

Edukasi Jenis-Jenis Tanaman Herbal Sebagai Ramuan untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh

Education On Types Of Herbal Plants As Remedies To Increase The Body's Immunity

Setiatriarini Tirtaweningtias¹, Muhammad Al Bashir², Serli Nawangsari Rahayu³, Lulu Destiana Purwita⁴, Aisyah Stiyawardani⁵, Hasmawaty⁶, Eriyana Yulistia^{7*)}

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Teknik Lingkungan Universitas Baturaja

^{*)}Correspondent Author: ria09081978@gmail.com

Abstrak

Sasaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah masyarakat desa Singapura, Kecamatan Semidang Aji, Kabupaten OKU. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui peningkatan imunitas tubuh dengan cara mengkonsumsi ramuan herbal yang merupakan warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Tanaman-tanaman herbal ini dapat ditanam di pekarangan rumah sebagai apotek hidup. Metode pelaksanaan yang digunakan dibagi menjadi 2 tahap yaitu : 1) Tahap Persiapan meliputi : Penyiapan bahan paparan, diskusi dan sharing dengan anggota tim, Pencarian bahan paparan di internet dan buku, dan Penyiapan kuisioner. II) Tahap Pelaksanaan PkM di lokasi mitra : Penyebaran kuisener sebelum paparan, Pemaparan bahan paparan kepada masyarakat Desa Singapura, Penyebaran kuisener setelah paparan. Target yang diharapkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu bertambahnya pengetahuan masyarakat mengenai cara menjaga kesehatan melalui peningkatan imunitas tubuh dengan cara mengkonsumsi ramuan herbal dan memanfaatkan pekarangan rumah sebagai apotek hidup. Target PkM tercapai, hal ini dapat dilihat dari hasil kuisioner yang disebar sebelum dan sesudah kegiatan PkM.

Kata Kunci: Kesehatan, Lingkungan, Pengabdian

Abstract

The target of this Community Service activity is the community of Singapore village, Semidang Aji District, OKU Regency. The purpose of this service activity is to educate the public about the importance of maintaining health through increasing body immunity by consuming herbs that are the heritage of the ancestors of the Indonesian nation. These herbs can be grown in the yard of the house as a living pharmacy. The implementation method used has 2 stages, namely: 1) The preparation stage includes: preparation of exposure materials, discussion and sharing with team members, search for exposure materials on the internet and books, and preparation of questionnaires. II) PKM Implementation Phase at partner locations: Distribution of questionnaires before exposure, Exposure of exposure materials to the Singapore Village community, Distribution of questionnaires after exposure. The expected target of this community service activity is to increase public knowledge about how to maintain health through increasing body

immunity by consuming herbs and utilizing the home yard as a living pharmacy. The PKM target is achieved, this can be seen from the results of questionnaires distributed before and after PkM activities.

Keywords: *Devotion, Environment, Health*

Pendahuluan

Setiap individu harus menjaga sistem kekebalan tubuhnya dengan baik demi menjaga kesehatannya. Karena dengan kondisi dengan sistem kekebalan atau imun tubuh yang kuat dan terjaga, akan dapat membantu mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar ((Sari & Haflin, 2021). Yang terpenting lagi adalah bahwa sistem imun atau kekebalan tubuh berfungsi membuat perlindungan untuk tubuh dari berbagai macam serangan kuman dan bibit penyakit yang telah masuk ke dalam tubuh, misalnya virus Covid-19 yang kurang lebih hampir 3 (tiga) tahun menjadi pandemi global di seluruh dunia. Banyak sekali akibat-akibat negatif yang muncul karena pandemi virus covid-19, kematian massal hingga berimbas pada penurunan di sektor ekonomi. Bahkan hingga saat ini virus covid-19 terus bermutasi dan menjadi varian-varian baru (Dewi & Riyandari, 2020). Walaupun pemerintah aktif menggulirkan program vaksinasi, tetapi masyarakat terus dihimbau untuk tetap menjalankan protokol kesehatan, seperti menjaga jarak dan disiplin dalam menerapkan pola hidup bersih dengan rajin mencuci tangan, serta harus menjaga dan meningkatkan sistem imun atau kekebalan tubuh (Hasanah, dkk, 2020)

Sistem imun atau kekebalan tubuh tidak diragukan lagi menjadi salah satu faktor penting dalam melawan infeksi bibit penyakit. Menurut Hidayanto et al., (2015), sistem kekebalan atau imunitas tubuh manusia, bekerja dengan cara membuat atau membangun sel-sel sehat di dalam tubuh sehingga tubuh mampu membentuk perlindungan dan mampu melawan patogen, misalnya virus dan kuman, yang berhasil masuk ke dalam tubuh. Dalam rangka menguatkan sistem imun atau kekebalan tubuh, ada beberapa cara yang dapat dilakukan, seperti rajin mengonsumsi makanan kaya akan gizi dan vitamin, serta melakukan olahraga ringan (Mustofa & Suhartatik, 2020). Selain itu, untuk menguatkan sistem imun tubuh, dapat juga dikonsumsi ramuan dari tanaman herbal yang sudah terbukti manfaatnya. Kementerian Kesehatan RI telah menerbitkan Surat Edaran Nomor HK.02.-02/IV.2243/2020 tentang manfaat obat tradisional dalam upaya memelihara kesehatan tubuh, mencegah penyakit, dan perawatan kesehatan.

Di antara kekayaan hayati alam Indonesia banyak sekali jenis tanaman obat tradisional yang merupakan warisan dari nenek moyang dan merupakan kearifan lokal yang telah secara turun-temurun digunakan (Annisa et al., 2022) . Sebagian besar masyarakat belum mengetahui apa saja spesies-spesies tanaman herbal yang dapat dipakai sebagai ramuan untuk menguatkan sistem kekebalan atau imun tubuh, padahal jenis tanaman tersebut seringkali dijumpai di lingkungan di sekitar kita dan yang terpenting dapat ditanam di pekarangan sekitar rumah untuk apotek hidup(Pertiwi et al., 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman masyarakat, khususnya warga Desa Singapura, Kecamatan Semidang Aji, Kabupaten OKU Sumatera Selatan, mengenai jenis-jenis tanaman herbal yang dapat dipergunakan sebagai ramuan untuk menguatkan sistem kekebalan atau imun tubuh, dengan cara menanamnya di pekarangan rumah

Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan yaitu dengan cara melakukan paparan di hadapan masyarakat Desa Singapura, Kecamatan Semidang Aji, Kabupaten OKU.

Adapun tahapan pelaksanaan PKM adalah sebagai berikut :

I. Tahap Persiapan :

1. Penyiapan bahan paparan.
2. Diskusi dan sharing dengan anggota tim
3. Pencarian bahan paparan di internet dan buku
4. Penyiapan kuisisioner

II. Tahap Pelaksanaan PkM di lokasi mitra :

1. Analisis Potensi Sasaran
Dilaksanakan dengan cara penyebaran kuisisioner sebelum paparan
2. Sosialisasi Program
Melalui pemaparan bahan paparan kepada masyarakat Desa Singapura.
3. Evaluasi kegiatan
Melalui penyebaran kuisisioner setelah paparan

Hasil dan Pembahasan

Adapun peserta kegiatan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diikuti oleh 36 orang warga desa Singapura, yaitu kelompok ibu-ibu PKK. Pada saat sesi tanya jawab dan diskusi, peserta sosialisasi terlihat antusias, hal ini terlihat dengan banyaknya pertanyaan yang diterima pemateri sehingga melebihi waktu yang telah ditargetkan. Selama kegiatan sosialisasi, peserta sosialisasi terlihat serius dan antusias dan serius dalam mengikuti kegiatan.

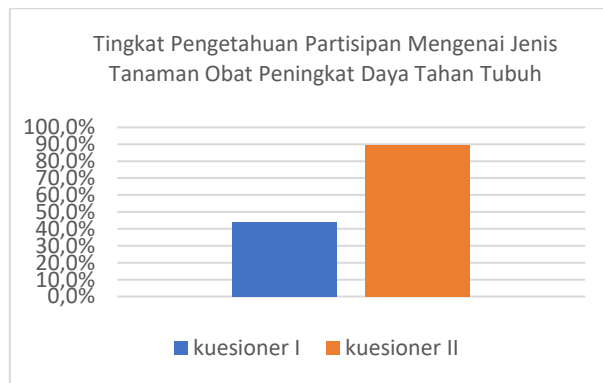


Gambar 1. Peserta Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Edukasi Jenis-Jenis Tanaman Herbal sebagai Ramuan untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh



Gambar 2. Kegiatan PkM di desa Singapura OKU

Pengukuran keberhasilan pelaksanaan program kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan melalui kuisioner yang disebarakan sebanyak 2 (dua) kali, yaitu pada awal pelaksanaan program guna mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum mengikuti edukasi, dan yang kedua dilakukan pada akhir program edukasi. Berikut grafik tingkat pengetahuan peserta edukasi sebelum dan sesudah paparan :



Gambar 3. Tingkat Pengetahuan Peserta Edukasi Program Pengabdian kepada Masyarakat Desa Singapura
(Sumber : Hasil Perhitungan Data)

Pada grafik di atas terlihat bahwa tingkat pengetahuan partisipan mengenai jenis-jenis tanaman obat herbal yang dapat dijadikan ramuan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh meningkat. Sebelum kegiatan pemaparan, tingkat pengetahuan partisipan hanya 43,7%. Sedangkan setelah mendengarkan paparan dari pemateri, tingkat pengetahuan naik menjadi 89,7%.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi mengenai jenis-jenis tanaman herbal yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh di Desa Singapura Kecamatan Semidang Aji Kabupaten OKU Sumatera Selatan telah berhasil dilakukan sesuai dengan perencanaan sebelumnya.

Para peserta kegiatan ini mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang lebih baik mengenai jenis tanaman obat yang mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Hal ini dapat diketahui dari hasil kuisioner yang telah disebarakan sebelum kegiatan pengabdian dilakukan. Tingkat pengetahuan partisipan hanya sebesar 43,7%. Setelah mendengarkan

paparan dari pemateri, tingkat pengetahuan partisipan meningkat menjadi 89,7%. Para peserta kegiatan ini menunjukkan minat yang tinggi untuk membudidayakan tanaman obat herbal yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh di halaman pekarangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, F.N., Fauziyyah, G.F., Wicaksono, I.A., & Lestari, K. (2022). Potensi tanaman herbal di Indonesia dalam meningkatkan kebugaran tubuh. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa*, 5(2), 161-182. DOI : 10.29313/jiff.v5i2.8841
- Dewi, Y.K., & Riyandari, B.A. (2020). Potensi tanaman lokal sebagai tanaman obat dalam menghambat penyebaran covid-19. *Jurnal Pharmascience*, 7(2), 112-128.
- Hasanah, S. U., Wibowo, D. P., & Aulifa, D. L. (2020). Lindungi imunitas masyarakat dengan minuman herbal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat CARADDE*, 3(2), 43-48.
- Hidayanto, F., Ardi, D.S., Ilmi, M.Z., Sutopo, I.G., Religia, A.M., Millah, F.N., Sari, Y.N., Zakiyya, A.N., & Afifah, Y.N., (2015). Tanaman herbal sebagai tanaman obat dan tanaman hias. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*, 4(1), 1-4.
- Hikmawanti, Erni. (2020). Meningkatkan imunitas tubuh dalam menghadapi pandemi covid-19. *Jurnal Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 25-30.
- Indonesia. Go.Id. <https://indonesia.go.id>., Diakses tanggal 22 Desember 2020, pukul 19.30 WIB.
- Nasional Geographic Indonesia., <https://nationalgeographic.grid.id>., Diakses tanggal 22 Desember 2020, pukul 19.45 WIB.
- Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2020). Meningkatkan imuntas tubuh dalam menghadapi pandemi covid-19 di karangtaruna Kedungkupit Sidoharjo Wonogiri Jawa Tengah. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Bermajuan*, 4(2), 324-332.
- Pertiwi, R., Notriawan, D., & Wibowo, R.H. (2020). Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) meningkatkan imunitas tubuh sebagai pencegahan covid-19. *Dharma Raflesia, Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEK*, 18(02), 110–118. DOI :10.33369/dr.v18i2.12665.
- Sari, M. T & Haflin, H. (2021). Sosialisasi dan edukasi upaya peningkatan imunitas tubuh di masa pandemi covid-19 dengan konsumsi minuman herbal lemon dan madu pada masyarakat di kelurahan legok. *Jurnal Abdimas Saintika*. DOI: <http://dx.doi.org/10.30633/jas.v3i2.1244>
- Supriyadi., Suryani., Anggresani, L., Perawati, S., & Yulion, R. (2021). Analisis obat tradisional dan obat modern yang digunakan dalam pengobatan sendiri oleh masyarakat : review. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 138-148.