

Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dalam Meningkatkan Imun Keluarga Ibu-ibu PKK

Misrita¹, Hery Palangka Jaya¹, Yetrie Ludang¹, Imam Qalyubi^{*2}, Noriman¹

¹Program Pascasarjana, Universitas Palangka Raya

² Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya

*Email: imamqalyubi@gmail.com

Abstract

It is possible to defeat the Covid-19 virus by boosting the body's defenses. Using family medicinal plants, which typically grow more naturally in yards and are widely used as food additives as well as for healing, disease prevention, improving immunity, and restoring freshness, which ultimately benefits public health, is one of the ways to boost immunity. The community still has a limited understanding of and reaction to the usage of therapeutic herbs. It is judged important to perform community service in relation to the administration of the family's medicinal plants after observing the response of a group of women in Talio Village who have family medicinal plants. The strategy employs community empowerment techniques, particularly for the target population through counseling and training. In particular, the target group receives counseling and training while producing a healthy butterfly pea flower drink for ten women and cadres in Talio Village as part of the approach method's utilization of community empowerment techniques. The outcomes of this activity demonstrate that mothers and health professionals in Talio Village now have a more comprehensive understanding of how to prepare a healthy butterfly pea flower beverage as a consequence of counseling and training utilizing training materials. The answer score, where the mean post-test score is 86.20 and greater than the pre-test score of 72.3, serves as proof of this. Knowledge growth as a percentage grew by 14.17%. The outcomes of community service through counseling and education by offering instruction on how to make healthy butterfly pea flower beverages help boost moms' and staff members' understanding of how to strengthen the immune system of the family. PKK Desa is advised to organize a small group of traditional herbal medicine firms and host a village-wide competition for family medicinal plants.

Keywords: *body immunity, butterfly pea plant, family medicinal plants, healthy drink*

Pendahuluan

Pada masa pandemic covid 19 beberapa usaha pencegahan melawan penularan virus dapat dilakukan dengan tindakan pencegahan seperti cuci tangan pakai sabun, menerapkan etika batuk/pakai masker, menjaga jarak, dan yang tak kalah penting adalah meningkatkan daya tahan tubuh. Kementerian Kesehatan melalui Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan mengirimkan surat edaran kepada gubernur, bupati/walikota di seluruh Indonesia untuk memanfaatkan obat tradisional sebagai pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, dan perawatan kesehatan. Upaya peningkatan daya tahan tubuh adalah dengan memanfaatkan berbagai ramuan tradisional yang dapat diperoleh dari tanaman obat (Pertiwi *et al.*, 2020). Adapun jenis tanaman

obat pada umumnya lebih banyak tumbuh sebagai tanaman liar, namun pada saat ini tanaman obat banyak ditanam di kebun dan di lahan pekarangan. Tanaman ini banyak digunakan sebagai salah satu bahan tambahan pada masakan namun banyak dimanfaatkan untuk penyembuhan dan pencegahan penyakit, juga untuk meningkatkan daya tahan tubuh, serta pengembalian kesegaran yang pada akhirnya meningkatkan kesehatan masyarakat (Muktiningsih, 2001).

Tanaman Obat Keluarga pada hakekatnya adalah tanaman berkhasiat yang ditanam di lahan pekarangan yang dikelola oleh keluarga. Ditanam dalam rangka memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri, namun pengetahuan dan respon masyarakat tentang pemanfaatan TOGA ini masih

terbatas. Melihat respon salah satu kelompok ibu-ibu PKK di Desa Talio yang memiliki TOGA maka dipandang perlu untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang pengelolaan tanaman obat keluarga dimaksud dengan solusi yang ditawarkan adalah pemberdayaan masyarakat dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kaum ibu dalam membudidayakan tanaman obat keluarga.

Tujuan pemberdayaan masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan kaum ibu mengenal jenis-jenis tanaman obat dan cara mengolah ramuan tanaman obat keluarga untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Metode Pelaksanaan

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan PKM dilaksanakan oleh tim dosen Program Pascasarjana Universitas Palangka Raya bekerjasama dengan dosen Institut Agama Islam Negeri Palangkaraya yang terdiri dari ketua dan tiga orang anggota serta dibantu oleh mahasiswa. Sedangkan mitra kegiatan PKM adalah kelompok ibu-ibu PKK di Desa Talio Kecamatan Pandih Batu Kabupaten Pulang Pisau.

Dalam program kemitraan ini, metode pendekatan menggunakan metode pemberdayaan masyarakat khususnya kelompok sasaran melalui penyuluhan dan edukasi yang dilakukan dengan menggunakan pelatihan pembuatan minuman sehat dari tanaman bunga telang dan pembagian resep cara membuat minuman tanaman obat untuk menambah referensi dan pengetahuan serta pemanfaatan tanaman obat keluarga dalam meningkatkan imun pada sepuluh ibu-ibu di Desa Talio.

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu sebagai berikut :

a) Persiapan Kegiatan. Tahapan awal dari kegiatan pengabdian ini adalah mempersiapkan segala kebutuhan

penyuluhan seperti lembar soal. Soal-soal yang digunakan untuk pre dan post-test, kemudian materi pengabdian yang akan diberikan, dan juga absensi untuk diisi oleh responden.

- b) Pembukaan Kegiatan. Pada inti kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2022, dimulai pada pukul 08.00 WIB yang ditandai dengan seluruh ibu-ibu kelompok PKK Desa Talio memasuki tempat kegiatan di aula Desa Talio.
- c) Kegiatan Pre-test. Kegiatan ini kemudian diawali dengan melakukan pre-test oleh peserta yang telah disiapkan tim panitia pengabdian pada masyarakat. Pre-test dibagikan dalam bentuk lembaran pertanyaan dan peserta tinggal mengisi saja jawabannya.



Gambar 1. Pre Test

- d) Kegiatan Penyuluhan. Kegiatan inti dari pengabdian ini adalah dengan memberikan penyuluhan kepada peserta mengenai manfaat tanaman obat keluarga dalam meningkatkan imun keluarga kelompok ibu-ibu PKK Desa Talio. Materi yang telah disiapkan, dibuat dalam Microsoft Power-point (Bartsch dan Cobern, 2003), dan dibagikan kepada peserta. Materi pada penyuluhan ini antara lain adalah edukasi tentang jenis-jenis tanaman yang mengandung obat dan manfaat yang terkandung dalam tanaman obat bagi kesehatan tubuh. Kegiatan penyuluhan ini disampaikan oleh para dosen dibantu dengan mahasiswa.



Gambar 2. Penyuluhan oleh Narasumber Dosen



Gambar 5. Post-test

- e) Penyampaian Pembuatan Teh Telang dan pembagian resep pembuatan teh telang serta pembagian bibit tanaman bunga Telang. Metode pembuatan minuman Teh Telang adalah seperti bagan di bawah ini



Gambar 3. Alur pembuatan minuman teh Telang



Gambar 4. Pembagian Bibit Bunga Telang

- f) Kegiatan Post-test. Kegiatan ini kemudian diakhiri dengan melakukan post-test oleh peserta yang telah disiapkan tim panitia pengabdian masyarakat dalam bentuk lembar tes yang dibagikan kepada peserta.

Hasil dan Pembahasan

Bahan yang digunakan dalam pembuatan minuman sehat Teh Telang yaitu bunga Telang, jeruk nipis, dan segelas air panas. Proses pembuatan dengan membersihkan bunga Telang yang kemudian direndam dalam segelas air panas dengan perbandingan 5:1 lima buah bunga telang untuk satu gelas belimbing air panas. Setelah warna pink muncul dalam air kemudian diberikan perasan setengah buah jeruk nipis maka warna akan berubah menjadi biru tua. Inilah yang dinamakan dengan teh telang. Bisa diminum dengan hangat atau dingin dengan campuran es batu. Teh Telang yang sudah siap kemudian dibagikan kepada peserta untuk dicicipi rasanya.

Wilayah pedesaan sebagai lokasi pemukiman masyarakat Desa Talio maka sebagian besar penduduk bekerja sebagai peladang, pegawai negeri, pegawai swasta, dan pedagang yang secara ekonomi berada pada kelas menengah ke bawah dengan pemukiman penduduk yang masih sedikit, namun angka kejadian penderita covid di wilayah ini cukup tinggi dari wilayah lainnya di Kabupaten Pulang Pisau. Upaya-upaya pencegahan yang dilakukan oleh pemerintah meliputi pembatasan aktifitas, patuh protokol kesehatan dan peningkatan daya tahan tubuh. Peningkatan daya tahan tubuh selain mengkonsumsi makanan yang bergizi, minum vitamin, juga dengan menggunakan ramuan herbal atau jamu yang dapat diolah sendiri dengan cara yang mudah dan

sederhana. Sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan menyarankan masyarakat untuk memanfaatkan obat tradisional berupa jamu, obat herbal terstandar, dan fitofarmaka. Melihat respon salah satu kelompok ibu-ibu PKK di Desa Talio yang memiliki TOGA maka dipandang perlu untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang pengelolaan tanaman obat keluarga dimaksud. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen Universitas Palangka Raya dengan memberikan pelatihan pembuatan minuman sehat tanaman bunga telang dan tentang resep pemanfaatan tanaman obat. Pelaksanaan kegiatan pengabdian selama 1 hari, partisipasi dari semua peserta dapat berjalan dengan baik. Hasil evaluasi pengetahuan peserta dalam memahami jenis tanaman obat dan pengelolaannya adalah 85%.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa secara garis besar, pengetahuan mengenai tanaman obat untuk meningkatkan imunitas tubuh pada kaum ibu di wilayah Desa Talio mengalami peningkatan pasca pemberian edukasi dengan media Pelatihan pembuatan minuman sehat tanaman bunga telang. Hal ini dibuktikan melalui skor jawaban kelompok sasaran, dimana rerata skor post-test adalah 86,20 dan lebih tinggi dibandingkan skor pre-test yaitu 72,3. Presentase peningkatan pengetahuan kelompok sasaran mengenai pemanfaatan tanaman obat keluarga meningkat 14,17% lebih tinggi dibandingkan sebelum diberi edukasi oleh Tim Pengabdian. Selain itu, dalam pelaksanaan kegiatan, kelompok sasaran juga menunjukkan adanya antusiasme pada awal hingga akhir sesi. Pada sesi awal, Tim Pengabdian meminta perwakilan ibu untuk berbagi (sharing) mengenai apa saja yang mereka ketahui tentang jenis tanaman obat dan fungsinya, dan sebagian besar kaum ibu yang hadir belum banyak mengetahui mengenai hal tersebut. Pasca pemberian edukasi menggunakan Pelatihan pembuatan

minuman sehat tanaman bunga telang, sebagian besar menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang jenis dan pemanfaatan tanaman obat keluarga.

Akibat pandemi Covid-19 memicu perubahan pola hidup dan imunitas yang ada di dalam masyarakat. Pandemi Covid-19 juga telah mengubah kebiasaan yang kita lakukan sehari-hari baik di rumah, di sekolah, di tempat kerja dan dimanapun kita berada. Berbagai upaya pencegahan dilakukan selain pembatasan aktifitas, patuh protokol kesehatan sampai kepada upaya meningkatkan daya tahan tubuh.

Salah satu upaya peningkatan daya tahan tubuh adalah dengan memanfaatkan tanaman berkhasiat sebagai obat seperti jahe, kumis kucing, kemangi, sambiloto, dll. Tanaman obat ini pada umumnya lebih banyak tumbuh sebagai tanaman liar, selain itu banyak juga ditanam di kebun, di lahan pekarangan. dan dikenal sebagai tanaman obat keluarga (TOGA). Namun pengetahuan tentang manfaat dan cara pengelolaannya masih terbatas, tanaman ini masih banyak digunakan hanya sebagai tambahan pada masakan saja (Ziraluo, 2020).

Kelompok ibu-ibu yang tergabung dalam PKK di Desa Talio, diantaranya ada salahsatu keluarga yang memiliki tanaman obat keluarga cukup lengkap, saat kunjungan pertama setelah dilakukan wawancara dengan beberapa pertanyaan terkait khasiat tanaman obat terhadap beberapa ibu dapat kami simpulkan bahwa pengetahuan terhadap pengelolaan dan pemanfaatan tanaman obat ini masih kurang, maka perlunya sebuah media untuk menerangkan tentang pengenalan jenis dan pemanfaatan tanaman obat dimaksud.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan penyuluhan dan pelatihan pembuatan minuman sehat tanaman bunga telang pada sepuluh ibu-ibu dan kader di Desa Talio dengan media resep bergambar. Hasil kegiatan ini menunjukkan secara garis besar, pengetahuan ibu-ibu dan kader

kesehatan di Desa Talio mengalami peningkatan 14,17% setelah pemberian penyuluhan dan pelatihan pembuatan minuman sehat tanaman bunga telang dengan media resep bergambar.

Berdasarkan pengabdian masyarakat ini telah didapatkan bahwasanya media sangat berperan penting dalam peningkatan pengetahuan terhadap kelompok sasaran. Fungsi media dalam pendidikan adalah sebagai alat peraga untuk menyampaikan informasi atau pesan tentang kesehatan. Media yang digunakan adalah media cetak berupa resep pembuatan minuman sehat tanaman bunga telang yang berisi tentang materi tanaman berkhasiat obat lengkap dengan cara meracik yang sederhana dengan dosis yang tepat, didukung dengan gambar dengan ukuran 12 x 9 cm. Pelatihan pembuatan minuman sehat tanaman bunga telang menggunakan media resep bergambar dengan ukuran kecil sehingga efektif untuk dibawa kemana-mana dan dapat dibaca kapan saja saat dibutuhkan. Materi dalam media cetak bergambar merupakan bagian yang penting dalam pendidikan kesehatan karena memberikan pesan yang jelas yang dapat dibawa ke rumah, juga memperkuat informasi yang disampaikan secara lisan ataupun bila memang digunakan sebagai media untuk menyampaikan informasi itu sendiri (Sadiman, 2003).

Berdasarkan pengabdian masyarakat ini telah didapatkan bahwasanya media sangat berperan penting dalam peningkatan pengetahuan pada kaum ibu. Fungsi media dalam pendidikan adalah sebagai alat peraga untuk menyampaikan informasi atau pesan tentang kesehatan. Responden mengaku belum pernah mendapatkan informasi tentang pemanfaatan Tanaman Obat melalui media cetak seperti buku, majalah, surat kabar, atau jenis media cetak yang lainnya, sehingga tim pengmas mencoba memberikan informasi melalui media cetak (Oemar, 2000).

Materi jenis-jenis tanaman obat

keluarga dan nama-nama penyakit yang bisa diobati atau dicegah dengan ramuan tanaman obat serta resep cara pengelolaannya dimuat dalam pelatihan pembuatan minuman sehat tanaman bunga telang menggunakan kata-kata yang sederhana, selain itu pelatihan pembuatan minuman sehat tanaman bunga telang juga berisi gambar dan foto tanaman nyata sehingga responden dapat membaca sekaligus melihat contoh tanaman obat. Materi pelatihan pembuatan minuman sehat tanaman bunga telang juga memuat contoh dalam bentuk resep bahan dan cara pembuatannya secara singkat agar responden lebih dapat memahami dan mengerti hubungan antara informasi yang diperoleh. Pancaindera menentukan berapa banyak informasi yang diserap jika melibatkan mata, telinga disertai diskusi, latihan dan penggunaan, maka informasi akan terserap 90%. Persamaan ini juga dimungkinkan karena faktor Pendidikan dapat mempengaruhi pola pikir seseorang termasuk dalam memanfaatkan informasi tentang pemanfaatan tanaman obat (Sari, *et al.*, 2019).

Motivasi yang tinggi diharapkan membentuk karakter kader menjadi lebih bertanggung jawab pada tugas dan kewajibannya sebagai kader kesehatan di masyarakat. sikap adalah kecenderungan berpikir, berpersepsi dan bertindak. Dalam menentukan sikap yang utuh, pengetahuan, pikiran, keyakinan dan emosi memegang peranan penting. Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap terbentuknya sikap meliputi pengalaman pribadi, kebudayaan, orang yang dianggap penting, media massa, institusi atau lembaga pendidikan agama (Zuchdi, 1995).

Media merupakan segala alat fisik yang dapat digunakan untuk menyajikan pesan. Dalam kegiatan ini, media yang digunakan adalah Pelatihan pembuatan minuman sehat tanaman bunga telang Mandiri. Pada pelaksanaannya, media ini efektif digunakan sebagai alat bantu (tools) dalam mendukung kegiatan edukasi peningkatan pengetahuan kaum

ibu mengenal jenis-jenis tanaman obat dan cara mengolah ramuan tanaman obat keluarga untuk meningkatkan daya tahan tubuh keluarga.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian dan pemberdayaan kepada masyarakat di Desa Talio dengan cara edukasi pemberian pelatihan pembuatan minuman sehat tanaman bunga telang pemanfaatan tanaman obat keluarga dalam meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi covid-19 dapat meningkatkan pengetahuan kaum ibu 14,17%.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada kepada berbagai pihak yang telah mendukung kegiatan ini. Melalui pendanaan DIPA PNBP Universitas Palangka Raya Tahun 2022, kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, ucapan terima kasih ditujukan kepada pihak Program Pascasarjana yang telah mengkoordinir kegiatan dari tahap proposal hingga tahap pelaporan.

Daftar Pustaka

- Bartsch, R. A., dan Cobern, K. M. 2003. Effectiveness of PowerPoint presentations in lectures. *Computers & Education*, 41(1), 77–86.
- Muktiningsih, S., Muhammad, H. S., Harsana, I. ., Budhi, M., dan Panjaitan, P. 2001. Review Tanaman Obat Yang Digunakan Oleh Pengobat Tradisional Di Sumatera Utara, Sumatera Selatan, Bali Dan Sulawesi Selatan. *Media Litbang Kesehatan*, XI (4), 25–36.
- Oemar, Hamalik. 2000. Media Pendidikan, Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Pertiwi, Reza, Notriawan, Doni, Wibowo, Risky Hadi. 2020. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Meningkatkan Imunitas Tubuh sebagai Pencegahan COVID-19. *Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS* 18 (02): 110-118.

- Sadiman., Arief S . 2003. Media Pendidikan (pengertian, pengembangan dan pemanfaatan), Jakarta: Pustekom dikbud dan PT Raja Grafindo Persada cetakan ke 6.
- Sari, Siska Mayang, Ennimay, Tengku Abdur Rasyid. 2019. Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Pada Masyarakat. *Dinamisia Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Lancang Kuning* 3 (2):12-30.
- Ziraluo., Yan Pieter Basman. 2020. Tanaman Obat Keluarga Dalam Perspektif masyarakat Transisi. *Jurnal Inovasi Penelitian (JIP)* 1 (2): 99-106.
- Zuchdi, Darmiyati. 1995. Pembentukan Sikap. *Cakrawala Pendidikan Jurnal Ilmiah Pendidikan*. Edisi,1995, (XIX): 51-63.