



EDUKASI PEMANFAATAN “RAJALOM” (RAMUAN JAMU LOMBOK) SEBAGAI MINUMAN PENAMBAH STAMINA DENGAN PEMBERDAYAAN ORGANISASI SOSIAL

Maruni Wiwin Diarti^{✉1}, Rohmi², Suhaema³

[✉]maruniwiwindiarti@yahoo.com

¹⁻²Jurusan Analis Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

³ Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Genesis Naskah:

Diterima 12 September 2022; Disetujui 27 Februari 2023; Di Publikasi 10 Mei 2023

Abstrak

Analisis situasi permasalahan dari desa Karang Bayan yaitu desa Karang Bayan merupakan salah satu Desa yang ada di Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat jumlah penduduk 659.312 jiwa dengan mata pencaharian terbesar pedagang, buruh gudang, buruh pasar, peternak dan petani, yang menyebabkan mobilisasi yang tinggi dalam masyarakatnya, sehingga menyebabkan penularan Covid-19 yang tinggi. Berdasarkan studi pendahuluan dan hasil wawancara tingginya penularan Covid-19 karena pengetahuan masyarakat tentang PHBS dan Covid-19 terutama bagaimana penularan dan pencegahannya masih rendah. Belum optimalnya partisipasi kelompok masyarakat organisasi sosial seperti kader dan Karang taruna dalam pencegahan Covid-19 dan pemanfaatan tanaman obat keluarga seperti Jahe, Temulawak, Kunyit, Cengkeh, Sereh untuk imunitas atau meningkatkan stamina tubuh. Solusi yang ditawarkan dengan edukasi, pelatihan dan pendampingan tentang Covid-19 (Penyebab, penularan, pencegahan, pengendalian) dan PHBS untuk pencegahan terjadinya meningkatnya Penularan Covid 19, pelatihan dan pendampingan pembuatan dan Penggunaan Suplement Kesehatan berbahan kearifan lokal tanaman obat keluarga seperti Jahe, Temulawak, Kunyit, Cengkeh, Sereh dalam bentuk “Rajalom” Ramuan jamu Lombok serta memberikan bantuan bibit tanaman obat keluarga dalam pemanfaatan lahan sempit pekarangan dengan konsep desa model “Kebun Mini Sehat” keluarga, sehingga diharapkan ada keberlanjutan bahwa setiap keluarga dalam masyarakat memiliki kebun mini tanaman obat keluarga secara mandiri. Hasil PKM ini dapat meningkatkan menggerakkan kelompok masyarakat organisasi sosial seperti Kader dan Karang Taruna sebagai Mentor dan *Role model* dalam masyarakat di Desa melalui edukasi, pelatihan dan pendampingan penggunaan suplement kesehatan berbahan kearifan lokal tanaman obat keluarga seperti Jahe, Temulawak, Kunyit, Cengkeh, Sereh dalam bentuk “Rajalom” Ramuan jamu Lombok meningkatkan stamina tubuh dan daya tahan tubuh (imunitas) dalam masa Pandemi Covid-19 dan membentuk Desa Karang Bayan menjadi Desa peduli dan siaga Covid-19, dengan konsep kembali ke alam “*Back to Nature*” membuat model “Kebun Mini Sehat” keluarga.

Kata Kunci: Edukasi; Rajalom; Stamina

Abstract

Analysis of the problem situation from Karang Bayan village, namely Karang Bayan village is one of the villages in Lingsar District, West Lombok Regency, with a population of 659,312 people with the biggest livelihoods being traders, warehouse workers, market workers, breeders and farmers, which causes high mobilization in the community, thus causing high transmission of Covid-19. Based on preliminary studies and the results of interviews, the high transmission of Covid-19 is because public knowledge about PHBS and Covid-19, especially how transmission and prevention are still low. Not optimal participation of community groups and social organizations such as cadres and Youth Organizations in preventing Covid-19 and the use of family medicinal plants such as Ginger, Temulawak, Turmeric, Cloves, Lemongrass for immunity or increasing body stamina. The solutions offered are education, training and assistance regarding Covid-19 (causes, transmission, prevention, control) and PHBS to prevent an increase in the transmission of Covid 19, training and assistance in the manufacture and use of health supplements made from local wisdom of family medicinal plants such as ginger, curcuma, Turmeric, Cloves, Lemongrass in the form of "Rajalom" Lombok herbal medicine and providing assistance with family medicinal plant seeds in the use of narrow yards with the concept of a family "Healthy Mini Garden" model village, so that it is hoped that there will be continuity that every family in the community has a mini plant garden independent family medicine. The results of this PKM can increase social organization community groups such as Cadres and Karang Taruna as Mentors and Role models in the community in the Village through education, training and assistance in the use of health supplements made from local wisdom of family medicinal plants such as Ginger, Temulawak, Turmeric, Cloves, Lemongrass in the form of "Rajalom" Lombok herbal medicine increases body stamina and endurance (immunity) during the Covid-19 Pandemic and forms Karang Bayan Village to become a Caring and Alert Village for Covid-19, with the concept of returning to nature "Back to Nature" making the model "Healthy Mini Garden" family.

Keywords: Education; Rajalom; Stamina

Pendahuluan

COVID-19 di Nusa Tenggara Barat diawal tahun 2021 dilaporkan ada sebanyak 23.598 orang yang terkonfirmasi positif, yang terdiri atas 1.864 orang masih dirawat, 21.000 orang sembuh, dan 734 orang meninggal dunia. Data perkembangan kasus COVID-19 di Nusa Tenggara Barat menunjukkan bahwa Kota Mataram menduduki posisi pertama, Sumbawa menduduki posisi kedua, dan Kabupaten Lombok Barat menduduki posisi ketiga terkait angka kumulatif positif COVID-19 di Nusa Tenggara Barat. Dua kecamatan masing-masing Lingsar dan Narmada menjadi penyumbang tertinggi kasus pasien yang meninggal akibat COVID-19 di Kabupaten Lombok Barat.

Analisis situasi permasalahan dari desa Karang Bayan yaitu desa Karang Bayan merupakan salah satu Desa yang ada di Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat jumlah penduduk 659.312 jiwa dengan mata pencaharian terbesar pedagang, buruh gudang, buruh pasar, peternak dan petani, yang menyebabkan mobilisasi yang tinggi dalam masyarakatnya, sehingga menyebabkan penularan Covid-19 yang tinggi. Berdasarkan studi pendahuluan dan hasil wawancara tingginya penularan Covid-19 karena

pengetahuan masyarakat tentang PHBS dan Covid-19 terutama bagaimana penularan dan pencegahannya masih rendah. Belum optimalnya partisipasi kelompok masyarakat organisasi sosial seperti kader dan Karang taruna dalam pencegahan Covid-19 dan pemanfaatan tanaman obat keluarga seperti Jahe, Temulawak, Kunyit, Cengkeh, Sereh untuk imunitas atau meningkatkan stamina tubuh. Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) adalah kebijakan Pemerintah Indonesia sejak awal tahun 2021 untuk menangani pandemi Covid-19 di Indonesia. Dampak nyata PPKM yang dirasakan masyarakat di Desa Karang bayan berdasarkan hasil wawancara sangat terlihat pada regulasi perekonomian yang menurun, mengingat sebagian besar masyarakat di Desa Karang Bayan Mata pencahariannya pedagang, buruh gudang, buruh pasar, peternak dan petani yang menyebabkan daya beli terhadap vitamin dan supplement penambah daya tahan tubuh yang harganya relatif mahal tidak terjangkau oleh masyarakat.

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat Program Pengembangan Desa Mitra ini adalah dengan melakukan edukasi, pelatihan dan pendampingan tentang Covid-19 (Penyebab, penularan, pencegahan,

pengendalian) dan PHBS untuk pencegahan terjadinya meningkatnya Penularan Covid 19. Meningkatkan ketahanan masyarakat Desa melalui pemberdayaan kelompok masyarakat organisasi sosial Kader dan Karang Taruna sebagai Mentor dan *Role model* dalam masyarakat di Desa dengan memberikan edukasi, pelatihan dan pendampingan Penggunaan Suplement Kesehatan berbahan kearifan lokal tanaman obat keluarga seperti Jahe, Temulawak, Kunyit, Cengkeh, Sereh dalam bentuk “Rajalom” Ramuan jamu Lombok meningkatkan stamina tubuh dan daya tahan tubuh (imunitas). Memberikan bantuan bibit tanaman obat keluarga dalam pemanfaatan lahan sempit pekarangan dengan konsep desa model “Kebun Mini Sehat” keluarga, sehingga diharapkan ada keberlanjutan bahwa setiap keluarga dalam masyarakat memiliki kebun mini tanaman obat keluarga secara mandiri dan memiliki nilai ekonomis sebagai bahan pembuatan “Rajalom” untuk konsumsi keluarga dan memiliki nilai jual.

“Rajalom” merupakan ramuan Jamu Lombok yang dibuat dari campuran rempah rempah alami yang dibuat dalam bentuk cair dan bubuk dengan komposisi 1 kg rimpang jahe merah/jahe putih kecil/jahe putih besar, ¼ rimpang temulawak, ¼ rimpang kunyit, 5 batang sereh, 10 butir biji cengkeh. Ramuan jamu Lombok ini berdasarkan hasil penelitian bermanfaat dapat meningkatkan stamina tubuh atau memiliki efek tonikum.

Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat program pengembangan desa mitra ini bermanfaat menjadikan Desa Karang Bayan menjadi Desa peduli dan siaga Covid-19, dengan konsep kembali ke alam “*Back to Nature*” membuat model “Kebun Mini Sehat” keluarga dengan menggerakkan kelompok masyarakat organisasi sosial seperti Kader dan Karang Taruna sebagai Mentor dan *Role model* dalam masyarakat di Desa melalui edukasi, pelatihan dan pendampingan penggunaan suplement kesehatan berbahan kearifan lokal tanaman obat keluarga seperti Jahe, Temulawak, Kunyit, Cengkeh, Sereh dalam bentuk “Rajalom” Ramuan jamu Lombok meningkatkan stamina tubuh dan daya tahan tubuh (imunitas) dalam masa Pandemi Covid-19. Luaran yang ditargetkan dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat PPDM berupa luaran wajib (Draf Publikasi Jurnal Pengabdian Masyarakat, Peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra pengmas, terbentuknya model “Kebun Mini Sehat” keluarga untuk bahan pembuatan “Rajalom”

Dan Video Pelaksanaan PKM. Luaran tambahan berupa Haki poster metode Pelaksanaan Pengmas, Haki Poster Bentuk Produk Aplikasi berbasis riset, dan Haki Leaflet Pengmas.

Metode

A. Tahap Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat Program Pengembangan Desa Mitra (PPDM) dilaksanakan di Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat Provinsi Nusa Tenggara Barat. Desa ini merupakan desa binaan Poltekkes Kemenkes Mataram. Obyek (Khalayak Sasaran Pengabmas) merupakan warga masyarakat melalui kelompok masyarakat organisasi sosial yang ditangani Desa yaitu Kader, Karang Taruna, ibu – ibu PKK dan Perangkat desa (Kepala Desa, Sekeraris Desa dan Kepala Dusun di Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat. Kegiatan Pengabdian masyarakat Program Pengembangan Desa Mitra (PPDM) dari tahapan persiapan, pelaksanaan, monitoring evaluasi pelaksanaan, monitoring evaluasi pencapaian luaran dan pencapaian target luaran dilaksanakan selama 8 bulan mulai bulan Maret 2022 s.d Oktober 2022. Kader dan ibu – ibu PKK sebagai mitra yang kontribusinya sebagai *role model* keberlanjutan kegiatan Pengabdian Masyarakat di desa yang mengikuti tutorial, pelatihan dan pendampingan pemanfaatan “Rajalom” ramuan jamu lombok sebagai minuman penambah stamina di masa pandemi Covid -19, selanjutnya kader bertanggung jawab dalam keberlanjutan program PPDM ini ke masyarakat Desa, sehingga masyarakat Desa memiliki keterampilan dalam pengelolaan bahan alam yang ada disekitarnya untuk membuat “Rajalom” sebagai minuman fungsional penambah stamina secara mandiri. Karang Taruna sebagai mitra yang kontribusinya sebagai mentor dalam penggerak dan pelaksana dalam menyediakan kesediaan bahan baku pembuatan “Rajalom” ramuan jamu lombok sebagai minuman penambah stamina di masa pandemi Covid -19, dengan mengembangkan konsep “Kebun Mini Sehat” keluarga serta bertanggung jawab dalam keberlanjutan pembuatan “Rajalom” secara mandiri dan memiliki nilai ekonomis. Perangkat desa (Kepala Desa, Sekeraris Desa dan Kepala Dusun) Desa Karang Bayan sebagai mitra yang kontribusinya sebagai mentor, pemberi ijin, dukungan dan pelaksana monitoring evaluasi keberlanjutan Program Pengembangan Desa Mitra dalam pembuatan “Rajalom” ramuan jamu lombok sebagai minuman penambah stamina di

masa pandemi Covid -19, dengan mengembangkan keberlanjutan konsep “Kebun Mini Sehat” keluarga dalam masyarakat Desa secara mandiri dan memiliki nilai ekonomis. Tahap pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dengan Program Pengembangan Desa Mitra (PPDM) di Desa Karang Bayan umum meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi dilaksanakan selama 8 bulan mulai bulan Maret 2022 s.d Oktober 2022. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat PPDM melibatkan 4 (empat) orang mahasiswa yang berperan dalam membantu dalam menyiapkan bahan dan materi pengabdian masyarakat PPDM, Membantu dalam mendampingi mitra, Menyiapkan desain konsep “Kebun Mini Sehat” keluarga, Mendemonstrasikan atau memperagakan PHBS terkait kebijakan pemerintah dalam menerapkan protokol kesehatan untuk pencegahan penularan Covid-19, Mendemonstrasikan, melatih dan mendampingi dalam penyiapan bahan dan pembuatan “Rajalom”, terlibat dalam group *Whatsapp* untuk berbagi informasi, membantu dalam melakukan monitoring dan evaluasi untuk keberlanjutan kegiatan pengabdian masyarakat PPDM, serta terlibat dalam memenuhi target luaran.

B. Strategi Pelaksanaan

Strategi Pelaksanaan Program Pengembangan Desa Mitra (PPDM) untuk melaksanakan solusi yang ditawarkan dalam mengatasi permasalahan di Desa mitra dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Strategi Pelaksanaan Program Pengembangan Desa Mitra (PPDM)

Input	Proses	Output
1. Pengetahuan masyarakat tentang PHBS dan Covid-19 terutama bagaimana penularan dan pencegahannya masih rendah	a. Edukasi secara langsung melalui sosialisasi, penyuluhan dan pendampingan b. Edukasi secara tidak langsung melalui penyebaran poster, leaflet, spanduk dan pemutaran video materi untuk	- Materi penyuluhan - PPT penyuluhan tentang Covid-19 dan PHBS - Leaflet - Poster - Spanduk - Video PHBD - Video Penerapan protokol kesehatan

memudahkan

pemahaman
c. Edukasi secara langsung melalui demonstrasi dan pendampingan PHBS dan penerapan kebijakan pemerintah tentang protokol kesehatan

2. Belum optimalnya partisipasi kelompok masyarakat organisasi sosial seperti kader dan Karang taruna dalam pencegahan Covid-19 dan pemanfaatan tanaman obat keluarga seperti Jahe, Temulawak, Kunyit, Cengkeh, Sereh untuk imunitas atau meningkatkan stamina tubuh.	- Edukasi secara langsung melalui demonstrasi dan praktikum serta pemutaran video cara pembuatan “Rajalom” - Demonstrasi pengembangan konsep “Kebun Mini Sehat” keluarga	- Video Pembuatan “Rajalom” - Alat dan Bahan Pembuatan “Rajalom” - Kemasan “Rajalom” - Video Tutorial Berkebun sehat - Bibit Tanaman obat keluarga
---	---	--

Media edukasi dan pelatihan yang digunakan dalam strategi pelaksanaan pengabdian masyarakat untuk melaksanakan solusi yang ditawarkan dalam memecahkan masalah Mitra adalah Poster dan Leaflet. Adapun media edukasi dapat dilihat pada gambar 1.



Strategi pelaksanaan dengan demonstrasi dan praktik secara langsung pembuatan “Rajalom” dalam bentuk bubuk sebagai immune boster untuk pencegahan Covid-19. Adapun cara pembuatan “Rajalom” adalah sebagai berikut :

Bahannya bubuk “Rajalom” :

- 1 kg jahe merah, kalau tdk ada jahe merah pake jahe biasa juga bisa.
- 1/4 kunyit
- 1/4 temulawak
- 10 batang serih
- Gula putih 1 kg tapi kalau tidak suka manis bisa di kurangi.

Cara buatnya :

1. Membersihkan semua bahan
2. Memotong semua bahan agar bisa di blender.
3. Memblender dengan air sebanyak 4 gelas.
4. Menyaring hasil blender sambil dip eras biar keluar semua sari bahannya.
5. Didiamkan hasil saringan selama 1 jam sampai ada endapan nya .
6. Diambil supernat (air bagian atasnya) secara perlahan – lahan, jangan sampai

- Endapannya ikut terambil.
- 7. Filtrat hasil saringan siap di masak dengan menggunakan wajan, sebelum di masak masukkan 1 kg gula putih sambil diaduk sampai larut .
- 8. Selanjutnya diaduk terus sampai mendidih, berbentuk caramel dengan api yang agak besar.
- 9. Setelah jadi caramel kecilkan api sambil terus di aduk, sampai mengental dan akan menjadi gumpalan dan serbuk.
- 10. Serbuk dihaluskan dengan menggubakan blender dan diayak.
- 11. Bubuk “Rajalom” siap dikonsumsi (1 sendok bubuk “Rajalom” dengan satu gelas air hangat) bisa ditambahkan 1 sendok madu dan air perasan jeruk nipis.

C. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Program Pengembangan Desa Mitra dilakukan melalui pemantauan target dan capaian melalui pengumpulan data, pendampingan dan monitoring selama pelaksanaan kegiatan, selanjutnya dilakukan analisis data dan pelaporan hasil kegiatan. Evaluasi hasil kegiatan diukur dari peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra, peningkatan partisipasi mitra dan keberlanjutan perubahan sikap mitra untuk menjadikan Desa Karang Bayan menjadi Desa peduli dan siaga Covid-19, dengan konsep kembali ke alam “Back to Nature” membuat model “**Kebun Mini Sehat**” dan pemanfaatan tanaman obat keluarga seperti Jahe, Temulawak, Kunyit, Cengkeh, Sereh dalam bentuk “Rajalom” Ramuan jamu Lombok meningkatkan stamina tubuh dan daya tahan tubuh (imunitas) dalam masa Pandemi Covid-19 dan memiliki nilai jual. Evaluasi luaran dilakukan dengan melihat jenis luaran dan target waktu capaian yang sudah direncanakan pada tahun berjalan dan satu tahun setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi luaran selain melibatkan mitra, mahasiswa juga melibatkan Kepala Desa dan Aparat Desa untuk memantau keberlanjutan luaran terutama adanya perubahan pengetahuan, keterampilan, sikap kelompok mitra masyarakat dalam menjadikan Desa Karang Bayan menjadi Desa peduli dan siaga Covid-19, dengan konsep kembali ke alam “Back to Nature” membuat model “**Kebun Mini Sehat**” dan pemanfaatan tanaman obat keluarga dalam bentuk “Rajalom” Ramuan jamu Lombok yang bermanfaat meningkatkan stamina tubuh dan daya tahan tubuh (imunitas)

dalam masa Pandemi Covid-19 dan memiliki nilai jual.

Hasil dan Pembahasan

Mitra Masyarakat yang menjadi obyek (Khalayak Sasaran Pengabmas) yang terdiri dari Kader, Karang Taruna, ibu – ibu PKK dan Perangkat desa (Kepala Desa, Sekeraris Desa dan Kepala Dusun di Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat berdasarkan jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 30 orang (66,6%) dan Laki = laki sebanyak 15 orang (33,3%). Berdasarkan Usia Mitra Masyarakat yang terbanyak berusia rentang 15 – 30 Tahun yaitu sebanyak 20 orang (44,4 %), usia > 30 tahun sebanyak 15 orang (33,4%) dan berusia < 15 orang sebanyak 10

(22,2%). Hasil monitoring dan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat terkait Covid-19 (Penyebab, penularan, pencegahan, pengendalian) dan PHBS untuk pencegahan terjadinya meningkatnya Penularan Covid 19 dan keterampilan Mitra dalam pembuatan “Rajalom” Ramuan Jamu Lombok sebagai minuman Kesehatan peningkatan stamina untuk menjaga daya tahan tubuh dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Pengetahuan dan Keterampilan Mitra Pkm terkait Covid-19, PHBS pembuatan “Rajalom” Ramuan Jamu Lombok sebagai minuman Kesehatan peningkatan stamina

No	Pengetahuan	Tinggi	%	Sedang	%	Rendah	%	Total	%
1	Pre test	0	0	10	22,2	35	77,8	45	100
2	Post test	40	88,9	5	11,1	0	0	45	100
No	Keterampilan	Tinggi	%	Sedang	%	Rendah	%	Total	%
1	Pre test	0	0	0	0	45	100	45	100
2	Post test	45	100	0	0	0	0	45	100

Tabel 3 menunjukkan Pengetahuan dan Keterampilan Mitra Pkm yang terdiri dari Kader, Karang Taruna, Ibu – ibu PKK dan Perangkat Desa Di Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar yang merupakan Desa Binaan Poltekkes Kemenkes Mataram terkait Covid-19, PHBS pembuatan “Rajalom” Ramuan Jamu Lombok sebagai minuman Kesehatan peningkatan stamina sebelum dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat relative sedang dan rendah sedangkan setelah dilakukan edukasi relative tinggi dan sedang. Untuk Keterampilan dalam pembuatan “Rajalom” Ramuan Jamu Lombok terjadi peningkatan yang signifikan yaitu dari 0% tidak tau (Keterampilan rendah) cara membuat “Rajalom” menjadi 100% terampil membuat “Rajalom”. Gambar tahapan – tahapan hasil pembuatan “Rajalom” dan Aktivitas Edukasi Pelatihan pembuatan “Rajalom” pada Mitra Pkm dapat dilihat pada gambar 3,4,5,6,7 dan 8. Praktik Edukasi pelatihan pembuatan “Rajalom” Pada sasaran Mitra sebagai bentuk kegiatan Pengabdian Masyarakat dapat dilihat pada gambar 9.



Gambar 1. Komposisi “Rajalom”



Gambar 2 Bentuk Karamel “Rajalom”

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menghasilkan 15 lokasi Kebun Mini Sehat Keluarga dengan jenis bibit yang ditanam rempah rempah meliputi rimpang Temulawak, Rimpang Kunyit, Rimpang Jahe Merah dan Jahe Putih serta Sereh. Mitra Masyarakat Pkm juga mendapatkan bibit – bit sayuran seperti mentimun, terong ungu, Pare, Tomat dan Cabe sehingga dapat menjamin keberlanjutan pengabdian masyarakat dengan

mengembangkan bibit – bibit untuk bahan baku pembuatan Ramuan Jamu Lombok “Rajalom”.

Indonesia merupakan negara yang memiliki keanekaragaman etnobotani (tanaman obat) yang dimiliki. Indonesia merupakan negara dengan biodiversitas tumbuhan terbesar kedua di dunia sehingga tersimpan potensi tanaman obat yang besar dan sampai saat ini belum tergali dengan maksimal. Potensi tersebut sangat besar untuk menjamin kesehatan dan kesejahteraan masyarakat apabila dimanfaatkan dengan baik (Purwodianto, 2010). Pemerintah juga telah melakukan upaya pendokumentasian ramuan-ramuan yang berasal tanaman dari berbagai suku di Indonesia. Jamu adalah minuman herbal tradisional khas Indonesia yang masih ada sampai zaman obat modern sekarang ini. Bahan-bahan jamu berasal dari tumbuh-tumbuhan yang langsung diperoleh dari alam sehingga mudah didapatkan dan jamu tidak mengandung kimia sintetik sehingga efek sampingnya tidak terlalu besar. Tanaman – tanaman telah didokumentasikan berkhasiat obat dan telah familiar di masyarakat untuk dibuat jamu yang didodok secara terpisah atau di gabung menjadi satu ramuan seperti ramuan jamu Lombok “**Rajalom**” yang terdiri dari Sereh, temulawak, kunyit, Jahe Merah, Jahe putih. Mengonsumsi jamu “**Rajalom**” penting untuk menjaga imunitas dikala pandemi COVID-19.

Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Meskipun belum ada obat atau pengobatan khusus untuk COVID19, maka alternatif yang digunakan untuk pengobatan saat ini adalah dengan meningkatkan system imun tubuh, terutama dimasa new normal seperti sekarang, kehidupan harus terus berjalan sehingga mempertahankan kekebalan atau sistem kekebalan merupakan salah satu cara untuk menghindari infeksi virus dan penyakit, termasuk Covid-19. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyambut baik penggunaan kembali obat-obatan, obat-obatan tradisional dan mengembangkan terapi baru dalam mencari pengobatan potensial untuk COVID-19. Jamu seperti “Rajalom” dapat menjadi pilihan untuk memperkuat sistem imun tubuh seseorang. Tanaman yang dapat dikonsumsi dan dibuat menjadi jamu untuk immune booster antara lain adalah temulawak, kunyit, dan jahe. Selain bahan utama tersebut dapat juga ditambahkan bahan lain untuk menambah rasa dan memberi aroma yang menggugah selera seperti kayu

manis, serai, dan gula aren. Temulawak atau *Curcuma xanthorrhiza* Roxb merupakan tanaman yang sering digunakan sebagai obat-obatan yang tergolong dalam suku temu-temuan (*Zingiberaceae*). Salah satu kandungan terbanyak yang dimiliki tumbuhan temulawak ialah pati, pati temulawak mengandung kurkuminoid yang membantu proses metabolisme dan fisiologis organ badan. Penggunaan temulawak dalam pengobatan tradisional banyak digunakan dalam pengobatan gangguan pencernaan, sakit kuning, keputihan, meningkatkan daya tahan tubuh serta menjaga kesehatan (Aldizal et al., 2019). Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman rempah yang berasal dari Asia Selatan, dan sekarang telah tersebar ke seluruh dunia. Jahe dimanfaatkan sebagai bahan obat herbal karena mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit (Goulart, 1995; Reader’s Digest, 2004; Sudewo, 2006; Santoso, 2008). Senyawa kimia aktif yang juga terkandung dalam jahe yang bersifat anti-inflamasi dan antioksidan, adalah gingerol, beta-caroten, capsaicin, asam cafeic, curcumin dan salisilat. (Yuan Shan & Iskandar, 2018). Kunyit, *Curcuma longa* L. (*Zingiberaceae*) adalah tanaman tropis yang banyak terdapat di benua Asia. Dalam sejarah perobatan rakyat India, kunyit dianggap sebagai bahan antibiotik yang terbaik sementara pada masa yang sama kunyit juga digunakan untuk memudahkan proses pencernaan dan memperbaiki perjalanan usus. Dari ketiga bahan diatas diketahui mengandung senyawa kurkumin yang memiliki banyak sekali manfaat seperti : antioksidan, antiinflamasi, antibakteri, dan antivirus yang sangat cocok apabila digunakan untuk meningkatkan imunitas agar tetap sehat dikala pandemi seperti saat ini (Redi Aryanta, 2019). Kunyit, bermanfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh kita. Ini juga berfungsi sebagai antioksidan dan antimikroba, menambahkan bahwa jahe juga dikenal sebagai penguat kekebalan tubuh dan temulawak bermanfaat dalam menjaga kesehatan hati.

Untuk mengedukasi masyarakat mitra di kegiatan pengabdian masyarakat skema PPDM ini pengabdian menggunakan video tutorial pembuatan jamu “Rajalom” dan Poster yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Mitra, hal ini dibuktikan dengan peningkatan yang signifikan pengetahuan dan keterampilan Mitra Pkm Di Desa Karang Bayan Kecamatan Lingsar terkait Covid-19, PHBS dan pembuatan “Rajalom”

Ramuan Jamu Lombok sebagai minuman Kesehatan peningkatan stamina. Masyarakat juga memiliki Kebun Mini Sehat Keluarga yang mengembangkan bibit rimpang untuk bahan baku keberlanjutan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tindak lanjut dari kegiatan pengabdian masyarakat ini di titipkan sepenuhnya pada parat desa dan ketua PKK, Ketua Karang Taruna dan Ketua Kader untuk mengembangkan dan berkomitmen secara berkesinambungan, focus dan tuntas dalam meneruskan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Keterampilan membuat “Rajalom” akan dilanjutkan dengan membuat kelompok usaha kecil keluarga sehingga produk “Rajalom” dapat dijual untuk membantu perekonomian keluarga.

Kesimpulan

Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra tentang Covid-19 (Penyebab, penularan, pencegahan, pengendalian) dan PHBS untuk pencegahan terjadinya meningkatnya Penularan Covid 19 melalui edukasi, pelatihan dan pendampingan dari 10% menjadi 88,9%. Terjadi peningkatan Keterampilan Mitra dalam pembuatan “Rajalom” Ramuan Jamu Lombok sebagai minuman Kesehatan peningkatan stamina untuk menjaga daya tahan tubuh dari 0% menjadi 100%. Terbentuknya model “**Kebun Mini Sehat**” keluarga sebagai bahan baku dalam pembuatan “Rajalom” di daerah Mitra Pkm. Tercapainya Komitmen Aparat Desa, Ketua Karang Taruna, Ketua Ibu PKK dan Ketua Kader untuk menindak lanjutin dan bertanggungjawab dalam keberlanjutan kegiatan Pengabdian Masyarakat.

Saran Perlu adanya kolaborasi dengan instansi Pertanian dan Perdagangan untuk memfasilitasi terbentuknya UKM dalam pembuatan dan pemasaran “Rajalom” yang dibuat oleh Mkitra Pkm. Perlu Edukasi Penambahan Rempah lainnya untuk memperkuat khasiat dan aroma segar dari “Rajalom: sehingga secara spesifik memiliki rasa dan aroma khas produk yang dihasilkan dalam kegiatan Pkm.

Terima kasih kepada DIPA yang telah memberi dukungan dana sehingga terlaksananya kegiatan ini. Kami juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada Direktur Politeknik Kesehatan Mataram, Kepala Jurusan Analisis Kesehatan, Kepala Pusat Penelitian dan

Pengabdian Kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Mataram, Camat Lingsar, Kepala Desa Karang Bayan, Mitra dan sasaran Mitra Pengabdian Masyarakat.

Daftar Pustaka

- Adhikari, S., Meng, S., (2020). Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: a scoping review. *Infectious Diseases of Poverty*.
<https://doi.org/10.1186/s40249-020-00646-x>Dinas Kesehatan NTB. (2020). *Data COVID-19 NTB*.
<https://Corona.Ntbprov.Go.Id/> Diakses 4 September 2020.
<https://corona.ntbprov.go.id/>
- Dikes Lobar. 2019. *Profil Kesehatan 2019*.
- DISKOMINFOTIK NTB. (n.d.). Pemerintah Serious, Siap dan Mampu Menangani COVID-19 Masyarakat Tetap Tenang & Waspada. Retrieved from <https://corona.ntbprov.go.id/>.
- Hajiriah, T.L., Karmana, I.W., Dharmawibawa, I.D., Fajri, S.R. & Rohanon, S. 2020. Penyuluhan Tentang Pentingnya Masyarakat Berprilaku Hidup Bersih Dan Sehat Saat Pandemi Covid-19. *INTAN CENDEKIA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2): 7–19.
- Jaya, P.H.I. 2020. Media sosial, komunikasi pembangunan, dan munculnya kelompok-kelompok berdaya. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 8(2): 166–178.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020a). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19) Revisi ke-5*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020b). *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19) 4 September 2020*.
<https://Infeksiemerging.Kemkes.Go.Id/>
- Puskesmas Sigerongan. 2018. *Profil UPT BLUD Puskesmas Sigerongan Tahun 2018*.
- Purwadianto A, 2010. *Jamu Menjadi Tuan Rumah Di Negeri Sendiri*. Kementerian

Kesehatan

RI.<http://www.depkes.go.id/article/print/1204/jamu-menjadi-tuan-rumah-di-negeri-sendiri.html>