

SOSIALISASI PENANAMAN TANAMAN OBAT KELUARGA DAN MINUMAN HERBAL UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH WARGA KELURAHAN KRAMATINGGIL GRESIK MELALUI PLATFORM YOUTUBE

Erlyana Desy Rahmawati¹, Devita Inka Amalia², Lutvi Niswa Octaviana³, Rika Nur Azizah⁴, Tresna Maulana Fahrudin^{5*}

¹Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur

^{2,4}Agrisbisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur

³Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur

⁵Sains Data, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur Surabaya, Jawa Timur

*E-mail: tresna.maulana.ds@upnjatim.ac.id

Artikel info:

Received: 2022-04-13

Revised: 2022-02-18

Accepted: 2022-05-28

Publish: 2022-06-03

Abstract

During the current COVID-19 pandemic, people are required to have a good immune system. To gain immunity, people can consume herbal drinks that can be made from the harvested plants of TOGA. Various types of TOGA plants that can be used such as lemongrass, turmeric, ginger, and java ginger. This plant can be planted in a narrow area or in a pot that can be placed in the yard of the house. This is in line with the condition of Kramatinggil Urban Village in Gresik District which does not have a large area as a planting medium so they can take advantage of the yard. The purpose of planting TOGA is to familiarize residents with planting original spices from Indonesian crops and processing herbal drinks in order to increase the immune system, especially for protection from COVID-19. The results of the program showed that TOGA planting video was watched 60 times and the video for making herbal drinks was watched 47 times by local residents. In addition, 30 bottles of herbal drinks have been distributed to residents of Kramatinggil Urban Village.

Keywords: Family medicinal plants, herbal drinks, immune system, Youtube platform, Kramatinggil Urban Village Gresik District

Abstrak

Pada masa pandemi COVID-19 seperti saat ini menuntut masyarakat untuk memiliki kekebalan tubuh yang baik. Untuk mendapatkan kekebalan tubuh, warga dapat mengonsumsi minuman herbal yang dapat dibuat dari hasil panen tanaman obat keluarga atau dikenal dengan TOGA. Berbagai jenis tanaman TOGA yang dapat dimanfaatkan seperti serai, kunyit, jahe dan temulawak. Tanaman ini dapat ditanam dalam lahan sempit atau pot yang dapat diletakkan di pekarangan rumah. Hal ini selaras dengan kondisi warga Kelurahan Kramatinggil Kecamatan Gresik yang tidak memiliki area yang luas sebagai media tanam sehingga dapat memanfaatkan pekarangan rumah. Tujuan dari penanaman TOGA yakni untuk membiasakan warga menanam rempah asli dari hasil bumi Indonesia dan mengolahnya minuman herbal dalam rangka meningkatkan daya tahan tubuh warga terutama untuk perlindungan dari COVID-19. Hasil kegiatan didapatkan bahwa video penanaman TOGA ditonton sebanyak 60 kali dan video pembuatan minuman herbal ditonton sebanyak 47 kali oleh warga setempat. Selain itu, minuman herbal siap saji telah dibagikan sebanyak 30 botol kepada warga Kelurahan Kramatinggil.

Kata Kunci: Tanaman obat keluarga, minuman herbal, daya tahan tubuh, platform Youtube, Kelurahan Kramatinggil Kecamatan Gresik

1. PENDAHULUAN

Kondisi pandemi COVID-19 memberikan dampak yang luar biasa bagi masyarakat baik dari sisi kesehatan dan ekonomi. Sekitar 33.000 orang di Indonesia telah terinfeksi COVID-19 pada pertengahan Juni 2020. Pada bulan berikutnya, tepatnya pada September 2020, COVID-19 telah menginfeksi 287.000 orang, atau mengalami kenaikan sekitar 870% dalam waktu 3 bulan (Worldometer, 2020). Dalam menghadapi COVID-19, masyarakat perlu meningkatkan imunitas tubuh dengan melakukan peningkatan asupan protein sesuai arahan Menteri Kesehatan Republik Indonesia pada Permenkes Tahun 2019 (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Namun, diusahakan tidak meningkatkan jumlah energi pada saat menambah asupan protein. Orang dewasa laki-laki dianjurkan memenuhi kecukupan asupan energi sekitar 2500-2650 kkal per hari, sedangkan kecukupan asupan protein sekitar 65 gram per hari. Orang dewasa perempuan dianjurkan memenuhi kecukupan asupan energi sekitar 2150-2250 kkal per hari dengan kecukupan asupan protein sekitar 60 gram per hari.

Selain memenuhi kecukupan energi dan protein, peningkatan imunitas tubuh dapat diperoleh dengan mengonsumsi rempah-rempah. Rempah-rempah telah dimanfaatkan untuk mengobati berbagai penyakit dan diwariskan secara turun-menurun sejak zaman dahulu, bahkan diolah menjadi minuman tradisional (Mulyani et al., 2016). Rempah-rempah memiliki antioksidan tinggi yang dapat meningkatkan imunitas tubuh (Helmalia et al., 2019). Pertahanan tubuh dalam melawan virus corona dapat dilakukan dengan meningkatkan imunitas tubuh. Pemakaian tanaman obat yang ditujukan untuk menekan atau mengurangi infeksi virus dan bakteri intraseluler, merangsang pertumbuhan sel-sel pertahanan tubuh dalam sistem imunitas dikenal sebagai imunomodulator (Alkandahri et al., 2016). Salah satu jenis tanaman obat yang ditanam di lahan pekarangan dan dikelola oleh keluarga yakni Tanaman Obat Keluarga (TOGA). TOGA bermanfaat untuk memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri. Saat ini TOGA sangat dibutuhkan oleh banyak masyarakat terutama pedesaan dalam upaya pencegahan, pengobatan dari berbagai penyakit. Berbagai tanaman TOGA yang sering dikonsumsi antara lain temulawak, kunyit, jahe dan serai.

Kunyit atau *Curcuma domestica Val.* merupakan tanaman herbal yang mengandung senyawa *curcumin* sekitar 3-14%. *Curcumin* merupakan pigmen berwarna kuning yang mempunyai aktivitas biologis seperti antihepatotoksik, antioksidan, dan antibakteri (Nica Dewi et al., 2016). Temulawak atau *Curcuma xanthorrhiza* juga mengandung zat aktif *ukanon* jenis A, B, C dan D serta *curcuminoide* yang berfungsi merangsang daya tahan tubuh. Selain bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, tanaman ini juga telah dipatenkan sebagai obat untuk AIDS sehingga tanaman ini dikategorikan sebagai imunostimulator (Pamadyo & Mujahid, 2015). Selain temulawak, terdapat sereh atau *Cymbopogon ciratus* yang mengandung antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas (Supratyami et al., 2019). Rempah-rempah lainnya yang tidak kalah manfaatnya yaitu jahe, jahe memiliki antioksidan tinggi dan sel-sel kanker akan dihambat saat akan menghasilkan radikal bebas seperti superoksida dan hidrosil. Jahe mengandung empat senyawa yang dapat meningkatkan imunitas tubuh seperti senyawa analgesik, antioksidan antiinflamasi, antikarsinogenik dan kardiotonik (Pebiningrum et al., 2018).

Dalam rangka meningkatkan imunitas tubuh masyarakat, maka Divisi Ketahanan Pangan KKN Kelompok 77 di Kelurahan Kramatinggil merealisasikan kegiatan dalam bentuk sosialisasi penanaman Tanaman Obat Keluarga dan pembuatan minuman herbal. Program kerja ini diajukan dikarenakan Kelurahan Kramatinggil Kecamatan Gresik memiliki potensi dalam melakukan budidaya tanaman TOGA pada pekarangan rumah masing-masing warga. Hal ini juga dipertimbangkan karena TOGA sendiri relatif mudah dalam perawatan dan tidak membutuhkan banyak lahan sebagai media tanam sehingga dapat dilakukan budidaya menggunakan pot ataupun *poly bag*. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi warga Kelurahan Kramatinggil baik dari sisi peningkatan pengetahuan masyarakat maupun praktik langsung dalam membiasakan warga untuk menanam TOGA.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk Kuliah Kerja Nyata (KKN) bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat Kelurahan Kramatinggil mengenai pemanfaatan pekarangan rumah sebagai media menanam tanaman TOGA hingga dapat dijadikan sebagai minuman herbal dalam rangka untuk meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat Kelurahan Kramatinggil pada saat pandemic COVID-19. Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 14-26 Juli 2021 yang dihadiri oleh beberapa warga Kelurahan Kramatinggi.

Adapun jumlah warga yang mengikuti sosialisasi yakni seluruh warga Kelurahan Kramatinggil karena kegiatan dilakukan secara daring sehingga sasaran yang dituju adalah seluruh warga. Divisi Ketahanan Pangan menggunakan platform Youtube sebagai media sosialisasi kepada warga, kemudian mengirimkan tautan video melalui Whatsapp Group sehingga semua warga dapat mengakses dan mendemonstrasikan ulang langkah-langkah penanaman tanaman herbal dan pembuatan minuman herbal yang dapat ditonton di Youtube.

Metode yang digunakan adalah observasi lapang kemudian menyesuaikan kondisi lapang dengan program kerja yang akan dilaksanakan. Berhubungan dengan masa pandemi COVID-19, maka kegiatan yang dilakukan bertujuan untuk membantu masyarakat dalam menjaga kesehatan tubuh dengan melakukan penanaman TOGA yang nantinya akan dijadikan sebagai minuman herbal.

Tabel 1. Rencana kegiatan sosialisasi penanaman TOGA dan pembuatan minuman herbal

No.	Waktu	Hari/Tanggal	Kegiatan
1.	08.00-12.00 WIB	Rabu / 14 Juli 2021	Pembelian perlengkapan
2.	07.00-12.00 WIB	Sabtu / 17 Juli 2021	Penanaman tanaman herbal serta pembuatan video
3.	07.30-11.00 WIB	Senin / 19 Juli 2021	Pembuatan minuman herbal serta pembuatan video
4.	09.00-12.00 WIB	Rabu / 21 Juli 2021	Pembagian minuman herbal kepada setiap Ketua RT Kelurahan/Desa Kramatinggil
5.	10.00-13.00 WIB	Selasa / 26 Juli 2021	Pembagian tanaman herbal kepada Bu Aisyah Ketua RT 02 yang di letakkan di Bank Tanaman

Pada Tabel 1 menunjukkan rencana kegiatan Divisi Ketahanan Pangan yang dilakukan selama KKN berlangsung di Kelurahan Kramatinggil. Alat yang dibutuhkan untuk menanam TOGA adalah sekop yang digunakan untuk memindahkan media tanam dari karung ke dalam *poly bag* sebagai wadah media tanam, sedangkan bahan yang diperlukan adalah bibit TOGA meliputi serai, jahe, kunyit dan temulawak. Media tanam menggunakan pupuk kompos, pupuk kandang, dan tanah serta air.

Untuk membuat media tanam, campurkan tanah dan pupuk organik secara merata dengan perbandingan 1:1. Pada Gambar 1a adalah proses penanaman TOGA dengan menggunakan pupuk organik dan dipindahkan ke dalam *poly bag* berisi tanaman serai. Media tanam ini selanjutnya bisa dimasukkan ke *poly bag*. Setelah media tanam disiapkan, maka langkah selanjutnya meletakkan bibit TOGA (serai, kunyit, temulawak dan jahe) ke dalam *poly bag*. Kemudian, padatkan tanah hingga bibit berdiri dengan tegak. Untuk perawatan dapat dilakukan dengan menyiram tanaman pada pagi dan sore hari serta pemberian pupuk secara berkala. Seperti yang tertera pada gambar 1b yaitu perawatan TOGA.



Gambar 1. Kegiatan a) penanaman TOGA, b) perawatan TOGA

Alat yang dibutuhkan dalam pembuatan minuman herbal adalah pisau potong, mangkuk, talenan, panci, kompor, dan gelas ukur. Bahan yang diperlukan dalam pembuatan minuman herbal seperti yang ditunjukkan pada Gambar 2 adalah 1 ruas serai, jahe, kunyit, temulawak, 500 ml air dan gula jawa.



Gambar 2. Persiapan bahan pembuatan minuman herbal

Untuk tahapan pembuatan minuman herbal adalah sebagai berikut:

1. Menyiapkan alat dan bahan terlebih dahulu.
2. Mencuci semua bahan yang dibutuhkan (serai, kunyit, jahe, dan temulawak) hingga bersih, lalu mengupas kulit bagian luar hingga bersih, dan kemudian dipotong-potong hingga menjadi bagian yang lebih kecil.
3. Memotong gula jawa.
4. Memasukkan semua bahan ke dalam panci. Kemudian, nyalakan kompor
5. Memasak menggunakan api kecil selama 30 menit dan terus diaduk seperti yang ditunjukkan pada Gambar 3.
6. Mematikan kompor dan tunggu hingga minuman herbal dingin.
7. Menyajikan minuman herbal dalam kondisi hangat maupun dingin.
8. Minuman herbal telah siap untuk dikonsumsi.



Gambar 3. Proses memasak minuman herbal

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat 20 *poly bag* tanaman TOGA yang ditanam oleh Divisi Ketahanan Pangan, yang terdiri dari 4 jenis TOGA yakni serai, temulawak, jahe, dan kunyit sehingga setiap TOGA terdapat 5 *poly bag*. TOGA ditanam dengan membeli bibit tanaman terlebih dahulu, lalu memindahkan bibit tersebut ke dalam *poly bag* dengan media tanam tanah organik dan pupuk kompos sehingga bibit TOGA lebih kukuh dan tidak mudah layu. Bersamaan dengan hal itu, Divisi Ketahanan Pangan juga membuat video tutorial yang nantinya dibagikan kepada warga Kelurahan Kramatinggil Kecamatan Gresik yang ditunjukkan pada Gambar 4. TOGA ini diserahkan kepada Ibu Aisyah selaku pengelola Bank Tanaman di Kelurahan Kramatinggil. Nantinya, tanaman ini akan dirawat dan dibudidaya oleh Bank Tanaman Kelurahan Kramatinggil. Selain itu, warga juga bisa mengakses video dari Divisi Ketahanan Pangan sebagai tutorial langkah-langkah penanaman tanaman TOGA pada tautan berikut <https://youtu.be/Zp11AJY6w6Y> dan telah ditonton 60 kali.



Gambar 4. Dokumentasi video penanaman TOGA di platform Youtube

Masyarakat sekitar memberikan respons positif kepada program kerja Divisi Ketahanan Pangan terkait pemanfaatan TOGA untuk ditanam dan dikonsumsi dalam bentuk minuman herbal guna meningkatkan kekebalan daya tahan tubuh. Selain membagikan TOGA, Divisi Ketahanan Pangan juga memanfaatkan hasil panen TOGA tersebut sebagai minuman herbal. Demonstrasi pembuatan minuman herbal dilakukan secara daring dengan pemanfaatan platform Youtube mengingat pada kegiatan KKN

berlangsung pandemi COVID-19. Gambar 5 menunjukkan video hasil penyajian minuman herbal TOGA yang telah dibuat oleh Divisi Ketahanan Pangan, tautan video di platform Youtube dapat diakses di <https://youtu.be/R01OLvIAI0I> dan telah ditonton 47 kali.



Gambar 5. Dokumentasi video pembuatan minuman herbal di platform Youtube

Pembuatan minuman herbal yang dibuat oleh Divisi Ketahanan Pangan sebanyak 30 botol. Minuman tersebut dibagikan kepada 13 RT yang terdapat di Kelurahan Kramatinggil, di mana setiap RT mendapatkan 5 botol minuman herbal yang dibagikan secara acak. Pembagian minuman herbal kepada warga Kelurahan Kramatinggil yang dilakukan secara luring dapat dilihat pada Gambar 6 dengan menerapkan protokol kesehatan dan jumlah orang yang terbatas sesuai anjuran pemerintah (Harun et al., 2021).



Gambar 6. Pembagian minuman herbal kepada warga setempat

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan sosialisasi penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan pembuatan minuman herbal melalui platform Youtube oleh mahasiswa KKN Divisi Ketahanan Pangan Kelompok 77 Kelurahan Kramatinggil Kecamatan Gresik yang telah terlaksana didapatkan beberapa capaian luaran yakni:

1. Video tutorial penanaman dan perawatan TOGA yang diunggah di platform Youtube
2. Video tutorial pembuatan minuman herbal yang diunggah di platform Youtube
3. Penyerahan tanaman TOGA dan pembagian minuman herbal kepada Ketua RT setempat Kelurahan Kramatinggil Kecamatan Gresik

Selain itu, diharapkan penanaman TOGA dapat dilanjutkan oleh Bank Tanaman Kelurahan Kramatinggil secara rutin. Dengan begitu, budidaya tanaman TOGA dapat dilakukan oleh seluruh warga Kelurahan Kramatinggil dengan menggunakan pemanfaatan lahan pekarangan rumah masing-masing warga. Untuk pembuatan minuman herbal, Divisi Ketahanan Pangan berharap seluruh warga Kelurahan Kramatinggil dapat mengolah hasil TOGA sehingga lebih hemat dan higienis karena dapat diolah sendiri. Oleh karena itu, untuk meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi COVID-19 sebaiknya masyarakat mengonsumsi minuman herbal yang berasal dari TOGA dan pembuatannya dapat dilakukan secara mandiri serta lebih dijamin kebersihannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur yang telah memberikan dana program KKN Tematik Bela Negara Tahun 2021. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam jalannya program kerja KKN Kelompok 77 khususnya kepada Kepala Kelurahan/Desa Sidorukun beserta perangkat jajarannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkandahri, M. Y., Subarnas, A., & Berbudi, A. (2016). Review: Aktivitas Immunomodulator Tanaman Sambiloto (*Andrographis Paniculata* Nees). *Farmaka*, 16(3), 16–21.
- Harun, H. M., Rusli, & Yunita, S. D. (2021). Penyuluhan Penerapan Protokol Kesehatan Pada Masa Pandemi COVID-19 Di Kelurahan Manggala. *Lontara Abdimas*, 2(2), 62–66.
- Helmalia, A. W., Putrid, & Dirpan, A. (2019). Potensi Rempah-rempah Tradisional Sebagai Sumber Antioksidan Alami Untuk Bahan Baku Pangan Fungsional. *Canrea Journal*, 2(1), 26–31.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Mulyani, H., Widyastuti, S. H., & Ekowati, V. I. (2016). Tumbuhan Herbal Sebagai Jamu Pengobatan Tradisional Terhadap Penyakit Dalam Serat Primbon Jampi Jawi Jilid I. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 21(2), 73–91.
- Nica Dewi, P., Hartiati, A., & Mulyani, S. (2016). Pengaruh Umur Panen Dan Tingkat Maserasi Terhadap Kandungan Kurkumin Dan Aktivitas Antioksidan Ekstrak Kunyit (*Curcuma Domestica* Val.). *Jurnal Rekayasa Dan Manajemen Agroindustri*, 4(3), 105–115.
- Pamadyo, S., & Mujahid, R. (2015). Uji Klinik Ramuan Jamu Immunostimulan Terhadap Fungsi Ginjal Dan Fungsi Hati. *Prosiding Seminar Nasional “Perkembangan Terbaru Pemanfaatan Herbal Sebagai Agen Kemopreventif Pada Terapi Kanker,”* 17–20.
- Pebiningrum, A., Kusnadi, J., & Rif’ah, H. I. (2018). Pengaruh Varietas Jahe (*Zingiber Officinale*) Dan Penambahan Madu Terhadap Aktivitas Antioksidan Minuman Fermentasi Kombucha Jahe. *Journal of Food and Life Science*, 1(2), 33–42.

Suprayatmi, M., Kusumaningrum, I., Siregar, E. B., & Fitriyani, L. (2019). Pemanfaatan Sereh (*Cymbopogon citratus*) dan Stevia (*Stevia rebaudiana* Bertoni) Untuk Meningkatkan Kandungan Antioksidan Produk Cokelat yang Rendah Gula. *Jurnal Agroindustri Halal*, 5(1), 75–84. <https://doi.org/10.30997/jah.v5i1.1586>

Worldometer. (2020, September 1). *COVID-19 Coronavirus Pandemic*. Dipetik Juni 2021, dari WorldoMeter: <https://www.worldometers.info/coronavirus/>