

UPAYA PENINGKATAN IMUNITAS TUBUH DI MASA PANDEMI COVID-19 MELALUI PEMBERIAN WEDANG JAHE DI KELURAHAN GAHARU MEDAN

Taupik Gunawan Siregar^{1)*}, Wardatussyfa²⁾, Wina Febrianti³⁾, Yuni Afsari Chaniago⁴⁾, Yola Kaspia⁵⁾, Zulham Mukmin Hasibuan⁶⁾

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia^{1),2),3),4),5),6)}

Jl. Willem Iskandar, Pasar V, Medan Estate, Sumatera Utara

taupikgunawansrg02@gmail.com^{1)*}, wardatussyfa42@gmail.com²⁾,

winafebrianti92@gmail.com³⁾, yuniarichaniago@gmail.com⁴⁾,

yolakaspia20@gmail.com⁵⁾, zulhamhsb97@gmail.com⁶⁾

ABSTRAK

Covid-19 merupakan virus baru yang sangat berbahaya bagi kesehatan, virus ini harus diwaspadai karena penularannya yang begitu cepat baik melalui benda-benda maupun yang lainnya. Sebagian besar orang yang tertular Covid-19 akan mengalami gejala ringan hingga sedang, dan akan pulih tanpa penanganan yang khusus, bahkan virus ini sampai membuat orang yang terkena meninggal dunia. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita menjaga imunitas tubuh agar tetap kuat, salah satu cara yang tepat untuk dilakukan yaitu meminum wedang jahe. Wedang jahe merupakan minuman herbal yang memiliki banyak khasiat di antaranya untuk peningkatan imunitas tubuh, meredakan sakit kepala, meredakan masuk angin, menghangatkan tenggorokan di saat flu dan batuk. Jahe sudah dipercaya dari nenek moyang kita dengan banyaknya manfaat, baik untuk kesehatan, maupun untuk rempah membuat masakan. Setiap orang harus menyadari betapa pentingnya menjaga imunitas tubuh agar tetap stabil. Tujuan penelitian ini ialah untuk menjelaskan peran minuman herbal wedang jahe sebagai upaya peningkatan imunitas tubuh dimasa Covid-19 di Kelurahan Gaharu Medan. Dengan adanya kajian tentang ini dapat lebih meningkatkan kesadaran kita betapa pentingnya menjaga sistem imun tubuh khususnya di masa pandemi Covid-19 sekarang ini.

Kata Kunci: Covid-19, Masyarakat, Wedang Jahe.

ABSTRACT

Covid-19 is a new virus that is very dangerous for health, this virus must be watched out for because of its fast transmission, both through objects and others. Most people who are infected with Covid-19 will experience mild to moderate symptoms, and will recover without special treatment, even this virus to the point of causing the affected person to die. Therefore, it is very important for us to keep the body's immunity strong, one of the right ways to do this is to drink ginger wedang. Wedang ginger is an herbal drink that has many benefits including increasing the body's immunity, relieving headaches, relieving colds, warming the throat during colds and coughs. Ginger has been trusted from our ancestors with many benefits, both for health, and for spices in making dishes. Everyone should realize how important it is to keep the body's immunity stable. The purpose of this study was to explain the role of the ginger wedang herbal drink as an effort to increase body immunity during the Covid-19 period in Gaharu Village, Medan. With this study, we can further increase our awareness of how important it is to maintain the body's immune system, especially during the current Covid-19 pandemic.

Keyword: Covid-19, Community, Wedang Ginger.

1. PENDAHULUAN

Sejak munculnya wabah Covid-19 di muka bumi ini khususnya di Indonesia telah banyak upaya yang dilakukan oleh Pemerintah untuk mencegah penularan virus Covid-19 yang semakin hari semakin meningkat. Akan tetapi, upaya yang dilakukan Pemerintah nyatanya belum bisa menghilangkan virus yang berbahaya ini.

Virus corona merupakan penyakit baru yang sangat berbahaya dan penularannya begitu cepat, dimana virus ini dapat sampai mematikan orang yang terkena paparan Covid-19. Virus Corona adalah virus yang umum ditemukan di lingkungan kita. Virus ini ditemukan sejak pertengahan 1960 dan dikenal sebagai virus yang menyebabkan gejala batuk dan pilek.

Virus ini menular melalui percikan dahak (droplet) dari saluran pernapasan, misalnya ketika berada di ruang tertutup yang ramai dengan sirkulasi udara yang kurang baik atau kontak langsung dengan droplet.

Sampai pada saat ini, virus Corona Covid-19 masih menghantui masyarakat dunia. Tak hanya karena jumlah kasusnya yang terus naik, tetapi cara penularannya pun semakin bervariasi sehingga membuat masyarakat khawatir.

Oleh karena itu, kita sebagai masyarakat yang baik harus mentaati apa yang telah diperintahkan oleh Pemerintah, misalnya tidak berkerumunan, menjaga jarak dan sebagainya.

Sistem imun tubuh harus selalu dijaga dalam era Covid-19 ini, misalnya dengan mengonsumsi nutrisi yang cukup, istirahat yang teratur, mengonsumsi suplemen vitamin C sebagai sumber antioksidan. Selain itu, upaya yang dapat kita lakukan untuk menjaga imunitas tubuh agar tetap terjaga yaitu dengan meminum

minuman yang terbuat dari tumbuhan herbal seperti jahe yaitu wedang jahe. Dimana wedang jahe ini merupakan salah satu minuman yang dapat membuat tubuh kita tetap berenergi. Wedang jahe merupakan minuman yang berbahan dasar jahe. Beberapa manfaat jahe diantaranya adalah untuk keperluan pembuatan obat-obatan, khususnya obat herbal seperti obat masuk angin dan sakit perut. Hal ini terbukti karena jahe memiliki efek farmakologis yang berkhasiat sebagai obat dan mampu memperkuat khasiat obat yang dicampurnya.

Manfaat lain dari jahe adalah sebagai bahan pembuatan kue, diolah menjadi bubuk, minuman, serta permen. Di samping itu, rimpang jahe juga dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan minyak asiri, kosmetik, serta simplisia (bahan alamiah obat yang belum mengalami pengolahan apapun kecuali pengeringan).

Wedang jahe merupakan minuman tradisional yang diwariskan oleh nenek moyang secara turun-temurun. Minuman tradisional yang diolah secara dengan cara sederhana yang umum disajikan panas atau hangat. Minuman sari jahe banyak dihidangkan pada musim hujan untuk mengusir hawa dingin.

Minuman wedang jahe dipercaya dapat menjaga imunitas tubuh kita agar tetap stabil sehingga tidak mudah untuk jatuh sakit, terlebih lagi ketika saat pandemi seperti sekarang ini. Minuman wedang jahe ini sangat membantu untuk menjaga agar tidak terkena paparan virus Covid-19.

Pemberian wedang jahe dan sosialisasi cara pembuatan wedang jahe kepada masyarakat perlu dilakukan, sehingga mereka dapat memahami betapa pentingnya menjaga imunitas tubuh agar dapat selalu terjaga. Kajian mengenai upaya peningkatan imunitas tubuh dimasa pandemic Covid-19

melalui pemberian wedang jahe di Kelurahan Gaharu, Medan sangat menarik untuk dibahas. Hal inilah yang menyebabkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai upaya peningkatan imunitas tubuh dimasa pandemic Covid-19 melalui pemberian wedang jahe di Kelurahan Gaharu, Medan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

a. Pengertian Masyarakat

Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), Masyarakat yaitu sejumlah orang/manusia dalam arti seluas-luasnya dan terikat oleh suatu kebudayaan yang mereka anggap sama. Masyarakat berasal dari hubungan individu dengan individu yang kemudian menjadi kelompok-kelompok yang lebih besar hingga menjadi suatu kelompok besar orang yang disebut dengan masyarakat.

Menurut Koentjaraningrat (1979: 157). Masyarakat dalam bahasa Inggris disebut "society" asal kata "socius" yang berarti kawan. Adapun kata "masyarakat" berasal dari bahasa Arab yaitu "syirk" yang berarti bergaul atau dalam bahasa ilmiahnya interaksi. Adanya saling bergaul itu tentu karena adanya bentuk-bentuk aturan hidup yang bukan disebabkan oleh manusia sebagai perorangan, melainkan oleh unsur-unsur kekuatan lain. Arti yang lebih khusus masyarakat disebut pula kesatuan sosial maupun ikatan-ikatan kasih sayang yang erat (Sulaiman, 63).

Masyarakat merupakan sekumpulan manusia yang hidup secara berdampingan dengan segala kebudayaan dan kepribadiannya. Oleh karena itu, dipelrukan seperangkat aturan dan norma agar masyarakat hidup dengan harmonis. Norma-norma ini menjadi patokan perilaku yang pantas, yang dijadikan kesepakatan semua anggota masyarakat untuk

dipegang dan dijadikan untuk mengatur kehidupan bersama.

Masyarakat menurut para ahli Sosiologi adalah sebagai berikut:

- 1) Paul B. Horton & C. Hunt mendefinisikan masyarakat sebagai kumpulan manusia yang relatif mandiri, hidup bersama-sama dalam waktu yang cukup lama, tinggal di suatu wilayah tertentu, mempunyai kebudayaan sama serta melakukan sebagian besar kegiatan di dalam kelompok atau kumpulan manusia tersebut.
- 2) Koentjaraningrat mendefinisikan masyarakat adalah kesatuan hidup makhluk-makhluk manusia yang terikat oleh suatu sistem adat istiadat tertentu (Gunawan, 2000: 14).
- 3) Selo Soemardjan dan Soelaiman Soemardi menyebut masyarakat adalah tempat orang-orang yang hidup bersama yang menghasilkan kebudayaan.
- 4) Karl Marx mendefinisikan masyarakat adalah suatu struktur yang menderita suatu ketegangan organisasi atau perkembangan akibat adanya pertentangan antara kelompok-kelompok yang terbagi secara ekonomi.
- 5) Emile Durkheim mendefinisikan masyarakat adalah suatu system yang dibentuk dari hubungan antar anggota sehingga menampilkan suatu realitas tertentu yang mempunyai cirri-ciri sendiri.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa masyarakat adalah golongan besar atau kecil yang terdiri dari beberapa manusia, yang hidup dalam waktu cukup lama, dan dengan atau karena sendirinya bertalian secara dolongan dan saling mempengaruhi satu sama lain hingga memiliki kebiasaan, tradisi, sikap dan rasa persatuan.

Masyarakat adalah sekelompok manusia yang tergolong dalam sebuah

organisasi manusia yang memiliki system, aturan dan norma yang telah disepakati dan harus dipatuhi bersama yang tinggal dalam sebuah wilayah untuk hidup bersama dan saling berinteraksi.

Masyarakat adalah sebuah komunitas yang interdependen (saling tergantung satu sama lain). Umumnya istilah masyarakat digunakan untuk mengacu sekelompok orang yang hidup bersama dalam satu komunitas yang teratur.

Masyarakat adalah suatu kelompok manusia yang di bawah tekanan serangkaian kebutuhan dan di bawah pengaruh seperangkat kepercayaan, ideal dan tujuan tersatukan dan terlebur dalam suatu rangkaian kesatuan kehidupan bersama (Handoyo, 2015: 1).

Pengertian masyarakat juga dapat diartikan sebagai golongan besar atau kecil yang terdiri dari beberapa manusia yang dengan atau karena sendirinya bertalian secara golongan. Serta saling memengaruhi satu sama lain. Penggunaan istilah masyarakat dapat menggambarkan bahwa hakikat manusia yang senantiasa ingin hidup bersama dengan orang lain.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa masyarakat adalah sekumpulan manusia yang berkumpul dan menyatu karena terikat oleh kebudayaan, kepribadian, nilai-nilai, norma, tradisi, kepentingan yang sama. Sehingga masyarakat kerap tinggal dan menetap di tempat tersebut.

b. Wedang Jahe

Wedang adalah istilah dalam bahasa Jawa, yang artinya “minuman”. Istilah ini sudah dikenal luas dan mengacu pada pengertian minuman tradisional yang segar dan menyehatkan badan. Tidak heran, karena biasanya wedang dibuat dari jahe, kayumanis, secang, pala, cengkih,

dan daun pandan yang sudah dikenal sebagai aneka tumbuhan berkhasiat yang bisa dimanfaatkan bagi kesehatan.

Tidak selamanya wedang harus disajikan dalam keadaan hangat. Wedang dingin pun tetap ini dan menyegarkan untuk dikonsumsi. Terlebih lagi pada sekarang ini dimana kita dihadapkan dengan munculnya virus yang sangat berbahaya yaitu virus Covid-19.

Wedang adalah istilah minuman dalam bahasa Jawa dan umumnya terbuat dari air yang direbus sampai mendidih bersama rempah-rempah, gula dan kopi/teh. Istilah wedang sering diartikan sebagai minuman yang sifatnya menghangatkan dan menyegarkan tubuh, dan bisa disajikan hangat maupun dingin.

Menurut Setyaningrum (2013: 06) Jahe merupakan tanaman rempah yang dimanfaatkan sebagai minuman atau campuran pada bahan pangan. Rasa jahe yang pedas bila dibuat minuman memberikan sensasi sebagai pelega dan penyegar tenggorokan. Rimpang jahe juga berkhasiat sebagai obat selain sebagai penyedap masakan/minuman. Jahe banyak dimanfaatkan untuk asupan makanan, industri makanan/minuman atau bahan obat. Karena itu, rimpang jahe banyak dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Rimpang jahe merupakan rempah-rempah yang memiliki nilai jual cukup tinggi. Hal itu karena banyaknya permintaan konsumen baik untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga maupun sebagai bahan baku perusahaan jamu dan makanan. Bahkan, kini banyak yang hanya membutuhkan minyak asiri jahe untuk berbagai keperluan.

Jahe yang termasuk ke dalam kelompok tanaman rimpang-rimpangan memiliki potensi sangat besar untuk digunakan hamper pada semua

produkobat tradisional. Banyaknya klaim jahe berpengaruh dalam penyembuhan beberapa penyakit membuat jahe banyak diolah sebagai jamu.

Beberapa manfaat jahe diantaranya adalah untuk keperluan pembuatan obat-obatan, khususnya obat herbal seperti obat masuk angin dan sakit perut. Hal ini terbukti karena jahe memiliki efek farmakologis yang berkhasiat sebagai obat dan mampu memperkuat khasiat obat yang dicampurnya.

Manfaat lain dari jahe adalah sebagai bahan pembuatan kue, diolah menjadi bubuk, minuman, serta permen. Di samping itu, rimpang jahe juga dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan minyak asiri, kosmetik, serta simplisia (bahan alamiah obat yang belum mengalami pengolahan apapun kecuali pengeringan) (Setyaningrum, 2013: 26).

Hidup sehat dimulai dari kebiasaan sehari-hari bisa dilakukan dengan mengonsumsi minuman tradisional yang diolah dari aneka tanaman yang tumbuh di sekitar kita. Masyarakat modern saat ini cenderung mengonsumsi minuman yang sifatnya alami. Dengan perkembangan teknologi yang canggih, pengolahan bahan-bahan alami dapat dikemas lebih menarik tanpa mengurangi khasiat dari bahan-bahan tersebut (Yunita, 2012: 11).

Wedang jahe merupakan minuman tradisional yang diwariskan oleh nenek moyang secara turun-temurun. Minuman tradisional yang diolah secara dengan cara sederhana yang umum disajikan panas atau hangat. Minuman sari jahe banyak dihidangkan pada musim hujan untuk mengusir hawa dingin.

Minuman wedang jahe dipercaya dapat menjaga imunitas tubuh kita agar tetap stabil sehingga

tidak mudah untuk jatuh sakit, terlebih lagi ketika saat pandemi seperti sekarang ini. Minuman wedang jahe ini sangat membantu untuk menjaga agar tidak terkena paparan virus Covid-19.

c. Covid-19

Sejarah Covid-19 bermula pada laporan pertama wabah Covid-19 yang berasal dari sekelompok kasus *pneumonia* manusia di Kota Wuhan, China, sejak akhir Desember 2019. Tanggal paling awal timbulnya kasus adalah 1 Desember 2019.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk sementara menamai virus baru 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) pada 12 Januari 2020 dan kemudian secara resmi mengubahnya menjadi penyakit *coronavirus* 2019 (Covid-19) pada 12 Februari 2020.

Ketika wabah ini memiliki kecepatan infeksi yang berbeda dalam menjangkit para korban. Di antara ketiganya, Covid-19 adalah yang tercepat dalam mengakibatkan infeksi antar manusia. MERS muncul pada tahun 2012 dan merenggut 858 korban jiwa. Penyakit yang pertama kali terlacak di Arab Saudi itu butuh waktu 903 hari atau sekitar 2,5 tahun untuk menginfeksi 1.000 orang pertama (Aidah, 2020: 01).

Menurut Pradipta (2020: 06), Virus Corona adalah virus yang umum ditemukan di lingkungan kita. Virus ini ditemukan sejak pertengahan 1960 dan dikenal sebagai virus yang menyebabkan gejala batuk dan pilek.

Coronavirus atau *coronaviridae* adalah nama famii atau keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada manusia dan binatang. *Coronavirus* memiliki ratusan anggota keluarga. Tujuh diantaranya diketahui dapat menyerang manusia. Pada manusia, umumnya virus ini menyebabkan infeksi saluran pernapasan dari ringan hingga berat,

dengan penyakit yang tersering adalah *common cold* atau batuk pilek biasa (Shihab, 2020: 01).

Virus Corona atau severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 adalah virus yang menyerang system pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut Covid-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada system pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian (Rifaldi, 2021: 02).

Virus ini menular melalui percikan dahak (droplet) dari saluran pernapasan, misalnya ketika berada di ruang tertutup yang ramai dengan sirkulasi udara yang kurang baik atau kontak langsung dengan droplet.

Sampai pada saat ini, virus Corona Covid-19 masih menghantui masyarakat dunia. Tak hanya karena jumlah kasusnya yang terus naik, tetapi cara penularannya pun semakin bervariasi sehingga membuat masyarakat khawatir.

Gejala awal infeksi virus corona atau Covid-19 bisa menyerupai gejala flu, yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokkan, dan sakit kepala. Setelah itu, gejala dapat hilang dan sembuh atau malah makin berat. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona.

Gejala-gejala virus corona umumnya muncul dalam waktu dua hari sampai dua minggu setelah penderita terpapar virus Corona. Sebagian pasien yang terinfeksi virus Corona bisa mengalami penurunan oksigen tanpa adanya gejala apapun. Kondisi ini disebut happy hypoxia.

Yang berisiko terkena penyakit Covid-19 ini adalah semua orang tanpa terkecuali. Dari bayi hingga lansia; dari rakyat biasa hingga petinggi Negara,

artinya virus ini tidak memandang ras, bangsa, agama, jenis kelamin, status/kelas sosial. Yang paling berisiko mengalami gejala berat Covid-19 adalah mereka dengan daya tahan tubuh yang rendah.

Guna memastikan apakah gejala-gejala tersebut merupakan gejala virus Corona diperlukan rapid test atau PCR. Sebenarnya, virus ini jarang sekali berevolusi dan menginfeksi manusia atau menyebar ke individu lainnya. Namun, kasus virus ini bisa menyebar dari hewan ke manusia. Bahkan kini penularannya bisa dari manusia ke manusia (Rifaldi, 2021: 12).

3. METODE PELAKSANAAN

Pada penelitian ini metode atau pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Penelitian kualitatif adalah riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif. Menurut Rukin, (2019: 06) Penelitian kualitatif disebut juga dengan *interpretative research*, *naturalistic research*, atau *phenomenological research*. Pendekatan kualitatif menekankan pada makna, penalaran, definisi suatu situasi tertentu (dalam konteks tertentu), serta lebih banyak meneliti hal-hal yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Pendekatan kualitatif juga lebih mementingkan proses daripada hasil akhir. Oleh karena itu urutan kegiatan dapat berubah-ubah tergantung pada kondisi dan banyaknya gejala-gejala yang ditemukan. Tujuan utama penelitian yang menggunakan penelitian kualitatif adalah mengembangkan pengertian, konsep-konsep, yang pada akhirnya menjadi teori. Tahap ini dikenal sebagai "*Grounded theory research*".

Metode deskriptif adalah suatu metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan fenomena-fenomena

yang ada, yang berlangsung saat ini atau saat yang lampau. Penelitian ini tidak mengadakan manipulasi atau perubahan pada variable-variabel bebas, tetapi menggambarkan suatu kondisi apa adanya. Penelitian deskriptif, bisa mendeskripsikan suatu keadaan saja, tetapi bisa juga mendeskripsikan keadaan dalam tahap-tahapan perkembangannya, penelitian demikian disebut penelitian perkembangan (Assingkily, 2021). Dalam penelitian perkembangan ini ada yang bersifat *longitudinal* atau sepanjang waktu dan ada yang bersifat *cross sectional* atau dalam potongan waktu (Fitrah, 2017: 36).

Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang lebih menekankan pada aspek pemahaman secara mendalam terhadap suatu masalah dari pada melihat permasalahan untuk penelitian generalisasi. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive* dan *snowball*, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi (Mustafa, dkk, 2020: 16).

Penelitian kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dimana penelitian adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive* dan *snowbaal*, teknik pengumpulan dengan triagulasi (gabungan), analisis data bersifat indukatif/ kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi. Sementara itu, metode yang digunakan adalah metode deskriptif.

Penelitian kualitatif tidak

menggunakan statistik, tetapi melalui pengumpulan data, analisis, kemudian diinterpretasikan. Biasanya berhubungan dengan masalah sosial dan manusia yang bersifat interdisipliner, fokus pada multimethod, naturalistik dan interpretatif (dalam pengumpulan data, pradigma, dan interprestasi) (Anggito, 2018: 8-9).

Penelitian kualitatif sifatnya *deskriptif analitik*. Data yang diperoleh seperti hasil pengamatan, hasil wawancara, analisis dokumen, catatan lapangan, disusun peneliti di lokasi penelitian, tidak dituangkan dalam bentuk dan angka-angka. Peneliti segera melakukan analisis data dengan memperkaya informasi, mencari hubungan, membandingkan, menemukan pola dasar data aslinya. Hasil analisis data berupa pemaparan mengenai situasi yang diteliti yang disajikan dalam bentuk uraian naratif.

Penelitian kualitatif tidak dimulai dari teori yang dipersiapkan sebelumnya, tetapi dimulai dari lapangan berdasarkan lingkungan alami. Penelitian kualitatif menghasilkan deskripsi analisis atau makna yang bersumber langsung dari partisipan sehingga bukan hasil dari manipulasi variable yang dilibatkan. Akan tetapi penelitian kualitatif tidak berarti tanpa menggunakan dukungan dari data kuantitatif, tetapi lebih ditekankan pada kedalaman berpikir formal dari peneliti dalam menjawab permasalahan yang dihadapi.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif yang dilakukan adalah dengan melakukan observasi, wawancara dan studi dokumentasi.

1. Observasi

Menurut Raco, (2018: 112) Observasi adalah bagian dalam pengumpulan data. Observasi berarti mengumpulkan data langsung dari lapangan. Observasi juga berarti peneliti berada bersama partisipan.

Jadi peneliti bukan hanya sekedar numpang lewat. Berada bersama akan membantu peneliti memperoleh banyak informasi yang tersembunyi dan mungkin tidak terungkap selama wawancara.

Observasi merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk mengumpulkan data-data yang ingin diperolehnya. Observasi juga dapat diartikan sebagai cara menghimpun bahan-bahan keterangan yang dilakukan dengan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang dijadikan obyek pengamatan.

2. Wawancara

Denzin mendefinisikan wawancara sebagai percakapan *face to face* (tatap muka), dimana salah satu pihak menggali informasi dari lawan bicaranya. Sedangkan menurut Blak dan Champion (1976) wawancara adalah suatu komunikasi verbal dengan tujuan mendapatkan informasi (dari salah satu pihak).

Wawancara adalah komunikasi antara dua pihak atau lebih yang bisa dilakukan dengan tatap muka di mana salah satu pihak berperan sebagai *interviewer* dan pihak lainnya berperan sebagai *interviewee* dengan tujuan tertentu, misalnya untuk mendapatkan informasi atau mengumpulkan data. *Interviewer* menanyakan sejumlah pertanyaan kepada *interviewee* untuk mendapatkan jawaban (Fadhallah, 2021: 02).

Kegiatan penelitian ini akan dilaksanakan dengan wawancara terbuka dan terstruktur karena informan atau narasumber mengetahui bahwa mereka sedang di wawancarai dan tahu pula tujuan dari wawancara. Wawancara akan dilakukan kepada narasumber yaitu masyarakat setempat.

3. Studi Dokumentasi

Studi dokumentasi dalam penelitian ini diperlukan untuk mempertajam analisis penelitian yang berkaitan dengan upaya peningkatan

imunitas tubuh dimasa pandemic Covid-19 melalui pemberian wedang jahe kepada masyarakat setempat di kelurahan Gaharu, Medan.

4. HASIL dan PEMBAHASAN

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah kelompok kami lakukan, penulis dapat menguraikan upaya peningkatan imunitas tubuh dimasa pandemic Covid-19 melalui pemberian wedang jahe kepada masyarakat setempat di kelurahan Gaharu, Medan. Dalam penelitian ini penulis memperoleh pengetahuan mengenai upaya masyarakat dalam meningkatkan imunitas tubuh melalui pemberian minuman wedang jahe di masa pandemicovid-19 di Kelurahan Gaharu, Medan.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah peneliti lakukan, di sini kami melihat banyak masyarakat yang sangat tertarik dengan minuman wedang jahe ini. Di mana mereka beranggapan sama seperti kami dimana minuman ini memang bisa untuk menjaga imunitas tubuh agar tetap stabil, sehingga tidak mudah untuk terpapar virus Covid-19.

Di saat pandemi Covid-19 seperti saat ini banyak masyarakat yang hanya khawatir tertular namun belum tau apa yang harus dilakukan dalam mencegah penularannya, selain keluar menggunakan masker, menjaga jarak dan kebiasaan mencuci tangan, ada hal yang tidak kalah penting untuk diperhatikan yaitu menjaga system kekebalan tubuh dengan cara yang murah, aman dan mudah tersedia yaitu dengan memanfaatkan jahe sebagai minuman yang berkhasiat.

Di dalam jahe terkandung senyawa kimia *shogaol*, *gingerol*, dan *singeron*, *capsaicin*, *farnesene*, *cineole*, *caprylic acid*, *aspartic*, *linolenic acid*, *curcurmin*, mengandung hingga 4% minyak atsiri dan juga kandungan *oleoresin*, di dalam minyak atsiri, masih terdapat beberapa unsure alami seperti

linalool, methyl heptone, borneol, cineol, citral, chavicol, geraniol, zingiberence, dan acetates. Gingerol dan curcumin yang sangat bagus untuk menangkal radikal bebas sehingga akan meningkatkan system kekebalan tubuh.

Dalam penelitian ini kami juga memberikan secara langsung minuman wedang jahe kepada masyarakat setempat, dan ternyata sebelum kami memberikan edukasi mengenai minuman wedang jahe masyarakat setempat memang sudah sejak lama (khususnya pada saat pandemi mulai muncul) mengonsumsi minuman yang terbuat dari jahe ini.

Awalnya peneliti beranggapan bahwa masyarakat tidak begitu suka dengan minuman ini, terlebih lagi meminum jahe yang pedas dan bisa dibilang minuman yang tidak terlalu enak. Namun kenyataannya anggapan kami tersebut salah, malah masyarakat setempat sangat menyukai minuman ini.

Berdasarkan wawancara kami bersama salah satu masyarakat Kelurahan Gaharu, Medan yaitu Ibu Marinah, beliau mengatakan bahwa:

“Menurut saya salah satu upaya kita untuk menjaga agar imunitas tubuh tetap terjaga dengan baik yaitu salah satunya dengan minum wedang jahe ini, sama seperti yang kali berikan sekarang ini. Saya dan keluarga saya memang sudah sejak lama juga minum wedang jahe secara rutin terlebih lagi pada saat awal-awal pandemic corona melanda Indonesia. Awalnya kami tidak begitu suka dengan wedang jahe, tetapi karena begitu seringnya minum wedang jahe sekarang sudah terbiasa. Malah menjadi minuman wajib di keluarga saya. Walaupun rasanya agak gimana gitu, tapi harus tetap diminum untuk menghindari agar tidak terkena virus covid-19. Saya sangat suka dengan tindakan kalian ini yaitu memberikan

wedang jahe kepada masyarakat sehingga masyarakat akan lebih sadar untuk menjaga imunitas tubuhnya agar tetap baik dimasa pandemi seperti sekarang ini. Walaupun sebagian masyarakat tidak mempercayai adanya corona akan tetapi kita harus tetap waspada agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan”.

Di Kelurahan Gaharu Medan, peneliti melihat masyarakatnya sangat antusias untuk melaksanakan sosialisasi cara pembuatan wedang jahe. Dimana masyarakat menganggap bahwa sangat penting untuk menjaga imunitas tubuh. Masyarakat saling bertukar pikiran juga dalam hal meningkatkan imunitas tubuh, dimana misalnya masyarakat yang satu memberikan masukan kepada masyarakat yang lainnya untuk menjaga imunitas agar tetap stabil. Masyarakat di Kelurahan Gaharu Medan sangat kompak dalam melaksanakan hal ini. Sangat terlihat kekeluargaan yang terjalin di dalamnya.

Selain itu, kami juga mewawancarai bapak Sudirman, beliau mengatakan bahwa:

“Saya sebenarnya kurang menyukai minuman wedang jahe, disebabkan rasanya itu. Akan tetapi untuk menghindarkan dari terkena virus Covid-19 Saya mau untuk meminumnya. Dalam satu minggu saya bisa meminum wedang jahe 6-7 kali, biasanya saya meminumnya di waktu pagi dan terkadang juga di sore hari. Tanpa disadari minuman ini memang sangat membantu untuk menjaga sistem kekebalan tubuh. Selain meminum wedang jahe, saya juga sering berolahraga misalnya dengan berlari atau berjalan santai disekitaran sini. Dan tentunya tetap menjaga jarak, memakai masker, mencuci

tangan serta mentaati protokol kesehatan yang sudah ditetapkan oleh Pemerintah. Dan saya pribadi juga berterimakasih kepada anak-anak mahasiswa yang sudah melakukan kegiatan ini, sehingga kami akan lebih sadar betapa pentingnya menjaga sistem kekebalan tubuh agar tetap kuat dan tidak mudah untuk terkena virus yang meresahkan sekarang ini”.

Masyarakat Kelurahan Gaharu, Medan sangat menjaga sekali agar tidak terkena virus Covid-19, mereka sangat mentaati peraturan yang sudah ditetapkan oleh Pemerintah. Walaupun tidak dapat disangkal ada juga masyarakat yang tidak menghiraukan protokol kesehatan yang sudah ditetapkan. Dan tidak menyukai minuman wedang jahe untuk meningkatkan imunitas tubuh mereka.

Dengan demikian, dengan adanya kegiatan ini dapat membuat masyarakat yang awalnya tidak menyukai minuman wedang jahe serta tidak mentaati protokol kesehatan yang sudah ada, dapat sadar betapa pentingnya untuk menjaga kesehatan dimasa pandemi seperti sekarang ini. Serta masyarakat yang memang menaati peraturan dan sudah membuat ramuan herbal untuk menjaga sistem kekebalan tubuh dapat lebih bersemangat dan memahami betapa pentingnya hal tersebut untuk dilakukan atau diterapkan. Sehingga seluruh masyarakat Kelurahan Gaharu, Medan dapat hidup dengan tenang, damai, dan terhindar dari virus yang mematikan (Covid-19).

5. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif dapat diambil kesimpulan bahwa antusias masyarakat untuk upaya

peningkatan imunitas tubuh dimasa pandemi Covid-19 melalui pemberian wedang jahe di Kelurahan Gaharu Medan sangatlah tinggi.

Di mana seperti yang sudah dijabarkan diatas, masyarakat Kelurahan Gaharu, Medan. Sebagian besar diantara mereka memang pada dasarnya sudah mengonsumsi minuman yang terbuat dari jahe yaitu wedang jahe sebagai salah satu upaya mereka untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar tidak mudah sakit. Walaupun ada juga masyarakat yang memang tidak menyukai minuman wedang jahe sehingga mereka jarang sekali meminumnya.

Selain mengonsumsi minuman wedang jahe, masyarakat Kelurahan Gaharu, Medan juga sangat mematuhi protokol kesehatan misalnya dengan menerapkan penggunaan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak juga ketika diadakan pertemuan tertentu.

Berdasarkan hasil wawancara bersama salah satu masyarakat disana, beliau mengatakan bahwa selain hal yang sudah disebut diatas, beliau juga sering berolahraga seperti lari atau sekedar berjalan disekitaran rumah untuk mengeluarkan keringat agar tetap bugar dan tidak mudah terkena virus.

Dengan adanya kegiatan ini, lebih membuat masyarakat sadar betapa pentingnya meminum minuman yang terbuat dari rempah-rempah salah satunya wedang jahe. Masyarakat yang awalnya enggan meminumnya setelah diadakan kegiatan ini lebih membuat mereka juga semangat untuk menjaga kesehatan mereka di masa pandemi Covid-19 sekarang ini yang sedang menimpa dunia.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Aidah, Situ Nur. *Kitab Sejarah Covid-19*. Jawa Timur: KBM Indonesia. 2020.
- Assingkily, Muhammad Shaleh. 2021. *Penelitian Tindakan Kelas (Meneliti dan Membenahi Pendidikan dari Kelas)*. Medan: CV. Puskira Mitra Jaya.
- Fadhallah. *Wawancara*. Jakarta Timur: UNJ Press. 2020.
- Fitrah, Muh; Luthfiyah. *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus*. Jawa Barat: CV. Jejak. 2017.
- Gunawan, Ari H. 2000. *Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Koentjaraningrat. 1979. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Aksara Baru.
- Nahla, Shihab. *Covid-19: Kupasan Ringkas yang Perlu Anda Ketahui*. Tangerang Selatan: Literati. 2020.
- Pradipta, Jaka; Ahmad Muslim Nazaruddin. *Antipatik: Buku Panduan Virus Corona*. Jakarta: PT Gramedia. 2020.
- Rifaldi, M. *Pandemi Virus Corona*. Bengkulu: Yayasan Sahabat Alam Rafflesia. 2021.
- Rukin. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia. 2019.
- Setyaningrum, Hesti Dwi; Cahyo Suprianto. *Jahe*. Depok: Penebar Swadaya. 2013.
- Soelaiman, M. Munandar. 2013. *Ilmu Sosial Dasar Teori dan Kosep Ilmu Sosial*. Bandung: Eresco.
- Yunita. *Wedang, Minuman Segar Berkhasiat*. Jakarta Selatan: PT Agromedia Pustaka. 2012.