

PANDEMI COVID 19,
SEBUAH KAJIAN FALSAFAH KESATUAN ILMU

BUKU 3:
***NURSING SYSTEM* DAN BUDIDAYA
TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)**

Prolog:

Dr. Widiastuti, M.Ag

Epilog:

Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag

Penulis:

Nikmah Latifatul Akhfa, Rikza Nazli Maulina, Mutiara Tsalisa
Izza Nusa, Safira Rosita Ardiani, Adi Puji Kurniawan,
Vernanda Eka Latifah, Fadzilla Putri Ramadhani,
Syifa' Nurunnihlah, Agustina Dwi Prastanti



***NURSING SYSTEM DAN BUDIDAYA TANAMAN OBAT
KELUARGA (TOGA)***

©2021, Nikmah Latifatul Akhfa, dkk.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

iv + 92 hlm; 15 x 23 cm

ISBN:

Cetakan Pertama, Desember 2021

Penulis : Nikmah Latifatul Akhfa, dkk.

Tata Letak Isi : Rasyid Hidayat

Desain Cover :

Diterbitkan oleh:

MATA KATA INSPIRASI

Gampingan RT 003, Dusun Munggang,

Desa Sitimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul

Email: matakatainspirasi@gmail.com

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	iii
------------------	-----

Prolog:

NURSING SYSTEM DAN BUDI DAYA TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)	1
--	----------

Oleh: Widiastuti

POLA ASUPAN MAKAN SELAMA PANDEMI DENGAN FILSAFAT STOIKISME	5
---	----------

Oleh: Safira Rosita Ardiani

PENTINGNYA PERAN VITAMIN D DI MASA PANDEMI DARI PERSPEKTIF FILSAFAT EPISTEMOLOGI	13
---	-----------

Oleh: Mutiara Tsalisa Izza Nusa

GAYA HIDUP KONSUMSI/MINUMAN HERBAL BERLANDASKAN AGAMA ISLAM DALAM MENJAGA IMUNITAS SELAMA PANDEMI	23
--	-----------

Oleh: Nikmah Latifatul Akhfa

JAMU TRADISIONAL DAN UPAYA MENINGKATKAN IMUN TUBUH	33
---	-----------

Oleh: Vernanda Eka Latifah

MANFAAT JAHE DALAM MENJAGA IMUNITAS TUBUH	43
--	-----------

Oleh: Rikza Nazli Maulina

PERSOALAN IMUNITAS DAN MAKANAN HALALAN THOYYIBAN.....	53
<i>Oleh: Adi Puji Kurniawan</i>	
MANFAAT MENGGUNAKAN BAWANG PUTIH MENCEGAH COVID-19 DALAM PRESPEKTIF ISLAM	67
<i>Oleh: Fadzilla Putri Ramadhani</i>	
MANFAAT MINYAK KELAPA MURNI (VCO) UNTUK MENJAGA IMUNITAS	73
<i>Oleh: Syifa' Nurunnihlah</i>	
MANFAAT KONSUMSI MADU DALAM PERSPEKTIF ISLAM GUNA MENJAGA IMUNITAS TUBUH SELAMA PANDEMI COVID-19	81
<i>Oleh: Agustina Dwi Prastanti</i>	
Epilog: COVID-19 DAN TAFSIR AGAMA.....	89
<i>Oleh: Syamsul Ma'arif</i>	

Prolog:

***NURSING SYSTEM* DAN BUDI DAYA TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA)**

Oleh: Widiastuti ¹

Teori sistem keperawatan (*nursing system theory*) ditujukan kepada para nakes agar kinerjanya lebih produktif. Produktivitas kerja meliputi beberapa aspek seperti motivasi, disiplin kerja, etos kerja hingga hubungan interpersonal dengan orang-orang di sekitarnya. Namun dalam *nursing system theory* ini lebih terkait dengan hubungan interpersonal yang harus dilakukan dan dipertahankannya.

Secara sederhana, hubungan interpersonal yang baik akan memberikan hasil yang baik pula. Hubungan interpersonal antara nakes dengan pasien dapat mensugesti kesembuhannya, karena pasien tidak hanya menerima obat secara fisik tetapi juga mendapatkan perasaan nyaman saat berkonsultasi dengannya. Sayangnya di masa pandemi ini frekwensi kerja para nakes melebihi standar sehingga mereka hanya berhubungan dengan pasien sebatas tugas utamanya saja, yaitu memberikan obat untuk kesehatan fisiknya.

Jika jumlah penyintas covid dapat dikendalikan, maka kepanikan masyarakat terhadap pandemi akan berkurang, fasilitas pelayanan relatif seimbang, dan para nakes tidak akan terlalu kelelahan sehingga bisa bekerja lebih maksimal.

Untuk mengendalikan jumlah penyintas covid tersebut maka ditempuh beberapa kebijakan, di antaranya adalah:

- a. Memberikan vaksinasi kepada seluruh lapisan masyarakat.
- b. Menerapkan kebijakan PPKM, *social distancing*, dan PHBS (Pola Hidup Bersih Sehat).
- c. Menerapkan perintah isolasi mandiri bagi pasien penyintas covid tanpa gejala (OTG).
- d. Memprioritaskan perawatan di rumah sakit bagi pasien penyintas covid dengan gejala yang membutuhkan penanganan khusus. Adapun untuk pasien non covid, jika tidak mendesak diupayakan dengan obat jalan saja supaya tidak turut terpapar virus corona.
- e. Pasien yang terpapar covid tidak diperkenankan sama sekali didampingi oleh kerabat atau keluarganya yang sehat.
- f. Ketika pasien terpapar covid meninggal, maka perawatan dan penguburan mereka dilakukan oleh petugas dengan prokes yang ketat untuk menghindari kerumunan.
- g. Bagi para nakes yang berinteraksi langsung dengan penyintas covid harus menggunakan pakaian APD (Alat Pelindung Diri) agar tidak mudah terpapar virus.
- h. Tetap menganjurkan prokes kepada masyarakat meski pandemi mulai mereda sebagai antisipasi agar tidak memunculkan gelombang pandemi selanjutnya.

Terkait persoalan gizi PHBS dengan pola asupan yang sesuai gizi seimbang tentu harus dilakukan pertama kali. Hal itu sebagaimana disampaikan oleh **Safira Rosita Ardiani** dalam tulisannya tentang *Pola Asupan Makan selama Pandemi dengan Filsafat Stoikisme*. Lalu jika pada kondisi biasa asupan vitamin cukup dari asupan sayur dan buah seperti biasa, maka di masa pandemi ini perlu perhatian yang ekstra agar sistim imunitas berjalan dengan lancar. Contohnya terkait kecukupan vitamin D. Hal ini perlu diupayakan maksimal dengan rajin berjemur di pagi hari karena dapat membunuh berbagai virus, termasuk virus corona. Hal ini sebagaimana disampaikan oleh **Mutiara Tsalisa Izza Nusa** dalam tulisannya yang berjudul *Pentingnya*

Peran Vitamin D di Masa Pandemi dari Perspektif Epistemologi.

Selanjutnya, dalam kondisi seperti ini, budi daya tanaman obat tidak hanya mensupport kesehatan secara fisik sebagai pertolongan pertama tetapi juga mensupport kesehatan psikis karena dapat mengatasi rasa jenuh dan gelisah saat melakukan *work from home* atau isolasi mandiri. Itulah sebabnya budi daya tanaman obat dapat dikaitkan dengan *nursing system theory*.

Pandangan ini juga didukung oleh berbagai sumber dalam Islam yang banyak membahas manfaat konsumsi obat herbal bagi kesehatan, sebagaimana disampaikan **Nikmah Latifatul Akhfa** dalam tulisannya yang berjudul *Gaya Hidup Konsumsi/ Minuman Herbal Berlandaskan Islam dalam Menjaga Imunitas Selama Pandemi*. Oleh karena itu kemudian dilakukan penggalian *local wisdom* dengan memilih produk herbal lokal, misalnya jamu tradisional. Hal itu sebagaimana dipaparkan **Vernanda Eka Latifah** dalam tulisannya yang berjudul *Jamu Tradisional dan Upaya Peningkatan Imun Tubuh*. Meski saat ini cukup banyak jamu tradisional olahan pabrik, tidak ada salahnya mencoba memanfaatkannya dari hasil budi daya sendiri.

Salah satu tanaman obat keluarga adalah jahe. Selain dapat dibuat sebagai bahan minuman dan bumbu masakan juga dapat menjadi obat beberapa penyakit, seperti masuk angin, sakit perut dan batuk. Hal ini dibahas oleh **Rikza Nazli Maulina** dalam tulisannya *Manfaat Jahe dalam Menjaga Imunitas Tubuh*. Selain itu beberapa bumbu dapur juga dapat menjadi obat keluarga. Misalnya bawang putih dan minyak kelapa. Hal itu sebagaimana uraian **Fadzilla Putri Ramadhani** dalam tulisannya *Manfaat Mengonsumsi Bawang Putih dalam Mencegah Covid 19 dari perspektif Islam*; serta Syifa Nurunnihlah dalam tulisannya *Manfaat Minyak Kelapa Murni (VCO) untuk menjaga imunitas*.

POLA ASUPAN MAKAN SELAMA PANDEMI DENGAN FILSAFAT STOIKISME

Oleh: Safira Rosita Ardiani

Abstrak

Salah satu dampak dari pandemi adalah stress, hal tersebut yang membuat pola makan masyarakat berubah, ada yang lebih banyak dari biasanya, ada yang kurang dari biasanya. Perubahan pola makan tersebut menyebabkan perubahan pada sistem kekebalan tubuh yang mempengaruhi ketahanan tubuh terhadap virus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui cara memperbaiki pola asupan makan selama pandemi dengan menggunakan filsafat stoikisme. Filsafat stoikisme merupakan salah satu cabang filsafat yang mengkaji kehidupan dengan pendekatan praktis.

Kata kunci: pola makanan, pandemi

I. PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan salah satu jenis virus yang diberitakan pertama kali di Wuhan, China. Penyebaran dari virus ini berasal dari hewan menuju manusia dan manusia ke manusia lainnya. Penyebaran dari manusia ke manusia lain melalui *droplet bone* atau percikan dari para pasien atau juga orang yang terkena virus yang kemudian batuk atau bersin kepada mereka yang berada di dekat orang tersebut. Ada juga dari percikan air liur dari orang yang terinfeksi dan menyebar ke mereka yang berada disekitar ketika berbicara dengan tidak menjaga jarak. Covid-19 termasuk ke dalam salah satu penyakit influenza, hal ini dapat dilihat dari gejala yang ditimbulkan yaitu mulai dari batuk, flu, demam,

bahkan ada yang sesak napas, dll. Virus ini menargetkan mereka yang memiliki sistem imun lemah, lansia, dan orang yang sudah memiliki penyakit sebelumnya.

Sudah satu tahun berlalu pandemi Covid-19 ini berlangsung. Pandemi ini sangat menyulitkan orang dan membuat beberapa orang kehilangan anggota keluarga mereka. Kasus covid-19 sekarang mencapai 127 juta, dengan 21 juta kasus aktif, 100 juta orang berhasil sembuh dan 2 juta orang meninggal karena pandemi Covid-19 ini. Sekarang di Indonesia sendiri kasus yang aktif sebanyak 1.4 juta kasus, dengan 1.3 juta orang berhasil sembuh dan 40 ribu orang meninggal karena pandemi ini.

Selama satu tahun pula hampir seluruh kebiasaan masyarakat berubah. Hal tersebut menjadi salah satu dari sekian upaya kita untuk bisa tetap terhindar dari virus ini. Masyarakat mulai sering mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak dengan sesama. Selama pandemi pola hidup sehat benar-benar diterapkan oleh masyarakat, tetapi ada satu hal yang mungkin dapat sangat berpengaruh terhadap diri kita yaitu pola asupan makan. Pada masa pandemi seperti ini perlulah kita memperhatikan pola asupan makan kita untuk bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Pola asupan makan menjadi hal terpenting karena salah satu upaya meningkatkan daya tahan tubuh adalah mengkonsumsi asupan yang kaya akan zat gizi makro dan mikro. Zat gizi inilah yang nantinya bisa membantu tubuh kita untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Pada awal pandemi masyarakat sering kebingungan dengan semua informasi yang didapat. Hampir setiap hari ada saja pemberitaan orang meninggal karena covid 19. Tentu saja orang menjadi bosan dan jenuh sehingga dapat mengakibatkan gangguan mental pada seseorang. Gangguan mental ini bisa saja mempengaruhi terhadap pikiran ketika mengkonsumsi suatu makanan. Sehingga membuat beberapa orang menjadi kehilangan nafsu untuk mengkonsumsi makan. Hal tersebut sangat tidak baik bagi tubuh yang membutuhkan asupan makan dengan zat gizi yang bervariasi tersebut.

II. POLA MAKAN

Pola makan merupakan salah satu cara atau bentuk usaha dalam mengatur jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan mempertahankan kesehatan, status gizi, dan bentuk pencegahan serta membantu kesembuhan suatu penyakit. Pengertian pola makan dapat diartikan sebagai tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan. Pola makan sangat mempengaruhi keadaan gizi seseorang dan sangat penting dalam perannya sebagai pemenuh kebutuhan gizi seseorang. Tercapainya gizi yang seimbang dapat dijadikan sebagai tameng pencegahan terhadap suatu masalah kesehatan.

Komponen dari pola makan dibagi menjadi tiga yaitu jenis makan, frekuensi, dan jumlah makanan.

- **Jenis makan**

Jenis makan merupakan berbagai macam jenis makanan seperti makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok merupakan sumber karbohidrat dan sumber makanan utama. Di Indonesia makanan pokok masyarakat terdiri dari beras, umbi-umbian, jagung, sagu, dan tepung.

- **Frekuensi makan**

Frekuensi makan adalah berapa kali makan dalam sehari, misal makan pagi, siang, dan malam. Selain itu terdapat pula makan selingan. Seperti ketika makan pagi dan makan siang, maka selingan berada diantara keduanya.

- **Jumlah makan**

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam suatu kelompok.

Faktor yang mempengaruhi pola makan seseorang antara lain faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, lingkungan, dan kebiasaan makan (Sulistyoningsih, 2011).

- **Faktor ekonomi**

Perubahan pendapatan sangat mempengaruhi pola konsumsi pangan keluarga. Peningkatan pendapatan dapat memperbesar peluang untuk membeli pangan yang berkualitas dan berkuantitas. Sebaliknya, jika pendapatan kurang maka akan berkurang pula kualitas dan kuantitasnya karena lebih mementingkan kekenyangan daripada gizinya.

- **Faktor sosial budaya**

Dalam kebudayaan terdapat pantangan mengonsumsi jenis makanan tertentu yang menjadi sebuah kebiasaan adat. Hal tersebut tidak hanya dalam pengkonsumsian tetapi juga mencakup cara makan, proses pengolahan, persiapan dan penyajiannya.

- **Agama**

Pola makan dalam agama merupakan suatu tata cara makan yang diawali dengan berdoa sebelum makan dan makan menggunakan tangan kanan. (Depkes RI, 2008)

- **Pendidikan**

Pola makan dalam pendidikan merupakan suatu pengetahuan yang tentu saja dipelajari dalam lingkungan sekolah dan dapat mempengaruhi pemilihan bahan makanan serta pemebuhan kebutuhan gizi.

- **Lingkungan**

Lingkungan dalam pola makan berpengaruh dalam pembentukan perilaku makan yang berupa lingkungan keluarga melalui promosi, media elektronik, dan media cetak.

- **Kebiasaan makan**

Kebiasaan makan adalah kebiasaan yang dikaitkan dengan frekuensi dan jenis makanan makanan (Depkes RI 2008). Kebiasaan makan merupakan salah satu bentuk ekspresi dari setiap individu dalam memilih bahan makanan yang akan dibentuk menjadi pola makan. Oleh karena itu, kebiasaan makan dari setiap orang berbeda-beda sesuai dengan ekspresi masing-masing (Baliwati dkk dalam Utami, 2013).

Faktor lain yang mempengaruhi pola makan adalah faktor fisiologis dan psikologis (Barasi, 2007). Faktor-faktor tersebut adalah

- **Rasa lapar**

Rasa lapar merupakan suatu perwujudan dari kebutuhan untuk makan yang biasanya ditentukan oleh kebiasaan.

- **Rasa kenyang**

Rasa kenyang adalah suatu usaha untuk menghentikan proses makan. Namun jika disediakan berbagai jenis makanan, seseorang mungkin akan melanjutkan proses tersebut.

- **Nafsu makan**

Nafsu makan adalah suatu keinginan untuk melakukan makan dan hal ini terjadi pada makanan tertentu yang biasanya dianggap tidak berkaitan dengan kebutuhan gizi seseorang.

II. FILSAFAT STOIKISME DAN POLA MAKAN

Stoikisme memahami dunia sepenuhnya materialis dan tersatukan secara deterministik sebagai keseluruhan, di mana manusia adalah bagian darinya. Stoikisme menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk yang sepenuhnya rasional. Stoikisme merupakan sebuah laku hidup. Stoikisme memberikan berbagai teori tentang ontologi atau fisika, teori tentang pengetahuan (epistemologi atau logika), dan teori tentang moral atau etika. Filsafat stoikisme harus

dimengerti dalam konteks atau pengertian yang khusus.

Filsafat stoikisme merupakan bagian dari salah satu cabang filsafat yang mengkaji filsafat kehidupan dengan pendekatan praktis. Menurut Irvine (2009) dalam bukunya yang berjudul *Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy* dalam berfikir untuk membuat sebuah keputusan, seseorang akan dihadapkan dengan tiga situasi yang dikenal dengan sebutan “Trikotomi Pengendalian” yaitu:

- a. Sesuatu yang dapat dikendalikan secara penuh atau secara keseluruhan;
- b. Sesuatu yang dapat dikendalikan secara sebagian atau hanya sebagian saja;
- c. Sesuatu yang tidak dapat dikendalikan sama sekali.

Segala urusan dan segala hal yang kita rasakan dan dijalani di kehidupan akan jatuh ke dalam salah satu dari kategori di trikotomi pengendalian. Trikotomi pengendalian biasanya disebut sebagai tingkatan pengendalian. Segala sesuatu yang kita kendalikan secara penuh adalah pikiran kita, pendapat kita, tujuan kita, dan nilai-nilai atau moral yang kita pegang. Tentu saja sebagai individu kita memiliki kendali penuh terhadap apa yang kita pikirkan, dan nilai-nilai yang kita anut. Seorang individu berhak dengan bebas menentukan tujuan yang ingin dicapai dan memiliki kendali penuh terhadapnya.

Segala sesuatu yang dapat dikendalikan secara penuh yaitu pikiran kita, pendapat kita, tujuan kita, dan nilai-nilai yang kita anut. Manusia akan bisa merasakan jika suatu hal buruk terjadi, dan sesuatu tersebut bisa berdampak atau tidak. Maka manusia perlu memikirkan apa yang bisa dikendalikan dan sebaliknya.

Masyarakat harus memikirkan dan mengendalikan apa yang bisa dikendalikan seperti menjaga pola makan dengan baik, makan makanan yang bergizi, makan makanan yang bisa membantu meningkatkan sistem imun tubuh. Masyarakat harus bisa

mengendalikan diri sendiri untuk memakai masker ketika keluar rumah. Masyarakat bisa mengendalikan diri untuk mencuci tangan dengan air mengalir sering-sering. Semua hal-hal baik bisa dikendalikan dengan tujuan yang baik pula.

Pengendalian pola makan yang seimbang dapat diterapkan ketika kondisi pandemi saat ini. Pengendalian pola makan dapat dilakukan dengan melakukan penganekaragaman asupan pangan melalui konsumsi pangan dari berbagai kelompok bahan pangan, seperti bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah-buahan dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

Di masa pandemi covid-19 seperti sekarang ini hal yang dapat dikendalikan oleh diri sendiri yaitu peningkatan imunitas tubuh. Cara yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan pola hidup sehat. Hal yang dapat dilakukan yaitu dengan mengkonsumsi sayur dan buah serta waktu istirahat yang cukup. Untuk meningkatkan daya tahan atau imunitas tubuh maka diperlukan juga asupan zat gizi yang mendukungnya seperti asupan protein serta vitamin dan juga mineral. Dalam situasi ini, konsumsi protein dapat kita tingkatkan menjadi 75-100 gram per hari untuk membantu meningkatkan imunitas tubuh kita. Hal ini karena protein berperan dalam pembentukan imunoglobulin yang berperan dalam melawan virus Covid-19.

Selain protein, kita juga dapat mengkonsumsi vitamin dan juga suplemen mineral. Pola makan yang baik dapat dilakukan dengan menerapkan piring makanku sajian sekali makan. Piring makanku sajian sekali makan ini adalah panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang, dan makan malam). Konsumsi yang dianjurkan untuk satu kali makan yaitu 50% sayur dan buah, lalu 50% nya adalah makanan pokok dan lauk pauk.

III. PENUTUP

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. *Pertama*, pola makan adalah sikap manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan.
- b. *Kedua*, pola makan sangat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal itu juga terkait dengan sistem pengendalian yang terdapat pada pikiran pendapat, tujuan, dan nilai-nilai atau moral yang kita anut.
- c. *Ketiga*, manusia bisa merasakan suatu hal buruk yang akan terjadi. Manusia harus bisa memikirkan apa yang bisa dikendalikan secara penuh dan membuang hal-hal yang tidak bisa dikendalikan secara penuh. Untuk meningkatkan daya tahan atau imunitas tubuh maka diperlukan juga asupan zat gizi yang mendukungnya seperti asupan protein serta vitamin dan juga mineral.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahannya, Kementerian Agama 2020
- Barasi, M.E. *At a Glance Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga, 2007.
- Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor HK.01.07/ Menkes/ 2322/ 2020 tentang panduan pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian corona virus disease 2019
- Renita, *Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Baru Program Studi Diploma III Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*. Diploma thesis, Universitas Muhammadiyah Semarang. 2017.
- Rosdiana, Anna, *Lemah Imunitas; Rahasia Sistem Kekebalan Tubuh Menghalau Virus dan Bakteri*, Bandung: Ma'rifat, 2021
- Utami, Dina, *Hubungan Asupan Energi dan Lemak dengan Status Gizi pada Siswa Kelas V SD Harapan-1 Medan*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. 2013.
- Wibowo, A. Setya. *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*. Yogyakarta: PT Kanisius. 2019.

PENTINGNYA PERAN VITAMIN D DI MASA PANDEMI DARI PERSPEKTIF FILSAFAT EPISTEMOLOGI

Oleh: Mutiara Tsalisa Izza Nusa

Abstrak

Pandemi COVID-19 telah kita alami selama kurang lebih setahun. COVID-19 disebabkan oleh virus yang digadangkan dari dari Kota Wuhan, Tiongkok, China. Virus ini diduga berasal dari hewan kelelawar karena warga Tiongkok terbiasa mengonsumsi makanan yang tidak seharusnya untuk dimakan. Penyebaran virus ini tergolong cukup cepat dan menyerang pada bagian sistem pernapasan. Orang yang rentan tertular virus ini ialah golongan lansia, orang yang memiliki riwayat penyakit, dan orang yang memiliki daya imun rendah. Penularan virus ini melalui *droplet* atau tetesan cairan dari penderita saat batuk atau bersin.

Kata kunci: Vitamin, pandemi

Abstract

We have been experiencing the COVID-19 pandemic for about a year. COVID-19 is caused by a virus that was copied from Wuhan City, China, China. This virus is thought to have originated from bats because Chinese people are accustomed to eating food that is not supposed to be eaten. The spread of this virus is quite fast and attacks the respiratory system. People who are susceptible to contracting this virus are the elderly, people who have a history of disease, and people who have low immune power. Transmission of this virus through droplets or droplets of fluids from sufferers when coughing or sneezing.

Key words: Vitamin, pandemic

I. PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan munculnya virus yang belum diketahui pasti penyebabnya. Sumber penularan kasus ini diawali dengan laporan dari China, yaitu di akhir tahun 2019. Dugaan awal dikaitkan dengan pasar ikan di Wuhan.

Sejak tanggal 18 Desember hingga 29 Desember 2019, terdapat lima pasien yang dirawat. Berlanjut dari 31 Desember hingga 3 Januari 2020, terdapat laporan kasus pasien Pnuemonia berat sebanyak 44 kasus. Tidak lama kemudian, virus ini telah menyebar di berbagai negara, khususnya Indonesia. Penularan virus ini yaitu secara langsung dari manusia ke manusia, hal tersebut menyebabkan peningkatan kasus yang melesat.

Pada tanggal 25 April 2020 menyebutkan data korban di Indonesia positif 22.750, sembuh 5.642, dan meninggal 1.391 jiwa. Hingga saat ini total kasus di dunia sudah mencapai sebanyak 125 juta kasus, 71 juta di antaranya berhasil sembuh, sedangkan sebanyak 2,75 juta orang meninggal. Sementara di Indonesia, hingga saat ini sudah ditemukan sebanyak 1,48 juta kasus. 1,32 juta orang bisa sembuh dari virus ini, sedangkan sebanyak 40.081 orang meninggal.

Untuk menjaga tubuh dari infeksi COVID-19 bisa dilakukan dengan beberapa cara. Salah satu langkah untuk untuk mencegah penyakit yang disebabkan virus corona adalah dengan cara meningkatkan sistem imun atau daya tahan tubuh. Dalam bidang gizi, meningkatkan imunitas tubuh bisa dilakukan dengan mengonsumsi vitamin D. Jika daya imun kita meningkat maka dapat mengurangi risiko terinfeksi COVID-19.

II. VITAMIN D DAN COVID-19

Saat kasus laporan pertama COVID-19 muncul, belum diketahui pasti penyebabnya. Dugaan awal berasal dari hewan kelelawar karena warga Tiongkok terbiasa mengonsumsi makanan yang tidak seharusnya untuk dimakan. Ada juga dugaan lain yaitu

berasal dari pasar ikan di Wuhan. Selain itu, faktor kebersihan juga sangat memengaruhi. Sedangkan, kebersihan di sana tidak terjaga dengan baik.

Penelitian sampel menunjukkan hubungan penyakit ini dengan virus corona penyebab *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS), lalu WHO memberi nama sementara yaitu *novel corona virus* (nCoV-19). Pada akhir Januari WHO menetapkan status *Global Emergency* pada kasus virus corona ini dan pada 11 Februari 2020 WHO mengumumkan nama baru yaitu *Coronavirus Disease* (COVID-19).

Corona virus yang menjadi etiologi COVID-19 termasuk dalam genus *betacoronavirus*. Hasil analisis filogenetik menunjukkan bahwa virus ini masuk dalam subgenus yang sama dengan corona virus yang menyebabkan wabah *Severe Acute Respiratory Illness* (SARS) pada 2002-2004 silam, yaitu Sarbecovirus. Atas dasar ini, International Committee on Taxonomy of Viruses mengajukan nama SARS-CoV-2.

COVID-19 menyerang pada bagian saluran pernapasan manusia. Gejala yang biasanya dialami penderita adalah batuk, sesak napas, demam, dan lain sebagainya. Namun, ada pula pasien positif COVID-19 yang tidak merasakan gejala apapun. Hal itu disebabkan karena pasien memiliki daya imun yang tinggi.

Perubahan kondisi dan situasi yang terjadi akibat adanya wabah ini sangat bisa kita rasakan. Khususnya di Indonesia, pemerintah menerapkan kebijakan *physical distancing* yaitu perintah untuk selalu menjaga jarak setiap masing-masing individu. Bahkan, beberapa kota di Indonesia menerapkan peraturan *lockdown* yaitu membatasi atau mengunci pergerakan yang bertujuan agar kita mengurangi kontak fisik dengan orang lain.

Terdapat banyak upaya yang bisa dilakukan dalam pencegahan COVID-19, diantaranya adalah dengan menjaga gaya hidup bersih dan sehat, makanan yang seimbang, istirahat yang cukup, rutin olahraga, jangan panik dan stres agar daya tahan tubuh tidak menurun dan melakukan banyak kegiatan positif di dalam rumah

Salah satu langkah yang bisa dilakukan untuk pencegahan COVID-19 dalam bidang gizi yaitu dengan mengonsumsi vitamin D, sebab telah terbukti bahwa vitamin D memiliki efek yang positif terhadap sistem imunitas tubuh. Dalam ilmu gizi sendiri sistem imun adalah kemampuan dari tubuh untuk melawan virus atau bakteri yang ada di dalam tubuh, dengan meniadakan kerja toksin dan faktor virulen lainnya yang bersifat antigenetik dan imunogenik.

Terdapat beberapa mekanisme yang dihipotesiskan bahwa vitamin D dapat menurunkan risiko infeksi. Beberapa mekanisme tersebut adalah melalui induksi cathelicidin dan defensin yang mampu menurunkan laju replikasi virus dan menurunkan konsentrasi sitokin proinflamasi. Mekanisme vitamin D dapat menurunkan risiko infeksi virus.

Vitamin D berperan baik dalam imunitas spesifik dan non-spesifik, beberapa di antaranya yang sudah diketahui adalah berperan dalam barrier fisik, imunitas seluler yang alami, dan sistem imunitas adaptif. Vitamin D membantu mempertahankan *tight junction*, *gap junction*, dan *adheren junction*. Virus dapat masuk menginfeksi tubuh salah satunya dengan merusak *integritas junction*, yang lebih lanjut akan membuat tubuh menjadi lebih rentan terhadap infeksi mikroorganisme lain.

Vitamin D banyak ditemukan pada sumber makanan hewani seperti ikan, telur, susu, dan keju. Selain dari makanan, vitamin D dapat disintesis oleh tubuh melalui proses aktivasi previtamin D yang ada di kulit menjadi vitamin D dengan bantuan sinar ultraviolet (Bikle, 2011). Sumber vitamin D dari makanan berbentuk ergosterol (dari tumbuhan) dan kolekalsiferol (dari lipid hewani). Kandungan vitamin D dari hewan secara umum lebih tinggi dibandingkan tumbuhan, namun pengolahan makanan juga memengaruhi kadar vitamin D. Vitamin D ditemukan pada telur, hati, dan khususnya ikan seperti salmon, makarel, sarden, minyak ikan, dan kuning telur. Vitamin D juga dapat diperoleh dari suplemen vitamin D dan

makanan yang difortifikasi dengan vitamin D3, diantaranya produk susu, jus jeruk, formula susu bayi, yoghurt, mentega, margarin, keju, dan sereal.

Faktor penyebab defisiensi vitamin D ada beberapa macam. Kurangnya paparan sinar matahari (UVB) dan rendahnya asupan vitamin D merupakan salah satu penyebab defisiensi vitamin D. Paparan sinar matahari yang kurang berakibat tidak baik bagi tubuh. Selain itu, rendahnya asupan makanan yang mengandung banyak vitamin D seperti ikan berlemak, susu dan makanan yang difortifikasi, adanya kecenderungan mengurangi bahan makanan tinggi lemak yang pada akhirnya mengakibatkan defisiensi vitamin D. Paparan sinar matahari pada kulit merupakan cara terbaik untuk sintesis vitamin D dari previtamin D yang terdapat di bawah kulit.

III. PANDANGAN FILSAFAT

Menurut Aristoteles (381 SM-322 SM), mengatakan bahwa filsafat adalah ilmu yang meliputi kebenaran yang terkandung di dalamnya ilmu-ilmu: metafisika, logika, etika, ekonomi, politik, dan estetika. Berdasarkan pendapat Titus, filsafat adalah suatu proses kritik atau pemikiran terhadap kepercayaan dan sikap yang sangat kita junjung tinggi. Suatu sikap falsafi yang benar adalah sikap yang kritis dan mencari. Sikap itu sikap terbuka dan toleran dan mau untuk melihat segala sudut persoalan tanpa prasangka.

Salah satu aliran filsafat yaitu filsafat epistemologi. Epistemologi berasal dari bahasa Yunani, *episteme* yang berarti *knowledge* atau pengetahuan dan *logy* berarti teori. Oleh sebab itu, epistemologi diartikan sebagai teori pengetahuan atau filsafat ilmu. Ilmu membekali filsafat dengan bahan-bahan yang deskriptif dan faktual yang sangat penting untuk membangun filsafat. Filsafat mengambil pengetahuan yang terpotong-potong dari berbagai ilmu, kemudian mengaturnya dalam pandangan hidup yang lebih sempurna dan terpadu.

IV. PERAN VITAMIN D KEPADA COVID-19 PERSPEKTIF FILSAFAT EPISTEMOLOGI

COVID-19 merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini utamanya menginfeksi hewan, termasuk diantaranya adalah kelelawar dan unta. *Corona virus* yang menjadi etiologi COVID-19 termasuk dalam genus *betacoronavirus*. Hasil analisis filogenetik menunjukkan bahwa virus ini masuk dalam subgenus yang sama dengan corona virus yang menyebabkan wabah *Severe Acute Respiratory Illness* (SARS) pada 2002-2004 silam, yaitu Sarbecovirus. Atas dasar ini, *International Committee on Taxonomy of Viruses* mengajukan nama SARS-CoV-2.

Penyebaran virus ini tergolong cukup cepat dan menyerang pada bagian sistem pernapasan. Orang yang rentan tertular virus ini ialah golongan lansia, orang yang memiliki riwayat penyakit, dan orang yang memiliki daya imun rendah. Penularan virus ini melalui *droplet* atau tetesan cairan dari penderita saat batuk atau bersin.

Gejala yang biasanya dialami penderita adalah batuk, sesak napas, demam, dan lain sebagainya. Salah satu langkah yang bisa dilakukan untuk pencegahan COVID-19 adalah menjaga sistem imunitas tubuh. Sistem imun (*immune system*) adalah kemampuan tubuh untuk melawan infeksi, meniadakan kerja toksin dan faktor virulen lainnya yang bersifat antigenik dan imunogenik. Antigen sendiri adalah suatu bahan atau senyawa yang dapat merangsang pembentukan antibodi.

Pencegahan COVID-19 dalam bidang gizi dapat dilakukan yaitu dengan mengonsumsi vitamin D, sebab telah terbukti bahwa vitamin D memiliki efek yang positif terhadap sistem imunitas tubuh. Dalam ilmu gizi sendiri sistem imun adalah kemampuan dari tubuh untuk melawan virus atau bakteri yang ada di dalam tubuh, dengan meniadakan kerja toksin dan faktor virulen lainnya yang bersifat antigenetik dan imunogenik. Terdapat beberapa mekanisme yang

dihipotesiskan bahwa vitamin D dapat menurunkan risiko infeksi.

Beberapa mekanisme tersebut adalah melalui induksi *cathelicidin* dan defensin yang mampu menurunkan laju replikasi virus dan menurunkan konsentrasi sitokin proinflamasi. Vitamin D meningkatkan imunitas seluler dengan mengurangi kejadian badai sitokin yang diinduksi oleh sistem imunitas non adaptif.

Sistem tersebut menghasilkan sitokin pro inflamasi dan anti inflamasi sebagai respon atas infeksi virus dan bakteri, seperti yang terjadi pada pasien COVID-19. Vitamin D menurunkan produksi sitokin Th 1 yang bersifat proinflamasi, misal Tumor Necrosis Factor (TNF)- α dan interferon (INF)- γ . Pemberian vitamin D menurunkan ekspresi sitokin pro inflamasi dan sebaliknya meningkatkan ekspresi sitokin anti inflamasi yang diproduksi oleh makrofag.

Sumber vitamin D dari makanan berbentuk ergosterol (dari tumbuhan) dan kolekalsiferol (dari lipid hewani). Kandungan vitamin D dari hewan secara umum lebih tinggi dibandingkan tumbuhan, namun pengolahan makanan juga memengaruhi kadar vitamin D. Vitamin D ditemukan pada telur, hati, dan khususnya ikan seperti salmon, makarel, sarden, minyak ikan, dan kuning telur. Vitamin D juga dapat diperoleh dari suplemen vitamin D dan makanan yang difortifikasi dengan vitamin D3, diantaranya produk susu, jus jeruk, formula susu bayi, yoghurt, mentega.

Selain pada makanan, vitamin D juga bisa didapatkan dari paparan sinar matahari. Hal tersebut bisa dilakukan dengan berjemur di pagi hari, melalui proses aktivasi previtamin D yang ada di kulit menjadi vitamin D dengan bantuan sinar ultraviolet. Begitu pentingnya fungsi vitamin D, sehingga harus dipastikan untuk tidak kekurangan vitamin D. Defisiensi vitamin D dapat memicu timbulnya berbagai penyakit: seperti: osteoporosis dan fraktur, keganasan, penyakit kardiovaskular, diabetes melitus dan autoimun serta yang terkait infeksi.

Faktor penyebab defisiensi vitamin D ada beberapa macam.

Kurangnya paparan sinar matahari (UVB) dan rendahnya asupan vitamin D merupakan contoh penyebab defisiensi vitamin D. Paparan sinar matahari yang kurang berakibat tidak baik bagi tubuh. Selain itu, rendahnya asupan makanan yang mengandung banyak vitamin D seperti ikan berlemak, susu dan makanan yang difortifikasi, adanya kecenderungan mengurangi bahan makanan tinggi lemak yang pada akhirnya mengakibatkan defisiensi vitamin D. Paparan sinar matahari pada kulit merupakan cara terbaik untuk sintesis vitamin D dari previtamin D yang terdapat di bawah kulit.

V. PENUTUP

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Pembelajaran filsafat utamanya filsafat epistemologi sangat berpengaruh dan tidak bisa dipisahkan dari ilmu gizi. Karena, filsafat ilmu merupakan induk dari semua ilmu dan ilmu gizi merupakan salah satu bentuk pengembangan dari filsafat ilmu.
- b. Mewabahnya penyakit akibat infeksi virus COVID-19 menimbulkan dampak yang cukup besar bagi banyak orang. Peran ilmu filsafat dan ilmu gizi sangat dibutuhkan dalam penanganan COVID-19. Keduanya memberikan pengaruh yang baik dalam penyelesaian COVID-19.
- c. Salah satu langkah yang bisa dilakukan untuk pencegahan COVID-19 adalah dengan menjaga sistem imunitas tubuh. Kecukupan zat gizi, terutama vitamin D sangat berpengaruh dalam meningkatkan imunitas.
- d. Sistem imun adalah kemampuan dari tubuh untuk melawan virus atau bakteri yang ada di dalam tubuh, dengan meniadakan kerja toksin dan faktor virulen lainnya yang bersifat antigenetik dan imunogenik.
- e. Terdapat hipotesis yang mengatakan bahwa vitamin D dapat menurunkan risiko infeksi. Vitamin D banyak ditemukan

pada sumber makanan hewani seperti ikan, telur, susu, dan keju. Selain dari makanan, vitamin D dapat disintesis oleh tubuh dengan bantuan sinar ultraviolet melalui proses aktivasi previtamin D yang ada di kulit menjadi vitamin D.

DAFTAR PUSTAKA

- Supriatna, E. (2020). Wabah Corona Virus Disease Covid 19 Dalam Pandangan Islam. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(6).
- Handayani, D., Hadi, D. R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020). Corona virus disease 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 40(2), 119-129.
- Parwanto, M. L. E. (2020). Virus Corona (2019-nCoV) Penyebab COVID-19. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(1), 1-2.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., ... & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus disease 2019: Tinjauan literatur terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45-67.
- Choirunnisa, S. (2020). CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19) DALAM PERSPEKTIF FILSAFAT ILMU. *JUSTITIA: Jurnal Ilmu Hukum dan Humaniora*, 7(3), 536-546.
- Zendrato, W. (2020). Gerakan mencegah daripada mengobati terhadap pandemi covid-19. *Jurnal Education and development*, 8(2), 242-242.
- Amalia, L., & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71-76.
- Handono, K., Kalim, H., Susianti, H., Wahono, C. S., Hasanah, D., Dewi, E. S., & Rahman, P. A. (2018). *Vitamin D dan Autoimunitas*. Universitas Brawijaya Press.

- Suriasumantri, J. S. (2007). *Filsafat ilmu*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Praja, J. S. (2020). *Aliran-aliran filsafat & etika*. Prenada Media.
- Sumarmi, S. (2020). Kerja Harmoni Zat Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19: Mini Review. *Amerta Nutrition*, 4(3), 250-256.
- Ernawati, F. (2013). Peran beberapa zat gizi mikro dalam sistem imunitas. *Gizi Indonesia*, 36(1).

GAYA HIDUP KONSUMSI/MINUMAN HERBAL BERLANDASKAN AGAMA ISLAM DALAM MENJAGA IMUNITAS SELAMA PANDEMI

Oleh: Nikmah Latifatul Akhfa

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 yang telah melanda Indonesia selama kurang lebih satu tahun. Perbaikan benteng pertahanan sistem imun menjadi sebuah hal yang banyak dilakukan oleh masyarakat guna mencegah diri dari terpapar Covid-19. Berbagai gaya hidup telah diterapkan untuk menjaga sistem imun, seperti olahraga, berjemur, mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan lain-lain. Salah satu gaya hidup yang mulai berubah selama pandemi yaitu pola makan yang sehat. Beberapa trend mulai mencuat untuk di kalangan masyarakat contohnya mengonsumsi makanan atau minuman herbal. Makanan atau minuman herbal dinilai memiliki manfaat yang baik untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh selama pandemi.

Gaya hidup selama pandemi telah mengalami pergeseran menjadi pola hidup yang lebih sehat. Selama pandemi konsumsi makanan dan minuman herbal menjadi salah satu alternative untuk menjaga kekebalan tubuh. Bagi umat muslim konsumsi makanan atau minuman herbal selama pandemi juga didasarkan pada pola hidup sehat sesuai dengan Al-Qur'an dan juga mengikuti sunnah-sunnah dari Rasulullah. Dalam menjaga kesehatan tubuh Rasulullah memanfaatkan konsumsi herbal seperti madu, minyak zaitun, kurma, dan lain-lain. Produk-produk herbal tersebut memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh. Oleh karena itu dengan menerapkan gaya hidup konsumsi makanan atau minuman

herbal berlandaskan agama selama pandemi dapat digunakan untuk menjaga sistem imunitas tubuh.

Keywords : Gaya hidup, Makanan/Minuman Herbal, Sistem imun

I. PENDAHULUAN

Pandemi Covid – 19 telah melanda Indonesia cukup lama. Penyebaran Covid–19 di Indonesia dianggap bersifat luar biasa karena penambahan kasus atau jumlah kematian yang terus meningkat. Pandemi ini juga berdampak pada berbagai aspek seperti politik, ekonomi, sosial, budaya,, pertahanan, dan keamanan, serta kesejahteraan masyarakat Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah memberikan himbauan kepada masyarakat untuk selalu menjaga kebersihan dan mentaati protokol kesehatan. Selain itu, juga terdapat banyak himbauan untuk menjaga sistem imun karena virus Covid–19 menyerang sistem imun manusia.

Berbagai upaya untuk menghindarkan diri dari terpaparnya virus ini pun sangat gencar dilakukan oleh masyarakat. Menjaga kesehatan sistem imun menjadi benteng utama untuk mencegah dari terpapar Covid–19. Para Ahli merekomendasikan cara atau upaya untuk menjaga dan meningkatkan kekebalan tubuh. Cara tersebut di antaranya:

- menjaga pola makan dan tidur,
- menjaga berat badan agar tidak kurang gizi atau obesitas,
- mengurangi stress,
- tidak merokok dan mengkonsumsi alkohol,
- menjaga asupan vitamin D dengan berjemur, serta olah raga teratur.

Pola makan menjadi salah satu hal yang sangat berpengaruh terhadap sistem imun. Sistem imunitas atau sistem kekebalan tubuh adalah suatu sistem yang terdapat dalam tubuh manusia yang bertugas untuk melindungi sel tubuh dari benda asing baik yang

berasal dari dalam ataupun luar tubuh.

Gaya hidup di era pandemi saat ini banyak memanfaatkan tanaman herbal yang kaya akan khasiat untuk menjaga sistem kekebalan tubuh. Berbagai manfaat yang ditawarkan oleh makanan dan minuman herbal mendorong tingkat konsumsinya yang terus meningkat selama pandemi.

Produk-produk herbal yang banyak terdapat hingga pelosok nusantara menjadi pilihan konsumen untuk menjaga kesehatan tubuh selama pandemi. Tidak hanya produk herbal nusantara yang banyak diminati oleh konsumen selama pandemi, produk-produk herbal berlandaskan agama selama pandemi juga ramai dikonsumsi. Konsumsi produk herbal berlandaskan agama selama pandemi diadaptasi dari kebiasaan gaya hidup sehat yang dipraktikkan oleh Rasulullah selama masa hidupnya.

Makanan atau minuman berlandaskan agama seperti madu, kurma, dan habbatussauda menjadi salah satu pilihan suplemen yang digunakan untuk memelihara sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu, konsumsi makanan atau minuman herbal berlandaskan agama selama pandemi menjadi salah satu gaya hidup yang diterapkan selama pandemi untuk meningkatkan imunitas.

II. PEMBAHASAN

1. Sistem Kekebalan tubuh (Imun)

Sistem imun (*immune system*) atau sistem kekebalan tubuh adalah kemampuan tubuh untuk melawan infeksi meniadakan kerja toksin dan faktor virulen lainnya yang bersifat antigenic dan imunogenik. Antigen sendiri adalah suatu bahan atau senyawa yang dapat merangsang pembentukan antibody, antigen dapat berupa protein, lemak, polisakarida, asam nukleat, lipopolisakarida, lipoprotein, dan lain-lain (Ernawati, 2013).

Secara umum sistem imun dibagi menjadi dua lini yaitu imunitas

alamiah dan imunitas adaptif.

- a. Imunitas alamiah (innate) adalah pertahanan lapis pertama, berupa mekanisme non–spesifik (antigen independent) untuk melawan dan mengatasi pathogen yang menerobos masuk ke dalam tubuh kita.
- b. Imunitas adaptif bersifat spesifik terhadap antige (antigen-dependent), dan memiliki memori sehingga tubuh kita mampu dengan lebih cepat serta efisien pada saat terpapar ulang dengan antigen yang sama. el limfosit B termasuk dalam imunitas adaptif (Levani, 2018).

Perbaikan sistem imun selama pandemi menjadi suatu hal wajib yang harus dilakukan untuk mencegah dari terpaparnya virus ini. Mengingat virus covid–19 menyerang sistem imun manusia.

Faktor–faktor yang mempengaruhi sistem imun seseorang yaitu di antaranya:

- lingkungan,
- genetic,
- makanan,
- usia,
- kondisi kesehatan, dan
- konsumsi obat – obatan.

Sistem imun dapat ditingkatkan atau ditekan dengan pemberian imuno modulator. Imunomodulator adalah senyawa yang mampu menaikkan (imunostimulator) atau menekan (imunosupresan) respon imun. Pengaruh senyawa tertentu terhadap menekan respon imun dapat bergantung pada dosis atau waktu pemberian.

2. Gaya Hidup Selama Pandemi

Gaya hidup merupakan pola kebiasaan seseorang yang tercermin dari kegiatan, minat, dan pendapatnya sehari–hari. Selama pandemi

covid-19, pemerintah mewajibkan untuk selalu mematuhi protokol kesehatan. Selain itu, gaya hidup yang dianjurkan pada masa pandemi yaitu:

- mengkonsumsi makanan protein tinggi,
- mengkonsumsi buah-buahan dan sayur,
- cukup minum air putih,
- menerapkan pola makan yang beragam dari berbagai jenis, warna dan sumber,
- konsumsi asupan zat gizi yang cukup,
- mengkonsumsi suplemen jika dibutuhkan,
- istirahat yang cukup dan olahraga.

Gaya hidup selama pandemi bertujuan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Peningkatan gaya hidup sehat selama pandemi dibuktikan dengan konsumsi makanan atau minuman yang sehat dan bergizi. Salah satu pola konsumsi makanan atau minuman yang meningkat selama pandemi yaitu konsumsi makanan atau minuman herbal. Indonesia memiliki sumber daya alam yang berlimpah termasuk tanaman-tanaman herbal. Jenis-jenis tanaman herbal tersebut memiliki banyak manfaat bagi kesehatan yang dapat dibuat menjadi makanan atau minuman fungsional.

Konsumsi makanan atau minuman herbal telah terjadi selama turun temurun. Pemerintah melalui kementerian kesehatan menganjurkan untuk mengkonsumsi tanaman herbal sebagai upaya untuk meningkatkan sistem imun. Konsumsi makanan atau minuman herbal dinilai dapat meringankan gejala penyakit Covid-19. Herbal mempunyai senyawa bioaktif yang berdampak positif bagi kesehatan. Selain konsumsi makanan atau minuman herbal yang berasal dari nusantara, beberapa orang juga mengkonsumsi makanan atau minuman herbal yang dianjurkan oleh agama Islam yang telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW.

3. Makanan dan Minuman Herbal Berlandaskan Agama

Sudah menjadi kodrat bahwa semua makhluk hidup memerlukan makan dan minum. Makanan dan minuman diperlukan tubuh agar dapat berfungsi sesuai tugasnya. Dalam Islam pedoman makan dan minum dirujuk dari Al-Qur'an dan sunnah Nabi. Mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat telah diajarkan oleh Rasulullah SAW selama hidupnya.

Dalam berbagai penelitian ilmiah, pola hidup sehat ala Rasulullah dinilai memiliki dampak yang positif bagi kesehatan manusia. Pola hidup sehat ala Rasulullah SAW dilakukan dengan mengonsumsi produk herbal seperti madu, buah zaitun, kurma, dan lainnya. Berbagai manfaat ditawarkan oleh makanan atau minuman herbal tersebut salah satunya dapat bermanfaat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Berbagai produk herbal berlandaskan agama Islam seperti madu dan kurma banyak dikonsumsi selama pandemi. Madu memiliki manfaat sebagai obat seperti yang terdapat pada surat An-Nahl ayat 69. Dalam sebuah hadist Rasulullah dijelaskan bahwa kurma memiliki manfaat untuk menetralkan racun-racun ketika Rasulullah diracuni pada saat percobaan perang khaibar. Dengan hal itu, madu dan kurma dinilai dapat membantu dalam menangkal virus dan menjaga sistem imun tubuh.

4. Konsumsi Makanan atau Minuman Herbal berlandaskan Agama selama Pandemi

Konsumsi makanan atau minuman herbal selama pandemi semakin meningkat. Bahan herbal mudah ditemukan di masyarakat dan harganya yang terjangkau membuat masyarakat antusias untuk mengkonsumsinya. Selain, bahan herbal nusantara, bahan herbal berlandaskan agama juga menjadi pilihan masyarakat selama pandemi.

Bahan herbal berlandaskan agama memiliki khasiat yang

tidak jauh berbeda dengan herbal nusantara. Pola makan atau minum produk herbal selama pandemi khususnya untuk masyarakat muslim merujuk pada kebiasaan pola hidup Rasulullah. Konsumsi makanan atau minuman herbal sudah dilakukan oleh Rasulullah semasa hidupnya. Pola hidup sehat dengan konsumsi makanan atau minuma herbal dinilai memiliki kelebihan dalam menjaga kesehatan tubuh terutama sistem kekebalan tubuh.

Konsumsi makanan atau minuman herbal selama pandemi ditujukan untuk memelihara kesehatan tubuh. Selama pandemi kesehatan tubuh perlu dijaga agar sistem kekebalan tubuh dapat menjalankan fungsi dan tugasnya dalam menangkal virus. Namun, konsumsi produk herbal agama hanya ditujukan untuk meredakan gejala penyakit.

II. PENUTUP

Berdasarkan uraian di atas dapat dapat disimpulkan bahwa:

- a. Gaya hidup masyarakat di masa pandemi telah mengalami pergeseran menuju pola hidup yang sehat. Gaya hidup sehat bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh. Di masa pandemi kesehatan diperlukan untuk menjaga imunitas tubuh sehingga dapat mencegah dari terpaparnya virus Covid-19. Sistem imun yang baik akan memberikan respon imun yang baik pula terhadap zat asing yang menyerang tubuh.
- b. Salah satu gaya hidup sehat adalah menjaga konsumsi makanan dan minuman. Hal itu dapat dilakukan dengan mengkonsumsi produk-produk berbahan dasar herbal. Produk herbal menjadi salah satu makanan atau minuman yang memiliki banyak manfaat diantaranya yaitu untuk menjaga sistem kekebalan tubuh. Di kalangan umat muslim konsumsi produk herbal didasarkan pada pola hidup Rasulullah. Pola makan Rasulullah sangat terjaga sehingga

beliau hampir tidak pernah sakit. Rasulullah banyak mengkonsumsi bahan herbal seperti madu, kurma, buah zaitun, jintan hitam, dan lain-lain.

- c. Pada masa pandemi konsumsi madu dan kurma dinilai memiliki manfaat yang baik untuk tubuh terutama dalam menjaga sistem imun tubuh. Namun, perlu dikaji lebih mendalam lagi agar dapat membuktikan bahwa konsumsi makanan atau minuman herbal benar-benar memberikan manfaat bagi tubuh di masa pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ernawati, F. (2013). Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indonesia*, 36 (1), 57 – 64 Farmasi.ugm.ac.id.
- (2020) . Perlunya peningkatan sistem imun pada pandemi covid –19. Diakses pada tanggal 26 Maret 2020, dari [https:// farmasi.ugm.ac.id/id/ perlunya-peningkatan-sistem-imun-pada-pandemi-covid-19/](https://farmasi.ugm.ac.id/id/perlunya-peningkatan-sistem-imun-pada-pandemi-covid-19/)
- Hafsari, A. r., Saepulah, A., Widiana, A., & Ulfa, R. A. Penggunaan Bahan Herbal dan Pendekatan Spiritual Untuk Mencegah Stress Selama Karantina Covid – 19. *Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*
- Jufri, Muhamad. (2017). Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad. Skripsi. Fakultas Ushuludin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
- Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., Khairunnisa, I., Suhandi, R.I., & Prastika, S. S. (2020). Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 465 – 471.
- Levani, Y. (2018). Perkembangan Sel Limfosit B dan Penandanya Untuk

Flowcytometry. *Magna Medica: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(5), 50 – 57.

Resky Ryadhaa, S., Aulia, N., & Batara, A. (2021). Potensi Rempah – Rempah sebagai Minuman Fungsional Sumber Antioksidan Dalam Menghadapi Pandemi Covid– 19. *Jurnal Abdi*, 3(1), 30 – 42

JAMU TRADISIONAL DAN UPAYA MENINGKATKAN IMUN TUBUH

Oleh: Vernanda Eka Latifah

Abstrak

Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh ditengah maraknya Pandemi Covid-19 menjadi keharusan bagi setiap masyarakat di seluruh belahan dunia. Salah satu solusi yang dapat dilakukan yaitu dengan mengonsumsi Obat Tradisional seperti Jamu. Jamu merupakan warisan dari leluhur yang dipercaya secara empiris memiliki manfaat dan kegunaan untuk membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh (imunitas). Khasiat dari beberapa tanaman obat seperti jahe, kunyit, temulawak, sambiloto dan juga tanaman obat yang lainnya yang terkandung didalam jamu dinilai efektif memodulasi respon imun di dalam tubuh. Hal ini mengakibatkan masyarakat mulai kembali memanfaatkan tanaman obat untuk dikonsumsi secara rutin bahkan pemakaiannya ditingkatkan untuk menjaga daya tahan tubuh.

Kata kunci: jamu tradisional, imunitas

I. PENDAHULUAN

Penyakit Coronavirus 2019 (Covid-19) diumumkan oleh WHO sebagai pandemic global pada Februari 2020. Penyakit ini pertama kali dikonfirmasi oleh laboratorium tentang infeksi di Wuhan, China pada Desember 2019. Dilansir dari beberapa laman berita hingga tanggal 22 Maret 2021 lalu kasus covid-19 di dunia sudah mencapai 123 Juta kasus dengan 99.7 juta pasien telah sembuh dan 2.8 juta pasien meninggal dunia.

Covid-19 memiliki masa inkubasi rata-rata antara 5,2 hari (interval kepercayaan 95%). Dengan infeksi akut tanpa status karier apapun. Gejala penyakit ini biasanya dimulai dengan sindrom non spesifik, seperti demam, batuk kering, dan kelelahan. Beberapa sistem dalam tubuh juga terlibat pada sistem pernapasan (batuk, napas pendek, sakit tenggorokan, rinore, hemoptysis, dan nyeri dada), gastrointestinal (diare, mual, dan muntah), musculoskeletal (nyeri otot), dan neurologis (sakit kepala atau kebingungan).

Di Indonesia, kehidupan jutaan anak-anak dan keluarga telah berubah. Lockdown dan penutupan berbagai sarana memengaruhi pendidikan, kesehatan mental, dan akses mereka ke layanan kesehatan dasar. Pertimbangan ekonomi selalu penting bagi pemerintah ketika mengambil tindakan apa pun, termasuk dalam perjuangan saat ini untuk mengatasi ancaman pandemi coronavirus.

Oleh karena itu, daerah-daerah tertentu termasuk Jakarta sudah dalam masa transisi setelah 4 bulan lockdown, yang berarti bahwa pembatasan telah dilonggarkan untuk kegiatan-kegiatan di lembaga-lembaga pendidikan, urusan agama, pekerjaan, area publik, pertemuan sosial dan tujuan budaya. Mal sudah buka, tetapi dengan langkah-langkah keamanan yang ketat dan waktu operasi yang terbatas.

Upaya penelitian yang kuat saat ini sedang dilakukan untuk mengembangkan vaksin melawan Covid-19. Meskipun belum ada obat atau pengobatan khusus untuk COVID-19, ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh Anda terhadap virus corona. Terutama di masa new normal seperti sekarang, kehidupan harus terus berjalan sedangkan virus juga tidak berhenti berterbangan. Sehingga mempertahankan kekebalan atau sistem kekebalan adalah salah satu cara untuk menghindari infeksi virus dan penyakit, termasuk Covid-19.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyambut baik berbagai inovasi di seluruh dunia termasuk penggunaan kembali obat-obatan,

obat-obatan tradisional dan mengembangkan terapi baru dalam mencari pengobatan potensial untuk COVID-19. Ada banyak cara untuk tetap sehat dan memperkuat sistem kekebalan tubuh selama pandemi ini, kekebalan tidak dapat dibangun dalam sehari, tetapi kabar baiknya adalah bahwa makanan dan minuman yang seimbang dan aktif secara fisik dan mental biasanya cukup untuk menjaga sistem kekebalan tubuh Anda dalam keadaan sehat.

Covid 19 telah merubah mindset masyarakat agar semakin sadar terhadap kesehatan dan menjaga daya tahan tubuh. Segala upaya dilakukan agar terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh virus yang sangat berbahaya ini. Sebagai upaya pencegahan, saat ini masyarakat disarankan oleh pemerintah untuk memakai masker pada saat keluar rumah, menjaga jarak atau *physical distancing*, mencuci tangan setelah beraktivitas di luar rumah dan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi dengan tujuan agar tidak mudah terserang corona virus disease. Ditambah lagi Farisa (2020) menyatakan bahwa masyarakat juga telah dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan untuk meningkatkan konsumsi obat herbal ataupun jamu di masa pandemi Covid-19. Hal ini mengakibatkan jumlah pengguna jamu semakin hari semakin meningkat.

Jamu mungkin dapat menjadi salah satu pilihan untuk memperkuat sistem imun tubuh seseorang. Jamu adalah obat herbal tradisional Indonesia yang telah dipraktikkan selama berabad-abad di masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Meskipun sudah banyak obat-obatan modern, jamu masih sangat populer di daerah pedesaan maupun perkotaan (Elfahmi et al., 2014). Terutama disaat saat seperti ini, dimana belum ditemukannya obat untuk suatu penyakit, masyarakat akan kembali menggunakan tumbuhan sebagai alternatif pengobatan dengan manfaatnya yang beragam. Selain itu dengan harga yang murah dan bahan baku yang mudah ditemukan, jamu dapat dibuat dan dikonsumsi sendiri di rumah.

Jamu merupakan salah satu warisan budaya leluhur yang dipercaya secara empiris memiliki manfaat dan kegunaan untuk meningkatkan imunitas tubuh (Kemenkes RI, 2015). Bahan baku yang digunakan untuk membuat jamu sebagian berasal dari tumbuhan seperti rimpang (akar

-akaran), daun-daunan, kulit batang, dan buah. Sebagai golongan obat tradisional, jamu digunakan sebagian masyarakat untuk penyembuhan penyakit (syahputra, 2014). Dalimartha dan Adrian (2013) menjelaskan bahwa berbagai penyakit seperti batuk, sakit kepala, demam, amandel, asam urat, influenza dan lainnya diyakini oleh masyarakat dapat diobati dengan mengonsumsi jamu.

Kemenkes (2019) menyatakan berdasarkan data yang diperoleh dari hasil Rikesdas (2010) bahwa sebanyak 50% masyarakat yang menggunakan jamu dan dari 50% masyarakat tersebut 96% telah merasakan manfaatnya. Berdasarkan hasil Riskesdas dari tahun 2010 hingga 2018 juga menjelaskan bahwa masyarakat yang menggunakan upaya kesehatan tradisional makin meningkat menjadi sebesar 44,3%. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan minat masyarakat terhadap penggunaan obat tradisional dan upaya kesehatan tradisional.

Meningkatnya antusiasme masyarakat mengonsumsi jamu atau tanaman obat selama masa pandemi ini dapat disebabkan karena tingkat pengetahuan yang dan sikap masyarakat terhadap tanaman obat atau jamu. Pengetahuan dan sikap merupakan dua variabel yang dapat saling berinteraksi mempengaruhi perilaku individu dan kemudian berinteraksi dengan faktor-faktor lain seperti latar belakang pendidikan, pendapatan, dan pengalaman mengonsumsi jamu.

II. PEMBAHASAN

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.

- a. 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).
- b. 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).
- c. 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).

Menurut Prof. Dr. Mangestuti Agil, MS, Apt. salah satu guru besar di Fakultas Farmasi Universitas Airlangga pada artikel yang dipublish oleh The Jakarta Post “Kunyit, misalnya, 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. Prof. Dr. Mangestuti juga menambahkan bahwa mengkonsumsi tanaman tersebut dalam bentuk jamu secara teratur berpotensi mencegah penularan berbagai mikroba, termasuk virus dan bakteri.

Selain konsumsi Jamu, menambahkan konsumsi suplemen juga disarankan jika Anda merasa membutuhkan. Sementara itu, orang dengan aktivitas fisik berlebihan, orang yang dipaksa bekerja di luar rumah, dan orang dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah seperti orang dengan komorbiditas sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi imunostimulan. Mengelola stres juga penting, karena stres memengaruhi kekebalan tubuh.

Di Indonesia penggunaan jamu tidak diakui dalam Pedoman Penderita COVID-19 (Perhimpunan Respirologi Indonesia, 2020). Meski minim pembuktian ilmiah, beberapa tanaman jamu dan jamu telah diperjuangkan dan banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia dengan harapan terhindar dari penularan virus.

Di antara obat-obatan herbal tersebut, Herbavid-19 adalah yang paling dipromosikan jamu untuk COVID-19 pengobatan. Terdiri dari *Arctium lappa* L. buah- buahan, *Coix lacryma-jobi* L. kernel, *Curcuma zanthorrhiza* Roxb. rimpang, *Forsythia suspensa* (Thunb.) Vahl. buah-buahan, *Glycyrrhiza glabra* L. root, *Imperata cylindrica* (L.) Raeusch. rimpang, *Lonicera japonica* Thunb. bunga-bunga, *Lophatherum gracile* Brongn.

Daun-daun, *Mentha arvensis* L. daun, Cablin *Pogostemon*

(Blanco) Benth. daun, dan *Nepeta tenuifolia* Benth. Daun-daun. Herbavid-19[®] terdaftar dengan klaim membantu memelihara sistem kekebalan dan meredakan gejala yang berhubungan dengan batuk, demam, dan sakit tenggorokan (Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BPN), 2020b).

Meskipun Herbavid-19[®] terdaftar sebagai obat tradisional buatan Indonesia, formulanya menyerupai formula klasik TCM yin-qiao, yang terutama terdiri dari bahan utama tumbuhan *Lonicera japonica* dan *Forsythia suspensa*. Yin-qiao secara tradisional digunakan untuk pencegahan dan pengobatan infeksi saluran pernapasan dan telah terbukti meningkatkan fungsi sistem kekebalan mukosa pernapasan bagian atas tikus dengan disfungsi mukosa saluran pernapasan atas yang dirangsang oleh bakteri dan virus (Liu et al., 2015).

Yin-qiao-san adalah modifikasi lain dari yin-qiao yang termasuk dalam Pedoman COVID-19 Tiongkok, yang sebagian besar digunakan dalam kombinasi untuk pengobatan COVID-19 stadium ringan dan sedang. Untuk kasus ringan, yin-qiao-san terutama diindikasikan untuk mengeluarkan dahak, meredakan batuk, dan memulihkan fungsi paru-paru normal pada pasien demam (Ang et al., 2020; Xu & Zhang, 2020). Sebelumnya, yin-qiao-san, dalam kombinasi dengan *ma-xing-shi-gan*, secara klinis terbukti dapat mengurangi waktu resolusi demam pada pasien dengan infeksi ringan virus H1N1 (Wang et al., 2011).

Pandemi COVID-19 menghadirkan peluang dan tantangan bagi para peneliti untuk menemukan pengobatan yang efektif, termasuk yang bersumber dari obat-obatan herbal. Eksplorasi senyawa aktif dari produk alami adalah strategi yang tidak boleh dilewatkan, tetapi terburu-buru untuk mengklaim khasiat tanpa bukti ilmiah yang memadai harus dihindari. Di Indonesia, jamu dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu, jamu, obat herbal terstandar, dan fitofarmaka. Klaim kemanjuran jamu didasarkan pada data empiris meskipun aktivitas biologis tumbuhan yang umum digunakan di

jamu telah diteliti secara ilmiah (Elfahmi et al., 2014).

Pemerintah Indonesia mendorong penggunaan potensi sumber daya dalam negeri untuk penanganan COVID-19. Namun, belum ada obat herbal yang terdaftar untuk pencegahan dan pengobatan COVID-19 di Indonesia. Klaim khasiat produk yang tersedia untuk menangani COVID-19 lebih pada fungsi menjaga dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh manusia. Produk herbal yang banyak digunakan, terutama produk yang diklaim dapat menjaga daya tahan tubuh manusia dan terkait dengan pencegahan atau pengobatan COVID-19, perlu diperhatikan secara matang dan matang.

Ada empat aspek yang perlu diperhatikan dalam penggunaan jamu untuk menangani COVID-19. *Pertama*, keamanan produk harus terjamin. Meskipun jamu digunakan untuk waktu yang lama, tidak ada bukti bahwa penggunaan pengobatan COVID-19 aman. Penggunaan obat-obatan herbal untuk tujuan terapeutik pada COVID-19 difokuskan pada meredakan gejala karena umumnya menunjukkan manfaat terbaik pada gejala pasca infeksi kronis yang sedang berlangsung daripada pada stadium akut (Wardle, 2020). Sementara sebagian besar obat herbal menunjukkan sifat imunomodulator, badai sitokin yang disebabkan oleh hiperstimulasi sistem kekebalan, dicirikan sebagai peristiwa paling berbahaya dan berpotensi mengancam nyawa terkait dengan COVID-19 (Coperchini et al., 2020; Wardle, 2020).

Kedua, bukti keamanan dan khasiat obat herbal harus diperoleh berdasarkan uji klinis. Pada Maret 2020, ada 14 uji klinis TCM untuk pengobatan COVID-19 (Yang Yang et al., 2020). Pada Juni 2020, terdapat dua uji klinis produk jamu Indonesia untuk tujuan yang sama di Jakarta. Namun, hingga saat ini belum ada hasil studi tersebut yang dipublikasikan. Sebelum uji klinis produk herbal dilakukan, Data praklinis harus menunjukkan hasil yang menjanjikan pada keamanan dan kemanjurannya untuk langkah pengembangan lebih

lanjut. Data khasiat yang diperoleh dari studi in-vitro dan in-vivo dapat digunakan sebagai dasar pemikiran untuk uji klinis lebih lanjut pada tanaman tertentu atau formula polyherbal untuk pencegahan dan pengurangan gejala COVID-19.

Ketiga, mekanisme molekuler yang menggarisbawahi efek farmakologis jamu dalam pengobatan COVID-19 masih belum jelas. Sejauh ini, data yang tersedia diperoleh dari percobaan in-silico, misalnya, skrining TCM klasik yang digunakan untuk mengobati infeksi saluran pernapasan virus menunjukkan bahwa senyawa aktif melakukan aktivitasnya melalui regulasi infeksi virus, reaksi kekebalan dan peradangan, serta respons hipoksia. Selain itu, hesperidin, flavonoid yang biasa ditemukan di Jeruk sp. peeling, yang populer diperjuangkan sebagai pencegahan alami COVID-19 di Indonesia, dilaporkan berikatan kuat dengan human angiotensin-converting enzyme-2 (hACE-2) dan RNAdependent RNAPolymerase (RdRp) sebagai target potensial infeksi SARS-CoV-2. (Joshi dkk., 2020; Zhang dkk., 2020).

Terakhir, *keempat*, potensi bahaya keterlambatan perawatan medis akibat jamu konsumsi harus diakui. Sejak obat herbal dijual sebagai produk bebas dan dapat diakses tanpa resep dokter, penggunaannya sebagai pengobatan mandiri COVID-19 oleh pasien yang mengalami gejala sangat mungkin terjadi (Yichang Yang, 2020). Jamu, dan obat herbal lainnya pada umumnya tidak boleh digunakan dalam keadaan darurat, termasuk pada infeksi virus fase akut. Keterlambatan dalam mendapatkan penanganan yang tepat pada kasus COVID-19 memperpanjang proses pemulihan. Bahkan, dalam beberapa kasus, penundaan ini bisa berakibat fatal jika virus terus berkembang biak dengan cepat di tubuh pasien.

III. PENUTUP

Pengobatan dan pencegahan COVID-19 di Indonesia, penggunaan jamu di Indonesia masih harus menempuh jalan

yang panjang dan terjal untuk bisa digunakan untuk keperluan tersebut. Studi lebih lanjut tentang khasiat dan keamanan jamu produk untuk COVID-19 pada manusia dan juga nya mekanisme molekuler dibutuhkan. Selain itu, penggunaan yang aman baik buatan rumah yang terdaftar maupun yang disarankan jamu produk harus dikomunikasikan dengan baik kepada publik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, Efi dan Tim Lentera, *Khasiat dan Manfaat Temulawak, Rimpang Penyembuh Aneka Penyakit*, Bandung: Lentera
- Aryanta, I Wayan Redi. Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. E-Jurnal Widya Kesehatan, Volume 1, Nomor ;2 Oktober 2019
- Subagja, Hamid Prasetya, *Temulawak Itu Ajaib, Rimpang Ajaib Pembasmi Beragam Penyakit*, Flash Book, 2014
- Suharmiati, dan Lestari Handayani, *Ramuan Tradisional untuk Keadaan Darurat di Rumah*, Agro Media Pustaka, 2005
- Utomo, Danang Eko, *Untung Besar dari Jahe dan Kunyit*, Yogyakarta: Istana Media, 2015
- Winarto, WP, dan Tim Lentera, *Khasiat dan Manfaat Kunyit*, Bandung: Agro Media Pustaka

MANFAAT JAHE DALAM MENJAGA IMUNITAS TUBUH

Oleh: Rikza Nazli Maulina

ABSTRAK

Beberapa macam tumbuh-tumbuhan yang digunakan sebagai pengobatan alami (herbal) telah disebutkan dalam al-Qur'an ataupun Hadits, di mana kajian tersebut menyebutkan tumbuhan tersebut memiliki khasiat untuk mengobati penyakit, diantaranya adalah jahe. COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang masuk di Indonesia pada 2 Maret 2020. Masyarakat pun mulai mencari upaya guna menjaga kesehatan dengan memanfaatkan ramuan tradisional seperti jahe. Riset ini bertujuan untuk mengkaji apakah jahe memiliki kandungan zat gizi dan senyawa kimia aktif yang berfungsi preventif dan kuratif sehingga dapat membantu memperkuat sistem imun dari serangan virus maupun bakteri seperti COVID-19 ini.

Kata kunci : Jahe, Covid 19, Ramuan Tradisional, Sistem Imun

ABSTRACT

Several kinds of herbs that are used as natural remedies (herbs) have been mentioned in the Qur'an or Hadith, where the study states that these plants have properties to treat diseases, including ginger. COVID-19 is a disease caused by the Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) virus which entered Indonesia on March 2, 2020. People are starting to look

for efforts to maintain health by utilizing traditional ingredients such as ginger. This research aims to examine whether ginger contains nutrients and active chemical compounds that have preventive and curative functions so that they can help strengthen the immune system against viruses and bacteria such as COVID-19.

Keywords: Ginger, Covid 19, Traditional Herbs, Immune System

I. PENDAHULUAN

Dalam Al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang bersifat kauniyah, atau disebut juga dengan ayat-ayat kealaman. Salah satunya Allah swt menyebutkan sejumlah jenis tumbuhan rempah-rempah dalam Al-Qur'an. Banyak sekali tumbuh-tumbuhan yang disebutkan dalam Al Qur'an, dan tumbuh-tumbuhan tersebut kaya mengandung gizi, vitamin, yang baik untuk tubuh dan juga dapat digunakan untuk pengobatan tradisional. Sesungguhnya segala sesuatu yang Allah ciptakan mempunyai hikmah dan manfaat yang amat besar bagi keberlangsungan hidup makhluknya, termasuk rempah-rempah yang disebutkan di dalam Al-Qur'an, diantaranya yaitu jahe dalam QS. Al-Insan [76]: 17

COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang masuk di Indonesia pada Maret 2020. Masyarakat pun mulai mencari upaya guna menjaga kesehatan dengan memanfaatkan ramuan tradisional seperti jahe. Jahe (*Zingiber officinale*) dapat dimanfaatkan sebagai bumbu dapur, bahan obat tradisional, atau dapat dibuat minuman. Jahe merupakan tanaman rempah yang berasal dari Asia Selatan, dan sekarang telah tersebar ke seluruh dunia. Masyarakat China telah memanfaatkan jahe sebagai penyedap makanan sejak abad ke 6 S.M., dan para pedagang Arab telah mengenalkan jahe dan rempah-rempah lainnya sebagai bumbu masakan ke kawasan Mediterania sebelum abad pertama Sesudah

Masehi, dan selanjutnya dikenalkan ke Eropah berupa buku-buku resep masakan yang menggunakan berbagai rempah-rempah. Di Yunani, jahe digunakan pertama kali sebagai obat herbal untuk mengatasi penyakit vertigo, mual-mual, dan mabuk perjalanan. Pada abad ke 16, di Inggris Raja Hendry ke VIII merekomendasikan jahe untuk mengatasi wabah penyakit (Plague), sedangkan Ratu Elizabeth I menganjurkan jahe untuk meningkatkan gairah seksual (Goulart, 1995).

Berbagai penelitian mengatakan bahwa jahe memiliki fungsi sebagai antioksidan dan anti-inflamasi, antiemetik hingga antibakteri serta peradangan, sehingga dapat membantu memperkuat sistem imun dari serangan virus maupun bakteri seperti COVID-19 ini. Jahe mengandung gingerol dan shogaol yang terbukti memiliki kemampuan meningkatkan sistem imun supaya tidak terserang penyakit, bakteri dan virus berbahaya.

II. PEMBAHASAN

A. Jahe dalam Al Qur'an dan Hadits

Dalam Al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang bersifat kauniyah, atau disebut juga dengan ayat-ayat kealaman. Salah satunya Allah swt menyebutkan sejumlah jenis tumbuhan rempah-rempah dalam Al-Qur'an, tujuannya adalah untuk menggugah kesadaran manusia akan pentingnya mengapa rempah-rempah itu disebutkan oleh Allah swt. Dalam hal ini pasti Allah memiliki maksud dan tujuan, dengan meneliti ayat tersebut maka kita akan faham maksud Illahi tersebut. Sesungguhnya segala sesuatu yang Allah ciptakan mempunyai hikmah dan manfaat yang amat besar bagi keberlangsungan hidup makhluknya, termasuk rempah-rempah yang disebutkan di dalam Al-Qur'an, diantaranya yaitu jahe dalam QS. Al-Insan [76]: 17

Dalam ayat ini al-Qur'an berbicara tentang "secangkir (minuman murni) yang dicampur dengan dengan zanjabil (jahe)". Dalam "Tafsir Al-Mishbah" ayat diatas menggambarkan minuman yang

disugahi yang campurannya adalah jahe tapi bukan seperti jahe duniawi jahe itu dari sebuah mata air dari surga yang dinamai atau ciri dari sifatnya adalah salsabil. Dua hal yang menarik dari penggambaran ayat ini yaitu ukuran “segelas” dan jenis minuman “salsabil atau jahe” (yang didatangkan dari sebuah mata air) yang mempunyai rasa jahe (disana) surga (yang dinamakan) mata air itu (Salsabil). (Shihab, 2002).

Sesungguhnya setiap apa yang disebutkan al-Qur an, satupun tidak ada tandingannya. Kesamaan hanya pada namanya di dunia, sedangkan rasanya jauh lebih lezat. Ayat tersebut menggambarkan minuman yang dapat diminum oleh para penghuni surga yang berupa jahe akan tetapi tidak seperti jahe duniawi, namun menggambarkan kepada Al-Insan bahwasanya jahe yang dapat dijadikan minuman oleh para penghuni surga mengandung banyak manfaatnya baik untuk kesehatan.

B. Jahe dalam Sains Modern

1. Deskripsi Jahe

Jahe memiliki nama ilmiah *Zingiber officinale*. Kata *Zingiber* berasal dari bahasa Sanskerta “singabera”, sedangkan dalam bahasa Yunani “Zingiberi” berarti tanduk, karena bentuk jahe dianggap mirip dengan tanduk rusa. Dalam bahasa latin *Officinale* merupakan (*officina*) yang berarti digunakan dalam farmasi atau pengobatan (Janson 1981). Selain dimanfaatkan sebagai bumbu dapur, jahe juga dapat dimanfaatkan sebagai obat-obatan sejak ribuan tahun yang lalu (Ware, 2017).

Jahe sendiri dapat dibedakan dalam 3 jenis dengan berdasarkan ukuran, bentuk dan warna.

- a. Jahe putih/kuning besar atau disebut juga jahe gajah atau jahe badak, bentuknya lebih besar dan gemuk, ruas rimpangnya lebih menggembung dari lainnya.
- b. Jahe putih/kuning kecil atau disebut juga jahe sunti

atau jahe emprit, dengan ruas kecil, agak rata sampai agak sedikit menggebung. Jahe ini selalu dipanen setelah berumur tua. Kandungan minyak atsirinya lebih besar dari pada jahe gajah, sehingga rasanya lebih pedas.

- c. Jahe merah dengan bentuk berwarna merah dan lebih kecil dari pada jahe putih kecil.

2. Kandungan Gizi

Jahe (*Zingiber officinale*) bisa dimanfaatkan sebagai bumbu masakan, bahan obat tradisional, atau dibuat minuman. Dari segi nutrisi, jahe mengandung kalori, karbohidrat, serat, protein, sodium, besi, potasium, magnesium, fosfor, zeng, folat, vitamin C, vitamin B6, vitamin A, riboflavin dan niacin. Jahe dimanfaatkan sebagai bahan obat herbal karena mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, seperti: zingiberin, kamfer, lemonin, borneol, shogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit, membantu mengatasi risiko serangan berbagai penyakit infeksi (Santoso, 2008).

Komponen kimia yang terdapat dalam jahe memberikan efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, anti-inflamasi, analgesik, antikarsinogenik, antibakteri, non-toksik, dan non-mutagenik meskipun pada konsentrasi tinggi (Martani, 2015). Dari berbagai hasil penelitian, Leach (2017) menyimpulkan bahwa jahe sangat efektif untuk mencegah atau menyembuhkan berbagai penyakit karena mengandung gingerol yang bersifat anti inflamasi dan antioksidan yang sangat kuat. Senyawa kimia aktif yang juga terkandung dalam jahe yang bersifat anti-inflamasi dan antioksidan, adalah gingerol, beta- caroten, capsaicin, asam cafeic, curcumin dan salicilat (Ware, 2017) Kandungan senyawa kimia aktif

gingerol, zingeron, shogaol, gingerin dan

zingiberin dalam jahe menyebabkan jahe memiliki khasiat yang besar untuk kesehatan (Anon., 2018), seperti: menurunkan berat badan, menjaga kesehatan jantung, mengatasi masalah pencernaan, meredakan penyakit mual dan muntah pada wanita yang sedang hamil, mencegah kanker usus, mengobati sakit kepala dan alergi, memperbaiki sistem kekebalan tubuh, dan mengatasi penyakit terkait dengan gangguan tenggorokan.

C. Jahe sebagai system Imun

Seperti yang diketahui Sistem imunitas (immune system) adalah sistem pertahanan alamiah tubuh untuk melawan (organisme) patogen. Organisme patogen yaitu organisme yang dapat menimbulkan penyakit pada manusia. Jahe dapat meningkatkan sistem imun dan daya tahan tubuh. Ekstrak jahe dapat meningkatkan daya tahan tubuh yang direfleksikan dalam sistem imun, yaitu memberikan respons kekebalan inang terhadap mikroba pangan yang masuk ke dalam tubuh. Hal ini disebabkan karena ekstrak jahe dapat memacu proliferasi limfosit dan menekan limfosit yang mati serta meningkatkan aktivitas fagosit makrofag (Zakaria dan Rajab 1999).

Ekstrak jahe juga mampu meningkatkan aktivitas salah satu sel darah putih, yaitu sel natural killer (NK) dalam melisis sel targetnya, yaitu sel tumor dan sel yang terinfeksi virus. Studi pada mahasiswa yang diberi minuman jahe menunjukkan adanya perbaikan sistem imun (Zakaria et al., 2000). Jahe mempunyai kapasitas sebagai anti masuk angin, suatu gejala menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang virus misalnya influenza. Peningkatan aktivitas sel NK membuat tubuh tahan terhadap serangan virus karena sel ini secara khusus mampu menghancurkan

sel yang terinfeksi oleh virus. Dari hasil penelitian diketahui bahwa komponen bioaktif jahe yaitu oleoresin, gingerol dan shogaol dapat meningkatkan kadar glutation di dalam limfosit yang mengalami stress oksidatif. Glutation (γ -glutamilsisteinil-glisin) adalah komponen non protein yang terdapat di dalam jaringan hewan dan sel-sel eukariotik, dan berperan dalam fungsi-fungsi sel seperti sintesis DNA dan protein, detoksifikasi komponen xenobiotik serta menjaga fungsi imun (Tejasari dan Zakaria, 2006)

III. PENUTUP

- a. Sesungguhnya segala sesuatu yang Allah ciptakan mempunyai hikmah dan manfaat yang amat besar bagi keberlangsungan hidup makhluknya, termasuk rempah-rempah yang disebutkan di dalam Al-Qur'an, diantaranya yaitu jahe dalam QS. Al-Insan [76]: 17
- b. Selain dimanfaatkan sebagai bumbu dapur, jahe juga dapat dimanfaatkan sebagai obat-obatan sejak ribuan tahun yang lalu, 3 macam jahe yaitu ; Jahe putih/kuning besar, Jahe putih/kuning kecil dan Jahe merah.
- c. Dari segi nutrisi, jahe mengandung kalori, karbohidrat, serat, protein, sodium, besi, potasium, magnesium, fosfor, zeng, folat, vitamin C, vitamin B6, vitamin A, riboflavin dan niacin.
- d. Komponen kimia yang terdapat dalam jahe memberikan efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, anti-inflamasi, analgesik, antikarsinogenik, antibakteri, non-toksik, dan non-mutagenik meskipun pada konsentrasi tinggi
- e. Jahe dapat meningkatkan sistem imun dan daya tahan tubuh. Ekstrak jahe dapat meningkatkan daya

tahan tubuh yang direfleksikan dalam sistem imun, yaitu memberikan respons kekebalan inang terhadap mikroba pangan yang masuk ke dalam tubuh.

- f. Pada jahe terjadi peningkatan aktivitas sel NK membuat tubuh tahan terhadap serangan virus karena sel ini secara khusus mampu menghancurkan sel yang terinfeksi oleh virus.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanta, I Wayan Redi. Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. E-Jurnal Widya Kesehatan, Volume 1, Nomor ; 2 Oktober 2019
- Asmayani, dkk. Pengaruh Penambahan Ekstrak Jahe dan Asap Cair dengan Lama Pengasinan Terhadap Kualitas Kedalaman Rongga Udara dan Lemak Kuning Telur. JIIP Volume 1 Nomor 2, Juni 2014, h. 125-134
- Asriyati, dkk. Pemanfaatan Budidaya Tanaman Jahe Dalam Memperkuat Sistem Imun di Masa Pandemi. Universitas Negeri Semarang. Dewi. 2019. Tumbuhan Obat Perspektif Al Quran. IAIN Salatiga
- Goulart, F.S. 1995. Super Healing Foods. Reward Books, a member of Penguin Putnam Inc. New York.
- Jauhari, Thanthawi. Al-Jawahir fi Tafsir al-Qur'an al-Karim. juz 1, Beirut: Dar al-Fikr. 1350H.
- Leach, J. 2017. 11 Proven Health Benefits of Ginger. <https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-benefits-of-ginger>. (diakses tanggal 27 Maret 2021).
- Santoso, H.B. 2008. Ragam & Khasiat Tanaman Obat. PT Agromedia Pustaka. Yogyakarta.
- Shihab, M.Q. 2002. Tafsir Al-Mishbah. Lentera Hati, Jakarta 2002.
- Shihab, M. Quraish. Tafsir al-Mishbah; Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an, vol. 14. 2002.

- Sudewo, B. 2006. *Tanaman Obat Populer*. Agromedia Pustaka. Yogyakarta.
- Ware, M. 2017. *Ginger: Health Benefits and Dietary Tips*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/265990.php>. (diakses tanggal 27 Maret 2021)

PERSOALAN IMUNITAS DAN MAKANAN *HALALAN THOYYIBAN*

Oleh: Adi Puji Kurniawan

Abstrak

Menurut pandangan Islam pengertian Halal yaitu makanan yang dibolehkan oleh agama untuk dikonsumsi, baik yang berasal dari tumbuhan dan hewan yang tidak diharamkan, sedangkan pengertian *Thayyiban* adalah makanan yang memberikan manfaat pada manusia baik jasmani dan rohani. Yang dimaksud makanan *Halalan Thayyiban* adalah makanan yang boleh untuk dikonsumsi secara syariat dan baik bagi tubuh secara kesehatan (medis). Adapun manfaat dari mengonsumsi makanan yang halal lagi baik (bergizi) yaitu untuk menjaga kestabilan dan kesehatan tubuh. Oleh karena itu, penting bagi umat Islam untuk menjaga dan memperhatikan asupan makanannya.

Kata kunci: *halalan thayyiban*, imunitas

I. PENDAHULUAN

Halalan Thayyiban dalam bahasa Arab memiliki arti halal dan baik. Makanan halal dapat diartikan juga sebagai makanan yang baik bagi kesehatan jasmani maupun spiritual. Kehalalan produk makanan dan minuman sangat bergantung pada bahan baku utama, bahan baku tambahan, dan proses produksinya. Halal juga tidak hanya sebatas zatnya, tapi juga dalam proses mendapatkannya.

Konsep halal yang berasal dari agama Islam, tentu saja dapat diterapkan oleh kalangan non muslim juga. Kini produk halal mulai diminati sebagai pilihan untuk menjalani hidup sehat dan baik oleh

masyarakat sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh di masa pandemi COVID-19.

Banyak faktor yang menentukan dalam upaya meningkatkan sistem kekebalan tubuh, diantaranya adalah dengan mendapatkan asupan gizi yang baik. Gizi yang baik dapat diperoleh dari makanan dan minuman yang halal baik dari segi dhahiriyah maupun dari sumber untuk mendapatkan makanan tersebut apakah melalui cara-cara yang halal. Halal merupakan dasar pertama yang ditetapkan Islam, bahwa asal sesuatu yang diciptakan Allah SWT adalah halal dan mubah. Tidak ada satupun yang haram, kecuali ada nas yang sah (misalnya karena ada sebagian hadis lemah) atau tidak ada nas yang tegas (sharih) yang menunjukkan haram, maka hal tersebut tetap sebagaimana asalnya, yaitu mubah.

Status imunitas atau kekebalan tubuh merupakan suatu sistem dalam tubuh manusia yang bekerja untuk melindungi sel tubuh dari berbagai penyakit. Semakin baik sistem imun tubuh maka memiliki kemampuan yang baik dalam mendeteksi benda asing yang bersifat patogen serta semakin tinggi kemampuannya dalam melindungi sel tubuh. Respon imun terhadap penyakit secara garis besar dibagi dalam dua sistem utama, yaitu *innate* (alami/ nonspesifik) dan respons imun adaptif (spesifik).

Dalam bekerja, baik imunitas alami maupun imunitas adaptif tidak dapat dipisah-pisahkan tetapi saling melengkapi. Namun yang perlu disadari bahwa sistem imun tersebut dibentuk dari makanan yang kita konsumsi, tentu gizi yang seimbang pada makanan kita akan mendukung pembentukan sistem kekebalan tubuh yang optimal.

Gizi merupakan faktor utama pembentukan respon imun tubuh dan kekurangan gizi dapat menyebabkan penurunan kekebalan tubuh. Artinya peningkatan kekebalan tubuh dapat dilakukan antara lain dengan mengkonsumsi zat gizi yang mendukung pembentukan dan mampu meningkatkan respon imun diantaranya yang paling penting adalah protein, vitamin, dan mineral yang seimbang.

II. PEMBAHASAN

Makanan Halalan Thayyiban

Makanan merupakan pemelihara kehidupan, semua makhluk hidup yang diciptakan Tuhan baik manusia, binatang maupun tumbuhan mutlak memerlukan makanan (Mahran dan Mubasir, 2005:20). Dalam bahasa Arab yang merupakan bahasa al-Quran kata “makanan” dinyatakan dengan “Tha’am” segala sesuatu yang dimakan atau dicicipi, karena itu “minuman” pun termasuk dalam pengertian “Tha’am”. Kata tha’am dalam berbagai bentuk terulang dalam al- Qur’an sebanyak 48 kali yang antara lain berbicara tentang beberapa aspek yang berkaitan dengan makanan (Shihab, 1996:137).

Sedangkan menurut Zakiah Darajat, makan menurut pengertiannya bahasa makanan diartikan sebagai aktivitas memasukkan sesuatu melalui mulut, sedangkan makanan adalah segala sesuatu yang boleh dimakan. Makanan sesuatu biasanya memiliki peran untuk memenuhi keperluan jasmani sehingga dengan demikian dapat terjaga kelangsungan hidup (Darajat, 1995:452). Jadi makanan dapat dimaknai sebagai segala sesuatu yang di masukkan mulut dan di rasakan oleh lidah masuk kedalam tubuh untuk memenuhi keperluan jasmani sehingga dengan demikian dapat terjaga kelangsungan hidup dan beribadah kepada Tuhan. Pengertian halal menurut bahasa Arab berarti dihalalkan atau diizinkan dan dibolehkan. Secara etimologi makanan adalah memasukkan sesuatu melalui mulut. Sedangkan dalam ensiklopedi hukum Islam yaitu segala sesuatu yang dimakan oleh manusia, sesuatu yang menghilangkan lapar. Halal berasal dari bahasa Arab yang artinya membebaskan, memecahkan, membubarkan, dan membolehkan. Sedangkan dalam ensiklopedi hukum Islam yaitu: segala sesuatu yang menyebabkan seseorang tidak dihukum jika menggunakannya, atau sesuatu yang boleh dikerjakan menurut syara’.

Jadi pada intinya makanan halal adalah makanan yang baik yang

dibolehkan memakannya menurut ajaran Islam, yaitu sesuai dalam al-Qur'an dan al-Hadits. Sedangkan pengertian makanan yang baik yaitu segala makanan yang dapat membawa kesehatan bagi tubuh, dapat menimbulkan nafsu makan, dan tidak ada larangan dalam al-Qur'an maupun hadits. Tetapi dalam hal yang lain diperlukan keterangan yang lebih jelas berdasarkan ijma' dan qiyas (ra'yi/ ijtihad) terhadap sesuatu nash yang sifatnya umum yang harus digali oleh ulama agar kemudian tidak menimbulkan hukum yang syubhat (menimbulkan keragu-raguan). Dan para ulama telah ijma' tentang halalnya binatang-binatang ternak, seperti unta, sapi, dan kambing serta diharamkannya segala sesuatu yang bisa menimbulkan bahaya baik dalam bentuk keracunan, timbulnya penyakit, atau adanya efek samping (side-effect). Dengan demikian sebagian ulama' memberikan keterangan tentang hukum-hukum makanan dan minuman.

Tayyiban berasal dari bahasa Arab yang artinya baik, lezat, menyenangkan, enak, dan nikmat atau berarti pula bersih atau suci. Oleh sebab itu, kata *thayyiban* mempunyai bermacam arti yaitu baik, enak, lezat, nikmat, bersih atau suci. Para ahli tafsir menjelaskan kata *thayyiban* dalam konteks makanan yang tak kotor dari segi zatnya atau rusak (kadaluarsa) atau dicampuri benda najis. Ada juga yang mengartikan sebagai makanan yang mengandung selera bagi yang akan memakannya atau tidak membahayakan fisik dan akalnya.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa *thayyiban* pada makanan menyangkut hal-hal sebagai berikut :

- a. Makanan yang sehat adalah makanan yang memiliki gizi yang cukup dan seimbang, dalam hal ini menurut kearifan dalam memilih dan mengatur keseimbangan makanan dengan kondisi tubuh.
- b. Proposional, artinya sesuai dengan kebutuhan pemakan, tidak berlebihan, dan tidak kurang. Dengan demikian al- Qur'an

dalam uraiannya tentang makanan menekankan perlunya sikap proporsional.

Agama Islam menganjur umatnya untuk selalu mengonsumsi makanan yang bukan hanya sehat, tetapi juga bergizi. Untuk itu Islam selalu mengajarkan pemeluknya untuk mengonsumsi makanan bukan hanya halal tetapi juga *thayyib*. Sedangkan *thayyib* bisa dimaknai lezat, baik, sehat, menentramkan dan paling utama (Shihab, 1996:148). Dalam konteks makanan kata *thayyib* berarti makanan yang tidak kotor dari segi zatnya atau rusak kadaluarsa, atau bercampur benda najis. Ada juga yang mengartikan sebagai makanan yang mengundang selera bagi yang akan mengkonsumsinya dan tidak membahayakan fisik serta akalnya. Juga ada yang mengartikan sebagai makanan yang sehat, proporsional, dan aman.

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung gizi cukup dan seimbang di antaranya mengonsumsi daging segar, ikan segar, dan makanan nabati. Makanan sehat bukan hanya berasal dari daging hewan ternak, tetapi susu hewan ternak juga menyehatkan. Makanan yang sehat juga perlu didukung oleh pola makan yang seimbang, artinya sesuai dengan kebutuhan konsumen, tidak terlalu berlebihan atau berkekurangan, dan tidak melampaui batas yang wajar. Yang dimaksud makanan *halalan thayyiban* adalah makanan yang boleh untuk dikonsumsi secara syariat dan baik bagi tubuh secara kesehatan (medis). Makanan dikatakan halal paling tidak harus memenuhi tiga kriteria, yaitu

a. Halal Zatnya

Pada dasarnya segala sesuatu jika tidak ada nash yang melarangnya berarti boleh. Halal artinya boleh, jadi makanan yang halal ialah makanan yang dibolehkan untuk dimakan menurut ketentuan syari'at Islam. Segala sesuatu baik berupa tumbuhan, buah-buahan, ataupun binatang pada dasarnya adalah hahal dimakan, kecuali apabila ada nash Al-Quran atau Al-Hadits yang mengharamkannya. Ada kemungkinan sesuatu

itu menjadi haram karena memberi mudharat bagi kehidupan manusia seperti racun, barang-barang yang menjijikan, dan sebagainya.

b. Halal Cara Perolehannya

Makanan yang semula halal akan berubah menjadi haram apabila perolehannya dengan cara yang tidak sah. Sebab itu untuk memperoleh makanan yang halal hendaknya kita menggunakan cara yang dibenarkan oleh syariat. Sebaliknya berbagai cara memperoleh makanan yang dilarang oleh Islam bisa saja dilakukan oleh seseorang, antara lain dengan mencuri, merampok, menipu, dan lain sebagainya. Hal ini mengindikasikan kendati makanan yang diperoleh halal zatnya, tetapi karena cara mendapatkannya dengan cara yang haram, maka makanan tersebut berubah menjadi haram hukumnya.

c. Halal Cara Pengolahannya

Betapa banyak makanan halal yang bisa kita konsumsi. Tetapi, makanan – makanan itu dapat berubah menjadi haram apabila cara pengolahannya tidak sesuai dengan tuntunan syariat. Adapun ajaran yang menganjurkan agar kita mengonsumsi makanan yang *thayyiban* adalah makanan yang baik. Baik dalam arti, bermanfaat, dan tidak mengganggu kesehatan tubuh. Kriteria baik dapat dilihat dari seberapa banyak kandungan gizi dan vitamin yang bermanfaat dan mencukupi untuk kesehatan tubuh kita, maka makanan itu masuk dalam kategori baik. Sedangkan yang dimaksud tidak mengganggu kesehatan adalah berbagai jenis makanan yang antara lain tidak menjijikan, tidak membusuk (rusak), dan tidak mengakibatkan efek negatif bagi kesehatan.

Berdasarkan firman Allah dan hadits Nabi SAW, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis makanan yang halal ialah:

1. Semua makanan yang baik, tidak kotor, dan tidak menjijikan.

2. Semua makanan yang tidak diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya.
3. Semua makanan yang tidak memberi mudharat, tidak membahayakan kesehatan jasmani dan tidak merusak akal, moral, dan aqidah.
4. Binatang yang hidup di dalam air, baik air laut maupun air tawar.

Makanan yang Haram

Haram artinya dilarang, jadi makanan yang haram adalah makanan yang dilarang oleh syara' untuk dimakan. Setiap makanan yang dilarang oleh syara' pasti ada bahayanya dan meninggalkan yang dilarang syara' pasti ada faidahnya dan mendapat pahala.

Adapun terhadap binatang, diharamkannya binatang tersebut karena:

- a. Haram karena terdapat nash yang mengharamkan, baik dari Al Qur'an maupun Al Hadits, seperti babi, anjing, himar (keledai), bintang buas yang bertaring, dan burung yang berkuku tajam.
- b. Haram karena diperintahkan untuk membunuhnya, yaitu ular, burung gagak, tikus, anjing buas, dan burung elang.
- c. Haram karena kita dilarang membunuhnya, yaitu semut, tawon (lebah), burung hud-hud, dan burung hantu.
- d. Haram karena keadaanya menjijikkan, keji atau kotor, sebagian ulama' menyebutnya hasyarat, yaitu binatang bumi yang kecil-kecil dan kotor-kotor, misalnya ulat, kutu anjing, kutu busuk, cacing lintah, lalat, laba-laba, nyamuk, kumbang, kecoa, dan sejenisnya.

Berdasarkan firman Allah dalam surat al-Maidah ayat 3, surat al-Baqarah 172 – 173, dan surat al-An'am 145 menunjukkan bahwa makanan yang berasal dari binatang yang diharamkan Allah adalah

bangkai (hewan yang mati tercekik; hewan yang mati dipukul; hewan yang mati sebab terjatuh; mati sebab ditanduk; diterkam binatang lain; hewan yang disembelih untuk berhala), darah, daging babi, dan hewan yang disembelih tanpa baca basmalah. Selain itu, ada yang diharamkan berdasarkan keterangan Rasul, misalnya hewan berkuku tajam, bertaring, dan yang hidup di dua alam.

Manfaat Makanan *Halalan Thayyiban*

Allah Swt telah mempersiapkan semua kebutuhan manusia sebelum menciptakannya. Allah telah menyediakan banyak makanan dan minuman untuk kelangsungan hidup seluruh manusia di bumi ini. Dari sekian banyak makanan dan minuman itu, orang yang beriman tentu akan memilih sehat serta bergizi. Untuk itu Allah memerintahkan manusia untuk memakan dan meminum yang halal dan thayib. Sedangkan orang yang mengonsumsi makanan dan minuman haram berarti dia melanggar ketentuan Allah Swt.

Allah menyuruh manusia memakan dan meminum yang halal dikarenakan makanan dan minuman yang haram itu memiliki banyak mudharatnya. Di antaranya merupakan sumber penyakit sehingga membuat tubuh menjadi lemah. Lebih parah lagi, kita akan menjadi orang yang dibenci Allah dan Rasul-Nya. Oleh karena itu dalam

Islam, selalu menganjurkan memakan dan meminum yang halal agar tubuh menjadi sehat, agar bisa lebih rajin beribadah yang nantinya mendapatkan ridho Allah Swt.

Manfaat makanan halal dan thayyib dalam Islam bukan semata-mata tanpa sebab. Melainkan makanan yang halal dan thayyib atau makanan yang sehat dan bergizi bukan hanya sekedar untuk menghilangkan rasa lapar, tetapi lebih utama adalah untuk mendapatkan tenaga, mendapatkan zat-zat pembangun bagi sel-sel tubuh, mempertinggi daya tahan tubuh terhadap penyakit, serta untuk menjamin kelancaran segala macam proses yang terjadi di

dalam tubuh. Untuk itu, makanan yang dikonsumsi setiap hari hendaknya mengandung unsur-unsur penghasil tenaga, pembangun sel-sel, dan mengatur segala macam proses dalam tubuh. Sesuai dengan kegunaannya, maka makanan yang masuk ke dalam tubuh dapat dikelompokkan sebagai berikut:

- a. Makanan sebagai sumber tenaga terutama yang mengandung hidrat arang.
- b. Makanan sebagai sumber zat pembangun, digunakan sebagai pembentukan sel-sel jaringan tubuh yang baru, pembentukan sel darah merah, sel darah putih, dan zat kekebalan atau antibodi.
- c. Makanan sebagai sumber zat pengatur, mutlak diperlukan walaupun sangat sedikit.
- d. Makanan sebagai sumber energi dan zat pembangun tubuh merupakan elemen penting dalam tubuh manusia.

Makanan akan memberikan dampak yang cukup besar terhadap ketahanan dan kondisi tubuh serta pertumbuhan tulang dan gigi. Makanan akan diproses didalam tubuh, dan diserap sari-sari makanannya untuk kemudian dibakar dan diedarkan keseluruh bagian tubuh sesuai dengan fungsinya. Makanan akan mempengaruhi perkembangan sel, jaringan serta organ pada tubuh manusia. Apabila tubuh kemasukan bahan makanan yang mengandung zat berbahaya maka tubuh akan bereaksi serta memicu kerusakan pada bagian tubuh tertentu. Oleh karena itu, Islam selalu memerintahkan pemeluknya untuk memperhatikan segi kebaikan serta kandungan gizi dalam makanan, karena makanan sangat mempengaruhi perkembangan tubuh.

Sistem Kekebalan Tubuh di Masa Pandemi

Pada masa pandemi COVID-19, kita harus meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang merupakan kekuatan pertahanan tubuh melawan bakteri, virus, dan organisme penyebab penyakit yang

mungkin kita sentuh, konsumsi, dan hirup setiap hari. Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci agar tidak tertular virus COVID-19.

Pada prinsipnya, makanan yang kita makan harus terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, serta buah dan sayuran. Dalam “isi piringku”, makanan pokok biasanya diisi oleh sumber karbohidrat. Sumber karbohidrat yang digunakan tidak harus berasal dari nasi (beras), namun bisa juga berasal dari jagung, ubi, singkong, kentang, atau mie serta olahannya. Lauk pauk merupakan bahan makanan yang digunakan sebagai sumber protein. Protein yang masuk dalam “isi piringku” harus bervariasi, termasuk di antaranya ada protein nabati dan protein hewani. Protein nabati yang masih dianggap terbaik saat ini adalah protein dari biji kedelai. Asam amino dalam biji kedelai mempunyai susunan yang paling mendekati dengan asam amino yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Protein hewani dapat diperoleh dari susu, daging, ikan, telur, keju, dan lain-lain.

Sebagai salah satu bagian dari pangan fungsional, tempe merupakan salah satu sumber serat pangan. Serat pangan mempunyai efek positif bagi tubuh kita. Adapun manfaat yang dapat diperoleh ketika kita mengonsumsi bahan pangan yang mengandung serat tinggi adalah menurunkan kolesterol, menurunkan resiko kenaikan tekanan darah sistol dan diastol, membantu menekan kenaikan kadar insulin di dalam tubuh, menyehatkan usus karena buang air besar (BAB) menjadi lebih lancar, serta membantu dalam proses penurunan berat badan. Satu hal yang perlu diperhatikan jika menerapkan diet makanan yang tinggi serat adalah bahwa konsumsi makanan tinggi serat juga harus diimbangi dengan minum air yang banyak. Karena kalau tidak, nanti yang akan terjadi adalah sebaliknya. BAB menjadi terlalu keset dan tidak lancar (bebel).

Serat pangan dapat dijumpai pada bahan pangan yang berasal dari buah dan sayuran. Termasuk dalam kategori serat pangan adalah selulosa, hemiselulosa, lignin, pektin, gums, dan musilase.

Serat pangan tidak akan rusak karena proses pengolahan, sehingga konsumsi buah dan sayuran segar tidak berbeda dalam hal kandungan seratnya. Hal yang membedakan antara konsumsi buah dan sayuran segar dengan yang telah dimasak (ada proses pemanasan) adalah kandungan vitamin dan mineralnya. Beberapa jenis vitamin dan mineral dapat mengalami kerusakan karena adanya proses pemanasan, seperti vitamin C, sedangkan mineral akan hilang dengan proses pencucian dan berkurang karena adanya proses pengolahan pada umumnya.

Serat pangan dapat dijumpai pada buah, sayuran, biji-bijian, umbi-umbian, biji utuh, bagian dari tanaman yang mempunyai batang, seperti ketika mengonsumsi kangkung, bagian yang kita makan tidak hanya daunnya saja, namun juga batangnya. Sayuran yang berbiji seperti buncis, kacang panjang, kacang kapri, koro pedang, dan lain-lain juga dapat digunakan sebagai sumber serat.

Konsep gizi seimbang juga menghimbau masyarakat untuk mengonsumsi buah dan sayuran yang bervariasi. Dalam satu hari, seseorang harus mengonsumsi buah atau sayuran meliputi 5 warna, yaitu hijau, ungu, kuning atau oranye, merah, dan putih. Zat warna atau pigmen dalam buah atau sayuran berhubungan erat dengan senyawa yang dikandungnya. Seperti warna ungu kehitaman pada beras ketan hitam yang mengandung senyawa antosianin dan mempunyai aktivitas sebagai antioksidan. Bahkan antosianin dalam beras ketan hitam juga telah dikembangkan sebagai pewarna alami pada minuman isotonik. Minuman isotonik dikembangkan untuk mempermudah seseorang mencukupi kebutuhan ion. Aktivitas fisik yang berlebih dapat menyebabkan hilangnya sebagian ion di dalam tubuh melalui keringat. Untuk menjaga keseimbangan ion di dalam tubuh, biasanya seseorang mengonsumsi minuman isotonik.

Hal lain yang perlu diperhatikan untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan bugar adalah menghindari makanan dengan kadar gula, garam, dan lemak yang tinggi. Konsumsi bahan pangan

dengan kondisi seperti ini akan memicu munculnya berbagai penyakit. Misra et al., (2016) melaporkan dalam hasil ringkasannya bahwa konsumsi gula dapat memicu munculnya penyakit degeneratif seperti diabetes dan penyakit kardiovaskuler. Sebagian gula yang dikonsumsi, akan digunakan sebagai bahan dasar untuk pembuatan very low density lipoprotein (vLDL) atau yang biasa disebut sebagai kolesterol jahat. Konsumsi gula juga dapat memicu pengeluaran insulin. Berbeda dengan gula yang ada dalam buah atau sayuran yang kita konsumsi, gula (sukrosa) akan langsung dimetabolisme oleh tubuh sedangkan gula (sukrosa) dalam buah atau sayuran akan bereaksi dengan vitamin atau mineral dalam buah/sayuran sehingga tidak dapat semuanya langsung dimetabolisme tubuh.

Selain cukup dari segi kebutuhan, makanan yang dikonsumsi juga harus aman. Penting bagi keluarga untuk menjaga supaya tidak ada salah satu anggotanya yang sakit. Bisa jadi kita terhindar dari COVID-19 tapi malah justru sakit karena konsumsi makanan yang tidak aman. Untuk itu menyiapkan makanan juga perlu dilakukan dengan hygiene dan sanitasi yang baik.

III. PENUTUP

Makanan halal *thayyiban* adalah makanan yang boleh untuk dikonsumsi secara syariat dan baik bagi tubuh secara kesehatan (medis). Makanan dikatakan halal paling tidak harus memenuhi tiga kriteria, yaitu halal zatnya, halal cara perolehannya, dan halal cara pengolahannya. Makanan halal *thayyiban* bukan hanya sekedar untuk menghilangkan rasa lapar, tetapi lebih utama adalah untuk mendapatkan tenaga, mendapatkan zat – zat pembangun bagi sel – sel tubuh, mempertinggi daya tahan tubuh terhadap penyakit, serta untuk menjamin kelancaran segala macam proses yang terjadi di dalam tubuh. Salah satu kunci agar tidak tertular virus COVID-19 adalah dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh melalui konsumsi makanan halal *thayyiban*. Pada prinsipnya, makanan

yang kita makan harus terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, serta buah dan sayuran.

DAFTAR PUSTAKA

- Maemunah, Siti, Penafsiran Halalan Tayyiban dalam al-Qur'an. Dalam *Jurnal al-Fath* Vol 10 No 1(2016): Juni 2016.
- Radji, Maksum, *Makanan Halalan Thayyiban dalam Perspektif Islam dan Science*, Kajian Ilmiah DKM Masjid Ash Shofa, Perum Puri Anggrek Mas, 2017
- Rahmadi, Agus, *Kitab Pedoman Pengobatan Nabi*, Depok: Wahyu Qolbu, 2021
- Ramdan, Acep Faizal, dan Neli Purnamasari, Konsep Jual Beli dalam Perspektif al-Qur'an dan as-Sunnah (Urgensiitas Penerapan Prinsip Halalan Thayyiban sebagai Indikator dalam Mengukur Hukum Keabsahan terhadap Praktik Jual Beli), dalam jurnal *Mutawasith* Vol 3 No 2 (2020)
- Purnasari, Nurwulan, dkk, *Serba-serbi Mindset Halal (Kajian Mencapai Produk Halalan Thayyiban di Indonesia)*, Bogor: Guepedia, 2020
- Satria, Ahmad Dhea, Syarifuddin, Implementasi Konsep Halalan Thoyyiban pada Rumah Makan Wong Solo Kota Palangkaraya, dalam jurnal *al-Qardh*, 6 (1), 45-41, 2021, dapat diakses melalui <http://doi.org/10.23971/jaq.v6i1.2846>
- Tamimah, Tamimah, dkk, Halalan Thayyiban: The Key of Succesful Halal Food Industry Development, dalam jurnal *Ulumuna*, Vol. 4 No. 2 (2018)

MANFAAT MENGKONSUMSI BAWANG PUTIH MENCEGAH COVID-19 DALAM PRESPEKTIF ISLAM

Oleh: Fadzilla Putri Ramadhani

Abstrak

Beberapa upaya kesehatan pada masa pandemi dalam menanggulangi virus COVID-19, selain dari pengobatan medis juga bisa dari pengobatan tradisional. Salah satu bahan pengobatan tradisional yakni bawang putih. Bawang putih (*Allium Sativum*) dikenal sebagai bumbu dapur dan penyedap rasa dari semua masakan dan juga sebagai pengobatan alternatif dari suatu penyakit. Beberapa khasiat bawang putih yaitu dapat menyembuhkan maupun mencegah dari penyakit menular, tidak menular atau penyakit degeneratif, seperti: hipertensi, hiperkolesterol, aterosklerosis dan banyak yang lainnya. Dan salah satunya dapat mencegah dari virus COVID-19.

Kata kunci: *Bawang putih, COVID-19*

I. PENDAHULUAN

Virus Corona adalah keluarga besar virus yang dapat menginfeksi burung dan mamalia, termasuk manusia. Menurut WHO (*World Health Organization*) virus ini menyebabkan penyakit mulai dari flu ringan hingga infeksi pernapasan yang lebih parah seperti MERS-CoV dan SARS-CoV. Pada Desember 2019 tepatnya di Wuhan, Cina, ditemukan jenis virus corona baru yang disebut COVID-19 dan lebih berbahaya dibanding SARS atau MERS.

COVID-19 menimbulkan berbagai komplikasi penyakit terutama gangguan pada saluran pernapasan seperti gagal pernapasan akut, pneumonia, acute respiratory distress syndrome (ARDS) dan juga komplikasi dan masalah pada organ lain hingga menyebabkan kematian bagi penderitanya. Untuk menekan laju penularan COVID-19, pemerintah Indonesia mengimbau menjaga jarak fisik (physical distancing), kerja dari rumah, belajar dari rumah, hingga beribadah dirumah.

Dalam mencegah penularan virus corona, dokter Reisa Broto Asmoro seorang Dokter Umum menyampaikan bahwa semua orang harus menjaga gaya hidup bersih dan sehat, makanan yang seimbang, istirahat yang cukup, rutin olahraga, jangan panik dan stres agar daya tahan tubuh tidak menurun dan melakukan banyak kegiatan positif didalam rumah.

Dokter Tirta juga menyampaikan bahwa seluruh masyarakat menjaga pola hidup sehat, tetap dirumah saja. Meskipun demikian, banyak masyarakat yang tidak mengikuti protokol kesehatan sesuai anjuran pemerintah, hampir seluruh masyarakat tidak mengikuti protokol kesehatan yang disampaikan oleh pemerintah dan ini disebabkan beberapa hal sebagai berikut

- a. Disebabkan faktor kebutuhan, masyarakat memilih bekerja di luar rumah dibanding tetap tinggal di rumah;
- b. Sulit mendapatkan masker;
- c. Adanya kebiasaan tidak betah tinggal di rumah

Adanya persepsi bahwa virus corona belum menyebar di wilayah tempat tinggalnya. Ketika masyarakat tidak mengikuti anjuran pemerintah yang disebabkan oleh beberapa hal diatas, berarti mereka tidak melakukan gerakan pencegahan penyebaran virus COVID-19.

Manfaat bawang putih bagi masakan dan kesehatan ternyata sudah digunakan sejak zaman Yunani dan Romawi kuno, untuk

dikonsumsi dan pengobatan. Seiring dengan berjalannya waktu, semakin banyak ditemukan khasiat bawang putih bagi kesehatan yang telah diuji melalui serangkaian penelitian baik dalam maupun luar negeri.

II. PEMBAHASAN

Mengonsumsi Bawang Putih Menurut Islam.

Bawang putih memiliki banyak khasiat untuk pengobatan yang sudah diteliti dan juga dibuktikan dalam ilmu pengetahuan. Dan juga telah dijelaskan manfaat bawang putih didalam Al- Qur'an dan hadis nabi Muhammad SAW. Allah berfirman: Artinya:

“Agar dia mengeluarkan untuk kita dari apa yang ditumbuhkan bumi berupa sayur-sayuran, ketimun, bawang putih, kacang adas dan bawang.” (Q.S Al-Baqarah: 61).

Ibnu Al-Qayyim menyebutkan sabda Rasulullah,

“Makanlah bawang putih mentah-mentah. Kalaulah aku tidak berbicara dengan malaikat, pastilah aku pun memakannya.”

Riwayat lain menyebutkan, Rasulullah pernah diberi hadiah makanan yang mengandung bawang putih, tapi makanan itu lalu beliau kirimkan kepada Abu Ayyub Al-Anshari. Dia pun bertanya,

“Wahai Rasulullah, apakah engkau tidak menyukai makanan itu sehingga engkau mengirimkannya untukku?” Beliau menjawab, “Sesungguhnya aku kerap berbicara dengan (malaikat) yang kalian tidak bisa berbicara dengannya.”

Hadis itu menggambarkan bahwa beliau sebenarnya menyarankan mengonsumsi bawang putih, karena menghendaki kembali makanan yang mengandung bawang putih kepada seorang sahabat.

Ibnu Al-Qayyim menyebutkan sabda Rasulullah,

“Makanlah bawang putih mentah-mentah. Kalaulah aku tidak berbicara dengan malaikat, pastilah aku pun memakannya.”

Riwayat lain menyebutkan, Rasulullah pernah diberi hadiah makanan yang mengandung bawang putih, tapi makanan itu lalu beliau kirimkan kepada Abu Ayyub Al-Anshari. Dia pun bertanya,

“Wahai Rasulullah, apakah engkau tidak menyukai makanan itu sehingga engkau mengirimkannya untukku?” Beliau menjawab, “Sesungguhnya aku kerap berbicara dengan (malaikat) yang kalian tidak bisa berbicara dengannya.”

Hadis itu menggambarkan bahwa beliau sebenarnya menyarankan mengonsumsi bawang putih, karena menghendaki kembali makanan yang mengandung bawang putih kepada seorang sahabat.

Hubungan Mengonsumsi Bawang Putih terhadap Virus COVID-19

Virus corona yakni infeksi saluran pernapasan dan juga menyerang sistem imun tubuh atau kekebalan tubuh pada manusia. Hal ini agar kita dapat terhindar dan juga mencegah agar tidak terinfeksi virus corona tersebut kita harus memiliki pola hidup yang sehat dan juga pola makan yang bergizi. Supaya dapat menjaga sistem imun maupun kekebalan tubuh kita.

Terdapat berbagai bahan makanan ataupun minuman yang berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh seperti mengonsumsi bawang putih maupun jahe secara teratur. Hal ini dapat mencegah terinfeksi dari virus corona karena salah satu penyebab terjadinya virus corona adalah mereka yang memiliki sistem imun yang kurang. Meskipun belum ada bukti ataupun penelitian terkait mengonsumsi bawang putih dapat mencegah atau mengatasi infeksi COVID-19. Pencegahan yang paling efektif agar terhindar dari infeksi virus corona adalah dengan mencuci tangan, menjaga jarak, dan juga memakai masker.

III. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Manfaat bawang putih bagi masakan dan kesehatan ternyata sudah digunakan sejak zaman Yunani dan Romawi kuno, untuk dikonsumsi dan pengobatan. Seiring dengan berjalannya waktu, semakin banyak ditemukan khasiat bawang putih bagi kesehatan yang telah diuji melalui serangkaian penelitian baik dalam maupun luar negeri.
- b. Terdapat berbagai bahan makanan ataupun minuman yang berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh seperti mengkonsumsi bawang putih maupun jahe secara teratur. Hal ini dapat mencegah terinfeksi dari virus corona karena salah satu penyebab terjadinya virus corona adalah mereka yang memiliki sistem imun yang kurang. Meskipun belum ada bukti ataupun penelitian terkait mengkonsumsi bawang putih dapat mencegah atau mengatasi infeksi COVID-19

DAFTAR PUSTAKA

- Ida Untari. 2010. *BAWANG PUTIH SEBAGAI OBAT PALING MUJARAB BAGI KESEHATAN*. Jurnal GASTER. Vol.7 No. 1
- Richard S. Rivlin. 2001. *RECENT ADVANCES ON THE NUTRITIONAL EFFECTS ASSOCIATED WITH THE USE OF GARLIC AS A SUPPLEMENT*. American Society for Nutritional Sciences
- Jesica Moudy, Rizma Adlia Syakurah. 2020. *PENGETAHUAN TERKAIT USAHA PENCEGAHAN CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19) DI INDONESIA*. HIGEIA. Vol. 4 No.3. Hal: 333-346
- Budi Mulyati. 2020. *POTENSI HERBAL DALAM PENCEGAHAN DAN PENANGANAN PASIEN COVID-19*. INDEPT. Vol. 9 No. 1. Hal:1-5

MANFAAT MINYAK KELAPA MURNI (VCO) UNTUK MENJAGA IMUNITAS

Oleh: Syifa' Nurunnihlah

Abstrak

Pohon kelapa adalah tanaman serbaguna. Salah satu olahan kelapa yang memiliki banyak manfaat adalah minyak kelapa murni atau Virgin Coconut Oil (VCO). VCO adalah minyak kelapa murni yang diambil dari ekstrak daging kelapa yang pada proses pembuatannya tidak ditambah dengan bahan kimia dan tidak menggunakan suhu tinggi, sehingga kandungannya terjaga. Salah satu manfaat VCO adalah dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh karena di terdapat kandungan asam laurat dan asam-asam lain yang dapat menunjang pertumbuhan probiotik di dalam saluran pencernaan dan berfungsi melawan bakteri jahat. Sebagaimana saat pandemi ini, kita dituntut untuk menjaga imunitas tubuh supaya tidak mudah terserang penyakit. Virus COVID-19 ini tidak akan menyerang kita apabila sistem kekebalan tubuh kita kuat. Agama Islam juga sudah menjelaskan kepada umatnya untuk memanfaatkan semua yang telah diciptakan di bumi. Hal itu sebagai bukti bahwa Allah swt tidak akan pernah mempersulit kehidupan hambanya di dunia selama mereka mau berfikir.

Kata kunci: Covid-19, VCO, Imunitas, Islam

I. PENDAHULUAN

Dunia saat ini tengah berperang melawan Pandemi COVID-19, yang sampai sekarang ini masih memakan ribuan korban. Virus COVID-19 ini muncul pada akhir Desember 2019 tepatnya

dikota Wuhan, Provinsi Hubei Tiongkok. Pada awalnya data yang dilaporkan masyarakat setempat adalah kasus pneumonia misterius yang tidak diketahui penyebabnya. Sampai pada akhirnya hari demi hari jumlah kasus tersebut bertambah, kemudian diambil sampel isolat dari pasien dan diteliti. Hasilnya menunjukkan adanya infeksi corona virus jenis beta coronavirus tipe baru, kemudian diberi nama novel coronavirus, dan penyakitnya diberi nama corona virus disease 2019 (COVID-19).

Tanda-tanda dan gejala umum dari infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk kering, dan sesak napas. Masa inkubasi virus ini rata-rata adalah 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal dan bahkan sampai kematian. Gejala klinis yang umum adalah demam, batuk kering dan kesulitan bernapas.

Di Indonesia sendiri sempat terdapat kasus terinfeksi virus COVID-19 sebanyak 4.982 kasus baru. Hingga saat ini jumlah pasien positif 1,49 juta jiwa, pasien sembuh

1,32 juta jiwa, dan meninggal dunia sebanyak 40.166 jiwa (JHU CSSE COVID-19). Dari data diatas menunjukkan bahwa kasus COVID-19 terus bertambah hari demi hari. Berbagai upaya Pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran virus tersebut diantaranya lockdown, social distancing, karantina wilayah, namun upaya tersebut belum dapat diterapkan secara maksimal. Masyarakat juga dihimbau untuk ikut serta dalam memutus penyebaran virus ini bisa dengan cara menerapkan pola hidup sehat, jaga jarak, membatasi kerumunan, penggunaan masker, sering cuci tangan dan penggunaan desinfektan.

Selain upaya-upaya tersebut peningkatan daya imunitas tubuh agar tidak mudah terserang virus juga tidak kalah penting. Peningkatan daya imunitas tubuh dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi. Tujuan memakan makanan

yang sehat dan bergizi adalah untuk menjaga agar badan tetap sehat, tumbuh, dan berkembang dengan baik. Makanan yang sehat dan bergizi seimbang tidak harus makanan yang mahal dan enak. Makanan yang sehat menurut ahli gizi, harus mengandung empat macam makanan, yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah.

Indonesia merupakan negara tropis yang juga dikenal dengan keberagaman sumber daya alam yang begitu melimpah. Dengan banyaknya keberagaman hayati dan hewani di Indonesia membuat masyarakat berbondong-bondong untuk mengeksprolasi dan memanfaatkannya. Salah satu sumber daya alam yang sangat melimpah di Indonesia adalah kelapa. Kelapa merupakan tumbuhan yang hidup di daerah tropis yaitu daerah yang terletak di sepanjang garis katulistiwa. Tumbuhan kelapa ini hampir semua bagiannya dapat dimanfaatkan oleh manusia sehingga dianggap sebagai tumbuhan serbaguna, terutama bagi masyarakat pesisir.

II. PEMBAHASAN

Sistem Imunitas (*immune system*) adalah sistem pertahanan alamiah dalam tubuh yang berperan untuk melawan dan menghancurkan benda-benda asing ataupun sel-sel yang berpotensi merugikan tubuh. Sistem imunitas tubuh yang optimal diperlukan untuk melindungi diri dari invasi mikroorganisme patogen. Melalui sistem imunitas yang optimal tubuh menjadi tidak rentan terkena invasi mikroorganisme patogen. Mikroorganisme yang dapat menginvasi tubuh diantaranya protozoa, jamur, virus, dan bakteri (Yusuf, 2016).

Terdapat banyak cara untuk meningkatkan sistem imunitas seperti menerapkan pola hidup sehat, memperbanyak makan sayur dan buah, cukup istirahat, menghindari stress, rutin berolahraga, menghindari rokok dan alkohol, dan dapat pula ditambah dengan mengonsumsi suplemen untuk meningkatkan imunitas. Terdapat pula produk alamiah yang mengandung antiooksidan tinggi yang

dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh, salah satunya adalah minyak kelapa murni (VCO).

Minyak kelapa merupakan minyak nabati yang dihasilkan dari daging buah kelapa. Sedangkan minyak kelapa murni atau lebih dikenal dengan *Virgin Coconut Oil* (VCO) merupakan sebuah modifikasi proses pembuatan minyak kelapa sehingga dihasilkan produk dengan kadar air dan kadar asam lemak bebas yang rendah, berwarna bening, berbau harum khas kelapa, serta memiliki daya simpan yang cukup lama yaitu lebih dari 12 bulan.

Manfaat minyak kelapa cukup beragam, baik untuk keperluan memasak maupun keperluan perawatan tubuh. Manfaat minyak kelapa secara medis hingga kini masih diteliti kebenarannya. Minyak kelapa menurut beberapa penelitian diperkirakan akan dapat berguna bagi kesehatan dan kecantikan.

Minyak kelapa yang digunakan untuk kesehatan adalah minyak kelapa yang baik kualitasnya dan murni atau bisa disebut dengan *virgin coconut oil* (VCO). VCO ini bukanlah minyak kelapa biasa, VCO terbuat dari ekstrak kelapa segar yang pada proses pembuatannya tidak menggunakan tambahan bahan kimia dan tanpa suhu tinggi. Hal ini bertujuan supaya kandungan alaminya seperti senyawa *phenolic*, tidak rusak. Karena minyak kelapa murni berpotensi sebagai antioksidan. Selain itu senyawa dalam minyak kelapa seperti asam laurat, kaprilat, dan kaprat dapat menjadi penunjang pertumbuhan probiotik di dalam saluran pencernaan dan berfungsi melawan bakteri jahat. Kandungan asam laurat (*laurat acid*) dalam VCO berkisar antara 50-70%. Di dalam tubuh manusia asam laurat akan diubah menjadi monolaurin yang bersifat antivirus, antibakteri, dan antiprotozoa. Sedangkan asam kaprilat di dalam tubuh manusia akan diubah menjadi monocaprin yang bermanfaat untuk penyakit yang disebabkan oleh virus HSV-2 dan HIV-1 dan bakteri *neisseria gonorrhoeae*.

Berikut beberapa manfaat dari minyak kelapa VCO, yang antara

lain:

- a. Mengurangi resiko penyumbatan pembuluh darah dan penyakit yang disebabkan seperti hipertensi, jantung, stroke, dan lain sebagainya.
- b. Membantu mengendalikan kandungan gula darah (diabetes).
- c. Meningkatkan fungsi pencernaan dan metabolisme sel, mencegah obesitas.
- d. Mencegah penuaan dini dan menjaga agar kulit tetap lembut dan halus.
- e. Mengurangi resiko terkena kanker serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Virgin Coconut Oil (VCO) juga tidak membebani kerja pankreas dalam energi bagi penderita diabetes dan mengatasi masalah kegemukan/obesitas. Dengan manfaat yang begitu banyak bagi manusia terutama dalam hal kesehatan, maka dengan pembuatan minyak kelapa murni ini dapat menjadi salah satu obat alternatif, selain itu juga dapat meningkatkan nilai ekonomi masyarakat karena terdapat sumber daya alam yang melimpah (Anonim, 2009).

Pemanfaatan Sumber Daya Alam (Minyak Kelapa) Dari Perspektif Islam

Allah swt telah menjamin kehidupan hambanya di dunia tidak akan kesulitan asalkan hambanya mau berfikir. Allah swt juga telah menyediakan keperluan hidup seluruh makhluknya termasuk manusia. Sebagaimana firman Nya dalam surat Al-Mulk [67]: 15, berikut:

“Dialah yang menjadikan bumi untuk kamu yang mudah dijelajahi, maka jelajilah di segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezeki-Nya. Dan hanya kepada-Nya lah kamu (kembali setelah) dibangkitkan.” (Q.S. al-Mulk [67]: 15)

Ibnu Katsir menafsirkan ayat tersebut sebagai berikut, Allah menyebutkan nikmat-nikmat yang telah Dia berikan kepada makhluk-Nya melalui bumi yang telah Dia tundukkan dan dimudahkan untuk mereka, dengan menjadikannya tenang, stabil dan kondusif, tidak berguncang dan miring berkat gunung-gunung yang telah Dia pancangkan kepadanya.

Dia telah mengalirkan mata air, menyediakan jalan bagi manusia untuk ditempuh dan dijelajahi, serta menyediakan lahan untuk ditanami, dipupuk, disemai dan ditunai hasilnya. Maka tak heran Dia menyuruh manusia untuk

“berjalanlah kalian ke manapun yang kamu sukai di manapun serta lakukanlah perjalanan mengelilingi semua daerah penjuru bumi guna mencari mata pencaharian dan perniagaan.” Dan diakhir perintah tersebut, wa ilaihin nusyur,

seakan Allah ingin menunjukkan kebesaran kuasa-Nya bahwa upaya manusia itu tidak akan menuai hasil apapun kecuali apabila Allah memudahkan jalan baginya.

PENUTUP

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Minyak kelapa merupakan minyak nabati yang dihasilkan dari daging buah kelapa. Sedangkan minyak kelapa murni atau lebih dikenal dengan *Virgin Coconut Oil* (VCO) merupakan sebuah modifikasi proses pembuatan minyak kelapa sehingga dihasilkan produk dengan kadar air dan kadar asam lemak bebas yang rendah, berwarna bening, berbau harum khas kelapa, serta memiliki daya simpan yang cukup lama yaitu lebih dari 12 bulan.
- b. VCO bukanlah minyak kelapa biasa, VCO terbuat dari ekstrak kelapa segar yang pada proses pembuatannya tidak menggunakan tambahan bahan kimia dan tanpa suhu tinggi. Hal ini bertujuan supaya kandungan alaminya seperti senyawa

phenolic, tidak rusak. Karena minyak kelapa murni berpotensi sebagai antioksidan. Selain itu senyawa dalam minyak kelapa seperti asam laurat, kaprilat, dan kaprat dapat menjadi penunjang pertumbuhan probiotik di dalam saluran pencernaan dan berfungsi melawan bakteri jahat. Kandungan asam laurat (*laurat acid*) dalam VCO berkisar antara 50-70%. Di dalam tubuh manusia asam laurat akan diubah menjadi monolaurin yang bersifat antivirus, antibakteri, dan antiprotozoa. Itulah sebabnya hal ini juga bisa diterapkan untuk antivirus covid 19.

DAFTAR PUSTAKA

- Cristianti, L. dan Prakosa, A.H. 2009. *Pembuatan Minyak Kelapa Murni (Virgin Coconut Oil) Menggunakan Fermentasi Ragi Tempe*. Universitas Sebelas Maret.
- Dai, Nilam Fitriani. 2020. *Stigma Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-19. Prosiding Seminar Nasional Problematika Sosial Pandemi COVID-19 “Membangun Optimisme di Tengah Pandemi Covid-19”*. Universitas Indonesia Timur.
- Prasetyo Budi, W. A. 2019. *Proses Produksi Minyak Kelapa Murni VCO (Virgin Coconut Oil) di Desa Tanjung Terdana, Kec. Pondok Kubang dari Prinsip Produksi Dalam Islam*.
- Ridho Amalia, H. A., dkk. *Sosialisasi Meningkatkan Imunitas Tubuh Anak Dalam Menghadapi COVID-19 Dengan Pola Makan Sehat dan Bergizi*. Universitas Negeri Semarang.
- Zendrato, Walsyukurniat. 2020. *Gerakan Mencegah Daripada Mengobati Terhadap Pandemi Covid-19*. Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan, Vol. 8, No. 2.
- <https://bincangsyariah.com/kalam/tafsir-surah-al-mulk-ayat-15-untuk-siapa-bumi-dan-segala-isinya/> (Dikutip pada tanggal 27 Maret 2021)<https://g.co/kgs/6PgHzq> (Dikutip pada tanggal 27 Maret 2021)

MANFAAT KONSUMSI MADU DALAM PERSPEKTIF ISLAM GUNA MENJAGA IMUNITAS TUBUH SELAMA PANDEMI COVID-19

Oleh: Agustina Dwi Prastanti

Abstrak

Akhir tahun 2019 dunia digemparkan dengan mewabahnya penyakit corona atau Covid-19. Wabah Virus Covid-19 menjadi pandemic global yang telah memakan banyak korban jiwa. Di Indonesia, sudah terdapat lebih dari 1,49 juta kasus dengan rasio kasus kematian lebih tinggi. Penyakit akibat virus pada umumnya merupakan 'self-limiting-disease' yang mengandalkan kekuatan pertahanan tubuh. Salah satu cara meningkatkan daya tahan tubuh untuk mencegah tertularnya virus Covid-19 adalah dengan mengonsumsi madu. Madu memiliki banyak kandungan zat flavonoid yang dapat dipercaya sebagai imunomodulator karena dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Artikel ini bertujuan untuk mengulas manfaat madu bagi imunitas selama pandemic, baik dari perspektif sains maupun perspektif islam. Dalam artikel ini juga akan membahas nilai religius, nilai intelektual dan nilai pendidikan yang digali dari kajian materi konsep imunitas.

Kata Kunci : pandemic covid-19, imunitas, madu

Abstrack

At the end of 2019, world was shocked by the outbreak of the corona disease or Covid-19. The Covid-19 outbreak has become a global pandemic that has claimed many lives. In Indonesia, there have been more than 1.49 million cases with a higher case-death ratio. Viral

disease is generally a “self-limiting-disease” that relies on the strength of the body’s defenses. One way to increase the body’s resistance to prevent transmission of the Covid-19 virus is by consuming honey. Honey contains a lot of flavonoids which can be trusted as immunomodulators because it can increase the body’s immune system. This article aims to review the benefits of honey for immunity during a pandemic, from both a scientific perspective and an Islamic perspective. In this article, we will also discuss religious values, intellectual values and educational values which are extracted from the study of the concept of immunity.

Keywords: pandemic, immunity, honey

I. PENDAHULUAN

Virus Covid-19 menjadi pandemi global yang telah banyak menelan korban jiwa. Virus Covid-19 mengkhawatirkan karena penularannya yang sangat cepat dan setiap orang berisiko tertular. Dilansir dari laman WHO per tanggal 26 Maret 2021, kasus positif COVID-19 didunia sudah mencapai 127 juta kasus. Dimana semua kelompok usia mempunyai potensi untuk terinfeksi virus SARS-CoV-2, tetapi ada kelompok yang lebih rentan, misalnya kelompok usia lanjut (usia di atas 60 tahun). Hal tersebut disebabkan karena terdapatnya penurunan dan penuaan fungsi sistem imun yang disebut sebagai immunosenescens. Immunosenescens bersama dengan komorbid yang ada pada kelompok lanjut usia (hipertensi, diabetes, penyakit kardiovaskular, penyakit paru kronik, dan kanker) juga meningkatkan angka fatalitas kasus secara signifikan pada populasi ini.

Tubuh kita memerlukan suatu substansi penting yakni antioksidan yang dapat membantu melindungi tubuh dari serangan virus dan radikal bebas dengan meredam dampak negatif senyawa ini. Namun, hal ini tergantung terhadap pola hidup dan pola makan kita yang harus benar. (Kumalaningsih,2007).

Antioksidan merupakan suatu substansi yang pada konsentrasi

kecil secara signifikan mampu menghambat atau mencegah oksidasi pada substrat yang disebabkan oleh radikal bebas. Senyawa antioksidan diantaranya adalah asam fenolik, flavonoid, karoten, vitamin E, vitamin C, asam urat, bilirubin, dan albumin. Zat-zat gizi mineral seperti mangan, seng, tembaga dan selenium (Se) juga berperan sebagai antioksidan. Selain dalam makanan, ternyata zat-zat tersebut juga terdapat dalam madu (Nainggolan, 1992).

Madu memiliki banyak khasiat, salah satunya adalah efek antioksidan karena memiliki zat flavonoid (Asari, 2009). Flavonoid adalah senyawa polifenol yang memiliki struktur kimia flavonol, flavon, flavanon, iso flavon, katekin, antosianidin dan kalkon. Saifulhaq (2006), membuktikan bahwa senyawa antioksidan yaitu flavonoid dapat dipercaya sebagai imunomodulator karena dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh terhadap infeksi penyakit, luka dan melawan radikal bebas.

Menurut Abuharfeil (cit., Haryanto, 2009), bahwa madu dengan konsentrasi 0,1% dapat menstimulasi aktivitas sel limfosit. Adanya aktivitas limfosit menunjukkan respon kekebalan tubuh terhadap infeksi khususnya pada luka. Sel limfosit menjalankan tugas menjaga respon imun spesifik yang meliputi respon imun seluler (limfositik yang berkaitan dengan sel T) dan humoral (berkaitan dengan antibodi di dalam darah atau sel B) (Roitt, 1997).

II. PEMBAHASAN

Imunopatogenesis Covid-19

Tubuh manusia memiliki sistem imun yang mengatur mekanisme perlindungan terhadap penyakit dengan mengidentifikasi dan membunuh patogen yang masuk ke dalam tubuh. Mekanisme ini diperankan oleh jaringan limfoid, sel imun yang merupakan sel efektor khusus, dan substansi kimia (seperti sitokin dan kemokin). Komponen-komponen tersebut akan berkerja sama dalam menjaga kekebalan tubuh. Sistem imun ini terbagi menjadi dua yaitu sistem

imun bawaan (*innate immunity*) dan sistem imun adaptif (*adaptive immunity*). Dua sistem ini saling berinteraksi untuk menyediakan perlindungan dengan aktivasi dan proliferasi sel-sel efektor.

Sama seperti penyakit pada umumnya, komponen imun dalam tubuh kita memegang peranan yang sangat penting dalam perjalanan COVID-19 ini. Akan tetapi, bagaimana mekanisme SARS-CoV-2 menginduksi sistem imun masih belum dapat dijelaskan secara pasti. Penelitian-penelitian mengenai imunopatogenesis SARS-CoV-2 selalu dihubungkan dengan infeksi coronavirus sebelumnya yaitu SARS-CoV dan MERS-CoV. Selain karena SARS-CoV-2 ini memiliki 50-80% kemiripan sekuens genom dengan coronavirus lain. (Lu R, Zhao X, Li J, Niu P, Yang B, Wu H, et al. .2019)

Masuknya virus baru ini juga diketahui melibatkan *angiotensin-converting enzyme 2* (ACE2) sebagai reseptor, sama seperti virus sebelumnya. Leukopenia, limfopenia dan peningkatan sitokin proinflamasi, seperti IL-1 β , IL-6, IL-12, IFN γ , IP10, dan MCP1 merupakan konsekuensi imunologis dari infeksi SARS-CoV-2 ini. Peningkatan sitokin tersebut mengakibatkan kemotaksis dan akumulasi sel-sel imun (monosit, makrofag, dan sel T) di dalam paru sehingga pada akhirnya menyebabkan kerusakan pulmoner dan terjadi gangguan pernapasan (Patel AB. 2020)

Korelasi Antara Konsumsi Madu dengan Imunitas Saat Pandemi

Madu merupakan salah satu cairan alamiah yang dihasilkan oleh lebah dari nektar bunga. Madu memiliki rasa yang manis. Rasa manis ini diperoleh karena madu adalah campuran dari gula dan senyawa lain. Menurut Beesource Beekeeping : Honey Composition and Properties (2011), kandungan senyawa dalam madu terdiri dari fruktosa 38,2%, glukosa 31,3%, maltosa 7,1%, sukrosa 1,3%, kadar air 17,2%, gula 1,5%, kadar abu, 0,2%, dan senyawa aktif lainnya sebanyak 3,2%. Senyawa aktif yang dimaksud seperti vitamin A (retinol), vitamin E (tocopherol), vitamin K, vitamin B kompleks, vitamin C, serta flavonoid, asam fenolik, dan karotenoid.

Madu memiliki banyak khasiat, salah satunya adalah efek antioksidan karena memiliki zat flavonoid (Asari, 2009). Flavonoid adalah senyawa polifenol yang memiliki struktur kimia flavonol, flavon, flavanon, iso flavon, katekin, antosianidin dan kalkon

Saifulhaq (2006), membuktikan bahwa senyawa antioksidan yaitu flavonoid dapat dipercaya sebagai imunomodulator karena dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh terhadap infeksi penyakit, luka dan melawan radikal bebas. Menurut Abuharfeil (cit., Haryanto, 2009), bahwa madu dengan konsentrasi 0,1% dapat menstimulasi aktivitas sel limfosit. Adanya aktivitas limfosit menunjukkan respon kekebalan tubuh terhadap infeksi khususnya pada luka. Sel limfosit menjalankan tugas menjaga respon imun spesifik yang meliputi respon imun seluler (limfositik yang berkaitan dengan sel T) dan humoral (berkaitan dengan antibodi di dalam darah atau sel B) (Roitt, 1997).

Madu bersifat antimikroba karena tersusun atas beberapa molekul gula seperti glukosa dan fruktosa serta sejumlah mineral dan vitamin. Dibawah ini adalah kandungan umum madu murni terdiri dari air (17,0%), fruktosa (38,5%), glukosa (31,5%), maltosa (7,2%), karbohidrat (4,2%), sukrosa (1,5%), enzim, mineral, vitamin (0,5%), energi kalori/100 gram/294,0%. (Hotnida, 2002). Menurut Puspitasari kemampuan madu bersifat sebagai antibakteri diduga karena madu memiliki osmolaritas yang tinggi, kandungan hydrogen peroksida, pH yang rendah, dan memiliki aktivitas air yang rendah. Selain itu, madu juga memiliki aktivitas senyawa antibakteri terutama pada bakteri Gram(+), yakni bakteri *S. aureus* dan *B. cereus*.

Dokter spesialis gizi klinis, dr. Diana Felicia Suganda, M.Kes., SpGK., menjelaskan, menurut penelitian yang dilakukan pada 2019, madu memang kaya mikronutrien, mulai dari magnesium, kalsium, zat besi, fosfor, kalium, natrium, dan seng. Tak hanya itu, vitamin yang ada di dalam madu pun cukup lengkap, yaitu B2, B3, B5, B6, B9, dan C. Tidak hanya mikronutrien dan vitamin, di dalam madu

juga terdapat enzim glucose oxidase yang juga berperan untuk menghambat pertumbuhan bakteri, jamur, serta virus. Dan madu juga mengandung prebiotic fructooligosaccharide (FOS) yang merupakan makanan bagi bakteri baik. 70% sistem imunitas manusia dipengaruhi oleh kondisi saluran cerna. Sehat tidaknya saluran cerna sangat tergantung pada dominasi bakteri baik di dalam usus halus. Bakteri baik inilah yang nantinya membuat flora normal di dalam usus. Jika flora normal, maka bakteri baik menyempurnakan kemampuan imunitas tubuh untuk melawan berbagai penyakit.

Konsumsi Madu dalam Perspektif Islam

Sebaik-baik makanan dan obat adalah segala sesuatu yang difirmankan Allah dalam kitab-Nya dan disebutkan dalam sunnah Rasulullah. Allah telah memerintahkan lebah madu untuk tinggal diberbagai gunung, gua, lembah, dan tempat yang dibuat manusia. Dia memerintahkan lebah untuk menelusuri jalan-jalan itu dengan berbekal petunjuk dari-Nya. Sang lebah pun taat, tunduk, dan bertasbih dengan memuji-Nya. Mereka memakan nectar (saripati bunga) agar dapat menghasilkan minuman (baca: madu) yang beraneka ragam warnanya untuk umat manusia. Di dalamnya terdapat jalan kesembuhan bagi kita.

Di dalam Al-Qur'an Al-Karim disebutkan, minuman itu keluar dari buhun lebah. Al-buthun dalam bahasa Arab adalah bentuk jamak dari al-bathn. Arti kata bathn adalah lambung, rongga, atau keluarga besar. Sesuatu yang keluar dari lambung lebah itulah yang disebut dengan madu. Prosesnya, lebah menyerap sari bunga didalam lambungnya kemudian mencampurnya dengan beberapa enzim asam. Selama proses ini, glukosa kompleks dirubah menjadi glukosa tunggal. Melalui mulutnya, lebah memuntahkan glukosa itu dan menyimpannya di dalam sarang lebah yang sudah dipersiapkan, hasil itulah yang kemudian dimanfaatkan sebagai obat sejak zaman Nabi.

Dalam Sunan Ibnu Majah, terdapat riwayat Marfu' dari Abu

Hurairah :

“Barangsiapa meminum tiga sendok madu dalam tiga pagi saja setiap bulan, niscaya ia tidak akan terkena penyakit berat.”

Allah SWT juga berfirman dalam Q.s An-Nahl 68-69:

Artinya: kemudian makanlah dari segala (macam) buah-buahan lalu tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu).” Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berpikir.

Madu memiliki banyak khasiat. Madu dapat membersihkan kotoran yang terdapat pada usus, pembuluh darah dan yang lainnya, dapat memetralisir kelembaban tubuh, baik dengan cara akibat keracunan jamur.

Madu mempunyai berbagai manfaat dan memiliki bermacam kandungan zat yang memiliki peran penting dan aman di konsumsi oleh siapapun, selain di gunakan sebagai minuman madu juga bisa digunakan sebagai obat luka, hal ini dikarenakan didalam madu terdapat mekanisme yang mampu melawan bakteri yang menyebabkan kerusakan, dan hal itu juga didukung dengan adanya Hadits-hadits Nabi yang menganjurkan untuk menggunakan madu sebagai obat.

Di antara dalil yang menunjukkan bahwa yang dimaksud oleh ayat tersebut adalah madu yaitu hadits-hadits berikut ini:

Abu Sa'id radhiyallahu 'anhu berkata: Beliau radhiyallahu 'anhu menceritakan: dikonsumsi atau dioleskan, amat bermanfaat untuk lanjut usia dan mereka yang memiliki keluhan pada dahak. Madu amat bergizi, melembutkan sistem alami tubuh, mengawetkan makanan, menghilangkan rasa obat yang tidak enak, membersihkan lever, melencarkan buang air kecil, jika diminum begitu saja dengan air putih, bisa berguna mengobati sakit akibat gigitan anjing gila (rabies).

Dalam hadits yang lain dikatakan bahwa:

“Sesungguhnya ada seorang laki-laki yang mendatangi Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam. Dia berkata, ‘Saudaraku sakit perut.’ Rasulullah berkata: ‘Minumkanlah madu kepadanya.’ Laki-laki itu lalu meminumkan madu kepada saudaranya. Kemudian laki-laki itu datang lagi, dan berkata, ‘Aku telah memberinya madu, namun penyakitnya semakin bertambah.’ Maka Rasulullah berkata lagi kepadanya untuk yang ketiga kalinya. Kemudian laki-laki itu datang lagi untuk yang keempat kalinya. Rasulullah tetap berkata: “Minumkanlah madu kepadanya.’ Laki-laki tersebut datang lagi dan berkata, ‘Sungguh sudah saya beri minum madu, namun penyakitnya semakin bertambah.’ Maka Rasulullah bersabda, ‘Maha benar Allah, dan dustalah perut saudaramu’. Laki-laki itu lalu meminumkan madu kepada saudaranya, dan akhirnya sembuh.” (HR. Bukhari no. 5684)

PENUTUP

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Menjaga imunitas atau daya tahan tubuh merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan agar terhindar dari infeksi virus dan penyakit termasuk Covid-19. Salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh yaitu dengan mengonsumsi madu.
- b. Madu memiliki banyak khasiat, salah satunya adalah efek antioksidan karena memiliki zat flavonoid. Flavonoid adalah senyawa polifenol yang memiliki struktur kimia flavonol, flavon, flavanon, iso flavon, katekin, antosianidin dan kalkon. Senyawa antioksidan yaitu flavonoid dapat dipercaya sebagai imunomodulator karena dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh terhadap infeksi penyakit, luka dan melawan radikal bebas.

Epilog:

COVID-19 DAN TAFSIR AGAMA

Oleh: Syamsul Ma'arif*)²

Gelombang perubahan di semua lini kehidupan merupakan fakta tak terelakkan. Detik demi detik, semua bangsa menghadapi fenomena “keterkejutan” dan masalah-masalah yang semakin rumit. Masalah radikalisme dan terorisme yang belum tuntas diselesaikan dan terus mengancam keselamatan manusia, tiba-tiba timbul wabah baru bernama “Novel Coronavirus” yang sangat menakutkan dan menggegerkan dunia.

Krisis kemanusiaan dan kesehatan masyarakat itu, seharusnya menjadikan warga dunia semakin arif, bijaksana, dan bisa mempererat persatuan. Semua penduduk dunia apapun etnis dan agamanya ternyata menghadapi dampak yang sama, karena hidup di era perubahan yang semakin susah diprediksi (*unpredictable*). Termasuk munculnya sejumlah penyakit yang aneh-aneh, seperti Covid-19 dan belum diketahui sebelumnya dalam ilmu kedokteran.

Persoalan ini bukan hanya menjadi masalah negara, etnis atau agama tertentu, tetapi menjadi isu dunia. Semua masyarakat perlu berkontribusi memecahkan persoalan ini dengan kaca mata integrative atau Filsafat Kesatuan Ilmu, agar lebih moderat dan mengedepankan landasan berfikir yang objektif, rasional, dan bisa diterima akal sehat. Sangatlah tidak logis, nampak emosional, dan tidak dewasa jika persoalan seperti radikalisme dan corona dikaitkan pada etnis atau agama tertentu.

2 Penulis adalah Guru Besar dan Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo

Memang tidak ada hubungan antara corona dan radikalisme. Namun ketika fenomena pandemi Covid-19 pertama kali muncul di Wuhan Cina dan kemudian menyebar ke beberapa negara termasuk Indonesia. Maka kepanikan pun muncul, sekaligus memunculkan sejumlah tafsir agama.

Tafsir tersebut ada yang bersifat mencerahkan, mencerdaskan, dan selaras dengan ilmu sains dan kedokteran. Namun ada juga yang terkesan membodohkan, selalu dibungkus dengan narasi kebencian, provokasi, dan menjelekkan etnis tertentu serta bertentangan dengan otoritas ilmu agama dan kesehatan.

Pada konteks ini, jika dilihat secara kritis respon masyarakat terkait Covid-19 pun terjadi polarisasi yang tajam. Paling tidak bisa diklasifikasi menjadi dua kelompok.

- a. Kelompok *pertama*, melihat pandemi Covid-19 dalam prespektif ilmu kesehatan dan tentu saja mengikuti anjuran pemerintah untuk mencegah dan melawan penyebaran Covid-19. Kelompok ini, memiliki pandangan keagamaan moderat; seperti terkait boleh dan tidaknya melaksanakan shalat Jum'at di masjid yang perlu disesuaikan dengan kondisi masing-masing. Jika kelompok masyarakat masuk katagori zona merah. Maka, fatwa MUI, Ormas NU, dan Muhammadiyah, lebih mengedepankan prinsip “mencegah kemudaratan lebih prioritas dibanding menarik kemanfaatan”.
- b. Kelompok *kedua*, sengaja menarik fenomena corona dalam prespektif agama dan membenturkan dengan kebijakan pemerintah. Bahkan secara tidak sadar, kelompok ini juga mempertentangkan kembali hubungan antara agama dan sains. Padahal jika merujuk pada pendapat Ian Barbour dalam buku *Issues in Science and religion* bahwa terjadinya konflik antara agama dan sains bukanlah sebuah cara yang tepat karena sebagaimana penjelasan Mulyadi Kartanegara bahwa; filosof muslim seperti al-Farabi, Ibn Sina, dan Ibn Rusd selalu mengaitkan antara

agama dan ilmu pengetahuan. Sejumlah pernyataan yang tidak menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan, dan cenderung mempertentangkan dengan agama misalnya; “corona itu sebagai tentara Allah yang akan menghancurkan orang-orang kafir”. “Corona tidak akan menyerang orang-orang shalih”. Bahkan seorang pendakwah menyebut “virus corona diciptakan kelompok illuminati”. “Jangan takut pada corona, takutlah hanya pada Allah”. Beberapa pernyataan semacam ini, seharusnya tidak muncul di negara yang penuh keragaman seperti Indonesia. Selain tidak logis, juga bisa menimbulkan efek negatif; berupa sentimen dan hubungan yang tidak harmonis pada sesama umat manusia.

Mengambil Jalan Tengah

Perbedaan tajam tafsir agama seperti itu, selain disebabkan kapasitas dan ekspektasi keilmuan agama biasanya juga dipengaruhi perbedaan ideologi dan politik. Kemudian pada realitas kehidupan masing-masing umat beragama membentuk semacam budaya hasil ekspresi keagamaan individual yang secara teologis ada yang bersifat inklusif dan eksklusif. Proses kemunculan kelompok eksklusif, meminjam analisis alm. Abdurrahman Wahid dalam buku *Islamic Fundamentalisms: A Southeast Asia Perspective*--adalah sebagai bentuk pelarian akibat kegagalan mereka dalam mengarungi kehidupan modern.

Relevan dengan ragam tafsir agama tersebut, titik moderasi dalam beragama seharusnya diperlukan sebagai pintu menjaga keseimbangan dan keadilan. Kekacauan dan gonjang-ganjing negeri ini, biasanya berawal dari lepasnya ikatan moderasi dan persaudaraan. Jangan sampai persoalan beda tafsir agama tentang Covid-19, kemudian menambah bibit-bibit permusuhan dan sentimen antar kelompok.

Terkait pandemi Covid-19 yang membahayakan jiwa manusia,

sudah semestinya umat beragama semakin terdepan dalam melawan dan mengantisipasi penyebaran wabah corona. Segala problematika yang mengiringi, harus dihadapi dengan penuh keterbukaan, cakrawala luas, dan penuh persahabatan agar mampu mengatasi setiap masalah secara bersama-sama. Taka ada salahnya seluruh komunitas global, termasuk Indonesia, belajar pada China. Ternyata, menurut beberapa sumber, salah satu faktor keberhasilannya adalah menggunakan pendekatan berbasis ilmu pengetahuan. Di samping sikap saling bahu membahu antara pemerintah, tim kesehatan, dan masyarakat.

Pendek kata, agar wabah corona bisa cepat teratasi, semua manusia apapun warna kulit dan agama harus turun tangan dan berusaha berpartisipasi dalam melawan virus corona dengan satu rasa kemanusiaan. Semua orang harus bisa merayakan keanekaragaman yang dimiliki. Agar hidup semakin terasa indah, bagaikan warna warni bunga di taman. Terutama bagi masyarakat Indonesia, yang dianugerahi Tuhan berupa pluralitas agama dan budaya atau “cultural diversity”. Kekayaan ini perlu dirawat sebaik mungkin, agar bisa menjadi kekuatan secara bersama-sama melawan virus corona. Selain masyarakat agama banyak berdo’a dan meminta ampun kepada Tuhan. Kemudian sikap transendental ini, diikuti dengan menghadirkan sifat kemanusiaan; memiliki empati, kepekaaan, dan rasa solidaritas untuk saling membantu pada semua manusia tanpa pandang bulu.