

SOSIALISASI DAN EDUKASI PEMANFAATAN TANAMAN BERKHASIAT OBAT DAN MAKANAN SEHAT DALAM MENINGKATKAN SISTEM IMUNITAS DI ERA NEW NORMAL

Novandi Purba^{1*} Nur Ulina Turnip¹ Aminah.S¹ Khairil Akbar¹

¹ Program Studi Farmasi, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: gultomvandi619609@gmail.com

DOI 10.35451/jpk.v1i2.897

Abstrak

Tanaman obat yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh sangat banyak dikonsumsi oleh masyarakat terutama pada masa pandemi covid-19 seperti saat ini. Selain dari Tumbuhan, makanan yang sehat juga memiliki peran penting dalam meningkatkan sistem Imun di masa era new normal ini, salah satu nya kita harus mengkonsumsi makanan bergizi seimbang seperti makanan pokok yakni, nasi, jagung, umbi-umbian dan lauk pauk serta sayuran dan buah-buahan yang merupakan sumber protein, mineral, serat dan vitamin. Selain itu untuk menghadapi perubahan baru memerlukan persiapan yang matang. Kualitas kesehatan merupakan komponen utama untuk menghadapi masa transisi dari era covid-19 menuju perubahan yang lebih baik. Oleh sebab itu diperlukan menjaga sistem imunitas tubuh yang merupakan pertahanan tubuh untuk menangkal berbagai macam penyakit. Sistem imunitas tubuh dapat ditingkatkan dengan merubah gaya hidup yang buruk. Diantaranya latihan fisik (olahraga). Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) adalah membantu pemerintah setempat dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mencegah dan melawan virus covid-19 dalam bentuk pemanfaatan tanaman berkhasiat yang dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh serta makan makanan yang sehat. Kegiatan dilakukan dalam bentuk diskusi secara online melalui group whatsapp dan pertemuan melalui via zoom dengan generasi muda Lubuk Pakam. Dari kegiatan ini generasi muda telah memperoleh pemahaman yang baik tentang apa yang harus dilakukan di masa era new normal, tidak hanya sebatas mematuhi protokol kesehatan, tetapi juga dalam mengatur pola hidup dan pola makan.

Kata Kunci: Tanaman Obat; Makanan sehat; Era New Normal

Abstract

Medicinal plants that can boost the immune system are very much consumed by the public, especially during the current COVID-19 pandemic. Apart from plants, healthy food also has an important role in improving the immune system in this new normal era, one of which we must consume balanced nutritious foods such as staple foods, namely rice, corn, tubers and side dishes as well as vegetables and fruit. Fruits are a source of protein, minerals, fiber and vitamins. In addition, to face new changes requires careful preparation. Health quality is the main component to face the transition from the Covid-19 era to change for the better. Therefore, it is necessary to maintain the body's immune system which is the body's defense to ward off various diseases. The body's immune system can be improved by changing a bad lifestyle. Including physical exercise (sports). The purpose of Community Service (PKM) is to assist the local government in increasing public awareness to prevent and fight the Covid-19 virus in the form of utilizing nutritious plants that can increase the body's

immune system and eat healthy food. The activity was carried out in the form of online discussions through whatsapp groups and meetings via zoom with the younger generation of Lubuk Pakam. From this activity, the younger generation has gained a good understanding of what to do in the new normal era, not only complying with health protocols, but also in regulating lifestyle and eating patterns.

Keywords: Medicinal Plants; Healthy Food; New Normal Era

1. Pendahuluan

Untuk menghadapi perubahan baru memerlukan persiapan yang matang. Kualitas kesehatan merupakan komponen utama untuk menghadapi masa transisi dari era covid-19 menuju perubahan yang lebih baik. Oleh sebab itu diperlukan menjaga sistem imunitas tubuh yang merupakan pertahanan tubuh untuk menangkal berbagai macam penyakit. Sistem imunitas tubuh dapat ditingkatkan dengan merubah gaya hidup yang buruk. Diantaranya latihan fisik (olahraga) dan menggunakan makanan - makanan yang mampu meningkatkan sistem imunitas tubuh (nasi, jagung, tahu dan tempe) selain itu dapat juga dilakukan dengan mengkonsumsi tanaman obat yang berkhasiat sebagai pendukung untuk menjaga sistem imunitas tubuh (jahe, kunyit dan temulawak)

Diharapkan dengan melakukan edukasi dan sosialisasi ini masyarakat mampu menjaga kesehatan dengan meningkatkan sistem imunitas tubuh agar siap untuk menghadapi dan siap untuk menghadapi era new normal.

Corona virus disease 2019 atau dapat disebut juga dengan Covid-19 saat ini telah menjadi pandemi yang memberikan dampak buruk bagi seluruh negara di dunia. Dampak negatif yang diakibatkan oleh wabah pandemik Covid-19 berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat (Banerjee,2020).

Coronavirus Disease - 2019 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang sifat penularannya sangat cepat dan saat ini sudah melanda hampir di seluruh dunia,

COVID-19 disebabkan oleh SARS-COV2 (*Severe Acture Respiration Syndrome Coronavirus-19/COVID-19*) (Swardana, 2020). Penyebaran virus Corona sangat luas mengingat virus ini melanda diberbagai wilayah diberbagai Negara di dunia, bahkan penyebarannya lebih cepat dan lebih luas melebihi penyakit MERS atau SARS. Berbagai upaya masih terus dilakukan oleh berbagai negara di dunia, meskipun begitu penanganan dan pengendalian virus ini masih belum efektif dikarenakan merupakan virus baru yang ditemukan dan penelitian mengenai virus tersebut masih terus berjalan hingga saat ini (Yanti et al., 2020).

Pandemi Covid-19 telah banyak memakan korban. Berdasarkan data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), jumlah pasien positif terinfeksi Covid-19 di Indonesia telah mencapai 6.575 orang per 19 April 2020. Situasi ini kian berdampak kepada aspek politik, ekonomi, sosial, budaya, Pendidikan, serta kesejahteraan masyarakat di Indonesia yang terus menurun akibat pandemi Covid-19 (Asshiddiqie, 2011).

World Health Organization mengatakan kalau secara universal penyebaran COVID - 19 sangat gampang serta kilat antar manusia semacam kontak raga secara langsung, droplet ataupun cairan yang keluar dikala seorang batuk ataupun bersin dan virus yang melekat di barang dekat yang telah terkontaminasi tadinya. Penyebaran virus Corona yang terus menjadi luas salah satunya merupakan pola pikir warga yang menyangka remeh virus tersebut yang menyebabkan

Received: 04 December 2021 :: Accepted: 22 December 2021 :: Published: 31 December 2021

tingkatan kewaspadaan akan bahaya virus tersebut rendah sehingga proses penyebaran hendak terus menjadi luas(Yanti et angkatan laut(AL)., 2020).

Tingkatan imunitas seorang serta terdapat tidaknya penyakit bawaan mempengaruhi besar kecilnya kemampuan terinfeksi seorang oleh virus Corona. Turunnya imunitas badan seorang bisa diakibatkan oleh konsumsi nutrisi yang tidak mencukupi kebutuhan badan, contohnya semacam komsumsi santapan serta minuman dengan kandungan gula besar bisa jadi salah satu pemicu badan kehabisan kekuatan untuk mencegah penyakit, Sehingga apapun yang disantap oleh seorang hendak menjadi bahan baku buat membangun sistem imun buat melindungi diri dari virus yang menimbulkan penyakit. Supaya sistem imun badan bekerja lebih optimal banyak metode yang bisa dilakukansesama olahraga, makan santapan dengan gizi balance, serta mengkonsumsi tumbuhan herbal.

Dalam upaya pemeliharaan kesehatan buat senantiasa melindungi dantingkatkan imunitas badan salah satu triknya dengan komsumsi obat herbal, tradisional serta suplemen kesehatan supaya bebas dari serbuan penyakit, termasuk COVID- 19. Sosialisasi serta bimbingan tentang pemakaian tumbuhan efektif yang dapat tingkatkan sistem imunitas badan dalam upaya kenaikan uraian masyarakat dalam menggunakan tumbuhan efektif sehingga dicapai peningkatan ketentraman/ kesehatan warga(Pratiwi, 2020). Indonesia selaku Negeri yang kaya hendak keanekaragaman biologi berpeluang besar meningkatkan studi obat herbal. Teruji sebagian herbal serta obat tradisional bisa digunakan sebagai imunomodulator ataupun penambah sistem imun semacam kunyit, jahe, temulawak, meniran, jambu biji, sambiloto, echinacea, ataupun serta mempunyai efikasi yang lain semacam antiinflamasi

serta antioksidan. Sehingga sangat berarti mangulas kemampuan serta peranan obat tradisional selaku upaya promotif, kuratif, serta preventif dalam mengalami COVID-19 (Savitri, 2016). Dedikasi pada warga ialah salah satu tridharma perguruan besar yang hendak dilaksanakan secara terencana oleh Institut Kesehatan Medistra.

Kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan dan sosialisasi yang bertujuan membantu pemerintah setempat dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mencegah dan melawan virus COVID-19 dalam bentuk pemanfaatan tanaman berkhasiat obat dan makanan yang sehat yang dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh di Era New Normal.

2. Metode

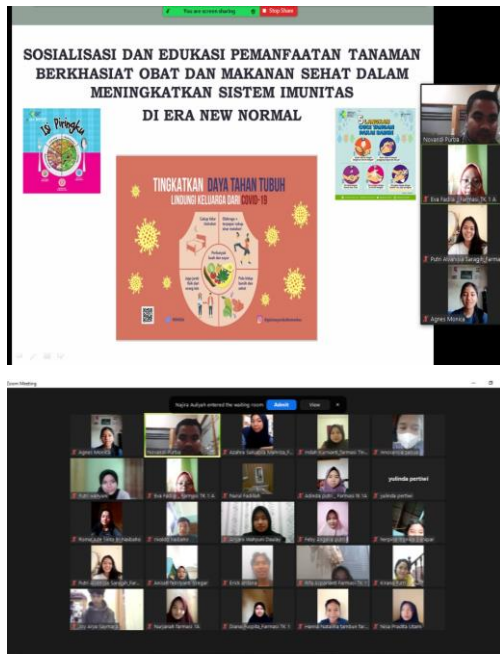
Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui *seminar* menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Metode yang dilakukan berupa diskusi secara daring (*online*) melalui grup *whatsapp* dan aplikasi *zoom* di Lubuk Pakam.

Materi yang didiskusikan merupakan bimbingan pemanfaatan tumbuhan efektif obat dan santapan sehat dalam tingkatkan sistem imunitas di Masa New Wajar. Tata cara yang digunakan dalam aktivitas dedikasi ini merupakan ceramah serta tanya jawab kepada masyarakat dengan perlengkapan bantu leaflet tumbuhan efektif obat selaku sumber data. Tata cara ceramah kerap digunakan buat bimbingan serta sosialisasi pada masyarakat universal baik yang berpendidikan besar ataupun berpendidikan rendah.

Pada tata cara ini penceramah aktif buat mengantarkan data menimpa beberapa tumbuhan yang terdapat dan santapan yang bisa tingkatkan sistem imunitas badan. Sosialisasi lewat Zoom. Pendengar ceramah dalam perihal ini warga diberi peluang buat menjawab serta

Received: 04 December 2021 :: Accepted: 22 December 2021 :: Published: 31 December 2021

membagikan persoalan kepada penceramah atas apa yang sudah di informasikan serta yang sudah dibaca lewat leaflet. Pemilihan media leaflet sebab selaku media data yang simpel, gampang dibaca serta dapat dibawa serta dibagikan ke sahabat ataupun keluarga. Buat memperhitungkan uraian serta pengetahuan partisipan, dicoba pretest serta posttest kepada partisipan menimpa tumbuhan yang bisa dijadikan selaku obat untuk tingkatkan energi tahan badan dan sebagian santapan yang bisa meningkatkan sistem imunitas di Masa New Normal.



Gambar 1. Sosialisasi melalui Zoom.

Tujuannya untuk menilai pemahaman peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi dan sosialisasi.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui cara pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) dan makanan yang sehat dalam meningkatkan imunitas tubuh manusia di Era New Normal.

Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 50 orang. Metode yang digunakan adalah

sosialisasi kepada masyarakat yakni metode ceramah secara Daring (*online*).

Di masa pandemi ini yang dimulai sejak Bulan September, banyak masyarakat yang kehilangan pekerjaannya. Diperkirakan terjadi kehilangan pekerjaan sebanyak 30% pada angkatan kerja pada April 2020 jika dibandingkan dengan bulan Januari 2020. Di masa new normal secara perlahan terjadi kenaikan kembali jumlah masyarakat Lubuk Pakam yang memperoleh pekerjaannya kembali.

Perilaku masyarakat Lubuk Pakam dalam menghadapi era new normal ternyata cukup mengkhawatirkan. Walaupun telah ada himbauan pemerintah pusat maupun daerah, tetapi perilaku hidup sehat di masa new normal belum diterapkan dengan baik.

Sosialisasi dilakukan dengan menjelaskan mengenai tanaman berkhasiat obat yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh di era new normal melalui *leaflet*. Sosialisasi tentang pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) dalam meningkatkan imunitas agar dapat mencegah penyebaran COVID-19 pada masa di Lubuk Pakam dilaksanakan dengan beberapa tahapan yaitu dengan melakukan pendekatan dan pengenalan tentang pentingnya tanaman berkhasiat obat dan makanan yang sehat di lingkungan masyarakat untuk menghadapi era new normal tersebut.

Sehubungan dengan kondisi tersebut maka sosialisasi kepada masyarakat akan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat perlu untuk dilakukan. Disamping itu membagikan penjelasan kepada masyarakat tentang bagaimana melindungi imunitas badan pula sangat berarti sebab pandemi covid-19 sampai dikala ini belum bisa diatasi dengan obat maupun dengan pemberian vaksin. Pemberian penjelasan kepada generasi muda buat permasalahan tersebut hendak lebih mengena disebabkan keahlian mereka buat menguasai ilmu baru

Received: 04 December 2021 :: Accepted: 22 December 2021 :: Published: 31 December 2021

hendak lebih gampang. Mereka pula mempunyai keahlian buat menerapkannya lebih gampang dari pada generasi tua yang cenderung lebih susah buat berganti.



Gambar 2. Ajuran dan Langkah mencuci Tangan.

Untuk menghindari infeksi virus corona, WHO, (2020) menganjurkan supaya senantiasa rajin cuci tangan dengan sabun serta air ataupun memakai hand sanitizer, melindungi jarak dengan orang lain sepanjang minimum 1m, menghindari memegang wajah bila belum cuci tangan, menutup mulut serta hidung dikala batuk maupun bersin, senantiasa tinggal di rumah dikala kurang sehat, tidak merokok ataupun yang seragam yang bisa mengganggu paru-paru, tidak keluar rumah bila tidak butuh serta menjauhi kerumunan. Salah satu metode yang bisa dicoba buat tingkatkan sistem imun merupakan lewat pangan.

Salah satu metode yang bisa dicoba buat tingkatkan sistem imun merupakan lewat pangan. Dalam ilmu pangan, ada satu istilah yang disebut sebagai pangan fungsional. Dalam ilmu pangan, terdapat satu sebutan yang diucap selaku pangan fungsional. Santapan ataupun minuman yang tercantum dalam jenis pangan fungsional tidak harus mahal, apalagi santapan tipe ini bisa diperoleh di dekat kita. Pangan fungsional merupakan santapan/ minuman yang tidak cuma hanya memadai kebutuhan hendak nutrisi saja tetapi pula bisa membagikan dampak terhadap Kesehatan badan.

Tercantum dalam jenis pangan fungsional merupakan santapan/ minuman yang memiliki antioksidan, berserat besar, probiotik, prebiotik, serta sinbiotik, santapan/ minuman yang memiliki asam lemak tidak jenuh, bahan pangan yang memiliki senyawa bioaktif, bahan pangan berbasis susu, biji- bijian utuh, dan umbi umbian. Sebagian jenis bahan pangan ini apalagi dapat ditanam sendiri.



Gambar 3. Isi Piringku.

Masyarakat belum paham betul masalah gizi seimbang. Sesuai dengan arahan Kemenkes, (2020) tentang Germas dalam upaya peningkatan sistem imun dalam mengalami masa pandemi Covid 19, hingga konsep bawah yang wajib dimengerti merupakan menimpa gizi balance. Pada prinsipnya, santapan yang kita makan wajib terdiri dari santapan pokok, lauk pauk, dan buah serta sayur- mayur. Dalam" isi piringku", santapan pokok umumnya diisi oleh sumber karbohidrat. Sumber karbohidrat yang digunakan tidak wajib berasal dari nasi(beras), tetapi dapat pula berasal dari jagung, ubi, singkong, kentang, ataupun mie dan olahannya. Lauk pauk ialah bahan santapan yang digunakan selaku sumber protein.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Materi seminar dapat dipahami oleh peserta seminar yang dibuktikan melalui *pre test* dan *post test* yang diberikan.

Received: 04 December 2021 :: Accepted: 22 December 2021 :: Published: 31 December 2021

2. Peserta seminar dapat menerapkan Pola kehidupan yang sehat dengan olahraga dan mengkonsumsi makanan dan beberapa tumbuhan yang dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh.
3. Peserta seminar mendapat pengetahuan baru mengenai manfaat dari beberapa tanaman obag berkeluarga (TOGA) yang dapat dikonsumsi di masa era new normal.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilakukan pada Masyarakat Kota Lubuk Pakam dapat disimpulkan Nilai *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Masyarakat Lubuk Pakam tentang Pemanfaatan Tanaman Obat dan Makanan sehat untuk meningkatkan imunitas tubuh kegiatan sosialisasi dan edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengenali, memanfaatkan dan mengolah tanaman yang berkhasiat obat dan makanan sehat untuk meningkatkan daya tahan (imunitas) tubuh selama menghadapi era new normal. Kegiatan edukasi dan sosialisasi ini dapat dilanjutkan dan dilakukan peserta baik langsung maupun tidak langsung untuk memonitor keberlanjutan kegiatan ini.

5. Ucapan Terima Kasih

Pengabdi menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

- a. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
- b. Rektor Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam.

6. Daftar Pustaka

Aditama, T. Y. (2015). *Jamu & kesehatan*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (LPB), Jakarta, Indonesia.

Alkandahri, M. Y., Subarnas, A., & Berbudi, A. (2018). Aktivitas Immunomodulator Tanaman Sambiloto (*Andrographis paniculata* Nees). *Farmaka*, 16(3), 16–21.

Kaddi, S. M., Lestari, P., & Adrian, D. (2020). Komunikasi Keluarga Dalam Pencegahan Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(1), 63–74.

Kardinan, I. A., & Kusuma, F. R. (2004). Meniran penambah daya tahan tubuh alami. *AgroMedia*.

Kemenkes. (2020). *Panduan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19*. Kemenkes.

Kementrian Pertanian RI. 2015. *Buku Saku Tanaman Obat Keluarga*. Balai Besar Pengkajian Dan Pengembangan Teknologi Pertanian Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian Kementrin Pertanian. Jawa Barat.

Kementrian Pertanian RI. 2015. *Buku Saku Tanaman Obat Keluarga*. Balai Besar Pengkajian Dan Pengembangan Teknologi Pertanian Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian Kementrin Pertanian. Jawa Barat.

Mayasari, D., & Pratiwi, A. (2009). Hubungan respon imun dan stress dengan tingkat kekambuhan demam tifoid pada masyarakat di wilayah puskesmas Colomadu Karanganyar. *Berita Ilmu Keperawatan*, 2(1), 13–18.