

PEMANFAATAN TANAMAN HERBAL DALAM BENTUK SARANG SEDUH SEHAT DI SMA NEGERI 2 RANTAU SELATAN

Ahra¹, Icha Dzulfahani Sadina², Puji Rahayu³, Mila Nirmala Sari Hasibuan⁴

¹Mahasiswa PPG Calon Guru LPTK Universitas Labuhan Batu,

²Mahasiswa PPG Calon Guru LPTK Universitas Labuhan Batu,

³Mahasiswa PPG Calon Guru LPTK Universitas Labuhan Batu,

⁴ FKIP Universitas Labuhan Batu

Email: ¹Ahra11775@gmail.com., ²ichadzulfahani2017@gmail.com
³pujirahayuwisdayanti3004@gmail.com., ⁴milanirmalasari7@gmail.com
Corresponding author: ichadzulfahani2017@gmail.com

ABSTRAK

Ketergantungan terhadap obat-obatan yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan, seperti kasus gagal ginjal akut akibat kandungan berbahaya dalam obat baik tablet maupun sirup. Untuk mengatasi hal ini, program pengabdian masyarakat dilakukan oleh mahasiswa PPL dari PPG Calon Guru Universitas Labuhan Batu (ULB) Gelombang 2 Tahun 2024 di SMA Negeri 2 Rantau Selatan melalui pemanfaatan tanaman apotek hidup menjadi minuman herbal. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya tanaman obat tradisional sebagai alternatif yang aman dan alami. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan, praktik penanaman tanaman obat seperti jahe, kunyit, dan sereh, serta pembuatan produk minuman herbal berbentuk teh seduh. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mampu memahami manfaat tanaman obat, terlibat aktif dalam proses penanaman dan pengolahan, serta menghasilkan produk herbal yang bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Program ini berhasil mendorong gaya hidup sehat di lingkungan sekolah dan mengurangi ketergantungan terhadap obat kimia.

Kata kunci: Apotek hidup, tanaman obat, minuman herbal, kesehatan, sekolah

ABSTRACT

Excessive dependence on drugs can have negative impacts on health, such as cases of acute kidney failure due to dangerous ingredients in drugs, both tablets and syrups. To overcome this, a community service program was carried out by students of PPG Prajabatan Universitas Labuhan Batu (ULB) through the utilization of living pharmacy plants into herbal drinks. This program

aims to increase awareness of the importance of traditional medicinal plants as a safe and natural alternative. Activities are carried out through counseling, practicing planting medicinal plants such as ginger, turmeric, and lemongrass, and making herbal drink products in the form of brewed tea. The results of the activities showed that students were able to understand the benefits of medicinal plants, were actively involved in the planting and processing process, and produced herbal products that were useful for increasing endurance. This program succeeded in encouraging a healthy lifestyle in the school environment and reducing dependence on chemical drugs.

Keywords: Living pharmacy, medicinal plants, herbal drinks, health, school

PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, penggunaan obat kimia di lingkungan masyarakat masih cenderung tinggi dan marak digunakan di semua kalangan, baik kalangan orang dewasa, remaja maupun anak-anak. Hal ini dikarenakan penggunaan obat kimia memiliki reaksi yang lebih cepat dalam mengatasi penyakit yang dirasakan. Seperti yang diketahui pada tahun 2023 lalu, ada kasus terkait dengan beberapa anak kecil yang mengalami gagal ginjal dan bahkan sampai meninggal dunia dikarenakan mengkonsumsi obat sirup yang mengandung racun didalamnya yaitu *Etilen Glikol (EG)* dan *Dietilen Glikol(DEG)* (Hanif et al., 2024). Obat-obatan yang seharusnya dapat meringankan dan menyembuhkan gejala penyakit justru menimbulkan kerugian pada konsumen yang mengkonsumsinya, bahkan mengakibatkan kematian. Dari hal tersebut timbul ide untuk dapat membuat suatu alternatif obat yang mudah untuk didapatkan oleh semua kalangan, baik itu kalangan orang dewasa, remaja maupun juga anak-anak guna mengurangi penggunaan obat-obat kimia, maka tanaman obat-obat tradisional hadir sebagai alternatif untuk hal itu. Dalam (Rahmatizar, 2021) dijelaskan bahwa obat tradisional merupakan bahan atau ramuan alami dari tumbuhan di sekitar yang dipercaya dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit secara turun-temurun. Tanaman obat tradisional juga dipercaya bersifat alamiah dan tidak menimbulkan efek samping yang mendalam jika dibandingkan dengan obat-obat kimia.

Sekolah merupakan salah satu tatanan masyarakat yang memiliki tujuan untuk dapat melahirkan generasi yang cerdas. Di lingkungan sekolah, perlu sekali untuk memperhatikan kesehatan para siswa ataupun juga warga sekolah untuk mendukung proses belajar mengajar yang optimal. Berdasarkan hal tersebut, maka upaya penanaman apotek hidup di lingkungan sekolah merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk dapat mendukung perbaikan kesehatan bagi warga sekolah. Dalam (Halifa et al., 2021) dijelaskan bahwa apotek hidup merupakan

pemanfaatan sebagian tanah untuk ditanami tumbuhan obat yang digunakan untuk keperluan sehari-hari. Begitupun juga dalam (Fadli et al., 2023) mengemukakan bahwa tanaman apotek hidup atau tumbuhan obat merupakan semua bagian tumbuhan berupa batang serta akar baik itu tanaman budidaya maupun non budidaya yang memiliki manfaat sebagai obat yang dapat digunakan sebagai pembuatan obat modern ataupun juga tradisional.

Pengadaan apotek hidup dilingkungan sekolah, agar siswa dan warga sekolah lainnya dapat mengenal tanaman-tanaman yang dapat dijadikan sebagai obat yang memiliki khasiat dan juga manfaat dalam menyembuhkan suatu penyakit (Hanif et al., 2024). Beberapa tanaman obat yang dapat ditemui dan juga dapat ditanam dilahan apotek hidup adalah : 1) jahe yang memiliki manfaat untuk meredakan nyeri haid, meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta menyembuhkan batuk dan rematik; 2) kunyit, memiliki manfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, meredakan peradangan dan nyeri, serta mengatasi gangguan pencernaan; 3) sereh, memiliki manfaat untuk membantu pencernaan, meredakan sakit kepala, menurunkan kolesterol serta mengurangi gejala flu; 4) lengkuas, memiliki manfaat untuk meningkatkan sistem pencernaan hingga melindungi tubuh dari inflasi; dan 5) jeruk nipis, memiliki manfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan melancarkan pencernaan.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh mahasiswa PPL dari PPG Calon Guru Gelombang 2 Tahun 2024 di SMA Negeri 2 Rantau Selatan yang merupakan salah satu sekolah di Kecamatan Rantau Selatan, Kabupaten Labuhan Batu, Sumatera Utara. Setelah dilakukanya observasi awal ditemukan bahwa SMA Negeri 2 Rantau Selatan memiliki pekarangan atau lahan yang kosong yang dapat dimanfaatkan sebagai lahan untuk tanaman apotek hidup. Sehingga tim pengabdian memanfaatkan lahan kosong tersebut untuk dijadikan sebagai “Apotek Hidup” bersama dengan siswa kelas X. Diawal, tim pengabdian memberikan materi terkait dengan tanaman-tanaman obat tradisional yang memiliki banyak sekali manfaat dan khasiat untuk masalah kesehatan, kemudian juga tim pengabdian memberikan contoh dan teknik penanaman tanaman obat tersebut di pekarangan apotek hidup dan tahap terakhirnya adalah memanfaatkan tanaman obat yang ditanam di apotek hidup menjadi minuman herbal yang memiliki khasiat untuk menjaga daya tahan tubuh atau imunitas tubuh.

Produk minuman herbal yang dihasilkan dari tanaman apotek hidup ini merupakan hasil ide kreatif dan inovatif mahasiswa PPG Calon Guru yang ingin memanfaatkan pekarangan sekolah dan juga ingin meyakinkan warga sekolah, terutama siswa bahwa minuman dari tanaman

tradisional memiliki banyak sekali khasiat yang baik untuk kesehatan tubuh dan tidak banyak memiliki efek samping yang berlebihan jika dibandingkan dengan obat-obat kimia. Minuman herbal ini terbuat dari bahan-bahan sereh, jahe, kunyit dan juga gula merah yang dikemas dalam bentuk kantong seduh, sehingga jika ingin dikonsumsi, konsumen hanya tinggal menyeduhnya dengan menggunakan air panas. Minuman herbal ini memiliki banyak sekali manfaat bagi kesehatan tubuh yang dihasilkan dari tanaman jahe, kunyit dan juga serehnya, yaitu untuk meredakan nyeri dan demam, meningkatkan imun tubuh, melindungi dari radikal bebas dan membantu untuk melancarkan menstruasi.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran Kegiatan

Sasaran pelaksanaan kegiatan program ini adalah warga sekolah X SMA Negeri 2 Rantau Selatan, Kecamatan Rantau Selatan, Kabupaten Labuhan Batu, Sumatera Utara

Lokasi Kegiatan

Lokasi kegiatan PKM ini dilakukan di sekolah SMA Negeri 2 Rantau Selatan, khususnya di fase E. Lokasi ini kami pilih karena di lingkungan sekolah tersebut belum memiliki apotek hidup untuk dimanfaatkan untuk kesehatan warga sekolah

Alat dan Bahan

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pisau, gelas, mangkok, kantong seduh, Pouch kemasan, dan kamera. Bahan yang digunakan adalah Kunyit, sereh, jahe, gula merah dan air panas.

Metode yang digunakan

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode pelaksanaan pemberdayaan dengan melibatkan partisipasi siswa dalam pembuatan the herbal sebagai bentuk pemanfaatan dari apotek hidup. Kegiatan ini dilakukan dengan penyampaian materi terkait dengan tanaman obat yang memiliki banyak manfaat dan juga khasiat untuk Kesehatan, kemudian juga melakukan kegiatan pembuatan the herbal dari pemanfaatan apotek hidup di sekolah tersebut. Adapun Lokasi yang disepakati adalah halaman belakang kelas. Lahan yang digunakan,

terlebih dahulu membersihkan tanaman liar dan juga sampah yang berada di sekitar lahan untuk memudahkan dalam penanaman tanaman obat dan selanjutnya dilakukan penanaman berbagai tanaman obat. Lalu kemudian hasil dari lahan tersebut berupa tanaman obat dimanfaatkan untuk pembuatan teh herbal berbahan jahe, kunyit, sereh dan gula merah.

PEMBAHASAN DAN HASIL

Secara umum kegiatan proyek kepemimpinan yang dilakukan oleh mahasiswa PPG Calon Guru Gelombang 2 Tahun 2024 telah dilaksanakan dan berjalan dengan lancar. Adapun kegiatan yang dilakukan selama program yang telah direncanakan telah mencapai tujuan program dan telah memberikan dampak yang baik bagi siswa. Edukasi yang dilakukan mulai dari cara penanaman, penanaman bibit, perawatan tanaman, serta cara mengolah tanaman hingga menjadi minuman herbal. Kegiatan yang dilakukan dengan siswa berjalan dengan baik sehingga menambah sumber informasi bagi siswa di SMA Negeri 2 Rantau Selatan.

Menurut (Anjalaya & Pagarra, 2024) penggunaan tanaman apotik hidup untuk mengobati penyakit atau menjaga kesehatan tubuh dilakukan dengan mengkonsumsi bagian tanaman yang sebelumnya telah melalui proses perebusan atau menggunakan metode lain, bahkan saat ini banyak perusahaan yang membuat obat kemasan dari tanaman apotik hidup yang praktis dikonsumsi. Dengan proses pengolahan tanaman apotik hidup yang baik dan benar, maka manfaat yang diberikan dari tanaman tersebut akan maksimal. Pemanfaatan tanaman apotik hidup dalam bentuk minuman herbal di SMA Negeri 2 Rantau Selatan melalui beberapa tahap:

a. Tahap 1 (Input)

Sebelum melakukan kegiatan ini, kami melakukan observasi terlebih dahulu di lingkungan sekolah SMA Negeri 2 Rantau Selatan untuk mengetahui permasalahan yang ada dan juga kami melihat bahwa di lingkungan sekolah terdapat lahan kosong yang tidak dimanfaatkan untuk apapun, sehingga kami sebagai mahasiswa PPG yang PPL di SMA Negeri 2 Rantau Selatan memanfaatkan lahan kosong tersebut untuk membuat tanaman apotik hidup yang memiliki banyak manfaat untuk warga sekolah.

b. Tahap 2 (Proses)

Dimulai dari memaparkan materi atau penjelasan terkait dengan manfaat tanaman obat kepada para siswa fase X, kemudian melakukan praktik penanaman tanaman obat di lingkungan sekolah atau dilahan apotik hidup. Kemudian melakukan pembuatan the herbal

sebagai bentuk pemanfaatan dari lahan apotek hidup yaitu dengan bahan jahe, kunyit dan sereh yang di potong kecil-kecil dan dikeringkan. Tahap selanjutnya adalah mencampur bahan-bahan sesuai dengan takaran dan dimasukkan kedalam kantong seduh bersama dengan gula merah, lalu dikemas dengan kemasan kecil yang menarik.

c. Tahap 3 (Output)

Output dari kegiatan ini adalah minuman the herbal yang merupakan luaran dari pemanfaatan apotek hidup dari lingkungan sekolah. Minuman herbal ini memiliki manfaat dan khasiat untuk meredakan nyeri dan demam, meningkatkan imun tubuh, melindungi dari radikal bebas dan membantu untuk melancarkan menstruasi dan berdasarkan praktek pembuatan yang sudah dilakukan di dapat hasil bahwa peserta didik dapat mengolah produk dengan baik dan benar, bahan-bahan yang sudah dipersiapkan mulai dari proses penanaman, pengeringan dan pengemasan dilakukan dengan baik dan tidak ada yang gagal.

d. Tahap 4 (Evaluasi)

Tahapan ini dilakukan setelah kegiatan praktik pembuatan the herbal selesai dilakukan. Pada tahapan ini meninjau terkait dengan kekurangan-kekurangan apa saja yang membuat konsumen tidak nyaman untuk menggunakan/mengonsumsi produk yang kami hasilkan.

Fungsi tanaman apotek hidup adalah untuk memanfaatkan tanaman herbal yang memiliki khasiat untuk Kesehatan tubuh. Hal ini sejalan dengan (Dewi et al., 2024) yang menyatakan bahwa Fungsi Apotek hidup bisa membantu keluarga untuk memenuhi kebutuhan obat yang bisa dihasilkan dari tanaman. Tanaman yang biasanya digunakan dilingkungan sekolah yang umum ada di SMA Negeri 2 Rantau Selatan seperti sereh, kunyit, dan jahe. Taman sekolah dapat dimanfaatkan untuk menanam tanaman obat yang dapat disebut sebagai apotek hidup. Proses penanaman tanaman obat dapat melibatkan siswa secara langsung. Hal ini merupakan salah satu media pembelajaran bagi siswa dalam mengasah pengetahuan dan keterampilannya.

Pengadaan apotek hidup dilingkungan siswa dapat membantu siswa untuk mengenal tanaman-tanaman yang memiliki khasiat dan manfaat. Penggunaan media dalam pengembangan karakter menjadikan siswa lebih mudah untuk diarahkan kepada hal-hal yang berguna dan tidak menyimpang. Penggunaan taman apotek hidup sebagai media dapat membangun dan mengoptimalkan upaya untuk menghilangkan kebiasaan ketergantungan siswa terhadap obat-obatan kimia dan minuman cepat saji dan dialihkan kepada minuman herbal. Hal

ini dikarenakan tanaman ini lebih efektif karena dengan menggunakan tanaman apotek hidup siswa dapat mengenal apa saja jenis-jenis tanaman apotek hidup dan khasiatnya pada kehidupan sehari-hari. Terdapat 3 jenis tanaman obat yang ditanam, diantaranya yaitu, Serai (*Cymbopogon citratus*), Kunyit (*Curcuma longa*), dan Jahe (*Zingiber officinale*). Pemberdayaan pada peserta didik dalam penanaman apotek hidup di lingkungan sekolah untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam menjaga kelestarian lingkungan dan membangun atau mengoptimalkan upaya untuk menghilangkan kebiasaan ketergantungan siswa terhadap obat-obatan kimia dan minuman cepat saji serta upaya yang efektif mendukung perbaikan kesehatan masyarakat khususnya di lingkungan sekolah.



(Proses pemotongan tanaman herbal)



(Proses Pengeringan tanaman herbal)



(Proses Pengemasan kedalam sarang seduh)



(Proses penyeduhan jamu herbal)

KESIMPULAN

Program pemanfaatan tanaman apotek hidup sebagai minuman herbal di SMA Negeri 2 Rantau Selatan berjalan dengan baik dan mencapai tujuannya. Peserta didik terlibat aktif dalam seluruh proses, mulai dari observasi, sosialisasi, penanaman, hingga produksi teh herbal. Kegiatan ini

memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang manfaat tanaman obat serta membentuk kebiasaan hidup sehat melalui pemanfaatan tanaman herbal sebagai minuman herbal alami yang aman dikonsumsi untuk menjaga daya tahan tubuh. Produk teh herbal yang dihasilkan menjadi bukti nyata pemanfaatan lingkungan sekolah untuk tujuan edukatif dan kesehatan. Selain itu, program ini juga membantu mengurangi ketergantungan peserta didik terhadap obat kimia dan minuman instan, sekaligus menanamkan nilai-nilai peduli lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjalaya, Y., & Pagarra, H. (2024). *Pengelolaan Apotek Hidup Sebagai Pengembangan Diri Siswa untuk Meningkatkan Rasa Tanggung Jawab*. 4, 192–199.
- Dewi, N. R., Putri, D. A., Lismalinda, D., Aulia, H., Arini, H. N., Kurniawan, M., Hamim, M. H., & Sari, S. (2024). *Sosialisasi Pemanfaatan Apotek Hidup Kepada Siswa SDN Legundi Kecamatan Ketapang Kabupaten Lampung Selatan*. 7(2), 108–113.
- Fadli, M., Putra, T., & Purba, A. (2023). Sosialisasi Manfaat dan Pembuatan Apotek Hidup dan Optimalisasi Karakter Tanggung Jawab Siswa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 15–20.
- Halifa, N., Hikmah, N., Ramadhana, F., Sahul, M., & Efendi, M. (2021). Pembuatan dan Pemanfaatan Apotek Hidup Sebagai Upaya Untuk Mengoptimalkan Karakter Tanggung Jawab Siswa di SMA Negeri 1 Luwu Timur. *Journal Lepa-Lepa Open*, 1(2), 44–51.
- Hanif, R. M., Nurhalifah, A., Utami, W. S. N., Puja, T. D., Julpiah, N., Wahyudin, M., Khoirunisa, A., Ariefa, A. V. I., Nurfadilah, S., & Fatmawati, F. (2024). Peran Apotek Hidup Sebagai Media Untuk Mengurangi Konsumsi Obat Kimia. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(11), 1985–1990.
- Rahmatizar, Y. (2021). *Budidaya dan Manfaat Apotek Hidup di Indonesia*. Elementa Media.