

EDUKASI PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH PADA MASYARAKAT KELURAHAN LILIBA

Ferdinandus Pantur, Aloisius Masan Kopon, Maria Benedikta Tukan, Anselmus Boy Baunsele, Faderina Komisia, Maria Aloisia Uron Leba, Yustina Lawung, Erly Grizca Boelan^{*)}

¹ Program Studi Pendidikan Kimia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Katolik Widya Mandira

email: earlygrizca@gmail.com; erlyboelan@unwira.ac.id*

Abstract

COVID-19 is a disease that is endemic in the world, including in Indonesia. The existence of this pandemic causes activities in all sectors to be disrupted, so effort to prevent the spread of this virus must be carried out. The purpose of this activity is to increase understanding of knowledge about COVID-19 and herbal plants as ingredients to increase body immunity. The main target of this activity is the community of Liliba Village, Oebobo District, East Nusa Tenggara with socialization and education methods. The stages of implementing the activities are in the form of preparation and implementation stages. In the preparatory stage, KKN Team held an audience with the local government and studied literature. At the implementation stage, socialization was carried out regarding COVID-19 and the potential of herbal plants to increase body immunity and how to make them. The results of this activity is that the community can gain additional knowledge about COVID-19 and the potential of herbal plants around in increasing the body's immunity.

Keywords: COVID-19, Socialization, Education, Plant Herbal

Abstrak

COVID-19 merupakan penyakit yang sedang mewabah di dunia termasuk di Indonesia. Adanya pandemic ini menyebabkan kegiatan di semua sector terganggu, sehingga upaya pencegahan penyebaran virus ini mutlak dilakukan. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman pengetahuan tentang COVID-19 dan pemanfaatan tanaman herbal sebagai ramuan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Sasaran utama dari kegiatan ini adalah masyarakat Kelurahan Liliba Kecamatan Oebobo-Nusa Tenggara Timur, dengan metode sosialisasi dan edukasi. Tahapan pelaksanaan kegiatan berupa tahapan persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan TIM KKN melakukan audiensi dengan pemerintah setempat dan studi literatur. Pada tahap pelaksanaan dilakukan sosialisasi mengenai COVID-19 dan potensi tanaman herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh serta cara pembuatannya. Hasil dari kegiatan ini dapat adalah masyarakat mendapatkan pengetahuan tambahan tentang COVID-19 serta potensi tanaman herbal yang ada disekitar dalam meningkatkan imunitas tubuh.

Kata kunci : COVID-19, Sosialisasi, Edukasi, Tanaman Herbal

1. PENDAHULUAN

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) merupakan jenis penyakit baru yang terdeteksi pada akhir tahun 2019 di Wuhan, China dan menyebar luas secara cepat ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Hingga bulan 15 Juli 2020 Virus Corona telah menyebar luas sampai ke 215 negara dengan total kasus terkonfirmasi

sebanyak 13.150.645 dan angka kematian mencapai 574.464 orang [1]. Meskipun hasil analisis menunjukkan bahwa Virus Corona memiliki kesamaan 80% dengan Virus SARS akan tetapi Virus Corona memiliki tingkat transmisi yang lebih tinggi dibandingkan SARS [2].

Virus Corona dapat menyebar dengan cepat dan menginfeksi dengan mudah kepada semua golongan usia. Virus ini menginfeksi dari satu manusia ke manusia lainnya baik melalui udara maupun kontak erat/dekat dengan pasien yang terinfeksi. Gejala umum yang ditimbulkan oleh penyakit ini adalah demam (suhu $>38^{\circ}\text{C}$) batuk, susah bernapas, sakit kepala, diare, mual dan muntah [3], [4], Melihat pola penyebaran dari Virus Corona yang sangat cepat serta belum ada obat yang dapat menyembuhkan penyakit ini maka diperlukan tindakan pencegahan.

Pemerintah telah mensosialisasikan pola hidup sehat dengan menerapkan penggunaan masker, mencuci tangan menggunakan sabun, menerapkan etika batuk/bersin, serta menghindari kerumunan. Hal lain yang perlu menjadi perhatian masyarakat agar terhindar dari virus ini adalah menjaga sistem imun tubuh dengan mengonsumsi makanan bergizi yang mengandung vitamin, mineral dan antioksidan. Proses metabolisme tubuh akan berlangsung dengan baik jika zat gizi terserap dengan baik pula disinilah vitamin berperan. Sedangkan sistem imun tubuh akan diperkuat oleh mineral yang bertindak sebagai koenzim dan kofaktor dan juga antioksidan. Hal inilah yang akan menentukan kondisi dari pasien yang terinfeksi virus. Pada umumnya apabila sistem imun seseorang kuat maka tidak perlu dilakukan perawatan khusus terhadap virus ini karena virus bersifat *selfmedication*.

Dengan melihat data penyebaran virus corona di Indonesia begitu cepat sampai ke semua daerah termasuk Nusa Tenggara Timur (NTT) maka Universita Katolik Widya Mandira mengambil peran bersama pemerintah dan masyarakat untuk bersama-sama mengatasi wabah ini. Dalam program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Katolik Widya Mandira mengangkat sebuah tema umum “UNWIRA Responsive COVID-19” dengan harapan bahwa kehadiran peserta KKN dapat berperan dalam menghadapi pandemi ini.

TIM KKN yang berlokasi di Kelurahan Liliba Kecamatan Oebobo- Kota Kupang telah merancang berbagai kegiatan yang berkaitan dengan tema umum yang diangkat oleh

kampus, salah satunya adalah mengedukasi masyarakat tentang pengetahuan COVID-19 dan pemanfaatan tanaman herbal yang ada disekitar untuk meningkatkan sistem imun. Kegiatan ini juga dirancang dan dilaksanakan sebagai upaya dalam mendukung anjuran pemerintah untuk menjaga kesehatan dan menjaga imunitas tubuh di masa pandemi. Oleh karena itu kegiatan ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai Virus Corona dan upaya pencegahannya dengan upaya pencegahannya dengan mengonsumsi tumbuhan herbal yang memiliki khasiat obat.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Kelurahan Liliba memiliki masyarakat dengan jumlah yang cukup banyak dan dengan latar belakang pekerjaan dan Pendidikan yang berbeda. Hal ini menyebabkan tingkat pengetahuan yang berbeda-beda pula. Dengan tingkat kesibukan pekerjaan yang berbeda pula, tidak semua masyarakat dapat memperoleh informasi yang cepat dan terpercaya khususnya tentang virus korona yang sedang menyebar dengan begitu cepat. Selain itu berdasarkan hasil wawancara dengan pihak kelurahan diperoleh informasi bahwa masih kurangnya sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman herbal untuk menjaga sistem imun tubuh. Berdasarkan hal ini dan dengan didukung oleh sumber daya manusia yang menguasai ilmu ini yaitu mahasiswa dan dosen pendamping dari Prodi Pendidikan Kimia maka TIM KKN merancang kegiatan edukasi tanaman herbal. Kegiatan ini kemudian disambut baik oleh pihak kelurahan untuk dilaksanakan.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dapat membantu dalam menyebarluaskan suatu informasi. Mahasiswa sebagai cendekiawan muda sudah seharusnya berperan dalam mengedukasi masyarakat tentang

pengetahuan dan sumber-sumber informasi yang terpercaya dengan menggunakan berbagai media yang ada. Sehingga kehadiran mahasiswa dapat menjangkau semua masyarakat di Kelurahan Liliba.

3. METODELOGI PELAKSANAAN

Program KKN-PPM Universitas Katolik Widya Mandira dilaksanakan secara *online* dan *offline* pada tanggal 27 Juli-19 Agustus 2020 di Kelurahan Liliba, Kecamatan Oebobo, Kota Kupang-NTT. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan KKN ini adalah sosialisasi dan edukasi secara langsung maupun daring menggunakan media edukasi berupa poster dan media sosial YouTube. Sasaran utama dari kegiatan ini adalah masyarakat di Kelurahan Liliba.

Kegiatan yang fokusnya lebih kepada pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan membuat permohonan ijin lokasi, audiensi dengan pihak kelurahan dan RT setempat. Setelah itu dilakukan studi literatur dan pengumpulan materi mengenai COVID-19 dan juga tanaman herbal yang dapat meningkatkan imun tubuh. Kemudian dilakukan sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat yang ada sebagai bentuk tindak lanjut dari hasil audiensi yang telah dilakukan. Materi sosialisasi dan edukasi berupa materi COVID-19, pemanfaatan tanaman herbal untuk meningkatkan imun tubuh serta cara pembuatannya

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

COVID-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus yang diberi nama oleh WHO sebagai *Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Virus ini dapat menyebar dengan cepat melalui droplet dari saluran pernapasan, transmisi udara maupun kontak erat dengan penderita [4]. Virus ini dapat menginfeksi siapa saja, namun yang lebih rentan adalah pada kelompok lanjut usia dan yang memiliki comorbid. Sampai saat ini belum ditemukannya pengobatan yang tepat namun dapat dilakukan beberapa tindakan untuk mencegah penyakit ini yakni sering mencuci

tangan menggunakan sabun serta pembersihan tangan, menghindari menyentuh wajah, mulut dan mata, menerapkan etika batuk dan bersin, menggunakan masker, selalu menjaga jarak serta menghindari pertemuan/kerumunan publik [4]. Tidak mudah untuk menghentikan penyebaran virus SARS-CoV-2, namun masyarakat sangat dianjurkan untuk menjaga kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat agar dapat meningkatkan imunitas tubuh selama masa pandemi. Imunitas merupakan sistem pertahanan dalam tubuh yang berperan untuk menghancurkan dan menetralkan benda-benda asing maupun sel-sel yang berpotensi merugikan tubuh [5].

Program Kuliah Kerja Nyata atau KKN merupakan bagian dari kegiatan intrakurikuler Perguruan Tinggi yang memadukan pendidikan, penelitian sekaligus pengabdian kepada masyarakat dalam satu kegiatan. Melalui kegiatan KKN mahasiswa mendapatkan pengalaman belajar di luar kampus yaitu langsung di tengah masyarakat dan turut serta membantu memecahkan masalah sesuai dengan bidang ilmu masing-masing[6]. Universitas Katolik Widya Mandira telah mengadakan KKN-PPM tahun 2020 dengan mengangkat tema “UNWIRA Responsive COVID-19” dimana kegiatannya dilaksanakan dalam bentuk *online* dan juga *offline* dengan tetap memperhatikan protokol Kesehatan.

Kelurahan Liliba yang terletak di Kecamatan Oebobo merupakan salah satu kelurahan yang terdapat di Kota Kupang-NTT. Berdasarkan data yang didapat per tanggal 20 Juli 2020 dari <http://www.covid19.nttprov.go.id/home/data> di Kota Kupang terdapat 39 orang yang telah terkonfirmasi positif COVID-19 dan pasien dalam pengawasan yang memiliki kontak erat dengan pasien positif sebanyak 376 orang. Hal ini memungkinkan proses penyebaran virus dapat terjadi dengan cepat jika tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu dalam pelaksanaannya Tim KKN Unika Widya Mandira tahun 2020 mengagas program-program yang dapat membantu dalam penanganan COVID-19 yaitu memberikan edukasi tentang COVID-19 serta pemanfaatan

tanaman herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh kepada masyarakat Kelurahan Liliba. Setiap kegiatan/program yang telah dirancang, kemudian didiskusikan Kembali dengan pihak kelurahan. Respon positif dan dukungan penuh diberikan oleh pihak kelurahan Liliba dengan melibatkan para satga dan juga RT yang ada.

Setiap materi tentang COVID-19 dan tanaman herbal yang telah dikumpulkan melalui studi literatur disusun menjadi materi sosialisasi. Materi-materi tersebut berupa pengetahuan tentang virus SARS-CoV-2, penyebaran COVID-19, Gambaran Klinis, upaya pencegahan serta tanaman herbal yang dapat meningkatkan imun tubuh. Sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat Kelurahan Liliba dilakukan dengan dua metode yaitu secara langsung dan menggunakan media berupa poster dan YouTube.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi COVID-19 dan Tanaman Herbal

Pada saat pelaksanaan TIM KKN dikoordinir langsung oleh pihak kelurahan serta satgas COVID-19 Kelurahan Liliba dan didampingi oleh setiap Ketua RT dengan tetap menjalankan protokol Kesehatan yang telah ditetapkan. Untuk dapat menghindari kerumunan dan penumpukan masa, proses pelaksanaan kegiatan dilaksanakan bertahap untuk setiap RT. Dengan adanya pendampingan dan dukungan dari Mitra dalam hal ini Pihak Kelurahan Liliba khususnya RT setempat, kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan dapat menjangkau semua RT yang ada di Kelurahan Liliba.

Dengan demikian tujuan dari kegiatan ini dapat tercapai.

Pada saat pelaksanaan sosialisasi, Dosen Pendamping Lapangan (DPL) juga turut hadir dan bersama-sama dengan mahasiswa memberikan pelatihan pembuatan ramuan herbal yang ada yaitu kunyit, jahe dan jeruk nipis. Tumbuhan jahe, kunyit dan jeruk nipis ini mengandung senyawa antioksidan dan antiinflamasi (Tabel 1.) yang dapat berperan dalam menangkal radikal bebas sehingga sistem imun tubuh tetap terjaga [7]–[9].

Tabel 1. Kandungan Senyawa yang Memiliki Potensi Meningkatkan Imunitas Tubuh

Jenis Tumbuhan	Kandungan Senyawa yang Berpotensi Meningkatkan Imunitas Tubuh
Jahe	Gingerol, beta-caroten, capsaicin, asam caffeic, curcumin dan salicilat. [10][11]
Kunyit	Kurkuminoid [1]
Jeruk Nipis	Apigenin, rutin, quercetin, kaempferol dan nobiletin [12], [13].

Pada saat pelatihan berlangsung terlihat bahwa masyarakat sangat antusias menyimak dan mengikuti proses sosialisasi dan pelatihan sampai selesai. Salah satu masyarakat yang mengikuti sampai selesai menyampaikan bahwa mereka mendapat manfaat yang berarti dari kegiatan ini, “Kami mendapat pengetahuan yang baru. Padahal selama ini tumbuhan tersebut ada disekitar tetapi tidak kami manfaatkan dengan baik”. Hal ini menggambarkan bahwa tujuan untuk mengedukasi masyarakat berjalan sesuai tujuan yang diharapkan. Adanya perbedaan latar belakang Pendidikan dan pekerjaan membuat tidak semua masyarakat memiliki pengetahuan dan informasi yang sama. Oleh karena itu kegiatan edukasi masyarakat secara langsung dapat meningkatkan kepercayaan masyarakat tentang suatu ilmu pengetahuan.



Gambar 2. DPL Bersama Salah Satu Masyarakat Kelurahan Liliba dalam Pelatihan Pembuatan Ramuan Herbal Jahe, Kunyit dan Jeruk Nipis.

Materi sosialisasi tanaman herbal juga dikemas dalam media poster dan YouTube. Poster yang dirancang berisikan prosedur pembuatan ramuan dari kunyit, jahe dan jeruk nipis yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Poster dirancang dengan menggunakan kalimat-kalimat yang sederhana agar mudah dipahami dan tampilan yang semenarik mungkin agar dapat menarik minat baca dari masyarakat. Pemilihan Poster sebagai media edukasi karena poster memiliki daya tarik visual yang memuat unsur warna, gambar dan pesan yang kuat dan dapat menarik perhatian sehingga informasi dapat tersampaikan dengan baik kepada para pembaca. Poster yang telah dirancang dan dicetak kemudian dibagikan kepada setiap RT dan juga kepada pihak kelurahan, sehingga dapat dipublikasikan kepada masyarakat melalui pemasangan/penempelan pada bagian tertentu di kantor/rumah.

Selain menggunakan media poster, cara pembuatan ramuan herbal kunyit, jahe dan jeruk nipis juga disebarkan melalui media sosial YouTube dengan judul konten “Usir Virus Tingkatkan imunitas Tubuh” yang dapat diakses pada link <https://youtu.be/cVx9MRilXDM>. Link YouTube yang ada kemudian disebarkan ke masyarakat melalui media sosial Whatsapp. Prosedur pembuatan ramuan herbal yang dikemas dan dipublikasikan lewat YouTube memiliki keunggulan yaitu dapat diakses kapan saja dan dimana saja jika dibutuhkan [14]. Selain itu konten yang dapat

menampilkan audio-visual ini dapat membuat masyarakat lebih mengerti setiap prosedur yang dimaksud. Proses edukasi menggunakan media sosial dapat berlangsung secara cepat, dan dapat menjangkau masyarakat luas.



Gambar 3. Poster Cara Membuat Ramuan Herbal dari Tanaman Kunyit, Jahe dan Jeruk Nipis.

Dengan adanya kegiatan edukasi ini masyarakat kelurahan Liliba Kota Kupang memperoleh pengetahuan tambahan serta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari karena bahan-bahan yang digunakan dapat diperoleh dengan harga yang murah dan mudah diolah. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan edukasi ini dapat juga menjangkau masyarakat luas disebabkan karena media yang digunakan pada saat sosialisasi merupakan media yang sedang populer dan dapat diakses oleh banyak orang.

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi COVID-19 dan potensi tanaman herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh kepada masyarakat Kelurahan Liliba mendapatkan respon yang baik dan terlaksana sesuai tujuan yang direncanakan. Dalam kegiatan ini masyarakat tidak hanya mendapat pengetahuan tambahan tentang COVID-19 akan tetapi mendapat pengetahuan baru tentang khasiat jahe, kunyit dan jeruk nipis sebagai tanaman herbal yang dapat

meningkatkan imunitas tubuh di masa pandemi ini. Selain itu masyarakat juga didampingi untuk membuat ramuan tersebut.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada LPPM Universitas Katolik Widya Mandira serta pihak mitra masyarakat dan juga Tim Satgas COVID-19 Kelurahan Liliba, Kecamatan Oebobo Kota Kupang-NTT yang telah memberikan kesempatan dan membantu dalam pelaksanaan kegiatan KKN-PPM ini.

7. REFERENSI

- [1] Y. K. Dewi and B. A. Riyandari, "Potensi Tanaman Lokal sebagai Tanaman Obat dalam Menghambat Penyebaran COVID-19," vol. 07, no. 02, pp. 112–128, 2020.
- [2] W. D. Nugroho, W. I. C, S. T. Alanish, N. Istiqomah, and I. Cahyasari, "Jurnal of Bionursing Literature Review: Transmisi Covid-19 dari Manusia ke Manusia Di Asia," vol. 2, no. 2, pp. 101–112, 2020.
- [3] F. Kedokteran and U. Lampung, "Wellness and healthy magazine," vol. 2, no. February, pp. 187–192, 2020.
- [4] N. Hairunisa and H. Amalia, "Review: penyakit virus corona baru 2019 (COVID-19)," *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, vol. 3, no. 2, pp. 90–100, 2020, doi: 10.18051/jbiomedkes.2020.v3.90-100.
- [5] H. Adisty, R. Amalia, R. Destanto, Y. Anan, R. Susweni, and D. Apriana, "Sosialisasi Meningkatkan Imunitas Tubuh Anak Dalam Menghadapi COVID-19 Dengan Pola Makan Sehat dan Bergizi," *Universitas Negeri Semarang*, 2020.
- [6] M. J. Agang *et al.*, "EDUKASI PEMBUATAN HAND

SANITIZER BAGI MASYARAKAT KELURAHAN LILIBA KOTA KUPANG," vol. 4, no. 4, 2021, doi: 10.36257/apts.vxix.

- [7] M. Kafelau *et al.*, "Phytochemical Screening and TLC Profiling of Combination Extracts of Avocado (*Persea americana* Mill.) and Papaya (*Carica papaya*) Leaves from Timor Island," *J. Chem. Res.*, vol. 10, no. 1, pp. 32–37, 2022, doi: 10.30598/ijcr.
- [8] R. F. Goa, A. M. Kopon, and E. G. Boelan, "Skrining Fitokimia Senyawa Metabolit Sekunder Ekstrak Kombinasi Kulit Batang Kelor (*Moringa oleifera*) dan Rimpang Temulawak," *jurnal β eta kimia*, vol. 1, pp. 37–41, 2021.
- [9] A. M. Kopon, A. B. Baunsele, and E. G. Boelan, "Skrining Senyawa Metabolit Sekunder Ekstrak Metanol Biji Alpukat (*Persea Americana* Mill.) Asal Pulau Timor americana," vol. 5, no. 1, pp. 43–52, 2020.
- [10] S. Muhibah, Pemanfaatan Jahe Merah (*Zingiber officinale* var *rubrum*) Dalam meningkatkan Imun Tubuh di Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Kelurahan Deringo Kota Cilegon, "*Jurnal Pengabdian Dinamika*, Vol.7. No.1, 2020
- [11] L. Hakim, "Peluang tanaman rempah dan obat sebagai sumber pangan fungsional Related papers," 2011.
- [12] M. Silalahi, "Pemanfaatan Citrus aurantifolia (Christm . et Panz .) sebagai Bahan Pangan dan Obat serta Bioaktivitas," vol. 17, no. 1, pp. 80–88, 2020, doi: 10.31851/sainmatika.v17i1.3637.
- [13] A. Boy Baunsele *et al.*, "PENINGKATAN PEMAHAMAN TERHADAP

ILMU KIMIA MELALUI
KEGIATAN PRAKTIKUM
KIMIA SEDERHANA DI KOTA
SOE”, doi: 10.36257/apts.vxix.

- [14] D. N Fallo, H. Tangi and E. G. Boelan, “Pemanfaatan Media Video

Dalam Pelaksanaan Pembelajaran
Pada Materi Sistem Kolid Kelas XI
IPA 3 SMA Negeri 2 Kupang,” *Jurnal
Wahana Tridharma Perguruan
Tinggi*, Vo.73, No.2, 2021
[https://doi.org/10.36456/wahana.v73i
2.4198](https://doi.org/10.36456/wahana.v73i2.4198)