

Apotek Hidup: Solusi Alami untuk Kesehatan Keluarga di Rumah

Anisa ^{1*}, Irmawanty ², Hilmi Hambali ³, Muhammad Wajdi ⁴,
Nurul Magfirah ⁵, Rahmatia Thahir ⁶, Nurdiyanti ⁷, Nurul Fadhilah ⁸

¹⁻⁸ Universitas Muhammadiyah Makassar

* anisa@unismuh.ac.id

Abstrak

Kegiatan sosialisasi dan praktik penanaman apotek hidup ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk membudidayakan berbagai jenis tanaman herbal sebagai solusi alami untuk kesehatan keluarga di rumah. Kegiatan sosialisasi dan praktik ini dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2021. Kegiatan berlokasi di Kelurahan Bontomanai, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa. Tahapan kegiatan terdiri dari: (1) sosialisasi dan praktik; dan (2) pembagian tanaman kepada masyarakat. Kegiatan sosialisasi dan praktik terlaksana dengan baik, masyarakat telah memahami berbagai manfaat kesehatan yang diperoleh dari tanaman herbal yang ditanam di halaman rumah.

Kata Kunci: *apotek hidup, tanaman herbal*

Pendahuluan

Tanaman obat keluarga atau biasa juga disebut dengan apotek hidup adalah beberapa jenis tanaman yang dapat ditanam di halaman rumah. Tanaman apotek hidup ini memiliki banyak manfaat bagi kesehatan yang digunakan sebagai obat tradisional. Apotek hidup telah lama menjadi bagian dari kearifan lokal masyarakat Indonesia dalam menjaga kesehatan secara alami, praktis dan ekonomis. Tanaman apotek hidup telah lama digunakan oleh masyarakat Indonesia secara turun menurun sebagai alternatif pengobatan mandiri di rumah. Penggunaan bahan herbal dari apotek hidup ini tidak hanya digunakan di Indonesia, tetapi juga di seluruh dunia. Penggunaan herbal untuk kesehatan telah mengalami peningkatan popularitas yang signifikan di seluruh dunia, didorong oleh faktor-faktor seperti penerimaan budaya, keamanan yang dirasakan, dan efektivitas biaya dari produk-produk alami (Ramirez et al., 2022).

Hal tersebut menunjukkan bahwa minat dan kepercayaan masyarakat untuk menggunakan herbal sebagai alternatif pengobatan masih cukup tinggi. Hal ini perlu diiringi dengan pengetahuan mengenai jenis tanaman obat, manfaatnya, cara menanam dan cara tepat penggunaannya untuk kesehatan di kalangan masyarakat belum merata.

Meningkatnya kesadaran masyarakat akan pengobatan herbal diharapkan dapat berdampak positif pada tren hidup sehat yang kembali ke alam (*back to nature*). Hal ini dapat menjadi peluang usaha bagi masyarakat untuk membudidayakan tanaman apotek hidup dan mengembangkannya secara luas. Edukasi mengenai pemanfaatan tanaman

apotek hidup ini dapat mewujudkan masyarakat sehat dan membuat halaman rumah menjadi lebih bermanfaat secara ekonomi dan kesehatan (Thahir et al., 2021).

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu sosialisasi dan penanaman apotek hidup ini, diharapkan masyarakat dapat memperoleh pengetahuan serta pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menanam tanaman obat di halaman rumah. Masyarakat juga diharapkan mampu memanfaatkannya sebagai solusi alami bagi keluarga untuk menjaga kesehatan. Di samping itu yang tidak kalah penting adalah kegiatan ini dapat mendorong kemandirian dalam bidang kesehatan dan mendukung pelestarian tanaman obat sebagai bagian dari keanekaragaman hayati Indonesia.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini berlokasi di salah satu rumah warga Kelurahan Bontomanai. Kegiatan ini terdiri dari dua tahapan utama yakni: (1) sosialisasi apotek hidup; dan (2) penanaman tanaman apotek hidup. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat Kelurahan Bontomanai. Tujuan kegiatan ini adalah mengedukasi masyarakat mengenai manfaat apotek hidup dan memberikan tanaman apotek hidup untuk masyarakat.



Gambar 1. Tim Pelaksana Kegiatan

Kegiatan sosialisasi yang dilakukan tim bertujuan untuk mengedukasi masyarakat manfaat apotek hidup bagi kesehatan keluarga. Selain itu edukasi bertujuan untuk memberikan informasi jenis tanaman serta manfaatnya bagi kesehatan yang dapat dijadikan sebagai apotek hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh para ahli mengungkapkan potensi kunyit sebagai bahan alami yang dapat digunakan dalam menjaga kesehatan jantung, dan bahkan membantu dalam manajemen kesehatan bagi penderita diabetes (Saras, 2023).

Hasil dan Pembahasan

Sebelum melakukan sosialisasi kegiatan pertama yang dilakukan adalah menyiapkan bibit tanaman apotek hidup yang akan dibagikan kepada warga. Tim pelaksana menyiapkan polybag dan media tanam. Setelah polybag berisi media tanam telah siap, kemudian dilakukan penanaman bibit tanaman. Ada enam jenis bibit tanaman yang akan dibagikan kepada masyarakat. Data bibit tanaman tersaji pada Tabel 1 di bawah ini

Tabel 1. Jumlah Bibit Tanaman

No.	Nama	Jumlah
1	Kunyit	20
2	Jahe	10
3	Kencur	10
4	Temulawak	15
5	Sirih Hijau	20
6	Sirih Merah	15
Jumlah		90

Tim pelaksana bersama dengan Ibu PKK Kelurahan Bontomanai mengisi media tanam ke dalam polybag. Kegiatan penanaman apotek hidup ini juga ternyata merupakan salah satu program kerja dari PKK Kelurahan Bontomanai. Berikut tersaji gambar proses pengisian polybag.



Gambar 2. Kegiatan Pembibitan Tanaman

Setelah polybag diisi dengan media tanam, selanjutnya adalah menanam bibit tanaman apotek hidup ke dalam polybag. Setelah ditanam, tanaman akan dirawat terlebih dahulu sebelum diberikan kepada warga. Hal ini dilakukan untuk menghindari matinya tanaman saat diberikan kepada warga.

Setelah tanaman hidup, kegiatan selanjutnya adalah melakukan sosialisasi kepada warga mengenai jenis tanaman obat, manfaatnya, cara menanam dan cara tepat penggunaannya untuk kesehatan. Tim pelaksana menyajikan materi mengenai hal tersebut. Berikut tersaji ringkasan manfaat dan hasil penelitian terkait dengan tanaman apotek hidup yang diberikan kepada warga.

Tabel 2. Manfaat Tanaman Apotek Hidup

No	Jenis Tanaman	Manfaat
1	Kunyit	(1) melancarkan darah; (2) antiradang (anti-inflamasi); (3) antibakteri; (4) memperlancar pengeluaran empedu (kolaogum); (5) pelembab (astrin-gent); (6) melancarkan haid (emmenagogue); (7) mempermudah persalinan (Winarto, 2022)
2	Jahe	(1) mengobati berbagai penyakit dan gangguan kesehatan seperti masuk angin; (2) menetralkan perut kembung, selesama, (3) antimuntah; (4) mengobati rematik; (5) menghangatkan badan; (6) menjaga pencernaan, (7) menjaga stamina, (8) mengobati batuk, migrain dan lainnya (K, 2019)
3	Kencur	(1) mencegah kanker; (2) mengobati kencing batu; (3) mengobati diare; (4) mengobati masuk angin dan flu; (4) melegakan tenggorokan; (5) mengobati batuk; (6) mengatasi muntah-muntah; (7); (8) meningkatkan nafsu makan; (9) menurunkan kadar kolesterol; (10) mengatasi infeksi jamur (Harahap, 2022)
4	Temulawak	(1) sebagai hepatoprotektor (mencegah penyakit hati); (2) menurunkan kadar kolesterol; (3) antiinflamasi (antiradang); (4) laxative (pencahar); (5) diuretik (peluruh kencing); (6) menghilangkan nyeri sendi; (7) meningkatkan nafsu makan; (8) melancarkan ASI; (9) membersihkan darah (Harahap, 2022)
5	Sirih Hijau	(1) sebagai obat batuk; (2) mencegah bau badan dan bau mulut; (3) mengobati luka bakar; (4) mengobati bisul, koreng dan gata; (5) mengobati sariawan dan gusi berdarah; (6) mencegah keputihan (Dalimartha, 2008)
6	Sirih Merah	(1) mencegah ejakulasi dini; (2) antikejang; (3) antiseptic; (4) analgetik; (5) mengontrol gula darah; (5) meningkatkan daya tahan tubuh; (6) pereda nyeri; (7) meredakan radang tenggorokan; (8) mencegah sariawan; (9) mengobati batuk berdahak; (10) mencegah keputihan; (11) antidiare (Widyaningrum, 2019)

Berikut tersaji tabel 2 mengenai data hasil penelitian terkait manfaat tanaman apotek hidup yang diberikan kepada warga.

Tabel 2. Hasil Penelitian Mengenai Manfaat Tanaman Apotek Hidup Bagi Kesehatan

No	Jenis Tanaman	Manfaat
1	Kunyit	Beberapa penelitian telah menunjukkan potensi anti-inflamasi dari <i>Curcuma longa</i>. Seperti yang dikemukakan oleh (Syifa Nurisma Putri, Farmaditya Eka Putra Mundhofir, Renni Yuniati, Noor Wijayahadi, 2024) bahwa pemberian ekstrak <i>Curcuma longa</i> sebagai terapi adjuvan secara signifikan mengurangi kadar serum interleukin-6 (IL-6) pada pasien dengan reaksi kusta Tipe 1, yang menunjukkan bahwa kandungan kurkuminoidnya dapat memodulasi mekanisme sinyal inflamasi utama seperti MAPK, JAK-STAT, dan NF-κB. Kunyt juga memiliki sifat neuroprotektif dan neuromodulatori <i>Curcuma longa</i> telah menjadi subjek tinjauan sistematis. Choo dan Shaikh Choo & Shaikh (2021) mengeksplorasi dasar mekanistik komponen neuroaktifnya dalam penanganan kejang epilepsi, menekankan bahwa variabilitas dan distribusi kurkuminoid dapat memengaruhi tindakan farmakodinamikanya dalam sistem saraf pusat. Hal ini menunjukkan bahwa kunyit mungkin memiliki aplikasi potensial sebagai agen terapi komplementer dalam epilepsi dan kondisi neurodegeneratif lainnya.
2	Jahe	Kandungan bioaktif jahe, termasuk gingerol, shogaol, dan polifenol, telah terbukti memodulasi jalur sinyal utama seperti faktor nuklir-κB (NF-κB) dan respons stres oksidatif, sehingga memberikan dasar mekanistik untuk efek anti-inflamasinya (Verma & Bisen, 2022). Selain sifat anti-inflamasinya, jahe telah dikenal karena aktivitas antioksidannya yang luar biasa, yang memainkan peran penting dalam mengurangi kerusakan sel yang terkait dengan stres oksidatif. Efek ini mendukung beragam manfaat terapeutik jahe, termasuk peran protektifnya dalam gangguan gastrointestinal, sindrom metabolik, dan kondisi terkait usia (Szymczak et al., 2024) Selain itu, kapasitas jahe untuk membersihkan radikal bebas dan meningkatkan pertahanan antioksidan tubuh telah dikaitkan dengan perbaikan kondisi seperti anemia defisiensi besi Singletary, 2023; dan sindrom ovarium polikistik, di mana stres oksidatif merupakan kontributor utama patofisiologi (Ooi et al., 2022) Selain itu, potensi antioksidan jahe memperkuat kegunaannya sebagai bahan nutraseutika untuk makanan fungsional yang bertujuan mengurangi risiko penyakit kronis (Darekar et al., 2023).
3	Kencur	Kapasitas antioksidan <i>Kaempferia galanga</i> telah dibuktikan melalui uji in vitro dan in vivo. Studi menunjukkan bahwa kandungan senyawa fenolik dan flavonoidnya yang signifikan secara efektif membersihkan radikal bebas, mengurangi stres oksidatif dan kerusakan jaringan yang diakibatkannya (Riastri, 2024).

No	Jenis Tanaman	Manfaat
		Kaempferia galanga juga menunjukkan aktivitas antibakteri yang signifikan. Ekstrak yang kaya akan senyawa seperti etil p-metoksisinamat telah menunjukkan efektivitas terhadap bakteri patogen seperti Staphylococcus aureus dan Escherichia coli (Mariana Situngkir et al., 2022).
4	Temulawak	Salah satu manfaat penting dari C. zanthorrhiza adalah kapasitas antioksidannya yang kuat. Analisis kuantitatif telah menunjukkan bahwa spesies ini memiliki kadar fenol total yang lebih tinggi (0,77 mg/100 mg) dan flavonoid (0,62 mg/100 mg) dibandingkan dengan spesies yang berkerabat dekat, yang menunjukkan potensi penyingkiran radikal bebas yang lebih besar (Tiwari et al., 2024).
5	Sirih Hijau	Sifat antioksidan daun sirih telah terdokumentasi dengan baik. Analisis fitokimia mengungkapkan bahwa daunnya kaya akan fenolik, flavonoid, alkaloid, dan terpenoid yang secara efektif membersihkan radikal bebas, sehingga mengurangi stres oksidatif yang merupakan jalur patofisiologis umum pada penyakit kronis (melina Poudel, Dr. Niranjan Koirala, Roshan Kumar Mehta, 2024) Beberapa penelitian telah melaporkan kemanjurannya terhadap spektrum patogen yang luas, termasuk strain yang resistan terhadap antibiotik. Misalnya, aktivitas bakterisida terhadap Salmonella spp. dan Escherichia coli penghasil ESBL telah diamati, dengan ekstrak yang menunjukkan penghambatan pertumbuhan bakteri yang signifikan bahkan pada konsentrasi rendah (Boripun et al., 2022) Piper betle menunjukkan sifat antimikroba yang kuat. Beberapa penelitian telah melaporkan kemanjurannya terhadap spektrum patogen yang luas, termasuk strain yang resistan terhadap antibiotik. Misalnya, aktivitas bakterisida terhadap Salmonella spp. dan Escherichia coli penghasil ESBL telah diamati, dengan ekstrak yang menunjukkan penghambatan pertumbuhan bakteri yang signifikan bahkan pada konsentrasi rendah (Boripun et al., 2022)
6	Sirih Merah	konstituen fitokimia Piper ornatum tidak hanya memfasilitasi sintesis nanopartikel fungsional tetapi juga memberikan ekstrak dengan aktivitas antimikroba, yang berpotensi berguna untuk mengatasi infeksi, terutama di era peningkatan resistensi antibiotik (Dewi et al., 2023)

Pada akhir kegiatan sosialisasi, tim pelaksana membagikan bibit tanaman kepada warga yang hadir pada kegiatan sosialisasi. Warga sangat antusias menyimak pemaparan materi dari tim pelaksana dan senang menerima bibit tanaman apotek hidup.

Kesimpulan

Kegiatan edukasi dan penanaman apotek hidup di Kelurahan Bontomanai berjalan dengan baik. Masyarakat telah memahami manfaat apotek hidup bagi kesehatan keluarga. Masyarakat juga mendapatkan tanaman apotek hidup untuk ditanam di pekarangan rumah.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada Bapak Lurah Bontomanai dan stafnya atas dukungan fasilitas yang diberikan selama kegiatan berlangsung.

Referensi

- Boripun, R., Paopradi, P., Prampramote, J., Narinthorn, R., Intongead, S., Sangkanu, S., Narongrit, T., & Mitsuwan, W. (2022). Bactericidal activity of Piper betle L. extract against antibiotic resistant Salmonella spp. isolated from pig farms in Southern Thailand. *Veterinary Integrative Sciences*, 20(3). <https://doi.org/10.12982/VIS.2022.042>
- Dalimartha, S. (2008). *Atlas tumbuhan obat Indonesia* (Z. Aby Nahdah (ed.); 4th ed.). Pustaka Bunda.
- Darekar, S. U., Nagrale, D. S. N., Babar, D. V. B., & Pondkule, A. (2023). Review on ginger: Chemical constituents & biological effects. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, 12(6). <https://doi.org/10.22271/phyto.2023.v12.i6c.14792>
- Dewi, F. R. P., Lim, V., Rosyidah, A., Fatimah, Wahyuningsih, S. P. A., & Zubaidah, U. (2023). Characterization of silver nanoparticles (AgNPs) synthesized from Piper ornatum leaf extract and its activity against food borne pathogen Staphylococcus aureus. *Biodiversitas*, 24(3). <https://doi.org/10.13057/biodiv/d240348>
- Harahap, M. (2022). *Mengenal 10 Tanaman Obat Keluarga* (W. Galih (ed.); 1st ed.). Uwais Inspirasi Indonesia.
- K, M. P. (2019). *Khasiat dan Manfaat Jahe Merah* (H. Rahayu (ed.); 1st ed.). ALPRIN.
- Mariana Situngkir, A., Rida, R., Eka Witri, R., & Siswanto, E. B. (2022). Pharmacological Activities of Kencur Plant (Kaempferia galanga L.) as an Asma and Anti Bacterial Medicine. *Extra Teritorial*, 1(1). <https://doi.org/10.54482/teritorial.v1i01.55>
- melina Poudel, Dr. Niranjana Koirala, Roshan Kumar Mehta, A. L. (2024). Estimation of Phytochemical Constituents and Evaluation of Antioxidant Potency of Piper betle Leaves. *Nepal Journal of Biotechnology*, 12(1), 48–57. <https://nepjb.com/index.php/NJB/article/view/300/210>
- Ooi, S. L., Pak, S. C., Campbell, R., & Manoharan, A. (2022). Polyphenol-Rich Ginger (Zingiber officinale) for Iron Deficiency Anaemia and Other Clinical Entities Associated with Altered Iron Metabolism. *Molecules*, 27(19). <https://doi.org/10.3390/molecules27196417>
- Ramirez, L. I., Kanwugu, O. N., & Ivantsova, M. N. (2022). Impact of herbal supplements nowadays: an overview. *Chimica Techno Acta*, 9(2). <https://doi.org/10.15826/chimtech.2022.9.2.S4>
- Riastri, A. (2024). Kaempferia galanga (L.): An Updated Overview of In Vitro and In Vivo Antioxidant Properties. *Journal of Food and Pharmaceutical Sciences*, 12(1), 67–79. <https://doi.org/10.22146/jfps.9997>
- Saras, T. (2023). *Keajaiban Kunyit: Manfaat Kesehatan, Kuliner, dan Budidaya* (1st ed.). Tiram Media.
- Syifa Nurisma Putri, Farmaditya Eka Putra Mundhofir, Rennu Yuniati, Noor Wijayahadi, Y. N. (2024). Effect of Curcuma longa Extract as Adjuvant Therapy on IL-6 Serum Levels in Leprosy Type 1 Reaction Patients. *Jurnal Health Sains*, 5(6), 401–409. <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jhs.v5i6.1301>

- Szymczak, J., Grygiel-Górniak, B., & Cielecka-Piontek, J. (2024). Zingiber Officinale Roscoe: The Antiarthritic Potential of a Popular Spice—Preclinical and Clinical Evidence. In *Nutrients* (Vol. 16, Issue 5). <https://doi.org/10.3390/nu16050741>
- Thahir, R., Nurdyanti, N., Wajdi, M., Fadhilah, N., Magfirah, N., & Anisa, A. (2021). Edukasi Pemanfaatan Tanaman Sebagai Apotek Hidup Mewujudkan Masyarakat Sehat dan Produktif. *Patikala: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.51574/patikala.v1i1.99>
- Tiwari, N. R., Dubey, N. B., Basedia, N. D. K., & Goutam, N. S. (2024). HPLC estimation of curcumin in different plants of zingiberaceae family. *World Journal of Biology Pharmacy and Health Sciences*, 20(3), 443–453. <https://doi.org/10.30574/wjbphs.2024.20.3.0936>
- Verma, R., & Bisen, P. S. (2022). Ginger- A Potential Source of Therapeutic and Pharmaceutical Compounds. *Journal of Food Bioactives*, 18. <https://doi.org/10.31665/jfb.2022.18309>
- Widyaningrum, H. (2019). *Kitab Tanaman Obat Nusantara* (A. Rahmat (ed.); 2nd ed.). Media Pressindo.
- Winarto, W. . (2022). *Khasiat & Manfaat Kunyit* (1st ed.). AgroMedia.