

Upaya Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Tanaman Obat Keluarga

Dian Yosi Arinawati^{1*}, Nyka Dwi Febria², dan Alien Akmalia³

1^{} Departemen Biologi Mulut, Program Studi Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jalan Brawijaya, Kasihan,*

2 Departemen Pendidikan Kedokteran, Program Studi Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jalan Brawijaya, Kasihan, Bantul

3 Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jalan Brawijaya, Kasihan, Bantul, Yogyakarta

Alamat korespondensi: Jalan Brawijaya, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55183.

Email: dianyosi@umy.ac.id

DOI: 10.18196/ppm.43.682

Abstrak

Penyakit Covid-19 yang diakibatkan oleh virus pertama kali dilaporkan di Wuhan, China pada Desember 2019. Virus ini menular di antara manusia dan menyebabkan pandemi di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Perawatan penyakit Covid-19 sejauh ini berdasarkan gejala dan peningkatan imunitas penderita. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberdayakan Ibu-Ibu PKK dalam menanam tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai upaya peningkatan imunitas tubuh dan preventif penularan Covid-19. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Ngabean, Triharjo, Pandak, Bantul. Metode yang digunakan adalah metode sosialisasi dan praktik langsung. Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar walaupun dalam kondisi diberlakukannya pembatasan sosial berskala besar (PSBB) di Jawa-Bali. Hasil kegiatan pengabdian ini adalah munculnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menanam tanaman obat keluarga. Implikasi dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai manfaat tanaman obat yang dapat digunakan sebagai peningkat sistem kekebalan tubuh sebagai upaya preventif pencegahan penularan Covid-19. Program penanam TOGA ini diharapkan menjadi ujung tombak ketersediaan obat keluarga dalam upaya preventif pencegahan Covid-19.

Kata Kunci: Covid-19, Pencegahan, Preventif, Tanaman Obat Keluarga

Pendahuluan

Coronavirus disesase atau disingkat Covid-19 merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Penyakit ini dilaporkan pertama kali di Wuhan, China pada Desember 2019 dan menyebar dengan sangat cepat di berbagai belahan dunia (1). Moda penyebaran virus ini dilaporkan melalui droplet/aerosol (*airborne*), baik kontak langsung maupun tidak langsung dari penderita yang terkonfirmasi positif Covid-19. Droplet/aerosol dapat terbentuk melalui bersin, batuk, sekresi dari hidung dan mulut, termasuk juga dengan air ludah/saliva (2). Gejala Covid-19 bervariasi mulai dari ringan, sedang dan berat. Demam, batuk, kelelahan, sakit kepala, diare, pneumonia merupakan gejala yang dilaporkan dialami oleh penderita Covid-19. Patogenesis penyakit ini yaitu mengganggu regulasi sistem kekebalan tubuh dan menyebabkan pasien yang terinfeksi semakin memburuk keadaannya sebagai akibat dari terjadinya inflamasi dan badai sitokin (3).

Saat ini belum ada perawatan yang spesifik untuk mengatasi Covid-19. Perawatan yang diterapkan untuk Covid-19 adalah mengatasi gejala serta pencegahan dan karantina untuk memutus rantai penyebaran Covid-19. Para ahli berusaha mencari obat termasuk alternatif pengobatan berbasis pengobatan herbal. Pengobatan herbal mempunyai efek immunomodulasi yaitu sebagai peningkat daya tahan tubuh. Langkah ini digunakan sebagai upaya preventif dan juga kuratif untuk Covid-19 (4). Tanaman yang dilaporkan memiliki potensi sebagai pencegah Covid-19

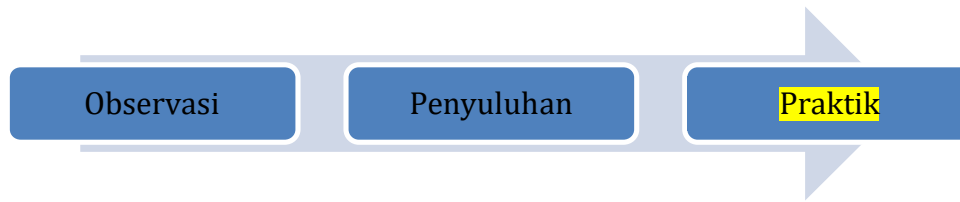
antara lain kunyit, tanaman kina, temulawak, buah jambu biji, meniran hijau, sambiloto, daun kelor, bawang putih dan sebagainya (3), (5).

Indonesia mempunyai jamu, yaitu obat yang dibuat dari akar-akaran, daun-daunan, dan sebagainya (6). Jamu merupakan warisan leluhur bangsa Indonesia yang masih terjaga dan lestari sampai sekarang. Pada masa pandemi seperti sekarang ini, jamu banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia karena diharapkan dapat melindungi diri dari infeksi Covid-19. Diperkuat dengan anjuran pemerintah Indonesia untuk mengkonsumsi tanaman obat sebagai peningkat daya tahan tubuh sebagai upaya preventif penyakit Covid-19. Tanaman obat yang dimaksud adalah *Curcuma longa* (kunyit), *Curcuma Zanthorrhiza* (temulawak), *Zingiber officinale Roscoe va Rubrum* (jahe), *Psidium guajava L* (daun jambu biji), *Phyllanthus niruri L* (meniran), *Andrographis paniculate* (Burm. F) Nees (sambiloto). Klaim khasiat obat tradisional dan klaim kegunaan suplemen kesehatan dalam menghadapi pandemi Covid-19 adalah lebih ke arah fungsi memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh (7).

Melihat potensi besar dari penggunaan jamu sebagai upaya pencegahan penyakit Covid-19, kegiatan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) bisa menjadi salah satu pilihan masyarakat saat ini karena TOGA bisa ditanam di lahan pekarangan. TOGA dapat dijadikan obat yang aman, tidak mengandung bahan kimia, murah dan mudah didapat (8). Tanaman ini hakekatnya adalah tanaman berkhasiat di lahan pekarangan yang dikelola oleh keluarga dalam rangka memenuhi keperluan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri. Hal tersebut yang melatarbelakangi pengabdian masyarakat di Dukuh Ngabean, Desa Triharjo, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul ini. Secara geografis, Desa Triharjo sebagian besar berada pada dataran rendah (9). Mayoritas mata pencaharian di desa ini yaitu buruh, berkebun dan pedagang. Desa Triharjo memiliki potensi alam yang cukup, persawahan terhampar luas di desa ini. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di masa pandemi Covid-19 dengan program TOGA di Dukuh Ngabean, Triharjo, Pandak, Bantul.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian dilaksanakan di Dukuh Ngabean, Desa Triharjo, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara tatap muka dengan memenuhi protokol kesehatan yang ketat. Kegiatan dilaksanakan dari rumah ke rumah (*door to door*), dan diikuti oleh satu orang perwakilan anggota PKK yang telah dikelompokkan, dengan tujuan untuk menghindari kerumunan yang di masa pandemi Covid-19. Tahapan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan observasi/survey lokasi, diskusi dengan Ibu-Ibu PKK setempat dan dilanjutkan dengan sosialisasi kegiatan penanaman TOGA. Sosialisasi program TOGA dilaksanakan melalui dua tahapan yaitu penyuluhan menggunakan media poster dan pendampingan praktik langsung. Tahap pelaksanaan pengabdian terangkum dalam gambar 1. Poster yang dibagikan berisi tentang langkah-langkah menanam TOGA. Alat dan bahan yang akan digunakan adalah cangkul kecil, polybag, rimpang temulawak, jahe dan kencur. Semua alat dan bahan sudah disediakan oleh tim pengabdian.



Gambar 1. Tahapan pengabdian masyarakat

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat di Dukuh Ngabean, Desa Triharjo, Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul telah terselesaikan dengan lancar. Tahapan pengabdian yang pertama adalah observasi dilanjutkan dengan penyuluhan dan praktik. Pertama, persiapan alat dan bahan, yaitu cangkul kecil, polybag dan rimpang temulawak, jahe dan kencur. Semua alat dan bahan sudah disiapkan oleh tim pengabdian. Setelah alat dan bahan sudah siap, selanjutnya mempersiapkan media tanam. Media tanam yang digunakan adalah pupuk kompos atau pupuk kandang. Pupuk kandang merupakan jenis pupuk organik yaitu pupuk yang berasal dari kotoran hewan. Hewan yang biasa dipelihara oleh masyarakat seperti kotoran sapi, kambing dan ayam. Alasan penggunaan pupuk kandang karena mudah diperoleh di lingkungan sekitar, mengandung unsur hara nitrogen tinggi, dan secara cepat diurai oleh jasad renik sehingga dengan cepat dan mudah dimanfaatkan oleh tanaman untuk tumbuh dan berkembang (10). Selain pupuk kandang, pupuk kompos juga digunakan sebagai media tanam pada pengabdian ini. Pupuk kompos berasal dari sampah atau sisa tanaman tertentu (jerami atau lainnya). Kedua pupuk ini termasuk dalam pupuk organik, sehingga mempunyai kelebihan ramah lingkungan dan menjamin keamanan serta kesehatan produk tanaman (11). Pembuatan media tanam dilanjutkan dengan mencampurkan pupuk kompos atau kandang dengan tanah melalui perbandingan 1:1. Tahap selanjutnya yaitu melanjutkan penyuluhan disertai pendampingan praktik langsung dalam menanam TOGA. Pertama menyiapkan bahan media tanam dan rimpang (temulawak, jahe, kencur) yang sudah dijemur. Selanjutnya memasukkan media tanam ke dalam polybag. Wadah tanam polybag digunakan karena murah, tahan lama, ringan, bentuknya seragam, tidak cepat kotor dan mudah didapatkan di toko pertanian atau toko plastik. Wadah ini biasanya berwarna hitam, digunakan sebagai pengganti wadah pot, memiliki keuntungan terdapat lubang untuk sirkulasi air, tidak membutuhkan banyak lahan dan mudah dipindahkan ke lahan pertanian (12). Langkah selanjutnya yaitu membuat lubang di media tanam berdiameter kurang lebih 10 cm untuk meletakkan rimpang (temulawak, jahe, dan kencur). Meletakkan rimpang dengan posisi mata tunas mengarah ke atas. Menutup kembali rimpang dengan media tanah dan terakhir menyiramkan air secukupnya untuk membuat media tanah menjadi lembab. Proses penyuluhan dan pendampingan tersaji dalam Gambar 2.



Gambar 2. Proses penyuluhan dan pendampingan praktik menanam TOGA

Pendampingan praktik menanam TOGA tidak hanya mengenai cara menanam, namun juga diajari cara perawatan tanaman TOGA. Menyiram TOGA sebanyak dua kali sehari agar tanah terjaga kelembabannya. Setelah tanaman tumbuh besar, intensitas penyiraman bisa dikurangi menjadi satu kali dalam sehari. Pemupukan dilakukan seminggu satu kali menggunakan pupuk kompos atau kandang. Seluruh rangkaian cara menanam TOGA dirangkum dalam sebuah brosur dan disajikan dalam Gambar 3.

MENANAM APOTIK HIDUP

Alat dan Bahan

- Cangkul Kecil
- Polybag
- Rimpang Temulawak, Jahe, Kencur

Media Tanam Sederhana

1. Siapkan pupuk kompos atau pupuk kandang
2. Siapkan tanah
3. Campurkan pupuk kompos atau pupuk kandang dan tanah dengan rasio perbandingan 1:1

Cara Kerja

1. Siapkan bahan media tanam & rimpang (temulawak, jahe, kencur) yang sudah dijemur.
2. Masukkan media tanam kedalam polybag
3. Buat lubang kurang lebih 10 cm untuk menanam rimpang (temulawak, jahe, kencur)
4. Letakkan rimpang dengan mata tunas mengarah keatas
5. Tutupi rimpang dengan media tanah
6. Kemudian siram air secukupnya (pastikan media tanah dalam keadaan lembab)

Perawatan

1. Siram 2x sehari (pagi dan sore) dg keadaan tanah yang lembab
2. Setelah tanaman tumbuh lebih besar, intensitas penyiraman bisa dikurangi menjadi satu kali dalam sehari
3. Pemupukan dilakukan 1 minggu sekali (menggunakan pupuk kandang/pupuk kompos)

Manfaat Apotik Hidup

1. Memanfaatkan lahan kosong.
2. Sebagai sumber kesehatan keluarga.
3. Dapat meracik obat sendiri.
4. Menjadi persediaan rempah bumbu dapur.
5. Membuat pekarangan lebih hijau

Manfaat Tanaman Obat

1. Temulawak
 - a. Meningkatkan daya tahan tubuh (bisa diolah menjadi minuman dengan cara direbus)
 - b. Buat kecantikan; masker wajah (bisa mengkonsumsinya atau diambil sari temulawak sebagai masker untuk mengatasi masalah jerawat pada wajah).
2. Jahe
 - a. Obat rematik (jahe dibakar kemudian ditumbuk, lalu ditempelin kebagian tubuh yang rematik)
 - b. Batuk kering (jahe direbus, kemudian diminum selagi hangat)
3. Kencur
 - a. Kesehatan (mengobati masuk angin, flu, batuk), dibuat wedang
 - b. Buat masker wajah (diambil sarinya, dicampur dengan beras halus)

Gambar 3. Penyuluhan menggunakan media brosur mengenai cara menanam TOGA

Manfaat TOGA juga dijelaskan dalam penyuluhan ini. Literasi manfaat tanaman TOGA sebagai upaya peningkat imunitas tubuh di masa pandemi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Literasi TOGA dan manfaatnya dalam peningkatan imunitas tubuh di masa pandemi (13)

Nama tanaman	Nama latin	Manfaat
Temulawak	<i>Curcuma Xanthorrhiza</i>	Masuk angina, amgh, sakit kepala, konstipasi, memperlancar ASI
Jahe	<i>Zingiber officinale Rosc</i>	Masuk angina, batuk, mulas, kembung, sakit kepala
Kencur	<i>Kaempferia galangal Linn</i>	Radang lambung, radang anak telinga, influenza , sakit kepala, batuk, diare, pelancar haid, masuk angina, hidung tersumbat, pegal linu, keseleo

Simpulan

Upaya peningkatan kesehatan masyarakat melalui program TOGA merupakan langkah nyata yang mudah, murah dan dapat dilakukan pada masa pandemi Covid-19. Program ini sangat implementatif karena bisa dilakukan oleh masyarakat dengan memanfaatkan lahan yang ada di pekarangan. Tanaman TOGA mempunyai potensi sebagai upaya preventif dalam pencegahan penyakit Covid-19 karena potensinya dalam memelihara dan meningkatkan daya tahan atau imunitas tubuh. Program penanam TOGA ini diharapkan menjadi ujung tombak ketersediaan obat keluarga dalam upaya preventif pencegahan Covid-19.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada mitra pengabdian yaitu Ibu-Ibu PKK Dusun Ngabean, Triharjo, Pandak, Bantul dan Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian (LP3M) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta hibah nomor 546/PEN-LP3M/I/2021 atas kerjasama dan dukungan yang diberikan sehingga pengabdian dapat terselenggara dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Arinawati DY, Febria ND. PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU BALITA KENANGA di BIDANG KESEHATAN GIGI dan MULUT. Pros Semin Nas Program Pengabd Masy [Internet]. 2021 Mar 21 [cited 2021 Aug 10]; Available from: <https://prosiding.umy.ac.id/semnasppm/index.php/psppm/article/view/306>
- Arinawati DY. Saliva Biofluid: Transmission Source and Potential Diagnostic Specimens for Covid-19 - A Review. 33:6.
- Nugraha RV, Ridwansyah H, Ghozali M, Khairani AF, Atik N. Traditional Herbal Medicine Candidates as Complementary Treatments for COVID-19: A Review of Their Mechanisms, Pros and Cons. Xu Y, editor. Evid Based Complement Alternat Med. 2020 Oct 10;2020:1-12.
- Ouassou H, Kharchoufa L, Bouhrim M, Daoudi NE, Imtara H, Bencheikh N, et al. The Pathogenesis of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Evaluation and Prevention. J Immunol Res. 2020 Jul 10;2020:1-7.

- Faculty of Pharmacy, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia, Hartanti D, Dhiani BA, Faculty of Pharmacy, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia, Charisma SL, Faculty of Pharmacy, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia, et al. The Potential Roles of Jamu for COVID-19: A Learn from the Traditional Chinese Medicine. *Pharm Sci Res.* 2020 Aug 5;7(4):12-22.
- KBBI daring. In 2021. Available from: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/jamu>
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19 di Indonesia. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan; 2020.
- Susi Mindarti, Bebet Nurbaeti. Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Lembang: Balai Besar Pengkajian dan Pengembangan Teknologi Pertanian, Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian, Kementerian Pertanian; 2015.
- Kalurahan Triharjo. Kondisi Umum Desa Triharjo. 2021 Aug 18; Available from: <https://triharjo.bantulkab.go.id/first/artikel/3>
- Prasetyo R. Pemanfaatan Berbagai Sumber Pupuk Kandang sebagai Sumber N dalam Budidaya Cabai Merah (*Capsicum annum* L.) di Tanah Berpasir. *Planta Trop J Agro Sci* [Internet]. 2014 [cited 2021 Aug 18];2(2). Available from: <http://journal.umy.ac.id/index.php/pt/article/view/2387>
- Roidah IS. MANFAAT PENGGUNAAN PUPUK ORGANIK UNTUK KESUBURAN TANAH. 2013;1:13.
- Pasir S, Hakim MS. PENYULUHAN PENANAMAN SAYURAN DENGAN MEDIA POLYBAG. 2014;3(3):5.
- Sarana Budidaya Tanaman Obat Keluarga (SABDA TOGA) untuk Daerah Perkotaan di RT 04 dan RT 06 RW 07 Kelurahan Tegalrejo Salatiga. *Berdikari J Pengabd Masy Indones.* 2018 Aug 1;1(1):1-10.