

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan Keluarga tentang “Empon-Empon” sebagai Peningkat Imunitas di Masa Pandemi Covid-19

1. Pengertian Empon-Empon sebagai Peningkat Imunitas di Masa Pandemi Covid-19

Empon-empon merupakan tanaman rimpang atau tanaman yang memiliki akar tinggal. Tanaman yang termasuk ke dalam kategori empon-empon adalah jahe, kunyit, kencur, lengkuas, lempuyang, temulawak, temu ireng, temu kunci, temu giring, temu mangga, dan masih banyak lagi. Biasanya empon-empon digunakan sebagai bumbu dapur, bahan kosmetik, dan jamu. Pada awal pandemi Covid-19, empon-empon dipromosikan oleh Presiden RI Joko Widodo sebagai herbal yang mampu membantu meningkatkan imunitas tubuh.

Empon-empon mengandung banyak senyawa, salah satunya adalah kurkumin yang mampu menyeimbangkan antara efektivitas sel T efektor dan autogresivitas sel T. Empon-empon yang memiliki kandungan kurkumin tertinggi adalah jahe, kunyit, dan temulawak. Dengan pemilihan jenis yang tepat, cara pengolahan yang benar, dan jumlah konsumsi yang wajar, empon-empon dapat bermanfaat sebagai peningkat imunitas terutama di masa pandemi Covid-19. (Tedjo et al., 2021).

2. Jenis Empon-Empon yang digunakan sebagai peningkat Imunitas

Berdasarkan hasil penelitian Tedjo (2021), tumbuhan empon-empon yang memiliki kandungan curcumin adalah jahe, temulawak, dan kunyit. Dengan demikian, konsumsi ketiga tanaman tersebut berpotensi memberikan efek kekebalan, terutama terkait dengan imunitas adaptif seluler yang dibutuhkan selama pandemi Covid-19.

a. Jahe

Berdasarkan *National Center of Biotechnology Information* dalam Pratiwi (2020), jahe dapat memberikan efek antioksidan, antiperadangan, serta memberikan perlindungan yang optimal pada tubuh. Jahe memiliki kandungan vitamin C dan magnesium yang memiliki manfaat dapat memperkuat imunitas tubuh. Jahe sangat berpengaruh positif terhadap peningkatan respon sistem kekebalan tubuh. Penelitian Nurrahman dalam Pratiwi (2020), menyatakan bahwa hasil konsumsi sari jahe 250 ml yang diekstrak dengan air selama 30 hari dapat meningkatkan aktivitas sel T dan daya tahan limfosit. Komponen gingerol pada jahe dapat meningkatkan aktivitas proliferasi sel T dan B yang berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh.

b. Jahe Merah

Jahe merah merupakan produk unggulan tanaman rimpang jahe karena mengandung senyawa aktif yang lebih tinggi dibandingkan varietas jahe lainnya. Jahe merah sering digunakan sebagai bumbu, bahan obat tradisional, manisan, dan minuman penyegar. Jahe merah

memiliki kandungan minyak atsiri 2,58-2,72%. Zat aktif yang terdapat dalam minyak atsiri, yaitu *shogaol*, *gingerol*, *zingeron*, serta bahan antioksidan alami lainnya. Keseluruhan zat tersebut mampu meningkatkan imun tubuh (Muhibah, 2020).

c. Temulawak

Temulawak juga merupakan salah satu tanaman yang sering dijadikan obat tradisional untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan. Kandungan terbanyak yang dimiliki tumbuhan temulawak adalah kurkuminoid yang membantu proses metabolisme dan fisiologis tubuh (Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, 2018). Studi oleh kim dalam Izazi (2020), menunjukkan bahwa temulawak dapat menginduksi aktivitas sistem imun.

d. Kunyit

Empon-empon lain yang memiliki manfaat sebagai peningkat imunitas adalah kunyit. Kunyit dianggap sebagai bahan antibiotik terbaik. Kunyit memiliki kandungan curcumin yang memiliki manfaat seperti antioksidan, antiinflamasi, antivirus, dan antibakteri yang cocok digunakan untuk meningkatkan imunitas di masa pandemi (Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, 2018).

e. Kencur

Kencur banyak dikenal sebagai pengobatan diare, sakit gigi, sakit perut, dan pembengkakan pada otot dan rematik. Selain itu, kencur dapat meningkatkan energi dan mengatasi kelelahan atau dikenal

dengan meningkatkan imun (Izazi & Kusuma P, 2020). Kencur juga termasuk kedalam contoh beberapa tanaman obat yang bermanfaat untuk daya tahan tubuh yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI dalam surat edaran No: HK.02.02/IV/2243/2020 (KEMENKES RI, 2020).

3. Manfaat Empon-Empon

a. Jahe

Selain bermanfaat sebagai peningkat imunitas, jahe memiliki manfaat lain bagi kesehatan, yaitu:

- 1) Mengurangi rasa mual pada kondisi gejala Covid-19, ibu hamil, dan efek kemoterapi,
- 2) Menurunkan gula darah,
- 3) Membantu mengatasi nyeri pada osteoarthritis,
- 4) Mengatasi gangguan pencernaan,
- 5) Mengurangi kadar kolesterol dalam darah,
- 6) Mengurangi nyeri haid, dan
- 7) Melawan infeksi bakteri.

(Ratriani, 2021).

b. Jahe Merah

Jahe merah sering digunakan dalam produksi obat-obatan dan sebagai bumbu masakan karena kandungan gizi di dalamnya dapat melengkapi zat-zat gizi pada menu utama dan melancarkan proses pencernaan. Selain itu, jahe merah memiliki banyak manfaat, yaitu

sebagai obat batuk, penghangat tubuh, penambah nafsu makan, antibakteri, dan antioksidan yang mampu melawan radikal bebas (Muhibah, 2020).

c. Temulawak

Temulawak yang memiliki kandungan kurkuminoid terbanyak sebagai zat peningkat imunitas juga memiliki manfaat lain bagi kesehatan.

Khasiat dan kegunaan temulawak, yaitu:

- 1) Memperbaiki fungsi pencernaan sehingga meningkatkan nafsu makan dan BAB,
- 2) Memperbaiki fungsi hati sehingga dapat membantu penyembuhan penyakit liver dan serosis,
- 3) Menurunkan kadar lemak darah,
- 4) Mengurangi rasa nyeri sendi dan tulang karena kondisi penyakit sendi ataupun salah satu gejala Covid-19,
- 5) Menghambat penggumpalan darah, dan
- 6) Berperan sebagai antioksidan yang mampu melawan radikal bebas.

(Kementrian Pertanian Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan, 2019).

d. Kunyit

Kunyit dianggap sebagai antioksidan yang baik dan bermanfaat sebagai antiinflamasi. Khasiat dan kegunaan lain dari kunyit adalah :

- 1) Meredakan luka dan kurap,
- 2) Mengatasi diare,

3) Mengatasi nyeri haid dan nyeri perut akibat gangguan pencernaan.

(Kementrian Pertanian Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan, 2019).

e. Kencur

Pengolahan kencur biasanya di campur dengan bahan lain seperti beras dan mengkudu. Khasiat yang didapat dari penggunaan kencur adalah :

1) Mengatasi demam, masuk angin, dan influenza,

2) Mengatasi radang tenggorokan dan batuk, serta

3) Mengatasi diare.

(Kementrian Pertanian Badan Penelitian dan Pengembangan Kehutanan, 2019).

4. Cara Pengolahan dan Jumlah Konsumsi Empon-Empon

Dalam Surat Edaran Kementrian Kesehatan RI No: HK.02.02/IV/2243/2020 tentang Pemanfaatan Obat Tradisional Untuk Memelihara Kesehatan, Pencegahan Penyakit, dan Perawatan Kesehatan, dijelaskan:

a. Ramuan Jahe

Membuat ramuan jahe dengan cara dicuci terlebih dahulu, digeprek kemudian direbus bersama jeruk nipis, kayu manis, gula merah dan air dengan api kecil selama 15 menit, biarkan hingga dingin kemudian saring dalam keadaan dingin. Konsumsi 1 kali sehari sebanyak 1 ½ cangkir.

b. Ramuan Kunyit

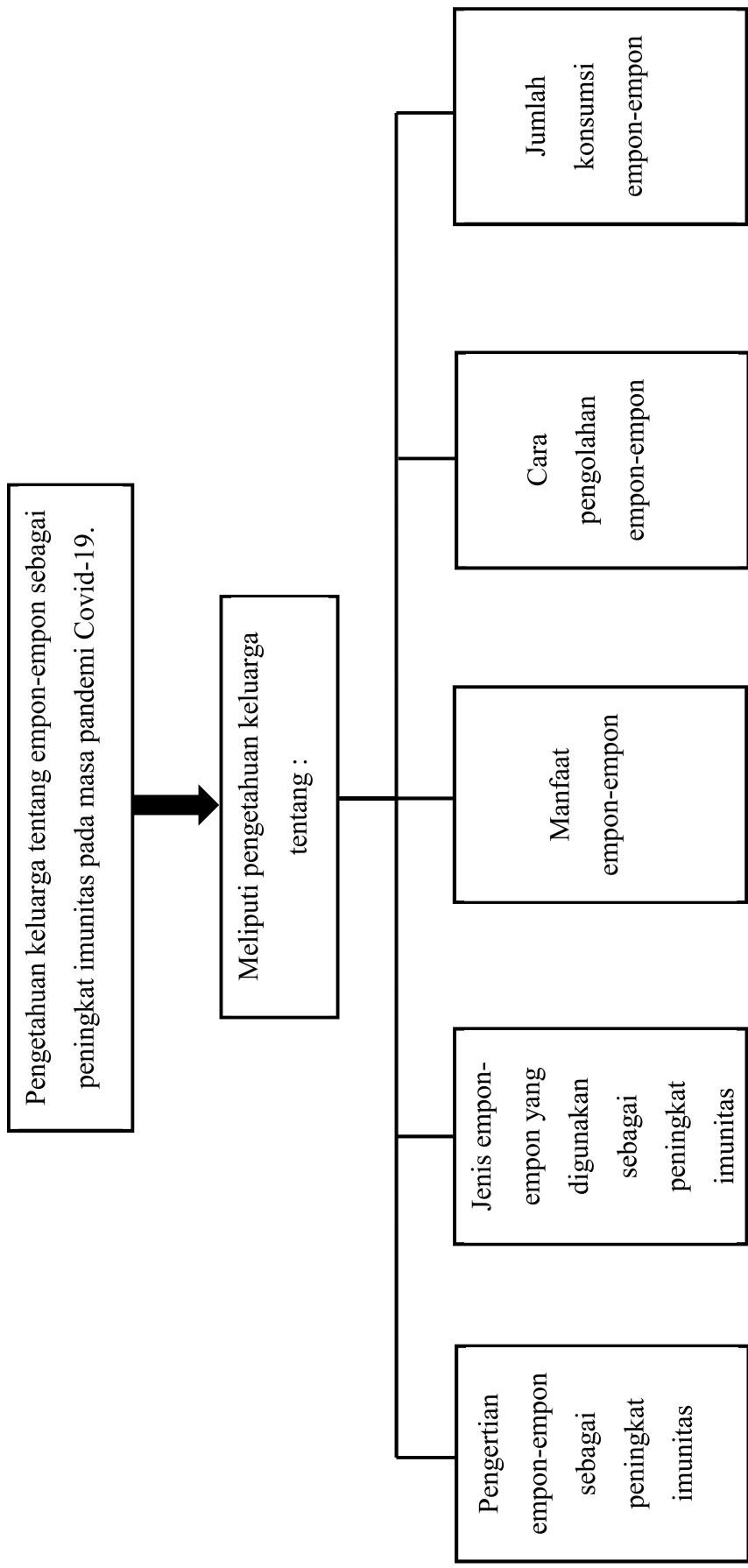
Membuat ramuan kunyit dan lengkuas dengan cara cuci kunyit dan lengkuas, geprek kemudian rebus dengan air mendidih bersama jeruk nipis, air, dan gula merah. Rebus hingga air habis setengahnya dan matikan. Tunggu hingga dingin kemudian saring. Konsumsi 2 kali dalam sehari sebanyak 1 ½ cangkir.

Ramuan kunyit, meniran, dan pegagan dibuat dengan cara merebus kunyit, meniran, pegagan, air, dan gula merah dengan api kecil hingga air menyusut setengahnya. Angkat dan tunggu hingga dingin. Jumlah konsumsi ramuan ini 1 kali sehari sebanyak 1 gelas untuk dewasa dan 4 kali sehari sebanyak 6 sendok makan untuk anak-anak.

c. Ramuan Beras Kencur

Cara membuat ramuan ini dengan cara sangrai beras hingga kekuningan. Haluskan beras, kencur, dan gula. Kemudian rebus dengan air sampai mendidih dan saring. Konsumsi sebanyak 2 kali sehari (KEMENKES RI, 2020).

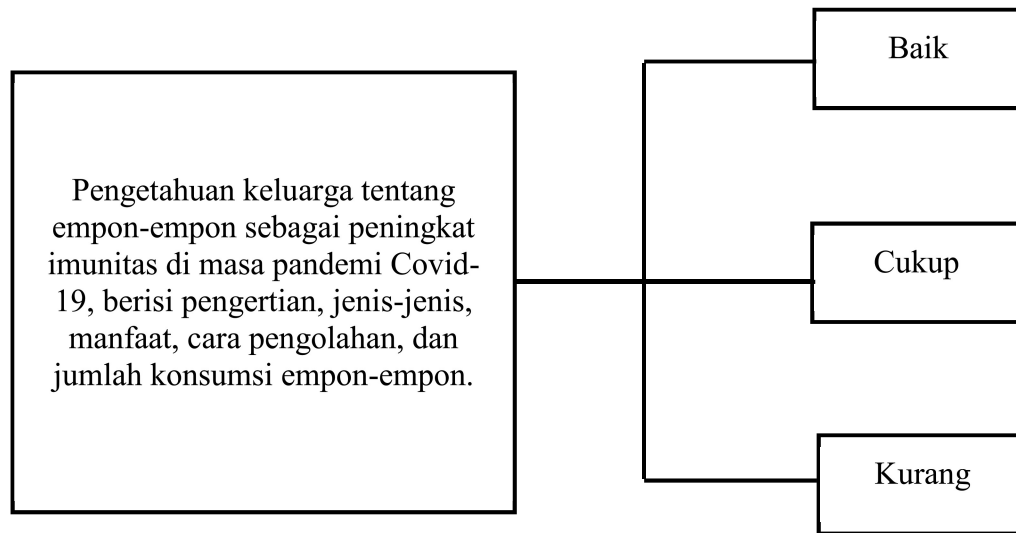
B. Kerangka Teori



Sumber: (Gumantan et al.,2020), (Deniati & annisaa, 2021), (Tedjo, 2021), (Pratiwi, 2020), (Muhibah, 2020)

Gambar 1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2 Kerangka Konsep

D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana karakteristik responden di Dusun Cokrodipan Triharjo Wates Kulon Progo?
2. Bagaimana pengetahuan keluarga tentang pengertian empon-empon sebagai peningkat imunitas di masa pandemi Covid-19 berdasarkan karakteristik responden di Dusun Cokrodipan Triharjo Wates Kulon Progo?
3. Bagaimana pengetahuan keluarga tentang pengertian empon-empon sebagai peningkat imunitas di masa pandemi Covid-19?
4. Bagaimana pengetahuan keluarga tentang jenis empon-empon yang dapat meningkatkan imunitas?
5. Bagaimana pengetahuan keluarga tentang manfaat dari empon-empon yang dikonsumsi selama pandemi Covid-19?
6. Bagaimana pengetahuan keluarga tentang cara pengolahan empon-empon sebagai konsumsi yang dapat meningkatkan imunitas?
7. Bagaimana pengetahuan keluarga tentang jumlah konsumsi empon-empon dalam sehari sebagai upaya meningkatkan imunitas?