

Pemberdayaan Tanaman Obat Keluarga Guna Meningkatkan Imunitas di Musim Pancaroba

Sukmawati*¹, Rina Nurhayatina², Wawang Anwarudin³ Nur Azizah⁴, Cucu Suhartini⁵, Sherly Annisa Saputra⁶, Siti Aisyah⁷, Siti Ayu Nurqomariyah⁸, Siti Nursolihah⁹

Program Studi S1 Farmasi STIKes Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

e-mail: *naufarreldema737@gmail.com, apotekasri.na23@gmail.com,

wawanganwar@stikes-muhammadiyahku.ac.id, [\[muhammadiyahku.ac.id\]\(mailto:muhammadiyahku.ac.id\), \[tia.t1378@gmail.com\]\(mailto:tia.t1378@gmail.com\), \[sherlyannisa17@gmail.com\]\(mailto:sherlyannisa17@gmail.com\),](mailto:nurazizah@stikes-</p></div><div data-bbox=)

aisyah2404siti@gmail.com, sitiayunurqomariyahsan1@gmail.com,

snursolihah442@gmail.com

Abstrak

Pancaroba merupakan peralihan musim panas ke musim hujan dan sebaliknya, pada musim ini perubahan cuaca cocok untuk pertumbuhan bakteri dan virus, sehingga tubuh rentan terkena penyakit. Tamana obat keluarga menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan imunitas dan menjaga kesehatan tubuh. Banyak orang menggunakan rimpang jahe sebagai obat tradisional karena mengandung shogaol dan gingerol yang memiliki aktivitas sebagai antioksidan. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemanfaatan, dan keterampilan menanam tanaman obat keluarga untuk meningkatkan kekebalan tubuh masyarakat Desa Puncak. Kegiatan ini berupa penyampaian materi dan langkah pengolahan serbuk jahe ini telah dibuat sebelumnya oleh mahasiswa sehingga pada kegiatan penyuluhan ini tidak dilakukan demonstrasi cara pengolahan jahe menjadi serbuk minuman yang berkhasiat sebagai penguat imunitas. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta secara bersemangat mengikuti semua program penyuluhan ini, seperti yang terlihat dari antusiasme mereka dalam berkomunikasi aktif dan mengajukan banyak pertanyaan kepada pembicara.

Kata kunci : Jahe, Penyuluhan, TOGA

1. PENDAHULUAN

Dalam 30 tahun terakhir ini secara signifikan sebagian besar wilayah di Indonesia telah terjadi peningkatan suhu. Perubahan iklim ini juga bukan hanya terjadi di Indonesia tetapi dirasakan secara global di dunia hal tersebut dirasakan dengan adanya peningkatan konsentrasi gas rumah kaca, serta adanya penurunan luas es dipegunungan Jaya Wijaya [1]. Peralihan musim di Indonesia yang terjadi pada saat ini yakni musim hujan dan kemarau atau disebut juga dengan musim pancaroba pada umumnya mengakibatkan frekuensi orang yang sakit akan meningkat terutama penyakit spesifik seperti pada saluran pernafasan atas yakni batuk, flu dan pilek [2]. Untuk pencegahan, masyarakat diharapkan dapat memanfaatkan lingkungan rumah atau pekarangan dengan menanam beberapa jenis tanaman obat pilihan. Praktik ini sangat penting terutama bagi keluarga yang kesulitan mengakses layanan medis seperti klinik, puskesmas, atau rumah sakit. Banyak dari masyarakat yang memilih tanaman obat sebagai alternatif obat alami yang aman dengan memahami manfaat, khasiat, dan jenis tanaman tertentu[3]. Pemanfaatan tanaman obat dan bahan obat alam bukanlah sesuatu yang baru. Manusia telah memanfaatkan alam untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sejak lama. Ini menunjukkan bahwa obat alami sangat efektif. Minuman imunostimulan adalah salah satu cara pemanfaatan dari tanaman obat keluarga (TOGA) yang dapat meningkatkan imunitas tubuh. Minuman imunostimulan merupakan minuman yang mengandung bahan aktif yang membantu sistem kekebalan tubuh bekerja lebih baik [4].

Tanaman obat keluarga (TOGA) adalah tanaman berkhasiat yang dapat dibudidayakan oleh keluarga di lahan pekarangan rumah. Tujuan dari penanaman ini adalah untuk memenuhi kebutuhan keluarga sebagai obat tradisional yang dapat dibuat sendiri. Tanaman obat keluarga (TOGA) dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan. Untuk meningkatkan masalah kesehatan terutama selama musim pancaroba, penting untuk menanam tanaman ini sendiri di pekarangan rumah [5].

Berdasarkan informasi ilmiah, sebagian besar masyarakat belum memahami fungsi dan penggunaan obat tradisional atau tanaman obat. Banyak orang sekarang menggunakan obat tradisional, tetapi hanya sedikit yang tahu fungsi tanaman yang digunakan sebagai obat tradisional [6]. Salah satu tanaman obat keluarga (TOGA) adalah jahe, dimana jahe sendiri penggunaannya masih hanya sering digunakan menjadi bumbu dapur terutama oleh kalangan ibu rumah tangga dan masih jarang digunakan dalam hal pengobatan [7].

Di tengah musim pancaroba, jahe memiliki senyawa aktif yang begitu baik untuk tubuh. Mengonsumsi jahe dapat sangat bermanfaat bagi masyarakat dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Jahe juga dikenal memiliki kemampuan untuk meningkatkan aktivitas sel pembuluh "pembunuh alami" serta dapat merusak dinding sel virus yang menyerang tubuh manusia. [8]. Bukti ilmiah menyatakan bahwa bahan aktif gingerol dan zingiberol pada jahe mampu meningkatkan daya tahan tubuh [9]. Perguruan tinggi harus menjalankan tanggung jawabnya dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat., maka dalam hal ini Perguruan Tinggi diharapkan dapat membantu masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit selama musim pancaroba. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan di Desa Puncak, Kecamatan Cigugur, Kabupaten Kuningan. Desa Puncak terdapat 6 Dusun, diantaranya Dusun Ciwuni 1, Dusun Ciwuni 2, Dusun Karanganyar, Dusun Pakembaran, Dusun Mulyaasih 1, dan Dusun Muyaasih 2. Di daerah Bunder II sendiri terdapat 2 (dua) Rukun Warga (RW) dan 4 (empat) Rukun Tetangga (RT). Berbatasan dengan :

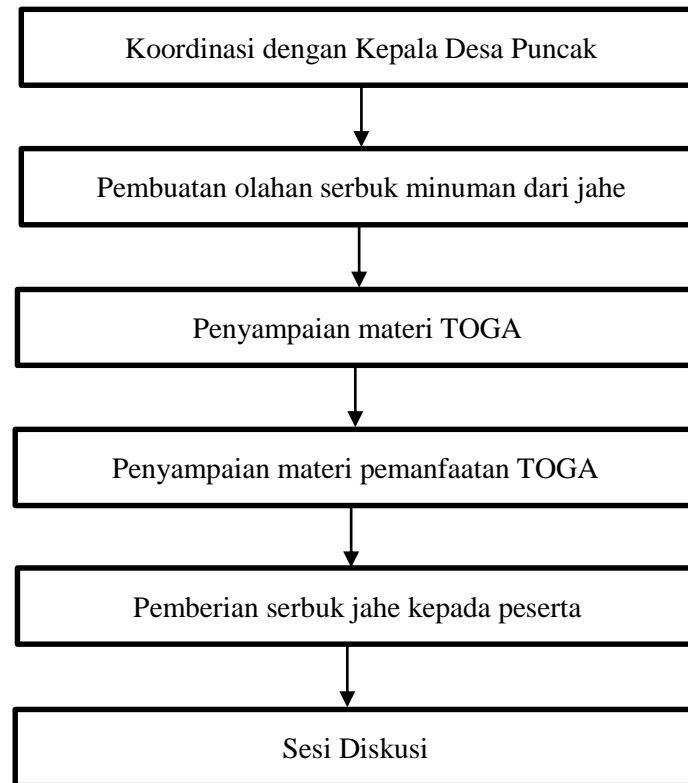
- a. Sebelah Utara : Cisantana
- b. Sebelah Barat : Gunung Ciremai
- c. Sebelah Selatan : Ciherang
- d. Sebelah Timur : Babakanmulya

Fokus utama dari program ini adalah Pemberdayaan Tanaman Obat Keluarga untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, khususnya pada saat musim pancaroba. Materi ini dipilih karena masyarakat belum begitu baik dalam memahami cara mengolah tanaman TOGA. Dalam mengatasi masalah kesehatan, masyarakat Desa Puncak lebih cenderung menggunakan obat-obatan kimia. Untuk itu pemanfaatan dan pengolahan obat tradisional dalam mengatasi masalah kesehatan masyarakat Desa Puncak perlu dilakukan adanya penyuluhan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan di Desa Puncak, Kecamatan Cigugur, Kabupaten Kuningan, Jawa Barat pada bulan Agustus 2023. Metode yang digunakan berupa penyuluhan dan diskusi yang bertempat di Aula Balai Desa Puncak. Materi yang didiskusikan adalah bagaimana cara pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga dalam meningkatkan daya tahan tubuh di musim pancaroba. Salah satu contoh upaya masyarakat untuk meningkatkan kesehatan adalah penggunaan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai obat tradisional.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pemaparan materi kepada masyarakat, yang terdiri dari langkah-langkah berikut :



Pertemuan awal dengan perangkat desa, termasuk kepala desa dan jajarannya, telah dilakukan untuk memulai kegiatan ini. Dalam pertemuan ini disepakati untuk melakukan pertemuan secara langsung kepada masyarakat. Sasaran dalam kegiatan ini ialah perangkat desa, ibu-ibu kader posyandu, PKK, kelompok wanita tani, dan kelompok kerja (POKJA) Desa Puncak yang berjumlah 30 orang.

Pemanfaatan tanaman obat sebagai minuman untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang disosialisasikan pada penyuluhan ini yaitu minuman serbuk jahe. Jahe memiliki berbagai khasiat dalam mengatasi masalah kesehatan seperti rematik, pegal-pegal, kepala pusing, dan gangguan pencernaan [10]. Selain itu, jahe juga bermanfaat untuk mengatasi masalah pencernaan terutama mengurangi rasa mual, mabuk perjalanan, batuk, flu dan demam [11]. Jahe pula sering dimanfaatkan untuk sebagai bahan bumbu masakan, obat herbal, dan bahan minuman.

Kegiatan ini dimulai dengan berbagai cara, seperti diawali dengan penyampaian materi, kemudian pemberian serbuk tanaman obat untuk meningkatkan sistem kekebalan. Tahapan pertama yaitu adalah memberikan penyuluhan dengan memaparkan materi mengenai beberapa tanaman obat keluarga yang berkhasiat dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan pemanfaatan tanaman obat tersebut.

Serbuk jahe yang telah dibuat sebelumnya, dibagikan kepada masyarakat yang terdiri dari jahe, gula pasir, air, dan daun pandan. Perbandingan bahannya 1:1, yaitu sebanyak ½ kg jahe, ½ kg gula pasir dan 250 ml air. Pembuatan serbuk jahe ini diawali dengan merajang dan menghaluskan menggunakan blender. Setelah proses penghalusan, jahe disaring sampai mengeluarkan air perasan. Untuk memisahkan pati dari air perasan jahe, air perasan harus didiamkan selama dua jam. Jika pati sudah memisah, tahap selanjutnya air perasan dimasukkan kedalam wajan kuali dan dimasak selama 4 jam menggunakan api sedang.

Setelah mendidih dimasukkan gula pasir, kemudian diaduk terus menerus sampai menjadi serbuk halus. Untuk menghindari penggumpalan, maka dilakukan pengadukan secara konsisten. Jika terjadi pembentukan gumpalan, proses pembuatan dianggap tidak berhasil atau gagal, sehingga diperlukan pengulangan. Sebelum dikemas, serbuk halus didinginkan terlebih

dahulu dan disaring untuk memastikan serbuk yang dihasilkan memiliki ukuran yang seragam. Terakhir, serbuk halus dimasukkan ke dalam wadah plastik dengan takaran 15 g dan diminum dengan 150 ml air.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini telah selesai dilaksanakan pada bulan Agustus 2023. Tahap pertama dalam kegiatan pengabdian ini yaitu melakukan rapat koordinasi bersama perangkat desa Puncak, terkait penentuan waktu, tanggal dan sasaran. Peserta pada kegiatan ini adalah masyarakat Desa Puncak yang dihadiri oleh perangkat desa, ibu-ibu kader posyandu, PKK, kelompok wanita tani, dan kelompok kerja (POKJA) yaitu berupa sosialisasi dan pemanfaatan tanaman obat keluarga yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemanfaatan, dan keterampilan menanam tanaman obat keluarga yang dapat meningkatkan kekebalan, terutama selama musim pancaroba.

Tujuan dari Penyuluhan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) adalah untuk meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan pengetahuan masyarakat tentang manfaat dan cara memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di lingkungan tertentu, seperti pekarangan rumah [12]. Selanjutnya, adalah penyuluhan tentang tanaman obat keluarga (TOGA), yang mencakup definisi, pemanfaatan, dan pembagian TOGA, serta berbagai contohnya, terutama yang berasal dari rimpang yang dapat dikonsumsi untuk kesehatan. Penyuluhan ini diawali dengan mengajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan TOGA oleh narasumber kepada peserta. Hal ini harus dilakukan sebelum penyuluhan dimulai untuk mengetahui seberapa baik pemahaman dasar peserta tentang TOGA. Setelah itu, materi TOGA dipaparkan selama satu jam.



Gambar 1 Penyampaian Materi TOGA

Sepanjang pemaparan, antusias peserta sangat baik dimana peserta mengajukan beberapa pertanyaan kepada narasumber saat pemaparan berlangsung. Meskipun jumlah peserta yang hadir terbatas, sebagian besar dari mereka telah mengetahui tentang TOGA, harapannya dengan dilakukannya kegiatan penyuluhan ini, Masyarakat mengetahui lebih banyak tentang manfaat TOGA.

Kegiatan selanjutnya yaitu pemaparan mengenai pemanfaatan tanaman obat keluarga dan pembagian hasil olahan serbuk TOGA dengan menggunakan bahan utama yaitu jahe. Serbuk jahe ini telah dibuat sebelumnya oleh mahasiswa sehingga pada kegiatan penyuluhan ini tidak dilakukan demonstrasi cara pengolahan jahe menjadi serbuk minuman yang berkhasiat sebagai penguat imunitas. Pertama, peserta diberikan penjelasan langkah demi langkah tentang proses pembuatan minuman kesehatan ini. Pada sesi ini, diberikan pula seduhan serbuk jahe kepada peserta sebagai contoh dari pemanfaatan TOGA.



Gambar 2 Penyampaian Pemanfaatan TOGA

Jahe biasanya digunakan sebagai minuman kesehatan, karena kandungan shogaol dan gingerol yang ada pada jahe berfungsi sebagai antiemetic [13]. Studi menunjukkan bahwa 6-shogaol, 6-gingerol, dan zingerone memiliki kemampuan untuk menghambat respons reseptor 5-HT₃ yang dapat mengatasi mual muntah. Jahe juga dapat mengurangi nyeri pinggang. Hal ini karena jahe berfungsi sebagai analgetika, sedatif, antipiretik, dan antipiretik [14].



Gambar 3 Pembagian Serbuk Minuman Jahe Merah

Kegiatan ini dapat dinilai berdasarkan ketercapaian target jumlah peserta, yaitu kehadiran minimal 70%. Pada kegiatan ini, masyarakat sangat antusias berinteraksi dengan narasumber dengan memberikan beberapa pertanyaan seputar tanaman obat. Namun demikian, masih ada langkah terakhir yang perlu dilakukan, yaitu masyarakat diharapkan mampu menerapkan dan mengaplikasikannya dalam kehidupan terkait pemanfaatan lahan pekarangan agar ditanami tumbuhan obat keluarga.

Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesehatan Masyarakat Desa Puncak tentang TOGA. Selain itu, tanaman TOGA diharapkan dapat dikembangkan menjadi minuman jamu instan dan dapat dijadikan sebagai produk lokal, guna meningkatkan potensi kesejahteraan dan kesehatan Masyarakat Desa Puncak. Sebagai hasil dari penyuluhan pengembangan tanaman obat keluarga untuk meningkatkan kekebalan selama musim pancaroba, dapat dilihat dari tingkat pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang manfaat tanaman obat keluarga yang masih rendah, hanya beberapa orang saja yang mengetahui manfaatnya. Penyuluhan ini mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat di Desa Puncak yang ditunjukkan dengan adanya kegiatan tanya jawab setelah pemaparan materi selesai.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan terkait tanaman obat keluarga di Desa Puncak, Kecamatan Cigugur telah terlaksana dengan baik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta sangat bersemangat dalam mengikuti kegiatan penyuluhan. Hal ini dibuktikan oleh banyaknya peserta yang berkomunikasi secara aktif dan mengajukan banyak pertanyaan kepada narasumber. Namun, waktu penyuluhan yang terbatas sehingga tidak dapat dilakukan demonstrasi cara pengolahan jahe menjadi serbuk minuman.

5. SARAN

Saran yang diberikan adalah diharapkannya dilakukan kegiatan demonstrasi cara pengolahan jahe menjadi serbuk minuman, agar masyarakat lebih paham cara pengolahan serbuk jahe secara tepat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Kuningan yang telah memberikan dana untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini.
2. Ketua LPPM STIKES Muhammadiyah Kuningan memberikan rekomendasi dan membimbing kegiatan pengabdian masyarakat ini.
3. Kepala Desa Puncak yang telah menyediakan fasilitas untuk program pengabdian masyarakat ini.
4. Perangkat Desa, ibu-ibu kader posyandu, PKK, kelompok wanita tani, dan kelompok kerja (POKJA) Desa Puncak yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. C. Endriyatno, D. A. Ningrum, E. Hafidzah, N. R. Ramadani, N. Cahyaningtiyas, and R. Widiawati, "Penyuluhan Manfaat Multivitamin untuk Imunitas Tubuh di Masa Pancaroba," *J. Pengabd. Masy. Bhinneka*, vol. 1, no. 2, pp. 66–72, 2022, doi: 10.58266/jpmb.v1i2.11.
- [2] H. Setyoningsih, Y. Pratiwi, A. Rahmawati, H. M. Wijaya, R. N. Lina, and K. Kudus, "Penggunaan Vitamin Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Masa Pandemi," *J. Pengabd. Kesehat.*, vol. 4, no. 2, pp. 136–150, 2021.
- [3] Siska Mayang Sari, Ennimay, and A. R. Tengku, "Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Pada Masyarakat," *Din. J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 3, pp. 1–7, 2019, doi: 10.31849/dinamisia.v3i2.2833.
- [4] A. Mustofa and N. Suhartatik, "Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah," *SELAPARANG J. Pengabd. Masy. Berkemajuan*, vol. 4, no. 1, p. 317, 2020, doi: 10.31764/jpmb.v4i1.3100.
- [5] R. Amalia, E. Suhariyanti, and M. Aliva, "Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Sosialisasi Penggunaan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Di Lingkungan Bandung," *AS-SYIFA J. Pengabd. dan Pemberdaya. Kesehat. Masy.*, vol. 2, no. 1, p. 31, 2021, doi: 10.24853/assyifa.2.1.31-36.
- [6] I. Reslina and Z. Zulkarni, "Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis Pendampingan Keluarga Mitra Toga Tentang Khasiat Pepaya di Kelurahan Sebrang Padang," vol. 2, no. 1, pp. 64–67, 2020.
- [7] K. Rosmiati, "Penyuluhan Pemanfaatan tanam Obat Keluarga Pada Masyarakat Di Kelurahan Muara Fajar Timur Pekanbaru," vol. 1, no. 11, pp. 3063–3068, 2022.
- [8] M. Agustina, I. Sarwili, S. Masyaroh, R. Purnamasari, and C. Rijaludin, "Pemanfaatan Tanaman Herbal Jahe Menjadi Minuman Jahe untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Era Pandemi Covid-19," *Pengabd. Masy. Saga Komunitas*, vol. 1, no. 1, pp. 8–11, 2021.
- [9] M. Latief, I. Lasmana Tarigan, N. Clourisa, A. Susanto, A. P. Nugraha, and N. Rarasati, "Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Upaya Swamedikasi melalui Pembuatan Minuman Immunostimulan," *J. Pengabd. Pada Masy.*, vol. 7, no. 2, pp.

- 533–541, 2022, doi: 10.30653/002.202272.3.
- [10] I. W. Redi Aryanta, “Manfaat Jahe Untuk Kesehatan,” *Widya Kesehat.*, vol. 1, no. 2, pp. 39–43, 2019, doi: 10.32795/widyakesehatan.v1i2.463.
- [11] E. Nurcahyono, W. Azahra, Keken, A. Pangibi, and A. Goy, “SWARNA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat,” vol. 1, no. 2, pp. 120–125, 2022.
- [12] N. Sari and T. C. Andjasmara, “Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk Mewujudkan Masyarakat Sehat,” *J. Bina Desa*, vol. 5, no. 1, pp. 124–128, 2023, doi: 10.15294/jbd.v5i1.41484.
- [13] A. Syarifah, N. Nabila, I. Kanina, and S. L. Charisma, “Evaluation of Patch Ethanol Extract of *Zingiber officinale* Rosc . Var *Amarum* For Antiemetic Evaluasi Patch Transdermal Ekstrak Etanol *Zingiber Officinale* Rosc . Var . *Amarum* Untuk Antiemetik,” vol. 10, no. 2, 2023.
- [14] C. N. Sambou, W. Maarisit, D. N. Pareta, and J. W. Kanter, “Pengabdian Kepada Masyarakat : Penyuluhan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Desa Wori Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa Utara,” vol. 1, no. 2, pp. 48–51, 2020.