

PENANAMAN TUMBUHAN APOTIK HIDUP YANG PENUH DENGAN SEJUTA MANFAAT SAAT ERA PANDEMI DI SD MUHAMMADIYAH 1 KOTA BENGKULU

Tri Yuniarti*¹, Ririn Putri Ananda²

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

Email: * triyuniarti@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [25-08-2022]

Revised [06-09-2022]

Accepted [6-09-2022]

ABSTRAK

Era pandemi virus covid-19 telah banyak merenggut nyawa manusia di seluruh dunia. Menjaga daya imun tubuh agar lebih kuat dengan meminum vitamin ataupun minuman herbal lain adalah hal yang sangat penting. Minuman yang bermanfaat untuk membantu menjaga daya imun tubuh agar tetap sehat yaitu dari tumbuhan apotik hidup. Tumbuhan apotik hidup adalah tumbuh-tumbuhan yang memiliki banyak manfaat sebagai obat alami, seperti jahe, lengkuas, kunyit, lidah buaya dan lain-lain. Selain untuk membantu menjaga daya imun tubuh dengan cara dibuat jamu, tumbuhan apotik hidup juga dapat digunakan sebagai obat. Melihat banyaknya manfaat dari tumbuhan apotik hidup, hal ini menggerakkan saya dan kelompok untuk membuat proker ini. Kegiatan ini akhirnya berlangsung dilaksanakan pada tanggal 23 September 2021. Sebelum melakukan kegiatan bercocok tanam ini, kami terlebih dahulu mencari bahan-bahan yang dibutuhkan, antara lain yaitu tanah yang subur, tempat untuk menanam/polibek, serta macam-macam tumbuhan apotik hidup yang akan ditanam. Kegiatan ini menghasilkan banyak tanaman dari tumbuhan apotik hidup dengan beberapa jenis tumbuhan seperti temulawak, jahe, lengkuas, lidah buaya, dan kunyit. Menanam tumbuhan apotik hidup adalah salah satu hal yang sangat positif dan bermanfaat, selain tumbuhannya berguna untuk kehidupan sehari-hari kegiatan ini juga dapat membuat lingkungan menjadi lebih asri dan mengisi waktu luang dengan hal yang positif. Alangkah baiknya juga memperhatikan proses penanaman dan pemilihan kualitas tanaman untuk hasil yang bagus dan manfaat dari setiap tanamannya bisa sangat dirasakan.

Kata Kunci: manfaat, tanaman, obat

I. PENDAHULUAN

Era pandemi virus covid-19 telah banyak merenggut nyawa manusia di seluruh dunia, termasuk Indonesia dengan jumlah kematian akibat virus ini yang korbannya tidak sedikit. Menjaga daya imun tubuh agar lebih kuat dengan meminum vitamin ataupun minuman herbal lain adalah hal yang sangat penting. Salah satu cara untuk meningkatkan kekebalan tubuh adalah dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang dapat menangkal infeksi dan meningkatkan daya tahan tubuh (Hasnatul Salsabila et al., 2021).

Minuman yang bermanfaat untuk membantu menjaga daya imun tubuh agar

tetap sehat yaitu dari tumbuhan apotik hidup. Apa itu tumbuhan apotik hidup? Tumbuhan apotik hidup adalah tumbuh-tumbuhan yang memiliki banyak manfaat sebagai obat alami, seperti jahe, lengkuas, kunyit, lidah buaya dan lain-lain. Selain untuk membantu menjaga daya imun tubuh dengan cara dibuat jamu, tumbuhan apotik hidup juga dapat digunakan sebagai obat. Obat alami akan lebih aman karena bersifat alami dan memiliki efek samping yang lebih sedikit dibandingkan obat-obat buatan pabrik.

Selain dapat diambil manfaatnya bagi tubuh, menanam tumbuhan apotik hidup juga

dapat dilakukan sebagai salah satu cara memanfaatkan lahan kosong. Jika disekitar lingkungan sekolah tersedia tanaman obat yang dapat digunakan saat ada siswa atau guru yang membutuhkan, tentu hal sangat menyenangkan. Siswa ataupun guru bisa tinggal mengambilnya kapan saja, Tidak perlu mengeluarkan uang dan terjamin kesegarannya karena langsung dipetik dari tanamannya.

Agar dapat membuat apotik yang hidup dan bermanfaat ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Misalnya perlu untuk menyerasikannya dengan tanaman dan elemen lainnya di dalam taman, sehingga tidak merusak penataan taman. Juga perlu mengetahui manfaat dari masing-masing tanaman obat dan berapa pemakaian yang sesuai. Pada masa awal, pengobatan di rumah dengan tanaman obat ditemukan dengan mencoba dan belajar dari kesalahan (*trial and error*). Saat ini, ekstrak dari beberapa tanaman obat yang telah digunakan untuk zaman modern dan bermanfaat untuk menyembuhkan berbagai penyakit serius.

Melihat banyaknya manfaat dari tumbuhan apotik hidup, hal ini menggerakkan saya dan kelompok untuk membuat proker ini. Namun karena lahan yang tersedia tidak cukup luas di SD Muhammadiyah maka saya dan kelompok menanamnya didalam polibek dan diletakkan dibelakang kelas terlebih dahulu. Menurut Permadi (2008), Salah satu alasan mengapa tanaman obat Indonesia perlu dikembangkan secara serius baik untuk keperluan rumah tangga maupun industri adalah karena semakin sulit ditemukan di habitatnya.

Tanaman Obat Rumahan (TOGA) adalah tanaman yang dibudidayakan atau dirawat, tersedia secara alami, atau hanya ditanam di pekarangan rumah. Menanam TOGA ini bisa dilakukan di pot, polybag atau di lahan sekitar rumah (Parawansah et al., 2020).

Dalam TOGA ini, bagian tanaman yang dapat digunakan sebagai obat herbal adalah daun, batang, buah, biji dan akar (Harjono et al., 2017). Dilihat dari aspek kegunaan, TOGA dapat memberikan banyak manfaat yang dapat dilihat dari segi kesehatan maupun lingkungan.

II. METODE KEGIATAN

Proker dilakukan di SD Muhammadiyah 1 Kota Bengkulu Kelurahan

Kebun Roos, tepatnya di belakang kelas. Sebelumnya, saya dan kelompok telah berkoordinasi dengan kepala sekolah terlebih dahulu untuk melakukan kegiatan ini. Kegiatan ini akhirnya berlangsung dilaksanakan pada tanggal 23 September 2021. Sebelum melakukan kegiatan bercocok tanam ini, kami terlebih dahulu mencari bahan-bahan yang dibutuhkan, antara lain yaitu tanah yang subur, tempat untuk menanam/polibek, serta macam-macam tumbuhan apotik hidup yang akan ditanam. Setelah itu saya dan kelompok menanamnya secara bersama-sama dibelakang kelas.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut beberapa tumbuhan apotik hidup yang saya dan kelompok tanam di SD Muhammadiyah:

1. Temulawak

Tanaman apotik hidup yang mudah didapatkan salah satunya adalah temulawak. Sekilas temulawak hampir mirip dengan kunyit, tetapi kalau dilihat lebih jelas kamu pasti tahu bedanya. Manfaat temulawak sebagai bahan obat sudah teruji secara ilmiah, sehingga sering digunakan sebagai kandungan obat-obatan maupun suplemen. Mengandung senyawa kurkumin, temulawak memberi manfaat seperti menambah nafsu makan, mengobati sembelit, masuk angin dan penyakit yang berhubungan dengan ginjal

2. Lidah Buaya

Tanaman apotik hidup yang tak kalah bermanfaat adalah lidah buaya atau aloe vera. Lidah buaya memiliki sifat anti bakteri, anti virus dan anti septik. Mengandung zat antioksidan disebut polifenol, tanaman ini berkhasiat untuk menghambat pertumbuhan bakteri penyebab infeksi. Selain itu, lidah buaya bisa digunakan sebagai obat topikal dengan cara mengoleskannya pada kulit. Itulah kenapa, lidah buaya sering dimanfaatkan untuk penyembuhan luka bakar.

3. Jahe

Jahe sering diramu sebagai minuman karena manfaatnya untuk menghangatkan tubuh. Manfaat jahe bukan itu saja, tanaman asal Asia Tenggara ini juga bisa digunakan untuk memperlancar sistem pencernaan. Khasiatnya juga dirasakan ibu hamil terutama pada trimester pertama

karena efektif meredakan morning sickness.

4. Kunyit

Meskipun kunyit dikenal sebagai bumbu dapur, manfaat kunyit tak hanya untuk melezatkan masakan, tetapi juga baik untuk kesehatan, seperti mencegah kanker dan menurunkan risiko terkena penyakit jantung. Selain itu, masih ada banyak manfaat kunyit untuk kesehatan. Selain sebagai bahan masakan, kunyit juga telah digunakan sejak lama dalam pengobatan tradisional. Hal ini karena kandungan kurkumin yang terdapat pada rimpang kunyit. Selain memberi warna pada kunyit, kurkumin juga diduga memiliki khasiat yang baik untuk kesehatan tubuh.

5. Lengkuas

Selama berabad-abad, lengkuas telah dijadikan tanaman obat untuk mengatasi atau mencegah berbagai macam penyakit. Khasiat lengkuas sebagai obat tradisional tidak diragukan lagi, karena rempah ini diketahui mengandung banyak senyawa penting yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti galangin, asam felonik, polifenol, dan flavonoid. Manfaat dari tanaman ini yaitu dapat meredakan nyeri sendi, meningkatkan kesuburan pria, menurunkan kadar gula darah dan kolesterol, mengatasi gangguan pernapasan, serta dapat membunuh dan menghambat perkembangan virus dan bakteri.

Berikut beberapa langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan bercocok tanam tumbuhan apotik hidup ini:

1. Pertama, ambil polibek dan tekuk bagian atasnya sedikit agar tidak terlalu tinggi dan menghabiskan terlalu banyak tanah.
2. Kedua, masukkan tanah murni yang subur kedalam polibek. Isi setengah dari ukuran polibek.
3. Ketiga, masukkan tanah yang sudah dicampur dengan kulit padi diatasnya. Isi hingga penuh.
4. Keempat, beri lubang seukuran setengah jari telunjuk untuk menanam tanamannya.
5. Kelima, tanam tanaman apotik hidup kedalam polibek.
6. Terakhir, tekan secara perlahan tanah agar padat kembali.

Kegiatan ini menghasilkan banyak tanaman dari tumbuhan apotik hidup dengan beberapa jenis tumbuhan seperti temulawak, jahe, lengkuas, lidah buaya, dan kunyit. Kegiatan ini memang terlihat mudah, namun tetap harus mempertikan hal-hal kecil disetiap langkahnya agar nantinya tanaman dapat tumbuh dengan subur. Tidak lupa pula untuk menyiram tanaman yang sudah ditanam.



Gambar 1. Proses memasukan tanah kedalam Poliback

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan penanaman tanaman apotik hidup di SD Muhammadiyah 1 Kota Bengkulu, Kelurahan Kebun Roos, Kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu, yang dilaksanakan pada tanggal 23 September 2021, dapat disimpulkan:

1. Menanam tumbuhan apotik hidup adalah salah satu hal yang sangat positif dan bermanfaat, selain tumbuhannya berguna untuk kehidupan sehari-hari kegiatan ini juga dapat membuat lingkungan menjadi lebih asri dan mengisi waktu luang dengan hal yang positif.
2. Karena kegiatan ini dilakukan dilingkungan SD Muhammadiyah 1 Kota Bengkulu, pastinya hal ini memberikan keuntungan juga untuk siswa-siswi, para guru beserta para staf sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih pada pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan lancar. Kepada bapak kepala sekolah SD Muhammadiyah 1 Kota Bengkulu beserta guru dan para staf, selain itu juga kepada teman sekelompok yang saling membantu dan bekerjasama demi kelancaran kegiatan ini, sehingga saya dan kelompok dapat melaksanakan proker ini demi kesuksesan

KKN Universitas Muhammadiyah Bengkulu tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

Permadi, A. (2008). *Membuat Kebun Tanaman Obat*. Pustaka Bunda: Jakarta.

Harjono, Y., Yusmaini, H., & Bahar, M. (2017). Counselings the Utilization of Medicinal Plants and Planting of Medicinal Plants in Kampung Mekar Bakti. *JPM Ruwa Jurai*, 3, 16–21.

Hasnatul Salsabila, D., Andriyanto, R., Adinda Herdiannisa, Z., Yuli, S., Kesehatan Masyarakat, F., & Muhammadiyah Jakarta, U. (2021). *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ EDUKASI DAN MENANAM TANAMAN OBAT KELUARGA (TOGA) DI MASA PANDEMI COVID-19*. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnask> at

Parawansah, P., Ezzo, A., & Saida, S. (2020). Sosialisasi Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Ditengah Pandemi di Kota Kendari. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 2018–2021.