

Upaya Peningkatan Imun Masyarakat Melalui Literasi Resep-Resep Tradisional pada Masa Pandemi

Lilik Rita Lindayani¹, Nurmin Suryati², Ade Chandra³, Irma Magara⁴,
La Ode Marhini⁵, La Ode Hermin⁶

^{1,2,3} *Jurusan Bahasa dan Sastra FIB Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia*

^{4,5} *Jurusan Tradisi Lisan FIB Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia*

⁶ *Jurusan Antropologi FIB Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia*

Corresponding Author: lilik.rita@yahoo.com

ABSTRAK

Pengabdian ini dilaksanakan dengan melibatkan lembaga pers kemahasiswaan Universitas Halu Oleo dan lembaga kepemudaan di Kota Kendari. Disadari, bahwa bagi sebagian masyarakat Covid-19 adalah virus yang mengerikan, mereka yang mengalami gejala-gejala cenderung menghindari bersinggungan dengan tenaga medis, karena takut dinyatakan positif dan diasingkan oleh lingkungannya. Oleh sebab itu, masyarakat sering mencoba-coba resep-resep atau membuat minuman tradisional untuk menguatkan imun tubuh. Tujuan pengabdian ini selain mendukung kerja pemerintah dalam upaya mengantisipasi penularan serta mengatasi gejala awal Covid-19, juga memberikan informasi yang benar mengenai resep tradisional peningkat imunitas yang beredar, baik di kalangan masyarakat awam maupun mahasiswa. Untuk itu, aksi meliterasi masyarakat tentang resep-resep tradisional yang tren beredar pada masa pandemik oleh mahasiswa dan anak-anak muda tersebut dianggap sebagai upaya efektif, agar masyarakat tidak sekedar mengonsumsi resep/minuman, tetapi memahami muatan manfaat yang sebenarnya dari resep-resep tradisional tersebut. Selain itu, kegiatan ini juga memiliki misi agar para mahasiswa atau generasi muda yang hidup di jaman modern ini tidak melupakan tradisi nenek moyang dalam menyehatkan badan, meningkatkan imun tubuh, bahkan menyembuhkan. Pengabdian ini bergerak dengan metode pendekatan kelompok dan perorangan, kemudian diakhiri dengan melakukan evaluasi. Hasil dari pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat menunjukkan, bahwa baik kalangan mahasiswa maupun masyarakat awam, sesungguhnya lebih cenderung kembali ke penguatan imun dan penyembuhan yang memanfaatkan obat-obatan alami ketimbang berhadapan dengan upaya-upaya medis yang dianggap dapat menimbulkan pengaruh psikologis. Pada Akhirnya, aksi literasi ini menjadi jembatan informasi yang benar bagi khalayak terkait upaya peningkatan imun dan pemanfaatan resep-resep tradisional.

Kata kunci: aksi literasi; peningkatan imun; resep-resep tradisional

PENDAHULUAN

Sulawesi Tenggara mencatat kasus covid 19 dengan jumlah 782 kasus dengan 13 orang meninggal dunia dan 470 orang dinyatakan sembuh per tanggal 31 Juli 2020 (www.kompas.com/covid-19 diakses tanggal 31 Juli 2020). Mereka yang terinfeksi, virus ini biasanya berawal kepulauan mereka sehabis melakukan perjalanan di daerah yang berada di zona merah yaitu zona di mana terdapat banyak kasus virus. Namun belakangan ini kasus yang lebih terlihat adalah kasus OTG (orang tanpa gejala), yaitu orang yang terlihat sehat akan tetapi dia sedang mengidap virus tersebut. Kasus yang terus meningkat setiap harinya ini, di antaranya disebabkan oleh masyarakat yang tidak mengikuti protokol kesehatan yang telah digaungkan oleh pemerintah dan kurangnya imunitas tubuh dalam melawan COVID 19 ini.

Dalam beberapa artikel media massa dijelaskan tentang fungsi imun bagi kesehatan manusia. Dikutip dari CNN Indonesia (diakses tanggal 31 Juli 2020), Tim Pakar Gugus Tugas Penanganan Covid-19, Wiku Adisasmito mengungkapkan bahwa pasien Covid-19 atau penyakit virus corona bisa sembuh dengan sendirinya karena imunitas tubuh yang kuat atau *self limiting disease*. Tubuh manusia dapat

mengidentifikasi virus sebagai musuh yang harus dilawan. Ini pun juga berlaku untuk virus Covid-19. Ketika virus (virus patogen penyebab penyakit termasuk virus corona) masuk ke tubuh manusia, menular dari binatang maupun manusia, tubuh akan mengidentifikasi virus sebagai musuh. Antibodi akan keluar lalu virus akan dilawan sampai dia tidak bisa bertahan di dalam tubuh. Kemampuan antibodi melawan virus ini tergantung pada seberapa kuat imunitas tubuh yang dimiliki seseorang.

Persoalan peningkatan imun tubuh, masyarakat Indonesia telah banyak mengenal rempah-rempah yang dipercaya mengatasi masalah tersebut sejak jaman dahulu. Dalam artikel (www.fkm.unair.ac.id/cegah-covid-19-tingkatkan-imunitas-tubuh-dengan-konsumsi-rempah-rempah/ diakses tanggal 30 Juli 2020) Prof. Dr. Mangestuti Agil, MS., Apt. (Prof. Manges) mengatakan bahwa salah satu cara meningkatkan imun tubuh adalah dengan cara mengonsumsi rempah-rempah. Di antara rempah-rempah tersebut adalah temulawak, kunyit dan jahe. Bahan-bahan ini membantu meningkatkan kekebalan tubuh manusia, antara lain melalui aktivitas antioksidan dan antiinflamasi, agar tidak mudah terkena infeksi virus dan bakteri. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dikatakan bahwa imunitas tubuh penting dalam melawan penyakit termasuk Covid -19 atau *corona virus disease 19*.

Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini, selain bertujuan mendukung kerja pemerintah dalam upaya mengantisipasi penularan serta mengatasi gejala awal Covid-19, juga memberikan informasi yang benar mengenai resep tradisional peningkat imunitas yang beredar di masyarakat. Dalam kesempatan ini, *Lembaga Pers Mahasiswa Khatarsis* dan organisasi kepemudaan *Lembaga Narasi Toleransi Kendari* dijadikan mitra. Sebagai generasi milenial, mereka dianggap lebih fleksibel dalam melakukan pendekatan kepada masyarakat. Terutama di lingkungan sekitar kampus Universitas Halu Oleo tempat PKM dilaksanakan. Karena, selain masyarakat umum, kalangan mahasiswa juga merupakan target dalam aksi peningkatan imun melalui literasi resep-resep tradisional yang menjadi tema PKM ini. Penentuan mahasiswa sebagai salah target, bukan sekadar karena mitra PKM adalah mahasiswa dan pemuda, tetapi lebih kepada kesadaran generasi milenial ini dalam upaya memutuskan mata rantai penyebaran Covid-19. Hal ini terlihat ketika WFH diterapkan oleh pemerintah. Di beberapa tempat di Sulawesi Tenggara khususnya Kota Kendari, banyak mahasiswa justru memanfaatkan kesempatan ini untuk pulang ke kampung halaman dan kemudian kembali lagi ke Kota Kendari, pergi berlibur ke beberapa destinasi wisata, bahkan nongkrong di cafe-café atau warung kopi yang berada di sekitar kampus dengan mengabaikan protokol kesehatan. Untuk ketidakpedulian tersebut, sebagian dari mereka terdeteksi reaktif terhadap Covid-19, bahkan dinyatakan positif setelah melalui uji SWAB. Model perilaku inilah yang kemudian salah pemicu bertambahnya daftar OTG dan ODP yang tidak terdeteksi, dan terus menularkan virus tersebut dari satu orang ke banyak orang lainnya, tanpa bisa dicegah.

Berdasarkan analisis situasi, imunitas tubuh individu menjadi persoalan utama, dibalik perilaku dan protokol kesehatan yang telah diabaikan. Jika pendekatan medis dan klinis membuat masyarakat enggan bahkan menghindari, maka PKM ini berupaya melakukan pendekatan yang sederhana namun dapat diterima dengan baik oleh masyarakat awam dan kalangan mahasiswa. Di samping itu, ada pemikiran selain memberikan informasi yang benar cara-cara peningkatan imun melalui aksi dimaksud, PKM ini juga menjadi upaya meliterasikan resep-resep tradisional adalah agar khalayak mengenal dan memiliki catatan informasi yang tidak keliru tentang tradisi nenek moyang, terkait tanaman, buah, bunga, rempah, dan umbi-umbian yang bermanfaat bagi kesehatan. Sudah selayaknya pula, baik mahasiswa dan generasi muda menjadi jembatan penyebar pengetahuan kearifan lokal yang berlangsung di masyarakat.

METODE KEGIATAN

Efektifitas pelaksanaan suatu kegiatan bergantung pada lokasi dan metode yang dipergunakan. Membangun sekuen kemitraan menurut Spradley (1980: 37-45) harus memikirkan lokasi sebagai sebuah situasi sosial, karena dengan hal tersebut interaksi serta metode yang tepat dipertimbangkan. Berbeda

dengan metode dalam penelitian yang pada umumnya pendekatan kepada khalayak sasaran dilakukan demi mendapatkan data yang akurat, metode PKM lebih kepada mendekati khalayak sasaran secara persuasif agar mereka mau bekerja sama, bersedia terlibat, bersedia menerima saran, atau setidaknya mau mencontoh atau mencoba program yang ditawarkan oleh pelaksana PKM. Untuk hal ini, pelaksana haruslah individu atau kelompok yang berpengetahuan cukup terhadap apa yang menjadi kegiatan yang diabdikannya kepada masyarakat.

Secara umum, terdapat 3 metode pendekatan, yakni (1) pendekatan masal, (2) pendekatan kelompok, dan (3) pendekatan perorangan. Ketiga pendekatan ini sama pentingnya dalam rangka mempertemukan pelaksana dengan khalayak sasaran. Namun bergantung pada implementasi kegiatan. Dalam pelaksanaan PKM kali ini, karena dilaksanakan di masa pandemik dan lokasinya berada di sekitar kampus UHO, maka menghindari kerumunan adalah hal yang diutamakan. Dengan demikian, dipilih 2 metode yang sejalan, yakni pendekatan kelompok dan perorangan, tentunya dengan tetap memberlakukan protokol kesehatan.

- a) *Pendekatan kelompok*, pendekatan ini dilakukan dengan menyentuh kelompok lembaga kemahasiswa dan organisasi pemuda, agar bersedia menjadi mitra dalam kegiatan. Beberapa diskusi dilakukan untuk menentukan bentuk dan nama kegiatan. Setelah itu, diadakan penyuluhan oleh tim PKM untuk pembekalan atau sharing pengetahuan kepada kelompok mitra. Disampaikan pola-pola literasi pada saat aksi kegiatan, upaya-upaya persuasif yang baik, sehingga “*Aksi Peningkatan Imun Masyarakat Melalui Literasi Resep-Resep Tradisional pada Masa Pandemi*” dapat diterima dan tepat sasaran.
- b) *Pendekatan individu*, pendekatan ini adalah cara atau aksi kelompok mitra untuk menyakinkan khalayak sasaran agar mau mengikuti program atau muatan aksi yang disampaikan. Untuk kelancarannya, baik kelompok *Lembaga Pers Kemahasiswaan Khatarsis* maupun *Lembaga Narasi Toleransi Kendari* selain dibekali pengetahuan, juga dibekali instrumen berupa *leaflet*. *Leaflet* ini berisi tentang informasi-informasi resep minuman tradisional untuk kesehatan, jenis tanaman, buah, bunga, rempah, dan umbi-umbian yang bisa dikonsumsi untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Mitra turun ke lapangan menemui masyarakat dan mahasiswa secara langsung. Kunjungan terencana dan spontanitas mitra bersama khalayak sasaran adalah bagian dari upaya agar kegiatan berlangsung sesuai harapan dan tepat sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diharapkan dari sebuah kegiatan adalah implementasinya di masyarakat dapat menuai manfaat yang berkelanjutan. Semua itu bisa tercapai dengan program yang tepat sasaran dan kemitraan yang bersinergi, serta dukungan khalayak. Pada penjelasan umum Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2014 Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi. Misi utama Pendidikan Tinggi adalah mencari, menemukan, menyebarluaskan, dan menjunjung tinggi kebenaran. Agar misi tersebut dapat diwujudkan, maka Perguruan Tinggi sebagai penyelenggara Pendidikan Tinggi harus bebas dari pengaruh, tekanan, dan kontaminasi apapun seperti kekuatan politik dan/atau kekuatan ekonomi, sehingga Tridharma Perguruan Tinggi, yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, dapat dilaksanakan berdasarkan kebebasan akademik dan otonomi keilmuan. Pengabdian kepada Masyarakat sebagai wujud dari penyelenggaraan misi tersebut, menjadi bagian dari netralitas keilmuan dan mimbar para dosen untuk menyajikan pengetahuannya secara langsung kepada masyarakat. Untuk itu, tugas akademisi merespons permasalahan yang dihadapi masyarakat dan mempunyai tujuan tertentu, berorientasi kepada kepentingan publik, dan bertujuan untuk mengatasi masalah, memenuhi keinginan dan tuntutan seluruh anggota masyarakat (Pujaningsih dan I.G.A.AG Dewi Sucitawathi P., 2020: 460). Salah satunya berupa

upaya penanganan masalah pandemi Covid-19 yang merupakan pekerjaan rumah bersama yang tidak sepele.

Kegiatan PKM ini adalah kerja nyata turunnya akademisi dari berbagai disiplin ilmu, bahu membahu bersama pemerintah mengatasi situasi di masyarakat. Diketahui bersama, tingkat kepedulian dan keyakinan masyarakat akan adanya paparan Covid-19 berbeda-beda. Ada yang menyikapinya dengan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan, namun ada juga yang tidak percaya bahkan tidak peduli sama sekali. Tim PKM Universitas Halu Oleo di sini, bergerak mengambil langkah netral sesuai bidang keilmuan. Langkah tersebut sebagai usaha menggiring masyarakat jauh dari ketakutan tetapi tetap waspada dan mengantisipasi diri dari segala kemungkinan penularan dengan meningkatkan imun dan menjaga kesehatan. Sistem imun sebagaimana dijelaskan Priyani (2020: 484), merupakan kumpulan mekanisme dalam suatu makhluk hidup yang melindunginya terhadap infeksi dengan mengidentifikasi dan membunuh substansi patogen. Sistem ini dapat mendeteksi bahan patogen, mulai dari virus sampai parasit dan cacing serta membedakannya dari sel dan jaringan normal.

Kegiatan PKM yang dilakukan oleh Tim dari Universitas Halu Oleo dengan tema “*Aksi Peningkatan Imun Melalui Literasi Resep-Resep Tradisional sebagai Upaya Pencegahan Dini Covid 19*” melibatkan Lembaga Narasi Toleransi Kendari dan Lembaga Pers Mahasiswa Katharsis. Pada aksi ini, terdapat 2 cara yang dilakukan oleh tim PKM Universitas Halu Oleo. Pertama, menyampaikan materi dan memberikan *leaflet* untuk dibagikan kepada masyarakat dan mahasiswa. Kedua, mahasiswa turun ke lapangan untuk menyampaikan materi. Adapun latar belakang mitra yang dipilih dideskripsikan sebagai berikut.

Mitra

Lembaga Pers Mahasiswa Katharsis

Katharsis berdiri sejak 28 Oktober 2014. Nama Katharsis diambil dari istilah Aristoteles yang berarti kepuasan dalam menikmati karya sastra. Dengan mengedepankan budaya dan sastra sebagai objek tulisan Katharsis diharapkan dapat menarik pembaca khususnya mahasiswa Universitas Halu Oleo. Katharsis merupakan sebuah lembaga yang bergerak dalam bidang pers mahasiswa. Untuk mengembangkan misinya maka sejak berdirinya, Katharsis telah menghasilkan buletin setiap 3 bulan sekali. Buletin Katharsis memuat beberapa kolom yakni kolom opini, berita utama, berita, sosok, resensi buku, puisi, Katharsis bertanya, dan cerpen. Bagi mahasiswa yang memiliki karya tulis, biasanya mengirimkan karya mereka ke redaksi Katharsis untuk diproses, diseleksi, dan diedit untuk kemudian dimuat dalam buletin Katharsis. Munculnya Katharsis merupakan angin segar bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya khususnya mahasiswa Sastra Indonesia. Mereka mendapatkan wadah untuk mengekspresikan bakat dan talentanya dalam hal menulis.

Selain membuat buletin, Katharsis juga beberapa kali telah mengadakan kegiatan seminar baik lokal maupun nasional. Pada tahun 2018, Katharsis pernah mengadakan diskusi ilmiah dengan mengundang wartawan senior dari makassar. Pada tahun 2019 Katharsis juga pernah mengadakan seminar Nasional dengan menghadirkan Asep Setiawan yang merupakan Ketua Komisi Pemberdayaan Organisasi Dewan Pers Indonesia periode 2019-2022. Selain itu, Katharsis juga menghadirkan Natasya Silaen yang pada saat itu merupakan *Miss Internet Indonesia*. Dengan mengangkat tema “Peran Pers di Era Digital dalam Melawan Hoax”. Pada tahun 2020 ini, Katharsis telah menghasilkan sebuah buku dengan judul “Malam Pengantin Aisyah”. Buku ontologi cerpen tersebut merupakan hasil kolaborasi mahasiswa dan dosen Sastra Indonesia FIB UHO. Katharsis saat ini diketuai oleh Ade Chandra dan berada di bawah binaan dosen-dosen Jurusan Bahasa dan Sastra Indonesia.

Komunitas Narasi Toleransi

Narasi Toleransi adalah sebuah komunitas yang berfokus pada keberagaman identitas, menjunjung tinggi nilai-nilai keadilan dan non diskriminasi (*diversity, equality, equity, dan humanity*).

Komunitas ini pertama kali terbentuk pada tanggal 12 Oktober 2019 di Mojokerto, Jawa Timur, karena banyaknya diskriminasi atas nama identitas baik agama, seksual ataupun lainnya. Keresahan itu membuat beberapa kawan peserta *Interfaith and Sexuality Camp* YIFOS Indonesia, yakni Richa dari Yogyakarta, Mulki dari kota Kendari, Anna dan Dera dari Semarang mendirikan komunitas ini sebagai bentuk tindak lanjut dari kegiatan *camp* tersebut. Tujuannya merespons peran anak muda dalam menciptakan ruang nyaman untuk kebersamaan dengan *tag line* Rayakan Perbedaan.

Narasi Toleransi saat ini berkembang menjadi 16 cabang di seluruh Indonesia, yakni Yogyakarta, Kendari, Semarang, Bandung, Medan, Banjarmasin, Bengkulu, Jakarta, Salatiga, Solo, Cirebon, Palembang, Serang, Bogor, Bekasi, dan Banten. Narasi Toleransi Indonesia sendiri saat ini di Ketuai oleh Richa F. Sofyana selaku koordinator nasional, Untuk Kendari sendiri dikoordinatori oleh Juli Mulkian. Di antara beberapa cabang Narasi Toleransi yang tersebar di beberapa daerah di Indonesia tersebut, Kendari adalah salah satu cabang yang cukup aktif berkegiatan, mulai dari diskusi antar pengurus, kunjungan tempat ibadah bahkan diskusi *online*.

Pelaksana

Pelaksana kegiatan adalah tim dosen Universitas Halu Oleo Kendari, yang diketuai oleh Dr. Lilik Rita Lindayani, S.Pd., M.Hum. yang memiliki bidang kepakaran Kajian Budaya. Sedangkan anggota tim, adalah dosen-dosen dari bidang Bahasa dan Sastra, Antropologi, Tradisi Lisan, dan juga melibatkan mahasiswa. Baik ketua maupun anggota telah beberapa kali terlibat dalam kegiatan pengabdian, di antaranya yang baru dilaksanakan juga bertema “Sosialisasi Pencegahan Covid-19 Berbasis Bahasa Daerah pada Tahun 2020” terintegrasi KKN tematik dan “Penyuluhan Pentingnya Sastra Bagi Perkembangan Kepribadian Anak” yang sudah terpublikasi pada jurnal pengabdian Amal Ilmiah dengan judul artikel *Sastra bagi Perkembangan kepribadian Anak* (Lindayani, et. al, 2020: 108-114), Volume 1, Nomor 2 Mei-2020 <http://ojs.uho.ac.id>

Kegiatan Aksi Peningkatan Imun melalui Literasi Resep-Resep Tradisional

Landasan hukum gerakan literasi di antaranya adalah (1) Peraturan Pemerintah Nomor 57 Tahun 2014 tentang Pengembangan, Pembinaan, dan Pelindungan Bahasa dan Sastra, serta Peningkatan Fungsi Bahasa Indonesia; (2) Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 23 Tahun 2015 tentang Penumbuhan Budi Pekerti. Tertuang dalam buku pedoman *Gerakan Nasional Literasi Bangsa* tahun 2016. Dalam poin-poin pada buku pedoman tersebut pemerintah menggarapkan pembiasaan positif muncul dalam budaya baca. Sebagai contoh, masyarakat membiasakan diri membaca sebelum mengkonsumsi bahan makanan, minuman, obat-obatan, dan lain sebagainya. Selain itu pemerintah juga menginginkan pengayaan bahan literasi yang bersumber dari kearifan bangsa (Tim Bidang Pembelajaran Kemdikbud, 2016:7).

Sejalan dengan landasan hukum dan program literasi yang telah dikemukakan dan tujuan yang dicanangkan dalam kegiatan ini, maka program literasi dijalankan dalam bentuk aksi mendukung kerja pemerintah dalam upaya mengantisifasi penularan serta mengatasi gejala awal Covid-19. Sekaligus juga, memberikan informasi yang benar mengenai resep tradisional peningkat imunitas yang beredar di masyarakat. Dalam aksi tersebut mitra selain dibekali pengetahuan lewat penyuluhan oleh tim, juga membagikan *leaflet* yang di dalamnya memuat informasi-informasi resep-resep minuman dan obat-obatan yang sering dikonsumsi masyarakat untuk menjaga daya tahan tubuh dan meningkatkan imun di masa pandemik. Di samping resep, juga dicantumkan kandungan-kandungan energi dan zat-zat aktif dari bahan yang dikonsumsi yang diperoleh dari sumber referensi yang valid dan representatif. Berikut gambar *leaflet* dimaksud.



Gambar 1. Leaflet Literasi Resep-Resep Tradisional

Pada saat aksi tim mitra melakukan kunjungan ke beberapa tempat di antaranya asrama mahasiswa, rumah kost, kantin, serta rumah penduduk. Berkomunikasi dengan masyarakat dengan cara yang paling persuasif, menunjukkan bahan-bahan, serta mengajak khalayak sasaran untuk mengembangkan budaya baca sebelum mengonsumsi. Melestarikan tanaman obat dan tradisi nenek moyang. Memberikan sugesti pada masyarakat, bahwa dengan membaca dari sumber yang benar, maka informasi yang diperoleh juga adalah informasi yang benar. Adapun program literasi di sampaikan pada saat mitra ke lapangan adalah sebagai berikut.

Literasi Kandungan dan Manfaat Tanaman Herbal

Tanaman-tanaman mudah dijumpai di sekeliling kita. Selain itu mereka mengandung zat-zat yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Untuk itu, kandungan dan manfaat tumbuh-tumbuhan herbal tersebut diuraikan dalam penjelasan berikut.

1. Jeruk Nipis

Jeruk nipis terutama ditanam karena diambil buahnya untuk proses penyiapan makanan dan bahan pembuat minuman. Jeruk nipis dikenal mempunyai kandungan vitamin C yang bermanfaat untuk kesehatan, dan digunakan untuk menghilangkan bau amis pada ikan. Jeruk nipis ditanam di halaman rumah sebagai komponen dari keindahan taman rumah dan juga sebagai tanaman bermanfaat. Buah jeruk nipis mengandung asam sitrat, limonen, linalin asetat, geranil asetat, fellandren, dan sitral (Hakim: 2015)

2. Daun Miana

Daun miana adalah daun pucuk *Plectranthus scutellaroides* (L) Bth. Suku Lamiaceae. Secara makroskopik berupa daun tunggal berwarna ungu kecoklatan sampai ungu kehitaman. Nama daerah *adang-adang* (Palembang), *jammer kotok* (Sunda), *iler* (Jawa), dan *majana* (Manado). Penggunaan secara empiris sebagai obat wasir, peluruh haid, dan penambah nafsu makan. Hasil observasi klinis di daerah Sulawesi Utara terhadap pemberian ramuan buah sirih, daun miana dan madu pada penderita malaria menunjukkan hasil dapat menurunkan suhu badan dan juga jumlah parasit *plasmodium*. Penelitian terhadap aktivitas antibakteri dan peluruh dahak penderita TBC telah dilakukan terhadap ekstrak uji daun miana dan menunjukkan hasil positif (Lisdawati: 2008).

3. Madu

Madu mengandung berbagai vitamin dan mineral. Jenis vitamin dan mineral dan kuantitas mereka tergantung pada jenis bunga yang digunakan untuk pemeliharaan lebah. Umumnya, madu mengandung vitamin C, kalsium, dan zat besi (Sakri, 2015:4).

4. Daun Kayu Putih

Daun kayu putih mempunyai rasa hangat dan pedas dan digunakan sebagai sumber dari ekstraksi minyak kayu putih. Analisis kimia menunjukkan, bahwa daun kayu putih mengandung *cineol* yang mengeluarkan aroma yang khas, *terpineol*, *benzaldehyde*, *dipentene*, *limonene* dan *pinene*. Minyak kayu putih banyak digunakan dalam pengobatan karena mempunyai sifat antibakteri, antijamur, antivirus dan

bersifat antiseptik. Penggunaan sebagai obat luar digunakan untuk menghilangkan rasa sakit, mengeluarkan keringat, dan karminatif. Untuk pemanfaatan luar, minyak kayu putih digunakan untuk menyembuhkan luka gores pada kulit. Minyak kayu putih juga dimanfaatkan sebagai *dekongestan*, *ekspektoran*, *antineuralgik*, *antipiretik* dan mengurangi kejang. Kayu putih jarang ditanam di pekarangan rumah sebagai tanaman hias (Hakim, 2015:131).

5. Jahe

Jahe dimanfaatkan sebagai rempah-rempah dan obat-obatan sejak lama. Jahe mengandung banyak energi, karbohidrat, protein, lemak, kolesterol, serat, folates, niasin, asam pantotenat, piridoksin, vitamin A, vitamin E, dan vitamin K, natrium, kalium, kalsium, tembaga, besi, magnesium, mangan, fosfor, seng. Manfaat jahe adalah meredakan gejala rematik, influenza, asma, masuk angin, dan radang tenggorokan. Gingerol yang terdapat dalam rimpang jahe dapat membantu meningkatkan motilitas intestinal dan diketahui berperan sebagai agen *anti-inflammatory*, meredakan nyeri (*analgesic*), anti-piretik dan anti-bakterial. Berbagai studi melaporkan bahwa *gingerol* dapat meredakan rasa mual dan dapat menyembuhkan sakit kepala dan *migraine* (Hakim: 2015)

6. Kencur

Kencur merupakan terna kecil. Rimpang kencur terutama dipakai sebagai bahan masakan karena mempunyai aroma yang spesifik. Selain dimanfaatkan sebagai penguat cita rasa makanan, kencur dimanfaatkan sebagai jamu tradisional (beras kencur). Menurut penelitian, kencur dapat menyembuhkan batuk, flu, sakit kepala, keseleo, radang lambung, memperlancar haid, radang telinga, membersihkan darah kotor, mata pegal, diare, masuk angin. Rimpang dipisahkan dari daun-daunan, dan kemudian dikering anginkan untuk disimpan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Rimpang kencur mengandung 4,14 % pati, 13,73% mineral, dan 0,02% minyak astiri yang terdiri dari *sineol*, *asam metal kanil* dan *penta dekaan*, *asam cinnamic*, *ethyl aster*, *asam sinamic*, *borneol*, *kamphene*, *paraeumarin*, *asam anisic*, dan *alkaloid* (Hakim, 2015:143).

7. Temu Lawak

Temu Lawak dikenal sebagai *Javanese Turmeric* adalah tumbuhan yang diduga asli dari hutan-hutan area Indonesia dan semenanjung Malaysia. Tanaman temu lawak hampir menyerupai kunyit, namun sejatinya kedua jenis ini berbeda. *Rhizome* yang tumbuh di dalam tanah digunakan sebagai obat. Di Jawa, ramuan temu lawak digunakan sebagai jamu. Saat ini, temu lawak banyak digunakan untuk berbagai pengobatan, termasuk kanker. Li et al (1995) menyebutkan, bahwa temu lawak efektif dalam penyembuhan kanker dan menjaga fungsi hati sebagai agen hepatoprotektif. Temu lawak juga digunakan untuk pengobatan radang sendi, menyembuhkan mag dan melancarkan pencernaan. *Rhizome* temu lawak mengandung *kurkuminoid* dan anekaragam minyak *volatile*. Ekstrak dari rimpang temu lawak bersifat *antioksidan*, *antiinflamatori* dan *imunomodulator*, *antimutagen* dan *anti karsinogen*, *hepatoprotektif*, *antiaging*, *estrogenic*, dan *anti-koagulasi* (Hakim, 2015:144).

Literasi Resep-Resep Obat dan Minuman Tradisional

Dalam kesempatan ini khalayak sasaran diajak untuk berbagi informasi mengenai warisan budaya tradisional, terutama tentang ramuan obat dan minuman peningkat imun. Yang pada sebagian orang resep ini menjadi resep keluarga dan menurun ke generasi-generasi. Namun pada sebagian orang resep-resep ini terabaikan dan bahkan terlupakan. Oleh karena itu, PKM ini pada akhirnya juga menjadi media pelestarian tradisi-tradisi dan kearifan menjaga kesehatan yang dilakukan oleh orang tua pada jaman dahulu. Adapun resep-resep ramuan yang menjadi materi sharing dijelaskan disertai gambar berikut.

Ramuan Perasan Daun Miana, Jeruk Nipis dan Madu

Gambar 2. Daun Miana, Jeruk Nipis dan Madu

Adapun bahan-bahan yang dibutuhkan untuk resep ini adalah :

- a. 7 lembar daun miana
- b. $\frac{1}{4}$ air hangat
- c. 1 iris jeruk nipis
- d. 3 sendok makan madu
- e. Beberapa butir garam kasar (opsional)

Setelah bahan-bahan tersebut siap, berikut ini adalah cara membuatnya :

1. Siram daun miana dengan air hangat kemudian diremas-remas hingga airnya berwarna merah pekat.
2. Saring air perasan daun miana tersebut, buang ampasnya
3. Tambahkan madu, jeruk nipis dan garam. Selanjutnya ramuan siap dikonsumsi

Ramuan ini disarankan dikonsumsi sehari 2 kali, yakni pada pagi hari dan malam hari sebelum tidur. Secara empiris, ramuan ini pernah diberikan kepada penderita positif Covid (berdasarkan hasil tes SWAB). Mereka yang mengalami gangguan pernapasan akibat lendir yang berlebihan, namun tidak bisa dikeluarkan pada pangkal hidung. Setelah ramuan ini dikonsumsi oleh penderita, lendirnya dapat dikeluarkan melalui muntah dan hidung. Ramuan ini juga efektif diterapkan pada penderita asma.

Ramuan Minyak Kayu Putih

Gambar 3. Minyak kayu putih dan gulungan tissue

Adapun bahan-bahan yang dibutuhkan untuk resep ini adalah :

1. Minyak kayu
2. Lembaran tissue atau kain halus yang mudah menyerap

Terdapat 2 (dua) cara untuk mengaplikasikan resep ini.

a. Cara Pertama

1. Ambil selembar tisu kain halus yang mudah menyerap kemudian dilipat membentuk segitiga kemudian digulung.
2. Basahi kedua ujungnya dengan minyak kayu putih.
3. Masukkan ke dalam kedua rongga hidung lalu bernapas seperti biasa.

b. Cara Kedua

Cara kedua untuk penggunaan minyak kayu putih adalah dengan membalurkan minyak kayu putih ke seluruh badan. Badan akan terasa hangat dan pernapasan juga akan lancar.

Ramuan Jahe, Kencur dan Temu Lawak



Gambar 4. Rempah rimpang jahe, temulawak, dan kunyit

Adapun bahan-bahan yang dibutuhkan untuk resep ini adalah :

1. 1 ons Jahe
2. 3 ruas jari Kencur
3. 3 ruas jari Temu lawak
4. Gula merah sesuai selera
5. Sedikit garam
6. 2 gelas air

Setelah bahan-bahan tersebut siap, berikut ini adalah cara membuatnya :

1. Iris tipis jahe, kencur, dan temulawak
2. Masukkan air kedalam seluruh irisan jahe, kencur dan temulawak kemudian tambahkan gula merah dan garam.
3. Rebus semua bahan dalam panci hingga mendidih dengan api kecil.
4. Setelah mendidih matikan api dan biarkan dalam panci tertutup selama kurang lebih 15 menit. Setelah itu ramuan dikonsumsi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil rangkaian kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, maka simpulan akhirnya adalah:

1. Aksi literasi sebagai Upaya Peningkatan Imun Masyarakat Melalui Literasi Resep-Resep Tradisional pada Masa Pandemi adalah cara efektif mengedukasi masyarakat, karena menyentuh langsung sumber masalah dan mampu membuka wawasan masyarakat tentang budaya baca sebelum mengkonsumsi resep-resep peningkat imun pada masa pandemi.
2. Antusiasme khalayak sasaran akan pengetahuan dari sumber yang tepat, tentang cara menjaga kesehatan dan meningkatkan imun. Disadari masa pandemik adalah juga masa yang sulit secara ekonomi. Di tengah pandangan awam, bahwa bersinggungan dengan medis akan menimbulkan trauma. Dengan demikian, mereka sangat berharap kegiatan-kegiatan seperti ini dapat dilakukan sesering mungkin sehingga masyarakat dapat teredukasi dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada Rektor Universitas Halu Oleo (UHO) Kendari selaku Kuasa Pengguna Anggaran, yang telah berkomitmen dan mengalokasikan anggaran agar sivitas akademika dapat mengabdikan pengetahuannya kepada masyarakat secara terencana, baik dari segi anggaran maupun program. Terima kasih pula kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UHO sebagai penyelenggara yang menyetujui pelaksanaan PKM Internal ini dan menyalurkan pendanaannya tepat waktu, sehingga PKM dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatmah. 2006. "Respons Imunitas yang Rendah pada Tubuh Manusia Usia Lanjut" Majalah Kesehatan, Vol. 10, No. 1. Jakarta.
- Hakim, Luchman. 2015. *Rempah dan Herba Kebun-Pekarangan Rumah Masyarakat: Keragaman, Sumber Fitofarmaka dan Wisata Kesehatan-Kebugaran* (e-book). <https://www.coursehero.com/>. Yogyakarta: Course Hero.
- Lindayani, Lilik Rita *et. al.*, 2020. "Sastra bagi Perkembangan Kepribadian Anak": Jurnal Amal Ilmiah Vol. 1, No. 2 Mei-2020 hlm. 108-114, e-ISSN 2714-5778 <http://ojs.uho.ac.id>
- Listia, Herfina. 2017. Studi Kinetika Endosperma Buah Kelapa (*Cocos Nucifera*) untuk Meningkatkan Sistem Imunitas Tubuh Terhadap infeksi Virus Pada Batuk Pilek Atau Selema. FMIPA: Universitas Negeri Padang.
- Tim Bidang Pembelajaran Kemdikbud, 2016. *Pedoman Gerakan Nasional Literasi Bangsa (Menciptakan Ekosistem Sekolah dan Masyarakat Berbudaya Baca-Tulis serta Cinta Sastra)*. Jakarta: Pusat Pembinaan BPPB Kemdikbud RI.
- Penjelasan Umum Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 4 Tahun, 2014. Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi.
- Priyani, Rizka. 2020. "Manfaat Tanaman Sambiloto (*Andrographis Paniculata Ness*) Terhadap Sistem Imun Tubuh". Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 7, No. 3, hlm. 484-490, Juli-2020. ISSN 2355-7583 <http://ejournalmalahayati.ac.id>
- Pujaningsih, Ni Nyoman dan I.G.A.AG Dewi Sucitawathi. 2020. "Penerapan Kebijakan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (Pkm) dalam Penanggulangan Wabah Covid-19 di Kota Denpasar". Jurnal MODERAT, Vol. 6, No. 3, e- ISSN: 2622-691X, <https://jurnal.unigal.ac.id>
- Spradley, James P., 1980. *Participant Observation*. New York: Holt, Rinehart And Winston.
- Susilo, Adityo dkk. 2020. "Corona Virus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini" Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, Vol. 7, No.1. e-ISSN 2546-0621. <http://jurnalpenyakitdalam.ui.ac.id>