



**Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat (PPM)
Universitas Aisyah Pringsewu**

<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi>



Sosialisasi : Tanaman Herbal Yang Dapat Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Riza Dwiningrum¹, Sinta Amelia²

¹Prodi S1 Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Email : dwiningrumriza@gmail.com

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai salah satu wujud dari Tridharma Perguruan Tinggi Memberikan Pengalaman bekerja dan belajar mahasiswa dalam pemberdayaan masyarakat. Pemanfaatan beberapa obat tradisional telah dibuktikan secara empiris secara turun temurun untuk menjaga kesehatan tubuh. Inilah pengembangan obat tradisional Indonesia menjadi obat tradisional. sosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan penyuluhan tentang Tanaman Hebal yang Dapat Meningkatkan Daya Tahan Tubuh. Hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi dan edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan warga dalam mengenali, memanfaatkan dan mengolah tanaman yang berkhasiat obat untuk meningkatkan daya tahan (imunitas) tubuh.

Kata kunci: *Tanaman Herbal, Tambahrejo*

Abstract

. The use of several traditional medicines has been proven empirically for generations to maintain a healthy body. This is the development of traditional Indonesian medicine into traditional medicine. socialization to increase counseling knowledge about Herbal Plants that Can Increase Body Resistance. The results of the activities that have been carried out in Dusun III, Adrejo Village can be concluded that this socialization and education activity can increase the knowledge and skills of residents in recognizing, utilizing and processing medicinal plants to increase body resistance (immunity).

Keywords: *Herbal Plant, Tambahrejo*

1. PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara yang kaya akan keanekaragaman hayati berpeluang besar mengembangkan riset obat herbal. Terbukti beberapa herbal dan obat tradisional dapat digunakan sebagai imunomodulator atau peningkat sistem imun seperti kunyit, kayu manis, temulawak, pegagan, jahe merah, lengkuas, jeruk nipis yang memiliki efikasi lainnya seperti antiinflamasi dan antioksidan. Sehingga sangat penting membahas potensi dan peranan obat tradisional (Ruslin et al., 2020).

Pemanfaatan beberapa obat tradisional telah terbukti secara empiris dan secara turun menurun dapat memelihara kesehatan tubuh, hal ini pun juga mendapat dukungan dari Badan POM yang berkomitmen mendukung pemanfaatan herbal dan obat tradisional Indonesia untuk dikembangkan menjadi obat herbal, obat tradisional (Ruslin et al., 2020).

Pengabdian pada masyarakat merupakan salah satu tridharma perguruan tinggi yang akan dilaksanakan secara terencana oleh Universitas Aisyah Pringsewu. Kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan dan sosialisasi yang bertujuan membantu pemerintah setempat dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk dalam pemanfaatan tanaman berkhasiat

obat yang dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh (Ruslin et al., 2020).

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa, 22 November 2022 yang berlokasi di rumah Pak Bayan Jamaludin Dusun 3 Desa Tambahrejo. Penyuluhan ini tentang Tanaman Herbal Yang Dapat Meningkatkan Daya Tahan Tubuh.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pembagian leaflet kepada warga dengan alat bantu leaflet tanaman berkhasiat obat sebagai sumber informasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui cara pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) dalam meningkatkan imunitas tubuh manusia. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 15 orang yang didominasi oleh ibu-ibu.

Sosialisasi dilakukan dengan menjelaskan mengenai tanaman berkhasiat obat yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh melalui leaflet. Beberapa jenis tanaman yang disosialisasikan kepada warga Dusun 3 Desa Tambahrejo antara lain:

1. Pegagan (*Centella Asiatica*)

Mengandung tritreprenoid, steroid, saponin & turunannya, serta garam mineral yang berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

2. **Kunyit (*Curcuma Dosmetica*)**

Mengandung curcuminoide dan ukanon jenis A, B, C, dan D untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

3. **Temulawak (*Curcuma Xanthorrhiza*)**

Kurkuminoid pada temulawak berfungsi untuk menetralkan racun, menghilangkan nyeri, antibakteri, mencegah perlemakan di sel-sel hati, dan antioksidan.

4. **Jahe Merah (*Zingiber Officinale*)**

Jenis jahe ini lebih sering digunakan karena komponen minyak atsiri yang didalamnya terdapat zat aktif seperti antioksidan lebih tinggi daripada jahe lainnya, sehingga dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

5. **Kayu Manis (*Cinramomun Zaylanicum*)**

Mengandung cinnamaldehyde yang meningkatkan respon imunitas dalam tubuh.

6. **Lengkuas (*Alpina Galanga*)**

Kandungan glikosida kuersetin dalam lengkuas dapat meningkatkan sistem imun tubuh.

7. **Jeruk Nipis (*Citrus aurantifolia*)**

Mengandung banyak Vit C yang merupakan antioksidan alami yang memiliki khasiat untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Didapatkan hasil dari program ini yaitu masyarakat dapat memanfaatkan tanaman-tanaman herbal dan tradisional disekitar untuk membuat ramuan guna meningkatkan daya tahan tubuh.



Gambar 3.1 Pembagian Leaflet



Gambar 3.2 Foto Bersama

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan di Dusun III Desa Tambahrejo dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi dan edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan warga dalam mengenali, memanfaatkan dan mengolah tanaman yang berkhasiat obat untuk meningkatkan daya tahan (imunitas) tubuh. Kegiatan edukasi dan sosialisasi ini dapat dilanjutkan dan dilakukan

masyarakat baik langsung maupun tidak langsung untuk memonitor keberlanjutan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ruslin, Muhammad Fitrawan, L. O., Pascayantri, A., & Nafisah Tendri Adjeng, 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.
- Syardiansah, S. (2019). Peranan Kuliah Kerja Nyata Sebagai Bagian Dari Pengembangan Kompetensi Mahasiswa. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 7(1), 57–68. <https://doi.org/10.33884/jimupb.v7i1.915>