

Kelompok KKN 28 Produksi Jamu Untuk Tingkatkan Imunitas Tubuh



Kelompok KKN 28 sedang memperlihatkan jamu yang telah mereka produksi. Foto; Ist

UNIMALNEWS | Kisaran – Pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) yang belum bisa dipastikan kapan akan berakhirnya mengharuskan setiap orang untuk selalu menjaga kebersihan diri. Tidak saja dengan menjaga kebersihan, tubuh juga harus memiliki imunitas atau ketahanan yang baik.

Menurut sebuah penelitian yang dilansir *health.grid.id* tanggal 20 April 2020, jika tubuh memiliki imunitas atau kekebalan tubuh yang baik, maka tidak akan mudah untuk terpapar virus Corona.

Banyak cara untuk dapat meningkatkan imunitas tubuh seperti rutin berolahraga, menghindari rokok dan alkohol, mengonsumsi sayur dan buah serta meminum suplemen. Suplemen bisa didapatkan salah satunya dengan meminum minuman tradisional yang terdiri dari campuran bahan-bahan alami, atau sering juga disebut dengan jamu. Selain meningkatkan imunitas jamu juga dapat membersihkan racun dari tubuh dan meringankan peradangan.

Peduli terhadap kesehatan warga agar tidak mudah terpapar Covid-19, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kelompok 28 yang melaksanakan KKN di Desa Air Genting, Kecamatan Air Batu, Kabupaten Asahan mencoba membuat jamu kunyit asam yang dibuat dari bahan-bahan alami yang kemudian dibagikan kepada warga di lokasi KKN.

Menurut salah seorang anggota kelompok KKN, Devi Sari Dewi kepada *Unimalnews*, Rabu (13/5/2020) pembuatan jamu kunyit asam ini dilakukan dengan mencampurkan bahan-bahan herbal alami yaitu kunyit, temulawak, gula merah dan air. "Kunyit dan temulawak yang terkandung di dalam jamu kunyit asam ini memiliki efek antibakteri, antiradang, antioksidan, menghambat pertumbuhan sel kanker, dan mencegah penyumbatan pembuluh darah," terang Devi.

Minuman jamu kunyit asam ini sangat bagus dikonsumsi setiap hari tanpa menimbulkan efek samping sama sekali. Di bulan Ramadan seperti saat ini jamu bisa dikonsumsi saat sahur atau berbuka puasa.

"Selain memiliki banyak manfaat, pembuatan jamu kunyit asam ini juga tergolong cukup mudah. Hanya perlu merebus semua bahan-bahan yang ada lalu kemudian disaring dan diletakkan ke wadah yang telah disediakan, sehingga para warga tidak perlu ke luar rumah untuk membeli jamu kunyit asam ini karena bisa dibuat sendiri," ujar Devi.

Dari tempat terpisah, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Deassy Siska MSc memberikan apresiasi terhadap Ide pembuatan jamu untuk mengisi program KKN Covid-19 ini. Deassy berharap, apa yang dilakukan oleh mahasiswa selama KKN bisa memberikan dampak kepada masyarakat di desa setempat. **[ryn]**

Tanggal: 15 May 2020

Post by: [riyandhi](#)

Kategori: [News](#), [Geliat Mahasiswa](#),

Tags: [Unimal](#), [KKN](#),