

Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat
23 Oktober 2021, Hal. 365-369
e-ISSN: 2686-2964

Peningkatan imunitas aktivis ‘Aisyiyah Daerah Istimewa Yogyakarta melalui konsumsi flora antioksidan

Listiatie Budi Utami, Ambar Pratiwi

Program Studi Biologi Fakultas Sains dan Teknologi Terapan Universitas Ahmad Dahlan,
Jl Ahmad Yani, Lingkar Selatan Tamanan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta
listiatie.utami@bio.uad.ac.id

ABSTRAK

Peningkatan imunitas aktivis Aisyah DIY menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Hal ini disebabkan oleh tingginya aktivitas kader untuk berdakwah. Dalam situasi pandemi sering mendapat berita terdapat aktivis Muhammadiyah Aisyah terpapar covid 19. Salah satu cara untuk meningkatkan imunitas adalah dengan meningkatkan gizi dan mengkonsumsi makanan yang mengandung antioksidan. Program penanaman tanaman yang mengandung antioksidan ini perlu menjadi sebuah gerakan. Tanamannya adalah Kembang telang, bunga Rosella dan Kelor. **Tujuan kegiatan ini** adalah: 1) mensosialisasikan tanaman yang mengandung antioksidan ; 2) meningkatkan imunitas alamiah dengan murah dan cerdas ; 3) terjadinya peningkatan imunitas kader Aisyiyah secara alamiah. Peningkatan Imunitas para aktivis Aisyiyah di PWA DIY melalui program budidaya dan pengolahan flora anti oksidant merupakan solusi alternatif yang ditawarkan. Kegiatan ini diharapkan dapat mewujudkan kader Aisyiyah yang aktif sehat dan semangat. Metode pelaksanaan kegiatan yang telah dilaksanakan pada bulan Mei hingga September 2021 meliputi **1) Diskusi program** antara tim pengusul program dan pihak PWA DIY **2) Sosialisasi peran dan pentingnya antioksidan untuk kesehatan tubuh dan peningkatan imunitas aktivis PWA DIY bertempat di kantor PDM Kota Yogya 3) Kegiatan Penyuluhan Flor Antioksidan 4) Pelatihan penanaman dan pengolahan Flor antioksidan.** Hasil kegiatan ini berupa terjadi peningkatan pengetahuan dan semangat untuk menanam tanaman antioksidan serta mengkonsumsi antioksidan alamiah.

Kata kunci : imunitas, aktivis , ‘Aisyiyah, flora, antioksidan

Abstract

Improving the immunity of Aisyah DIY activists was a very important thing to pay attention. This was due to the highly activities of members doing activities. In a pandemic situation, we often received bad news that Aisyah activists had been exposed to covid 19. There was a way to increase immunity was to increase nutrition and consume foods containung antioxidants. The objectives of this activity were: 1) to socialize plants containing antioxidants; 2) increase natural immunity cheaply and intelligently; 3) increasing the immunity of Aisyiyah members naturally. Improving the immunity of Aisyiyah activists in PWA DIY through the anti-oxidant flora cultivation and processing program was an alternative solution. This activity was expected to realize Aisyiyah members who were active, healthy and enthusiastic. The method of implementing the activities that had been carried out from May to September 2021 includes 1) Program discussion between the UAD and PWA DIY team, 2) Socialization of the role and

importance of antioxidants for health and increasing immunity, 3) Teaching antioxidant flora, 4) Training on the cultivation and processing of antioxidant Flora. The result of this activity was an increasing knowledge and enthusiasm for growing antioxidant plants and consuming natural antioxidants.

Keywords: *immunity, activist, 'Aisyiyah, flora, antioxidant*

PENDAHULUAN

Peningkatan imunitas pada para aktivis Aisyiah di Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi suatu hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Hal ini disebabkan oleh tingginya aktivitas para kader Aisyiyah yang selalu giat bekerja untuk berdakwah dengan berbagai cara di berbagai media. Dalam situasi pandemi sekarang ini kita sering mendapat berita duka bahwa telah terpapar para aktivis di kalangan Aisyiah terhadap covid 19. Pergerakan Aisyiah ini menuntut para kadernya selalu menjalankan program-program yang sudah ditetapkan oleh pimpinan pusat Aisyiyah. Mobilitas para kader ini sangat tinggi sehingga menuntut suatu ketahanan fisik dan daya tahan kesehatan agar para kader tetap sehat dalam menjalankan kegiatannya. Salah satu cara untuk meningkatkan imunitas bagi para kader Aisyiyah tersebut adalah dengan meningkatkan daya tahan tubuh dengan cara mengkonsumsi makanan yang mengandung antioksidan. Antioksidan banyak terdapat di berbagai sumber bahan pangan. Namun pengetahuan tentang sumber makanan yang mengandung antioksidan masih belum optimal. Permasalahan pengetahuan dan kurangnya sosialisasi tentang sumber-sumber antioksidan perlu dicarikan solusi alternatif. Sosialisasi dan *sharing* pengetahuan tentang flora antioksidan yang dapat hidup di sekitar kita. Flora tersebut perlu dipilih yang telah melalui uji kualitas maupun uji kuantitatif. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Pratiwi (2020) tanaman telang mengandung senyawa aktivitas antioksidan yang tinggi (*Pratiwi dan Salamah, 2020*). Manfaat antioksidan untuk menangkal radikal bebas (Purba, 2020). Senyawa antioksidan terdapat pada berbagai tanaman obat dan sayur (Arnanda dkk, 2019). Antioksidan memiliki peran bagi kesehatan tubuh (Werdhasari, 2014). Flora tersebut mudah tumbuh tanpa perawatan yang istimewa. Namun tidak semua warga Aisyiyah mengetahui tentang khasiat dari flora ini. Oleh karena itu perlu dilakukan suatu gerakan untuk menanam flora yang mengandung senyawa aktivitas antioksidan. Flora yang dimaksud adalah kembang telang, bunga rosella dan kelor. Tanaman ini telah dilaporkan memiliki kandungan antioksidan (Alfian dan Susanti, 2012)

Permasalahan yang dihadapi PWA DIY yaitu Program peningkatan gizi masyarakat dan lumbung hidup di Aisyiyah sudah sering dilakukan melalui pelaksanaan program kerja dari berbagai majelis. Majelis Ekonomi dengan program Lumbung Hidup dikawal secara baik oleh para kadernya. Program Tata Laksana Gizi yang digulirkan untuk para guru dan orang tua murid TK ABA oleh Lembaga Lingkungan Hidup dan Penanggulangan Bencana (LLHPB) telah dilaksanakan dengan baik. Namun permasalahannya program yang khusus membahas tentang sumber makanan yang mengandung anti oksidan belum digarap oleh majelis maupun Lembaga di PWA DIY. Selain itu permasalahan tentang kurangnya pengetahuan dan sosialisasi sumber makanan yang mengandung anti oksidan perlu segera diatasi.

Tujuan dari kegiatan ini adalah: 1) Mensosialisasikan peran penting senyawa antioksidan bagi tubuh manusia 2) Mensosialisasikan flora yang mengandung senyawa antioksidan dan cara pengolahannya 3) Meningkatkan imunitas alamiah dengan mudah dan cerdas. **Sasaran Kegiatan:** Kegiatan ini ditujukan untuk para anggota PWA DIY secara umum; dan anggota LLHPB PWA DIY secara khusus.

METODE

Kegiatan dilakukan selama 2 semester 2020/2021. Semester pertama untuk persiapan bibit dan bahan di *Green house* PS Biologi UAD selama 4 minggu, selanjutnya diskusi - sosialisasi-pelatihan penanaman flora anti oksidan bertempat di kantor wilayah PWA DIY. Pada semester ke 2 dilaksanakan pelatihan pengolahan flora anti oksidan di kantor LLHPB PWA DIY dan di kantor PWA DIY serta monitoring evaluasi. Alat yang dibutuhkan dalam kegiatan ini adalah : *polybag* 200 buah ukuran 8x 10 cm, peralatan perkebunan dan pembibitan, kamera dan alat rekam video. Bahan yang diperlukan benih tanaman bunga telang, benih Rosella dan bibit tanaman kelor.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan program dilakukan sebagai berikut:

1. Pada bulan Mei 2021 Via Zoom diskusi program antara tim pengusul program dan pihak PWA DIY. Kegiatan diskusi mengenai jadwal dan tempat pelaksanaan. Diskusi ini meliputi bahan-bahan yang diperlukan sumber dana serta peserta yang dilibatkan.
2. Pada bulan Juli 2021 telah dilaksanakan sosialisasi peran dan pentingnya antioksidan untuk kesehatan tubuh dan peningkatan imunitas para aktivis PWA DIY. Kegiatan diselenggarakan dengan metode ceramah dilanjutkan diskusi. Nara sumber adalah Dra. Listiatie Budi Utami, MSc (dosen Biologi UAD sebagai Ketua Tim), peserta kegiatan adalah para pimpinan atau anggota pimpinan Ketua Majelis/Lembaga di pimpinan wilayah Aisyiyah DIY.
3. Pada Juli 2021 dilaksanakan Kegiatan Penyuluhan Flora Antioksidan
Penyuluhan dan sosialisasi dilakukan dengan cara pertemuan baik melalui luring ataupun daring. Peserta penyuluhan adalah para pimpinan atau anggota pimpinan Ketua Majelis Lembaga di pimpinan wilayah dan perwakilan Daerah Aisyiyah Kota Yogyakarta. Materi yang disampaikan adalah sumber-sumber makanan yang mengandung senyawa antioksidan. Pelatihan diberikan oleh Ambar Pratiwi (dosen Biologi UAD sebagai anggota tim).
Bulan September dilaksanakan pelatihan tentang penanaman tanaman-tanaman yang yang menghasilkan senyawa antioksidan Dan pengolahannya. Pelatihan ini meliputi : Penyediaan bibit berasal dari biji yang telah dikedambahkan, sebanyak 250 paket masing-masing paket terdiri atas : tanaman bunga telang, bunga rosella dan kelor. Tanaman telang menghasilkan bunga berwarna biru yang mengandung senyawa antioksidan; tanaman kelor menghasilkan daun yang mengandung senyawa antioksidan yang sangat banyak dan mudah didapat di sekitar. Tanaman bunga rosella adalah tanaman yang menghasilkan kelopak bunga berwarna merah dapat diolah menjadi minuman yang banyak mengandung senyawa antioksidan. Pelatihan dilakukan dengan cara memperagakan mulai dari pembibitan. Bibit berasal dari biji dan stek, untuk tanaman kembang telang dan bunga rosella berasal dari biji sedangkan untuk tanaman kelor berasal dari stek.
4. Evaluasi Program
Program yang telah dilaksanakan selanjutnya dilakuka evaluasi. Untuk mengetahui tingkat capaian dilakukan melalui penyebaran kuisisioner. Kuisisioner didistribusikan menggunakan *Google form* melalui WA Grup PWA DIY. Hasil Evaluasi selanjutnya dianalisis menggunakan analisis kepuasan.

HASIL PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Hasil yang dicapai dari Kegiatan yang telah dilaksanakan ditunjukkan pada Tabel 1. berikut.

Tabel 1. Peningkatan pengetahuan tentang antioksidan

No	Sebelum kegiatan	Sesudah kegiatan
1	Mengenal antioksidan secara baik dan benar (60%)	Mengenal antioksidan secara baik dan benar (100%)
2	Mengenal flora penghasil antioksidan (30%)	Mengenal flora penghasil antioksidan (100%)
3	Minat menanam tanaman antioksidan (60%)	Minat menanam tanaman antioksidan (100%)

Kegiatan yang telah dilaksanakan disambut dengan sangat baik oleh warga dan pimpinan Aisyiyah dan kemudian ditindaklanjuti di masing-masing daerahnya. Kontribusi mitra terhadap pelaksanaan kegiatan adalah PWA Daerah Istimewa Yogyakarta telah berkontribusi dengan optimal yaitu berupa fasilitas media untuk pertemuan, kendaraan untuk transportasi ke Daerah Kabupaten Kulon Progo dan Gung Kidul. Kontribusi ini memberikan nilai tambah dan memberi kelancaran pada pelaksanaan program kegiatan. Dampak kegiatan bagi proses pembelajaran pada Mata Kuliah Pemanfaatan Keanekaragaman Tumbuhan (Kode MK 191770420) adalah terbitnya modul pembelajaran yang sudah mendapat sertifikat HKI, serta memberikan pengalaman secara langsung kepada 5 mahasiswa semester 7 yang terlibat dalam tim.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa peran penting senyawa antioksidan bagi tubuh manusia telah tersosialisasi dengan baik yaitu meningkat 40%. Flora yang mengandung senyawa antioksidan telah tersosialisasi dengan baik, meningkat 70%. Meningkatnya imunitas alamiah menjadi keinginan warga Aisyiyah DIY.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Pimpinan Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan pendanaan, fasilitas dan sarana sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Selanjutnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat UAD yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan teknis serta kepada PWA DIY yang telah menjadi mitra dalam kegiatan ini sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, R. dan Susanti, H. 2012. Penetapan Kadar Fenolik Total Ekstrak metanol Kelopak Bunga Rosella Merah (*Hibiscus sabdariffa* linn) dengan Variasi Tempat tumbuh secara Spektrofotometri, *Jurnal Ilmiah Kefarmasian*, 2(1): 73-80.
- Arnanda, Q.P. dan Nuwarda, R.F. 2019. Review Article: Penggunaan Radiofarmaka teknesium-99m dari Senyawa Glutation Dan Senyawa Flavonoid sebagai Deteksi Dini radikal Bebas Pemicu Kanker. *Farmaka*. 17(2): 236-243.
- Pratiwi, A. dan Salimah, I. 2020. Aktivitas Antioksidan dan Antimikroba Minyak Atsiri Kembang Leson. *Al-Kauniah Jurnal Biologi*. 13(2): 139-146.

- Purba, E. C. 2020. Kembang Telang (*Clitoria ternatea* L.): Pemanfaatan dan Bioaktivitas. *Jurnal EduMatSains*, 4(2) : 111-124.
- Werdhasari, A. 2014. Peran Antioksidan Bagi Kesehatan. *Jurnal Biotek Medisiana Indonesia*. 3(2): 59-68.