

**Title** : KONSUMSI JAMU HERBAL SEBAGAI UPAYA HIDUP SEHAT  
DIKALA PANDEMI

**Author(s)** : Diah Ayu Rahmawati

**Institution** : Universitas Negeri Surabaya

**Category** : Opinion, Competition

**Topic** : Health

**Publisher** :

# **KONSUMSI JAMU HERBAL SEBAGAI UPAYA HIDUP SEHAT**

## **DIKALA PANDEMI**

*Diah Ayu Rahmawati*

[dia03rahmawati2001@gmail.com](mailto:dia03rahmawati2001@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Jamu merupakan obat herbal tradisional yang terbuat dari bahan-bahan alami dari bagian tumbuhan seperti rimpang, dedaunan, kulit batang, dan buah. Jamu herbal menjadi minuman favorit dikala pandemi. Mengonsumsi jamu herbal menjadi salah satu alternatif yang dilakukan oleh masyarakat Indonesia untuk menjaga imunitas dan kesehatan tubuh. Tak sedikit masyarakat yang memanfaatkan pandemi sebagai peraup rezeki dengan berjualan bahan-bahan jamu herbal maupun produk jadi. Bahan pembuatan jamu herbal di pasaran seketika melonjak, pasalnya banyak dicari masyarakat. Presiden Negara Indoneisa Joko Widodo mengonsumsi jamu herbal sebanyak 3 kali sehari. Jamu tersebut terbuat dari temulawak, jahe, serai, dan kunyit yang diolah dan diseduh menjadi satu. Mengonsumsi jamu herbal tentunya harus memperhatikan takaran yang diperlukan oleh tubuh agar memberikan efek yang positif bagi kesehatan. Bahan-bahan pembuatan jamu herbal disarankan untuk menggunakan bahan yang masih *fresh* terlebih manfaat yang dihasilkan dapat bekerja secara maksimal di dalam tubuh.

Kata kunci : Jamu herbal, kesehatan, pandemi

### **ABSTRACT**

*Jamu is a traditional herbal medicine made from natural ingredients from plant parts such as rhizomes, leaves, bark, and fruit. Herbal medicine is a favorite drink during a pandemic. Consuming herbal medicine is one of the alternatives made by the people of Indonesia to maintain immunity and body health. Not a few people*

*are taking advantage of the pandemic as a livelihood earner by selling herbal ingredients and finished products. The ingredients for making herbal medicines on the market immediately jumped, the article was much sought after by the public. The President of the State of Indonesia, Joko Widodo, consumes herbal herbs 3 times a day. The herbal medicine is made from temulawak, ginger, lemongrass, and turmeric which are processed and brewed into one. Consuming herbal medicine, of course, must pay attention to the dose needed by the body in order to have a positive effect on health. The ingredients for making herbal herbs are recommended to use ingredients that are still fresh, especially the benefits that can work optimally in the body.*

*Keywords: Herbal medicine, health, pandemic*

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Negara China tepatnya di Kota Wuhan menjadi negara pertama kali ditemukannya virus corona, simpang siur dari kemunculan virus corona, berasal dari makanan hingga hewan-hewan unggas. Virus ini mudah menyebar dan menjangkit kesehatan manusia, tak heran jika banyak menelan dan menginfeksi manusia. Berdasarkan pemaparan Komisi Kesehatan Nasional China, mengonfirmasi bahwa virus corona dapat menular dari manusia ke manusia yang terinfeksi oleh virus tersebut. Kemunculan virus corona sendiri sudah lebih dari satu tahun lamanya.

Di Indonesia sendiri virus corona melanda sejak tanggal 2 Maret 2020. Dampak dari virus corona sangat serius, selain dapat menelan korban jiwa dan memengaruhi kesehatan manusia yang tertular, pada kenyataannya virus ini juga berdampak pada sektor pendidikan, ekonomi, dan sosial. Tentunya sampai saat ini pemerintah dan para peneliti dunia sedang berusaha untuk mencari jalan keluar dari permasalahan virus tersebut. Sebagai salah satu upaya pemerintah di Negara Indonesia telah membuat kebijakan PPKM, mewajibkan masyarakatnya untuk menggunakan masker saat keluar rumah, menyediakan tempat cuci tangan dan

*handsanitizer* di tempat-tempat umum, menerapkan *physical distancing*, menyediakan vaksinasi gratis dan menganjurkan masyarakatnya untuk vaksinasi, *work from home*, dan menerapkan pola gaya hidup bersih dan sehat guna meminimalisir rantai penyebaran virus corona.

Beberapa masyarakat memanfaatkan kondisi ini sebagai peraup rezeki salah satunya dengan berjualan jamu herbal, tak heran jika bahan-bahan herbal di pasaran sangat sulit di temukan dan harganya mahal. Pasalnya banyak masyarakat yang mengira jika terdapat jamu herbal anti corona, namun informasi tersebut hanyalah simpang siur dan belum jelas akan kebenarannya. Deputi Bidang Pengawasan Obat Tradisional, Suplemen Kesehatan dan Kosmetik BPOM Maya Gustina Andarini menyatakan, “Obat herbal dapat diklaim mengobati suatu penyakit harus ada aturannya, apalagi ditunjukkan untuk klaim anti Corona atau penyembuhan Corona.”

## **PEMBAHASAN**

Permasalahan virus corona hingga saat ini yang belum diketahui kapan berakhirnya dan terus menghantui setiap insan manusia di bumi. Tentunya setiap orang tidak ingin terinfeksi dengan virus tersebut. Menerapkan gaya hidup bersih dan sehat merupakan salah satu cara untuk mencegah virus corona dalam menyerang tubuh manusia, pasalnya virus tersebut dapat menginfeksi tubuh melalui benda yang sebelumnya telah disentuh oleh orang yang positif corona. Imun tubuh juga harus dijaga sebagai benteng kesehatan tubuh dari paparan segala penyakit.

Pemerintah telah mengeluarkan kebijakan agar warganya bersedia di vaksin, guna mengurangi penyebaran virus corona. Tidak sedikit masyarakat yang antusias mengikuti program vaksinasi tersebut walaupun pro dan kontra menjembatani persoalan vaksinasi. Berbagai cara dilakukan masyarakat dalam menjaga kesehatan tubuh dikala pandemi, salah satunya dengan mengkonsumsi jamu herbal. Pengertian dari jamu adalah obat herbal tradisional, yang mana jamu ini terbuat dari bahan-bahan alami bagian tumbuhan seperti rimpang, dedaunan,

kulit batang, dan buah. Keberadaan jamu herbal sudah lama, bahkan tidak sedikit masyarakat yang mengatakan jika jamu herbal merupakan salah satu warisan dari nenek moyang, pasalnya jamu tersebut berasal dari racikan nenek moyang.

Namun tidak sedikit masyarakat yang mengonsumsi jamu herbal sebagai minuman sehat keseharian. Selain terbuat dari herbal dan bahan-bahan yang digunakan alami, terlebih jamu herbal dapat dengan mudah di buat dan harganya sangat terjangkau. Karena terbuat dari bahan-bahan alami dan sudah lama digunakan masyarakat banyak yang beranggapan bahwa mengonsumsi jamu herbal lebih aman daripada obat-obatan medis. Jamu herbal yang saat ini banyak digandrungi masyarakat adalah jamu empon-empon. Pasalnya Presiden Joko Widodo sering mengonsumsi jamu tersebut di saat pandemi. Presiden Joko Widodo mengakui bahwa dirinya mengonsumsi jamu empon-empon sehari tiga kali, dan setiap tamu yang berkunjung menemui Presiden Joko Widodo disediakan minuman jamu empon-empon sebagai pengganti teh. Jamu tersebut terbuat dari campuran temulawak, jahe, serai, dan kunyit.

Masyarakat dapat mengonsumsi jamu herbal sebagai tindakan preventif meningkatkan imun tubuh dikala pandemi. Tentunya ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mengonsumsi jamu herbal, diantaranya dengan memperhatikan efek samping apa saja yang akan di timbulkan, takaran-takaran untuk mengonsumsi jamu haruslah disesuaikan dengan kebutuhan dan tidak mengonsumsi jamu tersebut secara berlebihan. Pada orang yang sehat dianjurkan mengonsumsi jamu 1-2 kali sehari, sedangkan untuk orang yang sakit dianjurkan 3-4 kali sehari. Dikala pandemi disarankan untuk mengonsumsi jamu herbal yang masih *fresh* dalam artian terbuat dari bahan segar yang dapat di konsumsi secara langsung, dengan tujuan manfaat yang diterima oleh tubuh setelah mengonsumsi jamu tersebut dapat bekerja secara maksimal. Para peneliti ilmiah telah melakukan penelitian pada temulawak, jahe, kunyit, serai, serta daun sambiloto, hasilnya mengejutkan bahan-bahan tersebut memiliki kandungan yang sangat baik untuk tubuh terutama dikala pandemi diantaranya mengandung antioksidan, imunomodulasi, dan anti peradangan.

## **KESIMPULAN**

Semenjak masuknya virus corona di Negara Indonesia, pemerintah dan para peneliti terus mencari jalan keluar dalam menangani permasalahan wabah ini. Berbagai kebijakan telah dibuat oleh pemerintah dari mulai adanya PPKM, mewajibkan masyarakatnya untuk menggunakan masker saat keluar rumah, menyediakan tempat cuci tangan dan *handsanitizer* di tempat-tempat umum, menerapkan *physical distancing*, menyediakan vaksinasi gratis dan menganjurkan masyarakatnya untuk vaksinasi, *work from home*, dan menerapkan pola gaya hidup bersih dan sehat. Dikala pandemi banyak orang yang beranggapan jika jamu herbal dapat menangkal virus corona, namun hal itu belum ada kebenarannya. Di sisi lain mengonsumsi jamu herbal dikala pandemi ada benarnya, pasalnya dapat menjadi alternatif guna menjaga imun dan kesehatan tubuh di kala pandemi, terlebih bahan-bahan yang digunakan dapat ditanam di pekarangan rumah, dan mudah di temukan di pedesaan. Di perkotaan empon-empon atau bahan jamu herbal di pasaran banyak dicari, tak heran jika harganya mahal dan sulit ditemukan. Guna mendapatkan manfaat yang maksimal, mengonsumsi jamu herbal haruslah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan disarankan untuk mengonsumsi jamu yang terbuat dari bahan yang masih segar seperti temulawak, jahe, kunyit, serai, serta daun sambiloto.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Fikri Chairul. 2021. Tiga Dampak Pandemi Covid-19 Bagi Perekonomian Nasional. <https://www.google.com/amp/s/www.beritasatu.com/amp/ekonomi/728997/tiga-dampak-pandemi-covid19-bagi-perekonomian-nasional> diakses pada 22 Agustus 2021.

Kristianti Livia, Suryanto. 2021. Kiat Konsumsi Jamu Untuk Pertahankan Imun di Tengah Pandemi. <https://www.google.com/amp/s/m.antaranews.com/amp/berita/2273426/kiat-konsumsi-jamu-untuk-pertahankan-imun-di-tengah-pandemi> diakses pada 22 Agustus 2021.

Agiesta Fellyanda Suci. 2020. Cerita Lengkap Asal Mula Munculnya Virus Corona di Wuhan. <https://m.merdeka.com/dunia/cerita-lengkap-asal-mula-munculnya-virus-corona-di-wuhan.html?page=5> diakses pada 22 Agustus 2021.

Mutiah Dinny. 2020. Tangkal Virus Corona Baru, Presiden Jokowi Minum Jamu Sampai 3 Kali Sehari. <https://www.google.com/amp/s/m.liputan6.com/amp/4200760/tangkal-virus-corona-baru-presiden-jokowi-minum-jamu-sampai-3-kali-sehari> diakses pada 22 Agustus 2021.