

Upaya Pemberdayaan Apotek Hidup dan Pentingnya Tanaman Obat dalam Menjaga Imunitas Tubuh Selama Pandemi Covid-19

Jihan Sasmita Reza

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Address: Jl. Syeikh Abdul Rauf Kopelma Darussalam, Banda Aceh, Aceh
e-mail: 170701123@student.ar-raniry.ac.id

Maysarah Binti Bakri

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Address: Jl. Syeikh Abdul Rauf Kopelma Darussalam, Banda Aceh, Aceh
e-mail: maysarah.bakri@ar-raniry.ac.id

DOI: 10.22373/jrpm.v2i1.1157

Abstract

The Covid-19 pandemic delays learning activities on campus, especially in the process of practicum, student community service (KPM), and completing final assignments. Not only students, the pandemic also has an impact on the society. This condition requires the society to be healthy for doing daily activities. One way to do it is by consuming healthy and natural food such as vegetables or herbals. The objectives of this study were (1) to identify the types of to improve the health status of society, (2) to find out the way of using herbals in the program and the benefit of it as raw materials for herbal medicine as an alternative of chemical drugs. The KPM student initiates to make a living pharmacy to improve the body's immune system. The students performs Covid-19 prevention socialization and train the village community of Doy, in the cultivation of herbs to maintain the immunity. The expected result of such activities is increasing society's interest in growing a living pharmacy plant in their yard, increasing society knowledge in optimizing their garden for the cultivation of living pharmacies, and increasing public knowledge regarding the advantages of each herbal plant.

Keywords: *Herbal medicines; immunity; corona virus; Doy village; Ulee Kareng*

Abstrak

Pandemi Covid-19 membuat kegiatan pembelajaran di kampus terhambat, terutama dalam proses praktikum, pengabdian masyarakat mahasiswa (KPM), dan penyelesaian tugas akhir. Tak hanya pelajar, pandemi juga berdampak pada masyarakat. Kondisi ini menuntut masyarakat untuk sehat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Salah satu caranya adalah dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan alami seperti sayuran atau herbal. Tujuan penelitian ini adalah (1) untuk mengidentifikasi jenis-jenis untuk

meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, (2) untuk mengetahui program pemanfaatan jamu dan manfaatnya sebagai bahan baku obat herbal sebagai alternatif dari obat-obatan kimia. Mahasiswa KPM ini berinisiatif membuat apotek hidup untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Para mahasiswa melakukan sosialisasi pencegahan Covid-19 dan melatih masyarakat desa Doy, dalam budidaya jamu untuk menjaga kekebalan tubuh. Hasil yang diharapkan dari kegiatan tersebut adalah meningkatnya minat masyarakat untuk menanam tanaman farmasi hidup di pekarangan mereka, meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengoptimalkan kebun mereka untuk budidaya apotek hidup, dan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang keunggulan masing-masing tanaman herbal.

Kata Kunci: *Obat herbal; kekebalan tubuh; virus corona; Desa Doy; Ulee Kareng*

A. Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu negara agraris dengan mayoritas penduduk bermata pencaharian sebagai petani dengan kegiatan bercocok tanam. Sebagai negara agraris, Indonesia memiliki beragam sumber daya baik di daratan maupun di perairan. Tanaman juga bermanfaat untuk penyembuhan dan pengobatan. Kemampuan tanaman toga dalam menyembuhkan dan memberikan efek positif dari beberapa tanaman sebagai obat telah lama diketahui secara turun menurun sebelum para ilmuwan menemukan berbagai obat-obatan dengan bahan kimia. Lebih dari 1000 spesies tumbuhan dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku obat, oleh karena itu budidaya tanaman obat di Indonesia memiliki potensi yang sangat baik untuk dikembangkan. Budidaya tanaman obat di area desa memiliki tingkat keberhasilan yang cukup tinggi.¹ Desa secara antropologi dan topografi memiliki lahan terbuka yang sangat baik dibandingkan daerah perkotaan.²

Desa Doy (Gampong Doy) merupakan salah satu kelurahan yang berada di Kecamatan Ulee Kareng, Kota Banda Aceh, Aceh. Desa Doy termasuk dalam zona perumahan, dan perdagangan. Namun, lahan pekarangan perumahan belum dimanfaatkan secara optimal, padahal lahan yang dikelola dapat memberikan manfaat bagi rumah tangga dan keluarga yang mampu mengelolanya. Hal ini dapat dilihat dari berbagai fungsi dasar pekarangan yaitu sebagai warung hidup, bank hidup, atau apotek

¹ Martino, Y. A., Sulistyowati, E., & Purnomo, Y. (2018). Model Pemberdayaan Santri Ponpes Al-Hidayah Batu Malang Sebagai Kader Kesehatan Berbasis Terapi Herbal. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 1(2), 86–93. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v1i2.1514>

² Suparmini, & Wijayanti, A. T. (2015). *Masyarakat Desa dan Kota (Tinjauan Geografis, Sosiologis, dan Historis)*. Buku Ajar. Yogyakarta: UNY Press.

hidup. Salah satu pengolahan lahan yang dapat diterapkan pada pekarangan adalah budidaya tanaman apotek hidup.

Apotek hidup adalah memanfaatkan sebagian tanah untuk ditanami tanaman obat-obatan untuk keperluan sehari-hari. Apotik hidup merupakan istilah penggunaan lahan yang ditanami tumbuhan yang berkhasiat untuk obat secara tradisional.³ Banyak obat-obatan tradisional yang dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit. Obat tradisional umumnya lebih aman karena bersifat alami dan memiliki efek samping yang lebih sedikit dibandingkan obat-obat buatan pabrik. World Health Organization (WHO) merekomendasi penggunaan obat tradisional termasuk obat herbal dalam pemeliharaan kesehatan masyarakat, pencegahan dan pengobatan penyakit, terutama untuk penyakit kronis, penyakit degeneratif dan kanker.⁴ Menurut Aseptianova dalam Rahmawati⁵ ”Semua jenis tanaman obat memang mengandung senyawa kimia alami, yang memiliki efek farmakologis dan aktivitas penting sampai berpotensi sebagai agen anti penyakit degeneratif“. Itulah sebabnya sebagian orang lebih senang mengonsumsi obat-obat tradisional daripada mengonsumsi obat dokter. Apotek hidup mempunyai berbagai manfaat, antara lain: (1) Aman bagi kesehatan karena menggunakan tanaman yang alami, (2) Lebih menghemat biaya hidup karena tanaman yang digunakan dapat dipakai untuk membuat obat atau digunakan pada berbagai produk sehari-hari dengan cara yang mudah, (3) Dapat diolah menjadi obat herbal yang lebih bermanfaat dan lebih banyak khasiatnya, (4) Meningkatkan kemampuan pemanfaatan tanaman terutama tanaman obat, (5) Menjadikan rumah lebih asri, cantik, dan sehat, serta (6) Memberikan efek psikologis bagi orang yang sedang sakit sehingga lebih cepat sembuh karena keberadaan tanaman di apotik hidup. Selain itu, merawat tanaman juga menjadi sarana menggerakkan tubuh dan berolahraga. Hasilnya tubuh menjadi sehat dan cantik. Dari

³ Syarif, P., Suryotomo, B., & Soeprapto, H. (2011). Deskripsi dan Manfaat Tanaman Obat di Pedesaan Sebagai Upaya Pemberdayaan Apotik Hidup (Studi Kasus di Kecamatan Wonokerto). *PENA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, 21(1), 20–32.

⁴ Setiawati, A., Immanuel, H., & Utami, M. T. (2016). The inhibition of *Typhonium flagelliforme* Lodd. Blume leaf extract on COX-2 expression of WiDr colon cancer cells. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 6(3), 251–255. <https://doi.org/10.1016/j.apjtb.2015.12.012>

⁵ Aseptianova. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Untuk Pengobatan Keluarga Di Kelurahan Kebun Bunga Kecamatan Sukarami-Kota Palembang. *Batoboh Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1), 1–25. <https://doi.org/10.26887/bt.v3i1.680>

uraian tersebut, maka tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberi pengetahuan mengenai manfaat tanaman obat tradisional sebagai alternative pengobatan dan langkah antisipatif dalam menjaga dan merawat kesehatan secara alami di tengah pandemi Covid-19, serta untuk mengurangi pengeluaran perekonomian keluarga terhadap pembelian obat-obatan kimia yang cenderung mahal. Selain itu pengabdian ini juga bertujuan sebagai upaya meningkatkan kesehatan masyarakat melalui apotek hidup yang bersinergi dengan kegiatan peningkatan kesehatan masyarakat lainnya.

Menurut WHO (*World Health Organization*) dalam Piagam Ottawa dalam promosi kesehatan, kesehatan adalah sumber daya bagi kehidupan sehari-hari, bukan tujuan hidup. Kesehatan adalah suatu konsep positif yang menekankan pada sumber daya sosial dan pribadi serta kemampuan fisik.⁶ *Corona Virus Disease* (Covid-19) adalah jenis virus baru yang menyerang imunitas tubuh serta dapat menyebabkan kematian. Pada masa pandemic Covid-19 ini, masyarakat perlu menjaga kebersihan dan kesehatan, salah satunya dengan selalu menjaga system imunitas pada diri. Sistem imun atau kekebalan tubuh adalah mekanisme pertahanan tubuh yang bertugas merespon atau menanggapi “serangan” dari luar tubuh kita. Saat terjadi serangan, biasanya antigen pada tubuh akan mulai bertugas. Fungsi sistem imun bagi tubuh adalah sebagai pertahanan tubuh yakni menangkal benda asing, sebagai keseimbangan fungsi tubuh, dan berfungsi sebagai suatu pengintai untuk menghancurkan sel-sel yang bermutasi.

Sebagian besar tanaman memiliki atau mengandung ratusan jenis senyawa kimia yang diketahui jenis dan khasiatnya ataupun yang belum diketahui. Senyawa-senyawa yang mempunyai prospek cukup baik untuk meningkatkan aktivitas system imun biasanya berasal dari golongan *flavonoif*, *kurkumin*, *limonid*, vitamin C, vitamin E, dan katekon. Budidaya tanaman apotek hidup pada kondisi pandemi saat ini merupakan langkah yang tepat karena dapat digunakan sebagai obat-obatan tradisional guna mengobati atau mengatasi berbagai penyakit serta meningkatkan imunitas tubuh. Sosialisasi tentang pentingnya optimalisasi halaman rumah sebagai apotik hidup dapat memicu minat masyarakat untuk menanam tanaman apotek hidup pada halaman rumah, meningkatkan pengetahuan masyarakat akan pemanfaatan lahan pekarangan rumah untuk penanaman tumbuhan apotek hidup, serta memberikan pengetahuan masyarakat tentang tanaman yang dapat digunakan untuk obat sebagai apotek hidup.

⁶ Afkar, T., Setiyowati, D., Romadlona, Rahmah D., Jebaru, Agapitus H. 2017. PEMBERDAYAAN IBU PKK DESA BULUREJO

Keberadaan apotek hidup pada permukiman memiliki beberapa manfaat antara lain menjadi lebih asri, tenang, dan hijau. Oksigen yang dihasilkan dari tanaman di apotek hidup akan membuat udara di sekitar lingkungan menjadi lebih bersih dan segar. Manfaat lainnya adalah untuk warga. Aktivitas merawat apotek hidup seperti memberi pupuk tanaman secara teratur, menyirami tanaman setiap pagi, mencabut rumput liar yang tumbuh di sekitar tanaman, akan menjadikan tubuh sehingga tubuh akan menjadi lebih bugar.

B. Metode Penelitian

Kegiatan Pengabdian ini mulai dilaksanakan pada 22 Maret 2021 hingga 30 April 2021 selama 40 hari. Bertempat di Desa Doy, Ulee Kareng. Pengabdian ini dilakukan oleh mahasiswa KPM DRI Inovatif. Metode pengabdian yang digunakan yaitu dengan melakukan studi kasus dan partisipatif. Tahapan kegiatan dimulai dengan melakukan sosialisasi terlebih dahulu kepada masyarakat Desa Doy, Ulee Kareng dan dilanjutkan dengan tahap pembuatan apotek hidup.

Tabel 1. Rincian Tahapan Kegiatan Pengabdian

No	Metode Pengabdian	Kegiatan	Tujuan	Out put
1.	Sosialisasi manfaat dan pembuatan apotek hidup	Menyelenggarakan sosialisasi mengenai manfaat yang bisa didapatkan dari pengelolaan apotek hidup dan menjelaskan langkah-langkah pembuatan apotek hidup di Desa Doy Ulee Kareng	Munculnya kesadaran masyarakat dan meningkatnya minat masyarakat untuk mengoptimalkan pekarangan sebagai apotik hidup.	Diharapkan masyarakat peduli terhadap tanaman yang berguna untuk kesehatan

2. Pembuatan apotek hidup	Melakukan pencarian bibit, pembuatan dan penanaman apotek hidup.	Masyarakat lebih mandiri sehingga ketika sakit, tanaman apotik hidup dapat langsung dijadikan obat	Diharapkan masyarakat paham dalam memanfaatkan apotik hidup bagi kesehatan, dan menciptakan inovasi baru untuk membudidayakan apotek hidup sebagai penunjang ekonomi masyarakat.
---------------------------	--	--	--

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Sistem kekebalan tubuh yang kompleks dan terintegrasi membutuhkan beberapa mikronutrien spesifik, termasuk vitamin A, D, C, E, B6, B12, folat, zink, besi, tembaga, dan selenium. Imunitas merupakan suatu sistem pertahanan yang berperan dalam mengenal, menghancurkan, serta menetralkan benda-benda asing atau sel-sel abnormal yang berpotensi merugikan bagi tubuh. Kemampuan tubuh untuk menahan atau menghilangkan benda asing serta sel-sel abnormal disebut imunitas. Imunitas yang rendah pada manusia akan menyebabkan mudahnya terpapar penyakit atau virus salah satunya adalah akan mudah terpapar Covid-19.

Tanaman yang dibudidaya adalah jahe (*Zingiber officinale*), lengkuas (*Alpinia pyramidata*), kencur (*Kaemferia galangal*), sereh (*Andropogon natrus*), dan temulawak (*Curcuma Xanthorrhiza*). Obat tradisional yang terdapat di Indonesia yang dapat digunakan untuk meningkatkan sistem imun yaitu temulawak (*Curcuma Xanthorrhiza*). Sedangkan kencur (*Kaemferia galanga*) dapat digunakan sebagai anti inflamasi, expectorant, asma dan lain-lain. Manfaat yang lain dari temulawak adalah untuk menyegarkan tubuh, memperlancar metabolisme, menyehatkan fungsi hati, menambah nafsu makan, sebagai imunomodulator dan hepatoprotektor. Ekstrak temulawak dapat menginduksi aktivitas sistem imun, sedangkan pemberian temulawak dapat meningkatkan respons imun pada ayam yang diberi vaksin flu burung. Sedangkan manfaat kencur yaitu sebagai pengobatan diare, migrain, meningkatkan energi, dan mengatasi kelelahan atau dikenal dengan meningkatkan imun. Jahe (*Zingiber*

officinale) dapat digunakan membantu proses detoksifikasi dan mencegah penyakit kulit, melindungi dari kanker, anti peradangan. Lengkuas (*Alpinia pyramidata*) Lengkuas merupakan rempah yang kaya akan antioksidan yang bermanfaat melawan penyakit dan melindungi sel dari radikal bebas. Sedangkan sereh (*Andropogon natus*) berkhasiat untuk memberikan rasa hangat pada tubuh.

Tabel 2. Jenis Tanaman yang dibudidayakan

 <p>Jahe</p>	 <p>Lengkuas</p>	 <p>Sereh</p>
 <p>Temulawak</p>	 <p>Kencur</p>	

Pada sosialisasi dan pelatihan budidaya tanaman Apotek hidup ini dilaksanakan di Desa Doy, Ulee Kareng dimana kegiatan ini dilaksanakan secara langsung. Masyarakat Desa Doy sangat tertarik dengan adanya kegiatan ini karena dapat menambah pengetahuan dan bisa diterapkan di lingkungan perumahan yang lahannya tergolong sempit. Masyarakat juga mengetahui alat dan bahan yang digunakan, serta langkah-langkah dalam pemberdayaan atau penanaman dari tanaman apotek hidup di pekarangan rumah. Sehingga masyarakat berminat dan tertarik untuk melakukan budidaya tanaman obat di pekarangan rumah masing-masing. Cara penanaman yang sederhana dan dapat dilakukan di pekarangan rumah, membuat masyarakat tertarik untuk membudidayakan tanaman herbal tersebut. Adapun manfaat yang diperoleh dari pembudidayaan tanaman apotek hidup di pekarangan rumah yaitu memanfaatkan pekarangan rumah dengan sebaik mungkin, sebagai sarana untuk menyediakan obat

Upaya Pemberdayaan Apotek Hidup dan Pentingnya Tanaman Obat dalam Menjaga Imunitas Tubuh Selama Pandemi Covid-19

herbal bagi masyarakat Desa Doy di tengah pandemi, sarana untuk menjaga kesehatan atau imunitas tubuh dengan mengolah tanaman obat tersebut.

Apotek hidup ini menjadi langkah awal untuk nantinya dilanjutkan oleh masyarakat dengan variasi tanaman herbal yang lebih banyak lagi, seperti kunyit, daun kelor, jahe merah, bawang putih, dan lain sebagainya.



(persiapan polibek untuk tanaman apotek hidup)



(pengisian tanah ke dalam polibek, sebelum diisi bibit tanaman)



(pengisian bibit kedalam polibek)



(penyiraman tanaman apotek hidup)



(tanaman apotek hidup)

Sumber: dokumen pribadi

C. Simpulan

Program apotek hidup sangat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia khusus Desa Doy tersendiri. Mengingat Indonesia adalah salah satu negara agraris, dengan membudidayakan tanaman obat keluarga (apotek hidup) berarti sama dengan melestarikan kearifan yang dimiliki oleh Indonesia. Dengan melestarikan pembudidayaan tanaman obat ini juga dapat membuat pekarangan rumah masyarakat menjadi lebih bermanfaat. Secara tidak langsung, masyarakat juga dapat melakukan penghematan dalam bidang ekonomi serta menghindari efek jangka panjang pengonsumsi obat-obatan kimia. Dari kegiatan-kegiatan tersebut dampak yang didapatkan masyarakat Desa Doy adalah mendapatkan pengetahuan bagaimana memanfaatkan lahan yang ada menjadi apotek hidup yang memiliki banyak sekali manfaat. Dari hasil sosialisasi yang diselenggarakan melalui rumah ke rumah, warga Desa Doy dapat mempraktikkan sendiri apa yang telah disampaikan dan dipelajari di kemudian hari. Namun, perlu dilakukan budidaya tanaman obat secara terus-menerus agar kegiatan ini berkelanjutan yang manfaatnya dapat dirasakan secara optimal oleh masyarakat. Selain itu, mempertimbangkan banyaknya manfaat dari keberadaan apotik hidup, penulis memandang perlu dilakukan penyuluhan tentang manfaat apotik hidup sebagai sumber obat tradisional di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afkar, T., Setiyowati, D., Romadlona, Rahmah D., Jebaru, Agapitus H. 2017. PEMBERDAYAAN IBU PKK DESA BULUREJO
- Aseptianova. (2019). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Untuk Pengobatan Keluarga Di Kelurahan Kebun Bunga Kecamatan Sukarami-Kota Palembang. *Batoboh Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1), 1–25. <https://doi.org/10.26887/bt.v3i1.680>
- Martino, Y. A., Sulistyowati, E., & Purnomo, Y. (2018). Model Pemberdayaan Santri Ponpes Al-Hidayah Batu Malang Sebagai Kader Kesehatan Berbasis Terapi Herbal. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 1(2), 86–93. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v1i2.1514>
- Setiawati, A., Immanuel, H., & Utami, M. T. (2016). The inhibition of Typhonium flagelliforme Lodd. Blume leaf extract on COX-2 expression of WiDr colon cancer cells. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 6(3), 251–255. <https://doi.org/10.1016/j.apjtb.2015.12.012>
- Suparmini, & Wijayanti, A. T. (2015). *Masyarakat Desa dan Kota (Tinjauan Geografis, Sosiologis, dan Historis)*. Buku Ajar. Yogyakarta: UNY Press.
- Syarif, P., Suryotomo, B., & Soeprpto, H. (2011). Diskripsi dan Manfaat Tanaman Obat di Pedesaan Sebagai Upaya Pemberdayaan Apotik Hidup (Studi Kasus di Kecamatan Wonokerto). *PENA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, 21(1), 20–32.