

## MANFAAT PANGAN FUNGSIONAL DAN PANGAN HERBAL DALAM MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DI MASA PANDEMIC COVID-19

Sri Mulyati<sup>1</sup>,

<sup>1</sup> Fakultas Pertanian Universitas Sultan Ageng Tirtayasa  
Email : sm200118@gmail.com

### ABSTRACT

*The Covid-19 pandemic is not over yet, so people are required to always comply with health protocols (5M), maintain body immunity and do the vaccine, all of this to prevent exposure covid-19. To increase immunity needs functional foods and herbal foods. The purpose of this dedication is to socialization about benefits of functional foods and herbal foods in the Sukasari village, Kadu hejo, Pandeglang community. The dedication method used web seminar, but the results are less effective, because the village community is still foreign to attend counseling through online seminars, they are passive and only village officials who asked. The weakness web seminar cannot be measured how this knowledge, attitude and skills after attending the seminar and not many people who follow this socialization. The conclusion is the web seminar cannot be held for the village community, because it is less effective.*

*Keywords: Functional Food, Herbal Food, Immunity, Covid-19*

### 1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 belum berakhir, baik secara nasional maupun regional, Terbukti di Kabupaten Pandeglang data terbaru yang tertera dari Websitenya, ternyata petanya masih zona orange, sedangkan kasus covid-19 untuk kecamatan Kadu hejo sendiri adalah 331 Kasus Konfirmasi, 275 sembuh, 41 dirawat, 15 meninggal, 200 kasus Kontak Erat, 151 selesai, 40 dikarantina, 135 Kasus Suspek, 128 selesai, 8 dirawat, 1 meninggal dan 1kasus Probable, 1 meninggal., dilihat dari angka - angka kasus tersebut masih cukup tinggi, Menurut Pa Lurah Sukasari kecamatan Kadu hejo, kebanyakan yang terpapar covid ini rata-rata keluarga yang suaminya bekerja di Jakarta.

Selain itu juga masyarakat Desa Sukasari, kecamatan Kadu hejo, Kabupaten Pandeglang ini tidak taat aturan, dengan adanya PPKM, mereka masih saja melakukan

kegiatan yang mengundang orang berkumpul seperti resepsi pernikahan, syukuran dan lain-lain dan juga mereka masih mengabaikan protokol Kesehatan..

Penderita sakit dan akibat Covid-19 di Indonesia semakin meningkat, belum ada obat atau anti virus yang efektif untuk melawan virus covid-19. Imunisasi dengan vaksin covid-19 sebagai alternatif untuk mengatasi penyebaran covid-19 .Selama masa pandemic covid -19 ini belum berakhir, maka yang paling penting adalah menjaga imunitas tubuh, walaupun protokol Kesehatan tidak diabaikan. Imunitas adalah dimana tubuh menjadi kebal terhadap suatu penyakit tertentu karena system kekebalan telah membentuk antibody terhadap penyakit sehingga terlindungi dari penyakit menular tertentu. Untuk menjaga imunitas dibantu dengan mengkonsumsi herbal dan pangan fungsional. Di Desa Sukasari Kecamatan Kadu Hejo Kabupaten Pandeglang

sebagian besar masyarakatnya bekerja di sector pertanian, yaitu sebagai buruh tani, dimana lahan terluas di wilayah desa adalah lahan pertanian Masyarakat di Indonesia saat ini mengkonsumsi makanan pokok berupa beras, ada anekdot mengatakan bahwa masyarakat terutama di pedesaan belum makan jika belum makan nasi. Untuk mengatasi masalah tersebut, agar masyarakat tidak beras *mainded*, Pemerintah melakukan gerakan diversifikasi pangan dengan memanfaatkan pangan local yang sebenarnya banyak di pedesaan, dimana di pedesaan banyak terdapat umbi-umbian, seperti talas, singkong, ubi jalar dan masih banyak lagi., sehingga dapat memenuhi karbohidra selain beras. Begitu juga sayur-sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral dapat diperoleh dari desa itu sendiri, karena dapat dihasilkan dari tanaman pekarangan.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah mensosialisasikan manfaat herbal dan pangan fungsional kepada masyarakat Desa Sukasari, Kecamatan Kadu hejo., Kabupaten Pandeglang.

## 2. KAJIAN LITERATUR

Menurut Zaidul Akbar, 2021 bahwa pangan yang berasal dari ubi-bian ini banyak mengandung karbohidrat, protein, serat, vitamin dan mineral yang dapat meningkatkan Kesehatan dan mengurangi resiko penyakit degeneratif. Selain ubi-ubian, ada pangan fungsional lain yang dapat meningkatkan imunitas tubuh, terutama dimasa pandemic ini. Pangan Fungsional adalah pangan yang karena kandungan komponen aktifnya dapat

memberikan manfaat bagi Kesehatan diluar manfaat yang diberikan oleh zat gizi yang terkandung di dalamnya. Pangan Fungsional harus memenuhi persyaratan sensori, nutrisi dan fisiologis ( Astawan dalam I Ketut Sutter, 2013)..

Pangan fungsional bukan hanya umbi-umbian saja tetapi terdapat pula sayuran dan buah-buahan, Menurut Tyas Septiana (2021) Sayuran dan buah-buahan ini juga terdiri dari beberapa warna, seperti warna hijau itu kaya akan oksidan, vitamin A, C, dan vitamin K, selain itu juga ada mineral zat besi, magnesium, zat kapuryang dapat membantu pembentukan tulang. Warna orange untuk Kesehatan mata, mengurangi peradangan dan menjaga imunitas. warna merah untuk Mencegah prostat. Warna tersebut berasal dari kandungan alfa dan beta karoten yang dapat menghambat proses penuaan sel tubuh dan memberikan system kekebalan pada tubuh agar tidak mudah sakit. Di wilayah pedesaan, terutama di daerah Pandeglang banyak terdapat daun-daunan yang berwarna hijau seperti daun kaju, daun mangkokan, daun kemangi dan daun sintrong. Selain itu juga ada pangan fungsional lain seperti tempe, pangan ini mudah dicerna dan dapat mencegah menopause dini.

Selain pangan fungsional, ada lagi pangan penunjang yang dapat menciptakan imunitas tubuh meningkat, jadi perlu diingat bahwa pangan herbal belum terbukti bisa digunakan untuk menyembuhkan seseorang dari covid-19, oleh karenanya pangan herbal ini baik untuk mencegah daripada mengobati.

Herbal adalah tanaman atau tumbuhan yang mempunyai kegunaan atau lebih dalam pengobatan. Dengan kata lain, semua jenis tanaman yang mengandung bahan atau zat aktif yang berguna untuk pengobatan disebut sebagai herbal. Ada beberapa pangan herbal yang patut untuk dikonsumsi.

Seperti buah-buahan diantaranya, adalah Kiwi, Jambu biji, papaya, nenas, delima, apel, alpukat, manga, anggur, semangka dan pisang. Adapun kelompok sayurannya ada bayam, kol, brokoli, tomat, lobak, selada, buncis dan seledri.

Selain buah-buahan dan sayuran, pangan herbal lainnya adalah rempah dan bumbu dapur, seperti, jahe, kunyit, kencur, temu lawak, lengkuas, bawang merah, bawang putih, kapulaga, cengkeh, asam jawa, sereh, kayu manis

Ada juga yang tidak masuk ke dalam kelompok diatas seperti yoghurt, madu, kurma, bunga telang, daun mint, daun kumis kucing, daun jambu, daun kelor, daun pandan dan lain-lain (Zaidun Akbar, 2021)

Pangan herbal diatas tadi banyak mengandung Vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk menjaga imunitas

### 3. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2021.

Metode pengabdian dilakukan melalui webinar yang dihadiri oleh lurah, perangkat desa seperti RT, RW dan beberapa masyarakat Desa. Diawali dengan penyampaian secara teoritis. Kemudian diberikan contoh-contoh

ramuan atau resep untuk mencegah batuk, mencegah terganggunya pencernaan dan meningkatkan imunitas tubuh. Resep yang dicontohkan misalnya untuk mencegah dan mengobati batuk, adalah sebagai berikut :

1. Lemon, berkhasiat untuk mengurangi peradangan saluran pernafasan dan melumasi tenggorokan, juga untuk meredakan batuk. Lemon ini dicampur madu dan air hangat.
2. Jahe, memiliki sifat anti bakteri dan inflamasi kedua sifat ini dapat membantu dalam melawan batuk, selain itu dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Caranya dengan merendam jahe didalam secangkir air panas, untuk melawan batuknya.
3. Kunyit, memiliki manfaat untuk menyembuhkan pilek dan batuk. Probiotik yang dalam kunyit dapat membantu melawan batuk kering. Kunyit dapat dicampur dengan segelas susu panas. Waktu yang baik diminum sebelum tidur, dapat menghasilkan sesuai dengan yang diharapkan.
4. Buah kiwi mengandung vitamin dan mineral yang tinggi yang dibutuhkan oleh tubuh, jadi buah kiwi ini direkomendasikan untuk dikonsumsi orang yang sakit batuk. Dari hasil penelitian ternyata buah kiwi dapat membantu melancarkan saluran pernafasan, hingga memperkuat daya tahan tubuh, untuk melawan penyakit batuk.
5. Buah jambu biji kaya akan kandungan vit C dan zat besi, keduanya adalah nutrisi yang mampu mencegah sekaligus meredakan batuk, selain itu buah ini juga untuk

melawan infeksi. Dari hasil penelitian jus jambu biji segar dan air rebusan jambu biji dapat digunakan sebagai Pereda batuk, karena dapat mengurangi lender ditenggorokan dan membunuh bakteri penyebab batuk.

6. Buah nanas banyak mengandung serat, vitamin C, mangan dan bromelain. Yang berfungsi untuk meredakan batuk adalah bromelain, enzim ini berada ditengah buah yang mempunyai sifat antiinflamasi dan mucolytic berfungsi menghancurkan mucus. Mucus adalah cairan lengket yang menyebabkan batuk yang berada ditenggorokan. Ketika kita bisa mengkonsumsi segelas jus nanas, sehari 3 kali. Untuk mengaktifkan bisa ditambahkan madu atau garam.

Sedangkan untuk menguatkan system pencernaan, ada beberapa resep yang bisa dicoba, diantaranya:

1. Jahe 2 ruas jempol, 3 atau 5 biji kurma, madu, garam dan air. di jus, kemudian saring, ramuan ini dapat menguatkan lambung dan meningkatkan daya tahan tubuh.
2. Batang serai digeprek, 2 lembar daun jeruk, 300 ml air panas dan 1 sdm madu. seduh serai dan daun jeruk dgn air panas, setelah hangat tambahkan madu, diminum selagi hangat dan sebelum sarapan, minuman ini selain untuk mengurangi asam lambung juga membersihkan lendir di area lambung atau saluran cerna.
3. Daun pandan secukupnya, 1 ruas jahe, madu secukupnya. Daun pandan dan jahe

direndam dalam setengah gelas air panas, setelah hangat tambahkan madu, ramuan ini bisa diminum sehari 2 kali, ini baik untuk pencernaan.

4. Satu ruas kunyit telunjuk orang dewasa, 1 ruas jahe seukuran jempol dan madu secukupnya. Jahe dan kunyit direbus, setelah hangat campurkan madu diminum setiap pagi dan sore.
5. Tape singkong secukupnya, kurma 3-5 butir, garam secukupnya, 300 ml air matang. Kemudian di blender, bisa disaring atau tidak disaring. Ramuan baik untuk pencernaan dan dapat menjaga keseimbangan dalam pencernaan tubuh

Untuk system kekebalan tubuh kita, bisa membuat :

1. Jus jeruk biasa dan kurma.
2. Jus yang terdiri dari 2 buah apel, 2 buah mentimun, 4 tangkai seledri, 1 genggam bayam, 1 buah jeruk nipis, 1 ruas jahe seukuran jempol, cuka apel dan air secukupnya. 1 biji alpukat, 300 ml air panas dan 1 sdm madu. Semua bahan dicuci, lalu direndam dengan cuka apel, kecuali jeruk nipis, semua bahan diblender, kecuali jeruk nipis diperas.
3. Parut biji alpukat, ambil satu sdm hasil parutannya dan masukkan kedalam gelas, seduh dgn air panas, tunggu hingga hangat, kemudian saring dan tambahkan madu. Minum selagi hangat. Ramuan ini selain untuk mencegah daya tahan tubuh, juga dapat menurunkan kolesterol, menurunkan lemak, menyehatkan pencernaan dan lain-lain. cukup 1 kali sehari.

Itu beberapa resep yang dicontohkan untuk meningkatkan tubuh dimasa pandemic covid-19.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil webinar belum sepenuhnya masyarakat dapat memahami, karena keterbatasan komunikasi, yang aktif bertanya hanya pa Lurahnya saja. Mungkin masyarakat yang ikut webinar masih ragu untuk bertanya. Masih belajar mengikuti webinar, kalo di lihat dari tingkat Pendidikan masyarakat Desa Sukasari ini masih didominasi sekolah tingkat menengah dan pendapatan masyarakatnya masih dibawah UMR, sehingga untuk membeli kuota agak terbatas. Dari hasil Webinar tidak dapat diukur pengetahuannya, sikapnya dan juga keterampilannya.

#### **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **A. Kesimpulan**

Sosialisasi Pangan fungsional dan herbal dalam meningkatkan imunitas dimasa pandemic-19 belum di respon baik oleh masyarakat, karena metode yang dilaksanakan menggunakan webinar, sehingga kurang efektif.

##### **B. Saran**

Untuk mensosialisasikan manfaat pangan fungsional dan herbal sebaiknya melalui penyuluhan langsung, sehingga dapat dilihat perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan masyarakat secara langsung

#### **6. DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, Zaidul, 2021. Resep sehat JRS. Sygma Media Inovasi. Bandung
- Duriyatno, 2015. Dulu Hiasan Kini Obat. Trubus. Jakarta
- Sutter, I.Ketut, 2013. Pangan Fungsional dan Prospek Pengembangannya. Makalah. Disajikan pada seminar sehari. Ikatan Keluarga Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan. Denpasar. 18 Agustus 2013 di Denpasar.
- Tien, R.M., Sugiyono, Fitriyono, 2011. Ilmu Pengetahuan Bahan Pangan. Alfabeta. Bandung