
PEMBUATAN APOTEK HIDUP” SEBAGAI UPAYA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN DAN MENJAGA MASYARAKAT PASCA PENYEBARAN COVID-19

Zaiful Bahri¹, Rido Arifin Jamal², Afni Renasti³, Ratna Purwaningsih⁴, Aryati Hana
Prastika⁵, Aprilia Purnama Putri⁶

^{1,2,3,4,5} Universitas Riau

Email: ratna.purwaningsih1352@student.unri.ac.id

ABSTRAK

Kata Kunci:
Apotek Hidup,
Kuliah kerja
Nyata (Kukerta),
Masyarakat
Sehat, Desa Cinta
Damai

Kuliah Kerja Nyata (Kukerta) adalah bentuk kegiatan pengabdian yang berfokus pada masyarakat yang bertujuan untuk mengembangkan potensi desa dan keterampilan mahasiswa dalam bermasyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Cinta Damai kecamatan Tapung Hilir, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau ini diharapkan memberi pengaruh positif bagi masyarakat serta menambah atau menumbuh kembangkan kesadaran masyarakat untuk tetap menjaga kesehatan pasca Covid-19 melalui program pembuatan apotek hidup. Tujuan dari kegiatan ini adalah mengedukasi masyarakat tentang manfaat tanaman sebagai apotek hidup untuk mewujudkan masyarakat yang sehat dimulai dari diri sendiri dan keluarga. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah demonstrasi, melaksanakan kegiatan langsung di lapangan mulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya kesadaran masyarakat akan kegunaan apotek hidup dalam kehidupan sehari-hari.

ABSTRACT

Keywords:
Live pharmacy,
Kuliah Kerja
Nyata (Kukerta),
Healthy
Community, Desa
Cinta Damai

Kuliah Kerja Nyata (Kukerta) is a form of community-focused service activity that aims to develop village potential and student skills in society. This community service activity in Cinta Damai Village, Tapung Hilir sub-district, Kampar Regency, Riau Province is expected to have a positive influence on the community and increase or develop public awareness to maintain post-Covid-19 health through the program of making live pharmacy. The purpose of this activity is to educate the public about the benefits of plants as living pharmacies to create a healthy society starting with yourself and your family. The method used in this activity is demonstration, carrying out direct activities in the field starting from the preparation stage, implementation stage and evaluation stage. The result of this community service activity is increasing public awareness of the usefulness of living pharmacies in everyday life.

PENDAHULUAN

Indonesia adalah Negara yang kaya akan sumber daya alam. Menurut data, Indonesia memiliki sekitar 30 ribu hingga 50 ribu jenis tumbuhan/tanaman. Dan dari sekian banyak jenis tanaman yang ada di Indonesia, sekitar 7.500 diantaranya dapat digunakan untuk tanaman obat. Pada zaman dahulu sebelum para ilmuwan menemukan berbagai obat dengan bahan kimia dan orang menggunakan serta mengkonsumsi obat-obatan yang diresepkan oleh dokter, mereka terlebih dahulu menggunakan tanaman atau tumbuhan obat. Pengobatan dengan memanfaatkan khasiat dari berbagai macam jenis tumbuhan atau tanaman obat biasa disebut dengan pengobatan dengan metode herbal. Menurut beberapa sumber yang ada, diyakini Negara Indonesia menjadi negara tempat dibudidayakan dan menjadi tempat asal berkembangnya tumbuhan atau tanaman obat-obatan herbal tersebut.

Tanaman obat-obatan atau yang juga biasa dikenal dengan sebutan apotek hidup merupakan salah satu jenis tanaman yang sebagian atau bahkan seluruh kandungan

tanamannya dapat dimanfaatkan untuk diolah menjadi bahan, obat, bahkan ramuan yang bermanfaat serta berkhasiat untuk mengobati atau bahkan membantu menjaga kesehatan serta metabolisme tubuh, khususnya tubuh manusia. Definisi dari tumbuhan atau tanaman obat menurut Badan Kesehatan Dunia atau yang biasa dikenal dengan singkatan WHO (World Health Organization) tanaman obat didefinisikan sebagai obat-obat herbal atau alami yang berbentuk tanaman, diolah dengan tujuan penyembuhan serta pengobatan serta dengan tujuan menjadi bahan baku untuk pembuatan berbagai obat herbal guna kebutuhan kesehatan umat manusia dan makhluk hidup lainnya. Apotek hidup adalah kegiatan budidaya tanaman obat di halaman rumah atau pekarangan sebagai antisipasi pencegahan maupun mengobati secara mandiri menggunakan tanaman obat yang ada (Nugraha & Agustiningih, 2015).

Pada umumnya masyarakat lebih menyukai mengkonsumsi obat-obat tradisional. Selain lebih hemat dan berkhasiat, obat tradisional umumnya dianggap lebih aman karena bersifat alami dan memiliki efek samping dengan resiko yang rendah dibandingkan dengan obat-obatan buatan pabrik. Menurut kementerian pertanian yang juga turut serta menyatakan pendapatnya bahwa, tumbuhan atau tanaman obat memiliki pengaruh yang sangat besar untuk kehidupan manusia, dimana tumbuhan atau tanaman obat sangat bermanfaat serta dapat digunakan sebagai bahan dari obat-obatan, bahan kosmetik, ataupun untuk beberapa situasi yang melibatkan kesehatan lainnya.

Cinta Damai merupakan salah satu desa yang ada di kecamatan Tapung Hilir, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau dengan jumlah penduduk tahun 2022 sebanyak 1192 orang laki-laki dan 1281 perempuan. Dari data yang di dapatkan dari survey lapangan oleh Tim Kukerta, fasilitas kesehatan di Desa Cinta Damai cukup minim dimana hanya ada 1 puskesmas pembantu, 1 Balai Pengobatan, 1 Posyandu, 1 Toko Obat dan 1 Apotek saja yang dikhawatirkan tidak akan sanggup memenuhi kebutuhan masyarakat akan kesehatan pasca terjadinya covid-19 ini sehingga akan lebih efektif jika masyarakat cepat sadar akan kebutuhan untuk kesehatan dan dapat mengantisipasi secara mandiri.

Kuliah Kerja Nyata (Kukerta) adalah bentuk kegiatan pengabdian yang berfokus pada masyarakat yang bertujuan untuk mengembangkan potensi desa dan keterampilan mahasiswa dalam bermasyarakat. Dilakukan dengan metode Kukerta Balik Kampung, kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Cinta Damai kecamatan Tapung Hilir, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau ini diharapkan memberi pengaruh positif bagi masyarakat serta menambah atau menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk tetap menjaga kesehatan pasca Covid-19.

Adanya kenyataan bahwa tingkat kebutuhan masyarakat terhadap pengobatan semakin meningkat, sementara taraf kehidupan sebagian masyarakat masih dibawah rata-rata. Maka dari itu pengobatan dengan bahan alam yang ekonomis merupakan solusi yang baik untuk menanggulangi masalah tersebut. Dilatarbelakangi oleh perubahan lingkungan, pola hidup manusia, dan perkembangan pola penyakit. Obat yang berasal dari bahan alam memiliki efek samping lebih rendah dibandingkan obat-obatan kimia, karena efek obat herbal bersifat alamiah (Nurniswati, 2015).

Budidaya tanaman apotek hidup pada kondisi pasca pandemi seperti saat ini penting sekali dilakukan. Hal ini karena dapat digunakan sebagai alternatif obat-obatan tradisional guna mengobati atau mengatasi berbagai keluhan dan penyakit. Selain itu, pada masa ini setiap orang tentu saja masih memerlukan tingkat imunitas yang bagus. Semua masyarakat mulai kelompok umur bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan lansia dituntut untuk selalu sehat. Kesehatan adalah suatu konsep positif yang menekankan sumber daya manusia dari segi sosial dan individu yang memiliki kemampuan fisik dan psikis yang prima. Covid-19 adalah jenis virus baru yang menyerang imunitas tubuh serta dapat menyebabkan kematian

(Ang et al., 2020; Kevadiya et al., 2021; Nugraha et al., 2020; Nurwidodo et al., 2021; Silveira et al., 2020; Villena-Tejada et al., 2021).

Berdasarkan permasalahan diatas, setelah menyadari pentingnya menjaga kesehatan pasca covid-19 yang dimulai dari diri sendiri dan keluarga , serta arti penting dari membudidayakan tanaman obat untuk mengantisipasi segala penyakit yang mungkin saja akan dirasakan. Melihat hal tersebut maka perlu mengadakan kegiatan-kegiatan yang mendukung dalam peningkatan mutu kesehatan dan memberikan edukasi terkait pentingnya menjaga kesehatan pada masyarakat. Dalam Program Pembuatan Apotek Hidup penulis ingin mencapai tujuan yaitu mengedukasi masyarakat tentang manfaat tanaman sebagai apotek hidup untuk mewujudkan masyarakat yang sehat dimulai dari diri sendiri dan keluarga.

METODE PENELITIAN

Secara garis besar, metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah demonstrasi. Kegiatan ini terdiri dari 3 tahap, yaitu Tahap persiapan. Tahap persiapan ini dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Cinta Damai. Tahap pelaksanaan. Pembuatan Apotek Hidup ini dilaksanakan selama sekitar 2 minggu dengan agenda kegiatan yaitu ; penggeburan tanah, pencampuran tanah dengan pupuk, penanaman bibit serta perawatan tanaman seperti menyiram dan membersihkan gulma. Tahap evaluasi. Pada akhir kegiatan diadakan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan program kerja KKN Balek Kampung Desa Cinta Damai ini. Evaluasi juga dilakukan untuk mengetahui hambatan dan kesulitan yang dihadapi selama kegiatan dan seberapa jauh tingkat keberhasilan program dan tawaran solusi alternative.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Apotek hidup adalah memanfaatkan sebagian tanah untuk ditanami tanaman obat-obatan untuk keperluan sehari-hari. Seperti yang diketahui bahwa sangat banyak obat-obatan tradisional yang dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit. Obat tradisional umumnya lebih aman karena bersifat alami dan memiliki efek samping yang lebih sedikit dibandingkan obat-obatan buatan pabrik. Menurut Rusmina dkk (2015:74), mengemukakan bahwa tanaman apotek hidup atau tumbuhan obat merupakan semua bagian tumbuhan berupa batang serta akar baik itu tanaman budidaya maupun non budidaya yang berkhasiat sebagai obat yang dapat digunakan sebagai bahan mentah pembuatan obat modern dan tradisional. Berikut beberapa tanaman-tanaman yang dapat digunakan untuk pengobatan dan dapat ditanam pada apotek hidup.

NO	JENIS TANAMAN	MANF AAT
1	Jahe	Sebagai penguat tubuh (imun), obat mual, menurunkan berat badan, mengatasi osteoarthritis, menurunkan gula darah, mengobati gangguan pencernaan, mengurangi kadar kolesterol, mengurangi nyeri haid.
2	Kunyit	Mengurangi nyeri haid, mencegah penyakit jantung, meredakan rasa gatal pada kulit, mengurangi nyeri pada penderit osteoarthritis, mengatasi gangguan saluran pencernaan, mencegah kanker, mengurangi depresi, mengatasi masalah kulit, sakit maag.

3	Serai	Mencegah penyakit kanker, mengobati gangguan pencernaan, manurunkan tekanan darah, gangguan system saraf.
4	Lengkuas	Mencegah dan mengobati tumor, menyembuhkan penyakit limfa, penyakit reumatik, mencagah radang, mengurangi pusing pada saat mabuk laut, mengobati diare serta luka dalam perut, penambah nafsu makan, mengobati penyakit kulit.
5	Sirih	Menghentikan pendarahan, sakit gigi, obat batuk, tekanan darah tinggi, diare, menurunkan berat badan, keputihan dan menghilangkan bau badan.
6	Sambiloto	Melindungi hati, menekan pertumbuhan sel kanker.
7	Lidah buaya atau aloevera	Tanaman penyubur rambut dan juga dapat meredakan batuk.
8	Kumis Kucing	Meredakan sakit pinggang

Kegiatan pembuatan apotek hidup di Desa Cinta Damai ini dilakukan di taman apotik sekolah SDN Cinta Damai dan di tanah kosong milik warga. Kegiatan ini lakukan sekitar 2 Minggu karena Tim Kukerta mendapatkan kendala berupa keadaan tanah di tempat tersebut berpasir dan kurang subur sehingga Tim Kukerta mencampurnya dengan tanah hitam dan pupuk kandang. Sekitar seminggu setelahnya, dilakukan penanaman tanaman obat seperti jahe, lengkuas, lidah buaya, sereh, jeruk nipis, sirsak dan kumis kucing di lahan tersebut.

Melalui program kegiatan pembuatan apotek hidup ini diharapkan dapat membantu masyarakat dalam mengetahui dan mengatasi masalahnya sendiri, sehingga akan terbentuk kesadaran sendiri dalam menerapkan dan menjaga kesehatan. Kegiatan ini adalah untuk memberi pengetahuan mengenai manfaat tanaman obat tradisional sebagai alternative pengobatan dan langkah antisipatif dalam menjaga dan merawat kesehatan secara alami pasca pandemi Covid-19, serta untuk mengurangi pengeluaran perekonomian keluarga terhadap pembelian obat-obatan kimia yang cenderung mahal. Selain itu pengabdian ini juga bertujuan sebagai upaya meningkatkan kesehatan masyarakat melalui apotek hidup yang bersinergi dengan kegiatan peningkatan kesehatan masyarakat lainnya. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya kesadaran masyarakat akan kegunaan apotek hidup dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan Pembuatan Apotek Hidup ini memberikan pemahaman kepada warga Desa Cinta Damai tentang bagaimana pentingnya menjaga kesehatan pasca covid-19 serta mengedukasi masyarakat tentang manfaat tanaman sebagai apotek hidup untuk mewujudkan masyarakat yang sehat dimulai dari diri sendiri dan keluarga. Dengan demikian, masyarakat akan lebih siaga jika masyarakat cepat sadar akan kebutuhan untuk kesehatan dan dapat mengantisipasi secara mandiri jika mereka membutuhkan pertolongan secepatnya sewaktu-waktu. Apotek hidup adalah memanfaatkan sebagian tanah untuk ditanami tanaman obat-obatan untuk keperluan sehari-hari sehingga Tim Kukerta menyarankan agar kedepannya masyarakat lebih sadar lagi akan pentingnya membudidayakan tanaman obat-obatan seperti dipekarangan rumah atau lahan kosong lainnya.

BIBLIOGRAFI

- Sukma, Ramlan dan Majid, 2019. Peran Kader Dalam Pemanfaatan Apotek Hidup Di Desa Karrang Kecamatan Cendana kabupaten Enrekang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*. Vol. 2, No. 2 Mei 2019
- Hidayatulloh, A., Mahandika, D., Yudiantoro, Y., & Mudzakir, M. D. (2018). Pembudidayaan Tanaman Apotik Hidup Guna Meningkatkan Perekonomian Masyarakat. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 341–346.
- Zainuddin, A., Mayanti, T., & Anshori, A. J. (2018). Pengenalan Apotek Hidup dan Media Penanaman Hidroponik Kepada Ibu-Ibu PKK Di Desa Sayang Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(6), 1689–1699



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)