

# PENGEMBANGAN PENGETAHUAN LINGKUNGAN DAN USAHA TANAMAN OBAT HERBAL DENGAN PERILAKU HIDUP SEHAT DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

**Hamiyati**

Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik,  
Universitas Negeri Jakarta  
[atihamiyati@gmail.com](mailto:atihamiyati@gmail.com)

## **Abstract**

*Pemanfaatan tanaman obat herbal merupakan salah satu solusi dalam penyelesaian masalah kesehatan yang sering dihadapi masyarakat, selain menggunakan obat-obatan kimia baik dalam tahapan pencegahan maupun pengobatan. Penggunaan tanaman obat berdampak besar terhadap kelestarian lingkungan dan keanekaragaman hayati tumbuhan untuk itu diperlukan pengetahuan lingkungan. Indonesia merupakan salah satu Negara yang sebagian masyarakatnya bersuku-suku dimana kebanyakan masyarakat masih memanfaatkan tumbuhan obat herbal menggunakan secara turun temurun. Solusi yang di hasilkan yaitu meningkatkan pemanfaatan tanaman obat herbal melalui usaha tanaman obat herbal. Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi mengenai manfaat pengetahuan jenis-jenis obat herbal yang dapat dikonsumsi masyarakat dan diyakini mampu menjaga imunitas tubuh terhadap pertumbuhan virus corona, dengan menerapkan protokol kesehatan serta melaksanakan perilaku hidup sehat. Antara lain dengan membiasakan mengkonsumsi obat-obat herbal seperti; kunyit, jahe, lengkuas, kencur, temulawak, lidah buaya, daun sirih dan lain sebagainya yang di konsumsi lebih banyak selama covid-19.*

**Kata Kunci:** Perilaku Hidup Sehat, Obat Herbal, Pengetahuan Lingkungan

## **Abstrak**

*Pemanfaatan tanaman obat herbal merupakan salah satu solusi dalam penyelesaian masalah kesehatan yang sering dihadapi masyarakat, selain menggunakan obat-obatan kimia baik dalam tahapan pencegahan maupun pengobatan. Penggunaan tanaman obat berdampak besar terhadap kelestarian lingkungan dan keanekaragaman hayati tumbuhan untuk itu diperlukan pengetahuan lingkungan. Indonesia merupakan salah satu Negara yang sebagian masyarakatnya bersuku-suku dimana kebanyakan masyarakat masih memanfaatkan tumbuhan obat herbal menggunakan secara turun temurun. Solusi yang di hasilkan yaitu meningkatkan pemanfaatan tanaman obat herbal melalui usaha tanaman obat herbal. Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi mengenai manfaat pengetahuan jenis-jenis obat herbal yang dapat dikonsumsi masyarakat dan diyakini mampu menjaga imunitas tubuh terhadap pertumbuhan virus corona, dengan menerapkan protokol kesehatan serta melaksanakan perilaku hidup sehat. Antara lain dengan membiasakan mengkonsumsi obat-obat herbal seperti; kunyit, jahe, lengkuas, kencur, temulawak, lidah buaya, daun sirih dan lain sebagainya yang di konsumsi lebih banyak selama covid-19.*

**Kata Kunci:** Perilaku Hidup Sehat, Obat Herbal, Pengetahuan Lingkungan

## **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

Dalam pembangunan sumber daya manusia di Indonesia, khususnya pada jenjang pendidikan tinggi, maka kedudukan mahasiswa menjadi sentralnya. Dunia pendidikan mempunyai peranan yang penting dalam pembangunan sumber daya manusia karena melalui pendidikan, manusia akan makin mengetahui tentang berbagai hal termasuk didalamnya mengenai lingkungan, terutama bahaya pencemaran terhadap kesehatan masyarakat.

Kondisi lingkungan merupakan masalah seluruh bangsa didunia termasuk negara-negara berkembang seperti Indonesia. Hal ini juga ditunjukkan dengan melakukan protokol kesehatan dalam masa pandemik Covid-19 dan melakukan perilaku hidup sehat. Kenyataan

dilapangan menunjukkan masih banyak dijumpai masyarakat yang mengabaikan perilaku hidup sehat, tidak terkecuali juga pada masyarakat masih dijumpai perilaku yang berlawanan dengan protokol kesehatan.

Untuk menangani masalah ini bukan hanya memberlakukan kebijakan pemerintah tetapi yang lebih penting adalah perubahan gaya hidup setiap masyarakat. Indonesia merupakan negara agraris Banyak macam tanaman yang dapat tumbuh di Indonesia. Oleh sebab itu tanaman tidak hanya bermanfaat sebagai bahan makanan ataupun sebagai hiasan. Tanaman juga banyak bermanfaat untuk penyembuhan dan pengobatan, serta dapat dijadikan peluang usaha tanaman obat herbal.

Berdasarkan peneliti-peneliti yang sudah ada yang salah satunya dilaporkan oleh Siti Amanah dan Dwi Sadono, diantaranya Kedinamisan Kelompok Wanita Tani dalam Mendukung Keberlanjutan Usaha Tanaman Obat Keluarga. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat dinamika kelompok mendukung keberlanjutan usaha tanaman obat keluarga dan menganalisis faktor-faktor kedinamisan kelompok yang berhubungan nyata dengan keberlanjutan usaha tanaman obat keluarga. Penelitian lapang dilakukan di Kelompok wanita tani Benteng Sejahtera dan Puring Desa Benteng Kecamatan Ciampea dan Kelompok wanita tani Angrek Desa Babakan Kecamatan Dramaga Kabupaten Bogor. Hasil penelitian dari Agni Rimba Mawan, Sri Endah Indriwati, Suhadi, menyimpulkan bahwa untuk menghasilkan video penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) bermuatan nilai karakter yang valid, praktis, dan efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam menanggulangi penyakit diare.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan tambahan wawasan pengetahuan mengenai lingkungan dan usaha tanaman obat herbal dengan perilaku hidup sehat. Manfaat dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan lingkungan dan usaha tanaman obat herbal dengan perilaku hidup sehat kepada masyarakat agar dapat bermanfaat pada masa pandemik covid 19 seperti ini dan menjadikan obat herbal sebagai minuman ketahanan tubuh. Masyarakat yang telah mendapat edukasi mengenai pola hidup sehat, diharapkan dapat menyebarkan pengetahuannya lagi kepada lingkungan sekitar agar semakin banyak warga negara Indonesia yang sehat, kuat, mandiri.

## **2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)**

### **Perilaku Hidup Sehat**

Menurut Cheney perilaku manusia sebagai sebuah gerakan yang dapat diamati dari luar, meskipun sesungguhnya terdiri dari aktivitas-aktivitas yang berlangsung baik di dalam maupun di luar serta termasuk proses mental yang terkandung didalamnya. Aktivitas merupakan tindak tanduk sehari-hari yang dilakukan oleh manusia didalam menjalankan kehidupan dengan lingkungan. Sarwono yang mengutip pendapat Lewis, menyatakan bahwa perilaku merupakan suatu fungsi dari interaksi antara seorang individu dan lingkungan tempat di mana ia berada (dan berperan).

Dalam pandangan Gifford, perilaku adalah tindakan yang dilakukan sebagai hasil dari proses berpikir tentang sesuatu yang diterima akal untuk dipraktekkan. Tindakan yang dilakukan oleh manusia setelah sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Sarwono menjelaskan bahwa perilaku adalah perbuatan manusia baik yang kasat mata (terbuka) maupun yang tidak kasat mata (tertutup). Perbuatan yang terbuka adalah semua perilaku yang bisa ditangkap langsung dengan indera seperti melempar, memukul, berjalan, dan

sebagainya. Sedangkan perilaku yang tertutup harus diselidiki dengan instrumen khusus karena tidak langsung dapat ditangkap indera.

Menurut Martin dan Pear, perilaku adalah tindakan nyata atau gerakan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan, juga termasuk didalamnya perkataan yang terjadi karena adanya rangsangan dari lingkungan maupun tidak. Dengan kata lain, perilaku individu atau kelompok bukan sekedar respon terhadap stimulus, tetapi juga produk dari berbagai tujuan dan kebutuhan yang mempengaruhi individu yang bersangkutan. Menurut Baron dan Graziano, perilaku manusia tidak hanya ditentukan oleh lingkungan dan sebaliknya, melainkan kedua hal tersebut saling berperan, serta tidak dapat dipisahkan.

### **Pengetahuan Lingkungan**

Pengetahuan lingkungan dikonseptualisasikan sebagai pemahaman tentang masalah lingkungan dan terdiri atas keakraban individu yang terkait dengan pengaruh lingkungan, penghargaan, dan tanggung jawab kolektif. Menurut Kollmuss dan Agyeman, perilaku lingkungan dipengaruhi oleh demografi, faktor eksternal dan faktor internal.

Hasil penelitian Latif, *et al.* mengemukakan bahwa pengetahuan lingkungan berpengaruh langsung dan signifikan terhadap perilaku pro-lingkungan. Selain itu, pengetahuan lingkungan juga berdampak positif pada nilai lingkungan (*environmental values*). Hasil ini mengindikasikan bahwa nilai lingkungan semakin baik dengan bertambahnya pengetahuan tentang lingkungan. Latif, *et al.* juga menemukan bahwa nilai lingkungan ini juga berpengaruh signifikan positif terhadap perilaku pro-lingkungan. Dengan demikian, pertambahan pengetahuan dapat meningkatkan nilai lingkungan dan pada akhirnya nilai lingkungan ini membantu dalam meningkatkan perilaku pro-lingkungan.

### **Usaha Tanaman Obat Herbal**

Departemen kesehatan RI menyatakan Obat tradisional ialah bahan atau ramuan bahan yang berasal dari tumbuhan, hewan, mineral, sediaan sarian (galenik) atau campuran dari bahan tersebut, yang secara turun temurun telah digunakan untuk pengobatan berdasarkan pengalaman. Obat tradisional Indonesia atau obat asli Indonesia yang lebih dikenal dengan nama jamu, umumnya campuran obat herbal, yaitu obat yang berasal dari tanaman. Bagian tanaman yang digunakan dapat berupa akar, batang, daun, umbi atau mungkin juga seluruh bagian tanaman.

Ida diana sari, dkk mengatakan Pengobatan dengan obat-obat tradisional merupakan salah satu bentuk peran serta masyarakat dan sekaligus merupakan teknologi tepat guna yang potensial untuk menunjang pembangunan kesehatan.

## **3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)**

Metode pengembangan pengetahuan lingkungan dan usaha tanaman obat herbal dengan perilaku hidup sehat, pada kesempatan ini yang akan dihasilkan berupa konsep buku pemanfaatan tanaman obat herbal. Buku tersebut disosialisasikan untuk memudahkan mahasiswa, dosen serta masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan dan manfaat penggunaan tanaman obat herbal. Tanaman yang mempunyai nilai ekonomis dan tingkat keamanan, serta dapat menambah imunitas tubuh semasa pandemic Covid-19 dan juga mengurangi konsumsi obat kimia yang memiliki efek jangka panjang bagi tubuh manusia.

Mahasiswa dan masyarakat diberikan penyuluhan dalam 3 kali pertemuan dan diberikan sebuah buku panduan. Buku panduan tersebut berisi antara lain berbagai foto tanaman herba,

manfaat dan penggunaannya. Pertemuan pertama masyarakat mendapat pengetahuan mengenai pola hidup sehat, protokol kesehatan, efek penggunaan obat kimia dalam jangka panjang. Pertemuan kedua masyarakat diberikan contoh – contoh tanaman herbal yang mudah didapatkan di lingkungan sekitar, manfaatnya, cara perawatannya, dan cara mengkonsumsinya. Pertemuan ketiga, masyarakat mendapatkan bibit untuk ditanam di rumah masing – masing dan pengetahuan lengkap mengenai tanaman herbal.

#### **Lokasi Pengabdian Masyarakat**

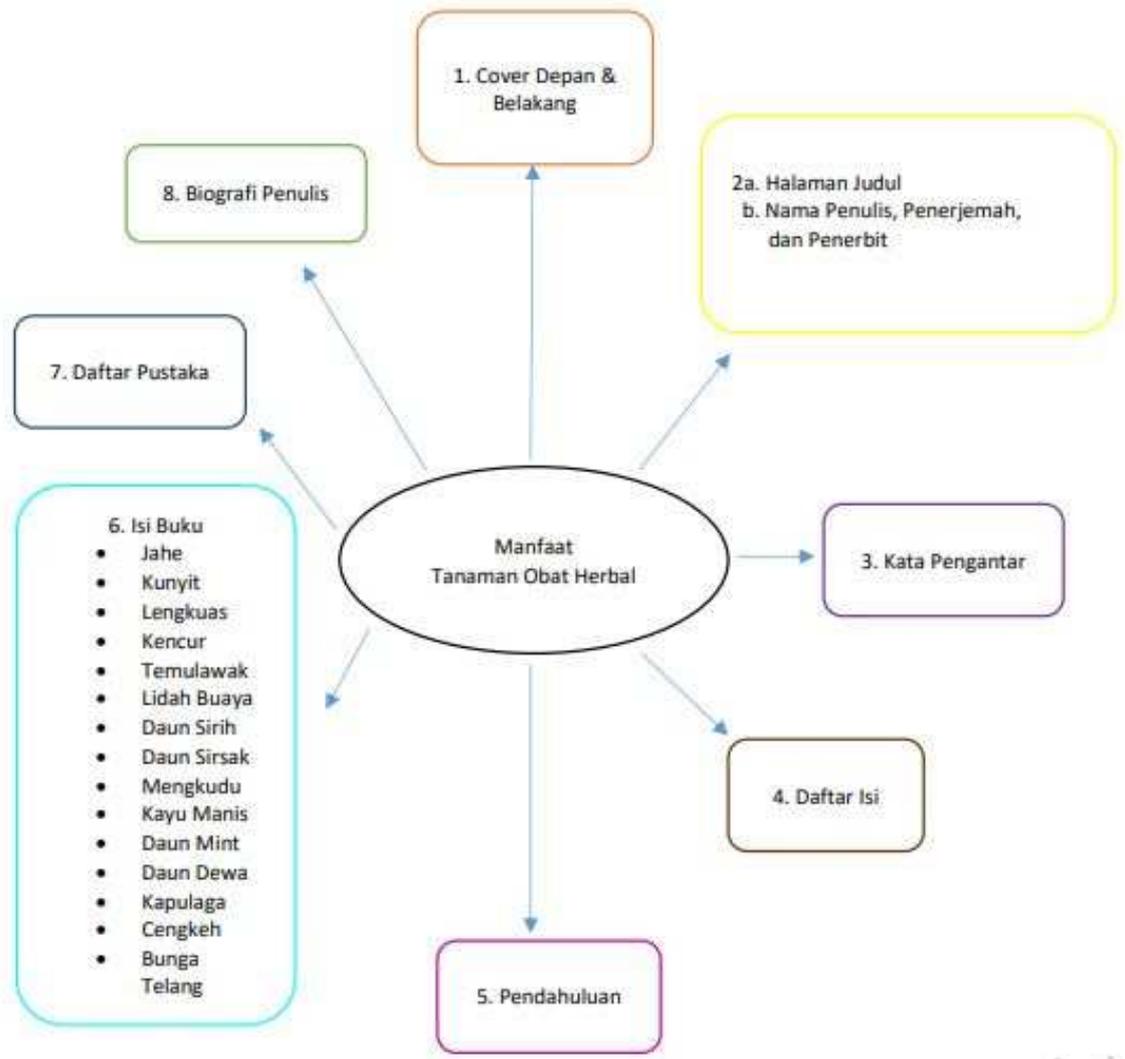
Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Universitas Negeri Jakarta serta lingkungan sekitar kampus, sebagai sasaran utama adalah mahasiswa dan masyarakat dalam pengembangan pengetahuan lingkungan dan usaha tanaman obat herbal dengan perilaku hidup sehat.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Oktober - November 2020. Masyarakat sebagai peserta pelatihan merasa sangat membutuhkan pengetahuan mengenai perilaku hidup sehat terutama dalam praktek keseharian. Lingkungan tempat tinggal mereka masih ada anggota masyarakat yang abai terhadap protokol kesehatan, dan rumah yang memiliki pekarangan cukup tetapi tidak ditanami dengan tanaman herbal. Masyarakat membutuhkan kegiatan serupa yang berkelanjutan dengan materi berikutnya misalnya tentang cara mengawetkan hasil panen tanaman herbal, cara pengemasan agar bernilai jual dan strategi pemasarannya.

Tanaman herbal sangat mudah didapatkan bibitnya, tidak memerlukan lahan tanah yang luas, dan perawatan yang relatif mudah. Usaha ini dapat dilakukan pada pekarangan rumah yang terbatas atau di pekarangan masjid yang dikelola bergotongroyong oleh masyarakat. Kesehatan masyarakat dapat lebih kuat dengan saling menjaga, memberi informasi positif dan saling mengingatkan.

Buku panduan yang dibagikan sangat membantu peserta mengenal tanaman herbal yang sebenarnya mudah didapatkan di lingkungan sekitar. Diperlukan pula buku panduan sejenis dengan konsep untuk anak – anak agar seluruh anggota keluarga dapat mempelajarinya dengan mudah.



Gambar 1. Peta Konsep Pembuatan Buku Tanaman Obat Herbal Dengan Perilaku Hidup Sehat Di Universitas Negeri Jakarta

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)

Tanaman obat merupakan salah satu alternatif pengobatan yang saat ini kembali digemari oleh masyarakat Indonesia karena selain lebih aman juga bahan-bahan yang digunakan relatif mudah ditemukan dilingkungan sekitar bahkan kita dapat menanam sendiri di rumah. Indonesia juga merupakan Negara tropis yang dapat ditanami berbagai jenis tumbuhan merupakan nilai positif untuk segi pertanian. Kekayaan alam Indonesia yang termasuk tanaman obat harus digunakan sebaik mungkin demi kesehatan masyarakat Indonesia bersama.

Namun seiring perkembangan zaman lahan untuk menanam di Indonesia semakin berkurang karena pembangunan besar-besaran di perkotaan. Masyarakat dengan hobi menanam pun sekarang bingung bagaimana mengakali agar tetap bisa menanam dilahan yang terbatas tersebut. Tak sedikit pula mereka yang menganggap menanam merupakan

kegiatan yang merepotkan, solusinya dengan menanam tanaman obat herbal didalam pot dan bisa juga di polybag dalam pekarangan/halaman.

Adanya buku pemanfaatan tanaman obat herbal ini diharapkan menjadi acuan untuk mengembangkan pengetahuan mahasiswa, dosen, staff serta masyarakat sekitar kampus, pentingnya memanfaatkan tanaman obat herbal dengan perilaku hidup sehat.

### **Saran**

Sebagai masyarakat Indonesia kita harus memanfaatkan kekayaan alam yang banyak ini untuk kesejahteraan bersama khususnya tanaman obat herbal yang manfaatnya banyak sehingga dapat membantu kita untuk menghemat pengeluaran untuk membeli obat-obatan. Pengembangan pengetahuan tanaman obat herbal selain bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari, dapat juga sebagai peluang usaha tanaman obat herbal. Diperlukan pembuatan buku edisi anak – anak agar mudah dipahami oleh mereka, dan diselenggarakan kegiatan lanjutan mengenai cara pengawetan tanaman, teknik pengemasan dan strategi marketing.

## **6. DAFTAR PUSTAKA (References)**

- Abelin, Brzezinski, dan Carstairs, *Measurement in Health Promotion and Protection*. Copenhagen, 1987. Alex Thio, *Sociology A Brief Introduction* (New York: Harper Collins College Publications, 1994), p. 4. Arnold Glass Lewis, *Cognition* (Singapura: McGraw Hills Book Co, 1988), pp. 31 - 32. Depkes RI. *Perilaku Hidup Sehat di rumah tangga*. Jakarta: DepKes RI. 2006.
- Departemen Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan, Direktorat Pengawasan obat Tradisional. *Pedoman Pelaksanaan Uji Klinik Obat Tradisional*. 2000. Herdi R. Dewoto, *Jurnal Pengembangan obat Tradisional Indonesia Menjadi Fitofarmaka*. *Maj Kedokteran Indonesia*, Volum: 57, Nomor: 7, Juli 2007.
- Emil Salim, *Lingkungan Hidup dan Pembangunan* (Jakarta: Mutiara Sumber Widya, 1995), p.22. Ferry Efendi Makhfud, dkk., *Keperawatan Kesehatan Komunitas* (Jakarta: Salemba Medika, 2009), p. 3. Faridal Arkam, "Sikap Berwawasan Lingkungan Hidup Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di DKI", *Sinopsis*, PPs Universitas Negeri Jakarta, 2009, p. 18.
- Gordon M. Bower, Richard R. Bootzin, dan Robert B. Zajone, *Principles of Psychology Today* (New York: Random House, 1987 ), p. 208.
- Ida diana sari, dkk. *Tradisi Masyarakat dalam Penanaman dan Pemanfaatan Tumbuhan Obat Lekat diPekarangan*. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, Vol 5 No.2 Agustus 2015:123-132 p-ISSN: 2085- 675X e-ISSN: 2354-8770
- Johanes Kabesa Making, "Hubungan antara Status Sosial Ekonomi Keluarga, Lingkungan dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga, Pengetahuan tentang Lingkungan Hidup dengan Perilaku Pengelolaan Pekarangan Rumah Tinggal di Kotamadya Ambon, Maluku Tahun 2004", *Disertasi*, PPs Universitas Negeri Jakarta, 2010.
- Jujun S. Suriasumantri, *Fi/safat lhnu Sebuah Pengantar* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1998), p. 104. Martin G. dan Joseph Pear, *Behavior Modification; What is it and how to do it?* (London: Prentice Hall International, Inc., 1992), p. 3.

- R. Gifford, *Environmental Psychology; Principles and Practice* (Boston: Allyn and Bacon, 1987), p. 2. P. Walton Purdom, *Environmental Health* (New York: Academic Press, 1980), p. 2. Philip G. Zimbardo dan Richard J. Gering, *Psychology and Life* (New York: Harper Collins Publishers Inc, 1996), p. 429.
- Reuben M. Baron dan William G. Graziano, *Social Psychology* (Chicago: Holt, Rinehart and Wilson, 1991), p.127
- Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Lingkungan* (Jakarta: PT Raja Grafindo, Persada,1995), p. 37. Tom Davenport dan Larry Prusak, *Working Knowledge* (1999). <http://www.Cornpotenet, Org.br/slides/alle22itsldo.htm>, p. 1. (diakses 12 Juli 2011).
- Waris Ishaq (ed)., "Human Behavior in Today's World", Charl D. Cheney, *The Source and Control of Behavior* (New York: Praeger, 1991), p. 74.
- Waris Ishaq, "Human Behavior in Today's World", *Behavior Analysis in Organization*, William K. Redman (New York: Praeger, 1991), p. 283.