



Edukasi bagi Masyarakat Tanjung Tiram: Tanaman Obat Keluarga sebagai Upaya Meningkatkan Imunitas

Prima Endang Susilowati*, La Ode Ahmad, La Ode Kadidae, Alimin, Nasriadi Dali, Darwin Ismail, La Ode Abdul Kadir

Jurusan Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Halu Oleo;
Kampus Hijau Bumi Tridharma Jln HEA Mokodompit Kendari
e-mail: *primaendangsusilowati@gmail.com

Abstrak

Desa Tanjung Tiram adalah salah satu desa di Kecamatan Moramo Utara Kabupaten Konawe Selatan, yang terletak tidak terlalu jauh dari kota Kendari (ibu kota Provinsi Sulawesi Tenggara). Pada masa pandemik Covid-19, kita harus meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang merupakan kekuatan pertahanan tubuh melawan bakteri, virus dan organisme lain penyebab penyakit yang mungkin kita sentuh, hirup atau konsumsi. Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci agar tidak tertular virus Covid-19. Masyarakat Desa Tanjung Tiram memiliki minat yang tinggi terhadap pemanfaatan tanaman obat tetapi memiliki pengetahuan yang minim mengenai tanaman yang dapat dimanfaatkan dan cara pengolahannya. Metode yang digunakan adalah sosialisasi melalui webinar serta penanaman TOGA di pekarangan rumah. Berdasarkan kondisi tersebut maka ditawarkan solusi melalui suatu program KKN Tematik Universitas Halu Oleo yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat mengenai tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan imunitas tubuh dan mampu merealisasikan penanaman kebun TOGA dalam upaya pencegahan Covid-19. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 bulan yang terdiri dari 4 tahapan yaitu observasi awal, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Kata kunci— Covid-19, Edukasi, Imunitas, TOGA

Abstract

Tanjung Tiram Village is one of the villages in North Moramo District, South Konawe Regency, which is located not too far from the city of Kendari (the capital city of Southeast Sulawesi). During the Covid-19 pandemic, we must boost our immune system which is the body's defense force against bacteria, viruses, and other disease-causing organisms that we may touch, breathe or consume. Improving the immune system is one of the keys to not contracting the Covid-19 virus. The people of Tanjung Tiram Village have a high interest in the use of medical plants but have minimal knowledge about plants that can be used and how to process them. The method used is socialization through webinars and planting TOGA in the yard of the house. With this condition, a solution was offered through a Thematic Community Service Program at Halu Oleo University which aims to educate the public that can be used to increase plant body immunity and be able to implement TOGA planting to prevent Covid-19. This activity was carried out for 1 month consisting of 4 stages, namely initial observation, preparation, implementation, and evaluation.

Keywords— Covid-19, Education, Immunity, TOGA



1. PENDAHULUAN

Kegiatan pengabdian ini dilatarbelakangi oleh kondisi dunia global saat ini yang cukup mengkhawatirkan yaitu munculnya wabah pandemi COVID-19 yang disebabkan oleh *severe acute respiratory syndrome corona virus 2* (SARS-CoV-2). Bermula dari kota Wuhan tepatnya di Tiongkok, virus jenis baru ini telah menyebar ke semua negara di dunia yang menyebabkan timbulnya penyakit COVID-19. Penularan Covid-19 melalui droplet yang keluar saat penderita batuk, bersin atau berbicara.

Sama dengan kondisi di negara lain, di Indonesia akibat Covid-19 menyebabkan kehidupan jutaan anak dan keluarga seakan terhenti. Pembatasan sosial dan penutupan sekolah berdampak pada pendidikan, kesehatan mental, dan akses pelayanan kesehatan dasar. Tak hanya merugikan dari sisi kesehatan, virus corona juga sangat berdampak pada perekonomian. Bukan hanya karena produksi barang saja yang terganggu, tetapi investasi pun menjadi terhambat.

Untuk mencegah penularan Covid-19, maka pemerintah mengimbau warga negara untuk menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan mengikuti rekomendasi dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) (Keputusan Kemenkes, 2020). Langkah-langkah proteksi mendasar seperti cuci tangan secara rutin dengan alkohol atau sabun dengan air, menjaga jarak aman jika ada orang yang terlihat batuk dan bersin, memberlakukan etika batuk dan bersin (Kemenkes, 2021). Pemerintah juga secara proaktif mengajak warga negara untuk meningkatkan imunitas guna mempersiapkan kondisi tubuh untuk menghadapi virus Covid-19. Banyak hal yang bisa dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh diantaranya: 1. istirahat yang cukup, 2. berolahraga, 3. tidak stres, 4. konsumsi makanan dan minuman yang meningkatkan imun. Berbagai upaya juga dapat dilakukan oleh masyarakat dalam memperbaiki daya tahan tubuh. Sistem kekebalan tubuh merupakan kekuatan pertahanan tubuh melawan bakteri, virus dan organisme penyebab penyakit yang mungkin kita sentuh, konsumsi dan hirup. Meningkatkan daya tahan tubuh adalah salah satu kunci agar tidak tertular Covid-19. Sebenarnya, sistem imunitas tubuh secara normal dapat bekerja sangat efisien dalam menghadapi ancaman bakteri,

virus dan organisme lain. Namun, saat sistem imunitas dalam kondisi lemah, maka tubuh mudah terserang penyakit. Imunitas adalah mekanisme tubuh manusia untuk melawan, mengusir dan memusnahkan benda asing yang masuk ke dalam tubuh manusia. Metode yang dapat dilakukan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh yaitu dengan mengonsumsi makanan sehat dan mengonsumsi rempah atau herbal yang secara klinis dapat meningkatkan imunitas tubuh (Alami *et al.*, 2020)

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) menjadi komoditas yang banyak dicari masyarakat pasca merebaknya Covid-19. TOGA sangat mudah ditemui disekitar lingkungan tempat tinggal kita dan mudah untuk dibudidayakan. Tanaman obat sangat populer digunakan sebagai bahan baku obat tradisional (jamu), diketahui mampu meningkatkan kekebalan tubuh (*immune system*) yang bersifat pencegahan (*preventif*) sehingga bermanfaat dalam menjaga kondisi tubuh. Beberapa tanaman TOGA dipercaya berkhasiat meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas sebagai penangkal Covid-19, antara lain daun kelor, kunyit, temulawak, jahe dan serih (Salim dan Munadi, 2017).

Daun kelor termasuk dalam golongan *superfood* yang memiliki kandungan gizi yang tinggi. Kandungan asam amino dan antioksidan didalamnya membuat daun kelor dipercaya mampu meningkatkan sistem imunitas tubuh. Bukan hanya itu saja, antioksidan dan kalori yang rendah pada daun kelor dipercaya mampu menghambat perkembangan mikroorganisme atau patogen penyebab penyakit. Pemanfaatan daun kelor sebagai bahan konsumsi mulai bervariasi selain dijadikan sayur, daun kelor juga dapat dibuat menjadi teh herbal (Britany dan Sumarni, 2021).

Kunyit merupakan salah satu tanaman herbal yang kerap dijadikan sebagai bahan pewarna alami. Kunyit mengandung tinggi antioksidan. Kurkumin pada kunyit mampu meningkatkan daya tahan tubuh guna membantu penangkal virus corona. Dalam kaitannya dengan COVID-19, penggunaan rimpang kunyit diketahui baik secara tunggal maupun gabungannya, bisa membantu meningkatkan daya tahan tubuh sebagai imunomodulator (Evizal, 2013).

Temulawak sekilas memiliki penampilan yang mirip dengan kunyit. Temulawak juga memiliki peran yang sama dengan kunyit dalam menangkal



radikal bebas. Kandungan antioksidan yang tinggi, menyebabkan mengonsumsi tanaman herbal ini secara rutin mampu mencegah tubuh terserang virus dan penyakit lain (Evizal, 2013).

Jahe dapat digunakan untuk mencegah Covid 19, karena bila dikonsumsi dapat meningkatkan daya tahan tubuh untuk menangkal masuknya virus Covid 19 dalam tubuh. Kandungan kimia dalam jahe dianggap mampu menangkal Covid 19 dalam tubuh. Kandungan antihistamin, shogaol dan gingerol pada jahe terbukti mampu memperbaiki sistem kekebalan tubuh jika dikonsumsi (Aryanta, 2019).

Sereh memiliki manfaat salah satunya adalah untuk menurunkan demam. Selain itu, sereh juga bisa mencegah terjadinya flu dan hidung tersumbat. Sereh juga diandalkan sebagai antijamur, antibakteri, antiinflamasi, antidepresan hingga antioksidan. Selain itu, sereh juga bisa mengatasi depresi, mengontrol tekanan darah dan mengurangi kolesterol jahat dalam tubuh (Kelompok Masyarakat Desa Sirnarasa, 2008)

Solusi yang ditawarkan pada kegiatan ini adalah memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya meningkatkan imun tubuh dengan mengetahui tanaman obat keluarga (TOGA), memberikan penjelasan tentang pencegahan penyakit covid. Luaran dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai kesiapan menghadapi kondisi pandemik corona virus, meningkatnya imunitas tubuh dan tersedianya tanaman obat keluarga (TOGA).

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini ditujukan untuk masyarakat Desa Tanjung Tiram. Pada kondisi pandemik Covid-19, semua masyarakat harus menjaga Kesehatan supaya tidak mudah terserang penyakit. Oleh karena itu mereka membutuhkan upaya untuk meningkatkan imunitasnya, salah satunya dengan mengonsumsi tanaman obat, yang bisa mereka tanam di halaman rumah.

Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

1. Melakukan survei pendahuluan untuk mengetahui permasalahan di lokasi kegiatan
2. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dengan pendekatan edukasi ke

masyarakat tentang penyakit Covid-19; cara peningkatan imun; dilakukan secara *online* menggunakan webinar

3. Pemanfaatan TOGA dan praktek penanaman TOGA.
4. Tahap evaluasi, pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap hasil yang telah dicapai selama kegiatan.

Evaluasi terhadap pemahaman masyarakat dilakukan sebelum dan setelah penyuluhan edukasi peningkatan imunitas tubuh dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). Evaluasi dilakukan untuk 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. Kegiatan evaluasi dilakukan pra-penyuluhan dan setelah kegiatan. Parameter yang diukur:

1. Meningkatnya pengetahuan penyakit Covid-19 dan pencegahannya
2. Meningkatnya pengetahuan cara peningkatan imun
3. Meningkatnya pengetahuan pemanfaatan TOGA
4. Tersedianya TOGA di lingkungan Desa Tanjung Tiram

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

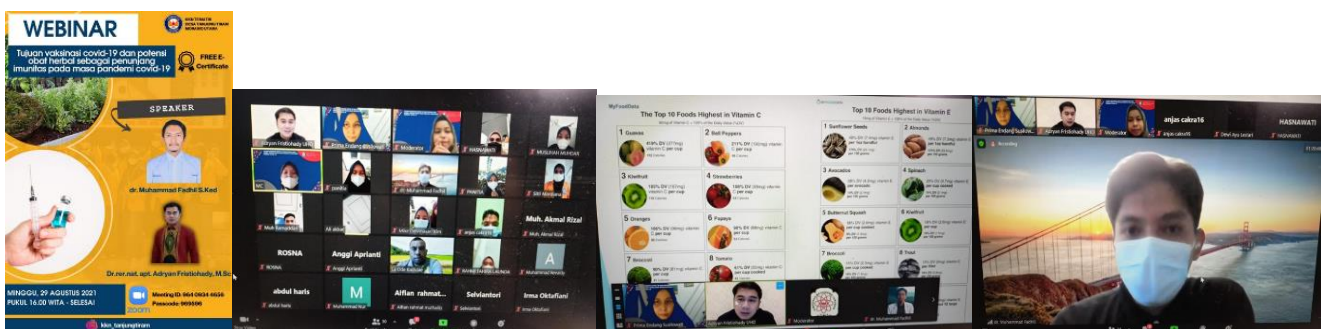
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Tanjung Tiram Kabupaten Konawe Selatan Sulawesi Tenggara yang dilakukan berupa penyuluhan dalam upaya peningkatan imunitas tubuh dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) yang berkhasiat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada masa pandemi Covid-19. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terintegrasi dengan kegiatan KKN Tematik Universitas Halu Oleo telah terlaksana dengan lancar dan baik.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan mengikuti protokol kesehatan. Pelaksanaan dilakukan secara daring dan luring. Kegiatan penyuluhan dilakukan secara daring menggunakan fasilitas webinar, dengan melibatkan dosen pendamping lapangan (DPL), pemateri, mahasiswa

KKN, dan masyarakat (Gambar 1). Peserta kegiatan webinar selain diikuti oleh masyarakat Tanjung Tiram juga diikuti oleh selain warga Desa Tanjung Tiram. Pemateri kegiatan adalah dokter (perwakilan Gugus Tugas Penanggulangan Covid) dan Dosen Farmasi UHO. Kegiatan ini terdiri dari 2 sesi acara yaitu sesi pemaparan penyuluhan dan diskusi.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan mengikuti protokol kesehatan. Pelaksanaan dilakukan secara daring dan luring. Kegiatan

penyuluhan dilakukan secara daring menggunakan fasilitas webinar, dengan melibatkan dosen pendamping lapangan (DPL), pemateri, mahasiswa KKN, dan masyarakat (Gambar 1). Peserta kegiatan webinar selain diikuti oleh masyarakat Tanjung Tiram juga diikuti oleh selain warga Desa Tanjung Tiram. Pemateri kegiatan adalah dokter (perwakilan Gugus Tugas Penanggulangan Covid) dan Dosen Farmasi UHO. Kegiatan ini terdiri dari 2 sesi acara yaitu sesi pemaparan penyuluhan dan diskusi.



Gambar 1. Kegiatan Webinar Tema “Tujuan Vaksinasi Covid-19 dan Potensi Obat Herbal sebagai Penunjang Imunitas pada Masa Pandemi”

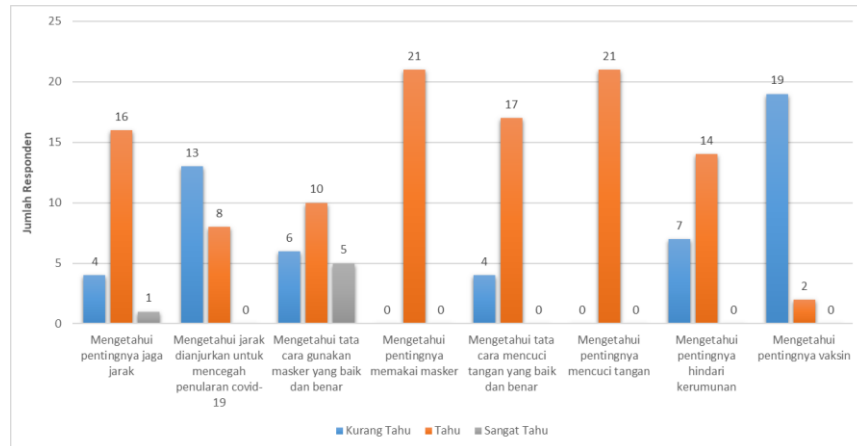
Kegiatan evaluasi, dilakukan dengan melakukan wawancara pada masyarakat Desa Tanjung Tiram (Gambar 2). Evaluasi dilakukan sebelum dan setelah kegiatan dilakukan.

Berdasarkan angket yang disebarakan kepada masyarakat sebelum dan setelah kegiatan sosialisasi pencegahan covid. Ternyata masyarakat umumnya sudah mengetahui pentingnya mencuci tangan

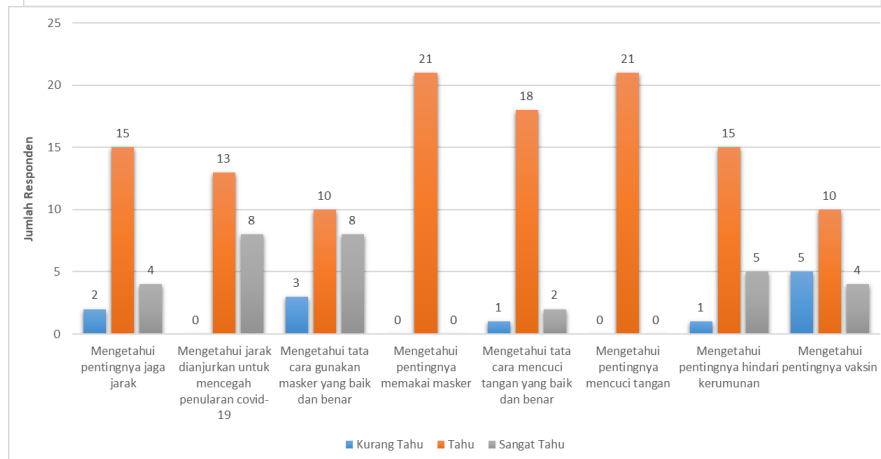
dengan sabun dan menggunakan masker, tetapi dengan disosialisasikan oleh mahasiswa KKN masyarakat menjadi semakin banyak mengetahui tata cara mencuci tangan dan menggunakan masker yang benar. Pertambahan pengetahuan meningkat signifikan, pada pemahaman mengenai pentingnya melakukan vaksin dan jaga jarak (Gambar 3).



Gambar 2. Wawancara dengan Masyarakat Tanjung Tiram



A.



B.

Gambar 3. Hasil Angket Pengeahuan tentang Pencegahan Covid 19. Keterangan: A. sebelum; B setelah sosialisasi

Diharapkan dengan semakin banyak masyarakat yang mengerti upaya pencegahan covid-19, serta menerapkannya di kehidupan di rumah dan lingkungannya, maka pandemik covid-19 dapat segera teratasi.

Kegiatan secara luring dilaksanakan dengan mewajibkan menggunakan masker, menjaga jarak, dan sering mencuci tangan menggunakan sabun untuk menghindari penularan Covid-19 (Gambar 4). Kegiatan luring lainnya adalah penanaman TOGA di rumah masyarakat sebagai percontohan (Gambar 5).



A.



B.

Gambar 4. Sosialisasi Protokol Kesehatan. A. tata laksana cuci tangan; B. pembagian masker

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) ditanam dilahan perkarangan rumah warga. Penanaman TOGA dalam rangka memberikan contoh pembudidayaannya. Penanaman TOGA tidak memerlukan lahan yang luas, penanaman dalam pot atau *polybag* juga dapat dilakukan.



Gambar 5. Kegiatan penanaman TOGA

4. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui program KKN Tematik Universitas Halu Oleo yang bertujuan untuk mengedukasi masyarakat untuk memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai upaya meningkatkan imunitas tubuh dalam pencegahan Covid-19 di Desa Tanjung Tiram berlangsung dengan baik. Kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran bagi masyarakat untuk tetap menjaga imunitas tubuh dengan mengkonsumsi TOGA sebagai salah satu tindakan preventif Covid-19. Pentingnya melindungi diri sendiri terhadap segala bentuk virus, bakteri dan organisme yang menyebabkan penyakit dengan tetap menjaga kebersihan seperti mencuci tangan dengan

menggunakan sabun dan menggunakan masker. Penyaluran masker kepada warga di Desa Tanjung Tiram dan penanaman TOGA menjadi bentuk konkret dalam pengabdian masyarakat dalam program KKN ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Britany, M. N., & Sumarni, L. (2021). *Pembuatan Teh Herbal dari Daun Kelor untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Pandemi Covid-19 di Kecamatan Limo*. Presented at Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ.
- Evizal, R. (2013). *Tanaman Rempah dan Fitofarmaka*: Lembaga Penelitian Universitas Lampung.
- Kelompok Masyarakat Desa Sirnarasa. (2008). *Tumbuhan Obat Halimun: Melestarikan Kekayaan Sumberdaya Alam dan Kearifan Lokal*, Yayasan Peduli Konversi Alam Indonesia.
- Kemkes. (2021). *Protokol: Tata Laksana Covid, edisi 2*, Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan Kemkes RI.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/413/2020 tentang *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disesase 2019 (Covid 19)*.
- Salim, Z., dan Munadi, E. (2017). *Info Komoditi Tanaman Obat*, Jakarta: Badan Pengkajian dan Pengembangan Perdagangan Kementerian Perdagangan Republik Indonesia.
- Alami, A. E., Fattah, A., & Chait, A. (2020). *Medicinal Plants Used for The Prevention Purposes During The Covid-19 Pandemic in Morocco*. *Journal of Analytical Sciences and Applied Biotechnology*, 2(1), 4-11.
- Aryanta, I. W. R. (2019). *Manfaat Jahe untuk Kesehatan*. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39-43