

Edukasi Pemanfaatan Tanaman Obat Menjadi Racikan Tradisional dalam Upaya Pencegahan Covid-19 di Desa Tolongio

Ibnu Rawandhy N. Hula, Sulaiman Ibrahim, Nanda Fadilah Kaaba,
Ningsi C. Rauf, Zakiyah Nurbayani

(Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah IAIN Sultan Amai Gorontalo)

ibnurawandi@iaingorontalo.ac.id, sulaiman@iaingorontalo.ac.id,

andafadilahkaaba@gmail.com, raufning@gmail.com, kikizakiyah2203@gmail.com

Abstract: The focus of this research is on educating medicinal plants that come from natural ingredients, traditionally formulated by community groups, and are believed to have efficiencies in increasing immunity to prevent Covid-19 transmission during the Pandemic for people in the Anggrek sub- district. This research method uses descriptive qualitative method with four stages, namely identification, planning, action and evaluation. The identification stage is carried out by observing to obtain initial data regarding the public's understanding of medicinal plants, as well as the technicality of mixing them so that they become alternative medicines in the prevention of Covid-19. At the planning stage, researchers compiled a schedule and material for medicinal plants in the form of *leaflets*. Furthermore, at the action stage, it is carried out by providing education about the types of medicinal plants and how to mix them which is carried out through education and online discussions. In the final stage, an evaluation was carried out by distributing an online questionnaire, using a *Likert scale*, in order to determine their response and increase their understanding of the variety of traditional medicinal plants that are useful in increasing immunity and preventing the spread of Covid-19. The results of this study indicate that there is an increase in public understanding after participating in online educational activities, that public knows the types of medicinal plants and their benefits, namely Very Understanding = 25%, Understanding = 50%, Doubting = 16.7%, Lack of Understanding = 8.3% and Not Understanding = 0%. 2) People understand how to process medicinal plants those are, very understanding = 8.3%, understanding = 50%, doubt = 33.3%, lack of understanding = 8.3% and not understanding = 0%.

Keywords: *Covid-19; medicinal plants; immunity.*

Abstrak: Fokus penelitian ini adalah tentang edukasi tanaman obat yang berasal dari bahan alam, diracik secara tradisional oleh kelompok masyarakat, dan diyakini memiliki khasiat dalam meningkatkan imunitas guna pencegahan penularan Covid-19 di masa Pandemi bagi masyarakat di kecamatan Anggrek. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan empat tahapan yaitu identifikasi, perencanaan, aksi dan evaluasi. Tahap identifikasi

dilakukan dengan cara observasi untuk mendapatkan data awal mengenai pemahaman masyarakat terhadap tanaman obat, serta teknis meraciknya sehingga menjadi obat alternative dalam pencegahan Covid-19. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun jadwal dan materi tanaman obat dalam bentuk *leaflet*. Selanjutnya pada tahapan aksi, dilakukan dengan pemberian edukasi mengenai jenis tanaman obat dan cara meraciknya yang dilakukan melalui edukasi dan diskusi online. Pada tahap akhir dilakukan evaluasi dilakukan dengan cara penyebaran angket online, dengan menggunakan *skala likert*, guna mengetahui respon dan peningkatan pemahaman mereka terhadap ragam tanaman obat yang diracik secara tradisional dan bermanfaat dalam meningkatkan imun dan pencegahan penyebaran Covid-19. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan pemahaman masyarakat setelah mengikuti kegiatan edukasi online yaitu masyarakat mengetahui jenis-jenis tanaman obat beserta manfaatnya yakni Sangat Paham = 25%, Paham = 50%, Ragu-ragu = 16.7%, Kurang Paham = 8.3 % dan Tidak Paham = 0 %. 2) Masyarakat memahani cara pengolahan tanaman obat yakni Sangat paham = 8.3%, Paham = 50%, Ragu-ragu = 33.3%, Kurang Paham = 8.3 % dan Tidak Paham = 0 %

Kata kunci : Covid-19; tanaman obat; imunitas.

Pendahuluan

Tanaman merupakan tumbuhan yang hidup dimana saja baik itu di pekarangan rumah, kebun, maupun hutan. Pada dasarnya, tanaman dapat dimanfaatkan sebagai sumber pangan, sandang, dan juga sebagai obat. Tanaman yang dimanfaatkan sebagai obat memiliki kandungan atau zat aktif yang berfungsi dalam mencegah serta mengobati penyakit, baik itu penyakit yang disebabkan oleh perubahan cuaca maupun penyakit lainnya. (Harefa, 2020). Pandangan Harefa tersebut memberikan informasi bahwa melestarikan tanaman obat di pekarangan atau halaman rumah sangatlah bermanfaat, karena tumbuhan atau tanaman tersebut, disamping murah dan mudah diperoleh, juga dapat dimanfaatkan untuk diracik dan disajikan sebagai ramuan tradisional guna penyembuhan penyakit, mengingat tidak semua masyarakat mampu membeli obat-obat kimia yang ada di apotik.

Hesti mengemukakan bahwa pengetahuan dan pemanfaatan tanaman obat yang biasa digunakan oleh masyarakat pada umumnya didapatkan berdasarkan pengalaman yang diajarkan secara turun-temurun. Tanaman obat atau disebut juga dengan obat asli adalah obat bahan alam yang ramuannya, cara pembuatan, pembuktian khasiat, keamanan, dan cara pemanfaatannya berdasarkan pengetahuan tradisional penduduk suatu daerah. (Hesti Mulyani, et al., 2017). Kevin Adrian mengemukakan bahwa hasil penelitian menunjukkan

bahwa 45% masyarakat masih percaya dan memilih obat tradisional sebagai langkah awal dalam pencegahan dan pengobatan penyakit tertentu, sedangkan obat-obat kimia dipilih sebagai obat pengobatan lanjutan, jika obat tradisional tidak memberikan efek positif dalam penyembuhan penyakit, (Adrian, 2018).

Obat tradisional adalah obat yang berasal dari tanaman atau tumbuhan yang memiliki khasiat obat yang kemudian diracik menjadi sediaan obat atau ramuan. Obat/ramuan tradisional sudah dipercaya sejak turun temurun untuk menjaga kesehatan, menyembuhkan penyakit dan mempertahankan stamina tubuh. (Harefa, 2020), maka tidak bida dipungkiri masih banyak sebagian masyarakat yang menggunakan tanaman obat sebagai pertolongan pertama jika sakit. Tanaman obat juga dipercaya memiliki efek samping yang relatif kecil.

Kariman menyatakan bahwa Tanaman obat banyak digunakan masyarakat menengah ke bawah karena memiliki beberapa keunggulan. Pertama, efek samping pada obat tradisional relatif lebih kecil bila akan digunakan secara benar dan tepat, baik tepat takaran, waktu penggunaan, cara penggunaan, ketepatan pemilihan bahan, dan ketepatan pemilihan pemilihan obat. Kedua, adanya efek komplementer dan atau sinergisme dalam ramuan obat. Dalam suatu ramuan obat tradisional umumnya terdiri dari beberapa jenis tanaman obat yang memiliki efek saling mendukung satu sama lain untuk mencapai efektifitas pengobatan. Ketiga, obat tradisional lebih sesuai untuk penyakit-penyakit metabolik dan degeneratif. Dalam pemanfaatannya tanaman obat tetap harus mengikuti aturan pemakaian karena sebaik apapun bahan obat jika tidak diolah dan digunakan dengan tepat maka tidak akan memberikan hasil yang efektif terlebih lagi jika dikonsumsi dengan obat sintesis, dikhawatirkan akan menimbulkan reaksi atau efek samping yang lain, (Kariman, 2014).

Berkaitan dengan tanaman obat tradisional dan masalah penyebaran virus Covid yang telah menjadi pandemi saat ini, diakui memiliki hubungan erat. Karena pemanfaatan tanaman obat selama masa pandemi bisa menjadi salah satu cara untuk mencegah penularan virus corona, karena virus mudah masuk pada tubuh yang imunnya lemah. Artinya sistem imun tubuh yang kuat dapat melindungi tubuh dari berbagai penyakit lainnya, sedangkan kekebalan tubuh bersifat dinamis, dapat naik turun. Usia, nutrisi, vitamin, mineral, hormon,

olahraga dan emosi mempengaruhi imunitas tubuh. Kuatnya anti bodi menandakan seseorang tersebut semakin dewasa. Tetapi, dengan bertambahnya usia bisa juga antibodi melemah. Melakukan pola hidup sehat dapat menjaga dan memperbaiki sistem imun tubuh, (Amalia et al., 2020). Hal ini diperkuat dengan sejumlah argumentasi bahwa ada banyak jenis tanaman obat yang memiliki khasiat sebagai penguat imunitas tubuh dan anti oksidan yang berfungsi untuk melawan radikal bebas. Jadi selain melakukan upaya pencegahan dari luar seperti menjaga jarak, mencuci tangan dan menggunakan masker, maka upaya untuk melindungi diri dari dalam ialah dengan memperkuat sistem imunitas tubuh. (Kusumo et al., 2020).

Imunitas adalah suatu sistem pertahanan tubuh atau disebut juga dengan sistem kekebalan tubuh. Sistem kekebalan adalah kemampuan tubuh untuk melawan infeksi, meniadakan kerja toksin dan faktor virulen lainnya yang bersifat antigenik dan imunogenik. Jika sistem kekebalan melemah maka kemampuan untuk melawan infeksi atau melindungi tubuh juga menjadi berkurang, sehingga seseorang akan mudah terpapar penyakit atau virus, salah satunya ialah akan mudah terpapar covid-19 (Siswanto & Ernawati, 2014). Salah satu tim pakar gugus tugas penanganan Covid-19, Wiku Adisasmito mengatakan bahwa pasien covid-19 dapat sembuh dengan imunitas tubuh. Virus Corona bisa disembuhkan dengan sendirinya atau *self limiting disease*,(Amalia et al., 2020).

Ketika virus corona menyerang tubuh manusia maka sistem imun akan mengidentifikasi dan mulai bekerja untuk melawan virus tersebut, jika imunitas tubuh lemah maka tubuh tidak bisa melawan virus sehingga virus tersebut akan hidup pada tubuh kita. Maka dengan demikian memiliki sistem imun yang kuat adalah salah satu cara untuk melawan virus corona. Virus corona adalah virus yang menyerang sistem pernafasan manusia dengan gejala awal yang ditimbulkan adalah hilangnya indra penciuman dan perasa yang kemudian diikuti dengan gejala demam, batuk kering, sesak nafas serta kelelahan. (Kusumo et al., 2020) Ada banyak cara yang digunakan untuk meningkatkan imunitas tubuh antara lain ialah mengkonsumsi makanan bergizi, olahraga, menghindari stres, istirahat yang cukup dan mengkonsumsi vitamin. Mengkonsumsi vitamin baik berasal dari bahan kimia ataupun bahan herbal, (Izazi & Kusuma P, 2020).

Mengingat pentingnya imunitas tubuh, hasil observasi menunjukkan bahwa saat ini masyarakat kita meyakini ada sejumlah tanaman obat yang bisa

dijadikan obat peningkatan imun sehingga tidak mudah terserang virus covid-19. Salah satunya adalah kelompok masyarakat desa Tolongio kecamatan Anggrek, yang banyak menggunakan tanaman obat untuk pengobatan. Berdasarkan informasi awal diperoleh informasi bahwa sebagian masyarakat setempat masih memanfaatkan obat tradisional untuk pengobatan penyakit, namun untuk meracik sampai menjadi sebuah obat tradisional yang aman dikonsumsi dan berkhasiat bagi tubuh belum banyak diketahui. Di antara tanaman obat yang sering dijadikan obat oleh masyarakat Tolongio sebagaimana tersaji pada tabel berikut:

Tabel 1 : Tanaman Obat di Desa Tolongio

No.	Tanaman Obat	Khasiat
1	Jahe	Jahe Mengatasi gangguan pencernaan, seperti sakit perut dan mual-muntah, pusing akibat vertigo, sakit kepala, meringankan nyeri haid, hingga meredakan nyeri sendi
2	Kunyit	antiradang dan antioksidan, menjaga kesehatan sistem pencernaan, menurunkan kolesterol, menurunkan kadar gula darah, mengurangi risiko penyakit jantung, hingga membantu mencegah kanker
3	Daun Mayana	Dapat menyembuhkan demam dan menurunkan panas, mengatasi wasir, meringankan gejala batuk berdahak dan asma, membantu mengobati bisul, dapat mengatasi gangguan saat menstruasi, mengobati diabetes dan dapat mengobati sakit perut dan mulas
4	Temulawak	mengatasi gangguan pencernaan, seperti <i>irritable bowel syndrome</i> (IBS), perut kembung setelah makan, dan gangguan lambung. Temulawak juga seringkali dipakai sebagai penambah nafsu makan
5	Lidah Buaya	menyembuhkan luka, meningkatkan kesehatan pencernaan menjaga kesehatan mulut, hingga mengobati jerawat
6	Sambiloto	Membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Itu karena tanaman ini bersifat imunostimulan, yakni meningkatkan kinerja organ-organ yang berhubungan dengan sistem kekebalan
7	Ketumbar	Menghilangkan zat beracun dari dalam sistem pencernaan, Menurunkan Kadar Gula Darah, Mengatasi Infeksi Bakteri, Meredakan Batuk dan Pilek, Meredakan Nyeri Sendi.
8	Kapulaga	Membantu Menurunkan Tekanan Darah, Melindungi Tubuh dari Penyakit Kronis, Membantu Atasi Masalah Pencernaan, Mengobati Infeksi, Meningkatkan Kesehatan Jantung, Meningkatkan Kesehatan Mulut, Kanker dan Kemampuan Antimikroba untuk Membunuh Bakteri dan Jamur.
9	Lengkuas	antioksidan, mengurangi nyeri dan peradangan, melawan infeksi, meningkatkan kesuburan pria, serta berpotensi sebagai antikanker

Sumber : Tanaman Obat di Desa Tolongio, Kecamatan Anggrek, tahun 2021.

Desa Tolongio yang berpenduduk 1.258 jiwa yang terdiri dari 645 jiwa penduduk laki-laki dan 613 jiwa penduduk dengan jenis kelamin perempuan

dengan Jumlah Kepala keluarga 402 KK, sebelumnya pernah menjadi daerah dengan zona merah dalam klaster penyebaran Covid-19 di kabupaten Gorontalo Utara, sesuai laporan dinas kesehatan Gorontalo Utara, diperoleh data sebanyak 24 jiwa, 3 jiwa selesai menjalani masa karantina dan 21 jiwa sementara diisolasi atau karantina mandiri, (Kune, 2020).

Data di atas, menunjukkan bahwa kecamatan Anggrek menjadi kecamatan yang menduduki urutan kedua penyebaran Covid19, sehingga wajar jika masyarakat menjadi khawatir atas penyebaran virus mematikan tersebut, yang secara cepat dapat mengancam kesehatan individu dan dapat menyebabkan kematian, -mengingat obat khusus yang dapat mencegah penyebaran virus tersebut belum secara pasti diumumkan pemerintah- walaupun ada masih sulit ditemukan di apotik.

Masyarakat saat ini lebih banyak diedukasi tentang cara mencegah virus hanya dengan slogan 3M (mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak), sedangkan obat penangkal awal untuk tindakan *prefentif* yang murah dan mudah diperoleh masih sebatas informasi dari mulut ke mulut. Terlebih lagi pemahaman masyarakat tentang jenis- jenis tanaman obat yang dapat digunakan untuk peningkatan sistim imun atau kekebalan tubuh masih sangat rendah. Disinilah pentingnya penelitian ini, yang berupaya mendeskripsikan tentang edukasi tanaman obat kepada masyarakat, termasuk memberikan tutorial cara meraciknya secara tradisional, yang berfungsi meningkatkan imunitas, sehingga diharapkan membantu mengurangi resiko penularan covid-19.

Berdasarkan hasil riset tentang model edukasi tanaman obat, ditemukan sejumlah data yang berkempiripan dengan riset ini, yakni : 1) Ruslin dkk, tahun 2020 dengan judul "*Sosialisasi dan Edukasi Pemanfaatan Tanaman Berkhasiat Obat Dalam Menghadapi Masa Pandemi COVID-19 di Kota Kendari*", metode yang digunakan dalam riset ini adalah sosialisasi secara *door to door*. Riset ini menyimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi dan edukasi yang dilakukan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan warga dalam mengenali, memanfaatkan dan mengolah tanaman yang berkhasiat obat untuk meningkatkan daya tahan (imunitas) tubuh selama masa pandemi covid-19.

Adapun jenis tanaman yang diperkenalkan adalah Sambiloto, daun kelor, Meniran, Jahe, Temulawak. (Adjeng et al., 2020) Penelitian lain

sebagaimana yang dilakukan oleh I Dewa Ketut Sastrawidana, dkk tahun 2020 yang berjudul "*Pemanfaatan Tanaman Biofarmaka Sebagai Bahan Jamu Serbuk Untuk Meningkatkan Imun Tubuh*". Metode yang digunakan dalam riset ini adalah edukasi dan bimbingan teknis mengenai tanaman obat seperti jahe (*Zingiber officinale*), temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), kunyit (*Curcuma domestica*), bawang putih (*Allium sativum*) dan lengkuas (*Alpinia galanga*). Riset ini menyimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan motivasi dari anggota kelompok PKK, serta adanya respon positif terhadap pembuatan jamu serbuk instan temulawak, (Ketut Sastrawidana & Ananda Saraswati, 2020).

Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Aris Widayati, dkk tahun 2018 yang berjudul "*Edukasi Manfaat Tanaman Obat dan Pengolahannya dengan Metode CBIA di Desa Bulusulur, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah*". Penelitian ini menggunakan metode CBIA (cara belajar ibu aktif) mengenai cara pemanfaatan dan pengolahan tanaman obat sambiloto dan bir jawa (minuman dari kayu secang). Hasil dari riset ini menyimpulkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilakukan mendapatkan respon dari masyarakat, edukasi kepada masyarakat mengenai khasiat dan pemanfaatan bahan tanaman obat masih sangat diperlukan serta pengolahan tanaman obat yang inovatif dapat membantu peningkatan ekonomi masyarakat. (Widayati & Wulandari, 2018)

Dari penjelasan riset terdahulu ditemukan beberapa kesamaan yaitu dari segi tujuan, pendekatan penelitian serta dari beberapa jenis tanaman yang diperkenalkan. Riset yang akan dilakukan peneliti ini memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mendapatkan gambaran pemahaman dan respon masyarakat setelah diberikan edukasi/sosialisai dengan pendekatan deskriptif. Berdasarkan perbandingan hasil di atas, menunjukkan bahwa penelitian ini mengandung unsur novelty dari aspek tempat serta metode yang digunakan. Pada riset ini metode yang digunakan adalah metode edukasi dan diskusi online yang dibantu dengan menggunakan tutorial, dan leaflet sebagai sumber informasi obat serta cara meracik tanaman obat.

Metode edukasi secara *online* dengan menggunakan tutorial *leaflet* sebagai alat bantu edukasi di-*design* secara menarik, bermanfaat, mudah dipahami, dapat disimpan ketika dibutuhkan, serta mudah untuk disebarakan kembali kepada kelompok masyarakat lain, sehingga diharapkan dapat memudahkan masyarakat mengetahui khasiat tanaman obat dan dapat diracik secara mandiri

di rumah. Perbedaan lainnya adalah bahwa riset ini dilatarbelakangi keinginan untuk mengedukasi masyarakat Anggrek yang termasuk zona kuning dalam penyebaran virus Corona, sedangkan penduduknya belum sistematis memperoleh informasi tentang tanaman obat yang mampu meningkatkan imun tubuh di tengah sulitnya mendapatkan obat khusus mencegah virus Corona.

Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kualitatif-deskriptif dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran pengetahuan atau pemahaman masyarakat setelah mengikuti kegiatan edukasi dan diskusi online mengenai tanaman obat melalui grup *whatsapp*. Data penelitian ini diperoleh dari masyarakat Desa Tolongio, dengan sampel pada satu dusun yakni dusun Buladu dengan jumlah 42 orang sebagai sasaran edukasi dan 12 orang sasaran evaluasi. Data penelitian diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi, sedangkan tahap-tahap penelitian ini dimulai dari Identifikasi (observasi), perencanaan, aksi dan evaluasi (hasil).

Kegiatan identifikasi dilaksanakan untuk mendapatkan informasi awal serta untuk mengetahui kondisi tempat dan masyarakat yang menjadi sasaran edukasi. Kegiatan penting pada tahap identifikasi ini adalah pendataan. Kemudian tahap perencanaan dilakukan agar kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan efektif dan efisien sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Pada perencanaan akan ditetapkan jadwal untuk edukasi dan diskusi serta wawancara, persiapan pembuatan leaflet serta penyusunan instrumen wawancara.

Selanjutnya ialah tahap aksi, pada tahap aksi meliputi kegiatan edukasi, diskusi serta wawancara, pada tahap edukasi peserta yang ada di grup WhatsApp akan diperkenalkan dengan jenis-jenis tanaman yang berkhasiat obat dan cara pengolahannya serta dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab. Selanjutnya evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan angket dengan menggunakan *skala likert*. (Nempung et al., 2015) untuk mengetahui dan mengumpulkan sikap dan pendapat responden terhadap tingkat pemahaman mereka tentang tanaman obat.

Pembahasan dan Hasil

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini terbagi dalam empat tahap, yaitu: (1) tahap identifikasi (2) tahap persiapan (3) tahap aksi (4)

tahap evaluasi. Keempat tahapan tersebut dilakukan pada maret 2021 di dusun Buladu, desa Tolongio, kecamatan Anggerk, Kabupaten Gorontalo Utara.

a) Tahap Identifikasi

Pada kegiatan identifikasi atau observasi awal yang telah dilakukan pada hari Senin tanggal 22 Maret 2021 didapatkan beberapa informasi sebagai berikut:

Jumlah penduduk yang ada di desa Tolongio sebanyak 1.258 orang (645 Laki-laki dan 613 Perempuan) dengan jumlah KK 402. Desa Tolongio terdiri dari 5 dusun yaitu, dusun Olibua; Olibua Timur, Rajawali, Olibua Barat dan Buladu. Dusun yang akan dijadikan sebagai tempat pengabdian sekaligus penelitian ialah dusun Buladu. Pemilihan dusun dipilih berdasarkan arahan aparat desa setempat, dengan pertimbangan bahwa sebagian masyarakat di dusun tersebut masih terbiasa memanfaatkan tanaman untuk dijadikan sebagai obat. Pemilihan dusun dilakukan untuk membatasi cakupan sasaran penelitian agar tidak terlalu luas.

Jumlah Penduduk di dusun Buladu terdiri dari 149 orang dengan jumlah KK (kepala keluarga) sebanyak 42. Data dan informasi mengenai penduduk didapatkan langsung dari kepala dusun Buladu. Kemudian sebanyak 12 orang akan dijadikan responden dalam kegiatan ini. Adapun karakteristik responden yang diwawancarai adalah sebagai berikut:

Karakteristik Responden

Karakteristik	Uraian	Jumlah	persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	9	75%
	Laki-laki	3	25%
Jumlah		12	100%
Umur	20-30 Tahun	5	42%
	31-40 Tahun	6	50%
	41-50 Tahun	1	8%
Jumlah		12	100%
Pekerjaan	Pegawai	3	25%
	IRT	6	50%
	Wirausaha	3	25%
Jumlah		12	100%

Dari hasil observasi awal yang dilakukan, didapatkan informasi bahwa sekitar 30% dari responden yang diwawancarai memiliki pengetahuan

yang cukup banyak mengenai penggunaan tanaman obat. Sebagian yang lain hanya mengetahui 1 sampai 3 tanaman saja. Pengetahuan tanaman obat diperoleh dari orang tua secara temurun-temurun. Adapun jenis tanaman yang sering digunakan ialah jahe, kunyit dan daun mayana (miana).

Masyarakat setempat biasa menggunakan tanaman obat untuk mengatasi penyakit ringan, seperti jahe untuk meringankan batuk, kunyit digunakan untuk luka dan daun mayana diminum untuk membantu menurunkan demam atau panas. Masih terbatasnya pengetahuan masyarakat mengenai jenis tanaman lain yang ada disekitar lingkungan tempat tinggal mereka yang bisa dimanfaatkan sebagai obat, terutama untuk menjaga imunitas tubuh selama pandemi.

Sebagian masyarakat mengakui upaya pencegahan penularan Covid-19 (*preventif*) yang dilakukan hanya dengan membatasi kontak dengan orang lain, menggunakan masker serta mencuci tangan, upaya untuk meningkatkan imun tubuh dengan mengkonsumsi vitamin, suplemen atau obat herbal sangatlah jarang. Rata-rata rumah milik masyarakat yang berada di dusun Buladu mempunyai pekarangan kosong yang cukup luas. Namun kesadaran untuk membudidayakan tanaman obat disekitar rumah masih sangat kurang, mereka mengakui jika sakit biasanya mencari tanaman obat kepada tetangga atau pergi ke kebun.

Kurangnya kesadaran masyarakat untuk membudidayakan tanaman obat dikarenakan oleh beberapa hal yaitu padatnya aktivitas yang dimiliki terutama para pegawai, sebagian ibu-ibu lebih tertarik untuk menanam bunga serta kurangnya pemahaman masyarakat terhadap jenis-jenis tanaman yang memiliki khasiat obat.

b) Tahap Perencanaan

Setelah kegiatan identifikasi maka selanjutnya adalah perencanaan penyusunan dan finalisasi materi edukasi, pembuatan leaflet tanaman obat, menetapkan jadwal edukasi, diskusi, wawancara dan penyerahan beberapa bibit tanaman ke kantor desa. Persiapan jadwal edukasi serta diskusi dimulai dari tanggal 23-29 Maret 2021. Untuk wawancara sekaligus penyerahan bibit tanaman obat dilaksanakan pada tanggal 31 Maret 2021.

c) Tahap Aksi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan edukasi online dengan memanfaatkan

aplikasi media sosial *whatsapp*, leaflet yang merupakan sumber informasi tanaman obat dibagikan melalui grup *whatsapp* dan kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab. Adapun materi yang diberikan adalah informasi mengenai imunitas tubuh serta tanaman obat yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan imunitas.

1) Imunitas

Imunitas adalah suatu sistem pertahanan tubuh atau disebut juga dengan sistem kekebalan tubuh. Imunitas juga merupakan cara tubuh melawan dan membunuh benda asing yang masuk kedalam tubuh seperti bakteri atau virus. Selain faktor usia, ada beberapa faktor yang menyebabkan imunitas seseorang menjadi menurun yaitu a). Stress, fungsi kekebalan tubuh akan menurun jika terjadi peningkatan hormone kortisol yang menjadi penyebab stres; b). dehidrasi, saat dehidrasi, tubuh lebih cepat lelah, daya tahan melemah, dan paparan virus bisa mudah menginfeksi; c). kurangnya asupan nutrisi dan vitamin; d). kurang olahraga, dengan olahraga bisa merangsang kinerja antibodi dan sel-sel darah putih bisa bersirkulasi lebih cepat, sel darah putih merupakan sel kekebalan tubuh yang melawan berbagai penyakit. Sedangkan untuk meningkatkan imunitas bisa dilakukan dengan banyak cara yaitu seperti rutin berolahraga, hindari stress, melakukan pola hidup sehat dan konsumsi makanan bergizi, suplemen dan vitamin. (Amalia et al., 2020)

2) Edukasi Tanaman Obat

Sebelum memberikan informasi mengenai tanaman obat yang bisa dimanfaatkan selama masa pandemi, diberikan juga informasi mengenai hal-hal yang harus diperhatikan dalam meracik tanaman obat serta manfaat dari tanaman obat secara umum, adapun hal-hal yang harus diperhatikan ialah:

a) Ketepatan bahan obat

Tanaman obat terdiri dari beragam spesies yang kadang-kadang sulit dibedakan. Ketepatan bahan sangat menentukan tercapai atau tidaknya efek terapi yang diinginkan

b) Ketepatan dosis

Seperti halnya obat buatan pabrik, tanaman obat juga tidak bisa dikonsumsi sembarangan. Tetap ada dosis yang harus dipatuhi.

c) Ketepatan waktu penggunaan

Ketepatan waktu penggunaan obat tradisional menentukan tercapai atau

tidaknya efek yang diharapkan. Contohnya, kunyit jika dikonsumsi saat datang bulan bisa mengurangi nyeri haid. Namun, jika dikonsumsi pada awal masa kehamilan, beresiko menyebabkan keguguran.

d) Ketepatan telaah informasi

Ketidaktahuan mengenai fungsi dan manfaat tanaman obat bisa menyebabkan obat tradisional berbalik menjadi bahan membahayakan.

e) Ketepatan cara penggunaan

Banyak zat aktif yang berkhasiat didalam tanaman obat. Setiap zat tersebut membutuhkan perlakuan yang berbeda dalam penggunaannya. Misalnya, daun kecubung, jika diisap seperti rokok, bisa digunakan sebagai obat asma. Namun jika diseduh dan diminum, dapat menyebabkan keracunan atau mabuk. (Harefa, 2020)

Ada banyak manfaat yang didapatkan ketika melestarikan dan mengolah tanaman obat sendiri yaitu: 1) membantu penghijauan lingkungan 3) dapat membantu meningkatkan pendapatan masyarakat; 3) dan tentunya dapat membantu dalam pemeliharaan kesehatan, terutama dalam masa pandemi sekarang, tanaman obat bisa dimanfaatkan lebih kearah pemeliharaan dan peningkatan daya tahan tubuh untuk mencegeh masuknya virus corona. Adapun jenis-jenis tanaman yang diperkenalkan kepada masyarakat adalah jenis tanaman yang memiliki khasiat sebagai penguat imun, serta tanaman yang biasa digunakan untuk mengobati penyakit ringan yang tentunya mudah ditemukan serta dapat dibudidayakan sendiri di rumah.

1) Jahe (*Zingiber officinale*)

Jahe adalah jenis tanaman yang biasa digunakan untuk memasak, namun selain itu jahe juga dikenal sebagai bahan obat herbal yang memiliki banyak khasiat untuk kesehatan karena mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, seperti: *zingiberin, kamfer, lemonin, borneol, sogaol, sineol, fellandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron*. Khasiatnya diantara lain adalah untuk menjaga kesehatan jantung, pencernaan, mual dan muntah, pegal, pusing dan memperbaiki sistem kekebalan tubuh. (Redi Aryanta, 2019)

Adapun cara pengolahannya yaitu: Ambil 2-3 ruas jahe sebesar ibu jari, bersihkan, iris atau geprek kemudian rebus dengan 2 gelas air sampai setengahnya, boleh ditambahkan dengan gula jawa, saring, dinginkan dan minum.

2) Temulawak (*Curcuma xanthorriza*)

Temulawak merupakan tanaman asli Indonesia yang sejak dulu sudah digunakan untuk mengobati ataupun untuk memelihara kesehatan tubuh. Senyawa kimia dengan unsur terbesar yang terkandung dalam temulawak adalah *pati, kurkumin dan minyak atsiri*. Aktifitas yang terkandung dalam temulawak adalah antibakteri, antivirus, antioksidan, anti inflamasi dan sebagai stimulasi atau penambah nafsu makan serta menjaga stamina tubuh. (Syamsudin et al., 2019) Karena memiliki khasiat sebagai stimulan temulawak biasa digunakan untuk menghilangkan atau mengatasi lelah letih lesu.

Adapun cara pengolahannya ialah: ambil bahan 2,5 gr rimpang segar atau setara dengan 2 stengah ruas kunyit, haluskan atau iris, kemudian direbus dengan 3 air gelas hingga menjadi 1 gelas, kemudian bisa ditambahkan madu untuk penambah rasa. Jika menggunakan serbuk kunyit cara pengolahannya ialah 5 gr serbuk diseduh dengan 1 cangkir air mendidik, diamkan, saring kemudian minum selagi hangat. (KEPMENKES, 2017)

3) Daun Kelor (*Moringa oleifera Lam*)

Kelor adalah salah satu tanaman yang banyak mengandung nutrisi penting, zat yang terkandung dalam daun kelor bekerja sebagai anti oksidan seperti *flavonoid, asam askorbat, karotenoid dan fenolat*. Daun kelor pada umumnya dikonsumsi setelah melalui proses pengeringan, sehingga menjadi sediaan teh. Pengeringan dilakukan agar bahan tersebut tidak rusak jika disimpan dalam waktu yang cukup lama. Cara pengeringan dapat dilakukan dengan menjemur langsung bahan dibawah sinar matahari atau bisa menggunakan oven.

Adapun langkah-langkah membuat sediaan teh daun kelor yaitu sebagai berikut: pisahkan daun dengan ranting, cuci bersih, keringkan dibawah sinar matahari, kemudian blender hingga kecil-kecil. Setelah itu campurkan satu sendok teh daun kelor, seduh dengan air panas, saring, kemudian bisa ditambahkan madu sebagai pemanis serta menyamarkan rasa langu. (Britany & Sumarni, 2020)

4) Meniran (*Phyllanthus niruri*)

Salah satu tanaman yang memiliki khasiat luar biasa adalah daun meniran (*Phyllanthus niruri*), secara klinis ekstrak meniran (*Phyllanthus niruri*) telah terbukti sebagai immunostimulan atau mampu merangsang daya tahan tubuh seseorang sehingga kebal terhadap beberapa penyakit. Meniran (*Phyllanthus niruri*) mengandung beberapa senyawa kimia diantaranya ialah *flavonoid* yang berfungsi untuk merangsang imun tubuh agar dapat bekerja lebih baik. (Ir. Agus

kardinan, 2004) Adapun cara pengolahan daun meniran (*Phyllanthus niruri*) ini ialah ambil kurang lebih 10 lembar daun atau 10gr herba, rebus dengan 2 gelas air sampai menjadi 1 gelas. (KEPMENKES, 2017)

5) Sambiloto (*Andrographis paniculata*)

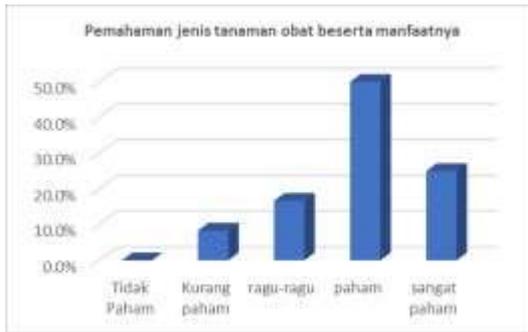
Tanaman lain yang memiliki khasiat untuk meningkatkan imun tubuh ialah daun sambiloto (*Andrographis paniculata*). Sambiloto (*Andrographis paniculata*) merupakan tanaman asli Indonesia yang mengandung beberapa komponen kimia diantaranya *deoxyandrographolide*, *andrographolide*, *14-deoxyandrographolide*, *11-neoandrographolide*, *12-didehydroandrographolide*, *homoditerpenoid* dan *flavonoid* yang berfungsi untuk meningkatkan respon imun saat kekebalan tubuh menurun dan menjadi immunosupresor yang dapat menurunkan respon kekebalan tubuh saat kekebalan tubuh meningkat melebihi kondisi normal. (Adjeng et al., 2020) manfaat lain dari tanaman sambiloto (*Andrographis paniculata*) adalah sebagai antipiretik atau untuk menurunkan demam.

Cara pengolahannya ialah 10-15 gr herba atau setara 10-15 daun, kemudian direbus dengan 2 gelas air hingga menjadi setengahnya, tambahkan madu secukupnya, kemudian minum.

Penutup

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah evaluasi. Evaluasi ini dilakukan untuk mendapatkan hasil gambaran mengenai respon, sikap, pemahaman peserta selama mengikuti kegiatan edukasi dan diskusi online. Kegiatan pengabdian ini berjalan cukup lancar dan mendapatkan respon yang positif dari para peserta meskipun terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan dalam pelaksanaannya.

Beberapa peserta cukup aktif untuk bertanya selama kegiatan dan setelah dilakukan wawancara kembali didapatkan hasil bahwa hampir seluruh peserta telah mengetahui bahwa orang dengan imunitas yang rendah akan mudah terpapar penyakit termasuk oleh virus corona. Kemudian setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pemahaman masyarakat mengenai jenis tanaman obat beserta cara pengolahannya yang bermanfaat untuk membantu meningkatkan imunitas tubuh. Hasil peningkatan pemahaman dapat dilihat pada gambar berikut:



Hasil dari wawancara kedua beberapa peserta mampu menjawab beberapa pertanyaan mengenai jenis tanaman obat yang dapat digunakan untuk pemeliharaan kesehatan selama pandemi beserta cara pengolahannya. Terdapat peningkatan pemahaman peserta dengan mengenal beberapa tanaman obat lainnya seperti sambiloto (*Andrographis paniculata*), meniran (*Phyllanthus niruri*) dan daun kelor (*Moringa oleifera Lam*). Adapun kendala dalam kegiatan ini adalah sinyal, jaringan dan alat komunikasi yang terbatas, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi dan diskusi *online* ini cukup efektif bila didukung dengan fasilitas yang memadai.

Pada akhir kegiatan peserta atau responden diingatkan kembali untuk tetap bijak dan berhati-hati dalam penggunaan tanaman herbal sebagai obat, terutama bagi ibu hamil dan menyusui, anak-anak serta seseorang yang memiliki alergi tertentu. Meskipun obat herbal tidak memiliki efek samping yang berbahaya karena berasal dari bahan alami tetapi jika penggunaan dan pengolahan dilakukan secara tidak tepat maka akan menjadi tidak efektif atau bahkan dapat menimbulkan efek lain yang tidak diinginkan. Sebagai bentuk terimakasih atas bantuan serta dukungan dari pemerintah desa setempat, maka diakhir kegiatan kami memberikan beberapa bibit tanaman obat untuk mendukung gerakan dapur hidup atau apotek hidup di Desa Tolongio, Kecamatan Anggrek.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengabdian yang telah dilaksanakan di Dusun Buladu, Desa Tolongio Kecamatan Anggrek dapat ditarik kesimpulan bahwa masyarakat dusun buladu sudah terbiasa menggunakan beberapa tanaman obat untuk mengatasi gejala atau penyakit ringan, tanaman umum yang biasa digunakan ialah jahe, kunyit dan mayana.

Setelah mengikuti diskusi secara online, terdapat peningkatan

pemahaman peserta dengan mengenal beberapa tanaman obat seperti jahe (*Zingiber officinale*), temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*), daun kelor (*Moringa oleifera Lam*), sambiloto (*Andrographis paniculata*) dan meniran (*Phyllanthus niruri*) yang dapat diracik menjadi ramuan tradisional untuk digunakan sebagai salah satu upaya pemeliharaan kesehatan selama masa pandemi. Setelah dilakukan edukasi tentang lima tanaman obat yang bermanfaat langsung pada peningkatan imunitas, diperoleh data angket, bahwa 1) Masyarakat mengetahui jenis-jenis tanaman obat beserta manfaatnya yakni Sangat Paham = 25%, Paham = 50%, Ragu-ragu = 16.7%, Kurang Paham = 8.3 % dan Tidak Paham = 0 %. 2) Masyarakat memahami cara pengolahan tanaman obat yakni Sangat paham = 8.3%, Paham = 50%, Ragu-ragu = 33.3%, Kurang Paham = 8.3 % dan Tidak Paham = 0 %. Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan cukup lancar meskipun terdapat beberapa kekurangan namun cukup efektif bila didukung dengan fasilitas yang memadai. Edukasi mengenai pemanfaatan, pengolahan tanaman obat masih sangat perlu digalakan ditengah masyarakat.

Daftar Pustaka

- Adjeng, A. N. T., Ruslin, R., Fitrawan, L. O. M., & Pascayantri, A. (2020). Sosialisasi dan Edukasi Pemanfaatan Tanaman Berkhasiat Obat Dalam Menghadapi Masa Pandemi COVID-19 di Kota Kendari. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 62–69. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v1i2.13>
- Adrian, K. (2018). No Title. *Alodokter*, 1. <https://www.alodokter.com/45-masyarakat-indonesia-masih-lebih-percaya-obat-herbal-dibanding-obat-modern>
- Amalia, L., Irwan, I., & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2), 71–76. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i2.6134>
- Britany, M. N., & Sumarni, L. (2020). Pembuatan Teh Herbal Dari Daun Kelor Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Selama Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Limo. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–6.
- Harefa, D. (2020). Pemanfaatan Hasil Tanaman Sebagai Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Madani: Indonesian Journal of Civil Society*, 2(2), 28–36. <https://doi.org/10.35970/madani.v2i2.233>
- Hesti Mulyani, Sri Harti W., dan V. I. E. (2017). Pengobatan tradisional jawa dalam manuskrip. *PENGobatan TRADISIONAL JAWA DALAM MANUSKRIP SERAT PRIMBON JAMPI JAWI*, 139–151.
- Ir. Agus kardinan, fauzi rahmat kusuma. (2004). *meniran penambah daya tahan tubuh alami*.

- Izazi, F., & Kusuma P, A. (2020). Hasil Responden Pengetahuan Masyarakat Terhadap Cara Pengolahan Temulawak (Curcuma Xanthorrhiza) dan Kencur (Kaemferia galanga) Sebagai Peningkatan Imunitas Selama COVID-19 dengan Menggunakan Kedekatan Konsep Program Leximancer Respondent Results of C. *Journal of Pharmacy and Science*, 5(2), 93–97.
- KEPMENKES, RI. (2017). FORMULARIUM RAMUAN OBAT TRADISIONAL INDONESIA. *Keputusan Menteri*, 4, 9–15.
- Ketut Sastrawidana, I. D., & Ananda Saraswati, L. P. (2020). Pemanfaatan tanaman biofarmaka sebagai bahan jamu serbuk untuk meningkatkan imun tubuh. *Pemanfaatan Tanaman Biofarmaka Sebagai Bahan Jamu Serbuk Untuk Meningkatkan Imun Tubuh*, 1117–1121.
- Kune, R. Y. (2020). *Kasus Covid-19 di Gorontalo Tercatat*. Medcom.Id. <https://www.medcom.id/nasional/daerah/Rb10xq1N-kasus-covid-19-di-gorontalo-tercatat-sebanyak-52>
- Kusumo, A. R., Wiyoga, F. Y., Perdana, H. P., Khairunnisa, I., Suhandi, R. I., & Prastika, S. S. (2020). Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 465. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>
- Nempung, T., Setiyaningsih, T., & Syamsiah, N. (2015). *Otomatisasi Metode Penelitian Skala Likert Berbasis Web*. November, 1–8.
- Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Siswanto, B., & Ernawati, F. (2014). Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indonesia*, 36(1), 57–64. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v36i1.116>
- Syamsudin, R. aldizal mahendra riziko, Perdana, F., Mutiaz, firly suci, Galuh, V., Rina, apriliani putry ayu, Cahyani, novia dwi, Apriliya, S., Yanti, R., & Khendri, F. (2019). Review: Tanaman Temulawak (Curcuma xanthorrhiza Roxb) sebagai Obat Tradisional. *Jurnal Ilmiah Farmako Bahari*, 10(1), 51–65.
- Widayati, A., & Wulandari, E. T. (2018). Edukasi Manfaat Tanaman Obat dan Pengolahannya dengan Metode CBIA di Desa Bulusulur, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah. *ABDIMAS ALTRUIS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(01), 25–30. <https://doi.org/10.24071/altruis.2018.010105>