



# MANFAATKAN KESEHATAN DAN KESEMPATANMU

“Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Dalam  
Menjaga Kesehatan dan Memanfaatkan Kesehatan”

**Antologi Esai  
KKN VDR 043 Gelombang 2  
IAIN TULUNGAGUNG**

## PENULIS

Wahyu Puji Utomo, Abdul Malik,  
Ely Astria Rizky, Indah Arinatus Zahro', Fazria Rahmawati,  
Khoerunnisah, Khoirun Nikmah, Muhammad Sultan Aulia Dhiaulhaq,  
Zulfa Fitria, Dyah Ayu Cahyaningtyas, Anita Rachma Dini.



# **Manfaatkan Kesehatan dan Kesempatanmu**

“Meningkatkan Kesadaran Masyarakat dalam Menjaga Kesehatan dan Memanfaatkan Kesempatan”

**Wahyu Puji Utomo, dkk**



**Biru Atma Jaya**



# **Manfaatkan Kesehatan dan Kesempatanmu**

“Meningkatkan Kesadaran Masyarakat dalam Menjaga Kesehatan dan Memanfaatkan Kesempatan”

Penulis : Wahyu Puji Utomo, Abdul Malik, Ely Astria Rizky, Indah Arinatus Zahro', Fazria Rahmawati, Khoerunnisah, Khoirun Nikmah, Muhammad Sultan Aulia Dhiaulhaq, Zulfa Fitria, Dyah Ayu Cahyaningtyas, Anita Rachma Dini.

Editor : Machsun Rifauddin, S.Pd.I., M.A  
Penyunting : Machsun Rifauddin, S.Pd.I., M.A  
Desain Sampul : Rafif Rohdiamata  
Tata Letak : Ely Astria Rizky dan Anita Rachma Dini

## **Biru Atma Jaya**

Jalan Mayor Sujadi No. 7 Plosokandang Kedungwaru Tulungagung  
Telp. : 085850506530  
Email : penerbitbiruatmajaya@gmail.com

Cetakan Pertama,  
Agustus 2021 viii + 68 halaman; 14,8 x 21 cm

ISBN: 978-623-6172-71-1

*@Hak cipta dilindungi Undang-Undang 2021*

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa izin tertulis dari Penerbit

Bekerjasama dengan

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M)  
IAIN Tulungagung  
Jl. Mayor Sujadi Timur No. 46 Tulungagung  
Telp/Fax: 0355-321513/321656



## **PENGANTAR**

Menulis merupakan hal yang mungkin bisa dilakukan oleh semua orang yang mengikuti kegiatan belajar-mengajar pada era saat ini. Namun tidak semua orang mampu mengungkapkan pemikirannya melalui sebuah tulisan, apalagi tulisan yang dipublikasikan. Menulis bisa dikatakan sebagai sebuah keterampilan yang itu tidak bisa didapatkan secara kebetulan. Pasti ada usaha seseorang untuk menciptakan sebuah karya yang kemungkinan juga berisi harapan dari karya yang telah diciptakannya. Sekedar mengabadikan momentum bisa menjadi sebuah kenangan yang mengharukan di masa mendatang. Siapa yang bisa memprediksi tulisan-tulisan pada daun lotar yang diciptakan oleh manusia masa lalu menjadi suatu informasi yang berharga bagi manusia masa kini dan masa mendatang. Bahkan tulisan tersebut bisa menjadi bukti sejarah yang bisa dibenarkan keotentikan informasinya, tentu ini akan sangat berbeda dengan informasi yang disampaikan melalui lisan atau dari mulut ke mulut.

Melihat berita di berbagai media, kondisi pandemi covid-19 masih menunjukkan kurva naik turun yang artinya virus covid - 19 belum benar-benar berakhir pada saat ini. Pandemi yang terjadi saat ini telah merubah kehidupan manusia dari berbagai aspek, ekonomi, kesehatan, pendidikan, dan lain sebagainya yang tidak

bisa dilakukan secara normal. Pandemi ini merupakan sebuah fenomena yang sungguh luar biasa dihadapi oleh seluruh umat manusia. Salah satu upaya untuk mengenang betapa dahsatnya dampak pandemi ini adalah mewariskan sebuah karya atau tulisan yang mungkin bisa dimengerti oleh generasi setelanjutnya. Mungkin bahasanya terlalu konyol dang mengada-ngada, namun sejarah telah membuktikan bahwa tulisan mampu menjadi saksi kehidupan manusia. Tulisan merupakan bukti beradaban yang telah dibuat oleh manusia.

Pada masa pandemi seperti ini, kegiatan pengabdian mahasiswa difokuskan pada kegiata-kegiatan secara online namun dengan tujuan yang sama yaitu mampu memberikan manfaat bagi masyarakat secara luas. Inovasi-inovasi dilakukan oleh mahasiswa mulai dari membuat video pembelajaran, pelatihan atau seminar daring, dan membuat produk-produk yang bisa dilakukan secara virtual salah satunya adalah esai artikel yang dipublikasikan. Buku ini lahir dari sebuah inovasi atau gagasan para mahasiswa KKN-VDR 43 IAIN Tulungagung yang mencoba menyampaikan pengalamannya dalam menghadapi pandemi covid-19, mulai dari pengalaman belajar daring, pemanfaatan platform digital untuk membangkitkan ekonomi terutama UMKM, cara menjaga kesehatan dan imunitas tubuh ditengah pandemi, pemanfaatan internet yang bijak, dan yang lebih menarik lagi adalah artikel tentang olahan makanan dan minuman yang bisa dikonsumsi masyarakat untuk menjaga stamina, kebugaran dan kesehatan tubuh.

Meski terlihat sederhana, artikel yang terdapat dalam buku ini memberikan sederet makna yang menarik untuk dibaca, sebagai hiburan atau menambah pengetahuan baru. Tiga belas mahasiswa yang telah menyumbangkan karyanya dan memiliki keberanian yang kuat untuk mempublikasikan karyanya. Keberanian ini mungkin tidak dimiliki oleh sebagian orang karena merasa minder, malu, atau tidak percaya diri dengan hasil karyanya. Sebagai

penulis pemula, karya ini sungguh luar biasa dan layak untuk di apresiasi. Pembaca dari berbagai latar belakang saya kira bisa menikmati informasi yang terkandung di dalam buku ini karena bahasanya tidak terlalu berat dan mudah dipahami. Semoga buku ini mampu memberikan manfaat besar bagi masyarakat khususnya para pembaca.

Tulungagung, 13 Agustus 2021

Machsun Rifauddin

## PENGANTAR



## DAFTAR ISI

<i>PENGANTAR</i> .....	iii
<i>DAFTAR ISI</i> .....	vii
<i>Kuliah Daring: Solusi Atau Pelarian</i> Oleh: Wahyu Puji Utomo.....	1
<i>Mengoptimalkan Peran Platform Digital Guna Membangkitkan Umkm Di Masa Pandemi</i> Oleh: Abdul Malik.....	5
<i>Memanfaatkan Daun Kelor Sebagai Peningkat Daya Imun Tubuh</i> Oleh: Ely Astria Rizky .....	9
<i>Pemanfaatan Daun Sirih Untuk Kesehatan</i> Oleh: Indah Arinatus Zahro' .....	15
<i>Penggunaan Jahe Dan Serai Sebagai Penambah Daya Tahantubuh Di Masa Pandemi</i> Oleh: Fazria Rahmawati.....	21
<i>Pemanfaatan Media Internet Sebagai Upaya Optimalisasi Peran Semua Usia Ditengah Pandemi Covid-19</i> Oleh: Khoerunnisah.....	27
<i>Menjaga Daya Tahan Tubuh Saat Pandemi Dengan Memanfaatkan Infused Water</i> Oleh : Khoirun Nikmah .....	33
<i>Hubungan Antara Imun Dan Iman Dalam Menjaga Kesehatan</i> Oleh: M. Sultan Aulia D. ....	39

DAFTAR ISI

<i>Pemanfaatan Sirup Jahe Merah Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Tetap Terjaga Dengan Baik Di Masa Pandemi Covid-19</i> Oleh: Zulfa Fitria .....	45
<i>Scrunchies Home Made Sebagai Peluang Usaha Ditengah Pandemi</i> Oleh : Dyah Ayu Cahyaningtyas.....	49
<i>Pandemi dan Si Hijau Daun Kenikir</i> Oleh: Anita Rachma Dini.....	55
<i>Biografi Penulis .....</i>	61
<i>Daftar Pustaka.....</i>	67



## **Kuliah Daring: Solusi Atau Pelarian**

Oleh: Wahyu Puji Utomo

Perkuliahan online atau daring mungkin bukan sistem yang baru di dunia pendidikan bahkan di tingkat universitas pun sudah tidak asing lagi. Sistem daring sendiri bisa menjadi tolak ukur perkembangan teknologi di ranah pendidikan, teknologi mungkin saat ini berkembang pesat di semua bidang termasuk juga di bidang pendidikan. Akan tetapi fakta di lapangan berkata lain. Salah satunya adalah sistem pendidikan yang dianjurkan secara digital melalui media masih sangat kurang di Indonesia. Perkuliahan daring tidak hanya memvirtualkan bahan pengajaran, tetapi juga soal fasilitas dan penetrasi jaringan internet. Selain itu, kemampuan para dosen dalam memberikan materinya dan daya tangkap mahasiswa lewat daring.

Karena pandemi pun belajar online mulai meluas di tanah air yang di jadikan alternatif karena kondisi lapangan yang ta memungkinkan untuk tatap muka. Pemerintah sendiri juga mewajibkan untuk belajar secara daring dan pembelajaran daring bisa terlaksana semaksimal mungkin. Akan tetapi perkuliahan daring juga menimbulkan beberapa masalah untuk para pendidik maupun peserta didik. Dimana rata-rata kondisi sinyal tak stabil atau bahkan tidak ada sinyal di pelosok negeri. Hal ini menunjukkan kualitas jaringan internet yang rendah menyebabkan penyampaian materi tak bisa tersampaikan secara maksimal.

Sebenarnya media virtual sendiri bisa menjadi tolak ukur perkembangan teknologi, akan tetapi masih belum siapnya sistem negeri ini untuk mengembangkan kuliah daring menjadi hambatan dalam pembelajaran. Selain masalah diatas ada juga permasalahan lain seperti dosen dan mahasiswa yang kurang memahami teknologi akhirnya juga menjadi hambatan dalam pembelajaran daring. Dari masalah-masalah itu bisa dilihat bahwa sistem perkuliahan daring sangat tidak efisien dan juga efektif lantas kuliah daring di tengah pandemi ini adalah solusi atau Pelarian?

### **Belajar dari rumah : Solusi atau Pelarian?**

Belajar di rumah membuat slogan merdeka belajar semakin terlihat. Dari fenomena dan kesan yang dapat kita lihat saat ini, belajar dirumah menurut anak SD-SMA hanyalah sebuah liburan. Bisa dilihat dari efektivitas dan efisiensi sangat kurang sekali, di tambah lagi sangat buruk nya pengawasan dari pembimbing mau pengajar sangat-sangat terlihat. Sebenarnya belajar dari rumah adalah sebuah dalih saja dari vakum nya pendidikan di negri ini. Di jenjang perguruan tinggi sendiri belajar dirumah ditopang dengan optimalisasi penggunaan sarana teknologi komunikasi. Akan tetapi masih banyak nya kekurangan di sana sini mulai dari jadwal perkuliahan daring yang berubah-ubah sesuai dengan keinginan dosen bukan dari hasil rundingan mahasiswa, ada juga dosen yang hanya memberi materi tanpa memberikan penjelasan materi nya hingga mahasiswa bingung harus berbuat apa. Lalu seberapa efektif kah perkuliahan daring? ini seberapa efisien kah perkuliahan daring ini? Dari fakta di lapangan masih sangat memprihatinkan, dimana belajar yang harus nya bisa membuat senang malah semakin membuat bosan peserta didik, bahkan beberapa mahasiswa merasa kehilangan momen-momen berjumpa dengan teman ataupun dosen-dosen yang mengajar dengan cara yang apik.

Tanggungjawab utama dari para pendidik ialah bahwa mereka tidak hanya sadar akan prinsip-prinsip umum pembentukan pengalaman saat ini dengan menciptakan kondisi lingkungan tertentu, tetapi mereka juga harus menerima bentuk kongkret dari pengalaman di sekitarnya yang sangat kondusif untuk pengalaman dan juga nilai-nilai dari ilmu pendidikan yang diperoleh atau di dapatkan oleh peserta didik. Akan tetapi situasi sekarang malah menjadi beban bagi mahasiswa dan menjadikan pengalaman kuliah menjadi sangat membosankan dan mencapai di titik jenuh para mahasiswa. Mahasiswa kocar kacir mengikuti proses pembelajaran daring ini dimana tugas menumpuk, selain itu mahasiswa juga dituntut bertransformasi menjadi belajar mandiri dalam waktu semalam. Ini didasarkan karena kurangnya skill pengajar yang tidak memiliki skill khusus dalam bidang ini ataupun tak ada keseriusan dari pihak fakultas atau bahkan universitas dalam merespon dan juga mengembangkan teknologi dalam bidang pendidikan

Masih banyak lembaga pendidikan disana-sini yang belum siap dengan pembelajaran daring, selain karena kurangnya pengetahuan tentang teknologi mereka juga kebingungan karena kurangnya pengalaman dalam pembelajaran daring. Ada juga yang hanya ikut-ikutan dan terpaksa menerapkan pembelajaran daring, dari fakta yang dilihat sebenarnya pembelajaran gaya lama masih sangat dominan dan pembelajaran secara daring masih membutuhkan sistem yang lebih efektif dan efisien.

### **Akhir kata**

Perkuliah di tengah pandemi ini bisa juga disebut sebagai kurikulum darurat. Kurikulum ini menjadi lebaran baru di pendidikan Indonesia yang mana ketersediaan software, akses Internet, listrik, hp menjadi sebuah ciri khas atau bahkan kebutuhan dalam model pembelajaran daring. Dari kurikulum ini pendidikan Indonesia mendapatkan tantangan dan juga pengalaman baru.

Gejala ini sendiri terjadi akibat dari perkembangan ilmu teknologi dan pendidikan.

Reformasi pendidikan yang berasal dari pengembangan model kurikulum virtual akan berdampak pada terciptanya sistem pendidikan gaya baru. Lyn Haas menegaskan bahwa pendidikan itu harus bersifat demokratis, yakni; pendidikan untuk semua. Hal ini senada dengan spirit pasal 31 ayat (1) UUD 1945, “semua warga negara berhak mendapatkan pendidikan”, maka semua mahasiswa dan pengajar seharusnya memperoleh perlakuan yang sama, memberikan skill dan keterampilan yang sesuai dengan kemajuan teknologi terkini, kemampuan komunikasi global.

Semoga saja pandemi ini tidak hanya membuat kepanikan publik, tetapi menjadikan pemicu bagi bangsa ini agar pendidikan dan teknologi semakin maju lagi. Khususnya pemerintah dan juga kementerian yang bisa memaksimalkan lagi dana pendidikan untuk memajukan dan membuat pendidikan di Indonesia terorganisir dengan baik. proses belajar mengajar via teknologi daring, sambil menyiapkan sarana prasarana pendukung, ketersediaan jejaring internet, manajerial demokratis yang berdaya saing, sampai pada keterlibatan masyarakat secara berkelanjutan. Pemerataan kualitas dan kuantitas pendidikan di Indonesia menjadi kewajiban yang mesti diprioritaskan, sesuai amanat sila ke-5 Pancasila; keadilan sosial bagi seluruh rakyat Indonesia. Indonesia yang adil; sama rasa–satu rasa, proses pendidikan wajib memberi kenyamanan bagi seluruh peserta didik dan pendidik se-Indonesia Raya. Selain itu pendidikan juga harus bisa mencerdaskan kehidupan bangsa ini agar kelak mereka menjadi orang yang bisa berguna bagi keluarga, masyarakat, dan juga nusa dan bangsa ini



## **Mengoptimalkan Peran Platform Digital Guna Membangkitkan Umkm Di Masa Pandemi**

Oleh: Abdul Malik

Adanya pandemi Covid-19 ini tentu sangat membuat kaget semua negara-negara di dunia karena hal ini tanpa di duga-duga dan tanpa ada persiapan apapun guna merespon adanya pandemi covid-19 ini, termasuk halnya negara Indonesia yang sangat terpukul yang membuat semua sektor mengalami krisis seperti halnya pendidikan, kesehatan, ekonomi dan masih banyak lagi. Sektor ekonomi tentu menjadi sektor yang sangat vital selain kesehatan serta tanpa mengurangi urgensi dari sektor lain karena mau tidak mau ekonomi menjadi penentu seseorang dalam melanjutkan kehidupan tentu akan berdampak besar jika sampai kita mengalami krisis ekonomi.

Dampaknya maka akan banyak lagi pengangguran di Indonesia di karenakan banyak PHK terjadi dengan alasan memotong biaya pengeluaran guna mencegah kerugian atas dampak penjualan yang semakin sedikit karena efek dari beberapa pembatasan, untuk itu di butuhkan inovasi guna membuka peluang usaha sendiri bukan dengan bergantung pada perusahaan lain supaya roda perekonomian tetap berjalan, hal ini bukan perkara mudah maka dari itu mau tidak mau kita harus belajar dan mau berusaha serta berdo'a hal itu yang bisa kita lakukan di masa sekarang ini. selain itu juga tetap menjaga kesehatan dalam

melakukan berbagai aktivitas tidak di pungkiri masa sekarang ini kesehatan menjadi prioritas juga yang tidak dapat di kesampingkan. Tentu membutuhkan kebijakan yang benar-benar matang agar antara kesehatan dan ekonomi bisa berjalan beriringan di masa pandemi saat ini, kita tidak bisa mengesampingkan keduanya karena jika terjadi ketimpangan salah satu sektor maka akan ada dampak yang besar juga.

Dalam sektor ekonomi yang sangat merasakan secara langsung tentu dari sektor menengah kebawah seperti UMKM yang saya geluti sekarang yaitu berjualan di bidang makanan kentucky fried chicken dan biasanya juga menyediakan geprek. Secara umum, UKM atau yang biasa dikenal dengan usaha kecil menengah merupakan sebuah istilah yang mengacu pada suatu jenis usaha yang didirikan oleh pribadi dan memiliki kekayaan bersih paling banyak Rp 200.000.000,00 (belum termasuk tanah dan bangunan).<sup>1</sup> tidak di pungkiri karena sebelumnya saya kebanyakan bergantung pada sosial masyarakat dengan adanya beberapa pembatasan tentu hal ini memukul pelaku usaha seperti saya ini. Untuk itu membutuhkan beberapa inovasi-inovasi terbaru agar dapat meneruskan perputaran ekonomi, dengan adanya pandemi covid-19 semua hal di paksa beralih ke media, hal ini menuntut beberapa orang juga untuk bisa beradaptasi dengan kecanggihan media yang sebelumnya hanya sebatas tau sekarang harus lebih tahu terlebih dalam dunia UMKM tentu pemanfaatan beberapa platform digital menjadi sangat penting guna memasarkan produk-produk mereka agar perekonomian tetap bisa bertahan.

Beberapa media sosial sudah menyediakan seperti layaknya tempat untuk memasarkan produk mereka atau biasanya di sebut dengan marketplace. Penjualan produk dengan menggunakan media sosial untuk menarik pembeli dengan memberikan informasi-informasi terkait dengan produk-produk yang ditawarkan

---

<sup>1</sup> Akifa P. Nayla, Komplet Akuntansi untuk UKM dan Waralaba, Laksana, Jogjakarta, 2014, hal 12.

kepada masyarakat.<sup>2</sup> Dengan adanya fasilitas tersebut kita harus bisa pintar dalam memanfaatkan apalagi dalam proses mempromosikan harus bisa membuat semenarik mungkin, bisa dengan beberapa poster atau bahkan video dengan mengkombinasikan beberapa media sosial untuk menarik perhatian, contoh yang lagi viral sekarang dengan membuat video di tik tok lalu kita share video tersebut bukan hanya di aplikasi tik tok melainkan di aplikasi lainnya juga yang kita manfaatkan untuk berjualan seperti di Instagram dan facebook. Dan biasanya juga karena tahu sedikit tentang aplikasi video editor terkadang juga memanfaatkan hal tersebut karena keahlian editor video sekarang juga mempengaruhi dalam bidang pemasaran karena semakin menarik video yang di buat maka semakin banyak peminat juga dalam proses jual beli.

Bukan hanya media sosial yang sudah banyak menyediakan market place tetapi sekarang juga sudah banyak beberapa aplikasi khusus kita untuk berdagang ambil contoh seperti shoope, lazada dan masih banyak lagi jika kita bisa memanfaatkan beberapa platform tersebut. Hal ini tentu ada beberapa kemudahan yang kita dapat karena fasilitas yang di dapat lebih mudah seperti, terkait masalah pengiriman pihak shoope atau pun aplikasi penjualan lainnya sudah bekerja sama jadi kita tinggal memasarkan dan memanfaatkan jasa layanan antar barang yang sudah di sediakan untuk ongkir juga tidak terlalu memikirkan.

Karena akan di tanggung pembeli ataupun jika ada voucher gratis ongkir dari aplikasi jual beli maka akan di tanggung oleh pihak aplikasi tersebut. Kemudahan lainnya kita juga bisa memilih barang di ambil kurir ataupun kita yang mengatarnya langsung di kantor jasa pelayanan antar barang. Memang hal tersebut sangat berat karena butuh inovasi dan kepintaran dalam berdagang lewat media

---

<sup>2</sup> Fedianty Augustinah. "Pemanfaatan medis sosial sebagai sarana promosi makanan kripik singkong di kabupaten sampang". *Jurnal Dialektika*, Volume 4, Nomor 2, 2019, hlm. 2.

serta tuntutan harus belajar tentu saja persaingan juga lebih banyak maka kita harus pintar-pintar berinovasi.

Selain dalam bidang kuliner juga berinovasi dengan bidang lain seperti fashion, barang kebutuhan sehari-hari dan lain sebagainya hal itu membuat saya lebih bisa belajar berjualan dalam berbagai bidang karena jika memanfaatkan aplikasi jual beli maka jika berjualan pada 1 bidang apalagi bidang makanan tentu sangat sulit. Karena jika pesanan kita sampai luar daerah kesulitan dalam hal yang membuat awet karena makanan juga ada masanya, tetapi untuk bidang yang bukan kuliner mungkin mudah untuk penjualannya karena bukan barang yang mudah basi seperti makanan. Mungkin dalam bidang kuliner bisa memanfaatkan media sosial sebagai sarana penjualan dan memasarkan karena walaupun jangkauan media sosial juga luas untuk kita berjualan bisa kita batasi juga dan untuk ongkir beberapa macam cara bisa dilakukan seperti Cash On Delivery (COD) dengan menetapkan biaya ongkir sesuai dengan jarak yang di tempuh atau dengan ambil sendiri di rumah.

Jika kita lihat dari segi positif nya kita tentu sekarang lebih melek media di banding sebelumnya yang hanya mengandalkan interaksi secara langsung dan masih acuh dengan media. Lalu setelah pandemi hal ini bisa di kolaborasikan antara penjualan langsung dan online. Dan semoga tentunya kita semua berharap pandemi covid-19 ini cepat berlalu sehingga sektor sektor ekonomi terutama pelaku UMKM seperti saya dapat segera bangkit seperti sedia kala lagi. Sehingga krisis di masyarakat sekarang ini dapat teratasi, dan dengan kesadaran dan ilmu yang di dapat saat pandemi mengenai pemanfaatan media sebagai sarana apapun termasuk kegiatan usaha perdagangan dapat terus berkembang dan lebih banyak inovasi lagi pasca pandemi sehingga tidak banyak lagi pengangguran dan harapan indonesia emas dapat kita capai.



## **Memfaatkan Daun Kelor Sebagai Peningkat Daya Imun Tubuh**

Oleh: Ely Astria Rizky

Kasus Covid-19 pada bulan Agustus 2021 ini menjadi meningkat dengan drastis. Angka kematian yang terjadi dari adanya Covid-19 bertambah panjang dalam penanganan pandemi. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) memberitahukan bahwa ada 1.747 kasus kematian yang bertambah pada saat ini Rabu, 4 Agustus 2021. Dari adanya penambahan itu, Indonesia mencatat 100.636 orang meninggal akibat Covid-19. Ini merupakan hal yang menjadi Indonesia menduduki sebagai Negara dengan penambahan kasus kematian yang paling tinggi di dunia dari tanggal 12 Juli 2021, yang berdasarkan pada data Woldometer.

Pada angka rasio kematian yang telah dipaparkan tersebut, kasus kematian dari adanya Virus Corona di Indonesia ternyata tidak berpusat di Pulau Jawa. Jumlah kematian per 100 ribu penduduk juga sangat tinggi, karena hampir seluruh wilayah Indonesia terdampak virus ini, yaitu pada Pulau Bali, Kalimantan, Bangka Belitung, Sulawesi, Sumatera, Kepulauan Riau, dan Papua. Walaupun, angka kematian di DKI Jakarta masih menjadi peringkat pertama kasus virus Corona dengan jumlah 117.7 per 100 ribu penduduk. Maksudnya, terdapat sekitar 117 orang yang sudah

wafat ada di Jakarta. Dan Kalimantan Timur menjadi salah satu provinsi di luar Jawa-Bali yang terdapat jumlah kematian tertinggi yaitu 79.3 per 100 penduduk. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), memperkirakan proporsi dari jumlah kematian dengan total orang yang sudah terkonfirmasi positif penyakit Virus Corona melalui hasil tes lab. Kasus Covid-19, CFR dipengaruhi oleh ketersediaan atau akses masyarakat terhadap tes dan kemampuan tenaga kesehatan dalam melakukan pemeriksaan.<sup>3</sup>

Hasil penjelasan diatas bahwa Indonesia tercatat sebagai Negara yang terdampak kasus Covid di ranking atas. Dari kejadian yang sudah terjadi, maka kita harus dan wajib menjaga imun tubuh kita, dan juga menambah imun tubuh agar Virus Covid ini tidak bisa menyerang tubuh kita dengan mudahnya. Pada kali ini, saya akan membahas tentang bagaimana menambah imun tubuh dan apa manfaat yang terkandung pada daun kelor untuk meningkatkan imun.

Tanaman kelor diartikan *miracle tree* alias pohon ajaib. Seluruh bagian pada pohon kelor bisa dimakan, termasuk akar sampai pada kulit kayunya. Pohon kelor ini mempunyai kelebihan, yaitu dapat tumbuh dengan cepat dan tahan akan kekeringan kekeringan. Tanaman bernama latin *Moringa oleifera* ini termasuk pada golongan tanaman tahunan yang merupakan tumbuh-tumbuhan liar. Tumbuhan ini berasal dari kawasan barat pegunungan Himalaya dan India, lalu menyebar sampai di Benua Afrika dan Asia Barat.

Di Pulau Jawa, pohon kelor dapat tumbuh hingga pada ketinggian 300 meter di atas permukaan laut. Tanaman tersebut dapat tumbuh di tempat tropis dan lembab serta dapat juga tumbuh di daerah panas. Bahkan tanah kering pun juga tetap bias tumbuh karena tidak terlalu membutuhkan “makan” sebagai pupuk (unsur

---

<sup>3</sup> Mutia, Anissa. *Melacak Sebaran dan Penyebab Tingginya Kematian Covid-19 di Indonesia*. (<https://katadata.co.id/ariayudhistira/analisisdata/610b534d02cc1/melacak-sebaran-dan-penyebab-tingginya-kematian-covid-19-di-indonesia> / diakses pada 9 Agustus 2021 pukul 17.13)

hara). Pohon kelor sangat cocok untuk tanaman pioneer sebagai penghijauan dan pemulihan tanah yang sudah gersang. Pada lahan kebun, tanaman atau pohon kelor ini juga dapat digunakan sebagai pagar yang hidup. Karena pagarnya terbuat dari tanaman asli yang hidup yaitu pohon kelor.

Kelor dapat dijadikan bahan minyak, bahan kertas, obat tradisional, bahan kosmetik, bahan kertas, dan sebagai sumber pangan. Bunga kelor juga bisa dimasak, selain itu juga menyediakan makanan bagi lebah madu. Bagian bunga buah kelor muda, dan daun biasanya dimasak masyarakat untuk sayur sop atau bening. Di India buah kelor dimasak bumbu kari dan diawetkan pada kaleng yang tertutup rapat dan untuk dijual di pasaran.

Daun kelor mempunyai kandungan vitamin A dan vitamin C yang sangat tinggi sekali. Selain itu daun kelor juga banyak zat Ca dan Fe, serta banyak fosfor yang baik. Buah mudanya mempunyai kadar air yang sangat tinggi dan kadar proteinnya juga sangat tinggi sekali. Walaupun begitu daun kelor mengandung zat besi tingkat tinggi, bioavailabilitas (jumlah yang memasuki sirkulasi tubuh) sangat rendah. Kandungan asam pitatnya yang dapat menghambat penyerapan zat besi yang ada pada bagian makanan lainnya. Selain itu daun kelor mempunyai kualitas anti inflamasi yang lebih manjur daripada madu dan kunyit.<sup>4</sup>

Daun kelor sering kali digunakan pada sejumlah resep makanan, contohnya sebagai bahan dasar membuat sayur atau sup. Walaupun begitu bagi beberapa orang rasa daun kelor mungkin agak pahit, tanaman ini memang mempunyai banyak manfaat kesehatan. Menurut buku “Analisis Ekstrak Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Pada Pengobatan Diabetes Millitus” yang ditulis oleh Qurratu Aini, SSi, MPd, daun kelor (*Moringa Oleifera*) memang mempunyai rasa yang sedikit pahit, netral, dan tidak beracun.

---

<sup>4</sup> Angelina Utari Harahap dan Lily Warly. POTENSI DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA) DAN DAUN NANGKA (ORTOCARPUS HETEROPHY) SEBAGAI PAKAN ADITIF FUNGSIONAL BAGI TERNAK RUMINANSIA. (Jawa Tengah: CV. Pena Persada, 2020). hlm. 1-2

Analisis ini menghasilkan hasil bahwa daun kelor mempunyai kadar gizi yang sangat penting untuk meminimalisir berbagai macam penyakit, dan tentunya juga untuk menambah imun agar tidak terkena Virus Corona. Pohon kelor ini mempunyai semua unsur asam amino essensial yang sangat penting, yaitu unsur argine, histidine, isoleucine, lysine, methionine, phenylalanine, threonine, tryptophan, dan valine. Selain itu juga, daun kelor juga mempunyai protein, lemak, beta carotene (vitamin A), thiamin (vitamin B1), riboflavin (vitamin B2), niacin (B3), vitamin C, kalsium, karbohidrat, tembaga, serat, zat besi, magnesium, dan fosfor. Kecuali vitamin C, semua kadar gizi yang ada pada daun kelor segar akan mengalami peningkatan (konsentrasinya) jika dikonsumsi setelah dikeringkan dan dihaluskan dalam bentuk serbuk. Berikut sejumlah manfaat daun kelor untuk kesehatan. Pertama, membantu melawan diabetes. Penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa daun kelor dapat membantu mencegah diabetes dengan menyeimbangkan kadar gula darah dan mengurangi komplikasi terkait. Kedua, mengurangi atau menahan dari adanya penyakit kardiovaskular. Ekstrak daun kelor yaitu dapat membantu menurunkan kolesterol dan meningkatkan kesehatan jantung. Biji kelor dalam obat-obatan tradisional bisa digunakan sebagai penurun tekanan darah dan juga dapat meningkatkan kesehatan fungsi jantung. Ketiga, mengurangi peradangan. Dari beberapa penelitian yang terpercaya bahwa ada kadar *isothiocyanate* yaitu senyawa anti peradangan utama yang terdapat pada biji kelor, polong, dan daun.

Keempat, menurunkan kolesterol. Daun kelor diyakini mampu menurunkan kolesterol. Kelima, dapat melindungi dari keracunan arsenik. Arsenik tingkat tinggi dalam jangka waktu yang panjang bias menimbulkan masalah kesehatan dengan seiiingnya waktu. Keenam, dapat mengatasi disfungsi ereksi. Daun kelor mempunyai potensi sebagai afrodisiak atau membangunkan lagi gairah. Dan yang terakhir, yaitu dapat menyelamatkan mata. Daun kelor kering

mengandung banyak sekali vitamin A 10 kali lebih banyak dari wortel, dan kelor segar empat kali wortel. Kelor juga mengandung mineral dan nutrisi lain, dan antioksidan yang dapat membantu perbaikan sel, sehingga dapat mendukung pemulihan fungsi mata.

<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Tashandra, Nabila. 7 Manfaat Tak Terduga Dari Daun Kelor. (<https://lifestyle.kompas.com/read/2021/03/26/111311620/7-manfaat-tak-terduga-dari-daun-kelor?page=all/> diakses pada 9 Agustus 2021 pukul 11.22)

Memfaatkan Daun Kelor Sebagai Peningkat Daya Imun Tubuh



## **Pemanfaatan Daun Sirih Untuk Kesehatan**

Oleh: Indah Arinatus Zahro'

Indonesia adalah salah satu negara yang memiliki tanah yang sangat subur yang dijadikan sebagai media menanam berbagai jenis tanaman yang memiliki banyak sekali manfaatnya seperti tanaman rempah-rempah dan daun sirih. Rempah-rempah yang memiliki segudang manfaat bagi kesehatan sehingga banyak dicari oleh semua orang baik warga Indonesia sendiri maupun masyarakat luar Indonesia.

Tetapi selain rempah-rempah Indonesia juga memiliki sebuah tanaman yang juga memiliki manfaat yang sangat banyak, tanaman itu adalah daun sirih. Kalian tau gak sih apa daun sirih itu? daun sirih atau yang sering disebut dengan *Piper Batle* adalah tanaman asli Indonesia yang banyak akan manfaatnya. Daun sirih mungkin sudah tidak asing lagi kita dengar yaitu sebuah tanaman menjalar yang merambat pada pohon lain yang bisa memiliki tinggi merambat hingga 15 M, memiliki daun yang berbentuk cukup unik seperti bentuk jantung yang memiliki ujung runcing, meskipun merambat daun sirih juga bertangkai dan jika daun sirih tersebut diremas akan mengeluarkan bau yang khas.

Daun sirih memiliki beberapa jenis yang sangat Beragam yaitu seperti daun sirih hitam, sirih merah, sirih putih, sirih hijau, sirih wulung, sirih perak, sirih gading, sirih jalu, sirih irian, sirih hati, sirih

bulu.<sup>6</sup> Dari masing-masing jenis daun sirih ini memiliki ciri-ciri dan kegunaan yang berbeda-beda pula, tetapi yang sering digunakan oleh masyarakat Indonesia ditemui yaitu sirih merah, sirih hijau, sirih gading, dan sirih putih. Dari varian daun sirih yang sering ditemui memiliki perbedaan diantara ketiganya, baik perbedaan dari fisik maupun manfaat dalam kandungan daunnya. Perbedaan tersebut antara lain:

Daun sirih hijau, daun sirih ini sangat mudah ditemui diberbagai daerah Indonesia seperti di Tulungagung sendiri banyak tanaman daun sirih yang ditanam oleh masyarakat. Daun sirih hijau dan memiliki batang berbentuk bulat.

Daun sirih merah, sirih ini didominasi dengan daun yang berwarna merah. Daun sirih merah ini memiliki banyak kandungan salah satunya minyak atsiri yang tidak heran jika sering digunakan untuk melindungi gigi dari bakteri jahat.

Sirih gading, sirih gading ini sekarang ini cukup banyak ditemui dirumah-rumah warga, dikantor, atau ditempat makan. Sirih ini memiliki warna yang cukup cantik yaitu daunnya memiliki warna hijau kekuning-kuningan sehingga banyak digandrungi masyarakat khususnya ibu-ibu yang digunakan sebagai hiasan rumah. Selain memiliki bentuk yang cantik daun sirih gading juga memiliki manfaat yang banyak sekali diantaranya yaitu menyedot racun berbahaya, memberikan pasokan oksigen, baik untuk pernapasan, dan memberikan efek tenang.

Daun sirih putih, daun sirih ini memiliki warna daun berwarna hijau keputih-putihan. Daun sirih ini sering digunakan pada acara ritual-ritual.

Dari keseluruhan daun sirih, daun sirih memiliki banyak kandungan didalamnya. Apa saja sih kandungan didalam daun sirih? Daun sirih mempunyai aneka kandungan diantaranya vitamin

---

<sup>6</sup> Health, *Jenis-Jenis Daun Sirih dan Aneka Manfaat untuk Kesehatan Manusia*, diakses dari <https://m.diadona.id/health/jenis-jenis-daun-sirih-dan-aneka-manfaatnya-untuk-kesehatan-manusia-200214x..>, pada tanggal 9 Agustus 2021, pukul 20.15

B1, B3, B12, vitamin C, energy 44 kkal, air, karbohidrat, protein, fosfor, serat, lemak, zat besi, sodium, mineral, potassium, kalsium, antibiorok, antiseptic, polifenol, alkanoid, dan flavonoid. Dengan banyaknya kandungan yang ada pada daun sirih pastinya banyak juga manfaat yang ada didalamnya.

Daun sirih memiliki banyak sekali manfaat, dan yang sangat familiar yaitu dahulu sering dipakai oleh para orang tua untuk mempertahankan kesehatan gigi, yang penggunaannya dengan ditambahkan dengan kapur atau orang Jawa biasa menyebutnya dengan istilah “enjet” kemudian diracik dan dikunyah yang akhirnya membekas pada gigi dengan warna merah.

Selain sebagai ramuan mempertahankan gigi, daun sirih memiliki manfaat yang beragam yaitu untuk kebanyakan wanita daun sirih sering digunakan sebagai kecantikan antara lain

1. Sebagai obat menyembuhkan jerawat yang meradang
2. Mengerikan luka jerawat pada wajah
3. Menghilangkan bebas jerawat
4. Memudarkan flek hitam
5. Mengangkat kotoran dan debu diwajah
6. Mencegah munculnya komedo
7. Mecerahkan wajah kusam
8. Mengatasi kulit berminyak.

Selain digunakan pada kecantikan daun sirih juga sering digunakan untuk kesehatan tubuh, dan yang paling sering kita temui daun sirih digunakan sebagai antiseptic karena daun sirih mengandung banyak polifenol yang dipercaya bisa untuk membunuh kuman. Selanjutnya daun sirih juga dikenal sebagai analgesic yang berfungsi mengurangi rasa sakit karena luka memar dan ruam. Untuk tubuh juga diyakini bahwa daun sirih mampu mengurangi bau badan yang cara penggunaannya dengan meminum air rebusan daun sirih secara rutin. Sembelit juga bisa diatasi

dengan daun sirih yaitu dengan cara menghancurkan daun sirih dan memasukkan ke dalam air, lalu air tersebut dibiarkan semalaman dan meminum airnya dipagi hari ketika perut masih dalam keadaan kosong.

Yang banyak digunakan masyarakat Indonesia sejak dahulu dalam memanfaatkan daun sirih salah satunya yaitu digunakan dalam mengatasi mimisan, hal ini dipercaya bisa menghentikan mimisan dan cara penggunaannya juga cukup simpel dengan hanya menggulung daun sirih yang sudah dicuci bersih kemudian dimasukkan kedalam hidung. Daun sirih juga sering digunakan untuk menjaga kesehatan pernapasan dalam membantu mengobati penyakit pernapasan seperti sakit dada, paru-paru, hingga asma. Daun sirih juga bisa mengobati batuk, kemudian daun sirih juga sangat sering digunakan oleh wanita bahkan digunakan oleh setiap wanita untuk menjaga kesehatan organ kewanitaan yang diyakini mampu melawan bakteri yang menyebabkan keputihan. Dan penggunaan daun sirih ini juga cukup mudah yaitu cukup dengan merebus beberapa lembar daun sirih kemudian air hasil rebusan tersebut digunakan untuk mencuci area kewanitaan.

Dengan banyaknya manfaat yang terdapat pada daun sirih, daun sirih juga dapat menyembuhkan penyakit kronis dan manfaat ini tidak kalah penting. Daun sirih bisa digunakan untuk mencegah karsinogen yang menyebabkan kanker mulut, hal tersebut bisa terjadi karena dalam kandungan daun sirih bisa menjaga kadar asam askorbat dalam air liur. Daun sirih juga bisa digunakan untuk mengobati penyakit bronkitis dan cara pengolahannya juga cukup mudah yaitu dengan merebus 5-7 lembar daun sirih kemudian meminumnya rutin tiga kali sehari. Daun sirih juga bisa mencegah penyakit jantung koroner, penggunaannya yaitu dengan mencuci tiga buah lembar daun sirih kemudian dicampurkan dengan tujuh butir cabai bawang, tiga lembar butir bawang merah, dan sejumput jintan kemudian diseduh dengan air mendidih hingga seluruh bahan mengendap dan meminum airnya setiap hari.

Manfaat daun sirih juga digunakan untuk mengobati kanker sumsum tulang belakang, melawan tumor, dan mengobati diabetes.<sup>7</sup>

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa daun sirih sangat banyak sekali manfaat bagi kesehatan, tetapi akhir-akhir ini daun sirih juga cukup banyak dibicarakan karena dianggap bisa menyembuhkan virus Covid-19. Dimana virus yang saat ini sangat meresahkan seluruh masyarakat Indonesia. Penggunaan daun sirih yang dibincangkan oleh banyak orang yaitu dengan mengunyah daun sirih setiap pagi dan menelan air liur sisa kunyahan tersebut yang katanya bisa menyembuhkan Covid-19, hal ini mungkin bisa terjadi karena daun sirih dapat digunakan sebagai antiseptic, namun hal ini tidak dibenarkan oleh Himpunan Ahli Kesehatan Lingkungan Indonesia (HAKLI). Karena menurut beliau penggunaan daun sirih lebih direkomendasikan sebagai antiseptic cuci tangan bukan untuk dikonsumsi setiap pagi.<sup>8</sup>

Selain itu daun sirih saat ini banyak digunakan sebagai campuran untuk menguap ketika kita mulai merasakan ada perubahan atau gejala sakit yang kita rasakan seperti batuk maupun flu. Pengolahan ramuan untuk menguap tersebut cukup mudah untuk dibuat yaitu dengan merebus 3 lembar daun sirih dengan dicampur irisan jahe, kemudian setelah mendidih ditambahkan dengan minyak kayu putih setelah itu kemudian dihirup secara bergantian melewati hidung dan mulut. Dengan adanya kandungan antiseptic yang terdapat pada daun sirih hal ini dipercaya banyak orang bisa untuk meredakan gejala batuk dan flu, serta bisa melancarkan pernapasan. Dari banyaknya manfaat yang ada pada daun sirih tersebut tentunya diharapkan bisa meningkatkan kesehatan tubuh dan juga bisa menjadi antiseptic

---

7. Fakhrian Ardianto, 20 *Manfaat Daun Sirih Untuk Kesehatan*, diakses dari <https://m.liputan6.com/hot/read/4346092/20-manfaat-daun-sirih-untuk-kesehatan-yang-perlu-diketahui>, pada tanggal 9 Agustus 2021, pukul 19.32

<sup>8</sup> *Salah Kunyah Daun Sirih Untuk Mengatasi Covid-19*, diakses dari <https://covid19.go.id/p/hoax-buster/salah-kunyah-daun-sirih-untuk-mengatasi-covid-19>. pada tanggal 10 Agustus 2021, pukul 07.35

untuk dijadikan handsanitizer untuk memudahkan kita cuci tangan. Dan juga diharapkan bisa mengatasi berbagai penyakit baik penyakit ringan, gejala, maupun penyakit kronis sekaligus. Dan untuk mencegah tertularnya virus Covid-19 diharapkan daun sirih bisa untuk dikembangkan lagi sebagai salah satu cara untuk meningkatkan imun tubuh atau untuk menyembuhkan penyakit bawaan ketika seseorang terkena Covid-19 sehingga tidak melulu dengan obat yang berbahan dasar kimia tetapi juga bisa menggunakan obat dengan bahan alami.



## **Penggunaan Jahe Dan Serai Sebagai Penambah Daya Tahantubuh Di Masa Pandemi**

Oleh: Fazria Rahmawati

Pada akhir tahun 2019 dan sepanjang 2020 menjadi awalan dengan adanya wabah yang masuk di Indonesia yaitu Virus Corona, yang awal mulanya dari Wuhan, China. Semua aktivitas dirumahkan, hingga adanya PHK besar-besaran disetiap perusahaan, PT.

Pada waktu itu, kondisi Indonesia sangat mencemaskan dengan adanya virus corona. Masyarakat menengah keatas berlomba-lomba membeli bahan makanan yang sangat banyak, sehingga kita masyarakat menengah kebawah bisa apa. Dari bahan domestik hingga obat-obatan unuk menjaga imun tubuh agar tidak tertular covid-19. Sehingga masyarakat Indonesia sangat peduli dengan kesehatan dan upaya dalam menjaga kesehatan. Akan tetapi dipasaran menipisnya produk kesehatan yang habis, seperti multivitamin, penguat sistem imun tubuh, dan obat-obatan pencegah atau yang menjadi gejala virus corona.

Indonesia kaya akan rempah-rempah yang bisa dijadikan obat, ya obat tradisional. Banyak orang tua jaman dulu yang sering mengkonsumsi obat-obatan tradisional dan banyak yang mengatakan *“lebih enak minum obat tradisional, daripada obat yang dari dokter, apotik, bikin budeg”* maksudnya, kebanyakan minum obat dari dokter maupun apotik bisa menyebabkan budeg

(kurang jelas pendengaran). Rempah-rempah yang sering dijadikan obat tradisional yaitu seperti jahe, serai, kencur, kunyit, temulawak, daun kumis kucing, ketumbar, kemnagi dan masih banyak lagi. Sehingga dalam kondisi pandemi seperti ini masyarakat Indonesia menggali dan memanfaatkan rempah rempah yang ada sebagai obat tradisional untuk meningkatkan kesehatan tubuh, baik dari segi penyembuhan, pencegahan penyakit atau sebagai bahan untuk peningkatan daya tahan tubuh terutama di masa pandemi Covid-19 seperti sekarang ini. Pasti banyak sekali tumbuhan atau jenis tanaman disetiap daerah yang ada di Indonesia yang dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai obat penyembuh dan meningkatkan imun tubuh agar tidak tertular atau terpapar virus corona. Oleh karena itu sebagai jenis tanaman yang bermanfaat bagi kesehatan manusia banyak dikembangkan di lahan atau perkebunan sehingga mudah dapat diperoleh dan dimanfaatkan.

Bahan makanan alam yang mengandung immunastimulan sangat diperlukan dan sangat berguna bagi tubuh, karena immunastimulan sangat diperlukan sebagai protein yang mempunyai antibodi untuk kekebalan tubuh, salah satunya yaitu jahe dan serai yang dapat mencegah radikal yang dapat merusak sel-sel tubuh. Jahe yang mengandung anti inflamasi dan antioksidan yang mempunyai fungsi untuk kekebalan tubuh.

Tumbuhan serai sering kita jumpai, bahkan terkadang dipinggir jalan tumbuhan serai pun ada, serai sejenis tumbuhan rumput-rumputan yang memiliki daun panjang seperti ilalang. Serai memiliki postur seperti rumput-rumputan, yang tegak, yang sifatnya menahun dan mempunyai akar yang sangat dalam dan kuat. Tetapi tidak banyak yang kita ketahui tentang manfaat serai, begitupun dengan saya sendiri. Dengan adanya pandemi virus corona kita semua dan khususnya saya jadi mengetahui apa saja rempah-rempah yang dapat meningkatkan imunitas bagi tubuh. Melihat orangtua saya yang setiap harinya selalu rutin minum jahe dan

serai, agar tubuh tetap sehat akhirnya pun saya tahu, kalau jahe dan serai bisa dijadikan minuman, apalagi sebagai obat tradisional.

Menurut artikel yang pernah saya baca, daun serai memiliki banyak manfaat dan salah satunya yaitu memiliki kemampuan untuk pencegahan infeksi. Pandemi covid-19 saat ini, selain kita harus mengonsumsi nutrisi yang cukup, waktu istirahat yang tertaur, mengonsumsi suplemen yang mengandung vitamin C sebagai antioksidan. Salah satu sumber daya alam yang sangat murah, mudah dijumpai dipasar tradisional yaitu jahe. Didalam jahe ini mengandung banyak sekali manfaat dan senyawa yang menyehatkan bagi tubuh. Dengan keterbatasan suplai produk yang mengandung vitamin C dan sangat sulit dijankannya oleh kalangan menengah kebawah, dengan adanya jahe ini sangat membantu masyarakat menengah kebawah dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh disaat pandemi.

Lalu bagaimana cara membuat minuman yang terbuat dari jahe dan serai, apa saja bahan-bahannya. Saya akan jelaskan cara pembuatannya dan apa saja bahan-bahannya.

#### Bahan-bahan

- 500ml air
- 4 batang serai (sesuai selera)
- Jahe (sesuai selera)
- Gula merah (sesuai selera)
- Madu atau gula merah

#### Cara membuat

- Cuci jahe dan serai hingga bersih, kupas serai, bersihkan, kemudian memarkan
- Rebus air hingga mendidih
- Masukkan jahe dan serai kedalam air yang sudah mendidih

- Tambahkan gula merah yang sudah disisir, aduk hingga rata dan larut
- Tunggu dan biarkan mendidih
- Angkat dan saring
- Sajikan didalam gelas. Masukkan madu sesuai selera

Minuman jahe dan serai ini dapat dikonsumsi dalam keadaan panas ataupun dingin. Kombinasi antara jahe dan serai ini sangat kaya akan manfaat untuk kesehatan jika rutin dikonsumsi. Selain meningkatkan sistem kekebalan tubuh dapat juga untuk peradangan.

Selain jahe dan serai dapat diminum, air rebusan jahe dan serai dapat dijadikan uap buatan untuk yang mengalami gejala covid-19, seperti sesak nafas, tidak bisa mencium bau, flu. Disituasi saat ini karena maraknyavirus corona sehingga banyak yang mengalami gejalanya, maka banyak masyarakat yang menggunakan cara tersebut. Caranya hampir sama dengan pembuatan minuman jahe dan serai yang membedakan hanya tidak menggunakan gula merah dan jahe. Dan air rebusan jahe dan serai di simpan diwadah (baskom) lalu kita hirup perlahan-lahan dalam keadaan tertutup rapat bisa menggunakan kain ataupun sarung.

Tetapi perlu diketahui untuk yang mempunyai masalah kesehatan seperti jantung, sebaiknya jangan terlalu mengkonsumsinya, karena dapat menurunkan detak jantung.

Seiring dengan adanya virus corona dan selama masa kebijakan yang dibuat pemerintah, semua orang banyak melakukan kativitasnya dirumah saja, menonton tv, merenung, mengasuh anak meski tetap bekerja dari rumah. Membuat waktu sehari harinya terasa bosan. Keidupan sehari-hari menjadi jungkir balik tidak karuann dan semua orang harus belajar beradaptasi dengan memanfaatkan waktu melakukan kegiatan di dalam rumah. Tak banyak juga waktu yang terbuang sia-sia hanya dengan rebahan.

Karena kebanyakan mereka tidak tahu mengisi waktu luang dengan kegiatan apa. Seperti yang kita ketahui masa pandemi ini sudah banyak merenggut banyak kalangan di Indonesia, banyak korban. Namun bagi kita kalangan yang masih mengenyam pendidikan banyak sekali kegiatan yang dapat kita ketahui, seperti yang sudah saya jelaskan diatas membuat minuman yang terbuat dari jahe dan serai. Dan bagi kalangan mahasiswa, yang keuangannya sangat mneipis bisa memanfaatkan waktu luangnya untuk kegiatan yang produktif, dengan berjualan. Namun, yang menjadi permasalahannya adalah kita bingung harus memulainya dari mana dan bagaimana? Sebenarnya tidka sulit kita bisa memulainya dari hal yang kita sukai, misalnya hobi memasak maka kita bisa berjualan produk-produk makanan. Bahkan disituasi saat ini bisa menjual jamu yang terbuat dari jahe, jahe merah, serai, kunyit sebagai peningkat imun dalam tubuh.

Dengan banyaknya waktu luang kita dirumah kita dapat memanfaatkannya dengan baik. Mencoba hal-hal baru yang belum pernah kita coba, bisa mencari peluang usaha dan menyalurkan hobi ataupun kegiatan lainnya.





## **Pemanfaatan Media Internet Sebagai Upaya Optimalisasi Peran Semua Usia Ditengah Pandemi Covid-19**

Oleh: Khoerunnisah

Hai, perkenalkan nama aku khoerunnisah kali ini aku akan mengenalkan kalian apa itu internet dan hubungannya dengan covid-19 yang tengah melanda penjuru dunia. Kalian tahu apa itu Media Internet?. Media internet itu adalah rangkaian computer yang terhubung melalui jaringan dan saling berkomunikasi dengan waktu ruang yang tak terbatas, sehingga seluruh masyarakat global saling terhubung satu sama lain. Dalam segi pengetahuan, kita bisa menyebutnya sebagai perpustakaan besar yang dapat memuat jutaan hingga milyaran informasi dan data dalam bentuk elektronik. Keren bukan, apalagi kita bisa menggunakan media internet dengan baik dan benar sesuai dengan kebutuhan atau bisa menjadi peluang kita dalam pemanfaatannya untuk segala bidang.

Yang telah kita tahu bahwa perkembangan teknologi telah berkembang pesat seiring dengan kebutuhan masyarakat global. Penerapannya pun sangat beragam dan berfungsi untuk memudahkan kegiatan manusia. Apalagi saat ini hampir seluruh negara dibelahan dunia manapun mengalami pandemic covid-19. Covid-19 atau Corona Virus merupakan virus dengan proses penyebarannya yang sangat cepat dan mematikan. Untuk itu setiap negara yang terjangkit virus ini disibukkan dengan berbagai

penerapan dan kebijakan bagi rakyatnya sebagai upaya pemutus mata rantai virus Corona. Contohnya seperti dalam negeri, dengan kebijakan PSBB hingga PPKM Level empat dan kebijakan tersebut membuat perubahan kegiatan masyarakat yang terbiasa berkerumun menjadi jaga jarak.

Lantas apa hubungannya antara media internet dengan covid-19?

Sadar tidak sih selama pandemic, penggunaan media internet semakin tinggi angkanya hingga berkali lipat dari sebelumnya. Sebab masa pandemic meningkatkan pengguna internet akibat dari Sebagian besar aktivitas dilakukan secara daring. Akses informasi pun dengan mudah dapat dijangkau secara individu dengan gawainya yang pintar dan canggih. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kepala Departemen Mendik Kesehatan Jiwa RSCM FK Universitas Indonesia Kristina Kurniasanti “ketergantungan internet pada orang desawa meningkat 5 kali lipat selama pandemic Covid-19” Wah fantastis bukan?. Bahkan bukan hanya orang dewasa saja loh pengguna media internet ini, anak-anak pun juga sama halnya menggunakan media internet.

Menurut penelitian kak Kristina hamper 5 ribu partisipasi orang dewasa berdasarkan survey peningkatan kecanduan internet meningkat 5 kali yang rata-rata dilakukan 10 jam/hari. Ketergantungan internet juga mengenai remaja jauh lebi tinggi penggunaannya yakni 11,6 jam/hari. Sangat mencengangkan sekali hasil survey yang dilakukan kan Kristina. Anak-anak dibawah 10 tahun hingga balita jaman sekarang plus pandemic membuat mereka harus berada dirumah sehingga kegiatan sosial bermainnya dilakukan dirumah, dengan bermain games online. Sayangnya hal ini membuat mereka menjadi malas belajar serta ditakutkan setelah berakhirnya pandemic akan enggan bersosial Kembali seperti biasanya. Lalu bagaimana upaya agar anak-anak hingga orang dewasa dapat berperan aktif untuk mengoptimalisasi fasilitas

media internet dengan baik dan benar sesuai dengan fungsi dan tujuan media sosial?

Sesuai dengan fungsi dan tujuannya media internet menurut Jay Black dan Frederick C Whitney (1988) adalah :

- Informasi (*to inform*)
- Hiburan (*to entertain*)
- Membujuk (*to persuade*)
- Transmisi Budaya (*transmission of the culture*)

Bagi pengguna dewasa, mayoritas mereka dapat menempatkan fungsi dan tujuan media internet yang baik dan benar sesuai dengan kebutuhannya. Seperti bidang ekonomi, pedagang yang biasanya berjualan langsung bertemu dengan pembeli berganti system jual-beli online yang dimana penjual menjajahkan barang dagangannya atau jasa dengan cara system transaksi online, membayarnya cukup dengan transfer atau system COD. Jadi system COD ini malah bukan pembeli yang datang ke penjual melainkan penjual datang ke pembeli untuk mengantarkan pesannya sesuai dengan system yang dibuat si penjual dan tidak terjadi kerumunan.

Bagi pelajar, mungkin pertama kali menggunakan belajar system E-Learning/daring akan kebingungan ditambah muatan materi tidak dapat dijelaskan lebih detail oleh pengajar. Maka dari itu, media internet sangat membantu mereka dalam menyelesaikan tugas dan segudang tanda tanya berbagai muatan materi pelajaran mereka. Dengan youtube, mereka bisa melihat bagaimana cara menyelesaikan rumusan masalah untuk dipecahkan dan dipelajari. Di Instagram, mereka dapat menemukan berbagai akun motivator dalam semangat mengasah ilmu dan skill karena dunia sekolah bukan hanya untuk mencari ilmu tapi juga mengasah bakat yang kita miliki. Di google misalnya, banyak ditemui website-website yang berisikan muatan materi kurikulum sekolah dan info-info penting bagi pelajar untuk mendapatkan beasiswa. Masih banyak lagi

manfaat media internet bagi seorang pelajar meskipun dilakukan dirumah saja, mereka dapat optimal dalam perkembangan dunia pendidikannya.

Nah bagaimana pemanfaatan bagi anak balita, katanya semua usia?

Benar, media internet sangat berguna untuk semua usia tak terkecuali anak-anak diusia balita. Asalkan orang tua menjadi peran terpenting bagi mereka untuk mengawasi dan memberikan arahan bahwa media internet menjadi hiburan sekaligus tepat edukasi bagaimana cara menghitung, membaca, memahami tentang benda-benda hanya dengan modal media internet. Orang tua sekarang harus cerdas bukan hanya sibuk dalam pekerjaannya dan membiarkan anak menjadi kecanduan pada gawainya dan berakibat fatal karna tanpa pengawasan. Maka orang tua melarang menjustifikasikan bahwa anak mereka layak disalahkan karena malas atau membantah setiap hal-hal yang orang tua lakukan atau dibicarakan. Anak akan mengikuti kebiasaan dan menjadi sifat mereka sampai besar karena dorongan orang tuanya. Mulai dari edukasi bahwa media internet sangat bermanfaat kalau kita menggunakannya sesuai dengan kebutuhan bukan karena kecanduan.

Apa hanya soal usia media internet ini dapat mengoptimalisasi selama pandemic?

Tentunya tidak, dalam bidang kegiatan pun media internet menjadi sarana fasilitas yang sangat vital sekali. Dalam hal ekonomi yang sudah dijelaskan diatas, dalam bidang Kesehatan juga media internet ini berperan dalam sosialisasi bahwa bahayanya virus ini dan dengan memberikan pencegahan serta edukasi menjaga Kesehatan ditengah wabah virus. Pasien pun bisa bertanya kepada dokter apa-apa yang ia rasakan sakitnya dan dokter bisa memberikan informasi sakit apa yang diderita serta memberikan resep obat hanya dengan menggunakan jari pada smartphone kita sehingga tidak perlu adanya pertemuan dalam klinik, jika dirasa

semakin parah maka dokter memberikan informasi melalui media apapun yang berhubungan dengan alat komunikasi untuk dirujuk ke Rumah sakit. Bahkan perusahaan yang biasa dilakukan di kantor berubah menjadi work from home tanpa harus datang ke kantor yang dapat menimbulkan kerumunan.

Jadi, sangat berperan sekali bukan media internet ini. Segala usia, kalangan, bidang dan sebagainya sangat merasa membutuhkan akses informasi dari media internet. Kita sebagai pengguna yang baik harus bijak menggunakannya sehingga terasa begitu bermanfaatnya media internet untuk optimalisasi segala kegiatan yang dilakukan hanya di dalam rumah.

Pemanfaatan Media Internet Sebagai Upaya Optimalisasi Peran Semua Usia Ditengah Pandemi Covid-19



## **Menjaga Daya Tahan Tubuh Saat Pandemi Dengan Memanfaatkan *Infused Water***

Oleh : Khoirun Nikmah

Seperti yang kita ketahui pada saat ini adanya pandemi membawa banyak pengaruh bagi semua lapisan masyarakat, salah satunya yaitu mahasiswa. Oleh karena itu pelaksanaan KKN (Kuliah Kerja Nyata) sendiri dilakukan secara *online* atau sering disebut dengan KKN VDR (Virtual Dari Rumah). Pelaksanaan KKN VDR dilakukan selama kurang lebih 35 hari mulai dengan tanggal 26 Juli sampai dengan 31 Agustus 2021. Pelaksanaan KKN VDR menurut saya cukup berbeda dengan KKN yang biasanya yaitu dapat terjun langsung ke lapangan sedangkan pelaksanaan KKN VDR dilakukan *online* yang memanfaatkan teknologi seperti media sosial. KKN VDR memberikan beberapa pengalaman baru bagi saya, bagaimana kita harus tetap berusaha berkontribusi dan berguna bagi masyarakat.

Beberapa kegiatan yang kelompok kami lakukan yaitu dengan membuat pamflet atau poster, vlog dan juga adanya webinar yang mengedukasi masyarakat misalnya pembuatan pamflet atau poster dan vlog mengenai bagaimana cara meningkatkan kesehatan masyarakat dalam masa pandemi seperti cara mencuci tangan dan memakai masker yang benar, tetap produktif walau dimasa pandemi dll. Diharapkan dengan adanya hal tersebut kesadaran masyarakat dapat meningkat sehingga dapat mencegah dan menghentikan penyebaran virus covid19 saat ini.

Selain menjelaskan bagaimana cara memperhatikan dan mencegah penyebaran virus covid19 saya dan teman-teman juga membuat poster tentang mengenali apa itu corona virus atau covid. Selain juga memberikan edukasi-edukasi mengenai berbagai macam hal mengenai bagaiman cara mencegah kami juga menunjukkan bagaimana cara menjaga serta meningkatkan daya tahan tubuh seseorang agar tidak mudah terserang berbagai jenis penyakit termasuk juga virus covid19 tersebut.

Perlu diketahui juga menjaga daya tahan tubuh itu hal yang juga sangat penting, yang dilakukan salah satunya dengan mengkonsumsi vitamin. Oleh karena itu, dalam vlog yang akan saya buat yaitu berupa minuman yang bermanfaat yang mengandung vitamin yaitu biasa disebut dengan *infused water*. Apa sih *infused water* itu dan bagaimana serta manfaatnya itu sebenarnya apa sih buat tubuh kita? Beberapa tahun silam mungkin sebagian orang sudah mengenal *infused water* tetapi mungkin juga segelintir orang masih awam dengan istilah tersebut. Oleh karena itu saya ingin membahas sedikit mengenai apa itu *infused water* manfaat dan bagaimana cara membuatnya. *Infused water* sendiri adalah suatu minuman sehat yang memiliki manfaat bagi tubuh, yang terbuat dari campuran air putih dengan buah-buahan segar yang kemudian direndam beberapa jam atau dibiarkan semalam dalam kulkas. Pembuatan *infused water* sendiri juga cukup mudah dilakukan dirumah dengan bahan-bahan yang sederhana misalnya jeruk nipis, lemon ataupun yang lainnya. Manfaat dari *infused water* diantaranya yaitu (a) Meningkatkan sistem daya tahan tubuh. (b) Dapat juga menurunkan kadar kolesterol dan melancarkan sistem pencernaan karena Jeruk nipis sendiri juga kaya akan serat. Sehingga jika kita mengkonsumsi secara rutin atau teratur maka dapat berguna untuk menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh kita. Selain itu kandungan serat dalam jeruk nipis ini berperan untuk menjaga sistem pencernaan agar dapat berfungsi dengan baik. (c) Mengurangi berat badan, Asam sitrat yang terkandung di dalam

jeruk nipis juga efektif dan dapat membantu untuk seseorang yang sedang ingin menurunkan berat badan. (d) Menurunkan kadar asam urat di tubuh, Selain dapat menurunkan berat badan, kandungan asam sitrat juga bisa digunakan untuk menurunkan kadar asam urat dalam tubuh yang kemudian dibuang oleh tubuh melalui urin. (e) Kemudian juga berguna untuk batu empedu, *Infused water* jeruk nipis baik untuk diminum oleh seseorang yang menderita batu empedu, dengan adanya kandungan limonene dan asam sitrat sehingga dapat meluruhkan batu empedu. (f) Sariawan, kandungan dari jeruk nipis yang kaya akan vitamin C juga bermanfaat untuk membantu penyembuhan dan mencegah sariawan.

Seperti yang kita ketahui lemon ataupun jeruk nipis, memiliki kandungan yang kaya akan vitamin C yang tinggi dipercaya membuat imunitas dalam tubuh tetap terjaga. Apalagi, kandungan jeruk nipis juga kaya akan antioksidan yang memperlambat kerusakan sel. Seseorang yang ingin meningkatkan sistem imunitas tubuh sebaiknya rutin mengonsumsi makanan sumber antioksidan. Dengan mengonsumsi makanan sumber antioksidan dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Jika imunitas membaik, maka otomatis banyak penyakit yang bisa ditangkal oleh tubuh. Para peneliti juga menunjukkan hasil bahwa jika asupan vitamin C cukup itu dapat membantu yang dapat bermanfaat bagi tubuh, *infused water* yang dibikin dengan campuran dua buah tersebut menjadi minuman sumber vitamin C yang dapat meningkatkan sistem pertahanan tubuh, termasuk bisa usir pilek. Oleh karena itu, *infused water* saat pandemi seperti ini baik untuk dikonsumsi.

Cara membuat *infused water* jeruk nipis yang saya lakukan juga sangat mudah untuk dilakukan yaitu yang pertama menyiapkan bahan-bahannya terlebih dahulu yaitu cukup hanya dengan jeruk nipis dan air mineral atau juga bisa ditambahkan madu jika ada. Langkah kedua yaitu dengan mengiris tipis jeruk nipis. Kemudian langkah ketiga yaitu memasukkan irisan jeruk nipis

kedalam air mineral yang disediakan, yang selanjutnya bisa dimasukkan kedalam botol yang ada. Dan langkah terakhir mendiampkannya selama 4-5 jam di dalam kulkas. Dengan bahan dan langkah yang mudah kita dapat membuat minuman yang memiliki banyak manfaat yang pada saat pandemi seperti saat ini sangat diperlukan.

Sebenarnya *infused water* juga bisa dibuat dengan berbagai macam buah-buahan selain jeruk nipis ataupun lemon. Biasanya seseorang membuat *infused water* itu sesuai dengan kebutuhan yang ingin dicapai atau sesuai dengan kandungan vitamin yang terdapat dibahannya. Sehingga bisa mendapatkan manfaatnya sesuai dengan kebutuhannya. Berbagai macam-macam bahan yang dapat digunakan sebagai *infused water* misalnya seperti buah apel dan kayu manis, jahe dan mangga, lemon dan mentimun, lemon atau jeruk nipis dengan madu, stroberi dan lemon dan masih banyak lagi buah-buahan, sayur-sauran atau juga rempah-rempah yang dapat dipadukan menjadi *infused water* yang sangat bermanfaat bagi tubuh kita. Dan manfaat yang dapat kita peroleh jika mengkonsumsi *infused water* tersebut yaitu selain mendapat kandungan vitamin dari bahan yang digunakan *infused water* juga dapat memperbaiki suasana hati kita dan membuat kita tidak mengalami dehidrasi karena kebutuhan air dapat tercukupi, selain juga dapat meningkatkan energi kita. Jadi, pada intinya *infused water* memiliki banyak manfaat yang baik untuk tubuh kita.

Kemudian selain berfokus pada kegiatan yang saya jelaskan diatas. Kelompok kami juga membuat satu program kerja yang dikhususkan untuk anak-anak agar walaupun dalam kondisi pandemi mereka tetap dapat belajar dengan baik dan tetap aktif serta produktif walaupun hanya ada di dalam rumah. Dengan adanya keterbatasan KKN VDR yang tidak dapat terjun langsung ke masyarakat akan tetapi kami berusaha untuk tetap bermanfaat bagi masyarakat. Dalam kondisi seperti ini anak-anak juga tidak dapat sekolah seperti biasanya, hal tersebut mungkin dapat

membuat anak-anak menjadi jenuh saat berada dirumah. Dengan mempertimbangkan hal tersebut kelompok kami mengadakan lomba mewarnai yang bertema kemerdekaan. Diharapkan dengan adanya lomba tersebut dapat mengisi waktu luang anak-anak dan dapat sedikit menghibur karena sejatinya pada tahun-tahun sebelumnya di bulan agustus banyak lomba yang dapat diikuti akan tetapi karena adanya pandemi ada beberapa hal yang akhirnya tidak dapat dilakukan. Oleh karena itu saya dan anggota KKN VDR lainnya berinisiatif membuat lomba yang dapat dilakukan dirumah tanpa harus berinteraksi langsung.

Berbagai pengalaman baru yang saya dapatkan dalam KKN VDR bagaimana menjalin kerjasama dengan tim, saling membantu dalam pengerjaan program kerja yang dilakukan, kemudian juga belajar mengutarakan pendapat atau bisa belajar untuk *publik speaking*, juga dapat menambah teman baru. Dalam setiap pelaksanaan kegiatan KKN VDR ada juga suka dukanya. Sukanya kalau menurut saya dalam KKN VDR ini tidak membutuhkan biaya yang banyak dan juga menghemat tenaga karena dilakukan dirumah tanpa harus bepergian. Akan tetapi juga ada dukanya yaitu tidak dapat terjun berinteraksi dan melakukan berbagai kegiatan secara langsung ke daerah-daerah, sehingga rasanya menjalani KKN nya seperti ada yang kurang dan juga tidak dapat bertemu langsung dengan teman-teman sekelompok. Sejatinya kegiatan-kegiatan yang kami lakukan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan dan tetap produktif dalam masa pandemi. KKN VDR ini mungkin akan menjadi salah satu kenangan yang cukup menarik bagi saya karena merupakan salah satu hal yang tidak biasa. *Stay Healty Everyone*, semoga pandemi lekas berakhir. Dan semua baik-baik saja dan kembali menjadi lebih baik lagi.

Menjaga Daya Tahan Tubuh Saat Pandemi Dengan Memanfaatkan Infused Water



## **Hubungan Antara Imun Dan Iman Dalam Menjaga Kesehatan**

Oleh: M. Sultan Aulia D.

Kala itu pagi begitu cerah, udara juga sejuk sekali rasanya, tapi entah kenapa hari itu badanku rasanya tidak seperti biasa. Tenggorokan gatal, kepala pening, badan pun seolah enggan berpisah dengan kasur tidur didalam kamar. Teringat ada beberapa acara yang telah diagendakan untuk dihadiri pada hari itu, pikiran serta rasa tanggung jawab dan kewajiban akhirnya memaksa diri ini untuk segera beranjak.

Setelah beberapa rutinitas pagi selesai terlaksana tiba saatnya pamit kepada ibu untuk setelahnya meninggalkan rumah karena perlu melanjutkan hadir di beberapa acara yang sudah teragenda dihari itu. Namun ternyata tidak seperti apa yang ada dibayangkan, yang waktu itu dalam benak izin pamit ya. Seperti biasanya, bisa pergi setelah izin pamit. Saat itu ibuk pun ternyata menangkap ketidak biasaan, ketidak nyamanan yang saya rasakan semenjak pagi. Sontak ibu bertanya “suaramu kok ga biasa le? Ngelu ya?” (Suaramu kok tidak seperti biasa? Kamu pusing?), begitu kata ibu.

Akhirnya setelah tak sampaikan beberapa ketidak nyaman yang memang tak rasakan sedari pagi, izin pamit pun dicabut untuk sementara waktu. Dalam hati “haduh”. Hehe (namanya bocah). Setelah ibu melarangku untuk berangkat meninggalkan rumah, waktu itu entah kenapa ibu langsung ke dapur. Dan tidak lama setelahnya ibu kembali lagi sembari membawa secangkir minuman.

Tak kira ibu sekedar buatkan teh atau kopi untuk menghambat perizinan agar masih tetap dirumah.

Setelah melihat dan merasakan minuman yang dibuat ibu waktu itu, ternyata apa yang dibuat ibu tidak sekedar minuman biasa. Lebih tepatnya minuman waktu itu adalah jamu yang telah diramu dengan beberapa rempah, yang meramunya dengan penuh rasa cinta, untuk buah hatinya yang tercinta. Hehe..

Wah.. Benar-benar senang sekali rasanya, tubuh yang waktu itu tidak nyaman karena merasakan gejala sakit musiman yang ingin menyerang pun seakan terhalaukan dengan minuman yang telah diramu dengan penuh rasa cinta itu.

### **Melanjutkan Perjalanan Setelah Sekian Saat Tertunda**

Setelah minuman dengan tuntas terminum, bahkan ketagihan karena rasanya yang memang suka, ibu memberi izin untuk melanjutkan saya punya agenda. Seperti biasanya, untuk yang ke seringkalinya sebelum saya men starter montor lagi ibu berpesan, “Le lek numpa oleh banter, tapi ojo kesusu ya”,(kalau kendarai motor boleh kenceng tapi jangan buru-buru ya le) “Inggih buk”,(iya bu) begitu jawab saya.

Itu benar-benar salah satu pesan yang seringkali ibu sampaikan sebelum saya beranjak dari rumah. Dulu waktu saya pertama dengar dalam benak tak kira ibu guyon/bercanda tapi seiring waktu sembari tercerna ternyata pesan itu dalam sekali maknanya. Sedikit saya ulas, beberapa point yang terkandung dalam pesan ibu waktu itu. *Yang pertama* boleh berkendara kenceng, *yang kedua*, tidak boleh buru-buru. Nah kata yang seakan sebelas-dua belas itulah yang sempet membuat saya hampir terkecoh. Sebab suatu kata yang maknanya seakan sebelas-dua belas itu tadi ternyata benar-benar beda dalam pengertiannya.

Dari pesan sekilas yang maknanya hampir sama tadi, sebenarnya terkandung sebuah pengingat dan peringatan, ini yang

barangkali sering kita atau saya sendiri sajalah, jika tidak diingatkan bakal terlupa. Pengertiannya, mengendarai kendaraan kenceng boleh yang penting tidak terburu-buru itu, yakni, mengendarai dengan kesadaran penuh, dengan terukur, dan biasanya orang mengendarai dengan kesadaran penuh serta terukur itu perlu terlepas dari sifat terburu-buru.

Kalau dipikir-pikir memang pada realitanya buru-buru itu membahayakan. Dengan buru-buru barang ketinggalan, karena buru-buru naik kendaraan jadi tidak aturan, bahkan beberapa pengendara bisa dengan mudah menerobos aturan lalu lintas karena terburu-terburu. Dan yang *amazing* lagi, ternyata peringatan untuk tidak buru-buru pun sudah sejak satu setengah abad yang lalu disampaikan oleh junjungan kita Rasulullah Sholallahu 'alaihi Wasallam..

### **Seselesainya Menghadiri Beberapa Acara**

Setelah beberapa acara tuntas terselesaikan, sembari perjalanan pulang kerumah, badan yang paginya tidak enak ini Alhamdulillah semakin enak, nyaman kembali. Rutinitas selingan mengisi kekosongan biasanya saya pake untuk simak, beberapa kajian online, sosial media, atau pantau beberapa peternak pun pendaki, juga petualang secara virtual.

Waktu itu saya buka dan simak sosial media, dan pas, waktu itu saya menyimak salah satu kiriman video yang disana memperlihatkan akan pengaruh dari pada bacaan Al Qur'an, yang ternyata sangat luar biasa, besar sekali ber efek kebaikan pada tubuh. Semakin penasaran dengan pengetahuan itu, akhirnya saya buka beberapa literatur mengenai efek postif atau kebaikan bacaan Al Qur'an bagi tubuh.

Dan ternyata benar, justru semua ibadah dalam Islam yang dikerjakan itu masing-masing dari berbagai ritual ibadah tersebut mempunyai peran positif bagi tubuh manusia, secara spesifik

bacaan Al Qur'an memang salah satu yang bisa langsung dirasakan seketika.

Saat itu secara spontan bayangan seolah memutar kembali rekam ulang beberapa acara yang saya hadiri dihari itu. Hari itu saya menghadiri beberapa pertemuan dengan para guru dan menghadiri kajian terapi Al Qur'an. Wah pantas sekali, badan ini rasanya setelah sebelumnya dapat asupan ramuan jamu, yang sudah sedikit membuat enakan, ditambah kajian Al Qur'an yang seolah menyempurnakan.

Untuk imun in syaa Allah saya yakin teman-teman tidak meragukan lagi soal khasiatnya dalam tubuh, karena hal itu memang banyak penelitian dan dari kandungannya pun banyak dibutuhkan oleh tubuh. Ada yang kandungannya untuk me regenerasi sel, untuk anti body, untuk menunjang kekuatan suatu organ dan sejenisnya.

Dan yang luar biasa, ternyata beberapa ritual ibadah dalam Islam termasuk membaca Al Qur'an itu dapat menunjang akselerasi beberapa kandungan imun didalam tubuh. Untuk hal ini, barangkali temen-temen ingin lebih yakin silahkan, bisa dibuktikan sendiri. Bisa menyimak pemaparan beberapa yang telah meneliti dan mengunggahnya di Internet, ataaau bisa juga menghadiri secara langsung praktisi-praktisi terapi Al Qur'an atau ruqyah untuk spesifik yang bacaan Al Qur'an.

Seketika saya mengetahui akan beberapa hubungan yang luar biasa akan kolaborasi imun yang terkonsumsi pagi hari sebelum berangkat, ditambah dengan imun berbentuk iman saat menghadiri beberapa halaqoh kajian terapi Al Qur'an, saya pun semakin yakin akan apa yang terjadi dalam tubuh ketika itu, sehingga kembali enakan.

### **Melihat Situasi Saat Ini**

Setelah kita sedikit mengetahui akan luar biasanya hubungan antara keduanya, iman dan imun dalam menunjang kesehatan.

Rasanya saat ini sudah sangat perlu sekali kita terapkan dalam keseharian. Kita penuhi hari-hari kita, saya dan anda, dengan iman yaitu memenuhi, mematuhi semua ketaatan dan menghindari semua larangan, syukur-syukur bisa menjalankan perkara yang disunnahkan. Karena sejatinya rasa cinta hamba kepada rabb-Nya dapat dinilai ketika hamba dapat dengan suka hati menjali apa-apa yang disunnahkan. Sebab semisal ingin menilai dari yang wajib, karena itu sudah perkara wajib, ya memang sudah seharusnya dikerjakan, jika tidak justru dipertanyakan.

Selanjutnya baru ikhtiar memaksimalkan atau setidaknya menjaga iman itu, kita barengi dengan mengkonsumsi imunnya. Imun bisa diterapkan dengan mulai konsumsi herbal, vitamin, sayur-sayuran, mineral, dan segala bentuk makanan yang berdampak baik bagi tubuh kita. Sehingga dengan begitu ikhtiar kita tidak condong sebelah, atau dengan kata lain kita bisa ikhtiar maksimal.

Hubungan Antara Imun Dan Iman Dalam Menjaga Kesehatan



## **Pemanfaatan Sirup Jahe Merah Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Tetap Terjaga Dengan Baik Di Masa Pandemi Covid-19**

Oleh: Zulfa Fitria

Covid-19 (Corona Virus Disease 2019) yaitu virus yang menular yang membuat adanya gangguan pada sistem pernafasan, pneumonia akut, hingga menyebabkan kematian. Covid-19 merupakan suatu pandemi yang menyebabkan dampak yang besar terhadap kehidupan masyarakat diberbagai bidang. Pada bidang kesehatan salah satunya, pandemi covid-19 ini telah mempengaruhi banyak masyarakat yang mengalami penurunan pada tingkat kesehatan dikarenakan covid-19 ini merupakan virus yang menular jadi banyak masyarakat yang terpapar covid-19 dan banyak juga masyarakat yang stress karena rasa khawatir dan takut jika tertular covid-19 tersebut. Semakin hari kasus masyarakat yang tertular covid-19 ini semakin meningkat, bahkan tidak sedikit pula tenaga kesehatan yang terkena covid-19 ini dikarenakan tertular pasien yang terpapar covid-19 maupun faktor akibat kelelahan menangani pasien covid-19 yang terlalu banyak. Gejala yang timbul saat terinfeksi covid-19 ini yaitu diantaranya batuk, pilek, demam, sakit tenggorokan dan sesak nafas. Penularannya bisa melalui kontak langsung maupun tidak langsung, misalnya penularan bisa melalui berjabat tangan karena bisa saja ada bakteri atau virus yang menempel pada tangan lawan, ada percikan air atau cairan yang

keluar dari pernafasan saat seseorang sedang bersin ataupun batuk, dan penularan bisa juga melalui permukaan yang terkontaminasi covid-19 misalnya seseorang yang terkena virus memegang suatu benda lalu kita ikut memegangnya dan tanpa sengaja kita memegang hidung/mulut kita itu akan terjadi penularan covid-19. Maka dari itu mematuhi protokol kesehatan sangatlah penting misalnya memakai masker, menghindari kerumunan, mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau membersihkan tangan dengan handsanitizer yang berbasis alkohol, tidak kontak fisik secara langsung dan selalu menjaga kesehatan dengan cara meningkatkan dan menjaga imunitas tubuh salah satunya. Karena daya tahan tubuh kita menganut bagaimana keadaan imunitas tubuh kita, jadi jika imunitas tubuh kita baik maka daya tahan tubuh kita juga akan kuat sehingga banyak peluang untuk menghindari virus-virus yang datang. Sistem imunitas tubuh sangat penting untuk diterapkan di masa pandemi covid-19 saat ini.

Mengacu terhadap Panduan Gizi Seimbang di masa pandemi covid-19 yang telah dikeluarkan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Republik Indonesia, yang bisa membantu melawan bakteri, virus dan organisme patogen lainnya yaitu dengan cara meningkatkan kekuatan daya tahan tubuh. Dengan menjaga imunitas yang baik bisa membuat seseorang yang memiliki gejala covid-19 yang minim dan bahkan bisa juga mempercepat penyembuhan pasien yang positif covid-19. Jadi selain mematuhi protokol kesehatan kita juga sangat penting untuk menjaga imunitas tubuh tetap kokoh. Karena sifat dari virus covid-19 ini yaitu menyerang sistem imunitas di dalam tubuh maka dari itu untuk menjaga imunitas tetap baik yaitu salah satunya dengan mengkonsumsi makanan yang memiliki asupan bergizi seimbang, rutin berolahraga, istirahat yang cukup dan mengkonsumsi suplemenitas atau minuman herbal yang mengandung banyak khasiat bagi kekebalan tubuh, Salah satunya jahe merah, jahe

merah memiliki kandungan antioksidan yang tinggi dan berfungsi untuk zat pencegah radikal bebas yang membuat kerusakan pada sel-sel tubuh atau gejala peradangan, dan jahe merah juga bisa menghancurkan dinding sel virus yang telah menginfeksi inangnya di dalam tubuh kita, mampu memperbanyak sel pembuluh alami natural killer dan jahe merah juga bermanfaat sebagai anti inflamasi yang dapat meredakan nyeri otot, dan masih banyak lagi khasiat yang ada di jahe merah. Jahe merah termasuk ke dalam bagian tanaman obat keluarga yang banyak di jumpai di pasar tradisional, supermarket, serta di petani langsung dan harga dari jahe merah pun relatif murah disamping itu juga jahe merah sangat baik dikonsumsi setiap hari, khususnya bagi seseorang yang melakukan aktivitas berat seperti olahraga di sarankan untuk mengkonsumsinya. Di dalam kandungan jahe merah juga terdapat senyawa yang bisa meningkatkan imunitas tubuh secara alamiah (immunomodulator). Cara mengkonsumsi jahe merah tidak hanya di konsumsi secara langsung tetapi juga bisa di olah menjadi beberapa produk yang beragam dan tentunya sangat bermanfaat, yang mana sebelum adanya pandemi covid-19 jahe merah hanya digunakan untuk bumbu dapur sekarang kita bisa mengetahui banyak ilmu pengetahuan tentang khasiat jahe merah untuk daya tahan tubuh. Jahe merah bisa di olah menjadi minuman maupun makanan, akan tetapi sepertinya lebih praktis kalau di jadikan olahan minuman. Misalnya, mengolah produk jahe merah dijadikan sirup dan serbuk. Namun jika dibuat sirup jahe merah nantinya akan memudahkan kita untuk mengkonsumsinya sehari-hari dan juga bisa bertahan lama masa simpannya. Olahan minuman jahe merah pun cara membuatnya cukup mudah, tanpa perlu bantuan kita secara individual bisa membuatnya sendiri. Dengan cara mencuci hingga bersih jahe merah terlebih dahulu, lalu jahe merah tersebut dipotong dadu kecil kecil kemudian di blender dengan air sedikit saja, jahe merah yang sudah di blender kemudian di saring menggunakan kain sampil di peras supaya sari jahe merah tersebut benar-benar keluar, selanjutnya setelah sari jahe merah keluar

saring lagi sari jahe merah menggunakan saringan yang halus dan setelah selesai disaring rendam sebentar supaya sari pati yang ada di jahe merah mengendap di bawah, kemudian jika sudah mengendap di bawah masak sari jahe merah tersebut menggunakan panci dan masukkan gula putih serta bisa di tambah daun pandan, serai, kayu manis sesuai selera jadi jika di tambah kayu manis, serai ataupun daun pandan rasanya akan lebih enak, selanjutnya aduk sari jahe merah tersebut menggunakan api sedang proses masak sirup jahe merah ini membutuhkan waktu minimal 1 jam agar sari jahe mengental, sari jahe yang sudah selesai di masak kemudian di dinginkan terlebih dulu lalu bisa di masukkan ke dalam botol, sirup jahe merah sudah bisa dikonsumsi kapanpun dan dimanapun tempat nya.

Sirup jahe merah nantinya bisa dikonsumsi dimana saja, misalnya kita diharuskan pergi keluar rumah karena ada kepentingan yang mendesak dan untuk menjaga kestabilan tubuh kita karena diluar rumah kita juga tidak tau entah itu ada kerumunan atau bahkan ada seseorang yang kita temui terpapar covid-19 jadi jika kita selain melakukan protokol kesehatan kita juga bisa mengantisipasi dengan cara membawa olahan minuman yang kita buat sendiri dan tentunya sangat banyak khasiatnya. Dan manfaat untuk kita membuat jahe merah sendiri dirumah yaitu kita mengetahui step step pembuatannya menggunakan tangan dan wadah yang bersih jadi kita lebih aman dan nyaman untuk meminumnya. Olahan sirup jahe merah bisa kita simpan selama 2 minggu, jadi cukup memudahkan kita untuk mengkonsumsinya sehari-hari. Pemanfaatan jahe merah untuk imunitas tubuh di masa pandemi saat ini perlu diterapkan masyarakat dalam kehidupan sehari-harinya, jadi jika sistem imunitas dalam tubuh kita baik dan harus juga dibarengi dengan patuh terhadap protokol kesehatan yang baik pula maka bisa memutuskan mata rantai penularan covid-19.



## ***Scrunchies Home Made Sebagai Peluang Usaha Ditengah Pandemic***

Oleh : Dyah Ayu Cahyaningtyas

Beberapa waktu terakhir ini terpaksa bagi hampir seluruh lapisan masyarakat untuk melakukan seluruh kegiatan dengan “di rumah saja.” Kegiatan ini tidak lain dilakukan untuk mengurangi bertambahnya jumlah pertumbuhan klaster yang terpapar akibat virus. Pandemic yang semula terjadi pada diakhir waktu tahun 2019 dan mulai masuk serta menyebar di Indonesia pada awal tahun 2020 ternyata masih tetap berlanjut hingga sekarang. Pengupayaan yang dilakukan untuk mengurangi klaster penambahan pasien yang terjangkit virus adalah dengan memberlakukan *Work From Home* (WFH), kemudian dilanjutkan dengan adanya peraturan baru yaitu berupa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada tahun 2020 dan juga untuk tahun 2021 adalah Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang berlanjut naik hingga pada level empat.

Dari adanya pandemic ini mau tidak mau masyarakat harus mengubah pola hidup dan kegiatan yang telah biasa dilakukan. Perubahan dan penyesuaian terlihat dari harus patuhnya masyarakat dengan protokol kesehatan seperti penggunaan masker saat berada diluar rumah, menjaga jarak antar satu individu dengan idividu yang lain, menjauhi kerumunan, selalu menyediakan dan membawa *handsanitizer*, dan rajin mencuci tangan. Upaya lain yang dilakukan untuk menekan penyebaran virus adalah dengan

diadakan dan dilakukannya vaksin guna membangun *herd immunity*.

Masyarakat mengeluhkan adanya pandemic dan juga perubahan pola hidup yang bisa dikatakan mendadak ini. Dengan adanya dampak yang ditimbulkan akibat pandemic, memaksa seluruh individu, kelompok, dan organisasi untuk memutar otak agar bisa dan tetap menjalankan hidup disamping kebijakan yang telah diberlakukan oleh pemerintah sebab tidak semua yang terdampak akan mendapatkan bantuan. Salah satu bidang sektor yang paling terdampak adalah dari sektor pendidikan dan sektor usaha. Banyak dari siswa yang mengeluhkan akan kurang pahami materi yang diberikan karena proses pembelajaran yang dilakukan secara virtual, begitupun dengan para pelaku usaha yang kebanyakan harus memutus kerja sebagian dari karyawannya, penurunan omset yang kemudian mau tidak mau mengakibatkan perusahaan harus gulung tikar. Adanya efek yang ditimbulkan ini tentu saja menambah jumlah pengangguran di Indonesia yang mana sebelumnya sudah tinggi.

Bagaimanapun juga dan tidak dapa dipungkiri apabila tentunya segala sesuatu memiliki dua sisi yaitu sisi yang baik dan sisi yang buruk. Tidak selamanya yang terlihat buruk adalah hal yang selalu buruk, begitupun sebaliknya tidak selamanya sesuatu yang terlihat baik akan selalu baik. Disamping efek buruk yang ditimbulkan ternyata ada hal baik yang beberapa diantaranya adalah terbuka luasnya pengembangan hobi, bakat, dan minat serta angin segar untuk pelaku Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM). UMKM dinilai sebagai poin penting untuk meningkatkan ekonomi negara dan bagian dari Pemulihan Ekonomi Nasional (PEN).

WFH dan pandemic tidak menghentikan para pelaku usaha, siswa, maupun individu, untuk hanya bertopang dagu dan tidak mengembangkan inovasi. Disaat keadaan seperti ini ternyata malah banyak bermunculan ide-ide dan usaha baru baik berupa usaha barang maupun jasa dengan memanfaatkan penggunaan *platform*

*online* dan media sosial yang memang saat ini berdampingan langsung dengan kehidupan. UMKM kini menjamur dengan pesat mulai dari bisnis makanan, pakaian, aksesoris, design, photography, dan lain sebagainya. Untuk membantu sektor UMKM agar tetap bertahan dan sebagai pemulihan di masa pandemic, pemerintah menyediakan bantuan yang beberapa diantaranya berupa memberikan subsidi listrik, bantuan pinjaman modal, Bantuan Langsung Tunai (BLT). BLT yang disalurkan disaat PPKM salah satunya adalah Bantuan Produktif untuk Usaha Mikro (BPUM).

Program bantuan yang disediakan oleh pemerintah mampu untuk menarik minat para pejuang usaha untuk kembali bangkit dengan melakukan kegiatan positif dan berpeluang. Kegiatan positif tidak hanya difokuskan untuk satu tujuan saja melainkan bisa dilakukan dengan tujuan ganda seperti untuk mengurangi adanya limbah yang menumpuk dan masih bisa dimanfaatkan. Pemanfaatan barang sekitar seperti limbah dapat dijadikan sebagai alternatif untuk mengisi waktu luang dikala pandemic dan juga memanfaatkan kesempatan peluang usaha dengan modal yang terbilang cukup rendah. Dengan melakukan kegiatan ini tentu akan meningkatkan jumlah pengusaha UMKM dan dapat mengurangi jumlah ekspor sehingga mampu meningkatkan minat masyarakat dalam menggunakan produk lokal.

Pengembangan hobi, bakat, dan minat ini memberikan motivasi bagi anak muda untuk berfikir kreatif dalam memanfaatkan waktu dan peluangnya. Salah satu kegiatan produktif yang umum dilakukan saat ini adalah untuk membuat sebuah barang dari bahan yang ada serta tersedia di lingkungan sekitar dan juga dapat dijadikan sebagai peluang usaha disamping dari kegiatan virtual yang tengah dilakukan di rumah. Kegiatan-kegiatan tersebut diantaranya adalah pemanfaatan sabut kelapa, pemanfaatan kain perca, pemanfaatan botol bekas, dan masih banyak lainnya. Salah satu yang dapat dilakukan dan dapat dijadikan sebagai pelatihan ketrampilan dan sudah umum ditelenga masyarakat yaitu pemanfaatan dari kain perca. Kain perca memiliki

segudang kegunaan dan manfaat yang dapat dimanfaatkan sebagai barang dengan harga jual yang tinggi dan dapat dijadikan sebagai suatu barang yang unik. Modal yang dikeluarkan pun dapat dikatakan tergolong murah dan juga kegiatan ini bisa mengurangi sampah yang menumpuk.

Kain perca dapat dibuat sesuai dengan insting dan kekreatifitasan yang dimiliki masing-masing individu diantaranya yaitu dapat dimanfaatkan sebagai tas, aksesoris, peralatan rumah tangga, masker, terlebih saat pandemic seperti saat ini yang mewajibkan untuk menggunakan masker, dan lain sebagainya. Salah satu peluang usaha dari pemanfaatan kain perca ini adalah dengan membuat aksesoris seperti *srunchies* atau ikat rambut. Dengan adanya perubahan zaman tentu saja tidak hanya menghadirkan ikat rambut dengan model yang monoton. Kini sudah banyak ikat rambut dengan model yang unik, lucu dan tentu saja menarik minat pecinta aksesoris khususnya anak-anak dan kaum hawa.

Peralatan yang digunakan untuk membuat *scrunchies* atau ikat rambut adalah peralatan yang bisa dikatakan *simple*, murah, dan mudah didapatkan. Peralatan dan bahan yang dibutuhkan sebenarnya tidak terlalu banyak dan rumit yaitu diantaranya kain, elastik, alat ukur (meteran), jarum pentul, gunting, benang, jarum tangan, dan mesin jahit. Tidak hanya bahan dan peralatannya saja yang mudah didapatkan, untuk proses pembuatannya pun juga bisa dikatakan sangat mudah dan harga yang ditawarkan di pasaran adalah harga yang terjangkau.

Dalam melakukan pemasaran pun kini tidak terlalu sulit karena zaman yang sudah semakin maju dengan adanya berbagai teknologi dan media sosial yang ada. Dengan adanya peran kemajuan teknologi dan media sosial yang berkembang pesat serta mudah untuk digunakan bisa untuk menjangkau siapa saja pasar yang dituju. Namun hanya dengan pemasaran saja bisa dikatakan belum cukup, inovasi dan relasi juga sangat diperlukan untuk menarik minat pasar dan pembeli agar tidak monoton. Inovasi bisa

dilakukan dengan mencari model baru seperti apa yang diinginkan oleh pelanggan, mengemas sebaik dan secantik mungkin untuk unggahan dalam bagian dari promosi, bagaimana bentuk, kerapian, dan keindahan saat barang sampai ditangan pelanggan (*packaging*).

Pemanfaatan waktu dan peluang ini tidak hanya mampu dijadikan sebagai kegiatan produktif dalam mengisi waktu luang saja namun juga bisa dilakukan sebagai pemanfaatan dalam belajar untuk memulai sebuah usaha. Dengan mengembangkan hobi, bakat ,dan minat ternyata dapat dijadikan sebagai peluang yang sangat bermanfaat. Kegiatan usaha yang awalnya hanya digunakan sebagai kegiatan mengisi waktu luang dan memanfaatkan kesempatan agar produktif bisa untuk terus ditekuni dan diteruskan agar banyak usaha baru yang nantinya akan mampu memberikan dan membuka lapangan pekerjaan baru sehingga mampu membantu mengurangi jumlah tingkat pengangguran dan meningkatkan mutu kualitas UMKM yang dimiliki. Dengan melakukan kegiatan positif dan produktif, maka juga akan mampu mengurangi tingkat stres akibat kegiatan yang monoton. Karena ada beberapa orang atau individu yang apabila tidak bertemu atau melakukan interaksi akan merasa kesepian yang mampu memicu munculnya stres. Disamping itu, kebiasaan yang hanya melihat dan menggeser layar gawainya hanya untuk berselancar di sosial media juga dapat memicu rasa minder dan kurang percaya diri. Sehingga kegiatan positif dan produktif dapat dijadikan sebagai alternatif untuk mengurangi kegiatan yang monoton dan kurang bermanfaat yang dapat mengakibatkan seseorang untuk overthinking dan memicu timbulnya penyakit mental. Salah satu sisi positif yang dirasakan dikala pandemic adalah peningkatan kreatifitas, belajar hal baru, serta merubah hidup menjadi lebih sehat dan peduli terhadap diri sendiri, lingkungan, dan orang lain.

Scrunchies Home Made Sebagai Peluang Usaha Ditengah Pandemic



## **Pandemi dan Si Hijau Daun Kenikir**

Oleh: Anita Rachma Dini

Penyebaran Covid-19 atau Corona Virus Disease 2019 sangatlah cepat. Sehingga pemerintah dan masyarakat diharuskan tanggap akan hal ini. Berita mengenai virus yang dulunya jauh jangkauannya dan hanya terdengar melalui siaran beberapa media masa, kini seolah virus tersebut benar-benar nyata adanya. Kini berita Covid-19 memenuhi media masa, baik siaran televisi, radio, surat kabar, instagram, twitter, dan masih banyak lagi. Masyarakat hingga kini seolah tak percaya, ada yang bilang bahwa ini hanyalah konspirasi semata. Padahal pemerintah juga turut berpikir untuk menanggulangi pandemi ini. Nyatanya seorang hingga jutaan orang tiada. Tak pandang bulu siapa yang terkena, baik tenaga medis, pejabat daerah kabupaten/kota, hingga propinsi ikut melayang nyawanya. Percaya atau tidak, nyatanya virus itu ada dan siap mengintai siapapun yang lalai.

Berbagai kebijakan digerakkan untuk menanggulangi pandemi. Gugus Tugas Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 turut dibentuk oleh pemerintah untuk memegang kendali penanganan wabah ini. Pemerintah juga menghimbau agar masyarakat tetap berada di rumah saja dan mengurangi aktivitas di luar rumah. Sosialisasi protokol kesehatan digencarkan, pasokan APD (Alat Pelindung Diri) untuk kebutuhan tenaga medis diperbanyak, hingga dibangunlah gedung-gedung baru dan

pengalihfungsian gedung untuk pasien terkonfirmasi positif covid-19. Selain itu, diadakan vaksinasi covid-19 dengan dua dosis untuk meminimalisir efek jika terkonfirmasi positif Covid-19. Walaupun demikian, atas kebijakan tersebut masyarakat masih banyak yang enggan untuk menjalani vaksinasi Covid-19. Muncul pembicaraan mengenai efek yang timbul setelah menjalani vaksinasi. Walaupun demikian, setidaknya masyarakat peduli akan kesehatan diri sendiri dan keluarga mereka.

Di masa pandemi, masyarakat harus beradaptasi dengan segala hal yang baru. Adanya Corona Virus Disease atau Covid-19 telah memberikan dampak yang signifikan bagi masyarakat tanpa terkecuali di berbagai sektor. Sektor yang terdampak meliputi sektor pendidikan, sektor pariwisata, sektor transportasi, sektor budaya, sektor perdagangan dan sebagainya. Yang paling terdampak yakni perekonomian.

Sebelum pandemi melanda, masyarakat beraktivitas dengan leluasa sesuai kebutuhan dan keinginan mereka, misalnya bekerja, sekolah, berdagang, dan lain sebagainya. Kini mereka tak dapat beraktivitas layaknya seperti dulu. Aktivitas tak dapat, kumpul juga terhalang. Aktivitas masyarakat hanya sebatas di rumah, menerapkan kerja dari rumah (*work from home*), dan pembelajaran pun dilakukan di rumah secara daring (dalam jaringan).

Pernah terbesit di pikiran, mungkin bagi pekerja kantoran, atau tenaga pendidik melakukan *work from home* tidak menjadi masalah, kantong pun dalam keadaan baik-baik saja. Akan tetapi akan menjadi masalah bagi para buruh, tenaga kesehatan dan yang sehari-harinya mengharuskan mereka bekerja di luar rumah. Dampak dari pandemi ini, banyak juga yang kehilangan pekerjaannya. Perusahaan juga turut terdampak dari adanya pandemi covid-19. Salah satu kebijakan perusahaan mengharuskan karyawan mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). Selain itu, bagi pekerja transportasi mendadak terhenti karena aktivitas

penggunaan transportasi umum terbatas atau bahkan ada yang hingga berhenti beroperasi.

Semua serba di rumah, serba online. Tak tau kapan pandemi akan berakhir. Tak hanya pasrah dan berdiam diri, walaupun di rumah, namun tetap harus produktif. Banyak pilihan untuk memanfaatkan peluang, salah satunya adalah sebagai seorang wirausahawan (*entrepreneurship*). Menekuni usaha atau bisnis bisa jadi solusi. Usaha merupakan kegiatan menjual barang atau jasa kepada konsumen untuk mendapatkan laba. Dalam hal ini dapat dengan mengenali peluang apa yang cocok untuk dimanfaatkan.

Suatu ketika saya menghabiskan waktu sejenak untuk mengobrol bersama nenek saya. Dari perbincangan tersebut ternyata nenek saya yang berusia kurang lebih 70 tahun gemar mengonsumsi air rebusan daun kenikir. “Wahhh yang benar saja” gumamku kala itu. Sekilas mirip dengan teh, yaa teh herbal, namun cara pengolahannya saja yang kurang sempurna. Untuk mengonsumsi sangat sederhana, daun kenikir dicuci hingga bersih dan daun kenikir di rebus, lalu ditunggu air rebusan dingin. Kemudian disaring untuk disajikan dalam gelas dan siap diminum. Alasan gemar mengonsumsi air rebusan daun kenikir karena menurut beliau khasiatnya benar-benar ada. Informasi mengenai manfaat dan kandungan tanaman kenikir diperoleh melalui siaran radio yang di dengarnya setiap pagi. Sungguh nenek mengesankan saya. Oleh karena itu, dipraktekkan hingga menanam tanaman kenikir.

Dari serangkaian cerita tersebut, saya mulai tertarik untuk mengorek dan menggali informasi mengenai tanaman kenikir dari internet. Rasa keingintahuan saya pun berlanjut. Menurut beberapa sumber yang saya baca, daun kenikir dapat diolah menjadi teh daun kenikir. Teh merupakan salah satu minuman yang banyak digemari berbagai kalangan, mulai yang muda hingga tua. Teh dapat dinikmati dengan selera panas maupun dingin. Daun kenikir pada umumnya hanya diolah sebagai urap-urap, dan sebagai bahan

pelengkap pecel ataupun lalapan. Kali ini berbeda, tanaman kenikir diolah menjadi minuman serupa dengan olahan teh pada umumnya, yakni teh herbal. Unik bukan?

Pengolahan daun kenikir di Indonesia masih terbatas. Olahan daun kenikir banyak kita jumpai pada masakan Orang Jawa. Biasanya kita jumpai masyarakat Jawa diolah sebagai urap-urap, bahan pelengkap pecel, dan lalapan. Bagian yang disantap yakni daun kenikir yang masih muda. Selain itu juga ada olahan oseng kenikir yang dijadikan untuk teman makan nasi.

Tanaman kenikir memiliki nama latin *Cosmos caudatus*. Tanaman ini berasal dari Amerika Latin. Tanaman kenikir mudah ditemukan di Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Sepertinya tanaman ini sudah tak asing lagi bukan? Yaaa... sepertinya begitu. Kenikir merupakan tumbuhan tahunan yang berbatang pipa dengan garis-garis yang membujur. Kenikir memiliki tinggi mencapai 1 meter dan memiliki daun yang bertangkai panjang dan saling berhadapan, sehingga terbagi menyirip menjadi 2-3 tangkai. Bunganya tersusun pada bongkol yang banyak terdapat di ujung batang dan pada ketiak daun-daun teratas, berwarna oranye berbintik-bintik kuning di tengah-tengahnya.<sup>9</sup> Daun kenikir merupakan salah satu tanaman yang dikonsumsi dan diolah sebagai makan yang kaya akan manfaat. Tanaman ini mudah tumbuh di berbagai tempat. Sejenis tumbuhan liar, banyak pula tumbuh di pekarangan rumah. Di saat musim hujan, dimana burung-burung menebar bijinya, disitulah akan tumbuh juga tanamannya.

Daun kenikir juga digunakan sebagai obat-obatan karena memiliki kandungan senyawa fenolik yang cukup tinggi. Senyawa fenolik dari daun kenikir memiliki manfaat untuk antioksidan,

---

<sup>9</sup> Bainah Sari Dewi, Rahmat Safe'i, Sugeng P. Harianto, Afif Bintoro, Gunardi D. Winanrno, Dian Iswardaru, Trio Santoso, *Biodiversitas Flora dan Fauna Universitas Lampung*, (Plantaxia: Lampung, 2017), hlm. 43.

antikanker, antijamur, anti-infeksi, dan antimikroba.<sup>10</sup> Dalam hal ini daun kenikir baik untuk kesehatan. Daun kenikir mengandung vitamin, mineral, air, protein, karbohidrat, dan sejumlah nutrisi yang penting lainnya. Daun kenikir memiliki sejumlah manfaat meliputi (1) mencegah penyakit kronis, (2) mencegah gangguan pencernaan, (3) mencegah penyakit hipertensi, (4) menurunkan risiko penyakit diabetes, dan (5) mencegah osteoporosis.<sup>11</sup>

Kandungan nutrisi yang terkandung dalam daun kenikir juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Apalagi disaat pandemi ini menjaga kesehatan merupakan hal yang perlu dilakukan. Nah.. salah satunya, mengonsumsi olahan daun kenikir sangat cocok. Selain itu, bisa dikonsumsi untuk semua kalangan.

Teh herbal daun kenikir sudah diproduksi dan telah diperjualbelikan di pasaran secara luas, baik secara online maupun offline. Salah satunya, dapat kita jumpai di pasar e-commerce seperti shopee, dan lazada. Dapat dikatakan jika teh herbal dari daun kenikir sudah diproduksi. Namun, belum banyak yang tau dan belum banyak peminat. Hal ini sebenarnya merupakan sebuah inovasi yang bila dikembangkan akan akan menjadikan peluang usaha.

Memanfaatkan pasar *e-commerce* untuk melakukan pemasaran penjualan hasil usaha merupakan langkah terbaik. Selain itu juga, pemanfaatan media sosial sebagai sarana promosi juga berpengaruh dalam meningkatnya suatu usaha yang dijalankan. Yaaa... pandemi selain harus menjaga kesehatan, juga dapat meningkatkan kreatifitas kita.

---

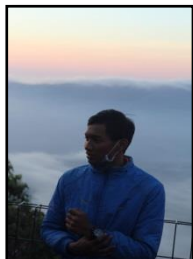
<sup>10</sup> Angky Wahyu Putranto, Shinta Rosalia Dewi, Ni'matul Izza, Dian Rahmat Yuneri, Maria Yeniaska S. Dachi, dan Sumardi Hadi Sumarlani, "Ekstraksi Senyawa Fenolik Daun Kenikir (*Cosmos caudatus*) Menggunakan Microwave Assisted Extraction (MAE)", *Jurnal Rona Teknik Pertanian*, Vol 11, No 1, 2018, hlm. 60

<sup>11</sup> Indah Fitrah Yani, 5 Manfaat Daun Kenikir, Sayuran yang Kerap Disantap Sebagai Lalapan, diperoleh dari <https://hellosehat.com/herbal-alternatif/herbal/manfaat-daun-kenikir-untuk-kesehatan/> diakses pada tanggal 10 Agustus 2021 Pukul 09.38





## Biografi Penulis



Wahyu Puji Utomo. Lahir Kediri, 7 November 1999, saat ini sedang berkuliah di IAIN TULUNGAGUNG. Penulis telah menyelesaikan pendidikan TK Aisyiyah Tamanan (2005-2006), SDN 1 Tamanan Tulungagung (2007-2012), MTsN 1 Tulungagung (2013-2015), MAN 2 Tulungagung (2016-2018). Saat ini penulis sedang melanjutkan Studi S1 Jurusan Tadris Biologi pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN TULUNGAGUNG. Penulis dapat terhubung melalui e-mail [Wahyupjutomo8@gmail.com](mailto:Wahyupjutomo8@gmail.com), via contact +6281917668030



Abdul malik lahir di Blitar, 15 Januari 2000 saat ini sebagai mahasiswa di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, penulis telah menyelesaikan pendidikan di TK Pertiwi 1 Duren (2005-2006), SDN Bendosewu 02 (2007-2012), SMPN 1 Talun (2013-2015), SMK PGRI WLINGI (2016-2018), saat ini penulis sedang menempuh S1 jurusan Hukum Tata Negara Fakultas Syari'ah dan Ilmu Hukum di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung penulis dapat terhubung via E-mail : [a.malik2263@gmail.com](mailto:a.malik2263@gmail.com) atau contact 085707676967.



Ely Astria Rizky. Lahir di Blitar, 24 April 2000. Saat ini sedang menempuh pendidikan di IAIN TULUNGAGUNG. Penulis telah menyelesaikan pendidikan TK Al-Hidayah Karangsono (2005-2006), SDN Karangsono 1 (2007-2012), SMPN 1 Kanigoro (2013-2015), SMAN 1 Garum (2016-2018). Saat ini penulis sedang melanjutkan Studi S1 Jurusan Perbankan Syariah pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam di IAIN TULUNGAGUNG. Penulis dapat terhubung melalui e-mail [elyast03@gmail.com](mailto:elyast03@gmail.com) atau via contact 085733416779



Indah Arinatus Zahro' lahir di Tulungagung, 20 Desember 1999. Saat ini sebagai mahasiswa di IAIN Tulungaung. Penulis telah meyelesaikan pendidikan di TK Plus Ar-Rohmah Balesono (2005-2006), MI Mafatihul Ulum Balesono (2007-2012), MTsN 2 Tulungagung (2013-2015), SMKN 2 Boyolangu (2016-2018). Saat ini penulis sedang melanjutkan studi S1 jurusan Manajemen Bisnis Syariah pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam di IAIN Tulungagung. Penulis dap terhubung melalui Via e-mail [arinzahro11@gmail.com](mailto:arinzahro11@gmail.com), atau via contact +6288805561420



Fazria Rahmawati lahir di Indramayu, 08 Februari 2001. Saat ini sebagai mahasiswi di IAIN Tulungagung. Penulis telah menyelesaikan Pendidikan di SDN Kubangsari (2007-2012), MTs Nurul Hikmah Haurgeulis (2013-2015), MA Nurul Hukmah Haurgeulis (2016-2018). Saat ini penulis sedang melanjutkan studi S1 Jurusan Hukum Ekonomi Syariah (Muamalah) pada Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum di IAIN Tulungagung. Penulis dapat terhubung melalui via e-mail [fazriarahmawati5@gmail.com](mailto:fazriarahmawati5@gmail.com), atau via-contact +6283120234199



Khoerunnisah lahir di Indramayu, 05 Mei 1999. Saat ini sebagai seorang mahasiswi di IAIN Tulungagung. Penulis telah menyelesaikan pendidikannya di SDN Kertanegara 3 (2007-2012), MTs An-Nur Kertanegara (2013-2015), MA Nurul Hikmah haurgeulis (2016-2018). Saat ini penulis sedang melanjutkan S1 Jurusan Hukum Keluarga Islam di Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum IAIN Tulungagung, penulis dapat terhubung melalui Via-Email [nissamanhik@gmail.com](mailto:nissamanhik@gmail.com), atau via-contact +6283148116884



Khoirun Nikmah lahir di Tulungagung, 29 Desember 1999. Yang saat ini masih menempuh pendidikan sebagai mahasiswa di IAIN Tulungagung. Penulis telah menyelesaikan pendidikan di TK Dharma Wanita Moyoketen (2005-2006), SDN 1 Moyoketen (2007-2012), SMPN 1 Kauman (2013-2015), SMKN 1 Boyolangu (2016-2018). Dan saat ini penulis melanjutkan studi S1 yaitu jurusan Ekonomi Syariah pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam di IAIN Tulungagung. Penulis dapat terhubung melalui e-mail [knikmah470@gmail.com](mailto:knikmah470@gmail.com), instagram [khoirun.nikmah.3323](https://www.instagram.com/khoirun.nikmah.3323) atau contact person +6283834092018



Anita Rachma Dini lahir di Trenggalek, 28 April 1999. Saat ini sebagai mahasiswa aktif semester tujuh di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Penulis telah menyelesaikan pendidikan di TK Dharma Wanita II Kamulan (2005-2006), SDN 2 Dukuh (2006-2012), SMPN 1 Gondang (2012-2015), MAN 2 Tulungagung (2015-2018). Saat ini penulis sedang melanjutkan studi S1 jurusan Akuntansi Syariah pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Penulis dapat terhubung melalui via e-mail [anitazuhri1@gmail.com](mailto:anitazuhri1@gmail.com), atau via contact +6282336680444



Zulfa Fitria lahir di Tulungagung, 21 Desember 1999. Saat ini sebagai mahasiswa di IAIN Tulungagung. Penulis telah menyelesaikan pendidikan di TK Dharma Wanita Bono (2006), SDN 1 Bono (2007-2012), SMPN 5 Tulungagung (2013-2015), SMKN 1 Tulungagung (2016-2018). Saat ini penulis sedang melanjutkan studi S1 jurusan Manajemen Keuangan Syariah pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam di IAIN Tulungagung. Penulis dapat terhubung melalui via-email [zulfaftr122@gmail.com](mailto:zulfaftr122@gmail.com), atau via-



Dyah Ayu Cahyaningtyas lahir di Tulungagung, 11 April 2000. Saat ini sebagai mahasiswa di UIN SATU Tulungagung Penulis telah menyelesaikan pendidikan di TK Darma Wanita Dukuh (2005-2006), SDN 1 Dukuh (2007 2012), SMPN 2 Gondang (2013-2015), SMKN 2 Boyolangu (2016-2018). Saat ini penulis sedang melanjutkan studi S1 jurusan Ekonomi Syariah pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam di IAIN Tulungagung. Penulis dapat terhubung melalui via-email [ayudyah172@gmail.com](mailto:ayudyah172@gmail.com), atau via-contact 087755464615



Muhammad Sultan Aulia Dhiulhaq, lahir di Blitar bertepatan dengan masa krisis moneter negara tahun 1998, pendidikan di lembaga formal TK Al Hidayah dan TK PGRI (2004-2005), MI MIN Gedog Kota Blitar (2006-2011), melanjutkan pendidikan di Darussalam Islamic Teacher Training College (2012-2017) dan saat ini sedang mengenyam study di UIN SATU Tulungagung, study S1 jurusan Pendidikan Agama Islam. Beberapa tahun terakhir penulis juga bergerak sebagai therapist sekaligus trainer di yayasan tazkiyyatun nafs dan terapi Al Qur'an atau thibbun nabawi ruqyah. Motto: "Hidup sekali, hiduplah yang berarti". Motivasi: "Termasuk perkara yang paling pasti itu mati, siapkan bekal untuk menyambut-temui". Dapat terhubung via Contact 082142074640, e-mail Muhammad.sultanadh@gmail.com

## Daftar Pustaka

- Dewi, Bainah Sari, Rahmat Safe'i, Sugeng P. Harianto, Afif Bintoro, Gunardi D. Winanrno, Dian Iswandaru, Trio Santoso. 2017. *Biodiversitas Flora dan Fauna Universitas Lampung*. Plantaxia: Lampung.
- Harahap, Angelina Utari dan Lily Warly. 2020. *POTENSI DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA) DAN DAUN NANGKA (ORTOCARPUS HETEROPHY) SEBAGAI PAKAN ADITIF FUNGSIONAL BAGI TERNAK RUMINANSIA*. Jawa Tengah: CV. Pena Persada.
- Nayla, Akifa P. 2014. *Komplet Akuntansi untuk UKM dan Waralaba*. Laksana: Jogjakarta.
- Angky Wahyu Putranto, Shinta Rosalia Dewi, Ni'matul Izza, Dian Rahmat Yuneri, Maria Yeniaska S. Dachi, dan Sumardi Hadi Sumarlan. 2018. "Ekstraksi Senyawa Fenolik Daun Kenikir (*Cosmos caudatus*) Menggunakan Microwave Assisted Extraction (MAE)". *Jurnal Rona Teknik Pertanian*.
- Fedianty Augustinah. 2019. "Pemanfaatan Medis Sosial Sebagai Sarana Promosi Makanan Kripik Singkong di Kabupaten Sampang". *Jurnal Dialektika*.
- Ardianto, Fakhrian. 20 *Manfaat Daun Sirih Untuk Kesehatan*, diperoleh dari <https://m.liputan6.com/hot/read/4346092/20-manfaat-daun-sirih-untuk-kesehatan-yang-perlu-diketahui>, (diakses pada tanggal 9 Agustus 2021, pukul 19.32)

- Buster, Hoax. *Salah Kunyah Daun Sirih Untuk Mengatasi Covid-19*, diperoleh dari <https://covid19.go.id/p/hoax-buster/salah-kunyah-daun-sirih-untuk-mengatasi-covid-19>. (Diakses pada tanggal 10 Agustus 2021, pukul 07.35)
- Health. *Jenis-Jenis Daun Sirih dan Aneka Manfaat untuk Kesehatan Manusia*, diperoleh dari <https://m.diadona.id/health/jenis-jenis-daun-sirih-dan-aneka-manfaatnya-untuk-kesehatan-manusia-200214x>., (diakses pada tanggal 9 Agustus 2021, pukul 20.15)
- Indah Fitrah Yani, *5 Manfaat Daun Kenikir, Sayuran yang Kerap Disantap Sebagai Lalapan*, diperoleh dari <https://hellosehat.com/herbal-alternatif/herbal/manfaat-daun-kenikir-untuk-kesehatan/>, (diakses pada tanggal 10 Agustus 2021, pukul 09.38)
- Mutiara, Annisa. *Melacak Sebaran dan Penyebab Tingginya Kematian Covid-19 di Indonesia*, diperoleh dari <https://katadata.co.id/ariayudhistira/analisisdata/610b534d02cc1/melacak-sebaran-dan-penyebab-tingginya-kematian-covid-19-di-indonesia/>, (diakses pada tanggal 9 Agustus 2021, pukul 17.13)
- Tashandra, Nabila. *7 Manfaat Tak Terduga Dari Daun Kelor*, diperoleh dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/03/26/111311620/7-manfaat-tak-terduga-dari-daun-kelor?page=all/>, (diakses pada tanggal 9 Agustus 2021, pukul 11.22)



# MANFAATKAN KESEHATAN DAN KESEMPATANMU

Peluang dapat diartikan sebagai sebuah kesempatan. Kesehatan mempunyai arti keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial. Hal ini menunjukkan jika seseorang dalam keadaan sehat maka dapat tetap produktif. Peluang untuk menangkap ide-ide kreatif dan beraktivitas menjadi luas. Buku ini berisi kumpulan-kumpulan pengalaman teman-teman selama pandemi Covid-19 ini berupa memanfaatkan peluang dan meningkatkan kesehatan di tengah pandemi Covid-19. Peluang yang dimaksud berupa peluang dalam melakukan suatu usaha untuk meningkatkan produktifitas, sedangkan kesehatan yang dimaksud dapat berupa pengenalan ramuan tradisional. Selain itu buku ini mengajarkan Tentang “Bagaimana Memanfaatkan Peluang atau Kesempatan yang ada disekitar kita ataupun sesuatu yang Dapat Dimanfaatkan Kesempatannya.”

## Antologi Esai KKN VDR 043 Gelombang 2 IAIN TULUNGAGUNG



**PENERBIT BIRU ATMA JAYA**

Jl Mayor Sujadi No.7 Plosokandang  
Kedungwaru Tulungagung  
[penerbitbiruatmajaya@gmail.com](mailto:penerbitbiruatmajaya@gmail.com)

ISBN 978-623-6172-71-1

