





Covid-19 pandemic: improving health with proper self-medication and the use of medicinal plants

Pinasti Utami¹, Muhammad Thesa Ghozali¹, Nurul Maziyyah¹, Salmah Orbayinah¹, Surria Dwiwahyu²

¹ Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

² Lembaga Lingkungan Hidup Penanggulangan Bencana Aisyiyah, Yogyakarta, Indonesia

 pinasti.utami@umy.ac.id

 <https://doi.org/10.31603/ce.7862>

Abstract

The Covid-19 pandemic has an effect on people's drug-self-medication behavior. However, community knowledge about the use of self-medication is still lacking. This is also consistent with public perception of TOGA (Family Drugs Plant). For this reason, the devotees make a community service program to socialize the importance of TOGA and provide training in making TOGA. This activity is being carried out in collaboration with the Institute for Environment and Disaster Management of the Aisyiyah Region Special Region of Yogyakarta (LLHPB PWA DIY), which focuses on environmental issues, and in collaboration with Aisyiah community in Umbulharjo, which is working to mobilize the potential of women in order to form Aisyiah cadres. This activity includes three programs: the formation of a progressive Youth Health Team, health training related to drug self-medication and health promotion, and workshops on the use of vacant land to increase food security. Training and workshops can increase the knowledge of cadres, both related to self-medication and the environment. In addition, the topic of using medicinal plants for disease prevention and immune enhancement is a new issue in the community.

Keywords: *Aisyiyah young cadre; Self-medication; Family drugs plant*

Pandemi Covid-19: peningkatan kesehatan dengan swamedikasi yang tepat dan pemanfaatan tanaman obat

Abstrak

Pandemi Covid-19 berdampak pada perilaku masyarakat dalam swamedikasi penggunaan obat. Namun, pengetahuan terkait dengan penggunaan swamedikasi obat masih kurang. Hal tersebut juga selaras dengan pengetahuan masyarakat terkait "TOGA" (tanaman obat keluarga). Maka dari itu, pengabdian membuat sebuah kegiatan untuk menyosialisasikan pentingnya TOGA dan memberikan pelatihan dalam pembuatan TOGA. Kegiatan ini berkolaborasi dengan Lembaga Lingkungan Hidup dan Penanggulangan Bencana Pimpinan Wilayah Aisyiyah DIY (LLHPB PWA DIY) yang memiliki fokus pada permasalahan lingkungan dan bermitra dengan PCA Umbulharjo yang menggerakkan potensi wanita dalam membentuk kader Aisyiyah. Kegiatan ini terdapat tiga program, yaitu pembentukan tim kesehatan kaum muda yang berkemajuan, pelatihan tentang kesehatan terkait swamedikasi obat dan promosi kesehatan, serta *workshop* pemanfaatan lahan kosong untuk digunakan pembuatan TOGA. Pelatihan dan *workshop* dapat meningkatkan pengetahuan para kader, baik terkait swamedikasi maupun lingkungan. Selain itu, topik pemanfaatan tumbuhan obat untuk pencegahan penyakit dan peningkatan kekebalan tubuh merupakan isu baru di komunitas tersebut.

Kata Kunci: Kader muda Aisyiyah; Swamedikasi; Tanaman obat keluarga

1. Pendahuluan

Pandemi Covid-19 berdampak pada perilaku masyarakat dalam swamedikasi penggunaan obat. Menurut WHO, swamedikasi sendiri merupakan bagian dari *self-care* yang merupakan usaha untuk mempertahankan kesehatan ataupun mencegah dan mengatasi penyakit. Swamedikasi mempunyai beberapa keuntungan jika dilakukan dengan benar, di antaranya menghemat waktu dan biaya dalam berobat pada fasilitas kesehatan (Sitindon, 2020). Namun, pengetahuan terkait dengan penggunaan swamedikasi obat di kalangan masyarakat masih kurang. Padahal, pelaksanaan swamedikasi harus memenuhi kriteria penggunaan obat yang rasional, antara lain ketepatan pemilihan obat, ketepatan dosis obat, tidak adanya efek samping, tidak adanya kontraindikasi, tidak adanya interaksi obat, dan tidak adanya polifarmasi. Dalam praktiknya, kesalahan penggunaan obat dalam swamedikasi masih banyak terjadi, terutama karena ketidaktepatan obat dan dosis obat. Hal tersebut salah satunya disebabkan gerakan masyarakat terkait pencegahan kesehatan masih minim di masyarakat (Astuti et al., 2021).

Hal tersebut juga selaras dengan pengetahuan masyarakat terkait TOGA. Beberapa tahun belakangan ini, ada kecenderungan dunia untuk kembali ke alam atau *back to nature* membuat masyarakat kembali kepada tanaman obat (Pertiwi et al., 2020). Pelatihan pemanfaatan pekarangan dengan tanaman yang berfungsi sebagai obat menjadi salah satu gerakan yang digaungkan (Nurjanah et al., 2019). Hal itu tidak terlepas karena beberapa kelemahan obat kimia, antara lain terdapat efek samping, resistensi obat yang tinggi, terakumulasi di tubuh, dan harganya pun mahal. Selain kecenderungan *back to nature*, keadaan krisis ekonomi berkepanjangan yang melanda Indonesia membuat biaya kesehatan semakin mahal. Salah satu yang dilakukan untuk pencegahan Covid-19 adalah pemanfaatan tanaman obat untuk meningkatkan imunitas (Widyasari et al., 2020). Walaupun peningkatan penggunaan obat-obatan berbahan herbal di dunia semakin meningkat, kondisi ini ternyata berbanding terbalik dengan kesadaran masyarakat untuk mengusahakan sendiri obat-obatan yang berbahan dasar herbal (Susanto, 2017). Sementara itu, keberadaan tanaman obat di lingkungan rumah sangat penting, terutama bagi keluarga yang memiliki akses kesehatan minim.

Tumbuhan obat dan obat tradisional sejak zaman dahulu memainkan peranan penting dalam menjaga kesehatan, mempertahankan stamina, dan mengobati penyakit. Oleh karena itu, tumbuhan obat dan obat tradisional telah berakar kuat dalam kehidupan sebagian masyarakat hingga saat ini (Hikmat et al., 2011). TOGA mempunyai manfaat sebagai upaya kesehatan preventif (pencegahan penyakit), promotif (peningkatan derajat kesehatan), kuratif (penyembuhan penyakit), dan rehabilitatif (pemulihan kesehatan) (Pertiwi et al., 2020). Selain itu, TOGA juga mempunyai manfaat untuk mendukung menciptakan kesehatan dan kesejahteraan keluarga, antara lain sebagai sarana memperbaiki status gizi keluarga, menambah penghasilan keluarga, meningkatkan kesehatan lingkungan pemukiman, dan melestarikan tanaman obat dan budaya bangsa.

Topik pencegahan penyakit untuk meningkatkan imunitas, baik dari jasmani dan rohani, yang diangkat pada pengabdian ini merupakan topik usulan yang setelah dilakukan kajian bersama. Mengingat saat ini masih masa pandemi Covid-19, masyarakat dituntut untuk mulai mencegah penyakit dengan program promosi kesehatan dan protokol kesehatan. Selain itu, dampak dari masa pandemi ini cukup

mengganggu perekonomian. Untuk itu, diperlukan pengetahuan yang luas dan bijak untuk mewadahi usulan tersebut agar pemahaman yang tepat dapat memperkuat dalam menghadapi masa pandemi ini. Kendala yang dihadapi selama pandemi ini ialah kegiatan yang hanya dibatasi dalam jaringan dan belum ada yang menginisiasi kembali. Untuk itu, pengabdian mencoba berkolaborasi dengan LLHPB PWA Aisyiah memberikan edukasi dan sosialisasi kepada komunitas Aisyiah di PCA Umbulharjo sebagai bentuk kontribusi keilmuan.

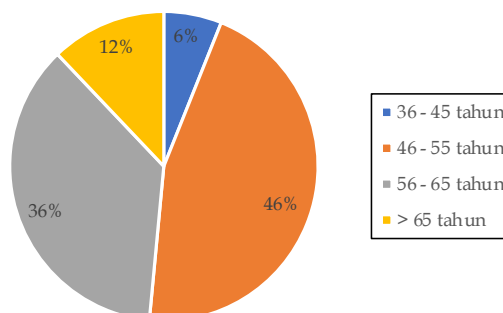
2. Metode

Pemberdayaan kader muda dalam rangka upaya pemanfaatan tanaman obat untuk pencegahan penyakit dan peningkatan imunitas masyarakat dilakukan pada hari Minggu, 6 Maret 2022 di Aula Simbah Khumaidi melalui tiga program kegiatan, meliputi rekrutmen kader Aisyiah (pengurus ranting di wilayah Umbulharjo) untuk gerakan wanita berkemajuan, pelatihan mengenai swamedikasi obat dan siraman rohani dengan mendatangkan pakar (pada kegiatan ini dilakukan *pretest* dan *posttest* untuk menilai efektivitas dari pelatihan tersebut), serta *workshop* pelestarian lingkungan dalam rangka ketahanan pangan. Metode pelaksanaan pengabdian ini melalui langkah-langkah atau tahapan dalam pemberdayaan sebagai berikut:

- Rekrutmen tim kesehatan kader muda yang terdiri atas minimal dua orang dari masing-masing perwakilan pimpinan ranting Aisyiah wilayah Umbulharjo DIY.
- Pelatihan kader direncanakan pada bulan Februari 2022 secara *offline* sesuai arahan PCA Umbulharjo. Pada pengabdian ini bekerja sama dengan tim dari LLHPB. Adapun narasumber terdiri atas narasumber dari kesehatan terkait swamedikasi, yakni oleh apt. Pinasti Utami, M.Sc dan narasumber terkait *mubhaligat* lingkungan, yakni oleh Surria Dwiwahyu, S.Sos.
- Workshop pelestarian lingkungan dalam rangka ketahanan pangan dengan apt. Dr. M.Thesa Ghozali, M.Sc .

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian yang berkolaborasi dengan LLHPB PWA Aisyiah Yogyakarta diikuti oleh 63 peserta yang terdiri atas pengurus harian, majelis PCA Umbulharjo, LLHPB, dan perwakilan dari 13 pengurus ranting di wilayah Umbulharjo. Berdasarkan [Gambar 1](#), peserta terbanyak dengan rentang usia 46-55 tahun sebanyak 45% dengan rata-rata usia 56, 45 tahun.



Gambar 1. Distribusi usia peserta

Kegiatan pengabdian dibuka dengan pembacaan kalam ilahi, kemudian dilanjutkan dengan sambutan-sambutan. Dr. apt. Salmah Orbayinah, M.Kes. menjadi wakil dari tim pengabdian untuk memberikan sambutan. Sementara itu, dari pihak PCA Umbulharjo, Dra. Hj Noor Adia memberikan sambutannya. Kegiatan yang pertama ialah pelatihan pengetahuan yang dibagi menjadi 4 topik, yaitu swamedikasi dari farmakologi dan non farmakologi, *mubalighat* lingkungan, kesehatan ibu dan anak, dan kesehatan lansia. Pembicara topik satu ialah apt. Pinasti Utami, M.Sc. Beliau memaparkan terkait dengan pengertian, tujuan, manfaat swamedikasi, baik yang menggunakan obat medis maupun dari sisi tradisional, agar lebih memahami cara pemilihan obat yang tepat selama masa pandemi ini. Dilanjutkan oleh Surria Dwiwahyu, S.Sos. Di topik kedua, kolaborator pengabdian, yaitu LLHPB PWA Yogyakarta yang memiliki fokus terhadap permasalahan lingkungan dan kebencanaan dengan menggerakkan potensi wanita untuk peran aktif dalam *mubalighat* lingkungan. *Workshop* diselingi dengan senam pagi bagi lansia. Pembicara ketiga ialah Dr. Ingenida Hadning, apt. Pemaparan diawali dengan permasalahan kesehatan masyarakat dan diakhiri dengan pemaparan info grafik keluarga sehat. *Workshop* kemudian diselesaikan oleh Dr. apt. Bangunawati Rahajeng dengan penjelasan terkait kondisi lansia dan penanganannya. Berikut gambar terkait pemateri pelatihan terlihat pada [Gambar 2](#).



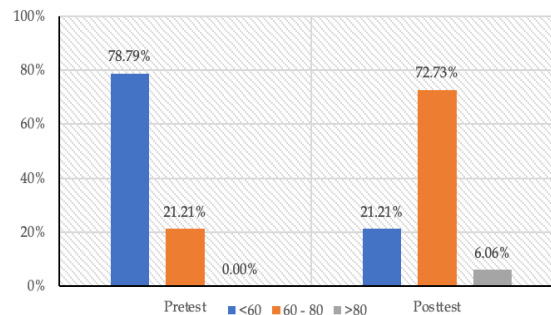
[Gambar 2](#). Kegiatan sosialisasi swamedikasi dan *mubalighat* lingkungan

Kegiatan pada hari Minggu tersebut tidak berhenti di situ. Para pengabdian dan kolaborator mempersiapkan pelatihan tanaman obat dan pembuatan bento. Pelatihan ini memberikan contoh dan cara-cara agar bisa tetap bercocok tanam meskipun dalam lahan yang sempit ([Gambar 3](#)). Tanaman yang dipilih adalah daun mint dan telang yang secara penanaman mudah dilakukan dan memiliki khasiat yang sudah terbukti. Pada salah satu penelitian bunga telang menunjukkan berbagai aktivitas fungsional, termasuk sebagai antioksidan, anti diabetes, anti obesitas, anti kanker, anti inflamasi, dan anti biotik ([Marpaung, 2020](#)). Hal ini sejalan dengan artikel yang mengungkap banyaknya khasiat bunga telang untuk kesehatan meskipun masih memerlukan tahapan uji klinis. Daun mint banyak digunakan untuk pernafasan, seperti aroma daun mint dapat menurunkan sesak pada pasien gangguan pernafasan ([Hutabarat et al., 2019](#)). Acara ini ditutup dengan pelantikan kader dan penyerahan kenang-kenangan. Pada acara ini, diserahkan paket tanaman herbal (media, pot, tanaman, sekop dan semprotan) di tiap ranting serta diberikan dana pengembangan yang diserahkan ke PCA Umbulharjo untuk bisa diteruskan pada masyarakat sehingga dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terkait tanaman obat dalam rangka meningkatkan imunitas pada masa pandemi ini. Harapannya setelah sukses melakukan budi daya ini dapat dilanjutkan untuk pengolahan bunga telang dan daun mint sebagai minuman herbal seperti penelitian sebelumnya ([Melizsa et al., 2021](#)).

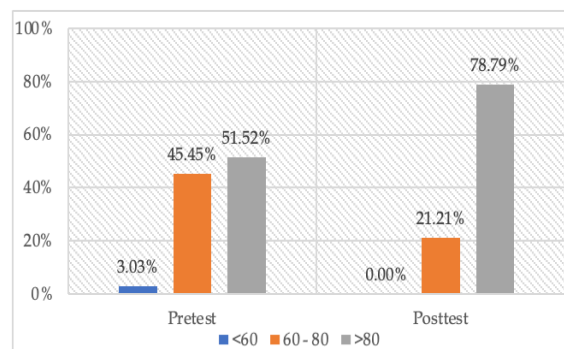


Gambar 3. Kegiatan *workshop* penanaman toga

Pelatihan dan *workshop* dapat meningkatkan pengetahuan dari para kader. Hal ini dapat dilihat adanya peningkatan untuk topik swamedikasi, *baseline* pengetahuan awal sangat rendah, yaitu diangka 37,58 dan setelah pelatihan meningkat 24,24% menjadi 61,82. Gambaran detail dapat dilihat pada Gambar 4. Sedangkan untuk lingkungan, *baseline* peserta sudah cukup tinggi, yakni di angka 86,67 dan terjadi peningkatan 8,48% menjadi 95,15 seperti yang terlihat di Gambar 5.



Gambar 4. Hasil *pretest* dan *posttest* topik swamedikasi



Gambar 5. Hasil *pretest* dan *posttest* topik lingkungan

Selain itu, di akhir acara, Dra. Hj Noor Adia menyampaikan para kader sangat antusias dan senang dalam kegiatan ini. Hal ini dilihat dari animo pertanyaan yang diajukan saat mengikuti pelatihan hingga selesai. Mitra berharap kegiatan ini dapat berkelanjutan sehingga manfaatnya lebih terasa dan para kader dapat mengimplementasikan di daerahnya masing-masing. Pelatihan ditutup dengan dokumentasi foto bersama dengan pemateri dan seluruh peserta pelatihan seperti tersaji pada Gambar 6.



Gambar 6. Seluruh peserta pengabdian PCA Umbulharjo

4. Kesimpulan

Kegiatan edukasi dan sosialisasi bagi anggota PCA Umbulharjo telah dilaksanakan dengan sangat baik dan diperoleh hasil peningkatan memahami tentang swamedikasi yang ditandai dengan peningkatan nilai evaluasi pemahaman lingkungan masing-masing sebesar 24,24% dan 8,48%. Peningkatan pemahaman ini diharapkan bisa menguatkan para anggota PCA dan lingkungan masyarakat sekitar dalam mencegah kesalahan melakukan swamedikasi selama masa pandemi ini.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang sudah mendanai program ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada LLHPB PWA Aisyiah Yogyakarta yang telah menjadi kolaborator dan PCA Umbulharjo yang sudah bersedia menjadi mitra kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Astuti, F. D., Rokhmayanti, R., Hastuti, S. K. W., Borneo, Intan, M., Izhati, Q. A. I., Putri, T. S. A., & Maryuni, L. T. (2021). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan dan Pengendalian Demam Berdarah Dengue di Tingkat Keluarga. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, Oktober*, 1411-1417.
- Hikmat, A., Zuhud, E. A. M., Siswoyo, Sandra, E., & Sari, R. K. (2011). the Revitalization of Family Medicine Plant (Toga) Conservation for Crease Health and Economic in Village Exemplary Ipb Campus Darmaga Bogor. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 16(2), 71-80.
- Hutabarat, V., Sitepu, S. A., & Sinambela, M. (2019). Pengaruh Inhalasi Sederhana Menggunakan Aromaterapi Daun Mint (*Mentha Piperita*) Terhadap Penurunan Sesak Nafas Pada Pasien Tuberculosis Paru Di Puskesmas. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 2(1), 11-16. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v2i1.173>
- Marpaung, A. M. (2020). Tinjauan manfaat bunga telang (*clitoria ternatea l.*) bagi kesehatan manusia. *Journal of Functional Food and Nutraceutical*, 1(2), 63-85. <https://doi.org/10.33555/jffn.v1i2.30>
- Meliza, Sayyidah, Imansari, A. N. R., Satria, B. M., Utami, S. M., Mahmudah, N.,

- Herawati, A., Soraya, F. N., Efendy, M. K., & Amalia, T. Z. (2021). Pengolahan Minuman Herbal Dari Bunga Telang Untuk Meningkatkan Imunitas Pada Masa Pandemi di Komplek Inkopad Kabupaten Bogor. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2), 28-35.
- Nurjanah, S. R. M., Nurazizah, N. N., Septiana, F., & Shalikhah, N. D. (2019). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Pemberdayaan Wanita dalam Pemanfaatan Pekarangan dengan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Dusun Semawung. *Community Empowerment*, 4(1), 20-25. <https://doi.org/10.31603/ce.v4i1.3003>
- Pertiwi, R., Notriawan, D., & Wibowo, R. H. (2020). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Meningkatkan Imunitas Tubuh sebagai Pencegahan COVID-19. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 110-118. <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.12665>
- Sitindon, L. A. (2020). Perilaku Swamedikasi Pendahuluan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 787-791. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.405>
- Susanto, A. (2017). Komunikasi dalam Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Kecamatan Margadana. *Jurnal Para Pemikir*, 6(1), 111-117.
- Widyasari, I., Matussilmiyuliyani, I., Nurjana, S., Nusandani, M. T., Wahyuningtyas, E. S., & Nasruddin, N. (2020). Penguatan Peran Masyarakat dalam Upaya Preventif Terhadap Covid-19 di Dusun Bercak Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang. *Community Empowerment*, 6(1), 29-35. <https://doi.org/10.31603/ce.4224>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License