

Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Meningkatkan Imunitas Tubuh Sebagai Pencegahan COVID-19

Fitri ¹, Valentina Yolanda Daeli ², Silvi Nadriani ³

¹Fitria, ²Valentina Yolanda Daeli, ³Silvi Nadriani, Universitas Audi Indonesia, Medan, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: Month, Date, 2022

Revised: Month, Date, Year

Available online: Month, Date, Year

KEYWORDS

Five words maximum, comma separated

CORRESPONDENCE

E-mail: first_author@affiliation.xx.xx mis:
aliismailshaleh@audi.ac.id.

co_author@affiliation.xx.xx

A B S T R A C T

The COVID-19 treatment therapy used only eliminates the symptoms that appear by increasing the patient's immunity. The potential for increasing immunity from herbal medicine can be obtained from family medicinal plants (TOGA). Medicinal plants can increase immunity, because they are preventive and promotive through the content of secondary metabolites, for example gingiro in ginger and santoriso in temulawak which can increase the immune system. This activity aims to prevent the spread of COVID-19 in students and the community. This activity has stages of preparation and implementation. Preparation is carried out by preparing herbal products from medicinal plants. The implementation stage is carried out by providing knowledge and distributing herbal products to students and the community. Herbal products with a total of 300 pcs were successfully given to students and the community. This community service activity is expected to be able to increase body immunity and prevent the spread of COVID-19.

A B S T R A K

Terapi pengobatan covid-19 yang digunakan hanyalah menghilangkan gejala yang muncul dengan meningkatkan imunitas penderita. Potensi peningkatan imunitas dari jamu dapat diperoleh dari tanaman obat keluarga (TOGA). Tanaman obat dapat meningkatkan kekebalan tubuh, karena bersifat pencegahan (preventif) dan promotif melalui kandungan metabolit sekunder contohnya seperti gingiro pada jahe dan santoriso pada temulawak yang mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Kegiatan ini bertujuan untuk mencegah penyebaran COVID-19 pada mahasiswa dan masyarakat. Kegiatan ini memiliki tahapan persiapan dan pelaksanaan. Persiapan dilakukan dengan mempersiapkan produk jamu yang berasal dari tanaman obat. Tahapan pelaksanaan dilakukan dengan memberikan pengetahuan dan membagikan produk jamu kepada mahasiswa dan masyarakat. Produk jamu dengan jumlah 300 pcs berhasil diberikan kepada mahasiswa dan masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu meningkatkan imunitas tubuh dan dapat mencegah penyebaran COVID-19.

PENDAHULUAN

Pandemi adalah wabah global dari virus baru. Pandemi terjadi ketika virus baru muncul yang dapat menginfeksi manusia dan menyebar dari manusia ke manusia dengan cara yang cepat dan berkelanjutan. Sangat sedikit manusia yang memiliki kekebalan terhadap virus pandemi karena itu baru bagi manusia, dan vaksin mungkin tidak tersedia secara luas. Seringkali karakteristik virus tidak terdefinisi dengan baik, dan tingkat infeksi akan tergantung pada apakah manusia memiliki kekebalan terhadap virus tersebut, serta kondisi kesehatan, usia, dan komorbiditas dari orang yang terinfeksi. Pada bulan Desember, 2019, serangkaian kasus pneumonia yang penyebabnya tidak diketahui muncul di Wuhan, Hubei, Cina, dengan gambaran klinis sangat menyerupai virus pneumonia. Setelah dilakukan uji laboratorium yang diambil dari sampel saluran pernapasan menunjukkan adanya coronavirus baru, yang diberi nama novel coronavirus 2019 (2019-nCoV) atau yang lebih dikenal dengan sebutan COVID-19. Pada bulan Desember tersebut ditemukan lebih dari 800 kasus yang dinyatakan terinfeksi, termasuk pada pekerja layanan kesehatan yang telah diidentifikasi di Wuhan, dan beberapa kasus yang di provinsi lain di Cina, Thailand, Jepang, Korea Selatan, dan AS (Pramana, 2020).

Berdasarkan data Pusat Krisis Kesehatan (PKK) Kemenkes RI sampai tanggal 13 April 2020 Indonesia terkonfirmasi ada 4.557 kasus, meninggal 399, dan sembuh 380 orang. Padahal pada tanggal 3 Maret 2020 ketika ditemukan pertama kali hanya ada 2 kasus terinfeksi coronavirus (COVID-19) dan dua orang tersebut telah dinyatakan sembuh. Jumlah kasus yang dikonfirmasi terus tumbuh secara eksponensial, WHO menandai peristiwa monumental ini dengan mengingatkan semua negara dan komunitas bahwa melakukan kegiatan pencegahan dan pengendalian yang kuat agar dapat secara signifikan memperlambat atau menghentikan penyebaran virus ini.

Sejauh ini, belum ditemukannya obat spesifik yang dapat digunakan untuk menyembuhkan penderita yang terinfeksi COVID-19. Terapi yang digunakan hanyalah untuk menghilangkan gejala yang muncul dan meningkatkan imunitas penderita agar kuat melawan virus tersebut. Pemerintah juga menghimbau seluruh masyarakat untuk meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari infeksi COVID-19. Imunitas tubuh dapat ditingkatkan dengan menerapkan perilaku pola hidup sehat. Pola hidup sehat

meliputi pola makan dengan asupan nutrisi yang seimbang, dan olahraga. Nutrisi tambahan dapat berupa mengkonsumsi rempah-rempah seperti minuman jahe dll.

Peningkatan imunitas dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai ramuan tradisional yang dikenal dengan istilah jamu. Potensi peningkatan imunitas dari olahan jamu dapat diperoleh dari tanaman obat keluarga atau yang dikenal dengan istilah TOGA. Program yang dapat dilakukan masyarakat dalam rangka peningkatan kesehatan dengan mengelola lingkungan sekitarnya. Tidak hanya untuk tanaman obat, tapi juga untuk tanaman hias, bunga atau buah-buahan. Tanaman ini nantinya dapat diolah menjadi jamu. Mulai jamu dalam bentuk cairan dan langsung minum atau dikemas dalam bentuk bubuk. Jamu adalah ramuan unik untuk pengobatan herbal di Indonesia dan digunakan untuk mengobati apapun sesuai dengan efektifitas tanaman yang dikenal secara turun-temurun. Inilah yang dimaksud mempunyai manfaat ganda, karena hasilnya dapat memberikan banyak manfaat.

Beberapa tahun belakangan ini, ada kecenderungan dunia untuk kembali ke alam atau “back to nature” membuat masyarakat kembali kepada tanaman obat. Hal itu tidak terlepas dikarenakan beberapa kelemahan obat kimia antara lain terdapat efek samping, resistensi obat yang tinggi, terakumulasi di tubuh dan harganya pun mahal. Selain kecenderungan “back to nature”, keadaan krisis ekonomi berkepanjangan yang melanda Indonesia membuat biaya kesehatan semakin mahal. Obat kimia sudah menjadi barang mewah bagi sebagian besar masyarakat sehingga berbagai tanaman berkhasiat obat mulai di lirik kembali sebagai pengobatan alternatif yang bisa diperoleh dari berbagai tanaman di sekeliling kita.

Selama ini, masyarakat hanya tahu menanam, namun tidak tahu menggunakannya, selain itu kalau ada keluarga mereka sakit lebih memilih ke rumah sakit dan menggunakan obat-obat kimia, padahal disekiling kita ada berbagai jenis tanaman obat yang bisa dimanfaatkan. Halaman rumah tampak menghiu disesaki berbagai jenis tanaman hias dan obat-obatan yang tertata rapi (Tilaar, 1998).

Tanaman obat banyak digunakan sebagai bahan baku obat tradisional dan jamu, yang apabila dikonsumsi dapat meningkatkan kekebalan tubuh (immune system), karena tanaman ini mempunyai sifat spesifik sebagai tanaman obat yang bersifat pencegahan (preventif)

danpromotif melalui kandungan metabolit sekundercontohnya sepertigingiro pada jahedan santoriso pada temulawak yang mampu meningkatkan sistem kekebalantubuh.Jamu tidakdapat menyembuhkan yaitu bersifatkuratif, namun lebih ke arahsebagaipencegahan dengan cara meningkatkankekebalan tubuh, sehingga lebih bermanfaat untuk mencegah COVID-19.

Berdasarkan latar belakang diatas perlu dilakukannya kegiatan untuk memberikan pengetahuan dan produk hasil tanaman TOGA. Hal ini didukung dengan Pekarangan wargayang telah ditumbuhi beberapa TOGA namun tidak terurus dengan baik. Selain itu, warga RT.22 ini membutuhkan produk olahan Jamu sebagai alternatif untuk meningkatkan imunitas. Tidak hanya masyarakat umum, mahasiswa Universitas Bengkulu sendiri tidak luput dari perhatian, sehingga produk Jamu ini juga diperlukan bagi mahasiswa UNIB.Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa dan masyarakatuntuk meningkatkan dayatahan tubuh untuk menjaga kualitas kesehatan dengan mengkonsumsi jamu dari TOGA di pekarangan sekitar.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakandengan tahapan persiapan dan pelaksanaan.Kegiatan persiapan dilakukan dengan mempersiapkan bahan baku dan memproduksi jamu dari TOGA.Kegiatan selanjutnya yaitu pelaksanaan pengabdian. Pelaksanaan pengabdian meliputi penyampaian pembuatan jamu dan pembagian produk jamu.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang diatas perlu dilakukannya kegiatan untuk memberikan pengetahuan dan produk hasil tanaman TOGA. Hal ini didukung dengan Pekarangan wargayang telah ditumbuhi beberapa TOGA namun tidak terurus dengan baik. Selain itu, warga RT.22 ini membutuhkan produk olahan Jamu sebagai alternatif untuk meningkatkan imunitas. Tidak hanya masyarakat umum, mahasiswa Universitas Bengkulu sendiri tidak luput dari perhatian, sehingga produk Jamu ini juga diperlukan bagi mahasiswa UNIB.Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa dan masyarakatuntuk meningkatkan dayatahan tubuh untuk menjaga kualitas kesehatan dengan mengkonsumsi jamu dari TOGA di pekarangan sekitar.

Bahan yang digunakan dalam pembuatan jamu yaitu jahe, temulawak, kunyit, sereh, cengkeh, kayu manis dan gula pasir. Proses pembuatan diawali dengan membersihkan semua bahan lalu dihaluskan menggunakan blender. Bahan yang digunakan yaitu rempah yang masih segar dan berukuran sedang. Setelah proses penghalusan bahan rempah tersebut disaring hingga diperoleh air perasan. Air perasan ini didiamkan selama 2 jam untuk memisahkan pati yang terkandung dalam air perasan. Air perasan yang sudah bebas dari pati dimasukkan ke dalam wajan kuahi dan dimasak menggunakan api sedang. Untuk pembuatan dengan bahan 3 kg dimasak selama 5 jam. Setelah mendidih dimasukkan gula pasir dengan perbandingan 1:1, kemudian diaduk terus menerus mulai dari bentuk kental hingga menjadi bubuk halus. Pengadukan yang dilakukan secara terus menerus bertujuan agar tidak terbentuk gumpalan. Jika terbentuk gumpalan, maka pembuatan tersebut tidak berhasil atau gagal, sehingga harus dilakukan pengulangan dari awal. Bubuk halus yang diperoleh didinginkan terlebih dahulu, setelah itu dilakukan penyaringan agar bubuk yang diperoleh berukuran sama. Bubuk inilah dinamakan jamu.

Pada awal bulan September 2020, dilaksanakan kegiatan pembagian produk Jamu kepada warga RT.22 Kelurahan Pematang Gubernur. Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan produk Jamu secara simbolis kepada Ketua RT.22 untuk selanjutnya dibagikan kepada setiap warga. Pembagian kepada warga dilakukan ke rumah-rumah untuk menghindari kerumunan sebagai tindakan pencegahan COVID 19 di RT.22 Kelurahan Pematang Gubernur. Selain memberikan produk jamu, Tim Pengabdian juga memberikan beberapa bibit TOGA seperti Jahe dan Kunyit. Ketua RT.22 sangat antusias Dharma.

PEMBAHASAN

Hasil yang telah dicapai melalui program kegiatan ini adalah sesuai dengan target yang telah direncanakan sebelumnya yaitu:

1. Aktivitas fisik ringan dan pemeriksaan kesehatan Kegiatan aktivitas fisik ringan ini langsung di contohkan oleh tim pengabdian, dengan diiringi musik dan gerakan-gerakan kecil, seperti melambatkan tangan, menggerakkan leher, mengayunkan kaki dan pinggul. Para lansia sangat senang dan bersemangat sekali mengikuti gerakan aktivitas fisik ringan ini. Aktivitas fisik ringan ini sangatlah penting, di ruang. Manfaat aktivitas fisik ringan ini untuk membuat lansia bergerak dengan baik dan

diakui untuk membantu mencegah penyakit kronis. Tim pengabdian juga menganjurkan kepada pihak panti agar aktivitas fisik ringan ini rutin dilakukan sebelum memulai aktivitas, agar mampumeningkatkan imun.

2. Pengetahuan Covid-19 Edukasi tentang Covid-19 melalui media visual video, gambar dan diskusi. Dijelaskan juga bahwa memakai masker, mencuci tangan dan menjaga jarak merupakan upaya terhindar dari berbagai penyakit covid ini.
3. Pengetahuan Imunitas Kegiatan edukasi ini menjelaskan bagaimana meningkatkan imunitas lansia, imunitas bisa ditingkatkan dengan aktivitas fisik ringan dan mengkomsumsi makanan minuman yang sehat. ini langsung di contohkan oleh tim pengabdian makananmakana yang sehat serta minuman yang sehat, Tim pengabdian juga menganjurkan kepada pihak panti menyediakan makanan dan minuman yang sehat agar dapat meningkatkan imun lansia.
4. Pengetahuan TOGA Kegiatan edukasi ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang tanaman obat yang bermanfaat untuk meningkatkan imun selama pandemi covid-19. Dijelaskan bahwa dari zaman dahulu masyarakat indonesia khususnya aceh telah memanfaatkan tanaman-tanaman obat untuk segala jenis penyakit. Setiap hari diminum untuk meningkatkan imun.
5. Penyediaan tanaman obat keluarga Penyediaan Tanaman obat di panti, juga merupakan perhatian utama dari tim pengabdian kepada lansia di panti jompo An-Nur kota Lhokseumawe, Hal ini dikarenakan belum adanya tanaman obat dipanti. Lansia sangat tertarik dengan tanaman obat ini, mereka bertanya manfaat setiap tanaman obatnya. Antusiasme pengurus panti dan lansia juga sangat luar biasa saat mereka melihat langsung tanaman obat. mereka sangat semangat akan memkomsusmsi tanaman obat ini. Hal ini sangat penting dalam meningkatkan imun dan mencegah infeksi covid -19.

SIMPULAN

Pemanfaatan Tanaman Obat untuk pembuatan jamu dalam bentuk bubuk sediaan kemasan satu kali minum lebih efektif diberikan kepada mahasiswa dan masyarakat, khususnya masyarakat RT.22 Kelurahan Pematang Gubernur, Kecamatan Muara Bangkahulu, Kota Bengkulu karena dapat disimpan dalam waktu yang relatif lebih lama dibandingkan dengan sediaan jamu cair. Mahasiswa Unib dan masyarakat sangat mengaresiasi kegiatan ini sebagai bentuk kepedulian tim pengabdi terhadap mahasiswa

Unib dan masyarakat sekitar Unib. Kegiatan ini telah memberikan produk kepada masyarakat dan mahasiswa sebanyak 300 pouch. Masyarakat diharapkan dapat secara rutin membuat dan mengkonsumsi jamu dari TOGA. Konsumsi jamu dapat meningkatkan imunitas tubuh sehingga dapat mencegah penyebaran COVID-19

REFERENSI

- Agoes, A.(2010). Tanaman Obat Indonesia. Palembang: Salemba Medic.
- Anonim.(2001). Inventaris Tanaman Obat Indonesia I, Jilid 2.(hal 313-314).Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan DepKes RI.
- Anonim.(2007). Buku Pintar.Tanaman Hias. Jakarta: PT. Agromedia Pustaka.
- Arzani, M.,N.,dan Riyanto,R.(1992). Aktifitas antimikrobia minyak atsiri daun beluntas, daun sirih, biji pala, buah lada, rimpang bangle, rimpang serei, rimpang laos, bawang merah dan bawang putih secara in vitro”.Yogyakarta: Laporan Penelitian. Fakultas Farmasi UGM
- Dalimartha, Setiawan. (2008). Care Your Self Hipertensi. Jakarta: Penebar Plus
- Evans, W,C.(2002). Pharmacognosi, Edisi 15. Philedelphia:W.B Sanders.
- Kihuzaki, H., dan Nakatani, N.(1993)Antiotidant Effect Of Some Ginger Constituents,J,Food Sci,58 (6).
- Kurniawati, N.(2010). Sehat dan Cantik Alami Berkasiat Bumbu Dapur. Bandung: Mizan Pustaka.
- Pramana, Cipta.(2020). Siapkah Dokter menghadapi Pandemi akibat Covid-19.Doi 10.13140/RG.2.2.35338.62402.
- Salim, Zamroni. dan Munadi, Ernawati.(2017). Info Komoditi Tanaman Obat. Jakarta: Kementerian Perdagangan Republik Indonesia.
- Simpson, M,G. (2006). Plant Systematics.London:Elsevier Academic Press Dubivation.
- Suranto,A. (2004). Khasiat & Manfaat Madu Herbal. Tangerang: Penerbit Agromedia Pustaka.
- Syukur, C., O. Rostiana, S. Fatimah Syahid dan L. Udarno.(2006). Petunjuk Pelaksanaan Pengelolaan plasma Nutfah Kunyit (*Curcuma domestica* Valh.). Petunjuk Pelaksanaan Plasma Nutfah Tanaman Perkebunan.(Hal.258-272). Jakarta: Puslitbang Perkebunan.