

PEMANFAATAN TOGA (TANAMAN OBAT KELUARGA) DALAM UPAYA PENCEGAHAN COVID-19 UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH

Muhammad Akbar¹, Syahrani Nurul Aprilia², Erviana³, Nurainun⁴, Nurmili⁵, M. Ajir⁶,
Aldiansyah⁷, Fitriani⁸, Ikhwanul Mu'min⁹, Andi Wafiah¹⁰

¹⁾Jurusan Teknik Elektro, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Parepare

²⁾Jurusan Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Parepare

^{3,4)}Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Parepare

^{5,6)}Jurusan Peternakan, Fakultas Pertanian, Peternakan dan Perikanan, Universitas Muhammadiyah Parepare

⁷⁾Jurusan Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Parepare

⁸⁾Jurusan Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Parepare

^{9,10)}Jurusan Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Parepare

e-mail : muhammad.akbar23111998@gmail.com , syahrainurulaprilia@gmail.com

,andi.wafiah01@gmail.com

Abstrak

Pandemi Covid-19 membuat masyarakat Indonesia semakin sadar untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh, dan kemudian melakukan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) yang dapat menjadikan perubahan pola hidup di masyarakat untuk mengonsumsi produk yang banyak dicari oleh masyarakat adalah jamu. Jamu sendiri memang dipercaya berkhasiat untuk menguatkan sistem kekebalan tubuh hingga mengurangi peradangan dan kadar lemak tubuh. Menjaga imunitas tubuh sudah menjadi kewajiban bagi diri kita sendiri. Hal tersebut didukung dengan adanya pemanfaatan TOGA yang telah dibudidayakan oleh warga BTN Batara Graha. Meskipun mereka mempunyai lahan yang kurang luas tetapi mereka tetap bisa membudidayakan tanaman TOGA ini. Manfaat TOGA sangatlah banyak, salah satunya adalah bisa dijadikan jamu dan rimpang-rimpang yang terdiri dari kunyit, jahe, sereh dan temulawak. Dalam memasuki masa new normal sangat baik jika kita meminum jamu karena dapat meningkatkan imunitas tubuh dan menjadi salah satu cara untuk terhindar dari virus corona.

Kata Kunci : Covid-19, TOGA (Tanaman Obat Keluarga), Imunitas Tubuh

Abstract

The Covid-19 pandemic has made the Indonesian people more aware of maintaining health & endurance, and then carrying out PHBS (Clean and Healthy Lifestyle) which can make changes in lifestyle in the community to consume products that are much sought after by the public, namely herbal medicine. Herbal medicine itself is believed to be efficacious to strengthen the immune system to reduce inflammation and body fat levels. Maintaining the body's immunity has become an obligation for ourselves. This is supported by the use of TOGA which has been cultivated by residents of BTN Batara Graha. Even though they have less land, they can still cultivate this TOGA plant. The benefits of TOGA are many, one of which is that it can be used as herbs and rhizomes consisting of turmeric, ginger, lemongrass and temulawak. In entering the new normal period, it is very good if we drink herbal medicine because it can increase the body's immunity and be one way to avoid the corona virus.

Keywords: Covid-19, TOGA (Family Medicinal Plants), Body Immunity

PENDAHULUAN

Menghadapi pandemi Covid-19 yang mengakibatkan kecemasan, kekhawatiran dan terhambatnya interaksi sosial, ekonomi dan pendidikan masyarakat. Dampak lebih jauh yakni adanya penurunan tingkat kesehatan, pendidikan dan ekonomi masyarakat. Sehingga perlu ada upaya untuk mengantisipasi hal ini dengan pemberdayaan masyarakat di era pandemi Covid-19 menuju kehidupan *new normal*. Setiap hari

kasus Covid-19 di Indonesia semakin bertambah dan semakin banyak namun banyak dari masyarakat kita yang belum sadar akan bahaya Covid-19 yang akan menyerang siapa saja termasuk diri kita sendiri. Masyarakat masih terlalu acuhakan himbauan yang diberikan pemerintah mengenai sosial *distancing* dan *physical distancing* untuk tetap menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh. Maka dari itu diperlukan aksi bersama dalam memutus rantai penyebaran virus tersebut. Yang dapat kita mulai dari menjaga kesehatan tubuh sendiri dan keluarga.

Parepare adalah salah satu kota besar di Sulawesi Selatan. Parepare sangat rawan penyebaran Covid-19 dikarenakan banyaknya warga yang kurang mematuhi protokol kesehatan yang ditentukan, tetapi sekarang ini Parepare resmi meninggalkan status zona merah penyebaran virus corona. Kini, Kota Parepare berganti status menjadi zona kuning atau beresiko terhadap penyebaran virus corona. Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan salah satu pengobatan alternatif yang telah lama dilakukan oleh masyarakat Indonesia secara tradisional. Keberhasilan pemanfaatan TOGA ini sangat dipengaruhi oleh pengetahuan masyarakat mengenai manfaat dari setiap jenis tanaman yang berkhasiat. Tanaman Obat Keluarga (TOGA) adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat, dimanfaatkan dalam upaya peningkatan kesehatan baik dalam upaya preventif, promotif, maupun kuratif. Virus corona rentan menyerang orang dengan imun atau kekebalan tubuh yang rendah. Jadi dengan meminum jamu rimpang-rimpang ini bisa menjadi salah satu upaya pencegahan virus corona. Maksud dari kegiatan ini adalah sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan memproduksi jamu rimpang-rimpang hasil tanaman budidaya rumahan. Kegiatan pembuatan jamu rimpang-rimpang ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam meningkatkan imunitas tubuh selama masa pandemi corona.

METODE

Metode yang digunakan yaitu sosialisasi terhadap warga masyarakat mengenai apa itu toga dan tumbuhan apa saja yang termasuk kedalam jenis tanaman obat keluarga. Setelah itu kami mengajak masyarakat untuk menanam toga di sekitar pekarangan rumahnya dengan cara membagikan tanaman obat beserta potnya di setiap rumah warga sebagai langkah awal dalam pemanfaatan toga. Selain itu juga dijelaskan apa manfaat dari tanaman obat yang dibagikan tersebut. Tanaman obat yang dibagikan merupakan tanaman obat yang bermanfaat untuk menjaga imun tubuh dimasa pandemi Covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Virus corona atau Covid-19 merupakan virus yang dapat menyebabkan penderitanya mengalami gejala, seperti demam, batuk, pilek, sesak napas, sakit tenggorokan. Covid-19 juga lebih berbahaya jika menjangkiti pasien yang memiliki daya tahan tubuh yang lemah, khususnya pada orang yang lanjut usia. Melihat khasiat di atas, semuanya berkaitan langsung dengan gejala yang ditimbulkan oleh virus Corona. Walaupun sudah ada imbauan resmi dari Kementerian Kesehatan RI tentang cara pencegahan infeksi virus corona, nyatanya masyarakat masih saja mencari alternatif lain sebagai perlindungan tambahan. Melalui obat herbal salah satunya. Sejauh ini sudah ada beberapa tanaman yang dianggap atau dipercaya bisa mencegah infeksi virus corona. Namun, belum semuanya diteliti kebenarannya secara ilmiah. Hal ini tidak mengherankan mengingat Covid-19 adalah penyakit baru, sehingga belum banyak penelitian yang bisa dilakukan terhadap penyakit ini. Baik di berita nasional maupun melalui pesan berantai aplikasi chat, kabar soal tanaman herbal yang bisa mencegah corona, selalu mencuri perhatian. Sejauh ini, ini berikutan tanaman maupun ramuan herbal yang diklaim bisa bantu mencegah infeksi Covid-19.

Nama rimpang-rimpang tengah naik daun semenjak corona mulai merebak di Indonesia. Jamu tradisional asal Indonesia ini memang sebenarnya sudah sejak lama dipercaya bisa menghindarkan kita dari berbagai macam penyakit. Campuran rempah tersebut dinilai bisa meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga tidak sedikit orang yang mengonsumsinya untuk mencegah penularan Covid-19.

Virus Covid - 19 saat ini menyerang sistem kekebalan tubuh pada manusia. Alangkah baiknya kita selalu menjagakesehatan kita, terutama kekebalan tubuh yaitu dengan mengonsumsi jamu tradisional dari Tanaman Obat Keluarga atau yang biasa disingkat “TOGA” yang terbuat dari bahan-bahan rempah alami asli Indonesia. Berikut ini adalah resep dan manfaatnya bagi tubuh.

a. Kunyit kuning, Manfaatnya :

- 1) Meningkatkan Daya Tahan Tubuh
- 2) Mengobati Radang
- 3) Mengobati Radang
- 4) Mengurangi Rasa Mual
- 5) Mengatasi Perut yang Kembang
- 6) Mengurangi Nyeri saat Haid
- 7) Mengobati Metastasis Kanker
- 8) Obat Alergi
- 9) Menangkal Bakteri Jahat
- 10) Penawar Racun
- 11) Mengobati Maag
- 12) Menstabilkan Kadar Gula Darah
- 13) Meredakan Peradangan Usus
- 14) Melawan Infeksi
- 15) Membantu Menurunkan Berat Badan
- 16) Merawat Hati Mengurangi Rasa Mual
- 17) Mengatasi Perut yang Kembang
- 18) Mengurangi Nyeri saat Haid
- 19) Mengobati Metastasis Kanker
- 20) Obat Alergi
- 21) Menangkal Bakteri Jahat
- 22) Penawar Racun
- 23) Mengobati Maag
- 24) Menstabilkan Kadar Gula Darah
- 25) Meredakan Peradangan Usus
- 26) Melawan Infeksi
- 27) Membantu Menurunkan Berat Badan
- 28) Merawat Hati

b. Kunyit putih, Manfaatnya :

- 1) Obat Alergi Alam
- 2) Antimikroba dan Antijamu
- 3) Mencegah Kanker
- 4) Mengatasi Masalah Pencernaan
- 5) Penawar Bisa Ular
- 6) Meringankan Rasa Sakit

c. Jahe. Manfaatnya :

- 1) Anti Penuaan Dan Kanker
- 2) Meredakan Nyeri Haid
- 3) Menurunkan Glukosa Darah sampai Kolesterol
- 4) Memperkuat Sistem Imun
- 5) Menangkal Infeksi Bakteri dan Virus
- 6) Meredakan Sakit Otot
- 7) Meredakan Morning Sickness
- 8) Mengatasi Masalah Pencernaan

d. Sereh, Manfaatnya :

- 1) Menangkal penyakit
- 2) Sebagai aromaterapi pengusir nyamuk
- 3) Mencegah naiknya kolesterol
- 4) Detoksifikasi
- 5) Mengobati insomnia
- 6) Mengobati ISK dan penyakit kulit
- 7) Bantu memberikan efek menenangkan
- 8) Bantu mengatasi sindrom prahaid

e. Kumis kucing, Manfaatnya :

- 1) Mengobati asam urat
- 2) Menurunkan tekanan darah
- 3) Mengatasi rematik
- 4) Menurunkan kadar gula darah
- 5) Menyehatkan jantung
- 6) Mengatasi masalah menstruasi

f. Lidah buaya, Manfaatnya :

- 1) Mencegah Tanda Penuaan.
- 2) Penyembuh Luka.
- 3) Efektif Melembapkan Kulit.
- 4) Menenangkan dan Menghidrasi Kulit.
- 5) Mengurangi Stretch Mark.
- 6) Mengurangi Inflamasi atau Peradangan.
- 7) Mengurangi Ketombe.
- 8) Media Detoksifikasi Alami.

g. Kemangi, Manfaatnya :

- 1) Mengurangi Stres Oksidatif
- 2) Menjaga Kesehatan Hati
- 3) Melawan Kanker
- 4) Melindungi Kulit dari Penuaan
- 5) Menurunkan Gula Darah Tinggi
- 6) Menjaga Kesehatan Jantung
- 7) Meningkatkan Kesehatan Mental
- 8) Mengurangi Peradangan dan Pembengkakan
- 9) Memerangi Infeksi
- 10) Melawan Radikal Bebas
- 11) Bagus untuk Kulit Berminyak
- 12) Mengatasi Depresi

h. Cabai, Manfaatnya :

- 1) Meringankan rasa sakit
- 2) Manfaat cabai untuk penurunan berat badan
- 3) Memelihara kesehatan pencernaan
- 4) Manfaat cabai untuk menjaga kadar gula darah
- 5) Mengurangi risiko penyakit jantung dan pembuluh darah
- 6) Menurunkan risiko kanker
- 7) Melancarkan pernapasan
- 8) Manfaat cabai untuk kesehatan mata

1. Cara Membuat

- a. Siapkan semua bahan dengan perbandingan 1:1:1:1
- b. Cuci hingga bersih dan kupas semua bahan
- c. Rajang atau iris tipis semua bahan
- d. Siapkan panci dan masukkan airsecukupnya
- e. Rebus air sampai mendidih dengan api kecil
- f. Matikan air setelah mendidih,masukan semua bahan yang sudah diiris tipis. Kemudian aduk, diamkan hingga hangat.Selamat menikmati.

SIMPULAN

Virus corona atau Covid-19 merupakan virus yang dapat menyebabkan penderitanya mengalami gejala, seperti demam, batuk, pilek, sesak napas, sakit tenggorokan. Covid-19 juga lebih berbahaya jika menjangkiti pasien yang memiliki daya tahan tubuh yang lemah, khususnya pada orang yang lanjut usia. Penguatan sistem imun tubuh agar tidak mudah terjangkit virus corona bisa didapatkan dengan banyak mengonsumsi ramuan jahe merah dan temulawak. Tidak hanya itu, gejala batuk, sakit tenggorokan, dan gangguan pernapasan akibat serangan virus tersebut juga seharusnya dapat diredakan dengan mengonsumsi kencur. Hal ini tentu dapat menjadi salah satu metode untuk mencegah terjangkit virus corona yang mudah menular tersebut. Ada banyak anjuran yang telah diberikan oleh pemerintah untuk mencegah penyebaran virus corona. Selain itu, mengonsumsi jenis tanaman ini juga dapat memperkecil risiko terjangkit virus tersebut karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

SARAN

Setelah melaksanakan kegiatan tersebut, diharapkan masyarakat dapat merawat serta membudidayakan tanaman obat yang dibagikan sehingga dapat dimanfaatkan untuk menjaga imunitas tubuh dimasa pandemi ini. Beberapa masyarakat lebih memilih menggunakan obat herbal jika dibandingkan dengan obat kimia karena dilihat dari segi harganya yang lebih murah dan terjangkau.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada :

1. Bapak Dr. H.M. Nasir, S,M.Pd., selaku rektor Universitas Muhammadiyah Parepare yang telah mendukung pelaksanaan KKN angkatan XXIII Tahun 2021.
2. Ibu Dr. Iradhatullah Rahim, SP., MP., selaku ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Parepare yang telah menyelenggarakan KKN Angkatan XXIII Tahun 2021.
3. Ketua RT Batara Graha yang memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan KKN Angkatan XXIII Tahun 2021 di daerah tersebut.
4. Ibu Andi wafiah, S.Kom.,M.Kom., selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang telah membimbing, mengarahkan dan meluangkan waktu dalam setiap proses kegiatan KKN.
5. Rekan-rekan kelompok KKN 24 yang telah bekerja sama menyelesaikan program kerja dengan penuh dedikasi dan melancarkan suksesnya kegiatan KKN ini.
6. Semua pihak yang telah memberikan do'a, dukungan dan semangat sehingga laporan ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahimsyah, M.B., & Hartatik, A.S. 2006. *Aneka Resep Obat Kuno Yang Mujarab*. Surabaya : Penerbit Karya Gemilang.
- Suparmi, & Wulandari, A. 2012. *Herbal Nusantara 1001 Ramuan Tradisional Asli Indonesia*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Sutana, I. G., & Dwipayana, A. P. (2020). Perilaku Konsumsi Jamu Covid-19. *COVID-19: Perspektif Agama dan Kesehatan*, 41.
- Tim Pengobatan Alternatif. 2011. *Obat Herbal Luar Biasa!*. Surabaya : Cv. PustakaAgung Harapan.