

## Pelatihan dan Pendampingan Cara Pembuatan Minuman Kesehatan dari Bahan Alam untuk Meningkatkan Imunitas di Kelurahan Kambo

Chitra Astari<sup>a,1,\*</sup>, Ervianingsih<sup>a,2</sup>, M. Zainal S<sup>a,3</sup>, Eghy Andriani Achmad<sup>a,4</sup>, Herika Hamka<sup>a,5</sup>, Sulistiyani<sup>a,6</sup>, Mustafa<sup>a,7</sup>, L.M Almufakhir Idris<sup>a,8</sup>

<sup>a</sup> Universitas Muhammadiyah Palopo, Jln. Jendral Sudirman Km.03, Binturu, Kota Palopo 91922, Indonesia

<sup>1</sup> chitrastari@umpalopo.ac.id

\* corresponding author

### ARTICLE INFO

#### Keywords

Immunity

Natural Ingredients

Health Drink

### ABSTRACT

*Disinformation about diseases spread by viruses appears on a variety of topics, ranging from misinformation regarding the etiology, prevention and cure of viruses. The worst impact of this is the shift of people to ineffective and potentially life-threatening treatments, the emergence of public overreactions such as excessive purchases of certain medicinal products, causing soaring prices and scarcity of these medicinal products and in this situation many people become addicted to drugs. stress, panic and even fall ill. The purpose of this activity is to increase awareness, willingness and ability to live healthy for everyone so that they can realize the highest level of public health and is an active response to the Circular Letter of the Ministry of Health of the Republic of Indonesia Number: HK.02.02/IV.2243/2020 concerning Utilization of Traditional Medicines for Health Maintenance, Disease Prevention and Health Care, where people are encouraged to carry out health care independently (independent care) and properly through the use of medicinal plants as traditional medicines during Public Health Emergencies and/or National Disasters. It is hoped that this activity can increase public knowledge about how to maintain health and improve the immune system with traditional medicinal plants, optimally use yard land for traditional medicinal plants and be able to maintain and use them without having to buy and consume chemical drugs.*

### PENDAHULUAN

Sistem imun merupakan sistem koordinasi respons biologik yang bertujuan melindungi integritas dan identitas individu serta mencegah invasi organisme dan zat yang berbahaya dilingkungan yang dapat merusak dirinya. Sistem imun mempunyai sedikitnya 3 fungsi utama, yang pertama adalah suatu fungsi yang sangat spesifik yaitu kesanggupan untuk mengenal dan membedakan berbagai molekul target sasaran dan juga mempunyai respons yang spesifik, fungsi kedua adalah kesanggupan membedakan antara antigen diri dan antigen asing, fungsi ketiga adalah fungsi memori yaitu kesanggupan melalui pengalaman kontak sebelumnya dengan zat asing patogen untuk bereaksi lebih cepat dan lebih kuat daripada kontak pertama (Munasir, 2016).

Akhir-akhir ini di pasaran banyak dijumpai obat atau suplemen dengan klaim bisa meningkatkan sistem imun tubuh yang berasal dari herbal. Produk tersebut dijumpai dalam bentuk tablet maupun sirup dalam kemasan modern. Meningkatnya jenis suplemen di pasaran berkaitan dengan tingginya permintaan mengenai jenis suplemen tersebut. Hal ini tidak lepas dari semakin tingginya kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan dan sehubungan dengan semakin tingginya biaya kesehatan apabila sudah terjangkit penyakit. Selain itu semakin banyaknya faktor-faktor yang bisa menurunkan kekebalan tubuh seseorang seperti tingginya tingkat polusi, perubahan gaya hidup dan pola makan, dan banyaknya wabah penyakit serta perubahan cuaca. Karena hampir tidak mungkin untuk menghindarkan diri dari berbagai kondisi yang merugikan tersebut, maka yang diperlukan adalah bagaimana mencegah agar segala gangguan tadi tidak menyebabkan penyakit, dengan meningkatkan daya tahan tubuh (Winarti, 2010). Sejalan dengan peraturan pemerintah nomor 103 tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan tradisional tentang pemberdayaan masyarakat yang

menyatakan bahwa masyarakat dapat melakukan perawatan kesehatan secara mandiri dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga sehingga diperoleh keluarga sehat secara mandiri. Upaya pengobatan tradisional dengan menanam tanaman obat keluarga adalah satu bentuk peran serta masyarakat dalam menunjang pembangunan kesehatan (Fatmawati and Putri, 2020).

Tanaman lokal Indonesia tak sedikit memberi peran di era pandemi. Tanaman tersebut sebagian besar adalah tanaman asli yang hanya tumbuh di tanah Indonesia. Sebanyak 660 spesies tanaman lokal Indonesia dimanfaatkan sebagai tanaman obat dalam memerangi penyakit terkait virus, termasuk *SARS-CoV-2* (Balitbangkes, 2015). Bahan yang dapat memodulasi sistem imun tubuh, mengaktifkan mekanisme pertahanan alamiah maupun adaptif yang dapat mengembalikan ketidakseimbangan sistem imun yang terganggu dikenal sebagai imunomodulator. Sistem pertahanan tubuh dapat diaktifkan dengan memberikan imunomodulator yang dapat digunakan untuk meningkatkan respon imun seseorang (Wulan, I. G., & Agusni, 2015).

Hasil dari budidaya tanaman obat tersebut dapat digunakan sebagai edukasi tanaman herbal atau tanaman obat tradisional kepada anggota keluarga, dikonsumsi sebagai tindakan menjaga kesehatan tubuh dan salah satu tindakan nyata penghijauan tanaman. Obat tradisional adalah obat-obatan yang diolah secara tradisional, turun-temurun, berdasarkan resep nenek moyang, adat-istiadat, kepercayaan, atau kebiasaan setempat, baik bersifat magic maupun pengetahuan tradisional. Menurut penelitian masa kini, obat-obatan tradisional memang bermanfaat bagi kesehatan, dan kini digencarkan penggunaannya karena lebih mudah dijangkau masyarakat, baik harga maupun ketersediaannya. Obat tradisional pada saat ini banyak digunakan karena menurut beberapa penelitian tidak terlalu menyebabkan efek samping, karena masih bisa dicerna oleh tubuh (Sumarmiyati & Rahayu, 2015)

Hasil FGD bersama masyarakat menunjukkan masyarakat di Kelurahan Kambo yang kebanyakan berusia lanjut sangat merasakan kekhawatiran dan merasa sangat tertekan dengan adanya berita-berita tentang varian penyakit yang muncul saat ini, sehingga jika sakit mereka lebih memilih mengkonsumsi obat-obatan yang mereka ketahui dari media tanpa mengetahui khasiat dan penggunaannya dengan baik.

Melihat persoalan yang muncul di Kelurahan Kambo, sangat diperlukan Kegiatan yang dapat dijadikan edukasi sekaligus implementasi dari **Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 Tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat**. Kegiatan ini adalah wujud kepedulian perguruan tinggi bermasyarakat dengan masyarakat untuk secara aktif memecahkan persoalan yang terkait dengan Pola Hidup Sehat. Oleh karena itu, masyarakat yang akan dilibatkan dalam kegiatan ini adalah masyarakat Kelurahan Kambo sebagai komponen yang paling bertanggungjawab terlibat aktif dalam kegiatan ini.

## PELAKSANAAN DAN METODE

Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini, tim pelaksana membagi kegiatan dalam pembimbingan dan pendampingan. Tiga pola yang digunakan adalah; pertama, *health education* yang digunakan untuk memberi informasi yang baik kepada masyarakat agar dapat bekerja sama dan mencapai apa yang diinginkan, yaitu meningkatkan sistem imun dengan minuman kesehatan dari bahan alam. Meningkatnya sistem imun adalah konsep seseorang dalam keadaan sehat dengan perlindungan diri dari serangan penyakit yang akan muncul karena lemahnya sistem imun. Kedua, *Health Protection* sebagai Perlindungan dari penyakit akibat lemahnya daya tahan tubuh dilakukan melalui tindakan tertentu salah satunya mengkonsumsi minuman kesehatan dari bahan alam dari hasil panen pekarangan masyarakat. Ketiga, *Prevention*, yakni dengan melakukan berbagai tindakan untuk menghindari terjadinya berbagai masalah kesehatan yang mengancam pribadi dan orang di sekelilingnya

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan beberapa tahapan yaitu Tahapan I; dilakukan sosialisasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Kelurahan Kambo. Sosialisasi dilaksanakan juga untuk lebih mengenal situasi linking dan melakukan advokasi terhadap herbage permasalahan



oleh masyarakat serta evaluasi melalui *pre test* dan *post test*. Tim pengusul Program kemasyarakatan Masyarakat akan membuka akses kepada Pemerintah Kota Palopo dan berbagai pihak yang dapat membantu pengembangan kelurahan Kambo sebagai percontohan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Sebagai tindak lanjut tim pengusul melakukan pengukuran kemajuan program dalam meningkatkan kualitas, kinerja, atau produktivitas program pendampingan pemberdayaan, sehingga fokus ditujukan kepada input, proses, output, dan manfaat yang diperoleh.

## PENUTUP

### Simpulan

Kegiatan pengabdian yang dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik langsung telah berjalan dengan lancar dan baik. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan sampai selesai. Manfaat yang dirasakan peserta setelah mengikuti kegiatan yakni adanya peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan baik dalam hal pengenalan tanaman berkhasiat obat, cara hidup sehat dan pembuatan minuman kesehatan berbahan dasar alam dalam rangka pemanfaatan pekarangan rumah masyarakat Kelurahan Kambo.

### Saran

Sebaiknya minuman kesehatan berbahan dasar alam ini bisa di buat dengan *packaging* yang menarik sehingga bisa di jual dan bernilai ekonomi untuk masyarakat sekitar.

### Ucapan Terima Kasih

1. Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Palopo.
2. Terima kasih kepada Pemerintah dan masyarakat Kelurahan Kambo atas bantuan fasilitas mendukung kelancaran kegiatan pengabdian ini.
3. Terima kasih kepada Tim Reviewer .

## DAFTAR PUSTAKA

- Balitbangkes, B. B. P. dan P. T. O. dan O. T. (2015) *Laporan Nasional Eksplorasi Pengetahuan Lokal Etnomedisin dan Tumbuhan Obat Berbasis Komunitas di Indonesia (Riset Tumbuhan O bat dan Jamu 2015)*. Jakarta.
- Fatmawati, T. Y. and Putri, D. A. (2020) 'PKM Kelompok Dasawisma di Kelurahan Kenali Asam Bawah', 2(2), pp. 145–149.
- Munasir, Z. (2016) 'Respons Imun Terhadap Infeksi Bakteri', *Sari Pediatri*, 2(4), p. 193. doi: 10.14238/sp2.4.2001.193-7.
- Sumarmiyati & Rahayu, S. W. P. (2015) 'Potensi Pengembangan Tanaman Obat Lokal Skala Rumah Tangga untuk Mendukung Kemandirian Pangan dan Obat di Samarinda, Kalimantan Timur', *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Biodiversitas Indonesia*, 1 (2), pp. 330–336.
- Winarti, S. S. dan C. (2010) 'rospek dan fungsi tanaman obat sebagai imunomodulat', *Balai Penelitian Tanaman Obat dan Aromatik-Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian*, pp. 121–133.
- Wulan, I. G., & Agusni, I. (2015) 'Penggunaan Imunomodulator Untuk Berbagai Infeksi Virus Pada Kulit', *Berkala Ilmu Kesehatan Kulit dan Kelamin*, 27(1), pp. 63–69.