

PANGAN FUNGSIONAL SEBAGAI ALTERNATIF PENUNJANG IMUN DI MASA PANDEMI

Eni Kartika Sari^{1*}, Beta Ria EMD², Mega Karina Putri³, Melia Eka Rosita⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo

*kartikasarieni83@gmail.com, rifqiree@gmail.com, megakarina Putri28@gmail.com,
ekarosita.melia@gmail.com

Submitted: 08-12-2021

Accepted: 29-12-2021

Published: 30-12-2021

ABSTRAK

Dampak pandemi Covid-19 terasa di berbagai sektor baik ekonomi, sosial, pendidikan maupun kesehatan. Diantara sektor tersebut kesehatan sangatlah perlu diperhatikan mengingat kesehatan menjadi faktor utama manusia dalam menggerakkan aspek ekonomi maupun sosial. Oleh karena itu pemerintah melalui Kementerian Kesehatan maupun Gugus Penanganan Covid-19 telah berupaya keras menurunkan angka kasus Covid-19 di Indonesia melalui promosi kesehatan, kelengkapan fasilitas kesehatan dan edukasi penggunaan bahan alam sebagai penunjang imun tubuh. Guna mendukung hal tersebut tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan pengabdian dengan tema Pangan Fungsional Sebagai Alternatif Penunjang Imun di Masa Pandemi.

Mengingat kesadaran pentingnya menjaga imun melalui konsumsi pangan fungsional belum tinggi di kalangan pesantren, maka tim pengabdian kepada masyarakat memberikan edukasi kepada santri Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta pentingnya pangan fungsional dalam menunjang imun tubuh. Pengabdian ini dilakukan melalui tahapan kegiatan yaitu analisis situasi, koordinasi dengan pengurus pesantren, pelaksanaan sosialisasi melalui media zoom meeting, pendampingan dan evaluasi kegiatan.

Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan pemahaman santri dan masyarakat tentang manfaat pangan fungsional sebagai alternatif penunjang imun. Selama kegiatan pengabdian berlangsung peserta aktif bertanya dan menggali pemahaman tentang pangan fungsional. Peserta berharap kegiatan ini dapat berkelanjutan.

Kata kunci : pangan fungsional, penunjang imun, pandemi Covid-19

ABSTRACT

The impact of the Covid-19 pandemic is felt in various sectors, including economic, social, educational and health. Among these sectors, health really needs to be considered, considering that health is the main factor in driving economic and social aspects. Therefore, the government through the Ministry of Health and the Covid-19 Handling Group has worked hard to reduce the number of Covid-19 cases in Indonesia through health promotion, completeness of health facilities and education on the use of natural ingredients to support the body's immune system. To support this, the community service team carried out service with the theme Functional Foods as Alternative Immune Support in the Pandemic Period.

Considering the awareness of the importance of maintaining immunity through the consumption of functional food is not yet high among Islamic boarding schools, the community service team provides education to students at the Al Munawwir Krapyak Islamic Boarding School in Yogyakarta on the importance of functional food in supporting the body's immune system. This service is carried out through stages of activities, namely situation analysis, coordination with pesantren administrators, implementation of socialization through zoom media, mentoring and evaluation of activities.

Based on the evaluation that has been done, the results show that there is an increase in the understanding of students and the community about the benefits of functional food as an alternative to supporting immunity. During the service activity, the participants actively asked questions and explored understanding about functional food. Participants hope that this activity can be sustainable.

Keywords: functional food, immune support, Covid-19 pandemic

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah mewabah di berbagai negara termasuk di Indonesia. Terdapat kurang lebih 200 negara yang telah terkena virus ini dari yang terbanyak yaitu Amerika Serikat dengan kurang lebih 186.046 orang positif corona, lalu Italia dengan 105.792 kasus, dan Spanyol sebanyak 95.923 kasus. Pada 10 April 2020 di Indonesia terdapat 3.512 kasus yang positif, sembuh 282 orang dan meninggal sebanyak 306 orang dengan *fatality rate* atau tingkat kematian sebesar 9,1% [1].

Dampak pandemi Covid-19 tersebut terasa di berbagai sektor baik ekonomi, sosial, pendidikan maupun kesehatan. Disebutkan bahwa dampak Covid-19 terhadap psikologis pasien yaitu pasien mengalami penurunan motivasi, terkejut, sedih, tertekan, insomnia, trauma hingga membutuhkan dukungan motivasi dari aspek tertentu seperti keluarga dan teman sesama pasien [2]. Oleh karena itu kesehatan merupakan faktor sangat penting dan perlu diperhatikan mengingat kesehatan menjadi adalah aspek penggerak sektor ekonomi maupun sosial. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan maupun Gugus Penanganan Covid telah berupaya keras menurunkan angka kasus Covid-19 di Indonesia melalui promosi kesehatan, kelengkapan fasilitas kesehatan dan edukasi penggunaan bahan alam sebagai penunjang imun tubuh.

Salah satu tanaman yang saat ini banyak diketahui oleh masyarakat luas memiliki banyak manfaat adalah jahe. Memiliki nama latin *Zingiber officinale* (L.) Rosc., jahe mempunyai beberapa kegunaan antara lain sebagai rempah, minyak atsiri, pemberi aroma, ataupun sebagai obat [3]. Jenis jahe yang dikenal banyak dibudidayakan di Indonesia adalah jahe emprit, jahe gajah dan jahe sunti yang dimanfaatkan untuk bumbu masakan, minuman dan bahan obat herbal [4].

Penelitian farmakologi jahe menghasilkan kesimpulan bahwa senyawa antioksidan

alami dalam jahe cukup tinggi dan sangat efisien dalam menghambat radikal bebas superoksida dan hidroksil yang dihasilkan oleh sel-sel kanker, dan bersifat sebagai antikarsinogenik, non-toksik dan non-mutagenik pada konsentrasi tinggi [5]. Pemanfaatan jahe sebagai minuman penghangat tubuh yang dikemas secara instan dengan tambahan gula pasir telah dilakukan. Namun selama ini pemanfaatan jahe bersama dengan rempah-rempah lainnya dalam sediaan sirup dalam meningkatkan imun tubuh belum dikembangkan secara optimal.

Selain jahe, kunyit juga mempunyai beberapa kegunaan antara lain sebagai rempah, minyak atsiri, pemberi aroma, ataupun sebagai obat. Tanaman kunyit memiliki nama latin *Curcuma domestica* Val., yang masuk dalam familia Zingiberaceae. Rimpang kunyit mengandung minyak atsiri (felandren, sineol, borneol, zingiberen, tirmeron), demetoksikurkumin, dan bisdemetoksikurkumin. Rimpang kunyit memiliki kandungan kimia yaitu zat warna kuning yang disebut kurkuminoid. Kurkuminoid dapat bersifat sebagai antioksidan, dimana dapat mencegah kerusakan sel-sel yang diakibatkan radikal bebas. Selain itu kurkuminoid juga dapat menjadi anti inflamasi [6]. Ekstrak rimpang kunyit mengandung sebanyak 0,32% kadar abu, kadar minyak atsiri 0,10%, kadar air 26,35% dan kurkuminoid sebanyak 10,72% [7].

Meskipun cukup banyak yang menanam kunyit di sekitar rumah, namun belum banyak warga desa yang dapat mengolah kunyit tersebut menjadi pangan fungsional. Pangan Fungsional adalah makanan yang mempunyai fungsi tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan gizi, namun juga memiliki fungsi penting lainnya [8]. Produk pangan fungsional ini selain kaya manfaat, juga prospektif dari segi ekonomi. Salah satu contoh produk pangan fungsional berbahan kunyit adalah kunyit instan.

Selain kunyit, tanaman berkhasiat yang juga termasuk bahan alam adalah serai. Serai wangi (*Cymbopogon nardus* L.) merupakan salah satu jenis tanaman minyak atsiri, yang tergolong sudah berkembang. Selama ini manfaat serai dikenal sebagai penyedap makanan sehingga bercita rasa tinggi dan wanginya dapat menggugah selera makan. Selain itu serai juga berkhasiat dalam dunia kesehatan yaitu sebagai zat anti kanker, diabetes, dan anemia.

Oleh karena bahan alam tersebut di atas tersedia cukup banyak di lingkungan khususnya di daerah Bantul dan harganya relatif murah disertai aneka khasiatnya, maka tim pengabdian kepada masyarakat berupaya untuk membantu program pemerintah dalam meningkatkan kesehatan masyarakat masyarakat khususnya santri di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta dan umumnya masyarakat luas tentang manfaat pangan fungsional sebagai alternatif penunjang imun tubuh di masa pandemi.

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dapat terlaksana dengan melalui beberapa tahap yaitu:

a. Analisis situasi

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan analisis terhadap kondisi di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta. Identifikasi hal yang mendesak diperlukan melalui wawancara dengan pengurus pondok.

b. Koordinasi tim pengabdian

Kegiatan ini dilaksanakan tim pengabdian bersama pengurus Pondok Pesantren Al Munawwir. Koordinasi ditujukan untuk mematangkan konsep kegiatan pengabdian. Dikarenakan kondisi pandemi yang masih terjadi maka diputuskan bersama kegiatan utama pengabdian dilaksanakan secara daring melalui media zoom.

c. Publikasi

Dibuat leaflet online untuk disosialisasikan kepada santri terkait pengabdian yang akan dilaksanakan

d. Persiapan tempat dan sarana

Oleh karena kegiatan utama dilakukan secara daring maka tempat dan sarana disepakati dari lokasi masing-masing tim pengabdian dan peserta.

e. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan utama pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Hari Minggu, tanggal 18 Juli 2021 secara daring.

f. Pendampingan

Pendampingan kepada peserta dilaksanakan supaya tujuan dari pengabdian kepada masyarakat terealisasi dan berjalan optimal.

g. Evaluasi.

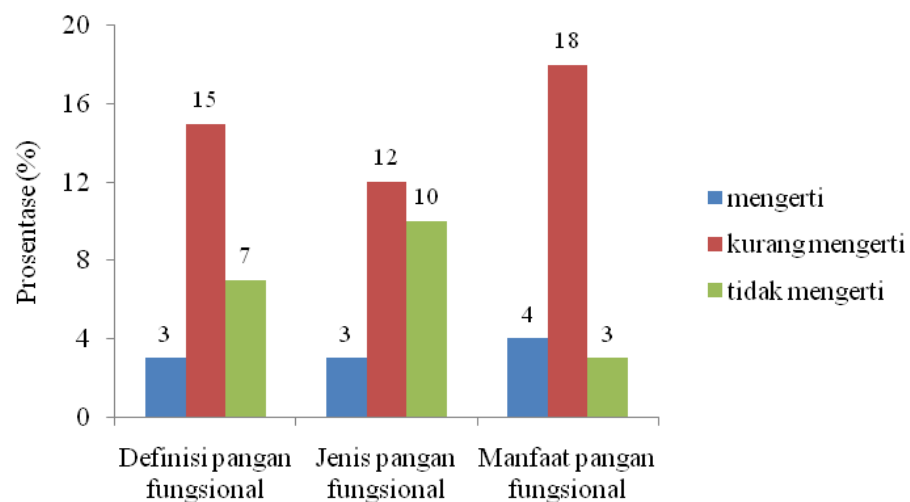
Evaluasi ditujukan untuk mengetahui sejauh mana peserta dapat memahami materi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan hal-hal yang perlu diperbaiki sebagai tindak lanjut kegiatan pengabdian kepada masyarakat berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Pangan Fungsional Sebagai Alternatif Penunjang Imun di Masa Pandemi diikuti oleh sebanyak 25 orang. Peserta berasal dari santri Komplek IJ, Q dan R Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta serta masyarakat secara umum. Kegiatan ini dilaksanakan sesuai dengan analisis situasi yang telah dilakukan

sebelumnya oleh tim pengabdian di Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak, Yogyakarta. Setelah analisis situasi dilakukan koordinasi bersama pengurus Pondok terkait rencana pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Kemudian setelah itu diadakan publikasi oleh bidang publikasi tim pengabdian. Karena terdapat beberapa warga yang juga tertarik mengikuti kegiatan utama pengabdian ini maka tim pengabdian memperbolehkan peserta selain santri untuk mengikutinya.

Adapun kegiatan utama pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 18 Juli 2021 secara daring melalui *zoom meeting*. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan oleh moderator, menyanyikan lagu Indonesia Raya, dan selanjutnya pretest. Pretest dilakukan guna mengetahui pemahaman santri dan peserta tentang pangan fungsional. Berikut data hasil pretest peserta (Gambar 1).



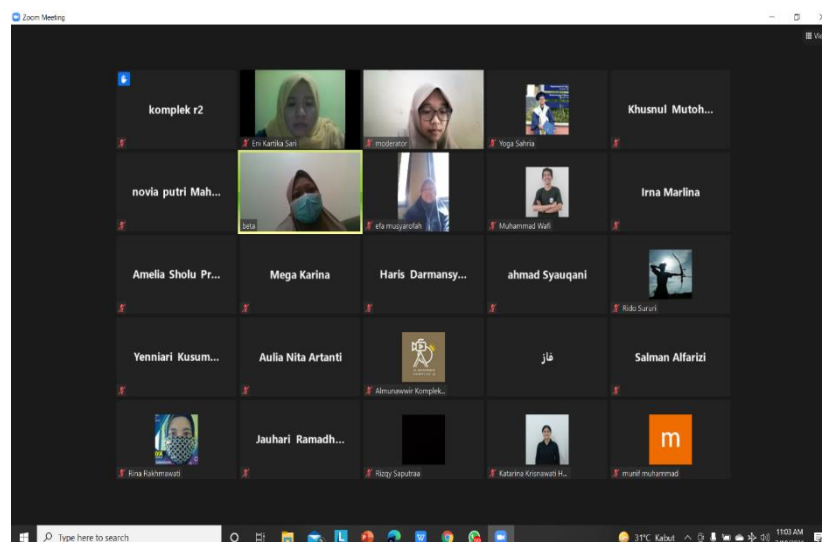
Gambar 1. Hasil pretes peserta

Terlihat dari gambar 1 bahwa sebagian besar peserta masing kurang memahami pangan fungsional sebagai penunjang imun bagi tubuh. Sehingga sangat tepat diadakan kegiatan pengabdian ini. Kegiatan selanjutnya adalah pemaparan materi oleh narasumber tim pengabdian yaitu: Eni Kartika Sari, M.Sc. dengan tema Pangan Fungsional dan Cara Pembuatannya. Pada sesi pertama ini dijelaskan jenis pangan fungsional dan cara pembuatan produk pangan fungsional berbahan jahe, kunyit dan serai. Pengolahan pangan fungsional dari bahan alam ditujukan supaya praktis dalam penggunaannya sehari-hari untuk menunjang imun santri dan masyarakat. Contoh pengolahan bahan alam menjadi pangan fungsional tersebut yaitu sirup serai, instan jahe aren dan sirup wedang uwuh. Dokumentasi pemaparan materi oleh narasumber pertama terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pemaparan materi narasumber pertama

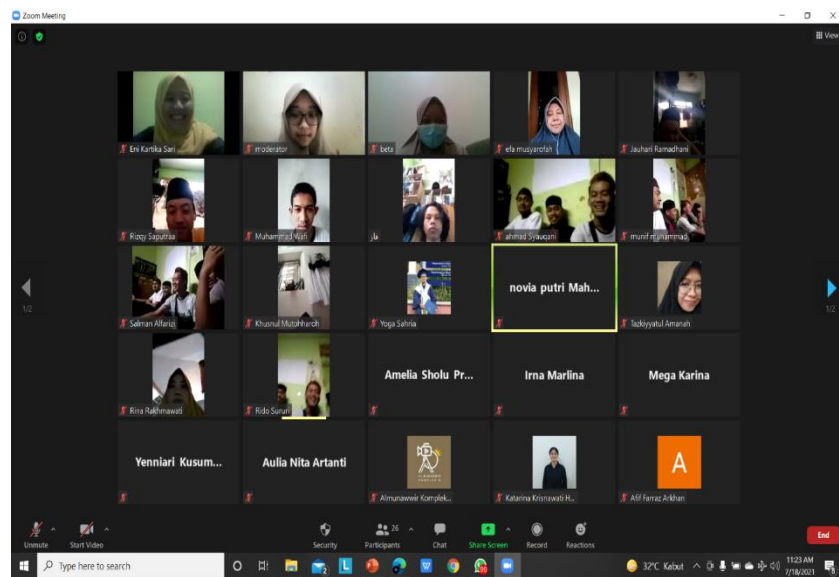
Kemudian sesi kedua diisi oleh Apt. Beta Ria Erika MD., M.Sc. dengan tema Bahan Alam Kaya Manfaat bagi Kesehatan. Narasumber menjelaskan tentang cara pemanfaatan bahan alam baik dalam sediaan segar maupun simplisia. Selain itu juga diberikan penjelasan takaran bahan yang digunakan supaya dapat berefek positif bagi tubuh. Pemaparan materi dilakukan selama 60 menit oleh masing-masing narasumber. Berikut ini adalah dokumentasi sesi pemaparan materi oleh narasumber kedua (Gambar 3).



Gambar 3. Pemaparan materi narasumber kedua

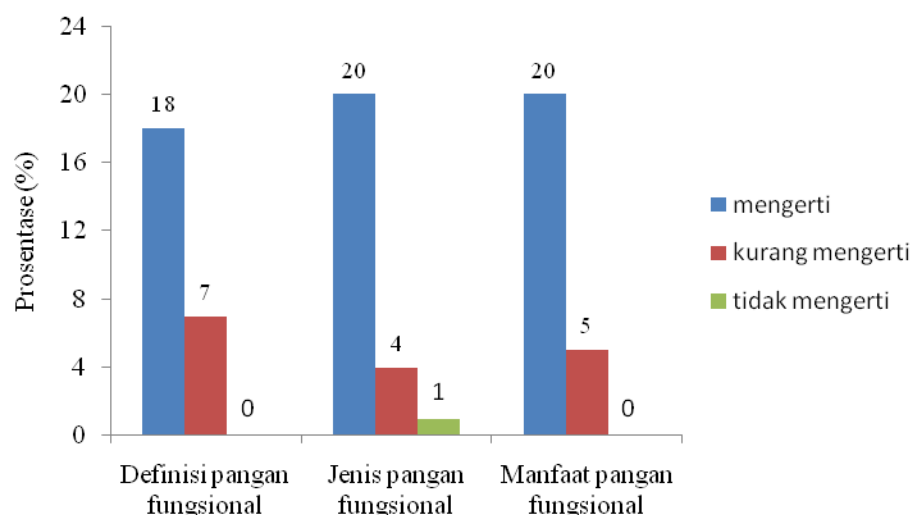
Sesi selanjutnya adalah tanya jawab. Selama sesi tanya jawab ini dapat tercermin bahwa peserta yang hadir sangat antusias dan tertarik dalam mengikuti kegiatan. Hal tersebut ditandai dengan banyaknya pertanyaan mengenai pangan fungsional sebagai alternative penunjang imun di masa pandemi. Pertanyaan dalam sesi ini contohnya adalah bagaimana mengolah jahe, laos, dan jenis empon-empon yang masih dalam kondisi segar agar lebih tahan lama disimpan tanpa

berubah menjadi busuk, bagaimana cara mengolah jahe yang baik dan benar sehingga dapat mempunyai fungsi sebagai meningkatkan dan menjaga imunitas tubuh, berapakah dosis yang tepat jika ingin mengkonsumsi empon-empon sebagai penjaga imunitas, bagaimana cara menetapkan kadar zat aktif didalam suatu bahan alam sehingga konsumen dapat yakin bahwa bahan tersebut mempunyai efek setelah mengalami proses pemanasan, dan bagaimana cara memilih bahan baku empon-empon yang baik dan segar. Dari semua pertanyaan yang diajukan kepada pemateri, pemateri berhasil menjawab semua pertanyaan dengan baik, sehingga peserta menjadi lebih dapat memahami materi pengabdian masyarakat ini (Gambar 4.)



Gambar 4. Sesi Tanya jawab

Sebelum akhir acara, panitia melaksanakan post test untuk mengetahui kedalaman peserta dalam menguasai materi yang disampaikan oleh narasumber. Hasil post test terlihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Hasil post tes peserta

Gambar 5 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah memahami defisi, jenis dan manfaat pangan fungsional sebagai alternatif penunjang imun. Menjelang akhir acara, narasumber mengumumkan 4 peserta yang memberikan atau mengajukan pertanyaan terbaik kepada narasumber. Pada akhir acara, perwakilan Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta mengucapkan banyak terima kasih karena kegiatan ini sangat bermanfaat dalam memberikan pemahaman kepada santri dan masyarakat umum mengenai bahan-bahan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, terutama di masa pandemi seperti ini. Beliau juga berharap agar kegiatan ini dapat berlanjut di kesempatan yang akan datang dalam topik pembahasan yang berbeda agar dapat memberi wawasan dan ilmu yang berbeda pula kepada para santri sehingga para santri dapat belajar dan membuka wawasan yang baru dan lebih luas.

Setelah kegiatan utama terlaksana, tim melakukan pendampingan kepada peserta yang masih aktif bertanya via whatsapp. Tim memberikan edukasi cara pembuatan beberapa pangan fungsional serta bagaimana konsumsinya. Di akhir kegiatan pengabdian dilakukan evaluasi yang diperoleh kesimpulan bahwa pemahaman peserta meningkat dan perlu dilaksanakan pengabdian berkelanjutan.

KESIMPULAN

Pemahaman peserta tentang manfaat pangan fungsional sebagai alternatif penunjang imun meningkat setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Sehingga diharapkan peserta dapat mengaplikasikan materi yang disampaikan selama pengabdian untuk merealisasikan tujuan kegiatan pengabdian ini membantu program pemerintah dalam menjaga kesehatan santri Pondok Pesantren Al Munawwir Krapyak Yogyakarta khususnya dan masyarakat umumnya selama masa pandemi Covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada BPPKM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo atas dukungan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemkes, "Pertanyaan dan Jawaban Terkait COVID-19," *Kementerian Kesehatan RI*, 2020. <https://www.depkes.go.id/article/view/19020100003/hari-kanker-sedunia-2019.html>.

- [2] S. Aslamiyah, "Dampak Covid-19 terhadap Perubahan Psikologis, Sosial dan Ekonomi Pasien Covid-19 di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatera Utara," *J. Ris. dan Pengabdi. Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 56–69, 2021, doi: 10.24014/pib.v1i2.9616.
- [3] I. W. R. Aryanta, "MANFAAT JAHE UNTUK KESEHATAN," *E-Jurnal Widya Kesehat.*, vol. 1, no. 2, pp. 39–43, 2019.
- [4] H. B. Santoso, *Ragam & Khasiat Tanaman Obat*. Yogyakarta: PT Agromedia Pustaka, 2008.
- [5] N. Manju, V. & N., "Chemopreventive Efficacy Of Ginger, A Naturally Occurring Anticarcinogen During The Initiation, Post Initiation Stages Of 1, 2 Dimethyl Hydrazine-Induced Colon Cancer," *Clin Chim Acta*, no. 358, pp. 60–67, 2005.
- [6] W. P. dan T. L. Winarto, *Kasiat dan Manfaat Kunyit*. Jakarta: Agro Media Pustaka, 2004.
- [7] Lina, "Standarisasi Ekstrak Rimpang Kunyit (*Curcuma domestica* Val.)," Universitas Sanata Dharma, 2009.
- [8] P. Betoret, E., Betoret, N., Vidal, D., & Fito, "Functional foods development: Trends and technologies," *Trends Food Sci. Technol*, vol. 22, pp. 498–508, 2011.