

Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Meningkatkan Imun di Masa Pandemi COVID-19

Aisyah Nabilah Halim¹, Chyndi Dwi Novianti², Intan Insanni³, Siti Cholifah⁴
aisyahnabilah0110@gmail.com¹, chyndidwinofianti@gmail.com², intaninsanni2001@gmail.com³,
siticholifah@umsida.ac.id⁴
^{1,2,3,4}Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Abstrak: Adanya pandemi COVID-19 menyebabkan berbagai masalah kesehatan menjadi dua kali lebih beresiko akan kematian. Dengan memperhatikan kesehatan diri sendiri berarti juga memperdulikan kesehatan orang lain, seperti dengan saling membantu dan bekerjasama meningkatkan imun agar tetap sehat dan fit di masa pandemi COVID-19. Dilihat dari keadaan lingkungan dan potensi warganya kemudian menghasilkan upaya yang dapat dilakukan bersama untuk menjaga dan meningkatkan imun masyarakat desa Kebonsari yaitu dengan menanam dan memanfaatkan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) serta pemanfaatan teknik pemijatan pada titik – titik akupresur. TOGA merupakan tanaman berkhasiat sebagai obat – obatan alami yang mudah didapat dan dibudidayakan di pekarangan rumah warga. Dengan memanfaatkan teknik pijat pada titik pada akupresur pada badan dan jari dapat meredakan rasa sakit yang sedang dirasakan. Perpaduan antara mengkonsumsi ramuan herbal dari hasil TOGA dan pijat akupresur dapat meningkatkan imun secara alamiah. Proses pengadaan sosialisasi diawali dengan survei ke lokasi mitra dan menentukan solusi yang akan diberikan, kemudian menjalin kerjasama dengan perangkat desa dan ibu – ibu PKK. Tim pengabdian memberikan materi melalui LCD proyektor dan membagikan selebaran berupa salinan materi. Hasil pengabdian masyarakat berupa sosialisasi yang berjumlah 15 peserta dengan data awal yaitu, sejumlah 4 peserta (26%) sebelumnya memiliki sedikit pengetahuan tentang TOGA dan akupresur dan 11 peserta (73%) tidak memiliki pengetahuan seputar TOGA dan akupresur. Setelah diberikan sosialisasi TOGA dan akupresur, 11 peserta (73%) memiliki pengetahuan tentang pemanfaatan TOGA dan akupresur untuk meningkatkan imunitas dan 4 peserta (26%) dapat membuat ramuan herbal dan mempraktikkan pijat akupresur pada diri sendiri maupun orang lain dengan benar.

Kata kunci: Akupresur, Covid-19, imunitas, sosialisasi, TOGA

Abstract: *The COVID-19 pandemic has caused various health problems to be twice as likely to die. Paying attention to one's health means also caring about the health of others, such as by helping each other and working together to increase immunity to stay healthy and fit during the COVID-19 pandemic. Judging from the state of the environment and the potential of its citizens, it then produces efforts that can be done together to maintain and improve the immunity of the Kebonsari village community, namely by planting and utilizing Family Medicinal Plants (TOGA) and using massage techniques at acupressure points. TOGA is an efficacious plant as a natural medicine that is easily obtained and cultivated in the yard of residents' houses. Utilizing massage techniques on acupressure points on the body and fingers can relieve the pain that is being felt. Combining herbal ingredients from TOGA results and acupressure massage can naturally increase immunity. The socialization procurement process begins with a survey to partner locations and determines the solution that will be provided, then establishes cooperation with village officials and PKK women. The service team provided materials through an LCD projector and distributed leaflets in the form of copies of the materials. The results of community service in the form of socialization totaling 15 participants with initial data, namely, a total of 4 participants (26%) previously had little knowledge about TOGA and acupressure and 11 participants (73%) did not know TOGA and acupressure. After being given TOGA and acupressure socialization, 11 participants (73%) had knowledge about the use of TOGA and acupressure to increase immunity, and 4 participants (26%) could make herbal concoctions and practice acupressure massage on themselves and others correctly.*

Keywords: *Acupressure, Covid-19, immunity, socialization, TOGA*

Analisis Situasi

Sindrom pernafasan akut (SARS-CoV)-2, coronavirus baru ini merupakan sindrom pernafasan, diidentifikasi pada awal Januari 2020 yang dapat menyebabkan peradangan akut parenkim paru yang mempengaruhi kota Wuhan, ibu kota provinsi Hubei, dari situ ia menyebar dengan cepat ke seluruh China dan belahan negara – negara lainnya [6]. Adanya pandemi Covid-19 menyebabkan berbagai masalah kesehatan menjadi dua kali lebih beresiko akan kematian. Dengan memperhatikan kesehatan diri sendiri berarti juga memperdulikan kesehatan orang lain, seperti dengan saling membantu dan bekerjasama meningkatkan imun agar tetap sehat dan fit di masa pandemi Covid-19. Pada masa pandemi Covid-19 seperti sekarang menjaga imunitas tubuh merupakan hal yang penting untuk menghindari tubuh dari serangan Covid-19, kesulitan dalam mengakses pelayanan medis serta mahalnyanya atau tidak tersedianya obat modern membuat bahan alternatif sangat diperlukan di lingkungan sekitar, bukan hanya karena hal tersebut tetapi didukung juga dengan kepercayaan masyarakat terhadap obat tradisional. TOGA merupakan tanaman yang mudah didapatkan di lingkungan sekitar serta memiliki segudang manfaat bila diracik dengan tanaman yang lainnya. Salah satu bentuk pengolahan TOGA yaitu sebagai obat tradisional peningkat daya tahan tubuh. Tanaman TOGA menjadi salah satu alternatif dalam menjaga imunitas tubuh karena mudah didapatkan dengan harga yang terjangkau oleh semua kalangan, selain itu cara pengolahan TOGA menjadi obat tradisional penjaga imunitas tubuh yang mudah dipahami dan diterapkan menjadikan banyak orang memilih TOGA. TOGA sering ditanam di lingkungan sekitar selain diolah sendiri, memanfaatkan lahan kosong yang tidak produktif, dan sebagai penambah penghasilan keluarga. Selain itu TOGA juga merupakan salah satu tradisi di Indonesia yang harus dilestarikan. Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 tingkat pemanfaatan TOGA di Provinsi Jawa Timur sebesar 21,78%, sedangkan di Kabupaten Sidoarjo sebesar 23,39%. Hal tersebut membuktikan bahwa masyarakat masih memanfaatkan TOGA sebagai alternatif pengobatan tradisional. Pelayanan kesehatan tradisional yang digunakan oleh masyarakat Sidoarjo meliputi ramuan jadi (43,63%), ramuan buatan sendiri (25,81%), keterampilan manual (77,33%), keterampilan olah pikir (3,08%), dan keterampilan energi (2,2%) [8]. Terdapat berbagai jenis penelitian yang menyatakan bahwa makanan herbal memiliki potensi yang cukup tinggi sebagai antivirus serta alternatif pencegahan penularan Covid-19. Penggunaan makanan herbal bukan hanya sebagai pencegah infeksi dan peningkat daya tahan tubuh, tetapi dapat juga dipergunakan sebagai desinfektan. Hal memperkuat bahwa TOGA dapat dijadikan makan herbal untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam menghadapi Covid-19. Dengan mengkonsumsi racikan temulawak dan jahe merah dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dari serangan virus Covid-19, selain itu mengkonsumsi kencur juga dapat meringankan gejala akibat serangan virus seperti batuk, sakit tenggorokan, dan gangguan pernapasan [1]. Beberapa tanaman TOGA yang memiliki manfaat sebagai antivirus dalam menghambat Covid-19 meliputi jahe merah (*zingiber officinale*), kunyit (*curcuma longa l.*), temulawak (*curcuma xanthorrhiza roxb*), meniran (*phyllanthus niruri l.*), salam (*syzygium polyanthum*), cengkeh (*syzygium aromaticum*), dan bawang putih (*allium sativum*) [3]. Melihat keadan lokasi mitra dimana terdapat tanah lapang yang dijadikan tempat pembuangan dimanfaatkan oleh tim pengabdian Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan cara dibersihkan dan dijadikan tempat penanaman TOGA. Setelah itu diberikan sosialisasi kepada mitra di desa Kebonsari tentang manfaat TOGA dan akupresur untuk meningkatkan imun, dengan cara peserta sosialisasi ditunjukkan praktik pembuatan ramuan herbal dan pijat akupresur.

Solusi dan Target

Solusi yang diberikan tim pengabdian Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (umsida) kepada masyarakat adalah sosialisasi yang berisi kegiatan berupa praktik pembuatan jamu kencur dari tanaman obat dan peragaan treatment akupresur dalam upaya untuk meningkatkan imunitas warga di masa pandemi Covid-19. Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2022 yang bertempat di balai desa Kebonsari kecamatan Candi kabupaten Sidoarjo. Target kegiatan sosialisasi adalah ibu – ibu PKK dengan jumlah 15 orang.

Metode Pelaksanaan

Langkah – langkah dalam merancang sosialisasi membahas tentang TOGA dan akupresur ini diawali dengan melakukan survei pada lokasi yang sudah ditentukan untuk mengidentifikasi masalah. Tim pengabdian umsida menjalin komunikasi dan bekerjasama dengan perangkat desa dan organisasi wanita yaitu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), kemudian tim pengabdian mendiskusikan hasil survei dan menyepakati solusi yang akan diberikan kepada masyarakat desa. Setelah itu, tim pengabdian umsida dan perangkat desa Kebonsari mengadakan rapat koordinasi dan menentukan tanggal untuk sosialisasi. Hal pertama yang disiapkan oleh tim pengabdian adalah dengan membuat

bahan presentasi materi dalam format Power Point serta menyediakan media cetak berupa leaflet yang berisi materi tentang TOGA dan titik akupresur pada tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan imun.

Sosialisasi yang dihadiri oleh ibu – ibu PKK dengan tema penanaman dan pemanfaatan TOGA dan teknik akupresur adalah sebagai bentuk kegiatan dari pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di balai desa Kebonsari kecamatan Candi kabupaten Sidoarjo. Setelah sosialisasi selesai dibagikan selebaran post test untuk mengukur seberapa jauh pemahaman ibu – ibu PKK dalam penanaman dan manfaat TOGA serta penerapan pada titik akupresur dalam upaya peningkatan imun di masa pandemi Covid-19.

Hasil dan Luaran

a. Sosialisasi dan Penyuluhan

Dalam sosialisasi membahas TOGA dan manfaatnya untuk meningkatkan imun selama masa pandemi. Selain sosialisasi juga ditunjukkan praktik pembuatan ramuan herbal dari TOGA. Dari 15 peserta pelatihan lebih dari 90% yang merupakan anggota ibu – ibu PKK mampu mempraktikkan sendiri cara pembuatan jamu beras kencur dari rumah masing – masing.

Kegiatan sosialisasi dilakukan menggunakan media Power Point yang ditampilkan oleh LCD proyektor. Sosialisasi dilakukan dengan metode interaktif dimana peserta sosialisasi dianjurkan untuk mencatat poin – poin penting materi yang diberikan, hal ini bertujuan agar peserta tidak langsung lupa tentang materi yang sudah dijelaskan. Setelah itu catatan diperiksa oleh pemateri satu persatu dan dibenarkan jika ada kesalahan. Kemudian terdapat sesi tanya jawab bagi peserta yang masih merasa bingung agar pemahaman peserta benar dan tidak salah dipergunakan [7]. Dipilih beberapa tanaman yang memiliki banyak manfaat sekaligus mudah ditemukan dan ditanam sendiri. Berikut ini daftar tanaman dalam materi sosialisasi (Tabel 1.).

Table 1. Daftar Tanaman Obat pada Sosialisasi

No	Nama Tanaman	Manfaatnya
1.	Sirih Putih	Menghentikan pendarahan, mengobati sakit gigi, menurunkan berat badan, obat batuk.
2.	Kunyit	Mencegah penyakit jantung, melancarkan buang air besar, mengatasi asam lambung.
3.	Temulawak	Mengatasi gangguan pencernaan, menambah nafsu makan, mencegah kanker, meningkatkan daya tahan.
	Jahe	Mengurangi mual, mengurangi rasa sakit, membantu proses detoksifikasi dan mencegah penyakit kulit, anti peradangan.
5.	Lengkuas	Meningkatkan imunitas, meredakan asma, mencegah diabetes, mengobati demam dengan pembesaran limpa.
6.	Kencur	Mengobati batuk, mengobati diare, bahan dasar jamu, mencegah karies gigi.

7.	Temu Kunci	Meredakan batuk kering, meningkatkan kualitas sperma, mencegah kanker payudara, menyembuhkan Covid-19.
8.	Kemangi	Melawan radikal bebas, membantu pertumbuhan tulang, mengobati sariawan, menghilangkan bau mulut.
9.	Lidah Buaya	Mengatasi kulit kering, menghilangkan jerawat, membersihkan make up, mempercepat penyembuhan luka.

b. Praktek Pembuatan Ramuan

Warga juga diperlihatkan praktek cara membuat minuman herbal untuk meningkatkan imun di masa pandemi Covid-19 (Gambar 1.). Sebelum diadakan sosialisasi terdapat 11 peserta (73%) yaitu sebagian besar belum mengetahui teknik pembuatan ramuan beras kencur yang benar. Kemudian peserta diajarkan teknik pembuatan beras kencur dengan tidak merebus kunyit dan kencur supaya khasiatnya tetap ada dan aroma yang dihasilkan akan lebih segar. Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum membuat ramuan beras kencur seperti bahan tanaman yang akan digunakan harus dalam keadaan segar dan tidak berjamur, peralatan dan bahan yang digunakan sebelumnya harus dibersihkan agar terhindar dari potensi kontaminasi [9].



Gambar 1. Praktek Pembuatan Beras Kencur

Setelah diberikan sosialisasi dan praktik pembuatan beras kencur, 11 peserta (73%) yang sebelumnya tidak mengerti teknik yang benar kini dapat membuat beras kencur dengan benar dan maksimal. 4 peserta (26%) yang sudah tidak terlalu awam dengan TOGA dapat membudidayakan TOGA di pekarangan rumah dan membuat beras kencur dalam jumlah besar untuk diperjual – belikan. Setiap peserta dibagikan satu botol jamu beras kencur segar pada akhir sesi peragaan pembuatan beras kencur. Adapun bahan dan langkah – langkah yang diperlukan untuk membuat beras kencur di bawah ini (Tabel 2.).

Tabel 2. Bahan dan Langkah – Langkah Membuat Beras Kencur

No	Bahan	No	Langkah – langkah
1.	Kencur 70 g/l	1.	Cuci kencur dan kunyit sampai bersih
2.	Beras 25 g/l	2.	Larutkan air asam dengan sedikit air
3.	Kunyit 15 g/l	3.	Blender kunyit dan kencur, lalu saring

4.	Garam 5 g/l	4.	Campur semua bahan menjadi satu, aduk hingga gula larut
5.	Gula 150 g/l		
6.	Asam matang 25 g/l		
7.	Air 1 liter		

c. Peragaan Treatment

Peserta juga diperlihatkan praktik pijat akupresur. Akupresur bermula dari kata *accuse* dan *pressure*, yang artinya jarum dan menekan. Akupresur adalah istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik penekanan atau teknik mekanis [5]. Akupresur maupun akupunktur tidak dengan jarum merupakan salah satu terapi pengobatan atau cara sehat dengan tindakan pemijatan atau penekanan jari di permukaan kulit, dimana pemijatan atau penekanan tersebut akan mengurangi ketegangan, meningkatkan peredaran darah dan merangsang kekuatan energi tubuh untuk menyembuhkan atau menyehatkan [2].

Selama peragaan akupresur berlangsung peserta sangat antusias dengan kegiatan yang dilakukan dan tidak segan untuk bertanya jika merasa bingung. Dengan demikian, 11 peserta (73%) yang tadinya masih awam dengan pijat akupresur memiliki pengetahuan dan dapat menentukan titik – titik akupresur pada tubuh. Dan 4 peserta (26%) yang mengaku sudah mengenali pijat akupresur sebelumnya memiliki keterampilan pijat akupresur yang dapat diterapkan pada diri sendiri maupun orang lain. Seperti (Gambar 2.) yang dipraktikkan saat sosialisasi dengan memijat titik – titik akupresur pada tubuh yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas selama pandemi Covid-19.



Gambar 2. Praktik Akupresur

Akupresur ini memiliki banyak manfaatnya yakni :

- Meningkatkan stamina tubuh
- Melancarkan peredaran darah
- Mengurangi rasa nyeri
- Mengurangi stress atau menenangkan pikiran
- Menyembuhkan penyakit dan rehabilitasi
- Mencegah penyakit dan kekambuhan penyakit

Akupresur mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Hal ini berkaitan dengan teori endorphin (hormon pengurang rasa sakit) dan teori kekebalan tubuh yang menjelaskan bahwa dengan penekanan pada permukaan tubuh akan merangsang keluarnya zat – zat yang dapat menghilangkan rasa nyeri dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Melalui stimulasi ringan / akupresur akan menghalangi sensasi rasa sakit melalui saraf menuju ke otak [4].

Dalam pembahasan ini, ada beberapa titik akupresur yang dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Penekanan dilakukan minimal 2 (dua) kali sehari Pagi dan sore dengan cara :

- Atur posisi yang nyaman
- Gunakan minyak /lotion
- Lakukan Penekanan dengan menggunakan ibu jari atau alat yang tumpul
- Tekan pada titik meridian (ST 36, SP6, LU7, LI11, KI 27, GV14) untuk lebih jelas lihat tabel dibawah ini (Tabel 3.).
- Lakukan selama 15-30 hitungan (15-30 detik) per titik searah jarum jam

Tabel 3. Letak Titik Meridian

No.	Titik Meridian	Letak	Manfaat
1.	ST 36 (Zusanli)	Terletak pada 4 jari di bawah tulang tempurung lutut dan 1 jari di samping tulang kering	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan imunitas • Mengurangi rasa mual dan muntah • Mengatasi diare • Mengobati asma, batuk, dll • Mengobati insomnia.
2.	SP6 (Sanyinjiao)	Terletak pada 4 jari di atas mata kaki bagian dalam.	<ul style="list-style-type: none"> • Meredakan rasa nyeri punggung • Meredakan sakit kepala • Memancing hormon endorfin • Meringankan efek samping kemoterapi (mual, lemas, mudah lelah, dll.) • Meredakan rasa stres dan rasa cemas • Memperbaiki kualitas tidur
3.	LU7 (Lieque)	Terletak 2 jari diatas lipat nadi	<ul style="list-style-type: none"> • Meredakan sakit kepala • Mengobati batuk dan asma • Meredakan sakit gigi • Meringankan nyeri
4.	LI11 (Quchi)	Terletak Pada sisi samping lipat siku ketika tangan ditekuk	<ul style="list-style-type: none"> • Mengurangi tekanan darah • Meredakan panas • Mengurangi sakit tenggorokan • Meredakan sakit gigi
5.	KI27 (Shufu)	Terletak Pada batas bawah tulang selangka kanan dan kiri	<ul style="list-style-type: none"> • Mengatasi bronkitis • Mengobati asma • Meredakan sakit dada
6.	GV 14 (Dazhui)	Terletak di pangkal leher bagian tengah	<ul style="list-style-type: none"> • Meredakan demam, malaria, batuk, dispnea • Meredakan nyeri • Mengatasi jerawat dan rubella

Simpulan

Pengabdian masyarakat yang telah diuraikan diatas dapat disimpulkan sebagai berikut 1). Hasil pengabdian masyarakat berupa sosialisasi yang berjumlah 15 peserta dengan data awal yaitu, sejumlah 4 peserta (26%) sebelumnya memiliki sedikit pengetahuan tentang TOGA dan akupresur dan 11 peserta (73%) tidak memiliki pengetahuan seputar TOGA dan akupresur. 2). Setelah diberikan sosialisasi TOGA dan akupresur, 11 peserta (73%) memiliki pengetahuan tentang pemanfaatan TOGA dan akupresur untuk meningkatkan imunitas dalam masa pandemi Covid-19 dan 4 peserta (26%) dapat membuat ramuan herbal dalam jumlah besar dengan teknik yang benar dan mempraktikkan pijat akupresur dalam kehidupan sehari – hari pada diri sendiri maupun orang lain dengan benar.

Daftar Pustaka

- [1] Akbar M, Nurul S, Erviana, Nurainun, Nurmili, Ajir M, Aldiansyah, Fitriani, Mu'min I, Wafiah A. PEMANFAATAN TOGA (TANAMAN OBAT KELUARGA) DALAM UPAYA PENCEGAHAN COVID-19 UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH. *Community Development Journal*. 2021; 2(3):639-643
- [2] Anisa L, Liza I. N, Priyani T, Wahyuni M. S, Fribila F. Pijat Meridian Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Era Covid-19 Di Kelurahan Ganjar Asri Metro. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian*. 2021; 910-913
- [3] Dewi Y, Riyandari B. Potensi Tanaman Lokal sebagai Tanaman Obat dalam Menghambat Penyebaran COVID-19. *Jurnal Pharmascience*. 2020; 7(2):112–128
- [4] Hanum, Mukhodim S, Widowati H, Arti W. Akupresur Untuk Ibu dan Anak. *Sidoarjo: BFS Medika*; 2021. 1-112
- [5] Kemenkes RI . *Panduan Akupresur Mandiri Bagi Pekerja di Tempat Kerja*. Jakarta: Lembaga penerbit Kemenkes RI; 2015. 1-44
- [6] Pascarella G. COVID-19 diagnosis and management: a comprehensive review. *Journal of Internal Medicine*. 2020; 1-15
- [7] Rikawati K. Peningkatan Keaktifan Belajar Siswa dengan Penggunaan Metode Ceramah Interaktif. *Journal of Educational Chemistry (JEC)*. 2020; 1-9
- [8] Riskesdas. *Laporan Provinsi Jawa Timur Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2019; 234–241
- [9] Wirasisya D. Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Sosialisasi Penggunaan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) Di Desa Tembobor. *Sarwahita*. 2019; 64-71