

## PENYULUHAN HERBA PENINGKAT SISTEM IMUN PADA MASA PANDEMI COVID-19

Lailiana Garna Nurhidayati<sup>1</sup>, Ery Nourika Alfiraza<sup>2</sup>, Oktariani Pramiastuti<sup>3</sup>, Qibtiyah Adzillina<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3</sup>, Dosen Program Studi Farmasi S-1, Universitas Bhamada Slawi  
<sup>4</sup>, Mahasiswa Program Studi Farmasi S-1, Universitas Bhamada Slawi  
<sup>1</sup>lailianagarna@gmail.com

### ABSTRACT

*The COVID-19 pandemic is caused by the corona virus 2 (SARS-CoV-2). The SARS-CoV-2 virus is a type of RNA virus. One of the ways to prevent the spread of the virus is to increase the body's immune system. The community service aimed to increase public knowledge, especially orphanage participants regarding herbal plants that can be used as immune system booster during a pandemic. The implementation was by giving a pre-test, followed by the delivery of material, a discussion, and ended with a post-test. The data analysis was used to determine the results of material delivery. The results showed that an average pre-test score of 59.66 and an average post-test score of 65.52. In conclusion, the participants experienced an increase in knowledge about immune system-enhancing herbs by 9.8%.*

**Keywords:** *herbs, immune, covid-19 pandemic*

### ABSTRAK

Pandemi COVID-19 disebabkan oleh virus corona 2 (SARS-CoV-2). Virus SARS-CoV-2 merupakan jenis virus RNA. Pencegahan agar tidak terjangkit virus salah satunya yaitu meningkatkan sistem imun tubuh. Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya peserta panti asuhan terkait tanaman herbal yang dapat digunakan sebagai peningkat sistem imun dalam masa pandemi. Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan pretest, dilanjutkan dengan penyampaian materi, diskusi tanya jawab antara pemateri dan peserta penyuluhan, dan diakhiri dengan postest. Analisis data pretest dan postest digunakan untuk menentukan hasil ketersampaian materi. Hasil penyuluhan herba peningkat sistem imun pada masa pandemi covid-19 adalah rata-rata nilai pretes 59,66 dan rata-rata nilai postest yaitu 65,52. Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai herba peningkat sistem imun sebesar 9,8%.

**Kata Kunci:** *herba, imun, pandemic covid-19*

## I. PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia sejak 11 Maret 2020 menyatakan adanya wabah global yaitu pandemi COVID-19. Penyakit ini disebabkan oleh virus corona 2 (SARS-CoV-2). Virus menyerang organ manusia dengan melewati membran mukosa, terutama mukosa nasal dan laring, lalu memasuki paru-paru melalui traktus respiratorius, dan kemudian menyerang organ target yang mengekspresikan enzim *Angiotensin*

*Converting Enzyme 2 (ACE2)*, seperti jantung, paru-paru, sistem renal dan traktus gastrointestinal (Meilina et al., 2020).

Pasien yang terinfeksi virus SARS-CoV-2 dapat mengalami reaksi imun berlebihan, seperti badai sitokin atau terjadi reaksi inflamasi berlebihan dimana produksi sitokin sangat cepat dan dalam jumlah yang sangat banyak. Penularan utama virus ini melalui droplet, namun pada penelitian lain juga menyebutkan bahwa dapat ditularkan melalui fekal-oral. Droplet dapat dihasilkan pada tetesan kecil saat batuk, bersin, atau berbicara (Fitriani, 2020).

Upaya pemeliharaan kesehatan dengan meningkatkan sistem imun salah satunya dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat herbal dan tradisional. Penggunaan obat tradisional telah terbukti secara empiris dan secara turun temurun untuk meningkatkan imunitas. Indonesia sebagai negara tropis dengan keanekaragaman hayati mempunyai peluang besar dalam pengembangan riset obat herbal. Tanaman di lingkungan masyarakat telah banyak diteliti dan terbukti memiliki efek imunomodulator atau peningkat sistem imun (Adjeng et al., 2020).

#### 1. Analisis Situasi

Panti Asuhan Muhammadiyah Zainab Masykuri terletak di Desa Banjaran RT 04/ RW 01, Tembok Banjaran, Kecamatan Adiwerna, Kabupaten Tegal, memiliki 35 anak asuh dengan usia yang beragam. Anak asuh Panti Asuhan Muhammadiyah Zainab Masykuri di panti asuhan melaksanakan banyak kegiatan, diantaranya bersekolah dan kegiatan bersama pengelola panti asuhan. Anak asuh yang bersekolah pada jenjang SMP sejumlah 11 orang dan SMA sejumlah 24 orang.

Kondisi di lingkungan panti asuhan banyak terdapat tanaman hias, namun hanya sedikit tanaman obat untuk keluarga (TOGA). Saat diskusi dengan pengelola panti asuhan, pihak panti asuhan sendiri belum banyak memanfaatkan TOGA karena berbagai macam keterbatasan, salah satunya adalah belum terlalu mengenal jenis-jenis tanaman obat yang bisa digunakan untuk meningkatkan kesehatan khususnya sistem imun di masa pandemi covid-19 ini.

#### 2. Rumusan Permasalahan

Rumusan permasalahan berdasarkan analisa situasi yaitu apakah pemberian materi dapat meningkatkan pengetahuan mitra terhadap pemanfaatan herba

peningkat sistem imun. Herba merupakan tanaman baik tanaman yang dipelihara maupun tanaman liar yang terdapat dalam lingkungan sekitar tempat tinggal (Hidayat et al., 2008). Pada masa pandemi covid-19 ini, sistem imun adalah salah satu sistem dalam tubuh yang dapat menunjang kesehatan untuk melawan virus covid-19. Bentuk pemeliharaan sistem imun bisa dilakukan dengan banyak cara, yaitu makan makanan yang bergizi dan teratur, berolahraga, dan istirahat yang cukup. Selain dengan cara tersebut, sistem imun juga dapat ditingkatkan dengan mengkonsumsi tanaman herba yang terdapat di lingkungan sekitar rumah.

### 3. Solusi yang Ditawarkan

Penyuluhan mengenai herba peningkat sistem imun pada masa pandemi covid-19 dapat membantu meningkatkan pemahaman pada mitra bahwa tanaman di sekitar dapat diolah menjadi minuman yang meningkatkan sistem imun tubuh, selain dari obat-obatan sintetis. Metode penyuluhan yang digunakan adalah presentasi dan tanya jawab. Metode tersebut dipilih karena memberikan pemahaman kepada peserta lebih baik dengan waktu penyampaian yang terbatas

## II. TARGET DAN LUARAN

Berisi khalayak sasaran dari mitra pengabdian dan hasil yang diharapkan dari kegiatan pengabdian yang dilaksanakan.

### 1. Target

Target dari pengabdian masyarakat dengan tema “Penyuluhan Herba Peningkat Sistem Imun Pada Masa Pandemi Covid-19” adalah anak asuh dan pengelola Panti Asuhan Zaenab Masykuri Kota Tegal. Target tersebut sudah disesuaikan dengan masalah yang ada pada tempat pengabdian. Hasil wawancara dengan pengelola panti asuhan anak asuh dan pengelola panti asuhan membutuhkan pendampingan dalam menerapkan protokol kesehatan (Listina & Chaerunnisa, 2021).

### 2. Luaran

Luaran dari pengabdian masyarakat adalah

- a. Meningkatkan pemahaman anak asuh dan pengelola Panti Asuhan Zaenab Masykuri mengenai pemanfaatan herba peningkat sistem imun pada masa pandemi covid-19.

- b. Memberikan alternatif upaya untuk meningkatkan sistem imun dengan cara mengkonsumsi tanaman obat peningkat sistem imun.
- c. Mendukung program pemerintah mengkonsumsi tanaman obat untuk meningkatkan sistem imun guna melawan virus covid-19.
- d. Publikasi ilmiah hasil pengabdian masyarakat dengan judul “Penyuluhan Herba Peningkat Sistem Imun Pada Masa Pandemi Covid-19”.

### **III. METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Panti Asuhan Zaenab Masykuri dibagi menjadi 3 tahap yaitu

#### **1. Pendahuluan**

Pada tahap pendahuluan ini, peserta pengabdian diberikan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai materi penyuluhan. Tujuan tahapan ini adalah untuk mengetahui pemahaman awal peserta sebelum diberikan materi penyuluhan. Hasil akhir dari tahap ini berupa hasil kuesioner.

#### **2. Inti kegiatan**

Tahap ini berisi inti kegiatan yaitu pemberian materi mengenai tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan sistem imun, racikan minuman peningkat sistem imun, dan pemberian tanaman obat kepada pihak panti asuhan. Pemberian materi dilakukan dengan cara menampilkan materi dalam bentuk powerpoint. Setelah pemberian materi, diadakan sesi diskusi. Hasil akhir inti kegiatan adalah peserta mendapat materi penyuluhan dan tanaman obat.

#### **3. Penutup**

Tahap akhir kegiatan pengabdian masyarakat ditutup dengan peserta mengisi kuesioner berisi materi yang sudah diberikan saat penyuluhan. Hasil akhir tahap ini yaitu hasil kuesioner yang digunakan untuk menilai perbedaan pemahaman sebelum dan sesudah diberikan materi penyuluhan.

### **IV. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan di Panti Asuhan Zainal Masykuri pada hari Sabtu, 3 April 2021. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari 3 tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Teknik

penyampaian materi pada kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan tentang cara presentasi materi Herba Peningkat Sistem Imun Pada Masa Pandemi Covid-19.

Kegiatan persiapan dilakukan dengan cara pengumpulan data dan observasi keadaan panti asuhan Zaenal Masykuri. Informasi didapat dari pengelola panti asuhan. Hasil wawancara dengan pengelola panti asuhan didapat bahwa sebagian besar penghuni panti asuhan belum terbiasa menggunakan herba tanaman sebagai peningkat sistem imun tubuh; tanaman herba obat keluarga disekitar panti asuhan masih sangat terbatas; dan penghuni panti asuhan masih belum terlalu mengenal jenis-jenis tanaman untuk digunakan sebagai peningkat sistem imun tubuh. Hasil informasi yang didapat kemudian diolah untuk dianalisis teknik yang sesuai untuk penyampaian materi dan bahan materi yang perlu disampaikan saat tahap pelaksanaan. Teknik penyampaian materi secara presentasi dipilih dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, karena memiliki kelebihan yaitu menggabungkan kemampuan pemahaman dan berbicara. Hasil penyampaian materi dengan metode presentasi diharapkan pendengar materi mampu memahami materi yang sudah didapatkannya dan dapat mempraktekkannya (Setyaningsih, 2017).

Kegiatan pelaksanaan berupa edukasi kepada peserta tentang herba peningkat sistem imun. Herba pada umumnya yaitu tumbuh-tumbuhan yang tidak terlalu besar ukurannya dan dapat ditemui di pekarangan rumah sebagai tanaman hias. Namun, manfaat herba itu sendiri tidak hanya sebagai tanaman hias, tapi dapat digunakan sebagai rempah dan obat-obatan alami (Hidayat et al., 2008). Penyampaian materi dibagi dalam tiga tahap. Tahap pertama disampaikan oleh Ery Nourika Alfiraza dengan materi penjelasan mengenai pelaksanaan protokol kesehatan 5M (memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menjauhi kerumunan, dan membatasi mobilitas). Materi pertama tidak hanya diisi oleh presentasi, namun juga praktek memilih dan menggunakan masker dengan benar. Tujuan penyampaian materi ini adalah untuk mengenalkan bahwa bahaya virus covid-19 tidak hanya dapat dihindari dengan meningkatkan sistem imun, namun dapat juga dengan cara melaksanakan protokol kesehatan dengan benar sesuai dengan himbauan pemerintah (Fitri et al., 2020). Tahap kedua disampaikan oleh Oktariani Pramiastuti dengan materi pentingnya membuat apotek hidup di lingkungan tempat tinggal. Tujuan penyampaian materi ini adalah agar

peserta dapat memanfaatkan lahan disekitar tempat tinggal untuk ditanami dengan tanaman kesehatan khususnya pada masa pandemic covid-19 ini adalah tanaman peningkat sistem imun. Tanaman kesehatan atau dikenal juga dengan sebutan tanaman obat adalah tanaman dengan kandungan bahan yang dapat digunakan untuk pengobatan dan bahan aktif di dalam tanaman dapat dimanfaatkan dalam bahan obat sintetik (Pribadi, 2009). Tahap ketiga disampaikan oleh Lailiana Garna Nurhidayati dengan materi herba peningkat sistem imun. Tujuan disampaikan materi adalah agar peserta dapat memahami tanaman yang memiliki khasiat meningkatkan sistem imun. Sistem imunitas adalah sistem didalam tubuh yang memiliki peranan dalam pertahanan tubuh dari patogen atau benda asing, seperti bakteri, virus, dan patogen lainnya (Adijaya & Bakti, 2021). Konsumsi tanaman kesehatan untuk meningkatkan sistem imun adalah salah satu upaya yang digagas pemerintah, selain itu dengan konsumsi tanaman kesehatan memiliki keunggulan tersendiri dibandingkan dengan obat-obatan sintetik, yaitu meminimalisir terjadinya efek samping akibat obat-obatan sintetik (Hamzah, 2019).



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan kuisisioner sebelum dan sesudah diberikan materi guna mengukur ketersampaian materi yang diberikan. Hasil kuisisioner pretest dan postest dapat dilihat pada tabel 1. Hasil rata-rata nilai pretes adalah 59,66 sedangkan rata-rata nilai postest yaitu 65,52. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata yang didapat sebesar 9,8%. Namun hasil yang didapat kurang maksimal, hal tersebut dapat terjadi dimungkinkan karena waktu penyampaian materi terlalu lama dan materi yang disampaikan terlalu banyak, sehingga membuat konsentrasi pendengar menurun. Namun walaupun dengan

hasil demikian, saat diadakan tanya jawab, peserta begitu antusias dan dapat menjawab pertanyaan dengan benar.

Tabel 1. Hasil nilai pretes dan postes

Nilai	Jumlah Anak							Rata-rata Nilai
	90	80	70	60	50	40	30	
Pretes	0	3	4	15	4	2	1	59,66
Postes	2	4	11	6	4	1	1	65,52

Materi yang disampaikan adalah mengenai tanaman herbal yang dapat digunakan untuk meningkatkan sistem imun. Tanaman yang dapat digunakan sebagai peningkat imunitas antara lain sambiloto (*Andrographis paniculata*), temulawak (*Curcuma xanthoriza*), jahe (*Zingiber officinale*), kunyit (*Curcuma domestica*), dan bawang putih tunggal (*Allium sativum* 'Solo garlic') (Suhirman et al., 2010). Tanaman-tanaman tadi dapat diolah menjadi minuman herba peningkat sistem imun dan dapat ditambahkan dengan bahan-bahan lain agar memberikan rasa yang lebih enak dan segar. Tanaman yang digunakan untuk peningkat imunitas memiliki takaran masing-masing yang sudah dituliskan pada materi, agar dapat menimbulkan efek diharapkan komposisinya sesuai dan dapat digunakan secara rutin.

## V. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “herba peningkat system imun di masa pandemi covid-19” adalah sebagai berikut:

1. Terjadi peningkatan pemahaman terhadap materi herba peningkat system imun di masa pandemi covid-19 sejumlah 9,8%.
2. Herba peningkat sistem imun dapat ditanam di lingkungan sekitar tempat tinggal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih ditujukan kepada beberapa pihak yang telah membantu terlaksananya pengabdian masyarakat dengan tema penyuluhan herba peningkat sistem imun dimasa pandemic yaitu, Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (UP2M) Universitas Bhamada Slawi yang telah membantu pendaan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dan Pengurus Panti Asuhan Zainab Masykuri yang telah menyediakan tempat untuk pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adijaya, O., & Bakti, A. P. (2021). Peningkatan Sistem Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 10.
- Adjeng, A. N. T., Ruslin, R., Fitrawan, L. O. M., & Pascayantri, A. (2020). Sosialisasi dan Edukasi Pemanfaatan Tanaman Berkhasiat Obat Dalam Menghadapi Masa Pandemi COVID-19 di Kota Kendari. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 62–69. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v1i2.13>
- Fitri, B. M., Widyastutik, O., & Arfan, I. (2020). Penerapan protokol kesehatan era New Normal dan risiko Covid-19 pada mahasiswa. *Riset Informasi Kesehatan*, 9(2), 143. <https://doi.org/10.30644/rik.v9i2.460>
- Fitriani, N. I. (2020). Tinjauan Pustaka COVID-19: Virologi, Patogenesis, dan Manifestasi Klinis. *Jurnal Medika Malahayati*, 4, 8.
- Hamzah, D. F. (2019). Analisis Penggunaan Obat Herbal Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Kota Langsa. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 4(2), 168. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v4i2.5057>
- Hidayat, S., Wahyuni, S., & Andalusia, S. (2008). *Seri Tumbuhan Obat Berpotensi Hias*. PT Elex Media Komputindo.
- Listina, O., & Chaerunnisa, D. C. (2021). Edukasi Dan Informasi Tentang Vaksinasi “Aku Tidak Takut Disuntik Vaksin Covid-19” Di Panti Asuhan Zainab Masykuri Kota Tegal. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 2(1), 10.
- Meilina, R., Dewi, R., & Nadia, P. (2020). *Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19*. 2(2), 6.
- Pribadi, E. R. (2009). Pasokan dan Permintaan Tanaman Obat Indonesia Serta Arah Penelitian dan Pengembangannya. *Perspektif*, 8(1), 13.
- Setyaningsih, W. H. (2017). Variasi Metode Dalam Pembelajaran Membaca di Program Studi Bahasa Jepang di Sekolah Vokasi UGM. *JLA (Jurnal Lingua Applicata)*, 1(1), 54. <https://doi.org/10.22146/jla.28317>
- Suhirman, Sintha, & Winarti, C. (2010). Prospek dan Fungsi Tanaman Obat Sebagai Imunomodulator. *Balai Penelitian Tanaman Obat dan Aromatik*, 121–131.