



SOSIALISASI UPAYA PENINGKATAN IMUNITAS TUBUH DAN PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) SEBAGAI MINUMAN KESEHATAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI DESA PULAU SEMAMBU INDERALAYA

Dina Permata Wijaya^{1*}, Mardiyanto¹, Budi Untari¹, Vitri Agustiarini¹

¹Jurusan Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Sriwijaya

email: dinapermatawijaya@unsri.ac.id

ABSTRAK

Tanaman obat yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh sangat banyak dikonsumsi oleh masyarakat terutama pada masa pandemi covid-19 seperti saat ini. Virus corona (Covid-19) merupakan virus yang pertama kali ditemukan di Kota Wuhan di Cina pada akhir di tahun 2019. Kasus pasien yang teridentifikasi virus covid-19 ini terus meningkat tiap harinya baik di Indonesia maupun skala dunia. Pada masa pandemi covid-19 ini diharapkan masyarakat menerapkan hidup sehat, menerapkan protokol kesehatan seperti menggunakan masker, mencuci tangan dengan air mengalir atau menggunakan hand sanitizer serta menghindari kerumunan. Hampir diseluruh dunia berupaya untuk menemukan vaksin covid-19 agar bisa mencegah penyebaran virus ini secara cepat. Upaya yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk bertahan dalam masa pandemi covid-19 ini yaitu dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh karena virus akan lemah jika sistem kekebalan tubuh kita lebih kuat. Salah satu cara untuk meningkatkan imunitas tubuh yaitu dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) seperti kunyit dan jahe dikarenakan mudah ditemukan. Komposisi di dalam rempah tersebut telah terbukti secara klinis dapat meningkatkan imunitas tubuh. Maka dari itu, masyarakat sekitar Pulau Semambu perlu mengetahui cara meningkatkan imunitas tubuh dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) menjadi minuman kesehatan. Masyarakat sangat antusias dengan penyuluhan dan demonstrasi yang dibagikan di Pulau Semambu Inderalaya.

Kata kunci : Covid-19, kunyit, jahe, imunitas, TOGA

I. PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019 dan awal tahun 2020 dunia dikejutkan dengan adanya virus baru yang dapat menyerang secara masif yang pertama kali ditemukan berasal dari Wuhan Tiongkok. Virus ini merupakan virus corona tipe 2 (SARS-CoV-2) yang dapat cepat menyebar keseluruh dunia yaitu menyebar ke negara lain yaitu Jepang, Korea Selatan, Jerman, Belanda, Amerika Serikat, Singapura, dan termasuk Indonesia (4). Berdasarkan hasil pengamatan virus adalah virus tipe corona yang kemudian dikenal dengan corona tipe baru dengan gejala yang sering muncul adalah yang berhubungan dengan pernapasan seperti batuk, sesak nafas, sakit tenggorokan, dan juga berhubungan dengan gejala pencernaan seperti diare, mual, dan muntah. Untuk saat ini indonesia mengalami kenaikan kasus pertiap harinya. Berdasarkan data september 2020 ada sebanyak 275.213 orang yang terdeteksi positif corona. Hal ini menyebabkan beberapa tempat di Indonesia mengharuskan PSBB atau lock down untuk



menekan angka kasus positif corona. Berbagai portokol kesehatan telah disosialisasi pemerintah seperti penggunaan masker, sesering mungkin untuk mencuci tangan, menggunakan hand sanitizer, dan melakukan *social* dan *physical distancing* serta menghindari adanya kerumunan atau berkumpul dan masyarakat juga dihimbau untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh dengan mengkonsumsi makanan sehat dan mengkonsumsi rempah atau herbal yang secara klinis telah dapat meningkatkan imunitas tubuh (1).

Obat herbal merupakan obat yang secara tradisional menggunakan bahan utamanya yaitu tumbuhan yang secara turun temurun hingga secara klinis dapat dimanfaatkan untuk kesehatan dan berbagai pengobatan. Untuk saat ini hampir 80% obat herbal dapat diandalkan di beberapa negara yang berkembang. Hal ini diakibatkan karena tanaman-tanaman obat dapat secara mudah didapatkan disekitar kita dan ditanam dipekarangan rumah. Tanaman obat yang di tanam di perkarangan rumah disebut dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Tanaman tersebut dapat berupa kunyit, jahe, lengkuas, kencur, sereh, dan lain-lain. Tanaman Obat Keluarga dapat juga secara mudah dibuat sebagai minuman kesehatan yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Kunyit atau *Curcuma Domestica Val* merupakan tanaman obat yang berupa semak dan bersifat tahunan. Kunyit pada umumnya dikonsumsi masyarakat baik sebagai bumbu dapur, jamu, sebagai obat, maupun kecantikan. Kunyit sangat bermanfaat untuk kesehatan karena fungsinya sebagai antioksidan, anti inflamasi, anti tumor, antimikroba, pencegah kanker, menurunkan lemak darah dan kolesterol, serta dapat meningkatkan imunitas tubuh dikarenakan kunyit mengandung kurkumin (5).

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan salah satu rempah yang paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat karena memiliki aroma yang khas sehingga jahe juga dapat digunakan sebagai perasa. Jahe memiliki kandungan minyak atsiri sekitar 2% yang dapat berkhasiat untuk mengobati berbagai penyakit seperti masuk angin, kepala pusing, rematik, kanker, antimikroba, serta dapat meningkatkan imunitas tubuh karena mengandung shogaol dan gingerol (2).

Oleh karena itu, perlu adanya pengetahuan atau penyuluhan dan demonstrasi tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) menjadi minuman kesehatan untuk meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19 kepada masyarakat di Desa Pulau Semambu Indralaya. Dengan adanya penyuluhan ini dapat bermanfaat bagi masyarakat agar meningkatkan pengetahuan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan cara memanfaatkan tanaman obat keluarga yang dengan mudah ditemukan dan diolah menjadi minuman kesehatan.

II. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Khalayak sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat di Pulau Semambu Indralaya sebanyak 30 orang masyarakat yang berasal dari warga kelurahan. Masyarakat diundang untuk mengikuti penyuluhan pengabdian masyarakat. Desa Pulau Semambu merupakan kelurahan yang cukup dekat lokasinya dari Universitas Sriwijaya sehingga menjadi perhatian masyarakat dengan kegiatan yang dilakukn oleh tim pengabdian UNSRI. Setelah kegiatan ini diharapkan dapat menjadi responden untuk mengadopsi pengetahuan yang dipaparkan dan diperagakan untuk menjaga kesehatan diri sendiri, keluarga, dan masyarakat sekitar.

Metode kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dan edukasi terhadap masyarakat dengan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

1. Perizinan dan pengamatan di lapangan dengan Kepala Desa atau wakilnya.
2. Persiapan pembuatan makalah dan materi penyuluhan tentang pentingnya meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19 dan pemanfaatan tanaman obat keluarga untuk meningkatkan imunitas tubuh.



3. Melaksanakan penyuluhan dan edukasi berupa ceramah, demonstrasi, tanya jawab, dan diskusi. Penyuluhan disampaikan dengan penyampaian materi menggunakan LCD untuk menjelaskan bahaya tidak berperilaku hidup sehat pada masa pandemi covid-19, protokol kesehatan, dan pentingnya meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) untuk meningkatkan imunitas tubuh.
4. Demonstrasi dengan menggunakan video cara menyiapkan tanaman obat keluarga menjadi minuman yang dapat menunjang imunitas tubuh selama pandemi covid-19.
5. Tanya jawab dan diskusi terkait materi yang dijelaskan.

Evaluasi dilakukan sebelum dan setelah penyuluhan edukasi peningkatan imunitas tubuh dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) yang berkhasiat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada masa pandemi covid-19 dilakukan.

- Pra Penyuluhan

Meninjau pengetahuan masyarakat terhadap kesehatan dan pengetahuan terhadap pentingnya meningkatkan imunitas tubuh. Serta meninjau pengetahuan masyarakat terkait bahan alam khususnya tanaman obat keluarga yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

- Setelah Penyuluhan

Memantau perkembangan masyarakat terhadap peningkatan sistem kekebalan tubuh dan pemanfaatan tanaman obat keluarga untuk meningkatkan kesehatan pada masa pandemi covid-19. Setelah penyuluhan meninjau sejauh mana masyarakat dapat mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan untuk mentransfer ilmu dan teknologi yang telah disampaikan melalui penyuluhan.

I. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan mengenai sosialisasi upaya peningkatan imunitas tubuh dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) yang berkhasiat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada masa pandemi covid-19 di Desa Pulau Semambu Inderalaya serta dilakukannya demonstrasi pembuatan minuman kesehatan yang berasal dari tanaman kunyit dan jahe yang telah dilaksanakan dengan lancar dan baik. Pada hari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti kurang lebih 28 orang masyarakat yang berasal dari perwakilan Desa Pulau Semambu Dusun I, II, III, IV, dan V, Inderalaya, Ogan Ilir. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai pukul 09.00 WIB di rumah Kepala Desa Pulau Semambu yang dilaksanakan oleh panitia pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari tiga orang dosen dan perwakilan mahasiswa sebanyak tiga orang Jurusan Farmasi Universitas Sriwijaya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan mengikuti protokol kesehatan dimana peserta, tim dosen, dan mahasiswa kegiatan diwajibkan menggunakan masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan untuk menghindari penularan covid-19. Kegiatan ini terdiri dari 2 sesi acara yaitu sesi pemaparan penyuluhan selama ± 30 menit dan diskusi selama 15 menit.



Gambar 1. Sosialisasi Kepada Masyarakat Pemanfaatan TOGA Untuk Imunitas Tubuh

Pada sesi penyuluhan materi tim pelaksana memberikan ceramah/sosialisasi tentang pentingnya pengetahuan mengenai imunitas yang ada didalam tubuh peningkatan imunitas tubuh dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) yang dapat berkhasiat untuk meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19. Didalam sesi penyuluhan dilakukan juga pemaparan cara membuat minuman kesehatan yang berasal dari tanaman kunyit dan jahe dalam bentuk serbuk sehingga dapat disimpan dalam waktu yang lama sekitar ± 3 bulan. Pemanfaatan tanaman obat keluarga sebagai obat herbal tradisional telah banyak dimanfaatkan sebagai pengobatan dan bumbu untuk melengkapi rasa makanan. Obat herbal digunakan berdasarkan kepercayaan masyarakat yang memiliki keunggulan dibandingkan dengan obat sintetik, seperti minimalnya efek samping yang dihasilkan oleh obat herbal serta harga orbal herbal relatif lebih murah dan tersedia banyak dan dapat menggunakan kearifan lokal dari Indonesia.

Tanaman obat keluarga (TOGA) pada hakekatnya adalah tanaman yang berkhasiat yang ditanam di lahan perkarangan yang dikelola oleh keluarga. Ditanam dalam rangka memenuhi keperluan keluarga dan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri (5). Penanaman TOGA dapat di pot atau dilahan sekitar rumah, dan jika lahan yang ditanami cukup luas maka sebagian hasil panen dapat dijual dan menambah pendapatan keluarga (7). Bagian dari tumbuhan yang dapat dimanfaatkan sebagai obat adalah bagian daun, kulit batang, buah, biji, dan akarnya (3). Manfaat TOGA selain sebagai obat juga memiliki beberapa manfaat lain yaitu sebagai penambah gizi, bumbu atau bahan rempah-rempah masakan dan dapat menambah keindahan (6). Keberadaan TOGA juga berfungsi sebagai upaya pelestarian tanaman obat dari proses pelangkaan.. Beberapa contoh TOGA yang dapat digunakan untuk meningkatkan imunitas tubuh adalah kunyit dan jahe yang dapat dibuat menjadi minuman kesehatan yang sangat bermanfaat dalam menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh.

Kunyit (*Curcuma longa* L.) merupakan rimpang yang banyak dibudidayakan didaerah tropis dan subtropis. Di Indonesia tanaman kunyit banyak digunakan sebagai rempah untuk bumbu masakan dan jamu gendong yang diedarkan oleh penjual jamu. Kunyit mengandung kurkumin yang memiliki banyak khasiat untuk pengobatan seperti antiinflamasi, antikanker, dan dapat meningkatkan imun tubuh yang sangat diperlukan pada masa pandemi covid-19. Sedangkan jahe memiliki kandungan minyak atsiri mencapai 2%. Zat-zat aktif dalam minyak atsiri, antara lain: shogaol, gingerol, zingeron, dan zat-zat antioksidan alami lainnya memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit dari yang ringan sampai berat, seperti: masuk angin, batuk, kepala pusing, pegal-pegal, rematik, mual-muntah, mabuk perjalanan, impoten, kanker, serta penyakit jantung. Jahe juga terbukti dapat meningkatkan imunitas tubuh karena mengandung senyawa shogaol dan gingerol.



Setelah sesi penyuluhan kemudian dilanjutkan dengan sesi demonstrasi pembuatan minuman kesehatan yang berasal dari tanaman kunyit dan jahe. Demonstrasi dimulai dari alat dan bahana yang digunakan kemudian kunyit/ jahe dicuci bersih kemudian kulitnya dibersihkan. Setelah dibersihkan maka dipotong tipis-tipis dan kemudian dikeringkan dibawah sinar matahari dan ditutup dengan kain berwarna hitam. Setelah kering maka kunyit/jahe diblender dan kemudian ditambahkan gula aren/ gula stevia. Setelah dicampur maka serbuk jahe/kuntit dapat disedu menggunakan air panas dan dapat ditambahkan madu dan perasan lemon untuk menambahkan citra rasa dari minuman tersebut.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh panitia bahwa peserta sangat antusias dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dikarenakan berkaitan dengan peningkatan imunitas tubuh dan pemanfaatan tanaman obat keluarga untuk meningkatkan imunitas tubuh dimana sangat diperlukan pada masa pandemi covid-19 ini. Ada beberapa peserta yang telah rutin mengkonsumsi minuman yang terbuat dari rempah ini yang dapat dimanfaatkan untuk minuman kesehatan. Namun ada juga peserta yang belum mengetahui pentingnya imunitas tubuh dan belum tau cara pemanfaatan tanaman obat keluarga ini menjadi minuman kesehatan yang banyak dimanfaatkan oleh masyarakat.

Dalam sesi diskusi dan tanya jawab peserta memberikan beberapa pertanyaan yang sangat antusias. Pertanyaannya berkaitan dengan seberapa penting imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19 dan pertanyaan yang berkaitan dengan pembuatan minuman kesehatan yang berasal dari kunyit/jahe yang dijadikan serbuk sehingga memiliki daya simpan yang relatif lebih lama yaitu sekitar ± 3 bulan. Dengan adanya pemaparan ini, masyarakat terlihat lebih paham dan mengerti akan pentingnya menerapkan protokol kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19 ini di Desa Pulau Semambu, Inderalaya, Ogan Ilir.

II. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema penyuluhan dan demonstrasi tentang sosialisasi upaya peningkatan imunitas tubuh dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) yang berkhasiat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada masa pandemi covid-19 di Desa Pulau Semambu Inderalaya berlangsung dengan baik. Masyarakat desa Pulau Semambu yang mengikuti sangat antusias selama kegiatan berlangsung. Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini maka masyarakat merasakan manfaat penyuluhan dan demonstrasi terkait pentingnya meningkatkan imunitas tubuh dan pemanfaatan TOGA untuk meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19. Pengetahuan masyarakat jadi lebih luas terkait protokol kesehatan yang dijalankan sekarang dan pentingnya meningkatkan sistem kekebalan tubuh untuk memerangi covid-19. Dengan adanya penyuluhan ini juga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait dengan sistem kekebalan tubuh terutama pada masa pandemi covid-19 serta masyarakat memahami cara memanfaatkan tanaman obat keluarga untuk meningkatkan imunitas tubuh yang dapat dijadikan minuman kesehatan dan dapat dikonsumsi pada masa pandemi covid-19.

Saran

Masyarakat Pulau Semambu Inderalaya mengharapkan kegiatan dapat berlanjut dengan materi yang lebih dalam dan aplikatif. Untuk itu disarankan agar produk-produk olahan yang bisa menggunakan bahan tanaman obat keluarga juga dilakukan, produk tersebut bukan hanya minuman namun bisa berupa makanan juga sehingga dapat mengoptimalkan penggunaan bahan alam lokal. Selain itu, disarankan agar kegiatan penyuluhan mengenai tema kesehatan yang dapat bermanfaat bagi masyarakat dapat dilanjutkan pada masa yang mendatang.



DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alami, A.E., Fattah, A., Chait, A. 2020. Medical plants used for the prevention purposes during the covid-19 pandemic in Morocco. *Journal of analytical sciences and applied biotechnology*.
- [2] Aryanta, I.W. 2019. Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. Volume 1, No. 2. *E-Jurnal Widya Kesehatan*.
- [3] Harjono, Y., Yusmaini, H., Bahar, M. 2017. Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Di Kampung Mekar Bakti Kabupaten Tangerang. *JPM Ruwa Jurai*. Vol (3):16-22.
- [4] Khan, R.I., Abbas, M., Goraya, K., Hye, M.Z., Danis, S. 2020. Plant Derived Antiviral Products for Potential Treatment of COVID-19: A-Review. *Tech Science Press*.
- [5] Kementerian Pertanian RI. 2015. Buku Saku Tanaman Obat Keluarga. Balai Besar Pengkajian Dan Pengembangan Teknologi Pertanian Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian Kementrin Pertanian. Jawa Barat.
- [6] Patola, F., Martana. 2018. Pelatihan dan Pendampingan Budidaya Tanaman Obat Keluarga Diperkarangan. *Adiwidya*. Vol(2):129-134.
- [7] Permatasari, P., Hardy, R.F. 2019. Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Di Kelurahan Cinere Dalam Penanaman dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*. Vol(2): 129-134.