

Pelatihan Meracik Obat Herbal Untuk Pencegahan dan Pengobatan Batuk Pilek di Kelurahan Paluh Kemiri Lubuk Pakam Deli Serdang – Sumatra Utara

Supartiningsih¹, Merry Pradana², Zulfianis³

^{1,2}Universitas Sari Mutiara Indonesia, Jl. Kapten Muslim No.79, Helvetia Tengah, Medan Kota, 20124, Indonesia

*penulis korespondensi : ningsih.ndy@gmail.com

Abstrak. Penyakit Batuk Pilek adalah penyakit yang menyerang saluran napas bagian atas dengan manifestasi batuk pilek dengan penyebab utama adalah virus. Batuk pilek dapat menginfeksi seseorang lebih dari sekali setahun, sehingga imunitas tubuh merupakan cara pencegahan yang efektif. Salah satu cara meningkatkan imunitas adalah dengan konsumsi herbal. Tujuan Kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan peserta dan memberikan pelatihan meracik herbal untuk mencegah Batuk pilek. Metode Kegiatan yang digunakan adalah Pelatihan. Khalayak sasaran adalah tim kelurahan dan team PKK Kelurahan Paluh Kemiri berjumlah 30 orang. Evaluasi kegiatan pelatihan berdasarkan kuesioner pre dan post. Kegiatan pelatihan dievaluasi berdasarkan keterampilan peserta menyiapkan racikan herbal untuk batuk pilek. Hasil Kegiatan yang diperoleh adalah Peningkatan pengetahuan peserta setelah pelatihan sebesar 60% dan terjadi peningkatan keterampilan berdasarkan hasil praktik peserta. Capaian luaran berupa wajib yaitu peningkatan pengetahuan, artikel pada media pengabdian kefarmasian, buku panduan pelatihan, video mini kegiatan, publikasi pada media cetak/koran Online. Luaran tambahan berupa hak cipta buku dan produk hasil pelatihan sehingga dari kegiatan ini dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta.

Abstract. Cough and cold is a disease that attacks the upper respiratory tract with the manifestation of a cough and cold and the main cause is a virus. Coughs and colds can infect a person more than once a year, so body immunity is an effective means of prevention. One way to increase immunity is by consuming herbs. This activity aims to increase participants' knowledge and provide training on mixing herbs to prevent coughs and colds. The activity method used is training. The target audience is the sub-district team and the Paluh Kemiri Village PKK team totaling 30 people. Evaluation of training activities based on pre and post-questionnaires. Training activities are evaluated based on the participants' skills in preparing herbal concoctions for coughs and colds. The results of the activities obtained were an increase in participants' knowledge after training by 60% and there was an increase in skills based on the results of participants' practice. Obligatory output outcomes include increased knowledge, articles in pharmaceutical service media, training manuals, mini-video activities, and publications in print media/online newspapers. Additional outputs include book copyrights and training products so from this activity, it can be concluded that there has been an increase in participants' knowledge and skills.

Historis Artikel:

Diterima: 19 Januari 2024

Direvisi: 29 Januari 2024

Disetujui: 03 Februari 2024

Kata Kunci:

Racikan Herbal; Batuk Pilek; Pelatihan.

PENDAHULUAN

Batuk pilek adalah penyakit infeksi yang disebabkan oleh virus. Infeksi *Batuk Pilek* menyerang saluran napas bagian atas dan memberikan manifestasi klinis seperti hidung berair atau tersumbat, tenggorokan terasa gatal atau nyeri ketika menelan, bersin, suara serak, batuk ringan hingga berdahak, demam, sakit kepala, sakit telinga hingga telinga mendengung, hilang nafsu makan, mata berair, tubuh terasa lelah dan lemas dan lain-lain.

Sasaran pengabdian adalah tim penggerak PKK Kelurahan Paluh Kemiri Lubuk Pakam Deli Serdang Sumatra Utara. Tim penggerak PKK merupakan sekelompok orang yang diharapkan mampu menyebarkan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat sekitarnya. Sehingga tim penggerak PKK kelurahan perlu mendapat pelatihan dari tim akademisi. Tim Pengabdian Masyarakat akan memberikan penyuluhan tentang penyakit *Batuk Pilek*, cara pencegahan dan pengobatannya menggunakan produk herbal. Produk suplemen herbal yang akan dilatihkan merupakan racikan yang dibutuhkan oleh masyarakat untuk mencegah *Batuk*

Pilek. Pelatihan pembuatan produk herbal baik untuk pencegahan dan pengobatan telah banyak dilakukan sebelumnya di beberapa tempat seperti: pelatihan pembuatan sediaan herbal untuk pencegahan dan komplemen pengobatan tuberculosi.

Pelatihan membuat produk herbal untuk batuk pilek juga telah dilakukan di beberapa tempat. Beberapa bahan herbal yang telah diuji sebelumnya untuk kasus Batuk Pilek. Permasalahan yang ditemukan pada khalayak sasaran adalah mitra belum memahami tentang penyakit Batuk Pilek, pencegahan dan pengobatannya secara mandiri. Sehingga tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta melalui penyuluhan dan pelatihan meracik herbal untuk pencegahan dan pengobatan Batuk Pilek.

Pada bagian pendahuluan, penulis mengelaborasi latar belakang pengabdian masyarakat dan masalah pengabdian termasuk rumusan pengabdian masyarakat. Latar belakang dan masalah pengabdian diuraikan dengan jelas, padat, dan akurat serta didukung oleh sumber (referensi) yang relevan baik secara teoritis maupun empiris. Pada bagian ini, pelaksana pengabdian diharapkan mempertegas kebaruan (*novelty*) dari pelaksanaan pengabdiannya jika dibandingkan dengan pengabdian kepada masyarakat lainnya yang serupa.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan untuk menjawab permasalahan yang dihadapi masyarakat atau khalayak sasaran. Kemukakan hal-hal yang mendorong atau argumentasi pentingnya kegiatan untuk dilakukan. Uraikan situasi dan kondisi khalayak sasaran (masyarakat, UKM, lembaga, dan lain-lain) seobjektif mungkin, dan usahakan didukung dengan data-data kuantitatif.

METODE

Pada bagian metode, penulis memaparkan metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang digunakan, seperti desain pelaksanaan pengabdian, jenis dan sumber data, serta teknik pelaksanaan PKM yang paling utama adalah teknis PKM. Metode pelaksanaan kegiatan diuraikan dengan singkat dan jelas sehingga memungkinkan untuk melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan Persiapan

Persiapan pelaksanaan dilakukan dengan merancang dan mengorientasi formula racikan herbal untuk *Batuk Pilek* berdasarkan bukti ilmiah. Selanjutnya menyiapkan buku panduan Pengabdian masyarakat. Menyiapkan administrasi kegiatan dan konfirmasi kesiapan waktu dengan pihak mitra.

Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilaksanakan 2 tahap dengan metode penyuluhan dan pelatihan.

Tahap 1

Metode Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta tentang seluk beluk penyakit *Batuk Pilek* meliputi pengertian, pencegahan dan solusi pengobatannya.

Tahap 2

Metode pelatihan bertujuan memberikan keterampilan 5 formula racikan herbal berupa sediaan cair yang dibuat dengan metode rebusan (herbal rebusan, sirup herbal); juicer (sari perasan herbal); steam (herbal steam) dan seduhan (teh herbal).

Peserta Pengabdian Masyarakat 30 orang yang terdiri dari 25 orang kader PKK dan 5 orang tim kelurahan Paluh Kemiri.

Tahapan Akhir

Pelaksanaan evaluasi untuk mengukur keberhasilan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat. Evaluasi tahap pelatihan dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengukur peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah pelatihan melalui pre test dan post test. Target yang diharapkan adalah terjadi

peningkatan pengetahuan >25%. Evaluasi tahap pelatihan dilakukan dengan cara mengobservasi tahapan peracikan yang dilakukan oleh peserta Pengabdian Masyarakat. Keberhasilan pelatihan jika peserta telah membuat salah satu produk berdasarkan demo yang diberikan. Bahan untuk praktek telah disiapkan oleh tim pengabdian.

Target tahap pelatihan adalah peningkatan pengetahuan >25%. Hasil evaluasi dengan kuesioner diperoleh peningkatan pengetahuan sebesar 60%. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan Masyarakat mitra masih kurang dan perlu diberikan pelatihan. Peningkatan pengetahuan ini penting untuk mitra karena sebagai kader PKK Kelurahan setiap peserta/mitra merupakan perpanjangan tangan pemerintah untuk memberikan solusi kepada masyarakat sekitarnya khususnya masalah kesehatan. Penyakit *Batuk Pilek* merupakan penyakit umum dengan kejadian berulang pada individu di masyarakat. Sehingga pada tahap penyuluhan peserta antusias dan serius mengikuti pelatihan. Sesi tanya jawab dengan peserta menjadi momen yang bermanfaat untuk peserta karena peserta dapat bertanya dan mendapatkan penjelasan dari tim Pengabdian Masyarakat. Pertanyaan peserta umumnya tentang gejala, cara pencegahan dan pengobatan *Batuk Pilek*.

Antusias peserta pada sesi ini karena topik penggunaan herbal untuk *Batuk Pilek*. Semua peserta menyatakan penyakit ini sudah sering dialami dan merasa senang karena diberikan solusi tentang obat herbal. Bahkan beberapa peserta telah menggunakan herbal untuk berbagai penyakit termasuk *Batuk Pilek*. Pada evaluasi penyuluhan juga ditanyakan tentang pengenalan peserta pada obat herbal. Semua peserta menjawab pernah menggunakan obat herbal untuk batuk. Jenis tanaman yang telah digunakan beragam seperti: jahe, kunyit, asam, daun miana, jeruk nipis, teh, kayu secang. Pada tahap pelatihan, tim pengabdian mendemonstrasikan formula racikan herbal dengan 5 cara penyajian jamu cair siap saji. Formula yang dibuat adalah herbal steam, rebusan herbal, sirup herbal, sari perasan herbal dan the herbal.

Evaluasi keberhasilan pelatihan dilakukan dengan mengobservasi peserta dalam membuat salah satu racikan herbal sesuai dengan demo yang diberikan sebelumnya. Tim pengabdian telah menyiapkan semua bahan yang akan digunakan untuk praktik peserta. Sehingga peserta bebas memilih jenis produk yang akan mereka praktikkan. Hasil evaluasi menunjukkan beberapa peserta telah berhasil membuat produk dengan baik. Jenis herbal yang disiapkan adalah bahan-bahan sesuai racikan yang dibuat. Rancangan formula disusun berdasarkan bahan-bahan yang telah terbukti sebagai obat batuk pilek baik sebagai antibakteri maupun sebagai imunomodulator.

Bahan yang diformulasi dalam Pengabdian Masyarakat ini yaitu: bunga belimbing wuluh, bawang merah, buah pala, daun miana, jahe, sereh, cengkeh, kayu manis, patikan kebo, herba pegagan dan jeruk nipis. Bahan-bahan ini dipilih berdasarkan bukti ilmiah penelitian sebelumnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil Pengabdian Masyarakat disimpulkan :

1. Terjadi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan sebesar 60%.
2. Terjadi proses alih teknologi setelah pelatihan pembuatan produk herbal steam, rebusan herbal, sirup herbal, juice herbal dan teh herbal.
3. Tercapai luaran wajib: peningkatan pengetahuan, publikasi artikel pengabdian, buku panduan Pengabdian Masyarakat, Publikasi pembuatan produk Pengabdian Masyarakat via online.ncapaian luaran tambahan: HKI/ Hak cipta buku panduan dan produk Pengabdian Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Pittara, 2022; batuk pilek. <https://www.alodokter.com/batukpilek>

Pakadang dan karim, 2021. *Meracik herbal pilihan untuk pencegahan dan komplementer pengobatan tuberkulosis*. J.Pengabdian Kefarmasian 2,15– 20.<https://doi.org/doi:https://doi.org/10.32382/jpk.v2i1.2207>

- Azizah, a.n., kurniati, c.h., 2020. *Obat herbal tradisional pereda batuk pilek padabalita*. J.Kebidanan indones. 11.<https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i2.370>
- Ferlinahayati, 2017. *Pembuatan sediaan herbal untuk batuk dan pilek daribahan alami untuk kesehatan Masyarakat*. J. Pengabd. Sriwij. 5.<https://doi.org/10.37061/jps.v5i2.5676>
- Sofiyanti, I., Ramadhani, M.A., Astuti, F.P.,2020. Edukasi penatalaksanaanpenyakit infeksi Batuk Pilekdengan terapi herbal dan terapi pijat.Call pap. Semin. Nas. Kebidanan 1.
- Mousa H. A. 2017. Prevention and Treatment of Influenza, Influenza-Like Illness, and Batuk Pilek by Herbal, Complementary, and Natural Therapies. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 22(1), 166–174. <https://doi.org/10.1177/21565872166>
- Riza Maula, E., Rusdiana, T., 2016. *Terapiberbal dan alternatif pada flu ringanatau ispa non-spesifik*.Farmasetika.com (online) 1.<https://doi.org/10.24198/farmasetika.v1i2.9709>
- Wu, T., Zhang, J., Qiu, Y., Xie, L., & Liu, G.J. (2007). *Chinese medicinal herbs for the Batuk Pilek*. *The Cochrane database of systematic reviews*, (1), CD004782.<https://doi.org/10.1002/14651858.CD>