

## REMAJA SEHAT DAN AKTIF DENGAN KONSUMSI JAMU SETIAP HARI UNTUK JAGA IMUNITAS TUBUH

Fauza Rizqiya<sup>1\*</sup>, Rosyenne Kushargina<sup>2</sup>, Wilda Yunieswati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Sarjana Gizi, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

[fauza.rizqiya@umj.ac.id](mailto:fauza.rizqiya@umj.ac.id)<sup>1</sup>, [rosyenne.kushargina@umj.ac.id](mailto:rosyenne.kushargina@umj.ac.id)<sup>2</sup>, [wilda@umj.ac.id](mailto:wilda@umj.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Pandemi Covid-19 membuat masyarakat harus selalu meningkatkan imunitas tubuhnya agar tetap sehat dan terhindar dari virus ini. Imunitas tubuh tergantung pada kecukupan baik kuantitas maupun kualitas gizi. Beberapa zat gizi yang berperan dalam memperkuat sistem imun antara lain antioksidan, protein, vitamin, mineral. Zat tersebut banyak terdapat dalam rempah-rempah dan sayuran yang dapat dibuat menjadi jamu dan olahannya. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan sasaran mengenai antioksidan dan jamu serta olahannya yang selanjutnya diharapkan akan dapat meningkatkan imunitas tubuh. Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan cara edukasi dan pelatihan yang dilakukan kepada 23 siswa dan siswi di SMA Islam Harapan Ibu, Pondok Pinang, Jakarta Selatan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pretest dan posttest kepada sasaran. Hasil dari evaluasi yaitu terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 25%.

**Kata Kunci:** imunitas; antioksidan; jamu.

**Abstract:** COVID-19 pandemic has made the society to always maintain their immune system in order to stay healthy and not being infected by the disease. The body immune system depends on the quality and quantity of the nutrition it consumes. Some nutrition substances that will improve the immune system are antioxidants, protein, vitamins, minerals. Those substances are abundantly available in spices and vegetables that can be processed into Jamu. This community service is aimed to increase the awareness regarding antioxidants and herbs and at the same time to increase the immune system. The method that is implemented for this Community Service is through providing education and training for the 23 students in Harapan Ibu Islamic Senior High School, Pondok Pinang, South Jakarta. An evaluation was then conducted by providing the students a pretest and post test. Results of the evaluation shows an increase of knowledge by 25%.

**Keywords:** immunity; antioxidant; herbs



#### Article History:

Received: 30-06-2022

Revised : 30-07-2022

Accepted: 01-08-2022

Online : 29-08-2022



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

## A. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era saat ini berkembang dengan sangat pesat (Ernati, 2009). Hal ini dapat dilihat dari semakin populernya penggunaan media social yang dapat memudahkan akses dalam mendapatkan informasi, seperti WhatsApp, Instagram, Twitter, *Facebook*, *Line*, maupun sosial media yang lain (Trisnani, 2017). Saat ini, ketika Pandemi Covid-19 melanda, masyarakat dituntut untuk meningkatkan imunitas tubuhnya agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit tersebut (Calder et al., 2020).

Dalam rangka memutus penyebaran virus Covid-19, masyarakat diminta untuk melakukan segala aktivitasnya dari dalam rumah sehingga akses untuk mencari informasi mengenai Covid-19 menjadi sangat terbatas (An, 2020). Akibatnya, penggunaan aplikasi whatsapp di Indonesia menjadi cukup tinggi. Berdasarkan data, ada sebanyak 84% masyarakat Indonesia atau sekitar 175,4 juta orang menggunakan whatsapp yang menggunakan internet (Hootsuite, 2020). Hal ini membuat Whatsapp tidak hanya menjadi media komunikasi semata, tetapi juga menjadi media diseminasi informasi (Rahardjo et al., 2020).

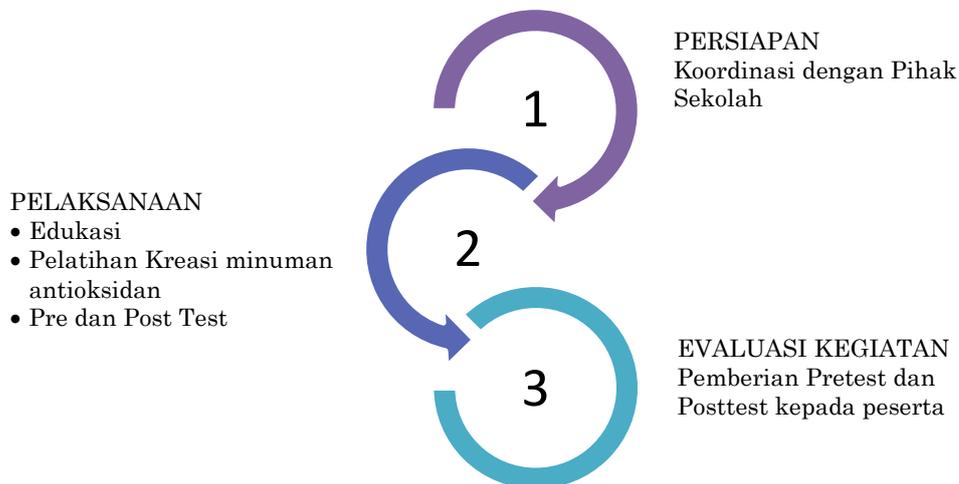
Penelitian (Kushargina, Syafitri, et al., 2021) sebelumnya dilakukan untuk mengetahui Pengaruh *Whatsapp Bot* untuk diseminasi Informasi Gizi dan Pangan Sumber Antioksidan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *Whatsapp Bot* tersebut efektif meningkatkan pengetahuan sasaran akan makanan dan minuman sumber antioksidan. Kondisi pandemi saat ini memang informasi terkait makanan dan minuman sumber antioksidan banyak dicari masyarakat, salah satunya adalah konsumsi susu, teh, kopi, madu, dan jamu. Pada penelitian tersebut diketahui bahwa bahwa sebagian besar sasaran (89.7%) mengalami peningkatan nilai pada post-test setelah dilakukan intervensi pengetahuan gizi melalui *Whatsapp Bot* (Yunieswati et al., 2022). Hal ini mengindikasikan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada responden. Hasil penelitian yang senada juga terdapat pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media social *WhatsApp* berpengaruh terhadap pengetahuan tentang rokok dan sikap siswa pada seluruh siswa SMAN 13 Medan kelas 11 (Gafi et al., 2020).

Lebih lanjut juga diketahui dari penelitian tersebut bahwa remaja berusia 14-17 tahun sering mengonsumsi minuman-minuman untuk meningkatkan imunitas tubuh. Diantaranya minum The (72.4%), kopi (75.9%), susu (86.2%), madu (55.2%), dan jamu (34.5%), namun konsumsi jamu masih rendah (Kushargina, Yunieswati, et al., 2021). Jamu memiliki banyak manfaat dalam menjaga imunitas tubuh (Abidin & Indriani, 2021; Azizuddin, 2021; Kusumo et al., 2020; Tito et al., 2021), namun hasil konsumsi jamu pada remaja masih sedikit (Gafi et al., 2020; Kushargina, Yunieswati, et al., 2021). Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi pada remaja mengenai manfaat jamu untuk Kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja akan pentingnya konsumsi jamu. Materi

edukasi yang diberikan ditekankan pada manfaat jamu, jenis-jenis jamu dan berbagai olahan jamu kekinian yang bisa dibuat. Selain edukasi, juga dilakukan kegiatan pelatihan membuat minuman jamu kekinian yang dapat dipraktekkan di rumah. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan konsumsi jamu pada remaja dan pada akhirnya dapat berdampak positif pada imunitas tubuh yang baik. Sasaran kegiatan ini adalah remaja usia 14-17 tahun yang merupakan murid SMA Islam Harapan Ibu, Pondok Pinang, Jakarta Selatan.

## B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diberi nama Remaja Sehat dan Aktif dengan Konsumsi Jamu Setiap Hari untuk Jaga Imunitas Tubuh. Mitra adalah SMA Islam Harapan Ibu di Pondok Pinang, Jakarta Selatan. Jumlah sasaran yang terlibat yaitu sebanyak 23 siswa dan siswi. Adapun tahap kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Tahapan Pelaksanaan Program

### 1. Persiapan

Pada tahap persiapan, Tim melakukan koordinasi dengan Pihak sekolah SMA Islam Harapan Ibu di Pondok Pinang, Jakarta Selatan. Kegiatan perizinan dilakukan secara langsung mendatangi sekolah. Setelah mendapatkan izin, maka rancangan kegiatan pun dibuat.

### 2. Pelaksanaan

Kegiatan yang dilakukan terdiri dari pemberian edukasi dan pelatihan. Edukasi diberikan dalam 2 tema, yang pertama yaitu Remaja Tangkas dan edukasi sayuran dan buah sebagai antioksidan untuk imunitas tubuh. Dalam materi remaja Tangkas, sasaran diberikan pengetahuan mengenai dari definisi antioksidan, manfaat antioksidan, jamu dari rempah-rempah sebagai sumber antioksidan, manfaatnya, jenis jamu dan berbagai olahan jamu kekinian yang dapat dibuat. Sementara itu, dalam materi edukasi

edukasi sayuran dan buah sebagai antioksidan untuk imunitas tubuh berisi pengetahuan tentang manfaat dan kandungan sayuran dan buah yang menitikberatkan kepada antioksidan.

### 3. Evaluasi Kegiatan

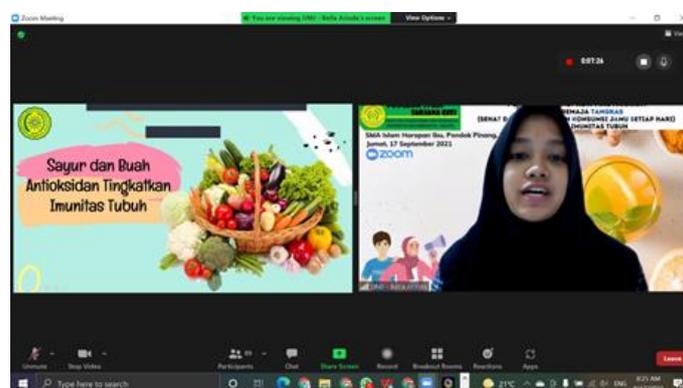
Evaluasi kegiatan bertujuan untuk melihat apakah ada perubahan pengetahuan sasaran saat sebelum pemberian edukasi dan pelatihan dengan setelahnya. Evaluasi dilakukan dalam bentuk pemberian pre test dan post test kepada 23 orang siswa dan siswi sasaran. Evaluasi dikerjakan secara online dengan menggunakan aplikasi Quizizz dengan tautan pre-test yaitu <https://bit.ly/PretestTangkas> dan tautan post test yaitu <https://bit.ly/PostTestTangkas>.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Kegiatan Edukasi

Kegiatan edukasi dilakukan secara daring melalui aplikasi *zoom meeting*. Terdapat 2 materi yang diberikan, yaitu Remaja Tangkas dan edukasi sayuran dan buah sebagai antioksidan untuk imunitas tubuh. Materi edukasi Remaja Tangkas terdiri dari definisi antioksidan, manfaat antioksidan, jamu dari rempah-rempah sebagai sumber antioksidan, manfaatnya, jenis jamu dan berbagai olahan jamu kekinian yang dapat dibuat. Kondisi pandemic mengakibatkan meningkatnya konsumsi rempah-rempah karena dipercaya dapat meningkatkan imunitas tubuh. Pengonsumsi minuman rempah-rempah pun bervariasi, tidak hanya orang dewasa, tetapi juga para remaja.

Dokumentasi kegiatan edukasi dapat dilihat pada gambar 2. Materi berikutnya yang diberikan yaitu mengenai sayuran dan buah-buahan sebagai antioksidan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Isi materi antara lain mengenai manfaat dan kandungan sayuran dan buah yang menitikberatkan kepada antioksidan, seperti terlihat pada Gambar 2.



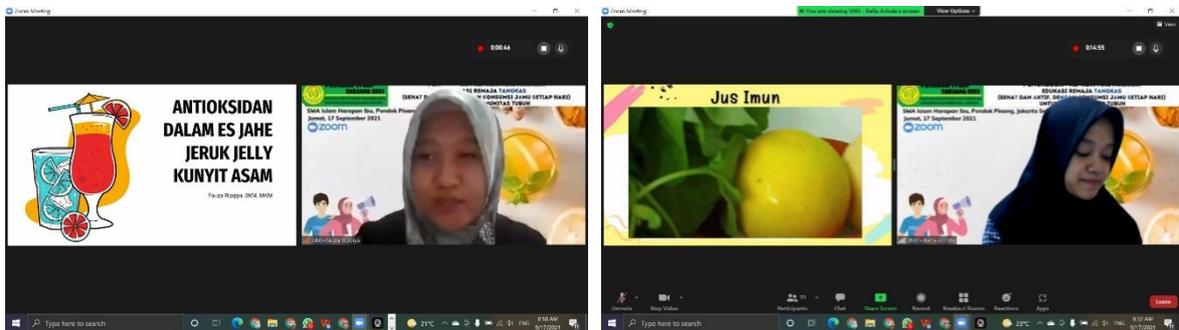
Gambar 2. Kegiatan Edukasi

Sayuran dan buah-buahan dapat ditemukan secara mudah. Oleh karena itu, dengan adanya edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan asupan sayur dan buah pada remaja. Materi diberikan dengan metode ceramah dan

video. Penelitian Rusyanti et.al (2019) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah dan video dapat meningkatkan pengetahuan sasaran remaja (Rusyanti et al., 2019).

## 2. Pelatihan Kreasi Menu Minuman Sumber Antioksidan

Terdapat 2 jenis kreasi menu yang dibuat, yaitu jamu keminian yang diberi nama Es Jelita (Jahe Jeruk Jelly Kunyit Asam) dan Jus Imun yang terbuat dari sayuran dan buah. Sasaran diberikan pelatihan melalui video cara pembuatan kedua minuman tersebut. Sebelum dilakukan penanyangan video, sasaran dijelaskan terlebih dahulu mengenai kandungan antioksidan dalam es jahe jeruk jelly kunyit asam. Sementara itu, Jus Imun terdiri dari sayur dan buah yaitu terdiri dari campuran tomat, nanas, bayam, dan wortel. Dokumentasi kegiatan pelatihan, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Pelatihan

## 3. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dalam bentuk pemberian *pretest* dan *posttest* kepada para sasaran untuk melihat perubahan pengetahuan sasaran. Hasil rata – rata *pretest* dan *posttest* dapat dilihat dalam tabel 1.

Tabel 1. Persentase Peningkatan rata – Rata hasil *Pretest* dan *Posttest*

	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Peningkatan
Rata-rata			
Akurasi	69%	94%	25%
Menjawab Benar			

Tabel 1 memperlihatkan bahwa rata – rata *pretest* sasaran menjawab benar yaitu 69, sementara nilai rata – rata *posttest* sasaran adalah 94. Berdasarkan perbandingan nilai *pretest* dan *posttest*, terlihat ada peningkatan nilai rata – rata sebesar 25%. Peningkatan nilai ini menggambarkan peningkatan pengetahuan sasaran terkait pangan sumber antioksidan, terutama rempah dan jamu yang bermanfaat bagi kesehatan dan imunitas serta berbagai olahan jamu kekinian.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja setelah diberikan edukasi remaja Tangkas. Edukasi yang diberikan tidak hanya terkait rempah sebagai sumber antioksidan, namun juga sayur dan buah yang mengandung vitamin, mineral, dan serat yang dapat berperan sebagai antioksidan. Kegiatan pelatihan yang diberikan menggunakan media video secara daring diharapkan dapat diterima dengan optimal dan dapat diaplikasikan dan dikonsumsi oleh remaja sasaran. Oleh karena bagusny hasil peningkatan pengetahuan, maka bentuk pengabdian kepada masyarakat ini dapat direplikasi kepada sasaran lain agar informasi mengenai jamu dapat menyebar secara luas dan imunitas masyarakat Indonesia dapat meningkat.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) dan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan (FKK UMJ) atas dana hibah Pengabdian kepada Masyarakat yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan pada mitra kegiatan yaitu SMA Islam Harapan Ibu, Pondok Pinang, Jakarta Selatan yang telah bersedia bekerjasama dengan baik dan mendukung kelancaran kegiatan ini.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, Z., & Indriani, N. (2021). Jamu Herbal untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 2(2), 106–110. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v2i2.10549>
- An, R. (2020). Projecting the impact of the coronavirus disease-2019 pandemic on childhood obesity in the United States: A microsimulation model. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 302–312. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.006>
- Azizuddin, I. (2021). Jamu Tradisional Peningkat Imunitas Di Masa Pandemi. *Journal of Research on Community Engagement*, 2(2), 38–42. <https://doi.org/10.18860/jrce.v2i2.11962>
- Calder, P. C., Carr, A. C., Gombart, A. F., & Eggersdorfer, M. (2020). Optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections. In *Nutrients* (Vol. 12, Issue 4, pp. 1–10). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/nu12041181>
- Ernati, E. (2009). Peningkatan Kemampuan Speaking Melalui Model “Triple P.” *Lingua Didaktika: Jurnal Bahasa Dan Pembelajaran Bahasa*, 2(2), 32–43. <https://doi.org/10.24036/ld.v2i2.3525>
- Gafi, A. Al, Hidayat, W., & Tarigan, F. L. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Whatsapp dan Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa tentang Rokok di SMA Negeri 13 Medan. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 3(2), 281–290. <https://doi.org/10.24912/jmstkk.v3i2.5656>
- Hootsuite. (2020). Hootsuite (We Are Social) Indonesia Digital report 2020. *Global Digital Insights*, 247. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global->

digital-overview

- Kushargina, R., Syafitri, A. N., Evani, A., & Fitriyani, S. L. (2021). Whatsapp Bot “Kita Sehati (Kabar, Informasi, Dan Berita Seputar Kesehatan Dan Gizi)” : Media Penyebaran Informasi Gizi Dan Kesehatan Berbasis Teknologi 4.0. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 6(2), 110–117. <https://doi.org/10.32807/jgp.v6i2.300>
- Kushargina, R., Yunieswati, W., & Rizqiya, F. (2021). Youth’s Drink Consumption Habits for the Body Immunity. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 3(3), 115–123. <https://doi.org/10.36590/jika.v3i3.166>
- Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., Khairunnisa, I., Suhandi, R. I., & Prastika, S. S. (2020). Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami selama Pandemi. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 465–471. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi Media Sosial pada Remaja Pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment dan Social Media Engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 5–16. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.03>
- Rusyanti, S., Achadiyani, A., & Akbar, I. B. (2019). EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG MENSTRUASI PERTAMA. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(1), 91–95. <https://doi.org/10.36743/medikes.v6i1.210>
- Tito, S. I., Ma’ruf, M., Roikhana, A., Maghfirah, L., Setiawati, S., Chumairoh, Z., Mufida, N., & Hasanah, D. (2021). Pengolahan Jamu Tradisional sebagai Minuman Peningkat Imunitas Tubuh. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 2(2), 167–174. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v2i2.13244>
- Trisnani, -. (2017). Pemanfaatan Whatsapp sebagai Media Komunikasi dan Kepuasan dalam Penyampaian Pesan Dikalangan Tokoh Masyarakat. *Jurnal Komunika: Jurnal Komunikasi, Media Dan Informatika*, 6(3), 1–12. <https://doi.org/10.31504/komunika.v6i3.1227>
- Yunieswati, W., Kushargina, R., & Rizqiya, F. (2022). Edukasi Gizi Berbasis Teknologi untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Antioksidan pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(1), 69–77.