

Penyuluhan Kesehatan Pemanfaatan Tanaman Obat Sebagai Peningkat Imunitas Masyarakat Kampung Karet, Nongsa Kota Batam

Heldi Chandra¹, Fifin Oktaviani², Trie Yuni Elfasyari³, Hilda Muliana⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Fifin Okatviani

E-mail: fifinrezali06@univbatam.ac.id

Abstrak

Masyarakat di Indonesia sudah memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai salah satu solusi masalah kesehatan di masyarakat, baik untuk pencegahan maupun pengobatan. Pemanfaatan tanaman obat semakin meningkat di masa pandemi COVID-19. Virus bisa masuk ke dalam tubuh ketika sistem kekebalan tubuh melemah. Beberapa Tanaman obat seperti jahe merah, temu lawak, kunyit, meniran, kencur, sambiloto memiliki manfaat sebagai pemicu kekebalan tubuh dan sebagai antioksidan yang dapat melawan radikal bebas. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk dari Penyuluhan kesehatan Masyarakat (PKM) yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat dari menanam tanaman obat keluarga (TOGA). Kegiatan yang dilakukan ialah pemberian edukasi serta pelatihan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) yang bisa ditanam di sekitar pekarangan rumah. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 24 Maret 2022 di Kampung Karet Kecamatan Nongsa, Kota Batam. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan masyarakat desa kampung Karet dapat menggunakan tanaman obat sebagai pengobatan secara tradisional, memanfaatkannya sesuai khasiat dan kegunaannya dan mengetahui bagaimana cara menanam tanaman obat yang benar.

Kata kunci : Penyuluhan Kesehatan, Imunitas, Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Abstract

Indonesian people have used Family Medicinal Plants (TOGA) as one solution to health problems in society, both for prevention and treatment. The use of medicinal plants has increased during the COVID-19 pandemic. Viruses can enter the body when a weakened immune system. Some medicinal plants such as *Zingiber officinale*, *Curcuma zanthorrhiza*, *Curcuma*, *Phyllanthus urinaria*, *Kaempferia galanga*, *Andrographis paniculata* have benefits as immune triggers and as antioxidants that can fight free radicals. This activity is a form of Public Health Counseling (PKM) which aims to increase public knowledge about the benefits of growing family medicinal plants (TOGA). The activities carried out are the provision of education and training in planting family medicinal plants (TOGA) which can be planted around the yard of the house. This activity was carried out on Thursday, March 24 2022 in Kampung Karet, Nongsa, Batam City. After Public Health Counseling, the people of Karet village can use medicinal plants as traditional medicine, use them according to their properties and uses and know how to plant medicinal plants correctly.

Keywords : Health Education, Immunity, family medicinal plants

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara tropis dan dikenal memiliki puluhan ribu tanaman yang berkhasiat dalam pengobatan penyakit. Sekitar 40.000 jenis tanaman obat yang ada di dunia, 30.000-nya berada di Indonesia. Jumlah ini mewakili 90% dari tanaman obat yang terdapat di Asia dan sekitar 25% jenis tanaman sudah diketahui memiliki khasiat dalam pengobatan (Salim & Munadi, 2017). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa sebesar 24,6% masyarakat di Indonesia sudah memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) dan 31,4% memanfaatkan pelayanan Kesehatan tradisional (Kemenkes RI, 2018). Pemanfaatan tanaman obat merupakan salah satu solusi masalah kesehatan di masyarakat, baik untuk pencegahan maupun pengobatan. Pemanfaatan tanaman obat semakin meningkat di masa pandemi COVID-19.

Bahan atau ramuan bahan yang berasal dari tumbuhan, hewan, mineral, sediaan galenik atau campuran dari bahan tersebut dikenal dengan obat tradisional. Obat tradisional secara turun temurun telah digunakan untuk menjaga kesehatan, menyembuhkan penyakit dan untuk kebugaran tubuh (Harefa, 2020). Pemanfaatan tanaman obat di masa pandemi digunakan untuk mencegah penularan COVID-19. Virus penyebab penyakit lebih mungkin masuk ke dalam tubuh ketika sistem kekebalan tubuh melemah. Beberapa Tanaman obat jenis ini memiliki manfaat sebagai pemicu kekebalan tubuh dan sebagai antioksidan dapat melawan radikal bebas (Kusumo et al., 2020).

Kampung Karet Kecamatan Nongsa merupakan daerah tropis yang secara geografis terdiri daerah pesisir. Penduduk aslinya Sebagian besar bermata pencaharian sebagai nelayan tradisional, bercocok tanam, dan bertani. Masyarakat di Kampung Karet sudah terbiasa memanfaatkan halaman disekitar rumah untuk bercocok tanam. Banyak diantara tanaman tersebut yang dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional. Sebagian masyarakat sudah memanfaatkan tanaman tersebut untuk mengobati penyakit, namun pemanfaatannya masih belum optimal.

Pemanfaatan tanaman obat yang tidak sesuai dengan aturan dan dosis, dapat mengurangi manfaat obat itu sendiri. Jika penggunaan terlalu banyak, maka dikhawatirkan akan memberikan efek racun yang membahayakan. Pengolahan yang tidak tepat juga dapat mengurangi efek pengobatan dan bahkan dapat menimbulkan keracunan. Perlu dilakukan edukasi mengenai pemanfaatan tanaman obat kepada masyarakat, agar penggunaannya lebih tepat dan optimal, serta dapat meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat setempat.

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai pemanfaatan tanaman obat untuk meningkatkan imunitas masyarakat khususnya masyarakat desa Kampung Karet Kecamatan Nongsa Kota Batam. Selain itu juga memberikan informasi tentang bagaimana membuat ramuan yang tepat dari tanaman obat ini sehingga dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan yang optimal.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan kolaborasi antara dosen dan mahasiswa prodi S1 Farmasi Universitas Batam dengan beberapa tahapan, mulai dari observasi lapangan. Observasi lapangan dilakukan dengan mendata jumlah penduduk, pekerjaan dan jenis tanaman yang tumbuh di halaman rumah. Setelah kegiatan observasi, dilakukan kegiatan pembekalan tentang kandungan tanaman obat dan khasiatnya bagi tubuh.

Kegiatan penyuluhan selanjutnya dengan melakukan pengenalan tanaman obat menggunakan media presentasi *power point* dan *flyer* yang berisi jenis tanaman obat dan khasiatnya bagi tubuh yang dapat meningkatkan imunitas. Selanjutnya dilakukan penanaman secara bersama-sama tanaman obat

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

tersebut. Dilakukan diskusi dan tanya jawab mengenai permasalahan yang berkaitan dengan pemanfaatan tanaman obat untuk meningkatkan imunitas di masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dari kegiatan penyuluhan ini telah sesuai dengan yang direncanakan. Penggunaan ramuan tradisional yang terdiri dari berbagai tanaman obat herbal dikenal sebagai jamu. Tanaman obat keluarga, juga dikenal sebagai TOGA, memiliki potensi untuk meningkatkan imunitas dari ramuan jamu (Oktarlina & Oktarlina, 2021). Berbagai ramuan tradisional, atau jamu, dapat meningkatkan kekebalan. Tanaman obat keluarga atau TOGA dapat diolah menjadi jamu untuk meningkatkan imunitas (Pertiwi et al., 2020).

Kelancaran kegiatan penyuluhan dilakukan dengan berbagai tahapan. Kegiatan observasi dilakukan sebelum dilaksanakannya rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat berupa Penyuluhan Kesehatan Pemanfaatan Tanaman Obat Sebagai Peningkat Imunitas Masyarakat Kampung Karet Nongsa kota Batam. Kegiatan observasi ini bertujuan untuk mengetahui jumlah masyarakat yang sudah melakukan penanaman tanaman obat di halaman rumah serta yang sudah mengetahui manfaat tanaman obat untuk imunitas tubuh dan mengobati berbagai penyakit. Selain itu juga mendata apakah masyarakat sudah mengetahui cara pengolahan yang tepat dari tanaman obat tersebut (Gambar 1). Dari hasil observasi tersebut didapatkan hasil bahwa masih banyak warga yang belum mengetahui secara tepat penggunaan dan mengolah tanaman obat sehingga dapat berkhasiat dan digunakan secara optimal. Untuk itu perlu dilakukan tindak lanjut melalui kegiatan penyuluhan kepada masyarakat.



Gambar 1.

Kegiatan Observasi yang dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa di salah satu rumah warga.

Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan dengan kolaborasi antara Dosen dan Mahasiswa untuk masyarakat Desa Kampung Karet Nongsa, Kota Batam. Kegiatan dilakukan dengan melakukan persentasi menggunakan media *power point* dan *flyer* yang di bagikan kepada masyarakat yang hadir. Setelah dilakukan penyuluhan dengan menjelaskan macam-macam tanaman obat serta bagaimana cara pengolahannya dengan tepat. Selanjutnya dilakukan penanaman bersama tanaman obat dengan masyarakat. Adapun langkah-langkah untuk menanam TOGA di pekarangan rumah:

1. Siapkan media tanam yang berisi tanah yang gembur.
2. Pindahkan bibit semai yang sudah tumbuh pada media tanam yang berupa pot maupun *polybag*.
3. Pastikan bibit semai beserta akarnya masuk ke dalam media tanah.
4. Atur letak bibit tanaman dengan baik dan benar.
5. Siram tanaman dengan sedikit air secara teratur

Tanaman obat keluarga yang ditanam meliputi jahe merah, kencur, kunyit, lengkuas, sambiloto, dan sereh wangi. Mengonsumsi herbal seperti jahe, kunyit dan kunyit dapat meningkatkan

sistem kekebalan tubuh. Terjadi peningkatan fagositosis ekstrak akar jahe pada dosis 25 mg/kg berat badan dibandingkan imunostimulan sintetik (levomisol hidroklorida 2,5 mg/kg berat badan) (Mellawati et al., 2010). Jahe secara empiris banyak digunakan sebagai minuman kesehatan. Karena jahe mengandung shogaol dan gingerol yang memiliki efek antiemetik. Studi menunjukkan bahwa 6-shogaol, 6-gingerol dan zingerone dapat memblokir respons reseptor 5-HT₃ yang berperan dalam mual dan muntah. Gingerol juga memiliki efek analgesik, sedatif, antipiretik, dan motilitas gastrointestinal (Lete & Allué, 2016).



Gambar 2.
Kegiatan Penyuluhan Kesehatan



Gambar 3.
Kegiatan Penanaman Tanaman Obat Keluarga

KESIMPULAN

Setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pemanfaatan obat sebagai peningkat imunitas masyarakat desa kampung Karet, Nongsa Kota Batam ini dapat disimpulkan bahwa beberapa warga setempat sudah menggunakan tanaman obat sebagai pengobatan secara tradisional. Selain itu warga juga sudah melakukan penanaman beberapa jenis tanaman obat dan sudah mulai memanfaatkannya sesuai khasiat dan kegunaannya. Warga masyarakat juga mengetahui bagaimana cara menanam tanaman obat yang benar serta mengetahui kandungan tanaman obat tersebut sehingga dapat dimanfaatkan sesuai kebutuhannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Batam serta seluruh aspek yang telah membantu keberhasilan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- 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). <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>
- Lete, I., & Allué, J. (2016). The Effectiveness of Ginger in the Prevention of Nausea and Vomiting during Pregnancy and Chemotherapy. *Integrative Medicine Insights*, 11, IMI.S36273. <https://doi.org/10.4137/IMI.S36273>
- Mellawati, D., Sudarsono, S., & Yuswanto, A. (2010). Effect of Pungent Principle Containing Extract of Zingiber Officinale Roxb. Rhizome on Macrophage Activity of Male Mice Infected with Listeria Monocytogenes. *Traditional Medicine Journal*, 15(3), 112–120.
- Oktarlina, R. Z., & Oktarlina, A. R. S. (2021). Pemberdayaan Dan Pemanfaatan Toga Dalam Meningkatkan Sistem Imun Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Nusantara Permai. *Buguh: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 30–37. <https://doi.org/10.23960/buguh.v1n1.129>
- 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 IPTEKS*, 18(2 SE-Articles), 110–118. <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.12665>
- Salim, Z., & Munadi, E. (2017). *Info Komoditi Tanaman Obat*. Badan Pengkajian dan Pengembangan Perdagangan Kementerian Perdagangan Republik Indonesia.