

SOSIALISASI PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) UNTUK MENINGKATKAN IMUN TUBUH DI MASA PANDEMI COVID-19

SOCIALIZATION OF THE UTILIZATION OF MEDICINAL PLANTS TO IMPROVE BODY IMMUNE IN THE PANDEMIC COVID-19

Rulia Meilina^{1*}, Revina Dewi², Putri Nadia³

1. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email: rulia.meilina@uui.ac.id
2. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email: revinadewitkn123@gmail.com
3. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email: putnad2000@gmail.com

Abstrak

Virus corona (COVID-19) menginfeksi lebih 3,78 juta orang di seluruh dunia. Virus ini pertama diidentifikasi di Wuhan, Cina, pada Desember 2019. Setiap harinya kasus positif Covid-19 semakin meningkat di dunia. Pandemi Covid-19 mengharuskan masyarakat untuk menerapkan *social distancing* dan menerapkan protokol kesehatan jika melakukan aktivitas di luar rumah. Para ahli masih berupaya untuk menemukan vaksin untuk mencegah virus ini. Salah satu cara untuk memproteksi diri agar tidak terinfeksi virus ini adalah dengan meningkatkan/menjaga imun tubuh dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) seperti kunyit, jahe, dan lengkuas. Kandungan-kandungan di dalam rimpang tersebut terbukti secara klinik dapat meningkatkan imun tubuh. Sosialisasi ini dilaksanakan secara daring atau *online* menggunakan aplikasi *zoom meeting*. Peserta yang bergabung diberikan informasi tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga (Toga) yang dapat dijadikan suatu sediaan untuk meningkatkan imun tubuh di masa pandemi Covid-19. Hasil data pengisian *google form* oleh 16 peserta 76,5% menyatakan sangat bermanfaat sosialisasi ini dan 23,5% menyatakan bermanfaat.

Kata Kunci : Pandemi Covid-19, imun, rimpang, tanaman herbal.

Abstract

The corona virus (COVID-19) affects more than 3.78 million people worldwide. This virus was first identified in Wuhan, China, on December 1, 2019. Every day positive cases of Covid-19 are increasing in the world. The Covid-19 pandemic requires people to implement social distancing and implement health protocols when doing activities outside the home. Experts are still working to find a vaccine to prevent this virus. One way to protect yourself from being infected with this

virus is to increase the body's immunity by utilizing medicinal plants such as turmeric, ginger, and galangal. The contents in the rhizome are clinically proven to increase the body's immunity. This socialization is carried out online or online using the zoom meeting application. Participants who joined were given information about the use of medicinal plants (Toga) to increase the body's immunity during the Covid-19 pandemic. The results of data filling in the google form by 16 participants 76.5% stated that this socialization was very useful and 23.5% stated that it was useful.

PENDAHULUAN

Virus corona (COVID-19) disebabkan oleh virus corona 2 (SARS-CoV-2). Wabah itu diidentifikasi di Wuhan, Cina, pada 1 Desember 2019. Organisasi Kesehatan Dunia mengakui penyakit ini sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Virus ini dengan cepat menyebar ke seluruh dunia dan telah menginfeksi 3,78 juta orang di seluruh dunia. WHO telah mengintruksikan untuk menjaga jarak sosial, mendeteksi dan mengisolasi personel yang terkena dampak, meminimalkan interaksi manusia-hewan untuk menghindari penularan virus, mempercepat penelitian dan diagnosa, menyebarluaskan angka dan statistik yang benar kepada masyarakat untuk mencegah keresahan di masyarakat. Pandemi ini telah menyebabkan gangguan sosial ekonomi global yang parah. Studi terbaru menunjukkan kemiripan yang tinggi antara urutan genom SARS-CoV-2, SARS-CoV dan virus korona yang diturunkan dari kelelawar (Khan, *et al.*, 2020). Penularan penyakit ini melalui tetesan kecil yang dihasilkan saat batuk, bersin, atau berbicara. Sampai saat ini belum ditemukannya vaksin untuk penyakit ini oleh karena itu manusia harus mencegah pandemi ini dengan tindakan higienis dan memperkuat sistem imun dengan

mengonsumsi makanan sehat dan mengonsumsi sediaan herbal atau obat herbal (Alami, *et al.*, 2020).

Obat herbal merupakan obat-obat tradisional yang bahan utamanya berasal dari tumbuhan yang dapat digunakan sebagai pengobatan. Saat ini sekitar 75-80% obat herbal menjadi andalan pengobatan bagi populasi di Negara berkembang (kumar dan shukla, 2002). Hal ini didasarkan Karena kepercayaan masyarakat bahwa obat memiliki keunggulan dibandingkan dengan obat sintetik, seperti obat herbal tidak mengandung eefek samaping, harganya relative murah dan tersedia secara lokal. (Builders, 2020).

Banyak tanaman-tanaman obat yang sangat mudah didapat di sekitar kita atau lebih sering disebut tanaman obat keluarga (Toga) yang dapat dibuat menjadi suatu sediaan yang dapat meningkatkan imun tubuh di masa pandemic Covid-19 seperti sekarang ini. Contoh Toga yang dapat digunakan seperti kunyit, jahe dan lengkuas yang dapat dibuat sebagai minuman yang sangat bermanfaat dalam menjaga imun tubuh.

Kunyit (*Curcuma longa* L.) merupakan rimpang banyak dibudidayakan di daerah tropis dan subtropis di dunia

tanaman ini banyak digunakan sebagai rempah untuk bumbu masakan. Kandungan kurkumin di dalam kunyit memiliki banyak khasiat untuk pengobatan seperti antiinflamasi, antikanker dan dapat meningkatkan imun tubuh yang sangat diperlukan pada masa pandemic seperti sekarang ini (Li, *et al.*, 2011).

Jahe memiliki kandungan minyak atsiri mencapai 2 %. Zat-zat aktif dalam minyak atsiri, antara lain: shogaol, gingerol, zingeron, dan zat-zat antioksidan alami lainnya memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit dari yang ringan sampai berat, seperti: masuk angin, batuk, kepala pusing, pegal-pegal, rematik, mual-mual, mabuk perjalanan, impoten, Alzheimer, kanker, dan penyakit jantung. Jahe juga terbukti dapat meningkatkan imun tubuh karena memiliki kandungan shogaol dan gingerol (Aryanta, 2019).

METODELOGI PENGABDIAN

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 27 Oktober 2020 dimulai pada pukul 08.00 Wib s/d selesai menggunakan media *online* yaitu *zoom meeting*. Informasi sosialisasi disebarkan satu bulan sebelum pelaksanaan agar informasi ini dapat diketahui masyarakat melalui media sosia. Penyuluhan

Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.) termasuk famili *Zingiberaceae* dengan bagian yang dimanfaatkan adalah rimpang dan merupakan tanaman asli Indonesia. Temulawak mengandung pati, kurkuminoid, serat kasar, abu, protein, mineral, minyak atsiri yang terdiri dari d-kamfer, siklo isoren, mirsen, tumerol, xanthorrhizol, zingiberen, zingeberol (Wijayakusuma, 2007). Dari uji praklinik temulawak dapat dipergunakan sebagai obat antioksidan, hepatoproteksi, antiinflamasi, antikanker, antidiabetes, antimikroba, antihiperlipidemia, anti kolera, anti bakteri (Fatmawati, 2018).

kunyit, jahe dan temulawak dapat digunakan secara tunggal ataupun dipadukan dengan bahan obat herbal lainnya yang mempunyai fungsi saling menguatkan dan melengkapi (Aryanta, 2019). Rimpang ini dapat dibuat dalam sediaan minuman dengan cara menyeduh rimpang tersebut dengan air panas.

dilakukan dengan memberikan sosialisasi cara pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) untuk meningkatkan imun tubuh di masa pandemi Covid-19 kepada peserta sosialisasi. Setelah selesai sosialisasi seluruh peserta mengisi absensi dan tanggapan atas sosialisasi yang diikuti melalui media *google form*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Sosialisasi dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 27 Oktober 2020 dimulai pada pukul 08.00 WIB

menggunakan media *online* yaitu *zoom meeting* dengan link <https://zoom.us/j/91815369640?pwd=aGZDZThBQzk2bGZlIdHpCaVRHZFdTZz09>.

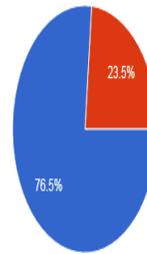
Pemilihan metode secara daring atau *online* dengan tujuan meminimal kegiatan di tempat umum (keramaian) sehingga dapat

mengurangi penyebaran virus Covid-19. Peserta yang bergabung pada *zoom meeting* diberi informasi oleh tim pelaksana tentang bagaimana cara pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) untuk meningkatkan imun tubuh di masa pandemi Covid-19.



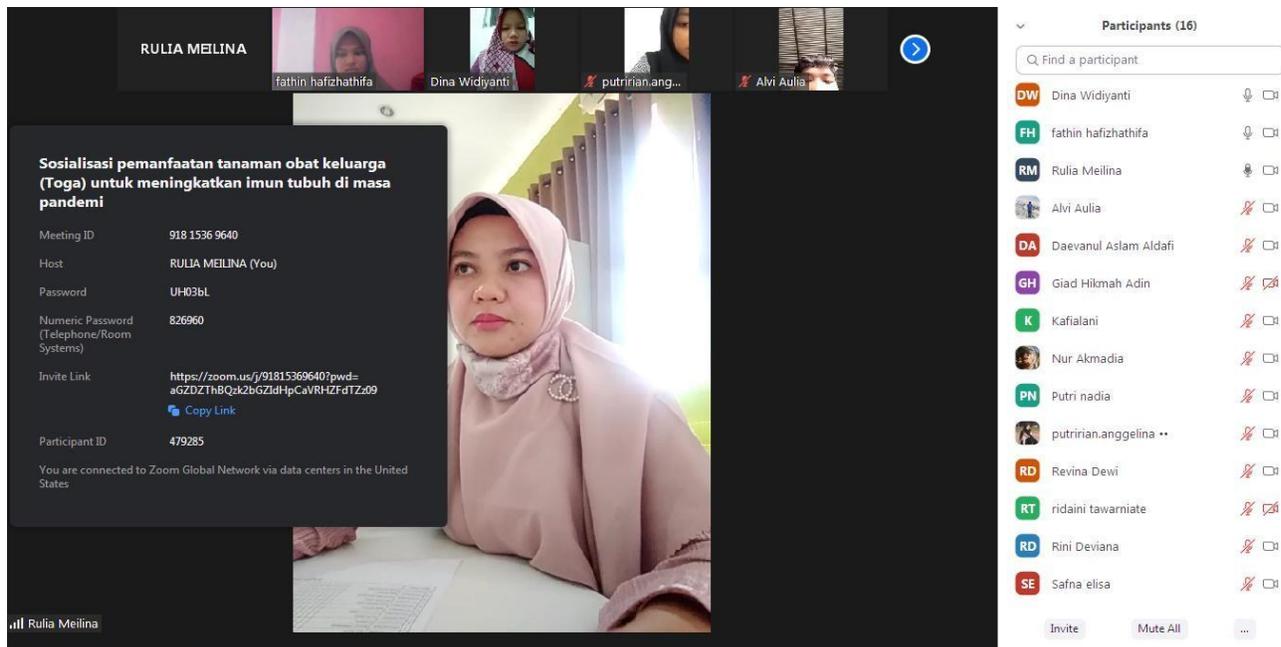
Dari data hasil pengisian *google form* dengan link <https://forms.gle/EEi1AkPXE7XLrb9H7> oleh peserta menyatakan bahwa jumlah peserta yang mengikuti sosialisasi ini berjumlah 16 orang dengan usia 18-25 tahun yang berasal dari daerah-daerah di wilayah Aceh. Dari data tersebut 35,3% menyatakan memahami sosialisasi

ini, 58,8% memahami dan 5,9 % kurang memahami sosialisasi ini. Untuk persentasi manfaat sosialisiasi ada 76,5% menyatakan sangat bermanfaat dan 23,5% menyatakan bermanfaat. Sedangkan data untuk keefektifan penyebaran informasi ini dari data diperoleh persentasi 64,7% menyatakan sangat efektif dan 35,3% menyatakan efektif.



Pada masa pandemic Covid-19 yang mengharuskan masyarakat untuk menjaga jarak atau melakukan *social distancing*, sehingga membatasi kegiatan di masyarakat. Dengan dilakukan kegiatan sosialisasi secara *online* ini diharapkan masyarakat tetap mendapatkan informasi tanpa harus keluar rumah. Sosialisasi ini diharapkan dapat

memberikan informasi bagi masyarakat untuk tetap menjaga imun tubuh dengan memanfaatkan tanaman keluarga atau rempah-rempah yang ada di rumah. Rempah-rempah tersebut dapat dibuat dalam bentuk sediaan minuman yang dapat dikonsumsi setiap harinya.



KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan wujud kontribusi Dosen Fakultas

Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah dalam implementasi tridarma perguruan tinggi. Kegiatan ini juga diharapkan dapat

menurunkan angka kejadian Covid-19 khususnya di Wilayah Aceh. Masyarakat dapat memanfaatkan tanaman-tanaman di sekitar rumah dalam upaya peningkatan imun tubuh pada masa pandemic Covid-19. Dengan adanya sosialisasi secara *online* ini masyarakat tetap mendapatkan informasi namun tetap menjalankan *social distancing* dan mematuhi protocol kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- 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*.
- Aryanta, I.W. R. 2019. Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. Volume 1, Nomor ; 2. *E-Jurnal Widya Kesehatan*.
- Builders, P. F. 2020. Introductory Chapter: Introduction To Herbal Medicine. *Intech Open*.
- Fatmawati DA. 2008. Pola protein dan kandungan kurkuminoid rimpang temulawak (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.). *Skripsi*. Bogor: FMIPA, IPB.
- Khan, R.I., Abbas, M., Goraya, K., Hye, M.Z., Danish, S. 2020. Plant Derived Antiviral Products for Potential Treatment of COVID-19: A Review. *Tech Science Press*.
- Kumar, S. P. and Shukla, Y. 2003. Herbal Medicine: Current Status and the Future. Vol 4. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*.
- Wijayakusuma M. 2007. Penyembuhan dengan temulawak. Jakarta: *Sarana Pustaka Prim*.