

Penyuluhan Penggunaan Herbal Untuk Meningkatkan Imun di Masa Pandemi Covid-19

MUHAMMAD REZA AGUSTI^{1,*}, KINANTI ALIFTIAN MURTI², PRITA ANGGRAINI^{*},
HARTATIK³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta,

Indonesia ² Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas Ahmad Dahlan,

Yogyakarta, Indonesia ³ Fakultas Farmasi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

⁴ Puskesmas Imogiri 1, Yogyakarta, Indonesia

* corresponding author e-mail: prita.sari@pharm.uad.ac.id

ABSTRAK

Promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran diri oleh dan untuk masyarakat agar dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat sesuai sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan. Bersamaan dengan meningkatnya jumlah pasien positif COVID-19, semakin kuat juga isu bahwa beragam tanaman herbal di Indonesia dapat menyembuhkan penyakit yang diakibatkan oleh SARS-CoV-2. Berdasarkan masalah tersebut maka perlu dilakukan promosi kesehatan mengenai penggunaan herbal yang dapat meningkatkan imun di masa pandemi COVID 19 yang bertujuan untuk menambah informasi bagi masyarakat terkait herbal yang dapat membantu menjaga dan meningkatkan imun selama masa pandemi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan secara luring dengan tatap muka dimana dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media poster tentang tanaman herbal yang dapat meningkatkan imun saat pandemi COVID-19.

Keywords : Herbal, Pandemi Covid-19, Penyuluhan

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

PENDAHULUAN

Promosi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran diri oleh dan untuk masyarakat agar dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat sesuai sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan (Kemenkes RI, 2016). Pengertian promosi kesehatan menurut WHO adalah proses yang mengupayakan individu dan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan faktor kesehatan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatannya. Tujuan dari penerapan promosi kesehatan pada dasarnya merupakan visi promosi kesehatan itu sendiri, yaitu menciptakan atau membuat masyarakat yang mau dan mampu memelihara serta meningkatkan kesehatannya. Memelihara kesehatan, artinya mau dan mampu mencegah penyakit, melindungi diri dari gangguan-gangguan kesehatan. Meningkatkan kesehatan, artinya mau dan mampu meningkatkan kesehatannya, kesehatan perlu ditingkatkan karena derajat kesehatan baik individu, kelompok atau masyarakat itu bersifat dinamis tidak statis (Kemenkes RI, 2016).

COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh coronavirus jenis baru yaitu

SARS-CoV-2, yang pertama kali dilaporkan di Wuhan Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019. COVID-19 inidapat menimbulkan gejala gangguan pernafasan akut seperti demam di atas 38°C, batuk dan sesaknafas bagi manusia. Selain itu dapat disertai dengan lemas, nyeri otot, dan diare. Pada penderita

COVID-19 yang berat, dapat menimbulkan pneumonia, sindroma pernafasan akut, gagal ginjal bahkan sampai kematian. COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui kontak erat dan droplet (percikan cairan pada saat bersin dan batuk), tidak melalui udara. Kasus COVID-19 di Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Juli 2021 melonjak drastis. Pemda DIY mencatat jumlah kematian pasien COVID-19 mencapai 3.122 kasus, naik enam kali lipat dibanding bulan Juni yaitu 522 kasus. Sementara data dari tim penanganan jenazah pasien COVID-19 mencatat ada kasus 101 orang meninggal akibat COVID-19 setiap harinya.

Meningkatnya jumlah pasien positif COVID-19 semakin memperkuat isu bahwa beragam tanaman herbal di Indonesia dapat menyembuhkan penyakit yang diakibatkan oleh SARS-CoV-2 (Pranita, 2020). Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh WHO dalam situs resminya. Herbal adalah salah satu sumber daya alam yang tersedia di Indonesia dan juga digunakan secara turun temurun. Obat herbal tradisional telah efektif digunakan dalam mengobati dan menangani berbagai penyakit sejak ratusan bahkan ribuan tahun, seperti yang disebutkan dalam beberapa manuskrip kuno, buku teks dan juga farmakope (Pandey dkk, 2022). Bukti klinis dari berbagai penelitian obat herbal dalam pengobatan SARS-CoV-2 telah menunjukkan hasil yang signifikan, dan mendukung gagasan bahwa obat herbal memiliki efek menguntungkan dalam pengobatan dan pencegahan penyakit epidemic (Ang dkk, 2019).

Sistem kekebalan tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk makanan, faktor lingkungan, gaya hidup sehari-hari, usia, stres dan hormon. Zat yang dapat memodulasi sistem kekebalan tubuh disebut imunomodulator. Imunomodulator adalah senyawa yang terdiri dari imunostimulan dan immunosupresan (Siregar, 2015). Dari permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan promosi kesehatan mengenai penggunaan herbal yang dapat meningkatkan imun di masa pandemi COVID-19 agar dapat menambah referensi bagi masyarakat terkait herbal yang dapat membantu menjaga dan meningkatkan imun selama masa pandemi.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan dalam rangka melakukan promosi kesehatan dengan memberikan penyuluhan secara luring menggunakan media poster. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu masyarakat di Desa Imogiri yang sedang menunggu antrian pemeriksaan di Puskesmas Imogiri I dengan materi yang berisi informasi mengenai tanaman herbal yang dapat meningkatkan imun di masa pandemi covid-19.

Hasil dan Diskusi

Promosi kesehatan merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk dapat merubah perilaku masyarakat terkait permasalahan kesehatan. Kegiatan ini pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat agar sikap dan perilaku berubah menjadi lebih baik serta mencegah untuk penyebarluasan penyakit yang lebih parah.

Penyuluhan dilakukan pada tanggal 12 Januari 2022. Kegiatan berlangsung tetap dengan mengikuti protokol kesehatan. Durasi penyuluhan berlangsung selama 50 menit yang terdiri dari pemaparan materi penyuluhan dan sesi tanya jawab dengan peserta.

Selama kegiatan berlangsung, pemateri memberikan informasi terkait tanaman

herbal yang dapat meningkatkan imun disaat pandemi covid-19. Tanaman herbal yang dapat digunakan yaitu seperti pegagan, temulawak, kunyit, bawang putih, meniran dan temu manga.

Table 1. Tanaman Herbal untuk Meningkatkan Imun

No	Nama Latin	Nama Lokal	Keluarga	Bagian yang digunakan
	<i>Centella asiatica</i>	Pegagan	<i>Macklinayaceae</i>	Daun
	<i>Curcuma zanthorrhiza</i>	Temulawak	<i>Zingiberaceae</i>	Rimpang
	<i>Curcuma domestica</i>	Kunyit	<i>Zingiberaceae</i>	Rimpang
	<i>Allium sativum</i>	Bawang putih	<i>Alliaceae</i>	Umbi
	<i>Phyllanthus niruri</i>	Meniran	<i>Phyllanthaceae</i>	Daun
	<i>Curcuma amada</i>	Temu Mangga, kunir putih	<i>Zingiberaceae</i>	Rimpang



Gambar 1. Poster "Herbal Meningkatkan Imun di Masa Pandemi Covid-19"

Tabel 2. Daftar pertanyaan dan jawaban peserta penyuluhan

No	Pertanyaan
1.	Adakah tanaman lain yang dapat digunakan selain yang sudah dipaparkan dalam penyuluhan? Jawaban: Ada, antara lain seperti tanaman sereh dan cengkeh yang mengandung antioksidan, sehingga bagus untuk menjaga daya tahan tubuh.
2.	Bagaimana cara pengolahan tanaman tersebut untuk mendapatkan khasiatnya? Jawaban: Tanaman herbal tersebut dapat diolah menjadi minuman seperti jamu dengan cara tanamanherbal dicuci bersih dipotong kecil-kecil, kemudian direbus menggunakan air sebanyak 4 gelas, rebus sampai setengahnya.
3.	Adakah efek samping atau efek yang merugikan dari penggunaan tanaman tersebut? Jawaban: Karena terbuat dari bahan alami, tanaman herbal dianggap lebih aman dari pada obat-obat sintesis, tanaman herbal tetap bisa menyebabkan efek samping, terlebih jika dikonsumsi terlalu banyak atau dalam jangka waktu yang lama. Oleh karena itu, cara konsumsi tanamanherbal perlu di perhatikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan informasi mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemi COVID-19. Selain menunjang imunitas tubuh dengan mengkonsumsiherbal juga dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang lain untuk dapat meningkatkan imunitas diantaranya adalah dengan olahraga secara teratur, mengonsumsi makanan bergizi, tidur yang cukup, mengelola stress, menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Hasil dari interaksi tanya jawab secara langsung diperoleh bahwa sebagian peserta penyuluhan memahami informasi yang dipaparkan. Namun perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dan membuat media untuk mengukur pemahaman peserta penyuluhan seperti membuat media pretest dan post-test.

Kontribusi Penulis:

Muhammad Reza Agusti dan Kinanti Aliftian Murti sebagai perancang penelitian, pelaksana penelitian dan menulis makalah. Muhammad Reza agusti, Kinanti Aliftian Murti, Hartatik, Apt. Prita Anggraini Kartika Sari, M. Farm menafsirkan hasil data penelitian. Apt. Prita Anggraini Kartika Sari, M.Farm sebagai pembimbing peneliti dan merevisi makalah. Semua penulis membacadan menyetujui naskah akhir.

Pendanaan

Promosi kesehatan ini tidak menerima pendanaan public, komersial atau sektor nirlaba.

Konflik Kepentingan

Penulis mengungkapkan tidak ada konflik kepentingan dalam pelaksanaan promosi kesehatan.

Pengakuan

Tidak ada.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada karyawan dan perseptor Puskesmas Imogiri 1 yang telah membantu dalam pelaksanaan penyuluhan dan pembuatan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ang, L., Song, E., Lee, H.W., Lee, M.S., (2019). Herbal Medicine for the Treatment of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): *A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. J Clin Med, 9:1–20.
- Kemendes RI. (2016). Promosi Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Pandey, P., Basnet, A., Mali, A., (2020). *Quest for COVID-19 cure: integrating traditional* Wahyuningrum, R., *The Potential Roles of Jamu for COVID-19: A Learn from the Traditional Chinese Medicine*. Pharm Sci Res, 7:12–22.
- Pranita. (2020). Ahli: Herbal Tingkatkan Daya Tahan Tubuh, Bukan Sembuhkan Covid-19. Siregar, M. L., (2015). Peran Imunomodulator Pada Penyakit Infeksi.
- Widowati, A., (2016). Mengemas Pesona Herbal Dalam Pembelajaran Ipa Sebagai Upaya Menumbuhkan Kesadaran Lingkungan. Sosiohumaniora.