

# Pemanfaatan Tanaman Alam Sebagai Minuman Herbal Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Kelurahan Tanjung Pagar

## Utilization of Natural Plants as Herbal Drinks to Increase Immunity in Tanjung Pagar Village

Noor Hikmah<sup>1</sup>, Hanny Maria Caesarina<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

<sup>2</sup>Program Studi Perencanaan Wilayah dan Kota, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Email: [hikmah030@gmail.com](mailto:hikmah030@gmail.com)

### ABSTRACT

*Penyebaran virus covid-19 mengakibatkan banyak negara harus menanggung dampak dari kejadian tersebut. Negara Indonesia merupakan salah satu negara yang terdampak oleh virus covid-19, termasuk di salah satu wilayah daerah Banjarmasin Selatan tepatnya di kelurahan Tanjung Pagar khususnya daerah Tatah Belayung Rt. 21. Untuk pencegahan dan memutuskan rantai penyebaran virus covid-19 diantaranya dapat dilakukan dengan cara meningkatkan daya imunitas tubuh salah satunya dengan memanfaatkan tanaman yang berpotensi untuk meningkatkan imunitas tubuh yang ada di sekitaran rumah. pemahaman mengenai pemanfaatan tanaman ini sangat diperlukan oleh masyarakat di masa pandemik ini. Kegiatan sosialisasi terkait cara pemanfaatan tanaman yang ada disekitaran rumah yang berpotensi untuk meningkatkan imunitas tubuh sangat diperlukan dimana sebagian masyarakat masih belum memahami cara pembuatan minuman dari tanaman yang berguna untuk meningkatkan imunitas tubuh, metode kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara luring dan daring. Tahapan kegiatan luring diawali dengan observasi wilayah, kemudian dilanjutkan dengan sosialisasi sekaligus mendemonstrasikan secara langsung kepada masyarakat dalam pembuatan minuman herbal yang berlangsung di mushola Tahtaliwa Ilhamdi yang diikuti oleh 10 peserta penyuluhan. Hasil dari kegiatan ini meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai tanaman obat dan meningkatnya pemahaman masyarakat yang mulai mengetahui cara pembuatan tanaman untuk minuman herbal. Kesimpulan sosialisasi ini berdampak baik bagi masyarakat Tatah Belayung.*

*The spread of the covid-19 virus has resulted in many countries having to bear the consequences of this incident. Indonesia is one of the countries affected by the covid-19 virus, including in the South Banjarmasin area, precisely in the Tanjung Pagar sub-district, especially the Tatah Belayung Rt area. 21. To prevent and break the chain of spread of the covid-19 virus, among others, can be done by increasing the body's immunity, one of which is by utilizing plants that have the potential to increase the body's immunity around the house. An understanding of the use of this plant is needed by the community during this pandemic. Socialization activities related to how to use existing plants around the house that have the potential to increase body immunity are needed where some people still do not understand how to make drinks from plants that are useful for increasing body immunity, methods of community service activities are carried out offline and online. The stages of offline activities began with regional observations, then continued with socialization as well as demonstrating directly to the community in making herbal drinks which took place at the Tahtaliwa Ilhamdi prayer room which was attended by 10 counseling participants. The results of this activity increased public knowledge about medicinal plants and increased understanding of people who began to know how to make plants for herbal drinks. The conclusion of this socialization is good for the people of Tatah Belayung.*

**Keywords :** herbal plant, immunity, covid-19

---

### PENDAHULUAN

Penyebaran pandemi virus corona telah menyebabkan banyak negara menanggung dampak dari peristiwa ini. Infeksi virus corona atau COVID-19 disebabkan oleh corona virus, yaitu virus yang menginfeksi sistem pernafasan (Sudarwati et al., 2020).

Di era new normal seperti sekarang, virus juga belum berhenti beterbangan. Oleh karena itu, menjaga kekebalan atau sistem imun merupakan salah satu cara untuk menghindari infeksi virus dan penyakit termasuk Covid-19. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyambut baik inovasi di seluruh dunia, termasuk penggunaan Kembali obat-obatan, obat tradisional, dan mengembangkan terapi baru dalam mencari pengobatan potensial untuk COVID-19. Selama pandemi ini, ada banyak cara untuk tetap sehat dan memperkuat daya tahan tubuh. Kekebalan tidak dapat dibangun dalam satu hari, namun kabar baiknya adalah pola makan yang seimbang dan aktif secara fisik dan mental cukup untuk menjaga Kesehatan imun.

Saat ini, meskipun obat tradisional banyak digunakan dimasyarakat untuk pengobatan sendiri. namun para tenaga kesehatan / dokter umumnya masih enggan untuk meresepkan atau menggunakan obat tersebut. Penyebab utamanya adalah para tenaga kesehatan enggan meresepkan atau menggunakan obat tradisional karena masih minimnya bukti ilmiah tentang efektivitas dan keamanan obat tradisional bagi manusia. Obat tradisional Indonesia merupakan warisan budaya bangsa, sehingga perlu digali, diteliti dan dikembangkan agar lebih banyak digunakan di masyarakat (Dewoto, 2007).

Obat tradisional diartikan sebagai zat atau komponen yang berasal dari tumbuhan, hewan, mineral, galenikal atau campuran dari komponen tersebut, yang telah digunakan secara turun-menurun berdasarkan pengalaman. Obat tradisional indonesia atau obat asli indonesia biasa disebut jamu biasanya merupakan campuran dari bahan herbal, yaitu obat yang berasal dari tumbuhan. Bagian tanaman yang digunakan bisa berupa akar, batang, daun, atau seluruh bagian tanaman (Depkes, 2009).

Seduh atau jamu merupakan salah satu pilihan untuk memperkuat daya tahan tubuh manusia. Jamu merupakan salah satu jamu tradisional Indonesia yang telah digunakan masyarakat Indonesia selama ratusan tahun untuk menjaga kesehatan dan mengobati penyakit. Meskipun banyak obat modern, jamu masih sangat populer di pedesaan dan perkotaan (Elfahmi et al., 2014). Apalagi pada saat-saat seperti itu, belum ditemukan obatnya, dan masyarakat akan menggunakan kembali tanaman sebagai pengobatan alternatif dengan banyak manfaat. Selain itu juga bisa membuat dan mengkonsumsi jamu di rumah dengan harga murah dan bahan bakunya mudah ditemukan. Tanaman yang dapat dimakan dengan fungsi meningkatkan kekebalan tubuh seperti air kelapa. Selain bahan utama tersebut, bahan lain bisa ditambahkan untuk menambah rasa dan mengeluarkan aroma madu panas dan garam.

Kelapa (*Cocos nucifera*) merupakan tanaman yang sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia karena hampir semua bagian kelapa dapat dimanfaatkan (Sinay, 2015). Salah satunya adalah air kelapa, yang merupakan salah satu produk paling bermanfaat di alam. Air kelapa memiliki nilai gizi tinggi dan manfaat bagi penyembuhan. Air kelapa dapat menggantikan rehidrasi secara oral, dan dapat digunakan untuk rehidrasi intravena bahkan di daerah terpencil. Air kelapa mengandung elektrolit tinggi dan bersifat isotonik. Kandungan natrium dan kalium dapat mengembalikan elektrolit yang hilang melalui keringat dan urine. Rasa air kelapa agak manis sehingga dapat mengurangi rasa mual, kembung dan rasa tidak nyaman pada perut, sehingga lebih mudah untuk diminum dibandingkan minuman olahraga atau air minum biasa. Keasaman yang rendah, gula seimbang, kandungan mineral dan sifat isotonik menjadikan air kelapa sebagai produk konsumen yang potensial untuk minuman olahraga (Tih et al., 2017).

Tanjung pagar merupakan salah satu kelurahan yang berada di kecamatan Banjarmasin selatan. Dari data badan pusat statistik Banjarmasin selatan tahun 2019 dalam angka Kelurahan ini berjarak 4,7 km dari kantor kecamatan dan memiliki luas wilayah 4, 02 Km<sup>2</sup> dengan jumlah penduduk 10.775 jiwa. Penduduk yang ada tersebut memiliki perbandingan jumlah laki-laki dan perempuan yang hampir sama. mayoritas mata pencaharian di daerah Tatah belayung di sini adalah sebagai petani, sehingga di sini Sebagian besar masyarakatnya sudah memahami bagaimana cara bercocok tanaman yang baik, akan tetapi dalam masalah pemanfaatan tanaman alamnya masyarakat masih perlu sedikit edukasi untuk menggunakannya secara tepat.

Sehubungan dengan kondisi tersebut maka sosialisasi kepada masyarakat mengenai edukasi pemanfaatan tanaman yang berpotensi sebagai obat khususnya untuk meningkatkan imunitas tubuh perlu dilakukan dimana tujuan dari pelaksanaan sosialisasi tersebut yaitu untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat mengenai manfaat tanaman yang ada di sekitaran rumah dapat memberikan potensi meningkatkan daya imunitas tubuh agar terhindar dari penularan covid-19 serta masyarakat dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-harinya

## METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan dua metode yaitu secara luring dan secara daring, dan terdiri atas 3 tahapan yaitu untuk tahapan pertama merupakan tahapan observasi, yang kedua tahapan pencarian referensi dan yang ketiga tahapan pelaksanaan kegiatan.

Tahapan observasi dilakukan pada minggu pertama tepatnya tanggal 6 Januari 2021, observasi ini dilakukan Bersama semua anggota KKN, yang bertujuan untuk mencari masalah yang muncul pada di daerah Tatab Belayung. Tahapan selanjutnya yaitu pencarian referensi yang dilakukan pada minggu kedua tepatnya pada tanggal 11-17 Januari 2021, pencarian referensi bersumber dari jurnal serta video dari konten youtube mengenai tanaman-tanaman yang berpotensi dapat meningkatkan imunitas tubuh, keudian tahapan selanjutnya yaitu pelaksanaan kegiatan yang dilakukan yang dilakukan dengan menggunakan Teknik penyuluhan pada minggu ke lima tepatnya pada tanggal 3 Februari 2021.

Lokasi pelaksanaan penyuluhan bertempat di mushola Tahtaliwa Ilhamdi bertempat di lokasi tepatnya di Rt. 21 Tatab Belayung Kelurahan Tanjung Pagar Kecamatan Banjarmasin Selatan.dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat sekitar Tatab Belayung dengan maksimal jumlah 10 orang dikarenakan untuk memenuhi protokol Kesehatan sehingga dilakukan pembatasan jumlah peserta. Untuk terlaksananya kegiatan total waktu yang dibutuhkan kira-kira mencapai 5 minggu tepatnya 35 hari.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kegiatan Luring



Gambar 1. Tanaman di Sekitaran Tatab Belayung

Tahapan pelaksanaan kegiatan secara luring pertama dilakukan observasi mengenai tanaman yang ada disekitar Tatab Belayung yang berguna untuk meningkatkan imunitas tubuh (Gambar 1), setelah itu dilanjutkan laporan kepada ketua Rt. 21 untuk melakukan sosialisasi terhadap warga setempat, dalam pertemuan ini telah disepakati untuk melakukan pertemuan secara luring. Kemudian dilanjutkan dengan sosialisasi dan mendemonstrasikan ke pada warga cara membuat minuman herbal dan sederhana yang dapat meningkatkan imunitas tubuh serta pembagian leaflet.



Gambar 2. Leaflet yang Dibagikan ke Masyarakat





Gambar 3. Pembelian Bahan-Bahan Minuman Herbal

Pada gambar 3 menunjukkan bahwa bahan-bahan utama yang akan digunakan pada saat demonstrasi pembuatan minuman sederhana untuk meningkatkan imunitas tubuh, selain itu terdapat juga bahan tambahan bahan tambahan lainnya seperti madu dan sedikit garam.



Gambar 4. Sosialisasi kepada masyarakat

Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan menjelaskan berbagai tanaman yang berpotensi dapat meningkatkan imunitas tubuh, dalam sosialisasi ini juga diiringi dengan mendemonstrasikan salah satu cara membuat minuman sederhana yang bermanfaat untuk imunitas tubuh. Setelah dilakukan demonstrasi dilanjutkan dengan kegiatan pembagian minuman herbal sederhana pada masyarakat setempat (Gambar 5).



Gambar 5. Pembagian Minuman Herbal



Gambar 6. Foto Bersama Bersama Masyarakat

Kegiatan sosialisasi dan demonstrasi mengenai pembuatan minuman herbal yang berguna untuk meningkatkan imunitas tubuh berjalan sesuai rencana, kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh 10 peserta yang rata-rata ibu rumah tangga, kegiatan ini dilaksanakan di mushola Tahtaliwa Ilhamdi tepatnya di kelurahan tanjung pagar. Ibu rumah tangga yang hadir rata-rata tamatan sekolah SD hingga tamatan SMA

Tabel 1. Tingkat Pendidikan Peserta Penyuluhan

No	Tingkat Pendidikan	Katagori
1	SD	2
2	SMP	5
3	SMA	3
Total		10

Adapun materi yang dipaparkan pada saat sosialisasi yaitu tanaman yang memiliki potensi sebagai meningkatkan daya tahan tubuh diantaranya adalah air kelapa dan jeruk nipis. Untuk air kelapa dapat dikatakan air super, karena memilikisifat antivirus dan antibakteri yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan melawan infeksi virus seperti flu (Tih et al., 2017), dan untuk manfaat pertama yang bida didapatkan pada jeruk nipis ini dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, karena fungsi vitamin C adalah sebagai booster pada imunitas tubuh.

### Kegiatan daring

Tahapan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan secara daring yaitu pertama pencarian referensi mengenai materi yang ingin disampaikan, kemudian pembuatan poster menggunakan aplikasi canva dan juga menggunakan power point yang di unggah di Instagram, dan untuk video pembuatan yang berisikan cara pembuatan minuman simple untuk meningkatkan daya tahan tubuh di unggah di youtube (Gambar 2&3).



Gambar 2. Poster Tanaman Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh

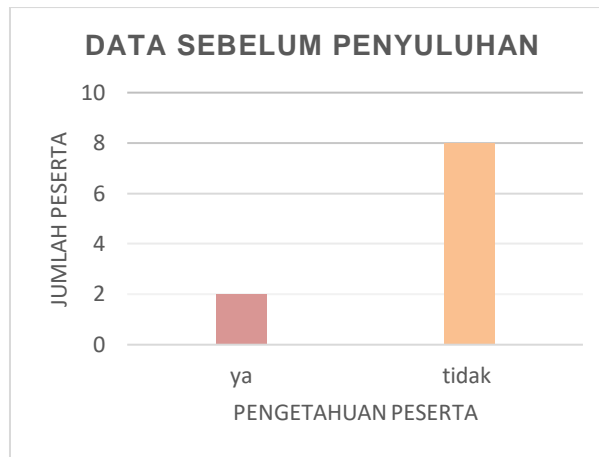


Gambar 3. Video Pembuatan Minuman Herbal Sederhana (Youtube)

Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode luring dan daring, dimana metode luringnya yang dilakukan di daerah Tatabayung Rt. 21/1si dari metode yang perlu ditulis adalah teknik pelaksanaan penelitian secara lengkap dengan kaidah etik penulisan karya tulis. Jenis penelitian, variabel penelitian dan informasi penting lainnya yang berkaitan dengan metode penelitian.

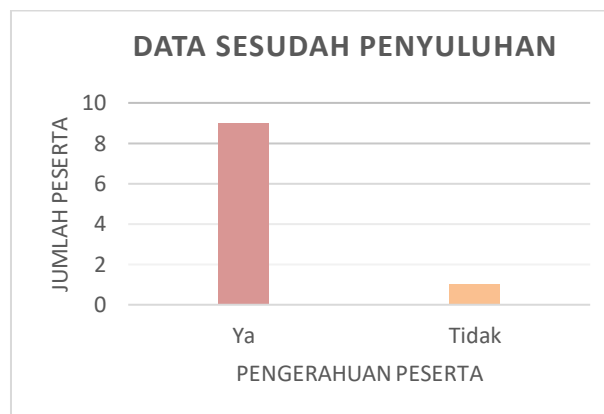
### Evaluasi Kegiatan

Sebelum dipaparkan materi mengenai tanaman apa yang berpotensi dapat meningkatkan imunitas tubuh pertama dilakukan pertanyaan kepada masyarakat terlebih dahulu mengenai seberapa jauh pengetahuan, masyarakat terhadap potensi tanaman yang ada disekitran rumah. Pertanyaan ini dilakukan sebagai evaluasi sebagai pembandingan setelah diberikan penyuluhan. Dari hasil pertanyaan didapatkan banyak warga yang masih belum tau potensi tanaman yang ada disekitran dapat dimanfaatkan sebagai minuman herbal yang berguna bagi Kesehatan tubuh.



Gambar 4. Grafik Pengetahuan Masyarakat Sebelum Penyuluhan

Dari gambar di atas dapat diketahui bahwa Sebagian masyarakat masih belum mengetahui terkait lebih jauh manfaat tanaman yang ada disekitaran rumah. Setelah penyuluhan dilaksanakan maka dilakukan lagi evaluasi terhadap pengetahuan masyarakat yang dilakukan dengan cara menanyakan kembali pada masyarakat untuk mengetahui sejauh mana pemahaman masyarakat setelah adanya kegiatan ini. Dan hasil dari pertanyaan tersebut dapat dilihat pada gambar 5 berikut.



Gambar 5. Grafik Pengetahuan Masyarakat Sesudah Penyuluhan

Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat bahwa peningkatan pengetahuan peserta terkait pemanfaatan tanaman yang ada disekitar rumah yang memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh. Dalam pelaksanaan kegiatan ini juga dilakukan pembagian leaflet dan minuman herbal sederhana.

## KESIMPULAN

Terkait materi yang dijelaskan pengetahuan masyarakat yang masih rendah dalam mengetahui potensi atau manfaat dari tanaman yang ada disekitaran, akan tetapi setelah dilakukan sosialisasi maka pengetahuan masyarakat jauh lebih meningkat, dan diharapkan masyarakat dapat mengaplikasikan dan memberitahu masyarakat lainnya mengenai potensi tanaman yang dapat di jadikan minuman herbal sederhana dan bermanfaat bagi Kesehatan tubuh. Setelah dilakukan kegiatan ini disarankan kepada masyarakat untuk membuat suatu produk dengan memanfaatkan tanaman yang ada disekitar, sehingga dapat menciptakan mata pecahrian baru bagi masyarakat daerah Tawah Belayung tersebut.

## PENGHARGAAN

Penulis mengucapkan terimakasih kepada ketua Rt. 21 Tawah Belayung Kelurahan Tanjung Pagar Banjarmasin Selatan yang telah mengizinkan untuk melakukan kegiatan pengabdianmasyarakat di daerah setempat, tak lupa juga kepada masyarakat yang berhadar dalam penyuluhan pada saat kegiatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depkes. (2009). *Badan pengawas obat dan makanan republik indonesia* (Vol. 2014, Issue 88).
- Dewoto, H. R. (2007). Pengembangan Obat Tradisional Indonesia Menjadi Fitofarmaka \*. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 205–211.
- Elfahmi, Woerdenbag, H. J., & Kayser, O. (2014). Jamu: Indonesian traditional herbal medicine towards rational phytopharmacological use. *Journal of Herbal Medicine*, 4(2), 51–73. <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2014.01.002>
- Sinay, H. (2015). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Biologi 2015, yang diselenggarakan oleh Prodi Pendidikan Biologi FKIP Universitas Muhammadiyah Malang, tema: “Peran Biologi dan Pendidikan Biologi dalam Menyiapkan Generasi Unggul dan Berdaya Saing Global”, Malang, 21. *Pengaruh Pemberian Sari Jahe Terhadap Jumlah Koloni Bakteri Pada Ikan Tongkol*, 4(2007), 339–345.
- Sudarwati, Bagus, Cantika, Cikal, Choirul, Fully, Hafid, Hanung, Lukiyanto, Rizal, & Sylvia. (2020). *Jurnal BUDIMAS Vol. 02, No. 01, 2020. 02(01)*, 43–49.
- Tih, F., Pramono, H., Hasianna, S. T., & Naryanto, E. T. (2017). Efek Konsumsi Air Kelapa ( *Cocos nucifera* ) terhadap Ketahanan Berolahraga Selama Latihan Lari pada Laki-laki Dewasa Bukan Atlet The Effects of Coconut Water ( *Cocos nucifera* ) Consumption towards Endurance During Running Exercise on Non-Athlete Adult Mal. *Global Medical and Health Communication*, 5(1), 33–38.