

AYO LAWAN COVID-19

(Pencegahan Penularan COVID-19 dan Tanaman Herbal untuk
Membuat Minuman Tradisional Penambah Imun Tubuh)

Oleh :

Gebrina Rahmi Mariza (170207015)

Peserta KPM DRI UIN Ar-Raniry Banda Aceh 2020



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM-BANDA ACEH**

2020

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb

Alhamdulillah, puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya, sehingga saya bisa menulis artikel sederhana ini yang berjudul **Ayo Lawan Covid-19**. Shalawat dan salam kita sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa pelita bagi kehidupan umat dimuka bumi.

Artikel ini ditulis oleh peserta KPM DRI 2020 untuk memberikan informasi kepada pembaca yang insya allah semoga dapat bermanfaat untuk menjalani kehidupan sehari-hari dalam kondisi pandemi sekarang ini.

Penulisan artikel ini tidak lepas dari dukungan banyak pihak, oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih banyak kepada dosen supervisor yang telah membantu dan membimbing saya dalam menjalankan program KPM DRI, pihak Gampong Lambhuk yang telah mengizinkan dan banyak mendukung saya dalam menjalankan program KPM DRI, serta teman-teman seperjuangan yang juga telah banyak menyemangati saya.

Semoga artikel ini dapat bermanfaat untuk pembaca sekalian dan bisa menambah wawasan kita semua mengenai pencegahan Covid-19 yang saat ini masih menjadi problema di Indonesia. Mohon maaf atas segala kekurangan yang terdapat dalam artikel ini, karena sesungguhnya kekurangan hanya milik saya dan kesempurnaan hanya milik Allah SWT.

Penulis

AYO LAWAN COVID-19

TAHUKAH KAMU



COVID-19 termasuk dalam jenis penyakit infeksi menular yang menginfeksi paru-paru, disebabkan oleh novel corona virus (**virus corona**) jenis baru.

Pertama kali diidentifikasi di kota **Wuhan** pada pertengahan **Desember 2019**.

Berdasarkan data Satuan Tugas Penanganan COVID-19 di Indonesia (terakhir update 8 November 2020), saat ini :

437.716 Orang

POSITIF

368.298 Orang

SEMBUH

14.614 Orang

MENINGGAL

Cara penularan virus corona dapat melalui :



BATUK



BERSIN



MENYENTUH
BENDA/HEWAN
TERINFEKSI



KONTAK FISIK

Gejala orang yang terinfeksi virus corona adalah seperti berikut :

GEJALA KLINIS



Demam



Batuk, Pilek



Gangguan Pernapasan



Sakit Tenggorokan



Letih, Lesu

Pencegahan penularan virus corona dapat kita lakukan dengan beberapa cara, yaitu :



Rajin mencuci tangan dengan sabun



Menjaga jarak dengan orang lain (social distancing)



Selalu memakai masker bila bepergian



Hati-hati kontak dengan hewan



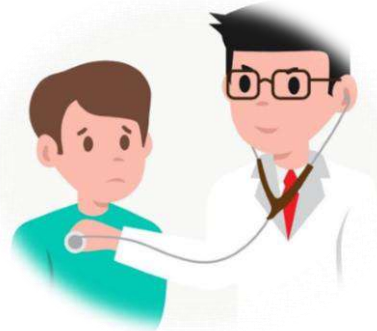
Mengonsumsi makanan yang bergizi



Jangan mengonsumsi daging yang tidak matang



Rajin berolahraga dan istirahat
yang cukup



Bila mengalami gejala Covid-19
segera ke rumah sakit

Selain beberapa bentuk pencegahan Covid-19 diatas, kita juga harus menjaga imunitas tubuh kita agar tidak mudah terserang oleh virus. *Imunitas adalah kemampuan tubuh untuk melawan organisme atau toksin yang cenderung merusak jaringan atau organ tubuh kita.*

Virus corona yang masuk ke dalam tubuh kita tidak hanya menginfeksi paru-paru kita, melainkan akan merusak sel-sel sehat lainnya. Pada akhirnya, virus akan masuk ke jantung, ginjal, hati dan bisa menyebabkan kerusakan langsung pada organ tersebut. Saat sistem imunitas tubuh tengah berperang keras melawan virus, organ tubuh ini dapat mengalami kegagalan fungsi. Hasilnya, pasien bisa mengalami kerusakan organ tubuh tidak hanya karena virus, tetapi juga karena sistem imunitas badan mereka menyerang sel-sel tubuh yang sehat saat peperangan berlangsung.

Menurut Kemenkes, untuk meningkatkan imunitas tubuh dapat dilakukan dengan cara konsumsi gizi seimbang, tidak merokok, pemberian suplemen vitamin, melakukan aktivitas fisik, istirahat yang cukup, dan pemberian jamu/obat tradisional secara rutin.

TAHUKAH KAMU ???

Wilayah Indonesia sesungguhnya memiliki keanekaragaman jenis tumbuhan paling kaya di dunia. Dari sekitar 40.000 spesies flora yang tumbuh di dunia, Indonesia memiliki 30.000 spesies tumbuhan. Ada sekitar 940 spesies yang berkhasiat obat.

Jumlah tersebut diperkirakan meliputi 90% dari jumlah tanaman obat yang beredar di Asia.

Tanaman herbal merupakan tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk pengobatan tradisional terhadap suatu penyakit. Manfaat terbesar dari tanaman herbal adalah untuk meningkatkan imunitas tubuh. Sampai sejauh ini, ada beberapa tanaman yang diklaim bisa dikonsumsi atau dibuat ramuan untuk mencegah virus covid-19. Tanaman herbal yang bisa dimanfaatkan antara lain :

No	Tanaman	Manfaat
1.	 <p data-bbox="485 815 603 860">Jeruk</p>	<p data-bbox="815 331 1390 495">Jeruk memiliki kandungan <i>flavonoid</i> yang paling potensi adalah <i>hesperidin</i>.</p> <p data-bbox="815 510 1390 913"><i>Hesperidin</i> paling banyak ditemukan pada kulit jeruk. <i>Hesperidin</i> diyakinkan bisa menghambat replikasi atau pertambahan jumlah virus serta menghambat ikatan protein virus ke reseptor sel tubuh manusia.</p>
2.	 <p data-bbox="437 1541 651 1585">Daun Kelor</p>	<p data-bbox="815 1122 1390 1346">Daun kelor mengandung vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, serta vitamin C dan senyawa bermanfaat lainnya.</p> <p data-bbox="815 1361 1390 1765">Senyawa daun kelor yang sangat diperlukan bagi kesehatan tubuh yaitu <i>miracle tree</i>, antioksidan (melindungi tubuh dari radikal bebas), antibakteri, dan asam amino (menjaga sistem pencernaan tubuh).</p>

3.



Jahe

Jahe memiliki kandungan aktif yaitu *oleoresin*. *Oleoresin* jahe mengandung komponen *gingerol*, *paradol*, *shogaol*, *zingerone*, *resin* dan minyak atsiri.

Pengolahan jahe dapat meningkatkan daya tahan tubuh, yaitu dengan memberikan kekebalan inang terhadap mikroba pangan yang masuk kedalam tubuh dan melindungi diri dari berbagai penyakit.

4.



Kunyit

Kunyit mengandung zat aktif yang khas yaitu *curcuminoid* ukanon jenis *A*, *B*, *C*, dan *D* yang berfungsi merangsang daya tahan tubuh.

Senyawa *curcuminoid* pada kunyit terdiri dari *curcumin*, *bisdesmetosikurkumin*, *desmetosikumin*, serta minyak atsiri yang mempunyai sifat antibakteri dan antivirus.

5.	 <p>Temulawak</p>	<p>Temulawak dan kunyit mempunyai kandungan yang sama yaitu sifat antibakteri dan antivirus. Temulawak juga memiliki kandungan vitamin C, vitamin E, vitamin B16, dan zat besi yang sangat baik untuk meningkatkan imunitas tubuh.</p>
6.	 <p>Jambu Biji</p>	<p>Jambu biji memiliki kandungan vitamin C yang lebih banyak daripada jeruk. Vitamin C dapat meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas tubuh.</p>
7.	 <p>Lidah Buaya</p>	<p>Lidah buaya memiliki kandungan zat antioksidan yang tinggi sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh serta menghambat pertumbuhan bakteri dan virus dalam tubuh.</p>

8.	 <p data-bbox="464 618 600 658">Kencur</p>	<p data-bbox="794 259 1390 719">Ketika mengonsumsi olahan kencur pada sistem retikuloendotelial maka bisa dapatkan efek stimulasi yang merupakan jaringan pengikat reticular. Kencur juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan meningkatkan sel-sel <i>spleen</i> dan <i>peritoneal</i>.</p>
9.	 <p data-bbox="472 1216 590 1256">Sereh</p>	<p data-bbox="794 857 1390 1077">Sereh dapat mencegah terinfeksi virus corona karena bisa mencegah terjadinya flu dan hidung tersumbat.</p> <p data-bbox="794 1099 1390 1256">Sereh mempunyai sifat antijamur, antiinflamasi, antibakteri, antidepresan, serta antioksidan.</p>
10.	 <p data-bbox="451 1749 612 1794">Pegagan</p>	<p data-bbox="794 1391 1390 1850">Pegagan memiliki kandungan senyawa glikosida triterpenoid dan asiaticoside yang mempercepat perbaikan sel-sel kulit dan meningkatkan daya tahan tubuh non spesifik. Pegagan juga bermanfaat sebagai <i>imunomodulator</i>.</p>

11.



Meniran

Ekstrak meniran telah teruji secara klinik sebagai *imunomodulator* (peningkat daya tahab tubuh). Ekstrak meniran mengandung antioksidan terutama *saponin, phenol, flavonoid dan tannin*. Karena kandungan antioksidannya, konsumsi ekstrak meniran dipercaya efektif dalam mencegah berbagai penyakit.

12.



Bawang Putih

Bawang putih mengandung *allicin*, komponen kuat yang dapat menghancurkan bakteri dan infeksi, sehingga memiliki fungsi meningkatkan kekebalan tubuh yang mengesankan.

RESEP MEMBUAT MINUMAN JAMU KUNYIT (JAMU ANTI CORONA)



No.	Alat	Bahan
1.	Pisau	Kunyit 2 ons
2.	Blender	Jahe 1 ons
3.	Panci	Asam jawa 1 ons
4.	Baskom	Gula merah
5.	Telenan	Sereh 2 batang

Cara Membuat :



1. Siapkan alat dan bahan yang diperlukan.
2. Kupas kulit kunyit dan jahe sampai bersih.
3. Cuci sereh, kunyit dan jahe yang telah dikupas sampai bersih.
4. Potong kecil-kecil kunyit dan jahe yang telah dicuci.
5. Lalu blender kunyit dan jahe yang telah dipotong-potong tadi sampai halus.
6. Setelah halus, masukkan kunyit dan jahe ke dalam panci, kemudian tambahkan air matang secukupnya.
7. Hidupkan kompor dan rebus air kunyit dan jahe tadi.
8. Sambil terus direbus, tambahkan asam jawa dan gula merah secukupnya sesuai selera masing-masing.

9. Geprek 2 batang sereh dan masukkan ke dalam air kunyit yang sedang dimasak.
10. Tunggu hingga mendidih sambil dikoreksi rasanya.
11. Setelah mendidih atau matang, diamkan sebentar sampai sedikit dingin.
12. Setelah dingin, masukkan jamu kunyit ke dalam botol sambil disaring agar ampas dari jamu nya tidak masuk kedalam botol.
13. Jamu kunyit anti coronanya siap untuk diminum.
14. Jamu kunyitnya bisa juga disimpan didalam kulkas terlebih dahulu untuk yang ingin mengonsumsi dalam keadaan dingin.





Nah teman-teman, demikian sedikit informasi yang kami berikan, semoga dapat bermanfaat untuk kita semua ya..

TETAP JAGA KESEHATAN DAN JANGAN LUPA UNTUK SELALU BERDOA KEPADA ALLAH SWT AGAR DIBERI PERLINDUNGAN DAN DIJAUHKAN DARI SEGALA WABAH PENYAKIT YANG MERUGIKAN.

KARENA SESUNGGUHNYA ALLAH MAHA MENGETAHUI, MAHA PENGASIH LAGI MAHA PENYANYANG.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Iqbal, dkk. 2020. *Merajut Asa Ditengah Pandemi Covid 19*. Jakarta : Deepublish.
- Amrihani, dkk. 2020. *Inovatif Ditengah Pandemi Covid 19*. Parepare : IAIN Parepare Nusantara Press.
- Kamil, dkk. 2020. *Bersama Melawan Covid 19*. Parepare : IAIN Parepare Nusantara Press.
- Studi Biofarmaka dan Gagas Ulung. 2020. *Empon-Empon Penangkal Virus Penambah Imun*. Jakarta : Gramedia.

Ucapan Terima Kasih Sebesar-besarnya kepada :

