

EDUKASI UPAYA PENCEGAHAN INFEKSI SALURAN PERNAFASAN ATAS AKIBAT KEBAKARAN HUTAN DAN LAHAN DI KALIMANTAN TENGAH

*Education on Efforts to Prevent Upper Respiratory Tract Infections Due to Forest and Land
Fires in Central Kalimantan*

Fera Sartika¹, Panji Ratih Suci², Nurul Qamariah¹, Rezqi Handayani^{1*}, Evi Mulyani¹

¹Prodi D3 Farmasi, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya

²Prodi D3 Farmasi, Akademi Farmasi Mitra Sehat Mandiri Sidoarjo

*Korespondensi: rezqihandayani@umpr.ac.id

Diterima: 28 Mei 2024

Dipublikasikan: 31 Mei 2024

ABSTRAK

Pendahuluan: Kebakaran hutan dan lahan merupakan suatu fenomena yang tidak asing lagi di wilayah Indonesia khususnya kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah. Kabut Asap akibat dari kebakaran hutan dan lahan menyebabkan permasalahan Kesehatan yang sangat besar bagi masyarakat kota Palangka Raya. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya, terjadi kenaikan jumlah penderita Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) sejak bulan Januari hingga September 2023. Dengan meningkatnya jumlah penderita ISPA di Kota Palangka Raya, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini perlu dilaksanakan.

Tujuan: Kegiatan ini bertujuan agar ibu-ibu rumah tangga mendapatkan pengetahuan serta keterampilan dalam upaya pencegahan penyakit ISPA. Serta meningkatkan keterampilan pada peserta dalam membuat sediaan obat tradisional sehingga nantinya dapat derajat Kesehatan dan perekonomian masyarakat.

Metode: Metode pada kegiatan pengabdian berupa kegiatan pemberian pengetahuan dan keterampilan. Kegiatan pengabdian terdiri dari 3 (tiga) penyampaian materi yaitu Materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Pencegahan ISPA, Materi Peran Obat Tradisional dalam Pencegahan ISPA, Materi Tanaman Khas Asal Kalimantan Tengah dengan efek Farmakologis peningkatan Sistem Imun dalam Pencegahan ISPA. Peserta pada kegiatan ini adalah kelompok masyarakat yang tidak produktif secara ekonomi yaitu ibu-ibu rumah tangga yang masuk dalam kelompok ibu pengajian Langgar Nurul Iman Kelurahan Langkat kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah yang berjumlah 50 orang.

Hasil: Berdasarkan hasil pengabdian menunjukkan banyak anak usia dini yang memiliki Pengetahuan tentang PHBS yang masih kurang yang berdampak pada perilaku yang salah. Bila pengetahuan orang tua baik maka PHBS juga baik, orang tua yang mempunyai pengetahuan yang baik hampir seluruh anaknya mempunyai PHBS baik. Sehingga mencegah terkenanya penyakit ISPA.

Simpulan: Pengetahuan yang diberikan kepada para peserta terutama terkait pemanfaatan obat tradisional dapat menjadi inspirasi bagi peserta untuk dapat menghasilkan inovasi sediaan jamu atau obat tradisional yang dapat menjadi sebuah produk komersil sehingga menjadi peluang bisnis bagi para ibu rumah tangga.

Kata kunci: Pencegahan penyakit, infeksi saluran pernafasan atas, Kabut asap, Kebakaran hutan dan lahan

ABSTRACT

Introduction: Forest and land fires are a familiar phenomenon in Indonesia, especially the city of Palangka Raya, Central Kalimantan Province. Smoke haze resulting from forest and land fires causes huge health problems for the people of Palangka Raya city. Based on data from the Palangka Raya City Health Service, there has been an increase in the number of sufferers of Acute Respiratory Infections (ARI) from January to September 2023. With the increase in the number of ISPA sufferers in Palangka Raya City, this community service activity needs to be carried out.

Objectives: This activity aims to provide housewives with knowledge and skills in preventing ISPA. As well as improving participants' skills in making traditional medicine preparations so that they can improve the health and economy of the community.

Methods: The method for service activities is in the form of providing knowledge and skills. The service activity consists of 3 (three) presentations of material, namely material on Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) as prevention of ISPA, material on the role of traditional medicine in preventing ISPA, material on typical plants from Central Kalimantan with the pharmacological effect of improving the immune system in preventing ISPA. Participants in this activity are a group of people who are not economically productive, namely housewives who are included in the group of Langgar Nurul Iman recitation mothers, Langkat Village, Pahandut sub-district, Palangka Raya City, Central Kalimantan, numbering 50 people.

Results: Based on the results of the service, it shows that many young children have insufficient knowledge about PHBS which has an impact on wrong behavior. If parents' knowledge is good then PHBS is also good. Parents who have good knowledge almost all their children have good PHBS. So as to prevent exposure to ISPA.

Conclusion: The knowledge given to the participants, especially regarding the use of traditional medicine, can be an inspiration for participants to be able to produce innovative herbal preparations or traditional medicines which can become commercial products and thus become business opportunities for housewives.

Keywords: Forest and land fires, Haze, Prevention, Upper Respiratory Infection Diseases

PENDAHULUAN

Kebakaran hutan dan lahan merupakan suatu fenomena yang tidak asing lagi di wilayah Indonesia khususnya kota Palangka Raya Kalimantan Tengah. Istilah kebakaran hutan dan lahan digunakan karena kebakaran yang terjadi bukan hanya pada Kawasan hutan yang menjadi wilayah pengelolaan kementerian kehutanan akan tetapi juga terjadi pada lahan-lahan non hutan seperti Perkebunan, pertanian dan juga Semak belukar (Sukana & Bisara, 2015). Asap yang bersal dari kebakaran merupakan salah satu faktor pencemaran pada lingkungan yang dapat menimbulkan penyakit salah satunya adalah ISPA (Perwitasari, 2012). ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut) adalah infeksi saluran pernapasan yang dapat berlangsung sampai 14 hari. Penyakit ini dapat menyerang saluran pernapasan atas (organ mulai dari hidung) dan hingga alveoli (saluran pernapasan bawah) beserta organ-organ disekitarnya seperti sinus, ruangan telinga Tengah dan selaput paru. keluhan yang sering muncul adalah demam, bersin, batuk, sakit tenggorokkan, hidung meler, nyeri sendi dan badan, sakit kepala, serta lemah badan (Handayani *et. al*, 2021).

Sejak Januari hingga September 2023 Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya mencatat lonjakan orang terpapar Infeksi Saluran Pernapasan Atas (ISPA), totalnya mencapai 14.960 orang. Puncak tertinggi pada Januari dengan 2.291 kasus dan mengalami penurunan pada Februari menjadi 1.890 kasus. Namun, angka kasus kembali meningkat pada Maret (1.936 kasus) dan April (2.007 kasus). Selanjutnya, terjadi penurunan drastis dalam tiga bulan berikutnya Mei (894 kasus), Juni (898 kasus) dan Juli (629 kasus). Kebakaran hutan dan lahan (Karhutla) yang semakin ramai mempengaruhi kenaikan kasus ISPA pada Agustus (1.740 kasus) dan September (2.675 kasus). Sementara itu data dari Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) menunjukkan bahwa hingga Oktober 2023, telah terjadi 435 kejadian kebakaran dengan total luasan terbakar sekitar 301,42 hektare. Adapun kelompok yang terkenadari dampak tersebut adalah balita dan lanjut usia (Lansia)

Adapun Upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah ISPA karena dampak asap akibat kebakaran hutan dan lahan adalah menerapkan pola hidup bersih dan sehat seperti kebersihan pribadi, mencuci tangan secara rutin, menghindari kontak dengan orang yang sakit (menggunakan masker bila keluar rumah), istirahat yang cukup, menjaga imunitas tubuh dengan mengonsumsi vitamin dan mineral serta konsumsi sayur dan buah yang

cukup (Utami *et al.* 2022). Salah satu alternatif untuk menjaga imunitas (kesehatan tubuh) dalam mencegah ISPA adalah dengan mengonsumsi obat tradisional/jamu karena memiliki kandungan senyawa aktif berkhasiat dan efektifitas antioksidan yang banyak. Jenis sediaan bisa berupa sediaan jadi maupun ramuan (tumbuhan segar). Tumbuhan yang digunakan mulai dari tanaman liar maupun obat keluarga (TOGA). Namun hal yang harus diperhatikan dalam penggunaan obat tradisional adalah yaitu kebersihan, bahan dasar air yang digunakan serta segera dikonsumsi jika dari tanaman segar. Tanaman yang dapat dikonsumsi dibuat menjadi jamu seperti temulawak, kunyit dan jahe atau tanaman lain seperti Ubi hati tanah dan Rambusa/cemot.

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengoptimalkan peran ibu dalam pencegahan ISPA akibat kebakaran hutan dan lahan di Kalimantan Tengah dengan meningkatkan pengetahuan ibu tentang ISPA, memberikan dukungan kepada ibu dalam mengimplementasikan perilaku hidup bersih dan sehat serta praktik-praktik pencegahan yang efektif dengan mengonsumsi obat tradisional/jamu untuk menambah imunitas tubuh dalam mencegah ISPA. Sebagian besar masih kurangnya pemahaman masyarakat kampung puntun khususnya para ibu terkait dengan pencemaran udara dan dampak yang ditimbulkan terhadap lingkungan dan gangguan Kesehatan serta bagaimana upaya pencegahan terhadap hal tersebut. Salah satunya dampak dari pencemaran udara adalah terjadinya polusi udara (Asap) yang disebabkan oleh kebakaran hutan dan lahan yang sering terjadi pada musim kemarau di Provinsi Kalimantan Tengah yaitu kota Palangka Raya. Polusi udara (Asap) yang terjadi menyebabkan timbulnya gangguan Kesehatan yaitu ISPA yang juga dirasakan masyarakat kampung puntun. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini memberikan beberapa solusi yakni pemberian edukasi berupa sosialisasi tentang ISPA, pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta praktik-praktik pencegahan yang efektif dengan mengonsumsi obat tradisional/jamu untuk menambah imunitas tubuh dalam mencegah ISPA, dan diakhiri dengan sesi tanya jawab serta diskusi dari masyarakat.

Penerapan pola hidup bersih dan sehat seperti kebersihan pribadi, mencuci tangan secara rutin, menghindari kontak dengan orang yang sakit (menggunakan masker bila keluar rumah), istirahat yang cukup, menjaga imunitas tubuh dengan mengonsumsi vitamin dan mineral serta konsumsi sayur dan buah yang cukup. Selain itu upaya masyarakat dalam pencegahan ISPA dapat konsumsi obat tradisional/jamu untuk menjaga imunitas seperti temulawak, kunyit dan jahe atau tanaman lain seperti Ubi hati tanah dan Rambusa/cemot. Pengetahuan masyarakat dalam konsumsi tanaman obat harus di tingkatkan melalui edukasi oleh tenaga profesional, adapun materi yang dapat di edukasi untuk masyarakat sasaran adalah pemanfaatan tumbuhan/tanaman lokal obat sebagai peningkat imunitas yang meliputi nama/jenis, bagian tumbuhan/tanaman, cara penanaman, serta dosis atau takaran sesuai dengan bukti ilmiah.

METODE

1. Lokasi Kegiatan

Lokasi pelaksanaan kegiatan adalah Langgar Nurul Iman Kelurahan Langka Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah

2. Metode Kegiatan

Metode pada kegiatan pengabdian berupa kegiatan pemberian pengetahuan dan keterampilan. Kegiatan pengabdian terdiri dari 3 (tiga) penyampaian

materi yaitu

1. Materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Pencegahan ISPA
2. Materi Peran Obat Tradisional dalam Pencegahan ISPA
3. Materi Tanaman Khas Asal Kalimantan Tengah dengan efek Farmakologis peningkatan Sistem Imun dalam Pencegahan ISPA

Peserta pada kegiatan ini adalah kelompok masyarakat yang tidak produktif secara ekonomi yaitu ibu-ibu rumah tangga yang masuk dalam kelompok ibu pengajian Langgar Nurul Iman Kelurahan Langkat kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah yang berjumlah 50 orang.

Pada setiap tahapan pemberian materi akan disampaikan oleh masing-masing anggota tim pengabdian sesuai dengan bidang ilmu serta kompetensinya. Adapun pembagian tugas masing-masing tim pengabdian sebagai berikut:

Tabel 1. Pembagian Tugas serta Kompetensi Tim Pengabdian

No	Nama Tim	Jabatan Tim	Materi	Kompetensi Keilmuan
1.	Fera Sartika, M.Si	Ketua Tim	PHBS sebagai pencegahan ISPA	Peningkatan Pengetahuan tentang PHBS dan pelayanan pemeriksaan laboratorium
2.	Panji Ratih Suci, M.Farm	Anggota Tim	Peran Jamu dalam Pencegahan ISPA	Pengembangan Obat Tradisional dan Kosmetik
3.	Apt. Rezqi Handayani, M.P.H	Anggota Tim	Manfaat Tanaman Khas Kal-Teng dalam peningkatan sistem imun untuk pencegahan ISPA	Pengembangan tumbuhan obat asal Kal-Teng salah satu penelitiannya adalah efek farmakologis umbi Hati Tanah, Saluang Belum serta Sempeng yang salah satu khasiatnya yaitu peningkatan sistem imun dan antibakteri
4.	Nurul Qamariah, M.Si	Anggota Tim	Manfaat Tanaman Khas Kal-Teng dalam peningkatan sistem imun untuk pencegahan ISPA	Pengembangan tumbuhan obat asal Kal-Teng salah satu penelitiannya adalah efek farmakologis umbi Hati Tanah, Saluang Belum serta Sempeng yang salah satu khasiatnya yaitu peningkatan sistem imun dan antibakteri
5.	Apt. Evi Mulyani, M.Farm	Anggota Tim	Manfaat Tanaman Khas Kal-Teng dalam peningkatan sistem imun untuk pencegahan ISPA	Pengembangan tumbuhan obat asal Kal-Teng dalam bidang Farmakologi dan salah satu penelitiannya yaitu Rombusa yang efek farmakologisnya dapat meningkatkan sistem imun

1. Penyampaian Materi PHBS dalam Pencegahan ISPA

Pada materi pertama ini peserta akan diberikan pengetahuan terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai salah satu upaya dalam pencegahan penyakit ISPA. Perilaku hidup sehat meliputi perilaku proaktif untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan cara olah raga teratur dan hidup sehat, menghilangkan kebudayaan yang berisiko menimbulkan penyakit, usaha untuk melindungi diri dari ancaman yang menimbulkan penyakit, dan berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. Dengan demikian maka dengan berperilaku hidup bersih dan sehat akan mencegah timbulnya penyakit pada masyarakat, termasuk penyakit ISPA. PHBS merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperanaktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan. Tidak hanya memfokuskan pada sumber makanan sehat namun juga terkait dengan kebiasaan sehat dalam menjalani kehidupan serta tidak kalahpentingnya adalah kepemilikan pola pikir positif. Manusia yang memandang kehidupan denganlebih optimis diyakini sangat memengaruhi kondisi kejiwaan yang pada akhirnya membebaskan diri dari beban pikiran yang mungkin dialaminya sehingga mampu menghindarkan penyakit (Proverawati, 2012).

Terdapat 10 indikator PHBS yaitu: 1) persalinan oleh tenaga kesehatan, 2) memberikan bayi ASI Eksklusif, 3) menimbang berat badan teratur, 4) ketersediaan air bersih, 5) mencuci tangandengan air bersih dan sabun, 6) ketersediaan jamban sehat, 7) rumah bebas jentik, 8) tidak merokok di dalam rumah, 9) melakukan aktivitas fisik/ olah raga setiap hari, dan 10) makan sayur dan buah setiap hari (Kemenkes, 2012).

Peserta akan diberikan pengathuan terkait contoh-contoh dari PHBS yang dapat diimplemmentasikan dalam kehidupan keluarga. Dalam keluarga seorang ibu ruamh tangga memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan edukasi serta menjadi contoh bagi anggota keluarga untuk melakukan kebiasaan atau perilaku yang baik. Pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari perorangan dan keluarga atau rumah tangga terutama ibu. Ibu mempunyai peran utama yang dapat membangun kesehatan dalam keluarga, maka diperlukanibu yang mempunyai pengetahuan yang dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam rumah tangga serta aktif dalam meningkatkan status kesehatan keluarga.

Terkait dengan materi yang disampaikan tentang upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan ISPA, pemateri fokus pada pengathuan PHBS yaitu mencuci tangan dengan air bersih, tidak merokok didalam rumah, melakukan aktivitas fisik/ olah raga setiap hari sertamakan sayur dan buah setiap hari. Penyampaian materi juga dilakukan dengan praktek cuci tangan yang benar dan melibatkan para peserta. Pada akhir penyampaian materi akan ada sesi diskusi bersama dengan peserta kegiatan.

2. Penyampaian Materi Peran Jamu dalam Pencegahan penyakit ISPA

Pada materi kedua peserta kegiatan akan diberikan pengetahuan terkait pemanfaatan jamu dalam pencegahan penyakit ISPA. Jamu menjadi warisan budaya Indonesia yang memberikanmanfaat kesehatan secara turun temurun. Secara empiris jamu diketahui memiliki khasiat bagikesehatan tubuh. Beberapa tanaman diketahui

memiliki efek sebagai immune booster yang dapat memberikan perlindungan terhadap berbagai ancaman penyakit melalui peningkatan fungsi aktivasi sistem kekebalan tubuh. Secara umum masyarakat memerlukan informasi tentang manfaat jamu terutama dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Pengetahuan tentang jenis tanaman dan tata cara pembuatan, serta dan takaran dosis penggunaannya penting dimilikimasyarakat. Beberapa catatan penting dalam mengkonsumsi jamu, terutama bagi seseorang yang memilikikontraindikasi akan jamu tersebut. Sejak dulu hingga sekarang masyarakat telah terbiasa menggunakan bumbu dapur yang sebagian besar terdiri dari rempah-rempah yang dapat diolah menjadi jamu dan digunakan untuk pencegahan serta pengobatan penyakit. Pada kondisi kabut asap kondisi tubuh masyarakat dari semua jenjang usia akan mengalami penurunan. Masyarakat akan rentan dengan penyakit-penyakit infeksi karena menurunnya sistem imun padatubuh sehingga pada kondisi tersebut masyarakat membutuhkan asupan vitamin yang dapat meningkatkan sistem imun tubuh.

Peserta akan diberikan pengetahuan terkait bahan-bahan bumbu dapur yang sering ditemukan dalam rumah tangga yang dapat diolah menjadi sediaan jamu dan dapat dikonsumsi dalam masa kabut asap akibat kebakaran hutan. anaman yang dapat dikonsumsi dan dibuat menjadi jamu untuk immune booster antara lain adalah temulawak, kunyit, dan jahe. Selain bahan utama tersebut dapat juga ditambahkan bahan lain untuk menambah rasa dan memberi aroma yang menggugah selera seperti kayu manis, serai, dan gula aren. Temulawak atau *Curcuma xanthorrhiza* Roxb merupakan tanaman yang sering digunakan sebagai obat- obatan yang tergolong dalam suku temu- temuan (*Zingiberaceae*). Salah satu kandungan terbanyak yang dimiliki tumbuhan temulawak ialah pati, pati temulawak mengandung kurkuminoid yang membantu proses metabolisme dan fisiologis organ badan. Penggunaan temulawak dalam pengobatan tradisional banyak digunakan dalam pengobatan gangguan pencernaan, sakit kuning, keputihan, meningkatkan daya tahan tubuh serta menjaga kesehatan (Aldizal *et al.*, 2019). Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman rempah yang berasal dari Asia Selatan, dan sekarang telah tersebar ke seluruh dunia. Jahe dimanfaatkan sebagai bahan obat herbal karena mengandung minyak atsiri dengan senyawa kimia aktif, yang berkhasiat dalam mencegah dan mengobati berbagai penyakit (Goulart, 1995; Reader's Digest, 2004; Sudewo, 2006; Santoso, 2008). Senyawa kimia aktif yang juga terkandung dalam jahe yang bersifat anti-inflamasi dan antioksidan, adalah gingerol, beta-caroten, capsaicin, asam cafeic, curcumin dan salisilat. (Yuan Shan & Iskandar, 2018).

Kunyit, *Curcuma longa* L. (*Zingiberaceae*) adalah tanaman tropis yang banyak terdapat di benua Asia. Dalam sejarah perobatan rakyat India, kunyit dianggap sebagai bahan antibiotik yang terbaik sementara pada masa yang sama kunyit juga digunakan untuk memudahkan proses pencernaan dan memperbaiki perjalanan usus. Dari ketiga bahan diatas diketahui mengandung senyawa kurkumin yang memiliki banyak sekali manfaat seperti : antioksidan, antiinflamasi, antibakteri, dan antivirus yang sangat cocok apabila digunakan untuk meningkatkan imunitas agar tetap sehat dikala pandemi seperti saat ini (Aryanta, 2019). Menurut Prof. Dr. Mangestuti Agil, MS, Apt. salah satu guru besar di Fakultas Farmasi Universitas Airlangga pada artikel yang dipublish oleh The Jakarta Post "Kunyit, misalnya, bermanfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh kita. Ini juga berfungsi sebagai

antioksidan dan antimikroba,” menambahkan bahwa jahe juga dikenal sebagai penguat kekebalan tubuh dan temulawak bermanfaat dalam menjaga kesehatan hati. Prof. Dr. Mangestuti juga menambahkan bahwa mengkonsumsi tanaman tersebut dalam bentuk jamu secara teratur berpotensi mencegah penularan berbagai mikroba, termasuk virus dan bakteri. Peserta kegiatan selain diberikan pengetahuan juga diberikan keterampilan dalam mengolah rempah-rempah menjadi jamu. Pada akhir penyampaian materi akan ada sesi diskusi bersamadengan peserta kegiatan.

3. Penyampaian Materi Manfaat Tanaman Khas Kal-Teng dalam Peningkatan Sistem Imun Untuk Pencegahan ISPA

Pada materi ini peserta akan diberikan pengetahuan terkait tumbuhan-tumbuhan asal Kalimantan Tengah yang dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional dalam pencegahan penyakit ISPA. Pada materi ini ada 2 (dua) tumbuhan yang menjadi fokus yaitu Hati Tanah serta Rambusa. Secara empiris umbi Hati Tanah dimanfaatkan sebagai obat tradisional dalam mengobati infeksi pada kulit yang disebabkan oleh bakteri. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan ekstrak etanol umbi Hati Tanah mampu menghambat pertumbuhan bakteri penyebab jerawat. Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa ekstrak etanol umbi Hati Tanah mengandung senyawa aktif Flavonoid, Tanin, Katekol, dan Saponin. Kandungan metabolit sekunder yang terkandung didalam umbi Hati Tanah membuktikan bahwa umbi Hati Tanah memiliki aktifitas farmakologis yang dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional. Flavonoid dan Saponin yang terkandung di dalam umbi Hati Tanah memiliki aktivitas farmakologis salah satunya yaitu sebagai antioksidan dan antibakteri.

Selain tumbuhan Hati Tanah peserta juga diperkenalkan dengan manfaat tumbuhan Rambusa (*Passiflora foetida* L) yang biasa disebut masyarakat Kalimantan Tengah sebagai tumbuhan Cemot atau Kemot. Tumbuhan ini merupakan tumbuhan liar yang bisa didapatkan di semak- semak dan area lingkungan masyarakat. Secara empiris masyarakat Kalimantan Tengah menggunakan tumbuhan ini dengan berbagai fungsi seperti bagian akar secara empiris digunakan untuk meredakan asma dan diabetes (Qamariah *et al.*, 2018). Secara ilmiah tanaman ini sudah dibuktikan manfaatnya dalam penanganan masalah dalam kesehatan, Quattrocchi (2012) menyebutkan daun Rambusa berkhasiat meredakan panas, insomnia, pilek, sakit kepala dan asma. Asadujjaman *et al.*, (2014) menyebutkan bahwa Ekstrak Etanol Rambusa secara ilmiah memiliki aktivitas antidiare dan antiinflamasi, hal ini mendukung penggunaannya sebagai tanaman obat. Fadilah *et al.*, (2017) dalam penelitiannya membuktikan bahwa ekstrak daun Rambusa memiliki aktivitas antioksidan, hal yang sama juga telah dibuktikan oleh (Mulia *et al.*, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan merupakan salah satu bentuk kontribusi dari Universitas Muhammadiyah Palangkaraya (UMPR) sebagai salah satu perguruan tinggi terbesar di Kalimantan Tengah dalam peningkatan derajat Kesehatan masyarakat setempat. Pada kegiatan pengabdian ini UMPR bekerja sama dengan Akademi Farmasi Mitra Kesehatan Mandiri Sidoarjo. Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kelompok masyarakat yang tidak produktif secara ekonomi yaitu kelompok ibu-ibu rumah tangga yang difasilitasi oleh kelompok

pengajian Langgar Nurul Iman Kelurahan Langkai Kecamatan Pahandut Kota Palangkaraya. Kelompok pengajian ini berada di lingkungan perumahan yang pada penduduk dengan hampir 90% para istri tidak mempunyai pekerjaan hanya sebagai ibu rumah tangga biasa. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada kondisi Kota Palangka Raya sedang menghadapi bencana kabut asap akibat kebakaran hutan dan lahan. Pada tahun 2023 saat ini kota Palangka Raya kembali diselubungi dengan kabut asap sejak bulan Agustus hingga saat ini (Media Koran Berita Satu, 2023). Adanya kabut asap menyebabkan permasalahan kesehatan yang sangat besar bagi masyarakat kota Palangka Raya. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya, terjadi kenaikan jumlah penderita Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) sejak bulan Januari hingga September 2023 sebanyak 14.900 warga. Sedangkan selama terjadi kebakaran hutan dan lahan (Karhutla) terutama di bulan September, mengalami peningkatan 2.675 warga jika dibandingkan dengan bulan Agustus yang hanya 1.740 kasus (Media Radio Republik Indonesia, 2023).

Dengan meningkatnya jumlah penderita ISPA di Kota Palangka Raya, oleh karena itu kegiatan ini dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan agar pada peserta atau dalam hal ini adalah ibu-ibu rumah tangga mendapatkan pengetahuan serta keterampilan dalam upaya pencegahan penyakit ISPA. Para ibu rumah tangga memiliki peran yang sangat penting dalam sebuah keluarga terutama dalam menjaga kesehatan anggota keluarga. Selain itu kegiatan ini harapannya dapat meningkatkan keterampilan pada peserta dalam membuat sediaan obat tradisional sehingga nantinya dapat menjadi salah satu peluang bisnis bagi para peserta sehingga tidak hanya derajat kesehatan yang dapat ditingkatkan tetapi juga meningkatkan derajat perekonomian masyarakat. Peserta kegiatan pengabdian ini merupakan ibu rumah tangga yang memiliki peran penting dalam menjaga dan memelihara kesehatan anggota keluarga.

Pengetahuan dan pendidikan yang diberikan orang tua pada anggota keluarga akan sangat membantu dalam pembentukan perilaku terutama perilaku dalam menjaga kesehatan tubuh. Perilaku orang tua (ibu) terhadap pemeliharaan kesehatan anak sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku anaknya. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan hal penting yang harus dimiliki anak dari orang tua sejak kecil. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan banyak anak usia dini yang memiliki Pengetahuan tentang Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) kurang yang berdampak pada perilaku yang salah. Bila pengetahuan orang tua baik maka Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga baik orang tua yang mempunyai pengetahuan yang baik hampir seluruh anaknya mempunyai PHBS baik. Sehingga penting bagi seorang ibu dalam memiliki pengetahuan serta mengimplementasikan PHBS dalam kehidupan berkeluarga.

ISPA merupakan penyakit infeksi saluran pernapasan atas yang mudah diderita oleh anak pada kondisi kesehatan atau sistem imun yang tidak baik. Pada kondisi adanya kabut asap akibat dari kebakaran hutan dan lahan maka penting bagi semua anggota keluarga untuk mengimplementasikan PHBS sebagai salah satu upaya dalam mencegah terkenanya penyakit ISPA. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan 50 orang para anggota pengajian yang semuanya merupakan para ibu rumah tangga. Kegiatan dilakukan dalam 1 hari dengan pemberian 3 (tiga) materi serta diakhir kegiatan diberikan bingkisan dan pemberian masker serta vitamin bagi para peserta. Adapun hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Penyampaian Materi PHBS dalam Pencegahan ISPA

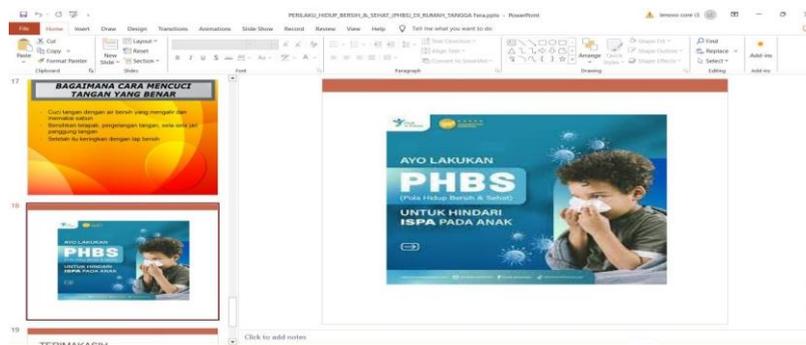
Materi pertama yang disampaikan pada kegiatan ini adalah upaya pencegahan penyakit ISPA dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kegiatan ini dilaksanakan secara luring dengan memaparkan materi dalam bentuk power point yang disampaikan oleh ketua tim pengabdian yaitu Fera Sartika, M.Si. kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan terkait implementasi PHBS dalam lingkungan keluarga agar dapat meningkatkan kesehatan dan terhindar dari penyakit ISPA.



Gambar 1. Materi PHBS

Peserta kegiatan ini merupakan ibu rumah tangga yang memiliki peran penting dalam memberikan edukasi serta pengetahuan kepada anggota keluarga. Edukasi yang diberikan atau ditanamkan oleh orang tua pada Tingkat keluarga akan mempengaruhi perilaku anggota keluarga terutama anak. Anak akan mencontoh apa yang dilakukan oleh orang tua. PHBS merupakan suatu perilaku yang sangat penting diterapkan dalam Tingkat keluarga maka ibu rumah tangga membutuhkan pengetahuan yang lebih tentang penerapan PHBS di lingkungan keluarga. Dwigita (2012) menyatakan peranan ibu sangat dominan dan menentukan kualitas hidup anak di kemudian hari, sehingga sangatlah penting bagi mereka untuk mengetahui dan memahami cara untuk membudayakan PHBS anak sejak usia dini. Ibu yang mempunyai pengetahuan tinggi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) berpeluang bagi keluarganya untuk berperilaku hidup bersih dan sehat sebesar 6,4 kali dibandingkan dengan pengetahuan rendah (Syafriyazal, 2002).

Mengingat pentingnya keterlibatan ibu terhadap praktik perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak sehari-hari sejak dini, maka perlu untuk membuat suatu program pendidikan kesehatan bagi ibu sebagai upaya mengoptimalkan kemampuan anak dalam menerapkan PHBS sejak usia dini. a. Strategi penerapan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*) dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat mengenali dan mengetahui masalahnya sendiri, dalam tatanan rumah tangga, agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Akbar, 2015).



Gambar 2. Materi Perilaku PHBS sebagai Upaya Pencegahan ISPA

Pada kegiatan ini materi PHBS yang disampaikan yaitu fokus pada perilaku yang dapat diterapkan dalam rumah tangga untuk mencegah penyakit ISPA. Saat pelaksanaan kegiatan pengabdian kondisi udara di lingkungan peserta sedang tidak dalam keadaan baik, karena pada saat tersebut kabut asap di kota Palangka Raya semakin tebal tetapi banyak peserta kegiatan yang tidak menggunakan masker. Oleh karena itu pada saat pelaksanaan kegiatan selain melakukan edukasi tentang pentingnya penggunaan masker, tim juga membagikan masker secara gratis kepada para peserta agar dapat digunakan oleh semua anggota keluarga. Penggunaan masker salah satu upaya untuk mencegah terkenanya penyakit ISPA. Penggunaan masker juga akan melindungi sistem pernapasan dari partikel-partikel yang terkandung dalam asap. Kabut asap mengandung partikel-partikel yang dapat membahayakan kesehatan jika terhirup. Untuk menghindari dampak buruk tersebut maka seluruh lapisan masyarakat diharapkan dapat menggunakan masker saat beraktivitas di luar rumah. Pencegahan penyakit ISPA dapat dengan cara menggunakan masker. Masker merupakan salah satu alat pelindung diri (APD) yang digunakan untuk melindungi mulut, hidung, dan wajah dari patogen yang ditularkan melalui udara, droplet, maupun percikan cairan tubuh yang terinfeksi (Trossman, 2016).

Materi PHBS lainnya yang diinformasikan adalah kebiasaan cuci tangan yang baik. Cuci tangan merupakan salah satu PHBS yang dapat mencegah terjadinya penyakit-penyakit infeksi yang dapat disebabkan oleh bakteri atau virus seperti ISPA, diare dan cacingan. Erilaku hidup bersih dan sehat penduduk merupakan salah satu mencegah terjadinya ISPA, memperhatikan lingkungan yang sehat, memberikan pengetahuan tentang penyakit ISPA, membagikan masker dan mencuci tangan. Penyakit ISPA juga dapat dilakukan pencegahan dengan cara melakukan cuci tangan 6 langkah untuk membersihkan tangan dari kuman dan mikroorganisme dengan menggunakan sabun dan air mengalir atau. Peserta diajarkan cara mencuci tangan 6 langkah dengan praktek langsung.

Selain pembagian masker tim juga membagikan vitamin C kepada para peserta. Harapannya peserta beserta dengan anggota keluarga dapat mengkonsumsi vitamin yang diberikan sebagai salah satu Upaya untuk meningkatkan sistem imun tubuh agar dapat terhindar dari penyakit ISPA.

2. Penyampain Materi Peran Jamu dalam Pencegahan penyakit ISPA

Materi kedua yang disampaikan adalah mengenai penggunaan bahan-bahan bumbu dapur atau rempah-rempah yang dapat diolah menjadi sediaan jamu untuk meningkatkan sistem imun tubuh agar terhindar dari penyakit ISPA. Materi kedua ini

disampaikan oleh Panji Ratih Suci, M.Farm yang merupakan dosen di Akademi Farmasi Mitra Sehat Mandiri Sidoarjo. Tujuan dari penyampaian materi ini adalah para peserta yang merupakan ibu rumah tangga dapat memanfaatkan bumbu dapur yang sebagian besar dapat diolah menjadi sediaan obat tradisional dan dapat dimanfaatkan dalam pemeliharaan Kesehatan. Pencegahan dan pengendalian penularan ISPA dapat dilakukan dengan meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS): seperti mengkonsumsi gizi seimbang, aktifitas fisik minimal 30 menit sehari, istirahat yang cukup, termasuk pemanfaatan kesehatan tradisional. Pemanfaatan kesehatan tradisional, salah satunya dilakukan dengan melaksanakan asuhan mandiri kesehatan tradisional melalui pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dan akupresur, yang meliputi: Cara kesehatan tradisional untuk meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan nafsu makan, mengatasi susah tidur, dan mengatasi stress. Simplisia nabati yang dapat dimanfaatkan diantaranya: Herba Sambiloto, Herba Meniran, Rimpang Jahe, Jambu Biji, Rimpang Kunyit, dan Rimpang Temulawak. Pengolahan jamu atau obat tradisional secara umum yaitu Bahan simplisia kering atau segar direbus dengan 250 ml air selama 15-30 menit. Sedangkan bahan berupa serbuk dapat diseduh dengan 150 ml air matangpanas.



Gambar 3. Penyampaian Materi Jamu

Materi disampaikan dengan langsung memperkenalkan rempah-rempah yang mudah didapat didalam rumah tangga dan cara pengolahannya. Beberapa rempah yang langsung dibahas pengelohannya diantaranya yaitu Jahe dan kunyit. Kedua rimpang ini termasuk rempah yang sangat mudah didapat dan diolah menjadi sediaan jamu. Salah satu tanaman yang digunakan untuk pengobatan gejala ISPA adalah jahe karena pada jahe terdapat minyak atsiri yang mengandung komponen zingiberin dan zingiberol, yang berfungsi untuk meredakan batuk. Madu yang ditambahkan pada rebusan jahe akan menambah cita rasa dibandingkan dengan hanya rebusan jahe itu sendiri. Kandungan yang terdapat pada madu adalah vitamin C dan pinobanksine sebagai kesehatan dan antioksidan, sehingga kombinasi minuman herbal jahe madu efektif untuk menurunkan keparahan batuk tanpa menimbulkan efek samping yang mengganggu kesehatan anak (Qamariah, Mulyani, & Dewi, 2018). Jahe memiliki efek yang menghangatkan dan melegakan saat batuk, demam, flu, dan masalah pernapasan lainnya. Madu memiliki efek kesehatan sehingga dapat menyebabkan tidur nyenyak. Di dalam tubuh, madu dimetabolisir seperti halnya gula sehingga menyebabkan kadar sinotonin (suatu senyawa yang dapat meredakan aktivitas otak) dalam otak meninggi yang menginduksi pada relaksasi dan keinginan untuk tidur (Sarwono, 2012). Minuman herbal jahe merah

dicampur madu dapat menurunkan Tingkat keparahan batuk pada anak dengan ISPA, karena minyak atsiri dalam jahe yang terdiri dari komponen utama berupa senyawa kesehatan dan zingiberol. Mempunyai efek kesehatan, antioksidan, dan zat aktif yang dapat mengobati batuk, sedangkan madu mengandung pinobanksine dan vitamin C sebagai antioksidan yang dapat menyembuhkan beberapa penyakit infeksi seperti batuk anak pada ISPA, zat kesehatan ini mengandung zat inhibine sebagai bahan antimikroba yang bertanggung jawab menghambat pertumbuhan organisme baik gram positif dan gram negatif yang kemudian menjadi efektif (Ramadhan, 2013).

Selain jahe, rimpang kunyit dapat diolah menjadi sediaan jamu dan dapat digunakan untuk pencegahan ISPA. Rimpang kunyit memiliki berbagai kandungan senyawa kimia yang dapat dimanfaatkan untuk obat diantaranya adalah minyak atsiri, kurkumin, resin desmetoksikurkumin, oleoresin dan bisdetoksikurkumin (Yuan Shan and Iskandar, 2018). Kunyit mengandung zat kurkumin yang bekerja meningkatkan daya tahan tubuh. Artinya, sistem pertahanan tubuh melawan virus atau bakteri penyebab penyakit yang ditingkatkan, bukan secara langsung membunuh kuman tersebut. Mengonsumsi air kunyit kuning secara rutin juga bisa membantu memerangi virus yang menginfeksi saluran pernapasan berkat adanya zat anti kataral. Kandungan pada kunyit yang disebut kurkumin merupakan antioksidan yang memiliki efek antiradang poten. Pada satu kunyit, kurang lebih memiliki kandungan kurkumin sebanyak 200 miligram (mg). Zat aktif tersebut membantu menghentikan kerja enzim serta sitokin yang dapat menyebabkan inflamasi pada tubuh. Maka dari itu sangat bermanfaat untuk mengurangi radang dan dapat meningkatkan kortison pada kelenjar adrenal dalam tubuh. Manfaat kunyit untuk kesehatan lainnya adalah untuk melawan infeksi pada tubuh.

3. Penyampaian Materi Manfaat Tanaman Khas Kal-Teng dalam peningkatan sistem imun untuk pencegahan ISPA

Materi ketiga yang disampaikan adalah pemberian informasi kepada para peserta tentang tumbuhan asal Kalimantan Tengah yang memiliki khasiat sebagai obat tradisional dan dapat digunakan sebagai terapi dalam meningkatkan sistem imun tubuh pada kondisi kabut asap. Tumbuhan yang berkhasiat obat yang diperkenalkan kepada peserta merupakan tumbuhan obat yang telah diteliti oleh dosen-dosen Farmasi di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. Pada kegiatan pengabdian ini ada dua tumbuhan yang menjadi topik materi yaitu tumbuhan Hati Tanah dan Rambusa. Tumbuhan Hati Tanah merupakan tumbuhan obat yang tumbuh di hutan-hutan pedalaman Kalimantan Tengah. Materi terkait manfaat tumbuhan Hati Tanah dibawakan oleh Apt. Rezqi Handayani, M.P.H dan Nurul Qamariah, M.Si. Kedua dosen ini telah melakukan penelitian terkait manfaat tumbuhan Hati Tanah sejak tahun 2015. Tumbuhan kedua yang diperkenalkan adalah tumbuhan Rambusa yang banyak memiliki khasiat sebagai obat tradisional. Materi terkait tumbuhan Rambusa dibawakan oleh Apt. Evi Mulyani, M.Farm yang telah melakukan penelitian tentang tumbuhan tersebut. Tujuan dari pemberian materi ini adalah agar peserta mengetahui informasi terkait pemanfaatan tumbuhan hutan berkhasiat obat asal Kalimantan Tengah yang dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisional terutama dalam kondisi bencana kabut asap agar tidak terkena penyakit ISPA.

Salah satu Upaya untuk mencegah penyakit ISPA yaitu dengan meningkatkan sistem imun tubuh. Salah satu tumbuhan obat asal Kalimantan Tengah yaitu Hati Tanah (*Angiotepri* Sp) memiliki potensi yang besar untuk dikembangkan menjadi terapi

immunomodulator sebagai salah satu pilihan dalam terapi preventif untuk pencegahan ISPA. Secara empiris bagian dari tumbuhan Hati Tanah yaitu umbi telah digunakan masyarakat Dayak secara turun temurun sebagai obat tradisional. Umbi Hati Tanah telah digunakan oleh masyarakat dalam mengobati penyakit yang disebabkan oleh infeksi. Pada tahun 2014, telah dilakukan penelitian untuk mengetahui metabolit sekunder yang terkandung didalam umbi Hati Tanah. Metabolit sekunder yang terkandung adalah flavonoid, tanin, katekol, dan saponin. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan umbi Hati Tanah memiliki efek farmakologis yang dapat dimanfaatkan dalam terapi obat tradisional. Hal ini dikarenakan di dalam simplisia umbi Hati Tanah mengandung beberapa metabolit sekunder yang berkhasiat secara farmakologis. Salah satu senyawa aktif yang terkandung didalam umbi Hati Tanah dan memiliki efek farmakologis sebagai terapi immunodilator adalah flavanoid. Flavonoid terbukti dapat meningkatkan sistem imun dengan cara memicu proliferasi limfosit, meningkatkan jumlah sel T dan meningkatkan aktivitas IL-2 (Jiao *et al.*, 2009). Sel Th1 (T helper 1) yang teraktivasi akan mempengaruhi SMAF (*Specific Macrophage Arming Factor*), yaitu molekul- molekul termasuk IFN γ (interferon gamma) yang dapat mengaktifkan makrofag. Jika terdapat antigen yang masuk ke tubuh, misalnya bakteri, maka limfosit T dan makrofag saling bekerja sama untuk membunuh bakteri tersebut. Makrofag akan memfagosit bakteri dan limfosit T berdiferensiasi menjadi CD4⁺ dan CD8⁺. Sel CD4⁺ berdiferensiasi menjadi Th1 yang kemudian menghasilkan sitokin IFN γ dan TNF α serta memacu sel Natural Killer. Sel CD8⁺ pun menghasilkan sitokin IFN γ . Sitokin tersebut akan mengaktifkan makrofag untuk menghasilkan senyawa salah satunya nitrit oksida yang berguna membunuh bakteri (Ukhrowi, 2011 & Abbas, 2017).

Rambusa (*Passiflora foetida* L) adalah salah satu jenis tanaman yang banyak ditemukan merambat pada tanaman lain. Tanaman ini biasanya ditemukan di daerah berair seperti rawa dan sungai (Lim, 2012). Secara ilmiah tanaman ini sudah dibuktikan manfaatnya dalam penanganan masalah dalam kesehatan, Quattrocchi (2012) menyebutkan daun rambusa berkhasiat meredakan panas, insomnia, pilek, sakit kepala dan asma. Rambusa memiliki aktivitas antiinflamasi, antitumor, antikanker, antihepatotoksitas dan antimikroba (Duke, 2009). Pada dosis 100mg/kgBB ekstrak etanol daun Rambusa menghasilkan efek anti inflamasi yang sangat signifikan pada tikus (Sasikala *et al.*, 2011).

Satu senyawa bioaktif utama yang ditemukan dalam ekstrak daun rambusa dengan analisis Kromatografi Cair Kinerja Tinggi (HPLC) yaitu vitexin yang merupakan salah satu senyawa flavonoid. Vitexin menunjukkan anti-oksidan, anti-inflamasi dan sifat anti-hepatotoksik. Daun rambusa (*Passiflora foetida* L) mengandung komponen bioaktif seperti tanin, kumarin, alkaloid, flavonoid, tirosin dan glisin. *Apigenin-8-C- β -Dglucopyranoside* yang terdapat pada rebusan daun rambusa yang menunjukkan sifat antikanker, anti-oksidan, antivirus, anti-inflamasi, antitiroid, anti-arteriosklerotik, anti-hipertensi dan antihepatotoksik (Smruthi *et al.*, 2020).

Pada kegiatan ini selain pemberian materi secara langsung oleh tim, peserta juga diberikan leaflet yang berisi informasi terkait semua materi yang disampaikan termasuk pengenalan tentang tumbuhan Hati Tanah serta tumbuhan Rambusa.

Pada kegiatan ini selain pemberian materi secara langsung oleh tim, peserta juga diberikan leaflet yang berisi informasi terkait semua materi yang disampaikan termasuk pengenalan tentang tumbuhan Hati Tanah serta tumbuhan Rambusa.

UPAYA PENCEGAHAN ISPA AKIBAT KEBakaran HUTAN DAN LAHAN DI KALTENG

1 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

- Menggunakan masker bila bepergian keluar rumah
- Mencuci tangan dengan benar sesudah melakukan aktivitas, dari kamar mandi, dan sebelum makan
- Minum air putih bersih dan matang (mineral) minimal 8 gelas dalam sehari
- Makan buah, sayur dan protein yang cukup dan seimbang
- Menjaga imunitas tubuh dengan vitamin dan mineral
- Mengatur waktu istirahat yang cukup (7 - 9 jam/hari dewasa dan 10 -13 jam/hari anak)

2 Peran Obat tradisional/jamu

Obat tradisional adalah bahan atau ramuan bahan yang berupa bahan tumbuhan, bahan hewan, bahan mineral atau campuran dari bahan tersebut yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan, dan dapat diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.

Konsumsi obat tradisional/jamu bisa menjadi alternatif untuk menjaga kesehatan tubuh dalam mencegah ISPA, karena memiliki kandungan senyawa aktif berkhasiat dan efektivitas antioksidan yang banyak.

anaman yang dapat dikonsumsi dan dibuat menjadi jamu untuk immune booster antara lain adalah temulawak, kunyit, dan jahe.

Jenis sediaan obat tradisional yang dapat digunakan bisa berupa sediaan jadi maupun sediaan ramuan/tumbuhan segar. Tumbuhan yang digunakan mulai dari tanaman liar maupun tanaman obat keluarga (TOGA). Hal yang harus diperhatikan dalam penggunaan obat tradisional yaitu kebersihan, bahan dasar misal air yg digunakan, serta segera dikonsumsi jika dari tanaman segar (Jamu)

3 Tumbuhan khas Kalteng yang memiliki khasiat meningkatkan sistem imun

Hati Tanah
Umbi terbukti mengandung zat yang mampu meningkatkan sistem imun.
Cara penggunaan :
Bagian umbi hati tanah yang sudah dicuci bersih kemudian direbus. Air hasil rebusan kemudian dikonsumsi (masih belum terdapat data terkait aturan konsumsi air rebusan tumbuhan ini, namun tidak dianjurkan untuk lebih dari 2 kali sehari)

Rambusa / Cemot
Buah cemot terbukti mengandung vit C dan sifat antioksidan yang tinggi
Cara penggunaan :
Bagian biji buah segar direndam dalam air putih dingin, kemudian disaring dan diminum.

FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKARAYA

By Mahasiswa Relawan **umpr** AKADEMI FARMASI MITRA SEHAT MANDIRI SIDOARJO Kampus Merdeka by OBAT Apps

Gambar 4. Leaflet Kegiatan Pengabdian

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat menambah pengetahuan dan ketrampilan bagi para peserta yang merupakan ibu rumah tangga dalam hal Upaya-upaya yang dapat diimplementasikan dalam keluarga untuk pencegahan penyakit ISPA sebagai dampak dari kabut asap akibat kebakaran hutan dan lahan. Pengetahuan yang diberikan kepada para peserta terutama terkait pemanfaatan obat tradisional dapat menjadi inspirasi bagi peserta untuk dapat menghasilkan inovasi sediaan jamu atau obat tradisional yang dapat menjadi sebuah produk komersil sehinggamenjadi peluang bisnis bagi para ibu rumah tangga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Palangkaraya telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui program kerjasama dengan Akademi Farmasi Mitra Sehat Mandiri Sidoarjo

REFERENSI

- Abbas, Lichtmann, Pillai. Cellular and Molecular Immunology. (2007). 6th ed. Philadelphia: Elsevier Saunders; p. 358–60. 15
- Aldizal, R., Rizkio, M., Perdana, F., Suci, F., Galuh, V., Putri, A., Rina, A., Cahyani, N. D., Yanti, R., & Khendri, F. (2019). Review: Tanaman Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza Roxb*) sebagai Obat Tradisional. *Jurnal Ilmiah Farmako Bahari*.
- Aryanta, I. W. R. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), pp. 39–43. doi: 10.32795/widyakesehatan.v1i2.463
- Asaduzzaman, M., M.A. Wahab, M.C.J. Verdegem, S. Huque, M.A. Salam, and M.E.

- Azim. (2009). C/N Ratio Control and Substrate Addition for Periphyton Development Jointly Enhance Freshwater Prawn *Macrobrachium rosenbergii* Production in Ponds. *Aquaculture*, 280: 117-123
- Goulart, F.S. (1995). *Super Healing Foods*. Reward Books, a member of Penguin Putnam Inc. New York.
- Dwigita, IC. (2012). *Role Play PHBS Pada Tatanan Sekolah*. DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Soetomo Surabaya.
- Handayani R.S., Sari I.D., Yuniar Y., Gitawati R. (2021). Pola Peresapan Anak dengan Infeksi saluran Pernapasan Akut (ISPA) Non Pneumonia di Klinik. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 11(2), 156-164
- Hendri. (2023). 14 Ribu Lebih Warga Palangka Raya Terpapar ISPA Akibat Kabut Asap. <https://www.borneonews.co.id/berita/315986> diakses tanggal 01 januari 2024
- Kemendes R., (2012). *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta
- Media Koran Berita Satu. (2023). Karhutla di Palangka Raya Meluas, Kasus ISPA Melonjak. Media Radio Republik Indonesia. (2023). Pasien ISPA di Palangka Raya Meningkat 14.900
- Orang. Diakses tanggal 17 Oktober 2023.
- Perwitasari D., & Sukana B. (2012). Gambaran Kebakaran Hutan Dengan Kejadian Penyakit ISPA dan Pneumonia di Kabupaten Batang Hari Provinsi Jambi Tahun 2008. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 11(02), 148-158
- Quattrocchi, U. (2012). *CRC World Dictionary of Medical and Poisonous Plants*. Boca Raton: CRC Press
- Reader's Digest. (2004). *Foods that Harm Foods that Heal*. The Reader's Digest Association Inc. New York.
- Santoso, H.B. (2008). *Ragam & Khasiat Tanaman Obat*. PT Agromedia Pustaka. Yogyakarta.
- Syafrizal. (2002). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan PHBS Keluarga di Kabupaten Bungo Tahun 2002. Tesis. Program Studi IKM Program Pasca Sarjana FKM UI
- Sudewo, B. (2006). *Tanaman Obat Populer*. Agromedia Pustaka. Yogyakarta.
- Sukana B., & Bisara D. (2015). Kejadian ISPA dan Pneumonia Akibat Kebakaran Hutan di kabupaten Pulang Pisau Provinsi Kalimantan tengah. *Jurnal ekologi Kesehatan*. 14(03),250-258.
- Trossman, S. (2016). Respirator or procedure mask? Resource available to help nurses, patients stay safe.
- Ukhrowi U. (2011). Pengaruh Pemberian Ekstrak Etanol Umbi Bidara Upas (*Merremia mammosa*) terhadap Fagositosis Makrofag dan Produksi Nitrit Oksida (NO) Makrofag [Thesis]. Universitas Diponegoro
- Yuan Shan, C., & Iskandar, Y. (2018). Studi Kandungan Kimia Dan Aktivitas Farmakologi Tanaman Kunyit (*Curcuma longa* L.). *Pharmacia*, 16, 547–555.

