

PENTINGNYA BUDIDAYA TANAMAN APOTEK HIDUP DILINGKUNGAN DESA KARANG GADING DALAM MENJAGA IMUNITAS TUBUH SELAMA PANDEMI COVID-19

K. Afni¹, N. Hasanah², L. Saputri³, D. R Sitepu⁴, Mardiaty⁵, I Wirevenska⁶

^{1,2,3,4,5,6} STKIP Budidaya Binjai

Corresponding author : khairinaafni89@gmail.com

Abstrak

Keyword:

live pharmacies,
body immunity,
Covid-19 pandemic

The purpose of this service is to introduce live pharmacies to certain groups of people and to convey information about the benefits of living pharmacies in the yard of the house as a material to use to maintain body immunity during the Covid-19 pandemic. The method used in this community service is counseling in the form of providing education by explaining how important it is for us to plant live pharmacy plants and their benefits during the COVID-19 pandemic and then invite these residents to participate in the implementation of planting live pharmacies in the village. The selected target community is the Karang Gading Village Community, Kec. Kab. Stabat. Langkat. The results of this activity can make local residents better understand how to cultivate herbal plants and their uses.

Pendahuluan

Di tahun ini pengabdian masyarakat berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya karena sejak Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara resmi menyatakan virus Corona atau COVID-19 sebagai pandemi. Menurut WHO, pandemi adalah skala penyebaran penyakit yang terjadi secara global di seluruh dunia. Berdasarkan ini, WHO memberi alarm pada semua negara dunia untuk meningkatkan kesiapan dan kesiagaan untuk mencegah maupun menangani wabah COVID-19 ini. Istilah pandemi ini menyoroti pentingnya negara-negara di seluruh dunia untuk bekerja secara kooperatif dan terbuka satu sama lain dan bersatu sebagai front persatuan dalam upaya untuk mengendalikan situasi ini. Semua negara diminta untuk mendeteksi, mengetes, merawat, mengisolasi, melacak, dan mengawasi pergerakan masyarakatnya. Hal ini dikarenakan adanya kemungkinan penyebaran yang terjadi untuk memutus mata rantai penyebaran COVID-19 yang dialami saat ini menuntut masyarakat anak-anak disekitar daerah setempat harus melaksanakan protokol kesehatan seperti beraktivitas di rumah, memakai masker, menjaga jarak dengan orang atau physical dan social distancing, menghindari kerumunan serta mencuci tangan menggunakan sabun atau hand sanitizer. Semua aktivitas dan komunikasi dilakukan secara daring/online.

Pada masa pandemi seperti sekarang ini perlu untuk terus menjaga imunitas tubuh agar tetap terjaga. Menjaga imunitas tubuh dengan mengkonsumsi obat-obatan secara terus menerus tentu dapat memberikan efek samping bagi tubuh penggunanya. Memanfaatkan tanaman herbal dapat menjadi salah satu solusi baik karena selain memiliki khasiat yang baik juga minim efek samping. Dengan memanfaatkan halaman rumah untuk ditanami tanaman herbal dapat merubah yang halaman rumah menjadi apotek hidup dengan banyak manfaat. masalah yang mungkin didapati juga adalah kurangnya minat masyarakat terhadap kegiatan menanam apotik hidup. Untuk mengatasi hal tersebut, mahasiswa pengabdian masyarakat berusaha mengajak masyarakat untuk lebih peka terhadap pelestarian apotik hidup

Untuk meningkatkan imunitas tubuh dapat dilakukan dengan Menanam Apotek Hidup, agar orang bisa mengkonsumsi obat-obatan dengan mudah. Tetapi, mengkonsumsi obat-obatan secara berkala baru digemparkan dengan munculnya jenis virus yang muncul di kehidupan manusia. Virus tersebut mengancam dapat memberikan efek samping bagi tubuh penggunanya. oleh karena itu, penanaman Apotek Hidup mempunyai manfaat lebih untuk menjaga imunitas tubuh manusia.

Tinjauan Pustaka

Obat kimia menjadi pilihan ketika kondisi tersebut terjadi pada masyarakat metropolitan. Obat kimia bersifat praktis mempunyai dampak yang cepat dalam mengatasi keluhan tubuh manusia. Akan tetapi, aspek ekonomis mungkin dikesampingkan dan dampak jangka panjang yang terjadi pada tubuh. Obat kimia yang cepat mengatasi masalah umumnya mempunyai dosis yang tinggi, akan tetapi jika penyakit kembali datang, virus telah mendeteksi obat tersebut sehingga penyakit telah membentuk kekebalan terhadap obat dosis tinggi. Hal itu membuat orang untuk selalu menambah dosis ketika penyakit yang sama menyerangnya di waktu yang lain. Efek dampak panjang dari dosis yang tinggi adalah kerusakan organ-organ dalam tubuh seperti terjadi pengerasan pada hati, kerusakan ginjal dan lain sebagainya.

Saatnya manusia kembali pada kekayaan alam, apotek hidup adalah solusi terhadap permasalahan kesehatan bagi orang yang telah melupakan fungsionalitasnya. Apotek hidup adalah suatu usaha memanfaatkan lahan untuk ditanami tanaman yang berkhasiat. Apotek hidup tidak memerlukan biaya yang besar. Dengan mengubah tanaman pekarangan halaman pada perumahan metropolitan yang sempit (sedikit lahan), apotek hidup dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari kesehatan tubuh. Pada kenyataannya, dalam masalah pengobatan kita tidak menggantungkan sepenuhnya dengan tanaman apotek hidup. Diperlukan adanya keselarasan penggunaan obat herbal dan obat kimia karena tidak semua penyakit dapat disembuhkan dengan obat herbal. Adanya keselarasan penggunaan obat herbal dengan obat kimia tersebut, dapat mengurangi ketergantungan kita pada obat kimia.

Melihat fakta yang terjadi di lingkungan bahwa masyarakat apabila mengalami suatu kondisi tubuh yang kurang sehat, mereka lebih tertarik untuk menggunakan obat kimia daripada menggunakan obat alami seperti tanaman obat herbal. Tanaman apotek hidup selalu dipandang sebelah mata. Selain bermanfaat sebagai obat, tanaman ini juga dapat dijadikan komoditas ekspor yang bernilai tinggi. Macam-macam contoh tanaman apotek hidup :

1. Lidah buaya (aloe vera). Tanaman ini lebih dikenal manfaatnya sebagai tanaman penyubur rambut selain itu tanaman ini juga dapat digunakan untuk meredakan batuk.
2. Jambu Biji. Jambu biji memiliki banyak khasiat. Daunnya dapat digunakan untuk mengatasi penyakit buang air atau diare. Fungsi daunnya mampu membuat keras feses sehingga mengurangi buang air besar. Jus buahnya juga baik untuk kesehatan karena mengandung banyak vitamin C serta baik untuk penderita demam seperti DBD.
3. Daun Sirih. Bermanfaat untuk antiseptik dan dapat juga digunakan untuk penghentian pendarahan pada saat mimisan.
4. Lengkuas, Selain sebagai bumbu dapur, lengkuas dapat menyembuhkan panu pada kulit.
5. Temulawak, Bermanfaat mengatasi penyakit kuning.
6. Jahe, Dapat digunakan untuk menyembuhkan batuk dan rematik karena menghasilkan rasa hangat.
7. Mahkota dewa, Tanaman yang telah terkenal sebagai tanaman obat. Dapat menyembuhkan penyakit darah tinggi.
8. Sambiloto, Rasanya yang pahit dipercaya dapat mengobati berbagai penyakit. Anda dapat menggunakan daunnya untuk menyembuhkan penyakit tifus dan penurunan panas.
9. Jeruk nipis, Buah yang asam dapat dimanfaatkan untuk meredakan batuk dapat pula dijadikan minuman dan dicampurkan dengan madu untuk mengembalikan stamina tubuh.
10. Daun Salam, Air rebusan daun salam mampu mengatasi penyakit maag dan juga mampu menurunkan kadar gula dalam darah dengan cepat sehingga bagus untuk penderita diabetes.

Apotek hidup merupakan tanaman yang mudah hidup dan tidak membutuhkan perawatan khusus. Akan tetapi, hal ini bukan berarti tidak membutuhkan perawatan sama sekali. Sebagian besar tanaman apotik hidup termasuk kedalam keluarga rerumputan. Jadi, jika tanaman ini tidak dirawat maka akan tumbuh liar seperti rumput dan akan mengganggu tanaman yang lain yang hidup di sekitarnya. Selain mengganggu hasil dari tanaman liar ini biasanya memiliki kualitas yang lebih rendah dengan tanaman yang dirawat secara baik dan benar.

Metode

Masyarakat sasaran yang dipilih adalah Masyarakat Desa Karang Gading Kec. Stabat Kab. Langkat. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan adalah dengan memberikan penyuluhan berupa edukasi kepada warga di desa Karang Gading kemudian dilanjutkan mengajak warga tersebut untuk ikut dalam pelaksanaan penanaman apotek hidup dipekarangan rumah dan kantor kepala desa di desa tersebut. Hasil dari kegiatan ini nantinya dapat membuat para warga sekitar menjadi lebih paham bagaimana cara membudidayakan tanaman herbal. Dan setelah bisa dipanen hasilnya akan olah menjadi jamu sehat dan ramuan tradisional lainnya. Berikut proses penanaman tanaman apotek hidup:

1. Merencanakan Kebun

Tanaman apotek hidup bersifat tahan terhadap cuaca sehingga dapat ditanam di luar ataupun di dalam ruangan. Perhatikan lingkungan sekitar rumah anda apabila memungkinkan ditanam di tanah langsung sebaiknya ditanam di tanah sebab tanaman akan mudah berkembang, seandainya tidak tersedia lahan cukup ditanam pada pot. Perhatikan area kebun dan cari yang terkena sinar matahari. Untuk apotek hidup yang ditanam pada tanah langsung jangan diletakkan dekat pipa atau kabel, karena bisa berbahaya saat menggali. Kenali tumbuhan yang Anda akan tanam tentang manfaat dan karakteristiknya. Buat peta kebun Anda, sediakan jarak yang cukup untuk tiap tumbuhan agar tanaman dapat berkembang dan bernafas.

2. Persiapan kebun

Siapkan alat yang sesuai: sekop, tali utk pembatas kebun yang sedang anda buat. Gali tanah dan bolak-balik, buang batu, rumput dan benda lainnya. Masukkan pupuk, kompos, lumut, batu kerikil ke dalam tanah. Ratakan tanah yang telah selesai digemburkan.

a. Menanam bibit

Bibit tumbuhan memerlukan tempat yang hangat dan lembab untuk tumbuh. Baca petunjuk sejauh apa jarak antar bibit, berapa dalam bibit harus ditanam karena jika ditanam terlalu dekat, bibit akan kering dan mati. Setelah bibit dimasukkan ke tanah sesuai petunjuk, perlahan tepuk-tepuk tanah yang menutupinya. Jangan dipadatkan, nanti bibit akan sulit berkembang. Siram dengan sedikit air agar bibit tidak busuk.

b. Merawat kebun

Menyiram, Pastikan tumbuhan Anda mendapatkan air yang cukup. Jangan sampai kering, dan jangan pula terlalu banyak. Cara mencari tahu apakah tanah kekurangan air atau tidak dengan mencolokkan jari ke dalam tanah sekitar tumbuhan. Sebaiknya dilakukan pagi hari atau sore hari.

Memupuk, Pupuk memiliki nutrisi yang dibutuhkan tumbuhan agar kuat dan sehat. Biasanya diberikan saat bibit sudah tumbuh dan sekali lagi ketika sudah berbunga. Jangan memberi terlalu banyak pupuk. Baca dengan teliti petunjuk di bungkusnya. Membersihkan rumput liar, Cabut rumput liar saat masih kecil dan mudah untuk dicabut.

Hasil dan Pembahasan

Masyarakat yang dijadikan sasaran pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat di sekitar Desa Karang Gading tepatnya di Dusun VIII Tanjung Tiga. Masyarakat yang tinggal di sekitar daerah ini adalah masyarakat yang umumnya bekerja sebagai petani mengandalkan lahan persawahan sebagai mata pencahariannya. Jenjang Pendidikan yang ada di desa ini yaitu tingkat TK, SMP, SMA, SMK, Pesantren, Maupun Madrasah.

Apotek hidup adalah memanfaatkan sebagian tanah pekarangan rumah untuk ditanami tumbuhan obat-obatan sebagai obat jika ada anggota keluarga yang sakit. Masyarakat Indonesia sangat menyukai obat-obatan tradisional atau obat herbal. Tanaman apotik yang ditanam adalah jahe, jahe merah, kunyit, temulawak, lengkuas dan sirih. Setelah ditanam dan sebagian tanaman ada yang dibuat jamu dan dikonsumsi oleh masyarakat untuk meningkatkan stamina dan menjaga kesehatan tubuh.

Tingkat ketercapaian program masyarakat dari hasil program yang dilakukan oleh mahasiswa Pengabdian masyarakat STKIP Budidaya Binjai di Desa Karang Gading dapat terlihat hasil dari ketercapaian sasaran yang telah kami lakukan. Berikut adalah hasil kegiatan yang telah dilakukan, yakni:

1. Setelah melakukan kegiatan penanaman dan Pelestarian Apotik Hidup bersama dengan masyarakat Desa Karang Gading Hasil dari kegiatan ini dapat membuat masyarakat jadi lebih banyak tahu manfaat dari sebuah tumbuhan dan dapat di jadikan sebagai bahan obat

obatan. Menjaga imunitas tubuh dengan mengonsumsi obat-obatan secara terus menerus tentu dapat memberikan efek samping bagi tubuh penggunanya.

2. Memanfaatkan tanaman herbal dapat menjadi salah satu solusi baik karena selain memiliki khasiat yang baik juga minim efek samping. Dengan memanfaatkan halaman rumah untuk ditanami tanaman herbal dapat merubah yang halaman rumah menjadi apotek hidup dengan banyak manfaat dalam kesehatan terutama di masa pandemi covid 19 sekarang ini.

Kesimpulan

Adanya kegiatan pembuatan dan pemanfaatan apotek hidup, yang dilaksanakan di Desa Karang Gading Kab. Langkat. Pembuatan apotek ini bertujuan untuk mendeskripsikan pemanfaatan serta dampak pemanfaatan taman apotek hidup sebagai upaya mengoptimalkan karakter tanggung jawab siswa di Desa Karang Gading. Pembuatan Apotek Hidup merupakan salah satu upaya untuk membentuk perilaku peduli lingkungan serta tanggung jawab dikalangan Masyarakat. adapun metode kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan pembuatan apotek hidup, pemanfaatan apotek hidup serta dampak pemanfaatan apotek hidup.

Daftar Pustaka

- [1] Nurfitriani, Fatmawati, 2019. Pemberdayaan Kelompok Dasawisma Dalam Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Di Kelurahan Kenali Asam Bawah. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 1, No. 3, November 2019.
- [2] Suhirman, S., Winarti, Christina. 2010. Prospek Dan Fungsi Tanaman Obat Sebagai Imunomodulator. Balai Penelitian Tanaman Obat dan Aromatik.
- [3] Sukma, Ramlan dan Majid, 2019. Peran Kader Dalam Pemanfaatan Apotek Hidup Di Desa Karang Kecamatan Cendanakabupaten Enrekang. Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan. Vol. 2, No. 2 Mei 2019
- [4] Sugito, Susilowati, Kholif, Muhammad Al. 2017. Strategi Pemanfaat Lahan Pekarangan Untuk Budidaya Tanaman Obat Keluarga (Toga). Penamas Adi Buana: Vol 2 No 2
- [5] Suparto, Hendri. 2019. Sosialisasi Apotek Hidup Berbasis Taman Rumah. Majalah Ilmiah "Pelita Ilmu": Vol 2 No. 2

Lampiran



Gambar 1 dan 2 proses pemilihan bibit dan persiapan penanaman apotik hidup



Gambar 3 dan 4 tanaman yang sudah jadi di tanam dan penataan tanaman dipekarangan rumah