

Self Care Activity : Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Dalam Peningkatan Daya Tahan Tubuh Untuk Persiapan Masa Endemi Covid-19

¹Kristiana Prasetia Handayani, ²Maria Agustina Ermi, ³Niken Setyaningrun, ⁴Apolonia Antonilda, ⁵Lydia Puspa Asmara, ⁵Ongky ayodia

^{1,2,3,4,5,6}Stikes Elisabeth Semarang

Email: devanosetiawan@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:
self care activity
Covid 19

Virus Corona telah mengancam dunia dengan kematian yang semakin hari semakin bertambah. Diperlukan tingkat pengetahuan masyarakat dalam mendukung kemandirian untuk mendeteksi dan mencegah kejadian Covid 19. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pemahaman terkait *self care activity* tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) dalam peningkatan daya tahan tubuh untuk persiapan masa *endemic* Covid-19.

ABSTRACT

Keywords:
self care activity
Covid 19

Corona virus has threatened the world with more and more deaths. A level of community knowledge is needed to support independence to detect and prevent the occurrence of Covid 19. The purpose of this community service is to provide an understanding of self care activities regarding the use of family medicinal plants (toga) in increasing body resistance to prepare for the endemic period of Covid-19.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Virus Corona telah mengancam dunia dengan kematian yang semakin hari semakin bertambah. Kasus Covid-19 di Indonesia pada 30 Januari 2022 mencapai 12.422 kasus konfirmasi harian. Pada kasus Covid-19 di Indonesia pada per 30 Maret 2022 terdapat 3.840.000. Data pada tanggal 22 Februari 2022 di kota Semarang terdapat kasus sebanyak 294 kasus. Data pada tanggal 3 Maret 2022 dari siagacorona.semarangkota.go.id tercatat ada 667 kasus di kota Semarang. Data tanggal 16 April 2022 di kota Semarang ada 602 kasus. Jumlah kasus tersebut naik turun. (Kemenkes RI, 2021)

Hal ini diakibatkan dari penularan yang masih memiliki resiko tinggi terjadi dan daya tahan tubuh yang menurun. Diperlukan tingkat pengetahuan masyarakat dalam mendukung kemandirian untuk mendeteksi, mencegah terpaparnya covid 19 dan meningkatkan daya tahan tubuh. Tindakan perawatan mandiri (*self care activity*) tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) sangat diperlukan sebagai upaya untuk peningkatan daya tahan tubuh untuk persiapan masa *endemic* Covid-19. (WHO, 2020)

Berdasarkan data dari studi pendahuluan di RT V didapatkan data dari 100 orang, hanya 20 orang yang mengetahui tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) dalam peningkatan daya tahan tubuh. Berdasarkan penelitian berjudul hubungan tingkat pengetahuan tentang Covid-19 dengan *self care activity* covid-19 tahun 2022 di RT V kelurahan Muktiharjo Kidul kecamatan Pedurungan didapatkan hasil kuesioner *selfcare activity* Covid-19 sebagian masih ada responden yang tidak mengkonsumsi vitamin dan terapi-terapi herbal. (Agoes, 2010)

Oleh karena itu, kami akan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan tindakan penyuluhan perawatan mandiri (*self care activity*) tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) dalam peningkatan daya tahan tubuh untuk persiapan masa *endemic* Covid-19 sangat diperlukan sebagai upaya untuk menurunkan kasus covid 19 di RT V RW XVI Kelurahan Muktiharjo Kidul Tlogosari Kulon Kecamatan Pedurungan Semarang.

II. MASALAH

Adapun Mitra kerja sama dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan ini adalah warga di RT V RW XVI Kelurahan Muktiharjo Kidul Tlogosari Kulon Kecamatan Pedurungan Semarang.. Berdasarkan analisis permasalahan yang kami lakukan ditemukan data sebagai berikut:

1. Minimnya pemahaman para warga tentang *self care activity* dalam pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) dalam peningkatan daya tahan tubuh untuk persiapan masa *endemic* Covid-19.
2. Belum adanya penyuluhan terkait informasi tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) dalam peningkatan daya tahan tubuh untuk persiapan masa *endemic* Covid-19 di RT V RW XVI Kelurahan Muktiharjo Kidul Tlogosari Kulon Kecamatan Pedurungan Semarang.
3. Belum pernah melakukan tindakan perawatan mandiri (*self care activity*) dengan pembuatan terapi herbal yang memanfaatkan tanaman obat keluarga (toga).

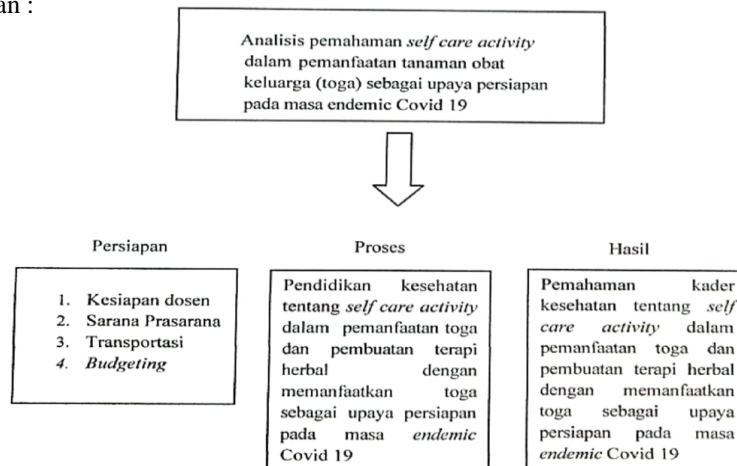
III. METODE

Solusi yang ditawarkan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, solusi yang ditawarkan adalah dengan melakukan pemberian pendidikan kesehatan tentang *self care activity* dalam pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) dan melakukan tindakan perawatan mandiri (*self care activity*) dengan pembuatan terapi herbal yang memanfaatkan tanaman obat keluarga (toga) sebagai upaya peningkatan daya tahan tubuh untuk persiapan masa *endemic* Covid-19.

Proses perancangan media pembelajaran adalah sebagai berikut :

Analisis Kebutuhan :



Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan

Rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mengadopsi langkah-langkah action research yang terdiri dari 4 (empat) tahapan yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Kegiatan-kegiatan dari masing- masing tahapan adalah sebagai berikut :

1. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah:

- a. Pembentukan tim pelaksanaan PKM.
- b. Mengajukan perizinan pada ketua RT V Kelurahan Muktiharjo Kidul Tlogosari Kulon Kecamatan Pedurungan Semarang.
- c. Melakukan kontrak waktu pelaksanaan dengan ketua PKK RT V Kelurahan Muktiharjo Kidul Tlogosari Kulon kecamatan Pedurungan Semarang.

2. Tindakan

Tindakan dalam kegiatan ini berupa implementasi program, yaitu:

Memberikan pendidikan kesehatan tentang self care activity dalam pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) sebagai upaya peningkatan daya tahan tubuh untuk persiapan masa endemic Covid-19 yang meliputi: pengertian, penyebab, tanda gejala, manfaat tanaman toga, cara pembuatan terapi herbal dari tanaman toga. Melakukan tindakan perawatan mandiri (selfcare activity) dengan pembuatan terapi herbal yang memanfaatkan tanaman obat keluarga (toga) sebagai upaya peningkatan daya tahan tubuh untuk persiapan masa endemic Covid-19.

3. Observasi dan evaluasi

Observasi dilakukan selama proses pendidikan kesehatan berlangsung. Beberapa hal yang diobservasi adalah minat, keseriusan, sikap ingin tahu, pemahaman tentang self care activity dalam pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) dan bisa melakukan pembuatan terapi herbal yang memanfaatkan tanaman toga sebagai upaya peningkatan daya tahan tubuh untuk persiapan masa endemic Covid-19.

4. Refleksi

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan terhadap kegiatan yang telah dilakukan dalam rangka menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan atau pengembangan kegiatan berikutnya.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dituangkan dalam bentuk hasil kegiatan pada setiap tahap pelaksanaan sebagai berikut:

Hasil Kegiatan

Perencanaan

Kegiatan yang dilakukan pada perencanaan adalah sebagai berikut:

1. Tim pengabdian kepada masyarakat mengadakan pertemuan dengan ketua LPPM. Dalam pertemuan ini dukungan diberikan untuk melaksanakan kegiatan ini.
2. Penyusunan pelaksanaan kegiatan PKM tentang “*Self Care Activity* : Pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) dalam peningkatan daya tahan tubuh untuk persiapan masa endemic covid-19”
3. Berdasarkan hasil identifikasi, hasil analisis permasalahan yang ada, hasil analisis kebutuhan, dan hasil analisis potensi Stikes Santa Elisabeth Semarang, selanjutnya disusun kegiatan PKM dengan tema “*Self Care Activity* : Pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) dalam peningkatan daya tahan tubuh untuk persiapan masa endemic covid-19”

Pelaksanaan Kegiatan

Tindakan dalam kegiatan ini implementasi program. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam implementasi program adalah sebagai berikut:

1. Melakukan edukasi tentang “*Self Care Activity* : Pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) dalam peningkatan daya tahan tubuh untuk persiapan masa endemic covid-19”
2. Melakukan simulasi tindakan perawatan mandiri (*self care activity*) dengan pembuatan terapi herbal yang memanfaatkan tanaman obat keluarga (jahe, sere, gula pasir, garam)
3. diskusi (Tanya jawab)

Observasi dan Evaluasi

Observasi dan evaluasi dilakukan terhadap pelatihan pembuatan ramuan minuman dari tanaman toga. Dari hasil observasi ditemukan, para peserta antusias, aktif bertanya selama sesi diskusi serta mampu menjawab pertanyaan serta mendemonstrasikan kembali cara pembuatan ramuan minuman dari tanaman toga.

Refleksi

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan kegiatan yang telah dilakukan dalam rangka pengembangan kegiatan berikutnya. Hasil refleksi perlu dilakukan tindak lanjut PKM dengan tema “*Self Care Activity* : Pemanfaatan tanaman obat keluarga (toga) dalam peningkatan daya tahan tubuh untuk persiapan masa endemic covid-19”. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan berlangsung dengan baik.

V. KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil PKM pada warga RT V RW XVI Kelurahan Muktiharjo Kidul Tlogosari Kulon Semarang berjalan lancar dan disambut dengan antusias oleh peserta. Peserta aktif selama kegiatan serta mampu menjawab pertanyaan serta mendemonstrasikan kembali membuat secara mandiri ramuan minuman dari tanaman toga

Saran

Warga RT V RW XVI Kelurahan Muktiharjo Kidul Tlogosari Kulon Semarang dapat membuat secara mandiri ramuan minuman dari tanaman toga

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, A. (2010). *Tanaman Obat Indonesia*. Palembang: Salemba Medic.
- Anonim. (2001). *Inventaris Tanaman Obat Indonesia I, Jilid 2*. (hal 313-314). Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan DepKes RI.
- Anonim. (2007). *Buku Pintar.Tanaman Hias*. Jakarta: PT. AgromediaPustaka.
- Ani'im Fattach, E. F. W., Syairozi, M. I., & Ardella, T. O. (2021). Rekonstruksi Sosial Ekonomi Pengentasan Kemiskinan Melalui Kelompok Usaba Bersama (Kube) Penjual Nasi Boranan Di Desa Sumberejo Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat MEMBANGUN NEGERI*, 5(2), 447-455.
- Anung Sugihantono et al. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19) Revisi ke-5*. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
- Arzani, M., N., dan Riyanto, R. (1992). Aktifitas antimikrobia minyak atsiridaun beluntas, daun sirih, biji pala, buah lada, rimpang bangle, rimpang serei, rimpang laos, bawang merah dan bawang putih secara in vitro". Yogyakarta: Laporan Penelitian. Fakultas Farmasi UGM
- Centers for Disease Control and Prevention. About COVID-19. 2020.
- Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19) revisi ke 5*. Jakarta: Kementrian Kesehatan; 2020.
- Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (Covid-19)*. Kementrian Kesehat. 2020;5:178.
- Kemendes RI. *Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Covid-19* [Internet]. 2021. Available from: <https://www.kemkes.go.id/folder/view/full-content/structure-faq.html>
- KemendesRI. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MenKes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*. MenKes/413/2020. 2020;2019:1–207.
- Khairani maya dkk. *Ragam cerita pembelajaran dari COVID-19*. Aceh: Syiah kuala university press; 2020.
- Muhtarom, A., Syairozi, I., & Wardani, N. D. (2022). Analisis Persepsi Harga, Kualitas Pelayanan, Customer Relationship Marketing, Dan Kepercayaan Terhadap Peningkatan Penjualan Dimediasi Loyalitas Pelanggan Pada Umkm Ayam Potong Online ELMONSU. *Jesya (Jurnal Ekonomi dan Ekonomi Syariah)*, 5(1), 743-755.
- World Health Organization. *Coronavirus disease (COVID-19): How is it transmitted*. 2020.
- Syairozi, M. I., & Cahya, S. B. (2017). Sukuk Al Intifaa: Integrasi Sukuk dan Wakaf dalam Meningkatkan Produktifitas Sektor Wakaf Pendorong Investasi Pada Pasar Modal Syariah. *JPIM (Jurnal Penelitian Ilmu Manajemen)*, 2(2), 12-Halaman.
- Syairozi, M., Rosyad, S., & Pambudy, A. P. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Sebagai Pengguna Kosmetik Alami Beribu Khasiat Hasil Produk Tani Untuk Meminimalkan Pengeluaran Masyarakat Desa Wonorejo Kecamatan Glagah KAB. LAMONGAN. *Empowering: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3, 88-98.