

**PENYULUHAN NEW NORMAL LIFESTYLE WITH HERBS
DAN PEMBAGIAN SEDIAAN HERBAL UNTUK KESEHATAN**

Vera Nurviana¹, Ruswanto^{2*}, Lusi Nurdianti³, Anindita Tri Kusuma Pratita⁴,
Annisa Pebiansyah⁵, Taufik Hidayat⁶

¹⁻⁶STIKes Bakti Tunas Husada

Email Korespondensi: ruswanto@stikes-bth.ac.id

Disubmit: 27 Juli 2021

Diterima: 01 Agustus 2021

Diterbitkan: 04 Februari 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i2.4728>

ABSTRAK

Adanya peningkatan kasus covid-19 yang terjadi di seluruh belahan dunia maka perlu adanya langkah-langkah yang harus dilakukan sehingga dapat mengurangi tingkat penyebaran covid-19 yang makin tinggi. Tujuan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah untuk meningkatkan pemahaman kesehatan pemuda/pemudi dimasa *new normal* dengan pemanfaatan obat tradisional dan mengenalkan sediaan herbal untuk kesehatan. Metode yang dipakai adalah ceramah dan diskusi (penyuluhan) dan pembagian sediaan herbal yang bermanfaat untuk kesehatan di wilayah Tasikmalaya. Peserta kegiatan ini adalah muda/mudi yang tergabung dalam organisasi SIRAM Kota Tasikmalaya serta warga masyarakat di Tasikmalaya. Dari kegiatan yang dilaksanakan dapat dirasakan adanya peningkatan pengetahuan tentang *new normal* dan sediaan herbal oleh peserta sekitar 75%.

Keyword: covid-19, herbal, new normal, penyuluhan

ABSTRACT

With an increase in COVID-19 cases occurring in all parts of the world, it is necessary to take steps to reduce the spread of Covid-19 which is getting higher. The community service purpose was (1) to increase the understanding of the health of young people in the new normal era by using traditional medicines and (2) introducing herbal preparations for health. The method used is lectures and discussions (counseling) and distribution of herbal preparations that are beneficial for health in the Tasikmalaya area. The participants of this activity are young people who are members of the SIRAM organization in the City of Tasikmalaya and residents of the community in Tasikmalaya. From the activities carried out, it can be felt that an increase in knowledge about the new normal and herbal preparations by the participants about 75%.

Keyword: covid-19, herbs, new normal, socialization

1. PENDAHULUAN

Virus COVID-19 saat ini telah menjadi pandemi dan menjadi masalah kesehatan dunia. Virus Covid-19 menyebar lebih cepat dibanding SARS, mendekati virus flu biasa, Selain mudah penularannya, gejalanya juga umumnya ringan, pembawa virus biasanya tidak menyadari telah menjadi agen penyebar, sehingga jumlah penderita COVID-19 kemungkinan jauh lebih banyak daripada kasus positif yang tercatat. Berbagai upaya pencegahan dilakukan yakni pemutusan rantai penularan dengan isolasi, deteksi dini, dan melakukan proteksi dasar. Akan tetapi pandemi yang berlarut-larut mengakibatkan terbatasnya gerak sosial dan ekonomi yang kemudian mendorong Pemerintah melonggarkan aturan pembatasan sosial berskala besar (PSBB), sebagai upaya menggerakkan ekonomi Indonesia. Masa ini di kenal dengan istilah new normal (Kemenkes, 2020).

Dalam Menghadapi situasi seperti ini, maka diperlukan upaya pengendalian dan pencegahan COVID-19. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan ketahanan masyarakat, melalui kesehatan tubuh perorangan. Daya tahan tubuh dapat dijaga dan ditingkatkan, utamanya melalui kebiasaan hidup sehat antara lain dengan menjaga kebersihan, asupan nutrisi yang baik, ditambah dengan penggunaan suplemen kesehatan dan ramuan herbal/obat tradisional (Notoatmodjo, 1993; Kemkes, 2011, Yuliana, et al.,2021).

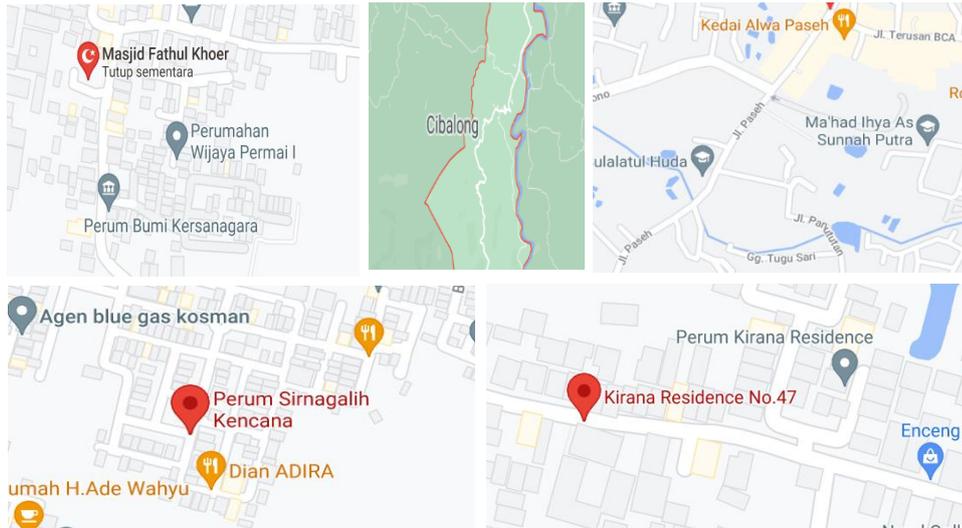
Pemanfaatan obat tradisional di era pandemi Covid-19 sangat bermanfaat sebagai pencegahan yaitu untuk meningkatkan daya tahan tubuh, atau sebagai pelengkap (komplemen) obat konvensional yang diberikan pada pasien Covid-19 sehingga daya tahan tubuh seseorang menjadi semakin baik. Pemanfaatan obat tradisional juga diharapkan dapat mengurangi gejala Covid-19 seperti batuk pilek, sakit kepala, sulit tidur, mual dan muntah, serta mengatasi faktor komorbid Covid-19 seperti diabetes, hipertensi, asma, dan penyakit komorbid lainnya (www.hellosehat.com, 2021).

Obat tradisional merupakan bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral, sediaan sarian (galenic), atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang ada di masyarakat.

Secara umum kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kesehatan pemuda/pemudi dimasa *new normal* dengan pemanfaatan obat tradisional dan mengenalkan sediaan herbal untuk kesehatan (Laksana, 2021).

2. MASALAH

Masalah yang diselesaikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah kurangnya pemahaman para pemuda/pemudi dalam *new normal lifestyle with herbs* dan pengetahuan masyarakat terkait contoh sediaan herbal yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan di beberapa wilayah Tasikmalaya: Sindanggalih Kelurahan Kahuripan, Paseh Kelurahan Tuguraja, Perum Sirnagalih Kencana Indihiang, Kirana Residence Babakan Tengah Kelurahan Kersamenak dan Cibalong. Peta lokasi tempat pengabdian dapat dilihat di Gambar 1.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan oleh enam dosen Prodi Farmasi STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya dan pelaksanaannya dilakukan selama Semester Genap Tahun Akademik 2020-2021 dengan peserta pengabdian masyarakat dari pemuda dan pemudi Tasikmalaya yang tergabung dalam organisasi SIRAM Kota Tasikmalaya, selain itu peserta pembagian sediaan herbal adalah warga masyarakat di wilayah Tasikmalaya.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah (a) penyuluhan (Shalahuddin et al., 2021; Ruswanto et al., 2021) berupa presentasi dan diskusi tentang *new normal lifestyle with herbs* yang bekerjasama dengan organisasi SIRAM kota Tasikmlaya terhadap muda-mudi Tasikmalaya secara offline dengan menggunakan protokol kesehatan yang ketat di Ruang Ide Tasikmalaya, (b) Pembagian Sediaan Herbal (Wedang Uwuh): pembagian sediaan herbal dilakukan oleh perwakilan Tim kepada perwakilan warga masyarakat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan kontribusi positif dalam peningkatan pengetahuan peserta. Secara eksplisit, manfaat kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- Peserta mendapatkan pengetahuan tentang pemanfaatan obat tradisional untuk pemeliharaan kesehatan di masa new normal.
- Meningkatkan kesadaran peserta tentang menjaga daya tahan tubuh.
- Meningkatkan pengetahuan peserta tentang informasi obat tradisional meliputi indikasi, dosis, dan Cara penggunaan yang tepat/ rasional.
- Staf dosen prodi S1 Farmasi STIKes BTH Tasikmalaya dapat melaksanakan salah satu dharma dari tri dharma perguruan tinggi, yaitu pengabdian pada masyarakat dan mengaplikasikan ilmu tentang racikan obat tradisional.

Kegiatan pengabdian yang dilakukan antara penyuluhan berupa pemaparan materi dan diskusi dengan mudi-mudi yang tergabung dalam

organisasi SIRAM Kota Tasikmalaya dilakukan pada Selasa 9 Pebruari 2021 dengan peserta yang hadir adalah 60 peserta. Foto kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada **Gambar 2**.



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan *new normal lifestyle with herbs*

Beberapa materi yang dipresentasikan pada kegiatan penyuluhan berisi tentang beberapa hal antara lain:

- Pengertian New Normal
- Apa yang harus kita lakukan di Era New Normal (Muhyidin, 2020)
 - a. Jaga kebersihan diri,
 - b. Jaga jarak,
 - c. Selalu gunakan masker
 - d. Makan makanan bergizi
 - e. Menjaga Daya Tahan Tubuh
- Peranan Tanaman Herbal dalam Menghadapi Virus
- Tanaman untuk daya tahan tubuh (BPOM) (BPOM, 2020)
- Contoh Ramuan Kebugaran Jasmani (Sumber: Ramuan Jamu Saintifikasi)
- Tanaman sebagai Pangan Fungsional

Selain kegiatan penyuluhan, pengabdian masyarakat yang dilakukan juga dilakukan dengan pembagian sediaan herbal wedang uwuh (**Gambar 3**) pada masyarakat di beberapa wilayah Tasikmalaya antara lain Sindanggalih, Paseh, Cibalong, Perum Sirnagalih Kencana, dan Perum Kirana Residence, foto kegiatan pembagian dapat dilihat pada **Gambar 4**.



Gambar 3. Sediaan herbal wedang uwuh



Gambar 4. Foto pembagian sediaan herbal (wedang uwuh)

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan tentang *new normal lifestyle with herbs* dan pembagian sediaan herbal wedang uwuh dapat berjalan dengan lancar dan sukses serta dapat memberikan peningkatan pengetahuan bagi peserta pengabdian masyarakat. Untuk mengetahui tingkat kebermanfaatannya maka perlu dilakukan evaluasi di beberapa bulan kedepan atas kegiatan yang telah dilakukan.

6. DAFTAR RUJUKAN

- BPOM. (2020). Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi COVID-19 di Indonesia, Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia, ISBN978-602-415-015-0.
- Kementrian Kesehatan RI. (2011). *100 Top Tanaman Obat Indonesia*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional.
- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Diseases (COVID-19). Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. KMK No. HK. 01.07-MENKES- 413-2020 tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19.
- Laksana, S. (2021). Post Pandemic Indonesian Regional Development Planning, New Normal, New Orientation: The Case of West Java. *Jurnal Perencanaan Pembangunan*, V(1), 32-50, <https://doi.org/10.36574/jpp.v5i1.150>.
- Muhyiddin, M. (2020). Covid-19, New Normal, dan Perencanaan Pembangunan di Indonesia. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 240-252. <https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.118>.
- Notoatmodjo, S. (1993). Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan, Yogyakarta: Andi Offset.

- Ruswanto, R., Amin, S., Yuliana, A., Nofianti, T., Rahayuningsih, N., Rahmiyani, I., Lestari, L., Zustika, DZ., Alifiar, I., Suhendy, H., Fathurahman, M., Pratita, ATK., Nurviana, V., Pebiansyah, A. dan Priatna, M. Penyuluhan Covid-19 dan Workshop Pembuatan Hand Sanitizer di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya, 5(1), *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*. <http://dx.doi.org/10.30734/j-abdipamas.v5i1.1115>
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Purnama, D. (2021). Edukasi Pada Masyarakat Desa Mekarbakti Kecamatan Pamulihan Kabupaten Sumedang Tentang Pentingnya Upaya-Upaya Pencegahan Penularan Penyakit Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Masyarakat (PKM)*, 4(1), 1-9. DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i1.3594>.
<https://hellosehat.com/infeksi/covid19/obat-tradisional-pencegahan-covid-19/>, diakses 1 Agustus 2021.
- Yuliana, A., Ruswanto, R., Gustaman, F. (2021). Sosialisasi Pengetahuan Dan Pemahaman Masyarakat Tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Jurnal Kreativitas Pengabdian Masyarakat (PKM)*, 4(2), 365-372. DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i2.3660> .