

**PEMANFAATAN TANAMAN UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN
TUBUH DI DESA TATAH LAYAP, MARTAPURA, KALIMANTAN
SELATAN**

Erna Prihandiwati* Aulia Rahim
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ISFI Banjarmasin

Email*: apt.erna@stikes-isfi.ac.id

ABSTRAK

Covid-19 sudah menjadi penyakit yang mendunia. Tidak hanya negara-negara berkembang, negara-negara maju pun ikut terdampak dengan pandemik Covid-19 termasuk Indonesia. Indonesia dengan kepadatan penduduk yang tinggi dan sumber daya alam yang berlimpah menjadi ukuran tersendiri. Kepadatan penduduk yang menjadikan rentan terjadi penularan Covid-19 dan keberlimpahan sumber daya alam menjadi potensi yang harus dimanfaatkan dalam mengatasi pandemik melalui tanaman-tanaman yang bisa digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh yang ada di sekitar tempat tinggal. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang pemanfaatan tanaman untuk meningkatkan daya tahan tubuh khususnya pada masa pandemi Covid-19. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah membentuk tim penyuluh untuk memberikan ceramah dan tanya jawab disertai dengan pemberian *leaflet*. Hasil dari kegiatan ini masyarakat telah memperoleh pemahaman yang baik tentang tanaman yang bisa digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan proses pengolahannya secara sederhana sehingga mampu memanfaatkan tanaman yang ada di sekitar tempat tinggal menjadi peningkat daya tahan tubuh.

Kata Kunci: tanaman, daya tahan, covid-19

ABSTRACT

Covid-19 has become a worldwide disease. Not only developing countries but also developed countries are also affected by the Covid-19 pandemic, including Indonesia. Indonesia, with a high population density and abundant natural resources, is a measure in itself. The population density, which makes Covid-19 transmission vulnerable and the abundance of natural resources, is a potential that must be exploited in overcoming the pandemic through plants that can be used to increase the body's resistance around the place of residence. This activity aims to provide knowledge to the public about the use of plants to increase endurance, especially during the Covid-19 pandemic. The method used in this activity was to form a team of extension agents to give lectures and questions and answers accompanied by leaflets. As a result of this activity, the community has gained a good understanding of plants that can be used to increase endurance and a simple processing process to use the plants around their dwellings to become immune enhancers.

Keywords: plants, endurance, covid-19

PENDAHULUAN

Riset Tumbuhan Obat dan Jamu pada 2017 menyebutkan, Indonesia memiliki sumber alam hayati yang setidaknya terdiri dari 2.848 spesies tumbuhan obat, dengan 32.014 ramuan obat. Menteri Kesehatan, ketika itu, Profesor Nila F Moeloek, menyatakan bahwa obat tradisional memiliki peluang untuk digunakan dalam upaya promotif preventif, terutama menjaga daya tahan tubuh¹.

Obat tradisional adalah salah satu produk tradisi masyarakat yang bersandar pada kearifan lokal dan diwariskan secara turun-temurun. Penggunaan obat tradisional ini, yang berupa obat herbal terstandar dan fitofarmaka, bahkan bisa dilayani di puskesmas melalui penggunaan dana alokasi khusus bidang kesehatan.

Awal 2020, Kementerian Kesehatan RI menerbitkan Surat Edaran Nomor HK.02.-02/IV.2243/2020 tentang pemanfaatan obat tradisional untuk pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, dan perawatan kesehatan. Surat edaran itu ditujukan kepada gubernur, bupati, dan wali kota seluruh Indonesia. Intinya, Kementerian Kesehatan menyarankan masyarakat

memanfaatkan obat tradisional berupa jamu, obat herbal terstandar, dan fitofarmaka.

Pemanfaatan obat tradisional tersebut sebagai upaya memelihara kesehatan, pencegahan penyakit, dan perawatan kesehatan termasuk pada masa kedaruratan kesehatan masyarakat atau bencana nasional Covid-19³.

METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di desa Tatah Layap, Martapura, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan, pada tanggal 12 November 2020. Pada kegiatan kali ini yang menjadi sasaran adalah tenaga Kesehatan Puskesmas Tatah Layap Makmur. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dari permohonan izin, disertai penjelasan maksud dan tujuan diadakannya kegiatan ini. Setelah itu, melakukan wawancara kepada tenaga kesehatan di puskesmas Tatah Layap Makmur mengenai kondisi masyarakat desa Tatah Layap mengenai latar belakang, aktivitas sehari-hari, pekerjaan,

tingkat perekonomian, wawasan terhadap tanaman, dan kebiasaan mengkonsumsi tanaman yang dijadikan penambah daya tahan tubuh.

Setelah memperoleh izin, dilanjutkan dengan persiapan materi penyuluhan mengenai jenis tanaman yang bisa digunakan untuk meningkatkan daya imun tubuh, proses pembuatannya secara sederhana, penentuan formula, dan pembuatan leaflet untuk dibagikan kepada tenaga kesehatan di puskesmas Tatah Layap Makmur.

Penyuluhan dilakukan kepada seluruh tenaga kesehatan di puskesmas Tatah Layap Makmur dengan membentuk kelompok kecil agar kelak bisa meneruskan kembali materi yang mereka peroleh dengan cara penyuluhan kepada masyarakat desa Tatah Layap. Leaflet dijadikan sarana agar mencegah kesalahan dalam penyampaian informasi kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini duraikan dalam beberapa tahapan kegiatan Pada tahap awal dilakukan koordinasi dengan pihak puskesmas Tatah Layap

Makmur, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan, mengenai kegiatan pengabdian yang akan diselenggarakan, meliputi waktu kegiatan, dan gambaran singkat mengenai kegiatan pengabdian di masa pandemik. Setelah mendapatkan izin dan persetujuan, dilakukan diskusi mengenai keseharian warga masyarakat, kebiasaan dalam mengkonsumsi obat dari tanaman, dan penggunaan tanaman obat untuk menjaga kesehatan.

Dari kegiatan ini diperoleh hasil bahwa total tenaga kesehatan di puskesmas Tatah Layap Makmur yakni 54 orang yang terdiri dari dokter, dokter gigi, perawat, bidan, dan tenaga teknis kefarmasian.

Materi pengabdian yang disampaikan meliputi tanaman obat yang memiliki khasiat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan cara pengolahan sederhana dalam memanfaatkan simplisia tanaman obat tersebut, mengingat pentingnya menjaga daya tahan tubuh bagi masyarakat di masa pandemi COVID-19². Simplisia tanaman obat yang dipilih dalam pembuatan obat dari tanaman yakni belimbing wuluh disebabkan karena tingginya

kandungan vitamin C⁵.

Proses pengolahan minuman herbal dilakukan dengan cara perebusan, yaitu dengan menambahkan dua gelas air, didihkan hingga terisisa setengahnya, kemudian dilakukan penyaringan, setelah itu minuman herbal dapat dikonsumsi. Pemilihan metoda perebusan dalam pengolahan minuman herbal ini, dikarenakan metode perebusan merupakan metode yang sederhana, mudah dan umum dilakukan oleh masyarakat⁴. Secara ilmiah proses belimbing wuluh dengan cara perebusan, merupakan cara yang tepat untuk dapat menarik senyawa berhasiat dari dalam belimbing wuluh, karena dengan proses perebusan akan lebih memudahkan senyawa aktif tertarik ke dalam air rebusan, selain itu, waktu yang diperlukan penarikan senyawa ke dalam air rebusan akan lebih cepat. Jika dibandingkan dengan cara di seduh dalam air panas, jumlah senyawa aktif yang tertarik akan lebih sedikit dan membutuhkan waktu yang lebih lama

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan

mengenai pemanfaatan tanaman untuk meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga menjadi sarana dalam memperkenalkan jenis tanaman obat beserta cara pengolahan yang mudah untuk diaplikasikan kepada masyarakat. Dalam kondisi pandemik COVID-19 ini, Penyuluhan tanaman obat yang memiliki khasiat meningkatkan daya tahan tubuh merupakan solusi bagi masyarakat untuk dapat meningkatkan daya tahan tubuh dengan metode sederhana dan harga yang terjangkau

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ISFI Banjarmasin yang telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini..

DAFTAR PUSTAKA

- 1) Ruslin, Fitrawan, LOM, Pascayantri AA, Andi HT, 2020. Sosialisasi dan Edukasi Pemanfaatan Tanaman Berkhasiat Obat Dalam Menghadapi Masa Pandemi COVID-19 di Kota Kendari, *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 2(62)
- 2) Meilin, Rulia DR, Nadia Putri, 2020. Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk meningkatkan Imun Tubuh di Masa Pandemi COVID-19, *Jurnal*

Pengabdian Masyarakat
Universitas Ubudiyah
Indonesia,2(2)

- 3) Ningsih AW,2021. Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Peningkat Sistem Imun Untuk Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit COVID-19 di Masyarakat, Jurnal Pengabdian Masyarakat MIPA dan Pendidikan MIPA,5(1)
- 4) Hasanah SU, Wibowo DP, Aulifa DL,2020. Lindungi Imunitas Masyarakat Dengan Minuman Herbal. Jurnal Pengabdian Masyarakat CARADDE,3(2)
- 5) Mustofa A, Suhartatik N.,2020. Meningkatkan Imunitas Tubuh dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 Di Karang Taruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah, Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan,4(1)