimungkinkan oleh zat yang ada di dalam jahe dan daun bambu hijau sebagai obat anti inflamasi dan anti asam urat yang biasa bergejala sakit sendi. (I Wayan, 2019)(Novitasari,2015)



Sumber: Data Primer, 2021.

**Gambar 6. Gejala batuk dialami oleh 2 responden dari 12 responden**

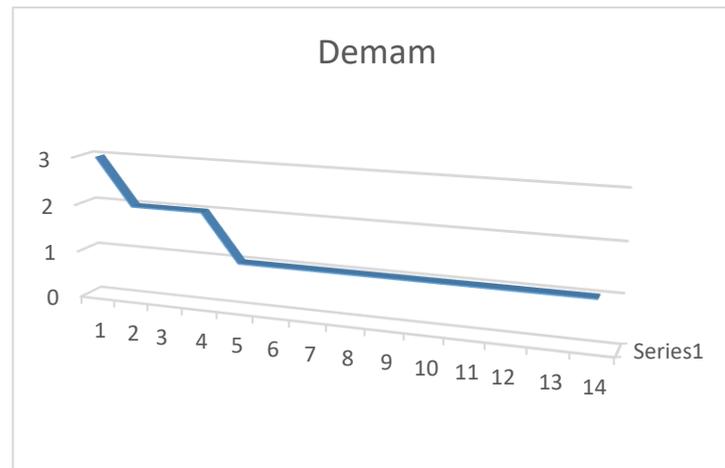
Dari hasil di atas, rata-rata gejala batuk akan membaik pada hari ke 8 dari 14 hari observasi. Gejala batuk tersebut berangsur-angsur membaik dari hari ke 1 setelah meminum jamu, yang tadinya ada di level 4 yang artinya batuk terus menerus, kemudian menurun terus sampai hari ke 8 menjadi normal (level 0). Hal ini dimungkinkan oleh zat yang ada di dalam jahe dan kencur sebagai obat anti inflamasi dan obat pernafasan. (I Wayan 2019) (Izazi, F & Kusuma, A, 2020).



Sumber: Data Primer, 2021.

**Gambar 7. Gejala ruam kulit dialami oleh 2 responden dari 12 responden**

Dari hasil di atas, rata-rata gejala ruam kulit akan membaik pada hari ke 3 dari 14 hari observasi. Gejala ruam kulit tersebut berangsur-angsur membaik dari hari ke 1 setelah meminum jamu, yang tadinya ada di level 3 yang artinya ruam kulit parah, kemudian menurun terus sampai hari ke 3 menjadi normal (level 0). Hal ini dimungkinkan oleh zat yang ada di dalam jahe sebagai obat alergi. (I Wayan 2019)



Sumber: Data Primer, 2021.

**Gambar 6. Gejala demam dialami oleh 1 responden dari 12 responden**

Dari hasil di atas, rata-rata gejala akan membaik pada hari ke 4 dari 14 hari observasi. Gejala demam tersebut berangsur-angsur membaik dari hari ke 1 setelah meminum jamu, yang tadinya ada di level 3 yang artinya sangat demam, kemudian menurun terus sampai hari ke 4 menjadi normal (level 0). Hal ini dimungkinkan oleh zat yang ada di dalam jahe sebagai obat anti inflamasi yang biasa bergejala demam. (I Wayan, 2019)

Dari gejala yang dialami oleh 12 responden tersebut, yang terbanyak adalah gejala lemas, yaitu 8 dari 12 responden, kemudian pusing dan sakit sendi. Perbaikan yang dialami oleh 12 responden tersebut rata-rata terjadi di hari ke 5 setelah meminum jamu. Selain itu ternyata ada efek positif lain setelah meminum jamu. Selain gejala OTP membaik, ada perbaikan kualitas tidur, radang, maupun gusi berdarah.

Yang harus dievaluasi dalam pengabdian ini adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang rimpang asli Indonesia, dan cara pembuatan yang benar, sehingga kualitas bioaktiv yang bermanfaat untuk tubuh masih terjaga. Oleh karenanya, perlu adanya penyuluhan dan pelatihan pada masyarakat, yang dilakukan oleh aparat desa, maupun generasi muda jamaah Masjid At-Taufiq, sehingga pengetahuan tentang jamu empon-empon plus daun bambu ini dapat dimanfaatkan secara maksimal untuk peningkatan imunitas pada masa pandemi Covid-19 ini.

Kegiatan pengabdian ini diharapkan terus dilaksanakan pada masyarakat yang lain, sehingga kesadaran dan pengetahuan tentang pengobatan herbal semakin baik, sehingga tujuan akhirnya akan terlaksana yaitu menyelamatkan masyarakat Indonesia.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari gejala yang dialami oleh 12 responden tersebut, yang terbanyak adalah gejala lemas, yaitu 8 dari 12 responden, kemudian pusing dan sakit sendi. Perbaikan yang dialami oleh 12 responden tersebut, rata-rata terjadi di hari ke 5 setelah meminum jamu. Selain itu ternyata ada

efek positif lain setelah meminum jamu. Selain gejala OTP membaik, ada perbaikan kualitas tidur, radang, gusi berdarah, dll. Jamu empon-empon ini juga dapat membantu menyembuhkan sakit pencernaan, dengan penambahan temulawak pada komposisi jamunya, serta kencur untuk yang punya sakit pernafasan. Hal ini terbukti adanya testimoni dari masyarakat yang mengkonsumsi jamu ini mengalami perbaikan fungsi tubuh, selain untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Kegiatan pengabdian ini diharapkan terus dilaksanakan pada masyarakat yang lain, sehingga kesadaran dan pengetahuan tentang pengobatan herbal semakin baik, sehingga tujuan akhirnya akan terlaksana yaitu menyehatkan masyarakat Indonesia.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Dekan FITK dan unsur pimpinan LP2M IAIN Syekh Nurjati Cirebon yang telah memberikan kesempatan kepada tim untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Ketua DKM dan generasi muda jamaah Masjid At-Taufiq Penggung Utara Kota Cirebon yang telah menerima tim, memberikan dukungan dan memfasilitasi terselenggaranya acara sehingga dapat berjalan dengan sukses.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Indriani, N., & Fua, L. (2021). *Jamu Herbal Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19*. 2(2), 106–110
- Adijaya, O., & Bakti, A. P. (2021). Peningkatan Sistem Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 51–60
- Herlinda Mawardika, N. I. (2000). *Journal Of Community Engagement And Strengthening Body Immunity By Consuming Jamu During*. 66–71
- I Wayan Redi Aryanta, (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *E-Jurnal Widya Kesehatan*, Volume 1, Nomor ; 2 Oktober 2019.
- Izazi, F & Kusuma, A (2020) Hasil Responden Pengetahuan Masyarakat Terhadap Cara Pengolahan Temulawak (Curcuma Xanthorrhiza) dan Kencur (Kaemferia galanga) Sebagai Peningkatan Imunitas Selama COVID-19 dengan Menggunakan Kedekatan Konsep Program Leximancer. *Journal of Pharmacy and Science* Vol. 5, No.2, (Juli 2020), P-ISSN : 2527-6328, E-ISSN : 2549-3558
- Kementerian Pertanian, (2020). *Buku Saku Bahan Pangan Potensial untuk AntiVirus dan Imun Booster*. 1 ed. Jakarta: Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian

- Lingawan, A., dkk. (2019). Gula Aren: Si Hitam Manis Pembawa Keuntungan dengan Segudang Potensi. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 1 – 25
- Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2020). Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 317  
<https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3100>
- Novitasari, Aulia (2015). Pengaruh Ekstrak Daun Bambu Tali (*Gigantochloa Apus* (Schult. & Shult. F.) Kurz.) Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Darah Mencit Jantan Balb-C (*Mus Musculus L.*) Hiperurisemia Dan Pemanfaatannya Sebagai Karya Ilmiah Populer. Skripsi. Universitas Jember.
- 
- Pramesthi, D., Ardyati, I., Slamet, A. (2020). Potensi Tumbuhan Rempah dan Bumbu yang Digunakan dalam Masakan Lokal Buton sebagai Sumber Belajar. *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(03), 225-232 Available online at: <https://online-journal.unja.ac.id/biodik>
- Prasetya, A.A., dkk. (2020). Biosintesis Nanoherbal Ekstrak Daun Bambu Kuning (*Bambusa Vulgaris*) Dengan Teknologi Ramah Lingkungan Untuk Pengobatan Infeksi Saluran Kemih. <https://journal.uui.ac.id>
- Priyambodo, R. A., Zainal, N., H. (2019). Daya Anti Bakteri Air Perasaan Buah Lemon (*Citrus Lemon* (L) Burm.f.) Terhadap *Streptococcus Mutans* Dominan Karies Gigi, *Media Kesehatan Gigi*, 18(2), 58-64. <https://journal.poltekkes-mks.ac.id>
- Rahmat, R. B. (2021). Epidemiolog Sarankan Ramuan Herbal Untuk Tingkatkan Daya Tahan Tubuh. <https://rri.co.id/jakarta/urban/1200991/epidemiolog-sarankan-ramuan-herbal-untuk-tingkatkan-daya-tahan-tubuh>
- Ryadha, S. R., Aulia N., Batara, A. (2021). Potensi Rempah-rempah sebagai Minuman Fungsional Sumber Antioksidan dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal ABDI*, 3(1), 30 – 42.  
<https://journal.unhas.ac.id/index.php/kpiunhas/article/view/12578/6368>
- Saldyni, N. (2021). Resep Sambilakor, Minuman Sari Rempah untuk Jaga Daya Tahan Tubuh. <https://www.urbanasia.com/resep-sambilakor-minuman-sari-rempah-untuk-jaga-daya-tahan-tubuh-U42539>
- Susilawati, S., & Hikmatulloh, H. (2021). Bisnis Ukm Jamu Raden Sri Rastra Di Masa Pandemi Covid-19. *Swabumi*, 9(1), 57–63.
- Susilowati, N. (2020). Produktivitas Jamu Pada Masyarakat Argomulyo Di Masa Pandemi. *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 17(2), 60–69.

- Ung, F. O. K. (2020). Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19 Analysis of Clinical Symptoms and Immune Enhancement to Prevent COVID-19 Disease. *Jambura Journal*, 2(2), 1–6
- Wulandari, N. (2018). Kajian Aktivitas Antioksidan Ekstrak Jahe pada Es Krim. Thesis. Universitas Muhammadiyah Malang