

Peningkatan Pemanfaatan Tanaman Toga Penangkal Covid-19 Pada Kader Toga Puskesmas Kemuningsari Kidul Jember

Desi Sandra Sari^{1*}, Iis Rahmawati², Leersia Yusi³

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Jember

*Korespondensi : desi_sari.fkg@unej.ac.id

Abstrak

Permasalahan dari masyarakat di wilayah puskesmas Kemuningsari Kidul, Jenggawah, Jember adalah masih belum memanfaatkan pekarangan dengan tanaman toga secara optimal, pengetahuan warga yang masih rendah, kurangnya sumberdaya masyarakat dan terbatasnya informasi dan teknologi. Di masa Pandemi ini penting sekali untuk menjaga kesehatan umum dan meningkatkan daya tahan tubuh untuk menegah masuknya virus Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk meeningkatan pengetahuan kesehatan, keterampilan dan pemanfaatan tanaman toga pada masyarakat secara mandiri melalui pemberdayaan para kader toga untuk berperilaku hidup sehat di tengah masa pandemi di wilayah Puskesmas Kemuningsari Kidul, Jenggawah, Jember. Solusi yang ditawarkan adalah penyuluhan manfaat tanaman toga untuk daya tahan tubuh guna mencegah penyakit Covid-19 kepada kader toga, penyadaran masyarakat melalui kader Toga akan pentingnya menjaga daya tahan tubuh dengan mengkonsumsi tanaman toga sebagai suplemen makanan. Penyelesaian masalah dari mitra dilakukan dengan skema pengabdian masyarakat dengan tahapan pemberian penyuluhan manfaat tanaman Toga untuk daya tahan tubuh guna mencegah penyakit Covid 19 kepada para kader Toga, menyadarkan masyarakat melalui kader toga akan pentingnya menjaga daya tahan tubuh dengan mengkonsumsi tanaman toga sebagai alternatif suplemen makanan yang murah, praktis dan pelatihan cara pemanfaatan tanaman toga.

Kata Kunci: Kader Toga, Sistim imunitas, Covid-19, Kemuningsari Kidul Jember

Abstract

The problems of the community in the area of the Kemuningsari Kidul Public Health Center, Jenggawah, Jember are that they still do not use the yard with the toga plant optimally, the knowledge of the residents is still low, the lack of community resources and limited information and technology. During this pandemic, it is very important to maintain general health and increase body resistance to prevent the entry of the Covid-19 virus. This study aims to increase health knowledge, skills and use of the toga plant in the community independently through empowering toga cadres to behave in a healthy life during a pandemic in the Kemuningsari Kidul Public Health Center, Jenggawah, Jember. The solutions offered are counselling the benefits of the toga plant for endurance to prevent Covid-19 disease to toga cadres, public awareness through Toga cadres on the importance of maintaining body resistance by consuming the toga plant as a food supplement. Problem-solving from partners is carried out with a community service scheme. with the stages of providing counselling on the benefits of the Toga plant for endurance to prevent Covid 19 disease to Toga cadres, making the community aware through the Toga cadres of the importance of maintaining body resistance by consuming the Toga plant as an alternative to cheap, practical food supplements and training on how to use the Toga plant.

Keywords: Toga Cadres, Immunity System, Covid-19, Kemuningsari Kidul Jember

1. PENDAHULUAN

Puskesmas Kemuningsari Kidul berada di wilayah Kecamatan Jenggawah dengan luas wilayah 3.097 dan membawahi 5 desa yaitu Kemuningsari Kertonegoro, Jatisari, Sruni dan Jatimulyo. Jumlah penduduk di wilayah kerja Puskesmas Kemuningsari 47.047 jiwa dimana jumlah jenis kelamin laki-laki ada sekitar 23.129 jiwa dan jumlah wanita 23.918. Jumlah Pasangan Usia Subur 7.940 jiwa dengan usia rata-rata 20-45 tahun. Petugas Kesehatan yang dimiliki puskesmas ini hanya 11 tenaga PNS dan 17 tenaga kontrak. Ironis dengan luas wilayah dan jumlah penduduk yang banyak tetapi petugas kesehatan tidak mencukupi. Sekarang ini dengan adanya COVID 19 membuat pekerjaan Puskesmas Kemuningsari Kidul bertambah berat (1).

Permasalahan yang dihadapi sekarang adalah adanya pandemi penyakit COVID 19 yang menjadi masalah kesehatan dunia, dan hingga saat ini belum ada obatnya. Penyebab penyakit ini adalah virus yang dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh (*immunocompromised*). Rekomendasi standar untuk mencegah penyebaran infeksi adalah melalui memakai masker, cuci tangan secara teratur menggunakan sabun dan air bersih, melakukan *social distancing*, menerapkan etika batuk dan bersin, menghindari kontak secara langsung dengan siapapun yang menunjukkan gejala penyakit, Selain itu, mengonsumsi jenis tanaman toga juga dapat memperkecil risiko terjangkit virus tersebut karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh (2).

Tanaman toga sudah luas dibudidayakan seperti temulawak, lengkuas, jahe, kunyit, kencur, dan sereh serta lebih mudah ditemukan dan ditanam di pekarangan rumah. Berdasarkan penelitian tanaman toga salah satunya adalah jahe yang mengandung gingerol sebagai analgetika, sedatif, antipiretika dan meningkatkan kemampuan fagositosis makrofag terhadap benda asing. Kurkumin pada kunyit dipercaya dapat menghambat sitokin serta enzim pemicu inflamasi, meningkatkan sel neutrophil dan limfosit yang mengurangi peradangan dalam tubuh, menekan peradangan (3).

Minimnya pemanfaatan toga ini perlu dilakukan pembinaan dan pemberdayaan terhadap masyarakat khususnya mengaktifkan kembali para kader toga agar memanfaatkan toga sebagai sarana meningkatkan kesehatan keluarga sekaligus sebagai suatu usaha yang dapat meningkatkan pendapatan keluarga. Perlu dilakukan pembinaan dan pengarahan yang baik terhadap masyarakat tentang pemanfaatan toga sehingga masyarakat termotivasi untuk meningkatkan nilai tambah dari tanaman toga (4).



Gambar 1. Tanaman Toga Di Puskesmas Kemuningsari Kidul.

Tanaman toga sudah luas dibudidayakan seperti temulawak, lengkuas, jahe, kunyit, kencur, dan sereh serta lebih mudah ditemukan dan ditanam di pekarangan rumah. Berdasarkan penelitian tanaman toga salah satunya adalah jahe yang mengandung gingerol sebagai analgetika, sedatif, antipiretika dan meningkatkan kemampuan fagositosis makrofag terhadap benda asing. Kurkumin pada kunyit dipercaya dapat menghambat sitokin serta enzim pemicu inflamasi, meningkatkan sel neutrophil dan limfosit yang mengurangi peradangan dalam tubuh, menekan peradangan (5,6).

Beberapa tanaman obat berfungsi sebagai imunomodulator yang berperan penting dalam membentuk sistem kekebalan tubuh terutama saat pandemic. Beberapa jenis tanaman obat yang berfungsi sebagai imunomodulator, antara lain: kunyit, jahe, meniran, lengkuas, mengkudu, bawang putih, pegagan, kelor (7).

Hal ini lah yang membuat kami para tenaga kesehatan untuk bisa terjun ke lapangan dengan cara memberikan alternatif pencegahan transmisi COVID-19 dengan memanfaatkan tanaman toga untuk meningkatkan imunitas tubuh.

2. METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan maka solusi pemasalahan yang disepakati dengan mitra terdiri atas 3 hal utama yaitu, Penyuluhan manfaat tanaman TOGA untuk daya tahan tubuh guna mencegah penyakit COVID 19 kepada para kader Toga, menyadarkan masyarakat melalui kader toga akan pentingnya menjaga daya tahan tubuh dengan mengkonsumsi tanaman toga sebagai alternatif suplemen makanan yang murah dan praktis. Diharapkan tiga solusi ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat di wilayah puskesmas Kemuningsari yang rawan akan adanya COVID 19.

Metode pelaksanaan meliputi: persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Persiapan Kegiatan : Koordinasi dan perijinan dengan pihak terkait, yaitu pihak Puskesmas. Koordinasi dengan Puskesmas sangat diperlukan untuk mempersiapkan masyarakat terutama ibu-ibu kader toga, untuk mendukung kegiatan ini. Koordinasi dengan pihak puskesmas juga diperlukan untuk mempersiapkan para petugas sehingga bersedia dan memiliki kemampuan dalam mengelola, melakukan pemetaan dan ikut membantu membina agar terus berkelanjutan. Penyuluhan manfaat tanaman toga untuk meningkatkan daya tahan tubuh penagkal virus COVID 19. Hal ini dilakukan agar tanaman dapat di manfaatkan secara maksimal dan dapat digunakan setiap hari sebagai bahan minuman suplemen yang mudah dan murah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat berupa telah dilaksanakan dengan baik, terstruktur, dan melibatkan masyarakat langsung. Kegiatan ini dilaksanakan pada kader toga di wilayah kerja puskesmas Kemuningsari Kidul, Jenggawah, Jember sejumlah 10 orang. Detail hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian masyarakat dapat diuraikan sebagai berikut:

Tim pelaksana akan melakukan penyuluhan, dan pelatihan tanaman toga yang mudah dan murah dengan peralatan yang dapat dijangkau masyarakat:

a. Penyuluhan Pertama : Pengenalan Tanaman Obat.

Peserta dikenalkan dengan berbagai macam tanaman obat, berlatih mengenal ciri morfologi tanaman, dan bagian-bagian tanaman yang berkhasiat sebagai obat, serta berlatih mengenal tanaman obat dan khasiatnya. Untuk menarik peserta, selama penyuluhan diberikan dalam bentuk game dan kuis. Media: berbagai jenis tanaman

obat dalam bentuk segar (dalam pot), materi slide pengenalan tanaman obat, dan pembagian tanaman obat dan media tanamnya

Pelaksanaan dilaksanakan dengan offline dan protocol kesehatan yang ketat.

b. Pelatihan Kedua : Cara Pemanfaatan Tanaman Obat

Untuk meningkatkan kecintaan kepada tanaman obat, maka peserta diberikan pelatihan cara meracik tanaman obat menjadi sediaan jamu. Sediaan jamu yang dipraktikkan adalah jamu yang mudah dibuat dan juga umum digunakan untuk meningkatkan kesehatan keluarga, yaitu jamu minuman kunyit asam dan beras kencur. Selain itu, dipraktikkan juga pembuatan jamu beras kencur dalam bentuk sediaan minuman instan. Bahan terdiri dari; 1) Ramuan untuk beras kencur minuman cair; 2) Ramuan untuk beras kencur minuman instan (padat); dan 3) Ramuan untuk kunyit asam. Pelatihan dilaksanakan secara daring (Zoom meeting)

c. Evaluasi dan Monitoring

Evaluasi dan monitoring dilakukan secara berkala dengan mendatangi rumah warga ibu-ibu kader toga untuk mengetahui sejauh mana pelatihan yang diberikan dapat diimplementasikan. Pelaksanaan secara offline atau online.



Gambar 2. Pelaksana Pengabdian survey kerumah kader toga



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan Manfaat Tanaman Toga untuk Kesehatan



Gambar 4. Kegiatan Evaluasi dan Monitoring

4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat Universitas Jember dengan mitra kader toga puskesmas Kemuningsari Kidul Jenggawah Jember yang berupa kegiatan penyuluhan ,pelatihan dan evaluasi monitoring dapat diterima dengan baik. Potensi lahan kosong di wilayah Desa Kemuningsari Kidul telah dimanfaatkan sebagai tempat menanam toga.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Fakultas Kedokteran Gigi dan LP2M Universitas Jember yang telah memberikan dukungan finansial dan tenaga untuk memfasilitasi kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Dinkes Jember, "Profil Kesehatan Kabupaten Jember, Kemendagri."2014
- (2) Diana Sari, Yuyun Yuniar, Selma Siahaan, Riswati, Muhamad Syaripuddin, Tradisi Masyarakat dalam Penanaman dan Pemanfaatan Tumbuhan Obat Lekat di Pekarangan," Jurnal Kefarmasian Indonesia. pp. 123-132. 2015.
- (3) Emilda, Muslihatul Hidayah, Heriyati, "Analisis Pengetahuan Masyarakat Tentang Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Studi Kasus Kelurahan Situgede, Kecamatan Bogor Barat," Sainmatika, Vol 14:1,pp. 11-21, 2017.
- (4) Agromedia Pustaka. "Buku Pintar Tanaman Obat 431 Jenis Tanaman Penggempur Aneka Penyakit." Ciganjur, Jagakarsa, Jakarta Selatan: PT Agromedia Pustaka. 2018.
- (5) Wijaya ."Tanaman berkasiat obat di Indonesia." Jilid IV. Jakarta : Pustaka Kartini. 2013.
- (6) Sinaga ESE, Rahayu E, Wahyuningsih, dan Matondang I. "Katalog Tumbuhan Obat Di Indonesia: Zingiberaceae." Jakarta: Universitas Nasional Press. 2010.
- (7) Kementerian Kesehatan RI. "Pedoman Umum Panen & Pasca Panen tanaman Obat". Badan Litbang kesehatan Balai besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional. Jakarta. 2011.