

Title : Pemanfaatan Rempah Nusantara Zingiber Officinale (Jahe) Untuk Penanggulangan Gejala Covid-19

Author(s) : (1) Yudha Kusumaningrum, (2) Aulia innayatul'aini

Institution : Universitas Negeri Surabaya

Category : Article, Competition

Topic : Environment

Pemanfaatan Rempah Nusantara *Zingiber Officinale* (Jahe) Untuk Penanggulangan Gejala Covid-19

Biodata penulis

1.



Yudha Kusumaningrum adalah penulis artikel ini. Penulis lahir pada tanggal 23 september 2001 di kabupaten Nganjuk. Penulis bertempat tinggal di Nganjuk tepatnya di desa Ngronggot kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk Jawa Timur kode pos 64395. Email penulis yudhakusumaningrum@gmail.com. Penulis menempuh pendidikan mulai SDN 1 Mojokendil lalu SMPN 1 Ngronggot tahun masuk 2014 dan lulus tahun 2017, kemudian melanjutkan SMAN 1 Kertosono tahun masuk 2017 dan tahun lulus 2020. Sekarang penulis menempuh pendidikan tinggi negeri di Universitas Negeri Surabaya tahun masuk 2020.

2.



Aulia Innayatul 'Aini adalah salah satu penulis artikel ini yang lahir di Nganjuk pada 06 Februari 2002. Penulis bertempat tinggal di Desa Sumberkepuh, Kec. tanjunganom, Kab. Nganjuk, Jawa Timur kode pos 64483. Email penulis auliainnayatulaini20@gmail.com. Penulis menempuh pendidikan mulai SDN 2 Sumberkepuh, lalu SMPN 1 Ngronggot, kemudian di MAN 2 Kediri pada tahun 2017 dan lulus tahun 2020, lalu saat ini penulis sedang menempuh pendidikan tinggi negeri di Universitas Negeri Surabaya.

Abstraks

The implementation of PPKM in Java and Bali is detrimental to various parties, but this implementation aims to reduce the spread of the Covid-19 virus in Indonesia. With the Covid-19 virus which was announced in 2020, the community has become very vulnerable, especially the elderly. Information or news about deaths and being infected with this virus is increasing, due to a lack of immunity in the body, as well as increased mobility between people. Therefore, to reduce the rate of infection and death of the Covid-19 virus, we must keep our bodies healthy. When we feel unwell then immediately checked, because prevention is better than cure. In Indonesia itself there is a wealth of spices that can overcome the symptoms of being infected with the Covid-19 virus. One of them is a spice that comes from Asia Pacific, is a medicine in the form of a pseudo-trunked clump. This spice is often called ginger or the scientific name is *zingiber officinale* and is very easy to find in Indonesia. Where ginger can cure Covid-19 symptoms and is one of Indonesia's wealth.

Abstrak

Pemberlakuan PPKM di Jawa Bali merugikan berbagai pihak, tapi pemberlakuan ini bertujuan untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19 di Indonesia. Dengan adanya virus Covid-19 yang diumumkan pada tahun 2020 lalu, masyarakat menjadi sangat rentan terutama yang sudah lansia. Informasi atau berita tentang kematian serta terinfeksi virus ini sangat meningkat, dikarenakan kurangnya imun dalam tubuh, serta peningkatan mobilitas antar sesama. Maka dari itu, untuk mengurangi tingkat terinfeksi serta kematian virus Covid-19 kita harus menjaga tubuh kita agar tetap sehat. Ketika kita merasa kurang sehat maka segera diperiksa, karena lebih baik mencegah dari pada mengobati. Di Indonesia sendiri terdapat kekayaan rempah rempah yang dapat menanggulangi gejala terinfeksi virus Covid-19. Salah satunya ialah rempah yang berasal dari asia pasifik ini, merupakan obat berupa tumbuhan rumpun berbatang semu. Rempah ini sering disebut jahe atau nama ilmiah adalah *zingiber officinale* serta sangat mudah dicari di Indonesia. Dimana jahe dapat menyembuhkan sakit gelaja Covid-19 dan termasuk kekayaan Indonesia.

Pendahuluan

Penyakit virus corona (Covid-19) adalah penyakit menular oleh virus yang ditemukan pertama kali di China dan lalu muncul di Indonesia pada tahun 2020. Covid-19 adalah penyakit yang telah menjadi pandemic sehingga perlu diwaspadai karena penularannya yang relatif cepat dan memiliki tingkat mortalitas yang tidak dapat diabaikan. Sebagian besar orang yang terjangkit virus Covid-19 akan mengalami penyakit infeksi saluran pernapasan atas ringan hingga sedang, namun ada juga yang sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. Orang yang lebih tua lebih rentan terkena penyakit serius dan terinfeksi virus ini, terutama pada mereka yang memiliki masalah medis mendasar lain seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis, dan kanker. Salah satu cara untuk mencegah dan memperlambat penularan Covid-19 adalah dengan mendapat informasi yang tepat tentang virus Covid-19, penyebabnya, gejalanya, cara penyebarannya, dan lain sebagainya guna menghalau kecemasan yang tidak berarti dalam masyarakat.

Virus Covid-19 ini sangat mudah menular seperti melalui tetesan air liur atau keluarnya cairan dari hidung pada orang yang terinfeksi batuk atau bersin lalu tanpa sengaja terkena orang lain. Kemudian gejala yang dirasakan seseorang terinfeksi virus Covid-19 ialah seperti batuk, demam, bersin, penciuman hilang, sakit kepala sampai sesak napas. Hal tersebut sangat merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitar serta perekonomian masyarakatnya. Oleh karena itu, pemerintah melakukan beberapa upaya pencegahan Covid-19 dengan melakukan PPKM di Jawa-Bali. Di mana dari PPKM tersebut memiliki beberapa dampak ada yang baik dan ada yang telah merugikan beberapa pihak seperti menurunnya penghasilan perdagangan dan perindustrian karena kurang maksimalnya produk serta rendahnya konsumen. Selain itu, dengan semakin meningkatnya jumlah penderita terkonfirmasi positif Covid-19 di wilayah Nusantara karena menurunnya kesadaran masyarakat dalam mematuhi protokol kesehatan, maka sangat perlu untuk diketahui, dipahami dan dilakukan upaya dalam peningkatan sistem imun untuk meminimalisir dampak buruk lainnya. Sistem imun dapat terjaga selain melalui konsumsi makanan teratur dan istirahat, tetapi juga asupan yang meningkatkan antibodi tubuh diharapkan untuk dikonsumsi secara kontinu dan menyeluruh. Apabila sistem imun baik

ditambah dengan kepatuhan protokol kesehatan yang baik pula maka mata rantai penularan Covid-19 akan dapat diputuskan.

Indonesia merupakan wilayah Nusantara yang kaya dengan beraneka ragam hasil alam terutama floranya. Indonesia bisa terkenal di mancanegara karena menggunakan kekayaannya tersebut untuk melakukan perdagangan dengan negara-negara lain. Salah satu produk yang diperdagangkan ialah rempah-rempah, yang mana di Nusantara sangat berlimpah. Selain untuk dipasarkan ke mancanegara, rempah-rempah Nusantara juga dapat dimanfaatkan saat pandemi Covid-19 sedang berlangsung seperti ini. Sebagai rakyat Nusantara yang kental akan obat-obatan tradisionalnya, haruslah dapat mengolah kekayaan alam yang dimiliki Indonesia untuk mengurangi gejala dan sebagai salah satu pencegahan Covid-19. Salah satu rempah Nusantara yang dapat mencegah gejala Covid-19 serta memungkinkan penyembuhannya adalah *Zingiber Officinale Rosc* sebagai nama ilmiah dari jahe. Jahe sendiri merupakan salah satu rempah Nusantara yang kaya akan manfaat terutama pada bagian pernafasan. Pemanfaatan jahe lainnya dalam kebutuhan sehari-hari sangat banyak seperti bumbu masak, atau minuman jahe atau bahkan mampu menjadi alternatif dalam meningkatkan sistem imun tubuh. Maka dari itu, kita harus dapat mengolah dan memasarkan rempah Nusantara ini ke dalam maupun luar negeri yang mana dapat membantu penyembuhan dan mencegah penyebaran Covid-19.

Pembahasan

Sejak kemunculan wabah Covid-19 di wilayah Indonesia tahun 2020, berbagai upaya pemerintah dilakukan demi mencegah penularan virus Covid-19 karena penyebaran dan penularannya yang sangat cepat. Covid-19 adalah penyakit menular oleh virus yang telah menjadi pandemic sehingga perlu diwaspadai dan ditindaklanjuti. Sebagian besar orang yang terinfeksi virus Covid-19 akan mengalami penyakit infeksi saluran pernapasan atas ringan hingga sedang dan yang paling parah bisa menyebabkan kematian, namun ada juga yang sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. Salah satu upaya pemerintah ialah mulai melakukan proposi kepada segenap lapisan masyarakat untuk melakukan social distancing, menggunakan masker bila keluar rumah, kebiasaan cuci tangan hingga menjaga sistem imun tubuh. Gejala utama Covid-19 yang sering muncul ialah seperti demam, batuk, dapat disertai dengan nyeri tenggorok, hidung tersumbat, tidak bisa mencium bau dengan benar, sakit kepala, dan nyeri otot. Selain itu, pada beberapa kasus ditemui tidak disertai dengan demam dan gejala relatif ringan. Bukan hanya itu saja wabah virus Covid-19 ini bahkan menyebabkan lesunya perekonomian dan pelaksanaan pendidikan yang beralih melalui mekanisme secara online. Jika tidak dilakukan penanganan secara serius tidak mustahil suatu daerah akan terpuruk karena wabah virus Covid-19 ini.

Di masa pandemic Covid-19 ini, imunitas yang baik merupakan salah satu upaya untuk menghindari tertularnya infeksi virus corona serta mencegah penyebarannya. Upaya peningkatan sistem imun tubuh sangat diperlukan mengingat virus ini dapat masuk ke dalam tubuh manusia pada saat imun mengalami penurunan. Sistem imun tubuh penting untuk dijaga dalam era Covid-19 seperti saat ini, salah satu sumber daya alam yang cukup melimpah di Nusantara dengan harga yang murah dan memiliki kandungan antioksi dan cukup tinggi adalah rempah-rempah. Betapa pentingnya menumbuhkan kesadaran jika Indonesia adalah negara yang kaya akan floranya terutama rempah-rempahnya. Bukan hanya memiliki banyak pulau, beragam suku dan budaya, namun perlu diingat juga jika Nusantara merupakan penghasil

rempah-rempah terbesar di dunia terutama di negara Indonesia. Inilah yang menjadi motivasi bangsa Eropa pada masa dulu untuk menghidupkan perdagangan sendiri di Nusantara. Karenanya kekayaan rempah-rempah yang ada di Nusantara menjadi incaran dari berbagai negara di dunia, sebab rempah-rempah memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Rempah-rempah adalah tanaman yang kerap digunakan untuk memasak atau membuat obat karena dapat menimbulkan rasa yang khas dan menggugah selera. Selain meningkatkan kualitas rasa, rempah-rempah juga baik untuk kesehatan tubuh terlebih lagi jika dikonsumsi secara rutin. Untuk menjaga kesehatan dan meminimalisir penyebaran virus Covid-19, hendaknya sebagai cucu nenek moyang haruslah dapat menjaga dan mengolah kekayaan Nusantara ini sedemikian rupa.

Melihat betapa pentingnya peran rempah-rempahan sebagai identitas bangsa yang sekarang banyak dilupakan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Republik Indonesia menggagas program rekonstruksi perdagangan rempah bernama Jalur Rempah. Jalur Rempah di masa lalu ini pun jadi cikal bakal perdagangan komoditas yang melibatkan beragam suku dan membentuk Nusantara. Saat ini Kemendikbud berupaya ikut menggabungkannya melalui program jalur rempah sebagai koridor interaksi antarbudaya dalam lintas daerah di Indonesia dan lintas negara. Program ini bertujuan menghidupkan jalur rempah dengan kerjasama, sinergi, dan gerak serentak dalam memajukan kebudayaan bersama ribuan orang yang memiliki ketersambungan budaya di ratusan titik rempah, mulai dari pemberdayaan komunitas budaya rempah, pengembangan eduwisata jalur rempah, hingga pertunjukan seni, gastronomi, pengetahuan dan pengobatan tradisional, residensi pelaku budaya, workshop, dan lainnya. Namun, karena munculnya virus Covid-19 menyebabkan beberapa kegiatan perdagangan anatar negara menjadi terkendala. Yang mana penularan dan penyebaran virus ini terhitung sangat cepat dan tanpa terkendali.

Salah satu rempah-rempah yang dapat menanggulangi dan menyembuhkan gejala Covid-19 adalah rempah jahe. Jahe merupakan tanaman rimpang yang populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat-obatan. Nama ilmiah jahe adalah *Zingiber officinale* Rosc. Kata *Zingiber* berasal dari bahasa Yunani yang pertama kali dilontarkan oleh Dioscorides pada tahun 77 M. Rimpang jahe berbentuk jemari menggebung di ruas tengah. Sedangkan rasa pedasnya karena senyawa keton bernama *zingeron*. Jahe merupakan tanaman obat berupa tumbuhan rumpun dengan mempunyai batang semu. Menurut para ahli, jahe berasal dari Asia Tropik atau Asia Pasifik, yang tersebar dari India sampai Cina. Jahe dapat tumbuh subur di ketinggian 0-1500 meter di atas permukaan laut, kecuali jenis jahe gajah di ketinggian 500-950 meter. Jahe termasuk dalam suku temu-temuan (*Zingiberaceae*) yang merupakan satu keluarga dengan temu-temuan lainnya seperti temulawak (*Curcuma Xanthorrhiza*), temu hitam (*Curcuma Aeruginosa*), kunyit (*Curcuma Domestica*), kencur (*Kaempferia Galanga*) serta lengkuas (*Languas Galanga*). Tanaman jahe hidup merumpun, beranak-pinak, menghasilkan rimpang dan berbunga. Berdasarkan ukuran dan warna rimpangnya, varietas atau kultivar jahe dapat dibedakan menjadi 3 jenis, yaitu:

1. Jahe emprit

Jahe emprit atau yang juga disebut dengan jahe putih atau jahe sunti, merupakan jenis jahe yang paling sering dijumpai di pasar-pasar Indonesia. Bentuknya kecil dan agak pipih dengan serat yang lembut, sedangkan dagingnya berwarna putih. Walaupun aroma dari jahe emprit ini kurang tajam, namun rasanya pedas karena memiliki kandungan minyak

atsiri yang lebih tinggi, yaitu sekitar 1,7-8% berat kering. Jahe emprit ini paling sering digunakan sebagai rempah bumbu masakan nusantara juga bisa juga dijadikan bahan untuk pembuatan jamu.

2. Jahe gajah

Jahe gajah atau sering disebut juga sebagai jahe badak memiliki ukuran rimpangnya yang besar dan gemuk terlihat menggelembung. Ruas rimpangnya pun jauh lebih dibanding jenis jahe lainnya. Warna dagingnya cenderung putih kekuningan, sehingga tak jarang seseorang menyebut jahe gajah sebagai jahe kuning. Serat pada daging jahe ini lebih kecil dan lembut dibandingkan jenis jahe lainnya. Jahe gajah ini hanya mengandung minyak atsiri sekitar 0,18-1,66% dari berat kering, sehingga rasanya pun tidak terlalu pedas namun aromanya lebih tajam dibandingkan dengan jahe emprit. Jahe gajah paling cocok dimanfaatkan sebagai bahan utama pembuatan permen, makanan atau minuman karena dagingnya yang tebal. Selain itu, ada juga yang menggunakannya sebagai rempah untuk masakan. Jahe jenis ini merupakan jahe yang paling disukai oleh orang-orang di luar negeri atau di pasaran internasional.

3. Jahe merah

Jahe merah termasuk jenis jahe yang cukup langka karena hanya tumbuh di bulan-bulan tertentu saja sehingga harganya pun jauh lebih mahal. Meski begitu, jahe merah tetap banyak dicari. Rimpang jahe merah berukuran kecil berwarna jingga muda hingga kemerahan, berserat kasar, dengan ukuran yang lebih kecil dibanding dua jenis jahe lainnya. Kandungan minyak atsiri dari jahe merah ini sangat tinggi, yaitu sekitar 2,58-90% dari berat kering, sehingga rasanya sangat pedas dan aromanya pun juga sangat tajam. Oleh sebab itu, jahe merah biasa digunakan untuk meredakan nyeri, menghilangkan pegal-pegal, mengurangi sakit kepala, meredakan demam dan lainnya.

Secara umum, jahe memiliki berbagai kandungan yaitu air, mineral, dan vitamin. Kandungan mineral di dalam jahe terdiri atas kalsium, fosfor, magnesium dan zat besi. Sementara kandungan vitaminnya terdiri dari vitamin A, vitamin B1, vitamin B3, dan vitamin C. Jahe juga mengandung berbagai zat yang baik bagi sistem imun tubuh, diantaranya ada zat bioaktif, enzim, minyak atsiri, serta antioksidan dengan kandungan gingerols, shogaols, dan zingerones. Kemudian menurut Ariviani (1999) dalam Hasyim (2009), jahe memiliki berbagai kandungan zat antara lain minyak atsiri (0,5 - 5,6%), zingiberon, zingiberin, zingibetol, barneol, kamfer, folandren, sineol, gingerin, vitamin (A, B1, dan C), karbohidrat (20-60%) damar (resin) dan asam organik (malat, oksalat). Selain itu, jahe juga memiliki antioksidan yang mungkin dapat mencegah kerusakan DNA tubuh dan stres, serta bisa membantu mengatasi penyakit pilek dan flu. Antioksidan jahe juga memiliki kemampuan sebagai penghambat serta penangkal infeksi bakteri dan virus tertentu seperti shigella, E. Coli, dan sebagainya karena didukung oleh kandungan gingerol dalam jahe. Efek antioksidan jahe dapat meningkatkan serta melindungi hormon testosteron (Sakr et al., 2009). Jahe juga memiliki rimpang yang kaya akan kandungan polifenol ternyata dapat melindungi tubuh dari berbagai polutan yang ada di lingkungan.

Jahe yang digunakan sebagai bumbu dapur ternyata juga dapat melindungi tubuh dari berbagai bahan kimia, yang mana jahe dapat menurunkan kadar glukosa darah, kolesterol dan triasilglyserol pada mencit yang diinduksi oleh streptozotocin (Al amin et al., 2006). Bumbu

dapur jahe juga ditemukan bisa menangkal infeksi virus RSV yang menyerang saluran pernapasan. Bahkan, sebuah penelitian mendapati bahwa jahe berpotensi untuk mencegah infeksi bakteri yang resisten terhadap obat. Selain untuk menangkal virus dan memperkuat imun, jahe dapat memicu penciuman yang terhambat untuk dapat berfungsi kembali. Kandungan ginerol dalam jahe tersebut yang membuatnya memiliki aroma kuat dan pedas. Oleh sebab itu, jahe sebagai bahan herbal atau obat-obatan dapat mengatasi hidung tersumbat yang menyebabkan anosmia. Salah satu yang bisa menyebabkan Anosmia terjadi adalah karena adanya kerusakan pada otak atau saraf penciuman. Pada kasus ini, reseptor di dalam hidung yang berfungsi menerima dan mengirimkan sinyal bau ke otak tidak bekerja dengan baik atau otak yang menerima sinyal bau dari hidung tidak bisa mengolah informasi dengan semestinya. Selain itu, jahe juga dapat menyembuhkan sesak nafas yang merupakan salah satu gejala Covid-19. Jahe dapat mengurangi respons alergi karena memiliki sifat anti peradangan, anti oksidan, dan mencegah pelepasan histamin hingga dapat membuat otot-otot di saluran pernapasan lebih rileks sehingga meredakan gejala sesak napas. Namun, sebelum itu perlu diperiksakan ke dokter terlebih dahulu agar lebih aman.

Ragam jenis jahe tersebut dapat diolah atau dimanfaatkan masyarakat Nusantara dengan membudidayakan serta mengolahnya menjadi berbagai olahan. Untuk membudidayakannya sangat mudah karena jahe dapat tumbuh di daerah tropis dan subtropis dengan ketinggian 0-2000 m dpl seperti di daerah-daerah tropis Nusantara. Tanaman jahe cocok ditanam di sekitar pekarangan rumah dan kebun pada tanah yang subur, gembur dan banyak mengandung humus. budidaya jahe secara umum di lapangan yang meliputi pembibitan, persiapan lahan, persiapan media tanam, penanaman, pemeliharaan, penyulaman, pengendalian hama penyakit tanaman dan gulma, pembumbunan dan pemupukan.

Berkaitan dengan unsur kimia yang dikandung oleh jahe dapat dimanfaatkan dalam berbagai macam industri, antara lain sebagai berikut: industri minuman (sirup jahe, instan jahe), industri kosmetik (parfum), industri makanan (permen jahe, awetan jahe, enting-enting jahe), industri obat tradisional atau jamu, industri bumbu dapur (Prasetyo, 2003). Ragam bentuk hasil olahan lainnya antara lain berupa jahe kering, simplisia, oleoresin, minyak atsiri, serbuk, asinan, manisan, anggur jahe dan sirup jahe. Berbagai olahan atau produk jahe tersebut sangat bermanfaat bagi kehidupan masyarakat Nusantara terutama pada masa pandemic saat ini dalam menunjang pendapatan atau penghasilan mereka demi memenuhi kebutuhan hidupnya. Karenanya jahe tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, tetapi juga bermanfaat bagi perekonomian dan perindustrian. Mengingat jahe sering di gunakan sebagai bumbu dapur, dan memiliki komponen senyawa kimia yang kompleks dan berpotensi besar sebagai peningkat antibody. Banyak memproduksi jahe dengan harga di pasaran yang mudah dijangkau oleh setiap lapisan masyarakat dan jika paradigma masyarakat dalam pemenuhan imunitas tercukupi maka diharapkan mata rantai penularan virus Covid-19 bisa terputus. Lebih dari itu, dampak buruk PPKM akibat pandemic bagi seluruh masyarakat Nusantara juga bisa diminimalisir.

Dalam hal ini, pemanfaatan jahe untuk kebutuhan sehari-hari sekaligus sebagai pencegah dan penyembuhan Covid-19 sangat banyak, seperti digunakan sebagai bumbu masak dan obat-obatan. Tidak hanya itu, jahe juga dapat dibuat menjadi minuman sebagai penghangat tenggorokan dan penetral suhu badan. Selain itu, jahe juga bisa diolah menjadi permen, salep dan masih banyak lainnya. Itu semua berguna sebagai alternatif dalam meningkatkan sistem

imun tubuh. Jahe yang dikonsumsi secara teratur baik bagi pasien Covid-19 maupun bukan akan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh secara bertahap, yang mana kandungan di dalam jahe sangat banyak. Rempah jahe memang terlihat biasa dan berasa pedas, tapi manfaatnya sangat berlimpah bagi tubuh. Dalam penelitian yang dilakukan Nurlita dan Setyabudi (2018) juga disampaikan bahwa ekstrak jahe dapat memperbanyak sel pembunuh alami natural killer dan menghancurkan dinding sel virus yang telah menginfeksi inangnya dalam tubuh manusia.

Rimpang jahe dapat digunakan sebagai bumbu masak, pemberi aroma dan rasa pada makanan seperti roti, kue, biskuit, kembang gula dan berbagai minuman. Jahe juga dapat digunakan pada industri obat, minyak wangi, industri jamu tradisional, diolah menjadi asinan jahe, dibuat acar, lalap, bandrek, sekoteng dan sirup. Dewasa ini para petani cabe menggunakan jahe sebagai pestisida alami. Dalam perdagangan jahe dijual dalam bentuk segar, kering, jahe bubuk dan awetan jahe. Disamping itu terdapat hasil olahan jahe seperti: minyak astiri dan koresin yang diperoleh dengan cara penyulingan yang berguna sebagai bahan pencampur dalam minuman beralkohol, es krim, campuran sosis dan lain-lain. Adapun manfaat secara farmakologi antara lain adalah sebagai karminatif (peluruh kentut), anti muntah, pereda kejang, anti pengerasan pembuluh darah, peluruh keringat, anti inflamasi, anti mikroba dan parasit, anti piretik, anti rematik, serta merangsang pengeluaran getah lambung dan getah empedu

Kemudian untuk meminimalisir dampak ekonomi dari pandemic Covid-19 yaitu dengan memperjualbelikan produk atau olahan jahe secara luas di wilayah Nusantara baik secara online maupun offline. Hal itu sangat efisien dilakukan bila dilakukan dengan hati-hati serta tetap mematuhi protocol Kesehatan. Padatnya pemukiman menjadi alasan utama mudahnya penularan virus ini, begitu pula aktivitas kepala rumah tangga di luar rumah dalam mencari nafkah. Oleh karenanya, PPKM tidak akan hanya membuat masyarakat berdiam diri di rumah tapi juga bisa melakukan produksi olahan jahe yang beranekaragam untuk menekan dampak negative dari pandemic Covid-19 di Nusantara baik dalam bidang kesehatan maupun ekonomi. Jika dilihat dari kebiasaan mengkonsumsi suplemen vitamin C yang sulit terjangkau, selain karena perekonomian atau daya beli juga kebutuhan yang sangat banyak untuk dipenuhi setiap anggota keluarga. Bentuk upaya promosi dilakukan dalam hal ini dan tidak terlepas dari upaya pemutusan mata rantai penularan Covid-19.

Kesimpulan

Kemunculan wabah Covid-19 di wilayah Indonesia tahun 2020, berbagai upaya pemerintah dilakukan demi mencegah penyebaran virus Covid-19 seperti mengadakan PPKM Jawa-Bali. Gejala utama Covid-19 yang sering muncul ialah seperti demam, batuk, dapat disertai dengan nyeri tenggorok, hidung tersumbat, bersin-bersin, penciuman hilang, sakit kepala, dan nyeri otot. Salah satu upaya pemerintah untuk menanggulangnya ialah mulai melakukan proposi kepada segenap lapisan masyarakat dengan melakukan social distancing, menggunakan masker bila keluar rumah, kebiasaan cuci tangan hingga menjaga sistem imun tubuh. Sistem imun tubuh penting untuk dijaga dalam era Covid-19 seperti saat ini, salah satu sumber daya alam yang cukup melimpah di Nusantara dan memiliki kandungan antioksidasi cukup tinggi yang mana dapat menanggulangi dan menyembuhkan gejala Covid-19 adalah rempah jahe. Secara umum,

jahe memiliki berbagai kandungan yaitu air, mineral, dan vitamin. Salah satu rempah-rempah yang dapat menanggulangi dan menyembuhkan gejala Covid-19 adalah rempah jahe (*Zingiber officinale Rosc*). Jahe merupakan tanaman rimpang berupa tumbuhan rumpun dengan mempunyai batang semu yang populer sebagai rempah-rempah dan bahan obat-obatan. Rimpang jahe berbentuk jemari menggebung di ruas tengah, sedangkan rasa pedasnya karena senyawa keton bernama zixngeron. Secara umum, jahe memiliki berbagai kandungan yaitu air, mineral, dan vitamin. Jahe juga mengandung berbagai zat yang baik bagi sistem imun tubuh, diantaranya ada zat bioaktif, enzim, minyak atsiri, serta antioksidan dengan kandungan gingerols, shogaols, dan zingerones. Jahe dapat dimanfaatkan dalam berbagai macam industri, seperti industri minuman, industri kosmetik, industri makanan, industri obat tradisional atau jamu, industri bumbu dapur. Berbagai olahan atau produk jahe tersebut sangat bermanfaat bagi kehidupan masyarakat Nusantara terutama pada masa pandemic saat ini dalam menunjang pendapatan atau penghasilan mereka demi memenuhi kebutuhan hidupnya. Karenanya jahe tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, tetapi juga bermanfaat bagi perekonomian dan perindustrian. Lebih dari itu, dampak buruk PPKM akibat pandemic Covid-19 bagi seluruh masyarakat Nusantara juga bisa diminimalisir.

Lampiran-lampiran



Jahe emprit



Jahe gajah



Jahe merah

Daftar Pustaka

- A Muchlis cheepy.2020.*Manfaat Jahe yang tidak Cuma penghangat badan tapi juga penangkal virus corona.*Jakarta.
- Ayu gilang.2021.*latihan memulihkan anosmia.*jakarta.
- Andrian kevin.2018.*berbagai macam obat herbal sesak napas.*
- Luthfiyyah Atsarina.2017. *3 Jenis Jahe yang Ada di Indonesia Beserta Kegunaannya.*Indonesia
- Susanti sri dan yulendra.2018. *Panduan proses pengolahan jahe menjadi jahe serbuk instan.*media bina ilmiah 85.vol.1.
- Wardani erinda trias.2017. *Bab ii tinjauan pustaka.* ADLN Perpustakaan Universitas Airlangga.
- Putri Ade Arwina Andani dll.2020. *novasi Pembuatan Sirup Jahe Guna Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Saat Pandemic Covid-19.*Universitas Negeri Semarang.
- Arifin miftah dll.2020. *Inovasi limbah jahe menjadi hand sanitizer Oleh kelompok sahabat difabel jepara di masa pandemi Covid-19 melalui program csr pt pln unit induk tanjung jati b.* STIKES Cendekia Utama Kudus.vol.3.
- Hapsoh, Yaya Hasanah, and Elisa Julianti. 2010. *Budidaya Dan Teknologi Pasca Panen Jahe.* USU Press Medan. Vol. 3.
- Maimunah. 2018. "Identifikasi Jenis Jahe Berdasarkan Warna Menggunakan Jaringan Syaraf Tiruan." *INFORMATION SYSTEM FOR EDUCATORS AND PROFESSIONALS: Journal of Information System 2 (2): 145–54.*
- Nurlila, Ratna Umi, and Jumarddin La Fua. 2020. "Jahe Peningkat Sistem Imun Tubuh Di Era Pandemi Covid- 19 Di Kelurahan Kadia Kota Kendari." *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat 1 (2): 54–61.* <https://doi.org/10.35311/jmpm.v1i2.12>.
- Redi Aryanta, I Wayan. 2019. "Manfaat Jahe Untuk Kesehatan." *Widya Kesehatan 1 (2): 39–43.* <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>.
- Susantiningasih, Tiwuk, Yuni Setyaningsih, Agneta Irmarahayu, and Fajriati Zulfa. 2021. "Peningkatan Ketrampilan Membuat Minuman Jasule Untuk Imunitas Dimasa Pandemi Covid-19 Di Pangkalan Jati Cinere Depok." *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat) 6 (1): 554–60.* <https://doi.org/10.21067/jpm.v6i1.5056>.
- UNAM. 2010. "No Title كتاب الجامع." □□□□ □□□□□□□□ 2 (5): 1–179. ???