

## IMPLEMENTASI PENGOBATAN ALTERNATIF SEBAGAI BENTUK KEARIFAN LOKAL PADA MASYARAKAT DESA MEKARGALIH KECAMATAN JATINANGOR KABUPATEN SUMEDANG

Mumuh Muhsin Zakaria, Dade Mahzuni, dan Ayu Septiani  
Program Studi Sejarah Fakultas Ilmu Budaya Universitas Padjadjaran  
E-mail: mumuh.muhsin@unpad.ac.id

**ABSTRAK.** Pemukiman padat penduduk dan berada di wilayah industri biasanya mempunyai beberapa permasalahan. Satu di antara permasalahannya yaitu pencemaran lingkungan. Pun demikian dengan lingkungan Desa Mekargalih, Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang. Wilayah padat penduduk yang berada di belakang kawasan industri di perbatasan Kabupaten Bandung dan Sumedang ini memiliki masalah pencemaran lingkungan. Lingkungan yang telah tercemar tentu saja berdampak pada timbulnya berbagai penyakit. Berkaitan dengan hal tersebut maka kegiatan pengabdian ini bertujuan mengimplementasikan pengobatan alternatif pada masyarakat Desa Mekargalih sebagai bentuk pertolongan pertama saat timbulnya penyakit. Pengobatan alternatif yang dimaksud ialah pengobatan dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga yang mudah diperoleh. Untuk mencapai tujuan sebagaimana disebut di atas, pelaksanaannya dilakukan melalui serangkaian kegiatan yang meliputi: inventarisasi, pelatihan, pendampingan, dan kaji tindak. Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, masyarakat Desa Mekargalih memanfaatkan tanaman obat sebagai bentuk pencegahan dan pertolongan pertama terhadap penyakit-penyakit yang timbul akibat polusi udara, pengelolaan sampah yang tidak baik, dan pencemaran air. Pemanfaatan tanaman obat tersebut merupakan implementasi kearifan lokal masyarakat Desa Mekargalih yang masih dipertahankan hingga kini.

**Kata Kunci:** Pengobatan Alternatif; Kearifan Lokal; Desa Mekargalih

**ABSTRACT.** Population settlements and located in industrial areas usually cause several problems. One of the problems is environmental pollution. As well as the environment of Desa Mekargalih, Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang. The densely populated area behind the industrial estate on the border of Bandung and Sumedang Regencies has environmental pollution problems. A polluted environment certainly has an impact on various diseases. In this regard, this service activity aims to implement alternative medicine for the people of Desa Mekargalih as a form of first aid when the onset of the disease. Alternative medicine is meant by treatment using family medicinal plants that are easily obtained. To achieve the objectives as mentioned above, the implementation is carried out through a series of activities which include: inventory, training, mentoring, and action review. based on activities that have been carried out, people of Desa Mekargalih utilize medicinal plants as a form of prevention and first aid against diseases arising from air pollution, bad waste management, and water pollution. The use of medicinal plants is an implementation of the local wisdom of the people of Desa Mekargalih which is still maintained today.

**Key words:** Alternative Medicine; Local Wisdom; Desa Mekargalih

### PENDAHULUAN

Di Indonesia, obat dan pengobatan alternatif/tradisional sudah ada sejak berabad-abad yang lalu, sebelum pelayanan kesehatan formal dengan obat-obat modernnya. Pengobatan tradisional dapat dikatakan sebagai cara penyembuhan yang diselenggarakan dengan cara di luar ilmu kedokteran dan atau ilmu keperawatan yang menggunakan cara, alat, atau bahan yang tidak termasuk dalam standar pengobatan modern, dan digunakan sebagai alternatif atau pelengkap pengobatan kedokteran modern tersebut. Berbagai istilah telah digunakan untuk cara pengobatan yang berkembang di tengah masyarakat. WHO (1974) menyebutnya sebagai *traditional medicine* atau pengobatan tradisional. Para ilmuwan sendiri lebih menyukai *traditional healing*. Ada pula yang menyebut metode ini sebagai *folk medicine*, *alternative medicine*, *ethno medicine*, atau *indigenous medicine* (Agous, 1992: 59).

Foster dan Anderson (1986) menyatakan bahwa pemilihan pengobatan alternatif biasanya dipengaruhi oleh tingkat pendidikan masyarakat yang masih rendah serta kurangnya informasi tentang kesehatan. Namun demikian, Kasnodiharjo (2005) menegaskan bahwa nilai-nilai tradisional saat ini tidak hanya dianut warga pedesaan tapi juga masyarakat perkotaan.

Melalui kegiatan PPM ini, diharapkan warga Desa Mekargalih dapat mempelajari dan juga mempraktikkan berbagai bentuk pengobatan tradisional guna mengobati diri mereka sendiri serta warga desa yang lainnya.

### METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif masyarakat melalui penyuluhan dan pelatihan sebagai upaya pengenalan dan penerapan pengobatan alternatif di lingkungan masyarakat Desa Mekargalih. Adapun teknik pengumpulan data melalui serangkaian kegiatan yang meliputi: inventarisasi, pelatihan, pendampingan, dan kaji tindak.

Kegiatan inventarisasi merupakan kegiatan prapelaksanaan. Pada tahapan ini tim melakukan pemetaan sosial dengan menginventarisasi bentuk-bentuk pengobatan tradisional yang dikenal masyarakat. Selain itu, tim juga menggali informasi dari masyarakat terkait perolehan tanaman obat yang biasa mereka gunakan sebagai pertolongan pertama terhadap penyakit. Selanjutnya, tim menyusun materi pelatihan berdasarkan hasil dari kegiatan pemetaan sosial yang telah dilakukan sebelumnya untuk kemudian disampaikan dalam kegiatan pelatihan tentang

tanaman obat dan cara pengobatan tradisional. Selama pelatihan berlangsung tim pengabdian mendampingi masyarakat Desa Mekargalih melalui tahapan pendampingan. Setelah rangkaian kegiatan pelatihan dilaksanakan, selanjutnya tim melakukan kegiatan kaji tindak berupa evaluasi kegiatan pelatihan sebagai bahan kajian untuk ditindaklanjuti dalam program pengabdian berikutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Mekargalih terletak di kawasan industri seperti Kahatex, Insan Sandang, dan beberapa pabrik lainnya. Selain itu pula, jalan utama untuk menuju Desa Mekargalih merupakan jalur propinsi yang menghubungkan Jawa Barat dan Jawa Tengah melalui Garut dan Tasikmalaya. Oleh karena itu, wilayah ini sangat rentan dengan polusi udara. Ditambah lagi, kesadaran masyarakat terhadap kebersihan lingkungan masih minim sehingga tidak heran jika banyak sampah berserakan di selokan-selokan yang terletak di sekitar pemukiman. Akibatnya, air untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari pun ikut tercemar.

Berdasarkan pemaparan di atas, sekiranya ada tiga hal yang menjadi masalah di Desa Mekargalih yaitu polusi udara, sampah yang tidak dikelola dengan baik, dan pencemaran air. Ketiga hal tersebut berdampak pada kesehatan masyarakat, seperti polusi udara dapat mengakibatkan bronchitis, asma, dan paru-paru basah/pneumonia. Pengelolaan sampah yang buruk mengakibatkan disentri, tipus, dan kolera. Pencemaran air mengakibatkan diare dan cacangan.

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat di Desa Mekargalih adalah memberikan informasi kepada masyarakat tentang pengobatan alternatif untuk mengatasi penyakit-penyakit tersebut. Hal ini bertujuan sebagai pertolongan pertama sebelum melakukan tindakan medis.

### a. Polusi

Kebutuhan bahan bakar semakin hari semakin tinggi. Bahan bakar tersebut digunakan untuk pembangkit tenaga listrik, tungku-tungku industri, dan transportasi. Hal ini disebabkan oleh pertumbuhan aktifitas ekonomi dan urbanisasi yang cukup tinggi baik di perkotaan maupun di subperkotaan. Bahan bakar tersebut mengandung CO<sub>x</sub>, NO<sub>x</sub>, SO<sub>x</sub>, SPM (*suspended particulate matter*) yang merupakan sumber-sumber pencemar utama yang dilepaskan ke udara (Budiyono, 2001: 21).

Zat-zat pencemar udara dapat mengganggu kesehatan manusia, seperti bronkhitis, asma, dan paru-paru basah. Bronkitis adalah peradangan yang terjadi pada saluran utama pernapasan atau bronkus. Bronkus sendiri berfungsi sebagai saluran yang membawa udara dari dan menuju paru-paru. Seseorang yang menderita bronkitis biasanya ditandai dengan munculnya gejala batuk yang berlangsung selama satu minggu atau lebih. Bronkitis ditandai dengan beberapa gejala seperti batuk, mengeluarkan lendir (bening, kuning, hijau, dan darah), demam, dada nyeri, dan tenggorokan kering ([www.alodokter.com](http://www.alodokter.com) tanpa tahun).



Gambar 1. Polusi Udara di Wilayah Rancaekek

Untuk mengobati bronkitis dapat dilakukan dengan bahan-bahan alami yaitu buah nenas dan jahe. Di dalam kandungan buah nenas terdapat kandungan bromelain. Zat enzim bromelain ini, telah terbukti efektif mengurangi peradangan dalam tubuh. Buah nenas juga didapuk bisa meredakan gejala batuk berdahak. Sementara jahe, seperti yang banyak diketahui, jahe memiliki efek menenangkan di tubuh. Jahe baik untuk menenangkan saluran pernapasan yang meradang, dan bertindak sebagai ekspektoran (mengeluarkan zat asing dalam tubuh). Dr Amy Rothenberg menyarankan untuk meminum 2 cangkir gelas air rebusan jahe hangat setiap hari sebagai obat bronkitis alami.

Gangguan kesehatan selanjutnya yang diakibatkan oleh polusi udara adalah asma. Asma adalah jenis penyakit jangka panjang atau kronis pada saluran pernapasan yang ditandai dengan peradangan dan penyempitan saluran napas yang menimbulkan sesak atau sulit bernapas.

Terdapat beberapa pengobatan sesak nafas karena asma di antaranya dengan menggunakan terapi uap atau mandi air hangat. Teknik ini membantu meringankan hidung tersumbat dan iritasi saluran nafas yang berhubungan dengan asma. Tekni ini dilakukan dengan memberikan kelembapan pada saluran pernafasan. Penting untuk dipahami, cara ini tidak dapat menyembuhkan asma, namun mungkin dapat membantu meringankan sesak nafas karena asma, selain itu, tidak semua orang memiliki reaksi yang sama dalam mengatasi serangan asma karena bagi beberapa orang, mandi air hangat yang mungkin terlalu panas justru dapat memperburuk gejala asma.

Selain teknik tersebut, terdapat pula beberapa obat sesak nafas alami yang dikenal ampuh untuk mengatasi serangan asma yaitu:

- Bawang putih  
Bawang putih adalah salah satu obat alami yang dipercaya untuk mengatasi berbagai penyakit, termasuk meringankan gejala asma, karena sifat anti-inflamasi yang dimilikinya. Meski demikian hingga kini belum terdapat penelitian klinis yang dapat membuktikan efektivitas bawang putih terhadap asma.
- Jahe  
Jahe diduga dapat digunakan untuk mengurangi peradangan, sehingga sering dihubungkan memiliki manfaat dalam meringankan gejala asma, akan

tetapi masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan efektivitas jahe dalam menangani sesak karena asma.

- Kunyit

Kunyit memiliki sifat anti-alergi dan sekaligus memiliki efek terhadap histamin yang dapat menyebabkan peradangan. Meskipun diketahui memiliki sifat anti inflamasi yang menghambat reaksi peradangan pada alergi, namun hingga kini belum ada penelitian yang dilakukan langsung pada manusia yang dapat membuktikan efektivitas kunyit sebagai penanganan efektif pada asma.

- Madu

Madu sebagai bahan yang digunakan untuk mengatasi batuk dan flu. Penderita asma dapat mencampurnya dengan air hangat untuk membantu mengatasi iritasi pada tenggorokan, Walaupun madu seringkali dijadikan bahan untuk berbagai penelitian, namun belum ada penelitian pada manusia yang dapat membuktikan kegunaan madu dalam menangani sesak nafas karena asma.

- Omega 3

Obat alami ini dipercaya sering digunakan untuk mencegah dan mengobati penyakit jantung. Meski belum diketahui pengaruhnya secara pasti dalam menangani asma, namun omega 3 diyakini berfungsi mengurangi peradangan saluran nafas dan meningkatkan fungsi paru-paru, meski demikian penelitian yang ada masih sangat terbatas dan membutuhkan rangkaian penelitian jangka panjang yang lebih luas untuk dapat menemukan keberadaan manfaat dari omega 3 untuk meringankan sesak pada penderita asma (<https://www.alodokter.com/deretan-obat-sesak-nafas-alami-yang-ampuh>).

Penyakit selanjutnya sebagai dampak dari polusi yaitu pneumonia. Pneumonia atau dikenal juga dengan istilah paru-paru basah adalah infeksi yang mengakibatkan peradangan pada kantong-kantong udara di salah satu atau kedua paru-paru. Pada penderita pneumonia, sekumpulan kantong-kantong udara kecil di ujung saluran pernapasan dalam paru-paru (alveoli) akan meradang dan dipenuhi cairan atau nanah. Akibatnya, penderita mengalami sesak napas, batuk berdarah, demam, atau menggigil (<https://www.alodokter.com/pneumonia>).

Sebagaimana dikutip melalui laman <http://jambi.tribunnews.com/2016/09/15/cobalah-pengobatan-rumahan-ini-untuk-radang-paru-paru>, beberapa obat herbal yang dapat digunakan untuk mengobati pneumonia yaitu:

- Bawang putih

Salah satu pengobatan rumah terbaik untuk mengobati pneumonia adalah dengan menambahkan bawang putih dalam diet harian. Bawang putih adalah antibiotik alami yang membunuh kuman jahat dalam tubuh.

- Kunyit

Kunyit memiliki kandungan obat yang dapat menyembuhkan pasien yang menderita pneumonia.

- Jahe

Sama seperti bawang putih, jahe juga bisa ditambahkan dalam menu harian. Jahe melegakan semua jenis penyakit pernapasan. Jahe parut dapat ditambahkan ke dalam teh dan baik dikonsumsi pada pagi hari saat perut kosong.

- Basil

Basil merupakan salah satu ramuan yang disarankan ahli karena dapat membunuh kuman. Konsumsi basil dapat dilakukan saat siang hari.

- Vitamin C

Vitamin C harus rutin dikonsumsi oleh pasien yang menderita pneumonia. Stroberi, jambu biji, dan tomat adalah beberapa makanan yang mengandung vitamin C dosis tinggi.

- Air putih

Penderita pneumonia harus mengonsumsi air sepanjang hari. Minum air dapat membantu penderita tetap terhidrasi.

## b. Sampah

Sebagaimana yang diketahui bahwa wilayah Desa Mekargalih berada di kawasan industri. Oleh karenanya di sekitar wilayah tersebut terdapat pemukiman warga yang menjadi karyawan pabrik. Hal ini menunjukkan terjadinya penambahan populasi manusia di sekitar wilayah Desa Mekargalih. Penambahan populasi manusia ini kemudian mengakibatkan peningkatan jumlah sampah yang dibuang. Kondisi tersebut diperparah dengan minimnya lokasi tempat pembuangan sampah, kurangnya kesadaran dan kemauan masyarakat dalam mengelola dan membuang sampah, masih kurangnya pemahaman masyarakat tentang manfaat sampah, serta keengganan masyarakat memanfaatkan kembali sampah, karena sampah dianggap sebagai sesuatu yang kotor dan harus dibuang ataupun gengsi. Berbagai hal tersebut menyebabkan menurunnya kualitas lingkungan yang berdampak negatif bagi masyarakat (Sari, 2016: 158).



**Gambar 2. Tumpukkan Sampah di Lingkungan Desa Mekargalih**

Pengelolaan sampah yang tidak baik dapat menyebabkan lingkungan menjadi kotor, pendangkalan sungai yang mengakibatkan banjir, dan meningkatnya penyebaran penyakit. Beberapa penyakit yang muncul

akibat pengelolaan sampah yang tidak baik di antaranya disentri, tipes, dan kolera.

Disentri adalah infeksi pada usus yang menyebabkan diare yang disertai darah atau lendir. Kondisi ini umumnya berlangsung selama 3 hingga 7 hari, ditandai dengan kram perut, mual dan muntah, serta demam.

Dikutip dari tulisan Wijaya, 2015 melalui laman <https://www.deherba.com/apa-obat-herbal-disentri-terbaik.html>, beberapa obat herbal yang dapat menjadi pilihan untuk mengobati disentri yaitu:

- Teh Hitam dan Madu  
Pengobatan menggunakan teh hitam dan madu dilakukan dengan cara menyeduh teh hitam dengan madu sebagai pemanis. Sifat teh hitam dan madu sebagai anti inflamasi alami dapat membantu meredakan peradangan pada usus. Teh hitam juga berfungsi sebagai astrigent yang mendinginkan perut yang terinfeksi, termasuk menurunkan demam secara alami. Sifat karbon dan katekin dalam teh hitam sangat bermanfaat untuk meluruhkan toksin dari pencernaan dan memadatkan feses.
- Jamur Kuping dan Madu  
Pemanfaatan jamur kuping dan madu untuk mengobati disentri dapat dilakukan dengan cara merebus jamur kuping sebanyak 15 gram dalam air 2 gelas dan biarkan sampai menjadi 1 gelas. Kemudian, tambahkan gula jawa dalam masa perebusan, lalu disaring. Cara lainnya yaitu dengan dimakan secara langsung. Manfaat dari jamur kuping adalah membantu memadatkan feses sekaligus membantu mengangkat toksin dalam pencernaan.
- Krokot dan Sambilotto  
Krokot dan sambilotto merupakan daun herbal yang mengandung beragam senyawa baik yang bersifat mengatasi peradangan dan infeksi, sangat efektif sebagai antibakteri dan memiliki sifat memadatkan feses. Selain itu, kedua tanaman ini mengandung beberapa jenis anti toksin yang efektif menyingkirkan toksin yang dilepaskan bakteri dan amoeba dalam pencernaan.
- Daun Andong  
Daun Andong merupakan sejenis tanaman perdu yang memiliki khasiat unik dalam mengatasi produksi lendir yang tidak wajar dalam usus besar. Juga membantu menyerap racun dalam usus besar yang menjadi pemicu feses menjadi cair. Terdapat pula kandungan anti inflamasi alami yang penting untuk mengatasi peradangan.

Tifus (tipes) atau demam tifoid adalah penyakit yang disebabkan oleh infeksi bakteri *Salmonella typhi*. Tifus dapat menular dengan cepat, umumnya melalui konsumsi makanan atau minuman yang sudah terkontaminasi tinja yang mengandung bakteri *Salmonella typhi*. Pada kasus yang jarang terjadi, penularan tifus dapat terjadi karena terpapar urine yang sudah terinfeksi bakteri *Salmonella*

*typhi*. Penyakit tipes ditandai dengan beberapa gejala yaitu demam, bintik merah pada kulit, sakit kepala, dan kehilangan nafsu makan.

Bahan alami pertama untuk menyembuhkan penyakit ini bisa menggunakan buah sawo muda, caranya yaitu sebagai berikut:

- Sawo muda 5 buah (cuci sampai bersih).
- Setelah itu parut buah sawo sampai lembut.
- Kemudian peras menggunakan air bersih.
- Untuk anak-anak bisa meminum ramuan ini satu kali sehari selama 2 hari.
- Sedangkan untuk orang dewasa bisa meminum ramuan ini selama 4 hari.

Kolera adalah penyakit diare akut, yang disebabkan oleh infeksi usus akibat terkena bakteri *Vibrio Cholerae*. Infeksi biasanya ringan atau tanpa gejala, tetapi terkadang parah. Kurang lebih 1 dari setiap 20 penderita mengalami sakit yang berat dengan gejala diare yang sangat encer, muntah-muntah, dan kram di kaki. Penderita kolera kehilangan cairan tubuh secara cepat sehingga mengakibatkan dehidrasi dan shock atau reaksi fisiologik hebat terhadap trauma tubuh. Jika tidak diatasi, kematian dapat terjadi dalam beberapa jam (<https://www.cdc.gov/disasters/tsunamis/trans-lations/cholera-bahasa.pdf>).

Beberapa obat herbal untuk mengatasi penyakit kolera di antaranya:

- Air Kelapa Segar  
Air kelapa dikenal sebagai salah satu sumber elektrolit alami yang manjur untuk mengatasi keluhan dehidrasi. Selain itu, dalam air kelapa terdapat senyawa anti racun yang sangat kuat menetralkan racun dan mengeluarkannya dengan segera dari tubuh. Konsumsi air kelapa segar dengan cepat untuk mengatasi kekurangan elektrolit dan masalah keracunan karena toksin dari bakteri *Vibrio cholera*.
- Daun Jambu Biji  
Rebus daun jambu biji sebanyak 10 lembar dan akar pohon jambu biji satu ruas dalam air 3 gelas sampai tersisa 2 gelas. Konsumsi sehari dua kali untuk menyerap racun, menghentikan diare dan membantu mematikan bakteri dengan cepat. Ada beragam senyawa unik dari jambu biji yang baik untuk mengatasi diare termasuk yang berat.
- Noni Juice  
Buah noni selama ini dikenal sebagai astrigent. Penyakit kolera jelas membutuhkan astrigent untuk membantu meredakan infeksi pada perut serta membantu meredakan efek mual dan panas pada perut. Dengan tambahan anti bakterinya yang ampuh, scolopetin sebagai anti bakteri maka Noni juice jelas pilihan jitu obat herbal kolera.
- Bawang Merah  
Haluskan bawang merah dan padukan dengan garam, gula dan lada hitam Lalu makan mentah-mentah untuk mendapatkan khasiat terbaiknya. Sifat anti bakteri

dan anti inflamasi dari perpaduan obat herbal kolera ini sangat ampuh mengatasi keluhan kolera. (Wijaya, 2015 melalui <https://www.deherba.com/apa-obat-herbal-kolera-terbaik.html>)

### c. Air

Satu di antara kebutuhan pokok manusia adalah air. Ketersediaan air yang bersih dan berkualitas bagi masyarakat di Desa Mekargalih kian berkurang. Hal ini disebabkan oleh adanya pencemaran lingkungan termasuk pengelolaan sampah yang tidak baik. Sehingga berbagai penyakit akibat konsumsi air kotor pun bermunculan seperti diare dan cacingan.



**Gambar 3. Kondisi Air di Desa Mekargalih**

Diare adalah penyakit yang membuat penderitanya menjadi sering buang air besar, dengan kondisi tinja yang encer. Pada umumnya, diare terjadi akibat makanan dan minuman yang terpapar virus, bakteri, atau parasit. Gejala diare bervariasi, umumnya meliputi perut kembung atau kram, tinja encer, rasa mulas, atau terkadang mual dan muntah. Penderita dapat mengalami satu atau beberapa gejala sekaligus, tergantung dari penyebab diare.

Beberapa obat alami yang dapat dikonsumsi untuk penderita diare di antaranya:

#### ➤ Jahe

Jahe juga dipercaya menjadi salah satu obat diare alami. Hal ini dikarenakan jahe memiliki sifat antibakteri yang berguna mencegah pertumbuhan bakteri penyebab diare, seperti *Escherichia coli* dan *Salmonella*. Selain itu, jahe juga mampu mengurangi rasa mual, muntah, dan kram perut. Untuk mendapatkan manfaat dari jahe, Anda bisa menggunakannya sebagai campuran untuk membuat teh.

#### ➤ Teh chamomile

Sebuah penelitian mengungkapkan, teh chamomile dipercaya menjadi obat diare alami karena dapat meredakan peradangan dan memperbaiki kerusakan usus karena teh chamomile memiliki sifat antidiare dan antiradang yang berguna untuk menjaga usus agar tetap sehat, serta dapat menenangkan kram usus. Hanya saja dugaan ini masih belum didukung oleh hasil penelitian klinis yang memadai, karena itu masih diperlukan studi lebih lanjut untuk memastikan keampuhan dan keamanan teh chamomile sebagai obat diare alami.

#### ➤ BRAT

BRAT adalah singkatan dari Banana (pisang), Rice (nasi), Applesauce (saus

apel), dan Toast (roti). BRAT merupakan pola makan yang direkomendasikan untuk mengurangi gejala diare. Dengan BRAT, tinja akan menjadi lebih padat. Hal ini dikarenakan BRAT memiliki kandungan serat yang rendah. Hanya saja, pola makan ini tidak dianjurkan untuk dilakukan secara terus-menerus, sebab diet BRAT rendah serat, protein, serta lemak. Oleh karena itu, setelah sembuh dari penyakit diare Anda dianjurkan untuk segera mengonsumsi makanan yang bernutrisi tinggi, seperti buah, sayuran, dan daging.

Cacingan merupakan salah satu penyakit yang sering mengancam anak-anak, terlebih jika tidak menjaga kebersihan. Anak-anak yang mengalami cacingan umumnya akan merasa gatal pada anus akibat cacing kremi, kondisi ini akan membuat rasa tidak nyaman pada mereka.

Selain itu, anak-anak yang cacingan pun memiliki badan yang kurus karena kekurangan berat badan atau tak kunjung mengalami kenaikan berat badan akibat zat gizi terserap cacing. Sebagaimana dikutip melalui laman

<https://kumparan.com/go-dok-indonesia/7-bahan-alami-untuk-mengobati-penyakit-cacingan>, beberapa obat alami untuk mengobati cacingan di antaranya:

#### ➤ Wortel

Wortel kaya akan vitamin A. Selain untuk menyehatkan mata, kandungan vitamin A pada wortel ternyata juga dapat digunakan untuk mengobati penyakit cacingan. Cara membuatnya yaitu disediakan wortel, garam dapur, santan kelapa, serta air secukupnya. Parut 5 hingga 7 buah wortel dan peras, ambil airnya. Kemudian campurkan dengan santan kelapa dengan perbandingan sama banyak dan beri sedikit garam, aduk sampai rata. Untuk hasil yang optimal ramuan ini diminum secara rutin pada malam hari sebelum tidur, hingga cacing keluar dari tubuh.

#### ➤ Air garam

Bahan alami untuk mengobati penyakit cacingan yang ketiga adalah air garam. Jika meminumnya secara teratur, hal ini dapat membantu cacing untuk keluar dari tubuh. Tak hanya itu, air garam dapat pula membantu dalam menyembuhkan diare.

#### ➤ Biji delima

Bahan alami yang satu ini ternyata mampu membasmi cacing pita dari dalam tubuh. Untuk mendapatkan khasiat tersebut, Biji delima dapat ditumbuk beberapa biji lalu dicampur serbukannya dengan dua gelas air dan direbus hingga mendidih selama setengah jam. Setelah itu, dapat pula dicampur dengan sedikit gula merah, lalu diminum selagi hangat.

#### ➤ Kulit mangga

Bahan alami lainnya untuk mengobati penyakit cacangan adalah kulit mangga. Dalam kulit mangga terdapat daya antelmintik yang dapat membantu dalam mencegah penyakit cacangan, terutama pada anak. Tidak hanya itu, antelmintik juga ampuh dalam membunuh bakteri, kuman, dan larva cacangan di dalam perut. Untuk membuatnya, kulit mangga direbus selama 15 menit, lalu diminum. Pengobatan ini harus dilakukan secara rutin hingga cacangan keluar dari tubuh.

➤ Daun pepaya

Bahan alami untuk mengobati penyakit cacangan yang selanjutnya adalah daun pepaya. Bahan yang diperlukan adalah 1 lembar daun pepaya, serta 15 gram akar pohon bunga melati. Cara membuatnya yaitu dengan merebus kedua bahan dengan 600 cc air, sisakan 300 cc air rebusannya. Air rebusan ini harus diminum selagi hangat 2 kali sehari secara teratur.

➤ Bawang putih

Bahan alami untuk mengobati penyakit cacangan yang terakhir adalah bawang putih, yang juga bekerja ampuh untuk membasmi cacangan kremi. Untuk pembuatannya, diperlukan gula merah secukupnya, 3 butir bawang putih, dan 30 gram akar pepaya. Potong gula merah menjadi beberapa bagian. Kemudian semua bahan direbus dengan air bersih sebanyak 600 cc sampai tersisa 300 cc. Lalu air rebusan tersebut diminum selagi hangat dan teratur 2 kali dalam sehari.

### SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan dapat diambil kesimpulan bahwa tanaman obat sangat diperlukan bagi masyarakat Desa Mekargalih sebagai bentuk pengobatan alternatif. Hal tersebut dilakukan sebagai bentuk pencegahan dan pertolongan pertama terhadap penyakit-penyakit yang timbul akibat polusi udara, pengelolaan sampah yang tidak baik, dan pencemaran air. Oleh karena itu, dapatlah kiranya direncanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat selanjutnya yaitu pelatihan atau penyuluhan tentang pentingnya menanam tanaman obat keluarga di sekitar lingkungan Desa Mekargalih.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kepala Desa Mekargalih beserta jajarannya, seluruh masyarakat Desa Mekargalih, tim PPM, dan mahasiswa atas kerja sama yang baik selama proses kegiatan PPM ini. Besar harapan kami, kerja sama antara Unpad dan Desa Mekargalih terus terjalin sehingga program-program yang telah dilaksanakan dapat dilanjutkan agar kebermanfaatannya Unpad sebagai institusi pendidikan tinggi dapat dirasakan langsung oleh masyarakat sekitarnya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adimihardja, Kusnaka. 1993. *Kebudayaan dan Lingkungan: Studi Bibliografi*. Bandung: Ilham Jaya.
- Anderson, Foster. 1986. *Antropologi Kesehatan*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Anonim. "Keragaman Budaya dan Perspektif Transkultural dalam Keperawatan". Makalah. [www.scribd.com/doc/87909449/makalahtranskulturalkompli-120226032433-phpapp02](http://www.scribd.com/doc/87909449/makalahtranskulturalkompli-120226032433-phpapp02) Diakses 25 April 2015
- Anonim. "Bronchitis", melalui [www.alodokter.com](http://www.alodokter.com) diakses 13 Desember 2018.
- Anonim. "Deretan Obat Sesak Nafas Alami yang Ampuh", melalui <https://www.alodokter.com/deretan-obat-sesak-nafas-alami-yang-ampuh> diakses 13 Desember 2018.
- Anonim. "Pneumonia", melalui <https://www.alodokter.com/pneumonia> diakses 13 Desember 2018.
- Anonim. "Cobalah Pengobatan Rumahan ini untuk Radang Paru-Paru" melalui <http://jambi.tribunnews.com/2016/09/15/cobalah-pengobatan-rumahan-ini-untuk-radang-paru-paru> diakses 14 Desember 2018.
- Budiyono, Afif. 2001. "Pencemaran Udara: Dampak Pencemaran Udara terhadap Lingkungan". *Berita Dirgantara Volume 2, Nomor 1*.
- Departemen Kesehatan, 2007. *Data Persentase Perilaku Berobat Jalan Menurut Tempat Berobat Jalan*. Jakarta : Profil Kesehatan Indonesia.
- Department of Health and Human Services. 2005. "Tsunamis-Cholera", melalui <https://www.cdc.gov/disasters/tsunamis/translations/cholerasahasa.pdf> diakses 14 Desember 2018
- Iskandar, Johan. 2001. *Manusia, Budaya, dan Lingkungan*. Bandung: Humaniora Utama Press.
- Kompas News, 2008. Korban "Bengkel Tulang Meningkat", melalui <http://kesehatanKompas.com/read/2008/07/21/18392665/Korban.quot.Bengkel.Tulang.quot.Meningkat> diakses 24 April 2015.
- Nagtimin, 2005. *Dari Hippo Crates sampai Winslow dan Pengembangan Ilmu Kesehatan Masyarakat Selanjutnya*. Makassar.
- Noorkasiani, Heryati, dan Ismail, R.2009. *Sosiologi Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Sari, Putri Nilam. 2016. "Analisis Pengelolaan Sampah Padat di Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam". *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. Padang: Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, FKM, Andalas.

Suparlan, Parsudi. 1982. "Manusia, Kebudayaan, dan Lingkungannya: Perspektif Antropologi Budaya", *Majalah Ilmu-Ilmu Sastra Indonesia* 2: 237-249.

Wijaya, Cindy. 2015. "Apa Obat Herbal Kolera Terbaik", melalui <https://www.deherba.com/apa-obat-Herbal-kolera-terbaik.html> diakses pada 14 Desember 2018