

SOSIALISASI TUMBUHAN APOTEK HIDUP SEBAGAI UPAYA EDUKASI IMUNITAS SELAMA ISOLASI MANDIRI PANDEMI COVID-19 DI DESA BRINGINAN

Musa Pelu¹, Dias Pani Pradita², Dika Yusuf Afandi³, Mohamad Ridho Afani⁴, Salsabila Yumna Muhella⁵

¹Universitas Sebelas Maret
Corresponding author : pelumusa@yahoo.com

ABSTRAK

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu bentuk pengabdian mahasiswa kepada masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat Desa Bringinan Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan penyebaran virus Covid-19. Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui metode sosialisasi tanaman TOGA serta pembagian bibit tanaman TOGA kepada ibu-ibu PKK di Desa Bringinan. Tanaman TOGA yang dibagikan sejumlah empat macam, meliputi jeruk nipis, jahe merah, daun mint, dan sirih merah. Partisipasi dan antusiasme ibu-ibu PKK Desa Bringinan dalam kegiatan sangat baik, ketua PKK berkontribusi aktif dalam membantu mengkoordinir anggotanya dan membantu teknis pelaksanaan kegiatan. Dampak dari kegiatan sosialisasi yaitu mampu meningkatkan pengetahuan berkaitan dengan manfaat tanaman TOGA serta memacu keinginan untuk menanam tanaman TOGA di pekarangan rumah warga Desa Bringinan Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo. Kegiatan ini juga memberi pengetahuan tentang pentingnya menjaga Kesehatan ditengah pandemi virus Covid-19 melalui tanaman TOGA atau bisa disebut apotek hidup.

Kata Kunci : Apotek hidup, Covid-19, PKK, Tanaman TOGA

PENDAHULUAN

Universitas Sebelas Maret melalui UPTKKN UNS mengadakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Reguler periode semester ganjil pada Juli-Agustus 2021. Pembagian kelompok berbasis pada domisili untuk melakukan KKN secara semi-luring sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat. Pembagian tersebut

membentuk kelompok KKN 73 yang berjumlah 10 mahasiswa domisili Kabupaten Ponorogo melakukan pengabdian di Desa Bringinan, Kecamatan Jambon, Kabupaten Ponorogo. Kegiatan ini dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan secara ketat sebagai bentuk mematuhi peraturan pemerintah

Indonesia, dalam hal ini pencegahan pandemi covid-19.

Pandemi Covid-19 di Indonesia akhir-akhir ini mengalami peningkatan yang sangat signifikan pada setiap harinya. Menurut data dari *JHU CSSE COVID-19 Data* per-tanggal 23 Agustus 2021 terdapat 9.604 jiwa yang dinyatakan positif Covid-19 (Gardner, 2020). Menyikapi hal tersebut, pemerintah menerbitkan Instruksi Menteri Dalam Negeri Nomor 15 Tahun 2021 Tentang "Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Darurat *Corona Virus Disease* 2019 di Wilayah Jawa dan Bali", Pemberlakuan PPKM ini diharapkan dapat menekan kasus positif khususnya di wilayah Jawa dan Bali. Menanggapi hal tersebut, diperlukan perhatian khusus mengenai urgensi apa yang harus dilakukan pada kondisi saat ini (MENTERI DALAM NEGERI REPUBLIK INDONESIA, 2021).

Di Indonesia sendiri Covid-19 dianggap sebagai bencana non alam berupa wabah penyakit menular. Melihat kenaikan angka positif serta posisi dari wabah tersebut, saat ini urgensi paling penting menurut kami dalam rangka pencegahan pandemi Covid-19 adalah yang berkaitan dengan edukasi isolasi mandiri. Edukasi isolasi mandiri sangat

diperlukan sebagai penanganan tercepat yang dapat dilakukan oleh masyarakat. Sehingga, kami mengadakan "Sosialisasi Tumbuhan Apotek Hidup Sebagai Upaya Edukasi Imunitas Selama Isolasi Mandiri Pandemi Covid-19" melalui Kuliah Kerja Nyata yang diadakan di Desa Bringinan, Kecamatan Jambon, Kabupaten Ponorogo. Sosialisasi ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa masih rendahnya pemahaman masyarakat terhadap pentingnya Isolasi Mandiri. Melihat kasus nyata di Desa Bringinan sendiri, masih terdapat banyak pelanggaran yang dilakukan oleh warga yang pulang dari berpergian berasal dari luar negeri sebagai pekerja imigran atau dari perjalanan jauh tidak melakukan isolasi mandiri sesuai dengan peraturan Desa. Sehingga melihat hal tersebut dapat disimpulkan masih kurangnya kesadaran masyarakat di Desa Bringinan mengenai dasar-dasar penanganan Covid-19.

Dalam hal ini fokus dari kegiatan sosialisasi ini adalah memberikan pemahaman mengenai bagaimana meningkatkan imunitas selama isolasi mandiri, menggunakan tanaman apotek hidup yang mudah didapatkan oleh masyarakat desa. Sehingga penanganan pada pasien Covid-19 ini dapat secara tanggap dilakukan terutama pada pasien

yang tidak memiliki riwayat kesehatan tertentu atau pasien rentan, dengan adanya penanganan ini akan semakin menurunkan peningkatan jumlah pasien yang terkonfirmasi atau terpapar Covid-19.

METODE

Program KKN dilaksanakan pada periode Juli-Agustus 2021 di Desa Bringinan, Kecamatan Jambon, Kabupaten Ponorogo. Adapun pelaksanaan kegiatan KKN Tematik Universitas Sebelas Maret Membangun Desa 2021 adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi merupakan kegiatan pengamatan langsung pada objek penelitian. (Riyanto, 2010) mengemukakan bahwa "Observasi merupakan bagian dari metode pengumpulan data yang menggunakan pengamatan terhadap bagain obyek penelitian". Sedangkan menurut Hadi dalam (Sugiyono, 2012) "Observasi merupakan suatu bagian proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Observasi merupakan studi proses yang efektif dilakukan, dimana dilakukan pengamatan langsung

terhadap objek yang akan diteliti. Observasi digunakan peneliti sebagai cara untuk menggumpulkan data melalui pengamatan langsung di lapangan yang hasilnya dicatat sebagai hasil pengamatan penelitian.

2. Koordinasi

Koordinasi menurut Stoner adalah proses penyatupaduan sasaran-sasaran dan kegiatankegiatan dari unit-unit yang terpisah (bagian atau bidang fungsional) dari sesuatu organisasi untuk mencapai tujuan organisasi secara efisien (Sugandha, 2011). Koordinasi dilakukan dengan cara wawancara melalui perwakilan desa, yaitu Bapak Barno selaku Kepala Desa sebagai pengantar komunikasi dengan masyarakat. Dalam koordinasi meminta keterangan yang sebenarnya tentang kondisi kehidupan dalam bermasyarakat yang ada di Desa Bringinan. Untuk mengetahui kondisi kehidupan bermasyarakat tidak hanya dilakukan dengan Kepala Desa, tetapi juga dilakukan koordinasi baik secara formal maupun nonformal dengan warga desa. Selain itu juga berkoordinasi dengan Karang Taruna, Kelompok Ibu PKK. Sementara bagi penghubung dengan universitas,

koordinasi dilakukan dengan Bapak Dr. Musa Pelu, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) kelompok kami secara intens. 3. Survei Lapangan Menurut Moch. Nasir dalam bukunya "Metode Penelitian", metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangkanketerangan secara factual, baik tentang institusi sosial, ekonomi, atau politik dari suatu kelompok ataupun suatu daerah (Nazir, 2003).

Metode survei membedah dan menguliti serta mengenal masalahmasalah serta mendapatkan pembenaran terhadap keadaan dan praktek-praktek yang sedang berlangsung. Kegiatan survei lapangan dilaksanakan pada bulan Juli 2021. Survei lapangan dilaksanakan secara langsung di lapangan dengan mendatangi Balai Desa Bringinan dan berkeliling di sekitar wilayah desa. Dengan dilakukannya survei lapangan memiliki tujuan mengetahui potensi yang ada pada desa, baik dari segi Sumber Daya Alam (SDA) maupun Sumber Daya Manusia (SMD). Selain hal itu juga melihat kondisi social, ekonomi, budaya, Pendidikan,

keamanan yang digunakan sebagai dasar pertimbangan kelompok KKN untuk Menyusun program kerja yang akan dilaksanakan serta memiliki manfaat untuk Desa Bringinan, Kecamatan Jambon, Kabupaten Ponorogo.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Tumbuhan apotek hidup adalah tumbuhan yang berkhasiat dan dapat digunakan sebagai obat. Mengonsumsi tumbuhan apotek hidup dapat meningkatkan imunitas tubuh sehingga bermanfaat dalam upaya pencegahan penularan Covid-19. Berbagai tumbuhan yang tergolong apotek hidup mudah dibudidayakan sehingga dapat ditanam oleh masyarakat luas. Banyak masyarakat yang belum mengetahui tentang berbagai tanaman yang dapat dimanfaatkan menjadi apotek hidup menjadikan pentingnya program ini dilakukan. Sosialisasi tumbuhan apotek hidup sebagai upaya edukasi imunitas diharapkan membuat masyarakat paham akan manfaat apotek hidup dan juga bersedia membudidayakannya.

Sosialisasi tumbuhan apotek hidup ini dilaksanakan di

balai Desa Bringinan pada hari Senin, 23 Agustus 2021 diikuti oleh Bapak Barno selaku Kepala Desa Bringinan, beberapa staff kelurahan, staff polindes, dan ibu-ibu PKK kurang lebih sebanyak 20 orang, yang mana ini mengikuti aturan PPKM dengan pembatasan jumlah orang mengikuti acara sebanyak 20- 30 dan menerapkan protokol kesehatan yang ketat berupa wajib menggunakan masker, tidak boleh membuka masker ketika acara mulai hingga selesai, mencuci tangan dengan hand sanitizer, serta pengecekan suhu dengan alat thermogun. Sosialisasi ini dirangkaikan dengan sosialisasi hukum edukasi isolasi mandiri yang diharapkan masyarakat mengetahui mengenai hukum yang telah ditetapkan oleh pemerintah dalam menangani pandemi Covid-19 dan dalam pelaksanaanya tetap memperhatikan protokol kesehatan yang ketat.



Gambar 1. Sosialisasi TOGA di Desa Beringinan

Sumber : Dok. Pribadi

Materi sosialisasi meliputi pengertian TOGA (tanaman obat

keluarga), beberapa tanaman yang termasuk TOGA, khasiat dan cara pengolahan tanaman untuk pengobatan.

Tanamannn obatan keluarga (TOGA) merupakan tumbuhan atau tanamna yang sangat dibdidayakan baik di halaman, pekarangnn rumahh ladang aatau kebun sebagai bahan pengobatan penyakit. Tanaman obat keluarga (TOGA) dimanfaatkan masyarakat sebagai obat. Hal tersebut karena tanaman obat 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.

Pemanfaatan tanaman sebagai obat sejak dulu diminati oleh masyarakat desa, hal itu ditandai dengan banyaknya tempat pengobatan tradisional serta banyak beredar produk obat tradosional di tengah-tengah masyarakat, yang biasa disebut herbal. Herbal merupakan tumbuhan atau tanaman yang memiliki khasiat sebagai obat. Herbal merupakan kekayaan alam Indonesia yang tidak ternilai harganya. Herbal dalam kehidupan sehari-hari sering kita kenal sebagai rempah-rempah. Herbal dapat berperan dalam pertolongan pertama pada gangguan kesehatan dan terbukti ampuh menyembuhkan berbagai macam

penyakit bahkan penyakit yang hampir tidak dapat disembuhkan sekalipun masih berpeluang dapat disembuhkan menggunakan ramuan herbal. Hal tersebut karena pengobatan dengan herbal lebih mudah diterima tubuh sehingga kesembuhannya pun dapat lebih cepat.



Gambar 2. Penjelasan tanaman TOGA dari anggota KKN 73 Ponorogo

Sumber : Dok. Pribadi

Masyarakat percaya bahwa tanaman obat sangat ampuh dalam menyembuhkan penyakit. Tanaman obat juga di percaya memiliki efek samping yang relatif kecil. (Kariman, 2014) menyatakan bahwa tanaman obat banyak digunakan masyarakat menengah kebawah karena memiliki beberapa keunggulan. Pertama, efek samping pada obat itradisional relatif lebih kecil bila akan di gunakan secara benar dan tepat, baik tepat takaran, waktu penggunaan, cara penggunaan, ketepatan pemilihan bahan, dan ketepatan pemilihan obat. Kedua, adanya efek komplementer dan atau sinergisme dalam iramuan obat.

Dalam suatu ramuan obat tradisional umumnya terdiri dari beberapa jenis tanaman obat memiliki efek saling mendukung satu sama lain untuk mencapai efektifitas pengobatan. Ketiga, obat tradisional lebih sesuai untuk penyakit-penyakit metabolik dan degeneratif.

Beberapa tanaman obat keluarga yang dapat meningkatkan imun tubuh adalah jahe merah, sirih merah, jeruk nipis, dan daun mint. Sebagai bahan baku obat tradisional, jahe Sunti atau jahe merah dengan nama latin *Zingiber officinale Rosc* banyak dipilih karena kandungan minyak atsiri dengan zat *gingerol* dalam persentase yang tinggi dan *oleoresin* yang memberikan rasa pahit dan pedas lebih tinggi daripada jahe gajah dan jahe emprit. Jahe merah ini dimanfaatkan sebagai pencahar, anthelmintik, dan peluruh masuk angin. Rimpang jahe merah berkhasiat menghangatkan badan, penambah nafsu makan, peluruh keringat, serta mencegah dan mengobati masuk angin. Di samping itu, jahe juga berkhasiat mengatasi radang tenggorokan (*bronchitis*), rematik, sakit pinggang, lemah syahwat, nyeri lambung, meningkatkan stamina tubuh, meredakan asma, mengobati kepala pusing, nyeri otot, ejakulasi dini, dan melancarkan air susu ibu (ASI) (Sudewo, 2006).

Bagian-bagian tanaman jeruk nipis dengan nama latin *Citrus iaurantifolia* dapat dimanfaatkan untuk mengobati berbagai penyakit, antara lain batang, bunga, buah, dan daunnya. Getah batang jeruk nipis yang ditambahkan sedikit garam dapat digunakan sebagai obat sakit tenggorokan. Buah jeruk nipis banyak digunakan untuk menurunkan panas, obat batuk, peluruh dahak, menghilangkan ketombe, influenza, antiinflamasi, antiseptik, dan obat jerawat (Kharismayanti, 2015).

Sirih merah dengan nama latin *Piper ornatum* atau *Piper crocatum* secara tradisional digunakan untuk mengobati atau mempercepat penyembuhan luka, mengatasi keputihan, mencegah bau mulut dan badan, sakit perut, mengatasi gusi berdarah, diabetes, hipertensi, penangkal kanker, dan juga peradangan. Cara pengolahan dari daun sirih merah dengan diseduh atau dibuat wedang, pertama mengambil daun yang masih terlihat segar dan sehat, kemudian dicuci hingga bersih, selanjutnya direbus dalam air panas secukupnya, dan dapat diminum sehari sekali.

Daun mint memiliki nama latin *Mentha piperita L.* merupakan tanaman yang banyak orang manfaatkan menjadi obat tradisional. kandungan dari

tanaman ini sebagai antioksidan tinggi yang bersifat antimikroba, antitumor, dan antialergenik (Figuroa Pérez, et al, 2014), meredakan sakit kepala, mengatasi bau mulut, meredakan gejala PMS, meningkatkan fungsi dan kesehatan otak, membantu tidur lebih nyenyak. Pengolahannya dengan memilih daun mint mana yang bagus dan layak konsumsi yang permukaannya berwarna hijau cerah dan tidak bernoda kemudian dapat dikonsumsi daunnya secara langsung atau diambil ekstrak minyaknya. Agar awet, simpan daun mint ke dalam kantong plastik atau wadah plastik dalam lemari es yang dapat tahan hingga satu minggu.



Gambar 3. Penyerahan TOGA kepada ketua ibu PKK secara simbolis

Sumber : Dok. Pribadi

Tanaman obat keluarga cenderung tidak membutuhkan lahan yang luas sehingga bisa ditanam di pekarangan rumah atau dapat diletakkan didalam polybag berukuran 30x30 Cm dengan

ditaruh ditempat masuknya sinar matahari yang cukup untuk melakukan fotosintesis. Perawatan dari TOGA cukup mudah hanya perlu menyiramnya dan memberikan pupuk seperlunya. Perawatan cukup dilakukan dengan membersihkan tanaman gulma di sekitarnya dan dilakukan pemangkasan apabila diperlukan serta pemberian pupuk organik yang mana untuk meningkatkan kesuburan tanah bagi tanaman.

Dalam pelaksanaannya, masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan sosialisasi ini dibuktikan dengan beberapa pertanyaan yang dilontarkan terkait dengan cara pengolahan tanaman yang dapat dibuat secara mudah dirumah dan praktis. Pada sesi akhir acara peserta sosialisasi diberikan empat macam TOGA yaitu sirih merah, jahe merah, jeruk nipis, dan daun mint. Tanaman yang diberikan nantinya akan ditanam di pekarangan rumah sebagai upaya untuk mengajak masyarakat menanam tumbuhan apotek hidup sebagai obat herbal dan masyarakat dapat membuat obat tradisional berupa jamu atau sebagainya yang dapat berguna untuk menjaga imunitas tubuh agar terhindar dari penularan Covid-19.

Selain itu beberapa manfaat tumbuhan obat keluarga sebagai obat dimasyarakat, seperti: a) Menjagai baik

kesehatan. Faktanya kemampuan obat tradisional (herbal) dalam menunjang kesehatan telah terbukti dalam empirik, penggunaanya terdiri dari berbagai lapisan masyarakat, dimulai anak-anak, remaja dan orang lanjut usia. b) Memperbaiki status gizi bagi masyarakat. Banyak sekali tumbuhan yang sebagai apotek hidup yang dapat dimanfaatkan untuk perbaikan dan peningkatan gizi. c) Menghijaukan lingkungan. Meningkatkan penanaman apotek hidup salah satu cara untuk penghijauan lingkungan tempat tinggal. d) Meningkatkan pendapatan masyarakat. Penjualan hasil tumbuhan akan mampu menambah penghasilan keluarga di masa pandemi saat ini.



Gambar 4. Pembagian TOGA kepada peserta sosialisasi

Sumber : Dok. Pribadi

PENUTUP

Berdasarkan uraian pelaksanaan kegiatan KKN di Desa Bringinan, Kecamatan Jambon, Kabupaten Ponorogo yang dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2021, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Adanya pandemi Covid-19 dimasyarakat banyak menimbulkan perubahan pola hidup, salah satunya kesehatan. Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting pada masa sekarang dengan perlu dijaga dengan meningkatkan imunitas tubuh.
2. Sosialisasi tumbuhan apotek hidup sebagai upaya edukasi imunitas selama isolasi mandiri pandemi Covid-19 diadakan karena kurangnya respon dan pemahamannya masyarakat Desa Bringinan mengenai isolasi mandiri. Ini dikarena mayoritas masyarakat Desa banyak yang pulang dari luar negeri sebagai pekerja imigran, ketika pandemi ini yang disebabkan oleh diberhentikan dari pihak majikan atau diistirahatkan dari pekerjaan oleh perusahaannya.
3. Peningkatan imunitas tubuh dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam tanaman sekitar yang ada dilingkungan rumah seperti : sirih merah, jahe merah, jeruk nipis, dan daunt mint. Beberapa tanaman tersebut telah disosialisasikan oleh anggota kelompok kami, dengan memiliki khasiat dan manfaat yang dapat meningkatkan dan dapat menjaga imunitas tubuh ketika masa pandemi seperti ini.

4. Tanaman obat keluarga dapat bermanfaat menjaga baik kesehatan, memperbaiki status gizi, menghijaukan lingkungan, dan meningkatkan pendapatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. UPKKN LPPM Universitas Sebelas Maret (UNS) yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan KKN periode JuliAgustus 2021
2. Kepada Kepala Desa Bringinan Bapak Barno yang telah memberikan izin untuk kegiatan KKN
3. Kepada Ketua Karang Taruna Desa Bringinan Bapak Langge yang telah membantu koordinasi dengan para pemuda
4. Kepada Masyarakat Desa Bringinan yang telah mendukung dan ikut terlibat dalam kegiatan KKN
5. Kepada seluruh pihak yang telah membantu, mendukung, dan ikut menyukseskan semua acara kegiatan KKN

REFERENSI

- Figuroa Pérez, M. G., Rocha-Guzmán, N. E., Mercado-Silva, E., LoarcaPiña, G., & Reynoso- Camacho, R. (2014). Effect of chemical elicitors

- on peppermint (*Mentha piperita*) plants & their impact on the metabolite profile & antioxidant capacity of resulting. *Food Chemistry*, 156, 273–278.
- Gardner, L. (2020). Mapping COVID19. Retrieved from Johns Hopkins Center for System Science and Engineering website: <https://systems.jhu.edu/research/public-health/ncov/>
- Kariman. (2014). *Bebas Penyakit Dengan Tanaman Ajaib*. Surakarta: Openbooks.
- Kharismayanti, A. (2015). *Uji Aktivitas Antibakteri Minyak Atsiri Daun Jeruk Nipis (Citrus aurantifolia (Chrism. & Panz.) Swingle terhadap Porphyromonas gingivalis ATCC 33277 Secara in Vitro*. Jember: Universitas Jember.
- MENTERI DALAM NEGERI REPUBLIK INDONESIA. (2021). *INSTRUKSI MENTERI DALAM NEGERI NOMOR 15 TAHUN 2021 TENTANG PEMBERLAKUAN PEMBATAAN KEGIATAN MASYARAKAT DARURAT CORONA VIRUS DISEASE 2019 DI WILAYAH JAWA DAN*
- Riyanto, Y. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Penerbit Sic.
- Sudewo, B. (2006). *Tanaman Obat Populer*. Yogyakarta: Agromedia Pustaka.
- Sugandha, D. (2011). *Koordinasi, Alat Pemersatu Gerakan Administrasi*. Jakarta: Intermedia.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 10
- Nazir, M. (2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.