



## **Penyuluhan Manfaat Tanaman Obat dan Gerakan 5M Guna Mencegah Covid-19 kepada Masyarakat Desa Way Lunik Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara**

**Ajeng Triana \***

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung,  
INDONESIA

**Antomi Saregar**

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung,  
INDONESIA

**Tri Agus Fajardini**

SMK 2 Mei Bandar Lampung  
INDONESIA

---

### **Article Info**

#### **Article history:**

Received: March 10, 2021

Revised: May 19, 2021

Accepted: June 03, 2021

---

#### **Keywords:**

Herbal Plants

Immunity

Corona Virus.

---

### **Abstract**

This community service program in the form of counseling is intended so that people can grow medicinal plants at home or commonly called live pharmacies, because as we know that live pharmacy plants are one type of plant that is useful in human life as an alternative source of treatment and has many benefits. One of them is to be able to increase the body's immune system and be able to fight viruses that are harmful to the body, especially the corona virus which is currently infecting many people all over the world. With the pharmacy plants living at home, it will make it easier for people to get and process medicinal plants for their own consumption as an effort to prevent corona virus infection.

#### **Abstrak**

Program pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan ini dimaksudkan agar masyarakat dapat menanam tanaman obat dirumah atau yang biasa disebut apotik hidup, karena seperti yang kita ketahui bahwa tanaman apotik hidup merupakan salah satu jenis tanaman yang berguna dalam kehidupan manusia sebagai alternatif sumber pengobatan dan memiliki banyak manfaat salah satunya adalah dapat meningkatkan sistem imun tubuh dan mampu melawan virus-virus yang berbahaya bagi tubuh terutama virus corona yang saat ini sudah banyak menginfeksi masyarakat diseluruh penjuru dunia. Dengan adanya tanaman apotik hidup dirumah akan memudahkan masyarakat dalam mendapatkan dan mengolah tanaman obat untuk dikonsumsi sendiri sebagai upaya mencegah infeksi virus corona.

---

**To cite this article:** Triana, A., Saregar, A. (2021). Penyuluhan Manfaat Tanaman Obat dan Gerakan 5M Guna Mencegah Covid-19 kepada Masyarakat Desa Way Lunik Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara. *Smart Society : Community Service and Empowerment Journal*, 1(1), 27-34

---

## **PENDAHULUAN**

Kegiatan KKN (Kuliah Kerja Nyata) merupakan wujud nyata pelaksanaan tentang pengabdian kepada masyarakat yang merupakan suatu kebijakan pemerintah. Hal ini dapat diperlihatkan dari beberapa faktor yang digunakan sebagai landasan-landasan yang telah ditetapkan pemerintah sebagai program nasional.(Fitriatien dkk., 2017) Indonesia dikenal memiliki berbagai suku bangsa dan sebagian besar penduduknya masih tergantung pada sumber daya alam di sekitarnya. Covid-19 saat ini menjadi permasalahan dunia yang serius dengan jumlah kasusnya yang selalu mengalami peningkatan setiap harinya. (Lisma & Rangkuti, 2021) COVID-19 telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO.(Lestari & Wicaksono, t.t.) Pemutusan penyebaran virus ini tidak cukup hanya dengan pencegahan penularannya saja tetapi juga harus dibantu agar masyarakat memiliki imunitas tubuh yang baik untuk memerangi risiko virus Covid-19(582-Article Text-1514-1-10-20210525.pdf, t.t.). Sekitar 1200 jenis tumbuhan telah dimanfaatkan oleh masyarakat secara tradisional sebagai bahan obat (Setyowati, 2006). Pada Tahun 2006 tanaman obat Indonesia

menduduki posisi sangat penting dalam dunia kesehatan. Pasalnya, di tengah kondisi dunia yang kurang menguntungkan, tanaman obat memberi solusi tepat menuju sehat secara alami, murah, mudah, dan aman. Semakin dipahami manfaatnya, masyarakat semakin terbiasa menggunakan tanaman obat dalam menghadapi berbagai keluhan dan gangguan kesehatan. Apalagi hampir 2 tahun belakangan ini dunia telah digegerkan dengan adanya virus corona yang sangat berbahaya terutama di Indonesia, jumlah masyarakat yang terinfeksi telah mencapai jutaan jiwa.

Corona virus pada bulan Januari 2020 menjadi teror yang menakutkan masyarakat dunia. Covid-19 sebagai persoalan dunia belum usai. Kasus terinfeksi Covid-19 di Indonesia tak terkendali. Angka kasus terinfeksi masih terus naik dan tingkat penularan masih tinggi. (Wagiu & Sumual, t.t.) Sebelumnya WHO menyatakan wabah itu sebagai kesehatan masyarakat darurat kepedulian internasional pada 30 Januari 2020 dan mengakuinya sebagai pandemi pada 11 Maret 2020.

1. Para peneliti di Institute of Virology di Wuhan melakukan analisis metagenomics untuk mengidentifikasi virus ini sebagai etiologi potensial. Mereka menyebutnya *novel coronavirus 2019 (nCoV-2019)*. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit AS (CDC) menyebut coronavirus sebagai *novel coronavirus (2019-nCoV)* dan sekarang penyakitnya populer dengan istilah *coronavirus disease-19 (Covid-19)*.<sup>2</sup> Jelasnya Covid-19 adalah singkatan dari coronavirus disease 2019. Saat ini Covid-19 sudah menyebar keseluruh penjuru dunia hingga ke Indonesia, bahkan setiap wilayah di Indonesia sudah banyak terinfeksi Covid-19. Protokol Kesehatan untuk penanggulangan COVID-19 terdiri dari fase pencegahan, fase deteksi dan fase respon (Suni, 2020). (Mardhia dkk., t.t.) Salah satunya di Provinsi Lampung tepatnya di wilayah Kabupaten Lampung Utara yang saat ini sudah mencapai 2.648 jiwa terinfeksi covid-19. Kesadaran masyarakat yang kurang menjadi salah satu penyebab mudahnya penyebaran Covid-19 hingga ke pelosok negeri. Pentingnya menjaga kesehatan dengan memenuhi protokol kesehatan yang telah dianjurkan pemerintah menjadi hal yang wajib dilakukan. Karna sampai saat ini vaksin covid-19 masih dalam penelitian. Usaha yang bisa dilakukan masyarakat sampai saat ini salah satunya adalah menjaga dan meningkatkan sistem imun tubuh agar dapat melawan infeksi virus corona. Dengan rutin mengonsumsi tanaman herbal masyarakat dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Sistem imun merupakan sistem pertahanan tubuh terhadap paparan substansi asing ke tubuh kita.

Desa way lunik adalah salah satu desa yang terdapat di Kecamatan Abung selatan, Kabupaten Lampung Utara, Provinsi Lampung. Sebagian besar masyarakat Desa Way lunik berprofesi sebagai petani. Walaupun mayoritas penduduk Desa way lunik berprofesi sebagai petani, namun banyak masyarakat yang belum mengenal manfaat tanaman obat atau disebut apotek hidup. Padahal apotek hidup perlu dikembangkan karena tidak hanya sebagai bahan rempah atau masakan tetapi sebagai tanaman obat keluarga yang dapat dimanfaatkan sebagai alternatif untuk menjaga maupun merawat kesehatan, agar dapat meningkatkan sistem imun kita.

Di desa Way Lunik terdapat banyak masyarakat yang tidak mengetahui bahaya dari virus Corona, dan banyak sekali masyarakat yang tidak mematuhi protokol kesehatan, maka dari itu perlu diadakanya sosialisasi mengenai bahaya covid-19 dengan cara memperkuat sistem imun yang dilakukan secara rutin mengonsumsi tanaman herbal yang ada di pekarangan rumah serta menerapkan protokol kesehatan yaitu gerakan 5M. Pengabdian ini ditujukan kepada masyarakat Desa way lunik yang berjumlah 20 orang. Dengan memberikannya materi terkait pengenalan tanaman obat, maka diharapkan masyarakat nantinya dapat mengelola dan mengembangkan tanaman obat lebih efektif lagi.

Oleh karena itu, dengan mengadakan penyuluhan mengenai manfaat tanaman obat kepada masyarakat mampu memberikan wawasan tentang manfaat obat herbal yang dapat mencegah infeksi Covid-19. Penyuluhan ini menjelaskan manfaat atau khasiat dari beberapa tanaman obat herbal serta akan diajarkan cara menanam tanaman obat tersebut. Bertujuan agar masyarakat Desa Way Lunik mampu mengenal dan mengetahui manfaat tanaman obat tradisional untuk menjaga dan merawat kesehatan secara alami tanpa adanya efek samping, tanaman herbal banyak yang berkhasiat untuk meningkatkan sistem imun. Sistem imun adalah suatu sistem dalam tubuh yang terdiri atas sel-sel penghasil senyawa tertentu sehingga dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam menjaga kesehatan, dengan begitu masyarakat akan terbiasa mengonsumsi tanaman obat yang mampu meningkatkan sistem imun tubuh. Meningkatkan daya tahan tubuh ditengah masa pandemi covid-19 merupakan hal yang sangat penting.

## TEORI YANG DIGUNAKAN

Herbal adalah tanaman atau tumbuhan yang mempunyai kegunaan atau nilai lebih dalam pengobatan. Dengan kata lain, semua jenis tanaman yang mengandung bahan atau zat aktif yang berguna untuk pengobatan digolongkan sebagai herbal. Salah satu faktor yang menyebabkan hilangnya kepercayaan masyarakat terhadap khasiat obat-obatan tradisional adalah terputusnya pengetahuan tentang obat-obatan tradisional yang dimiliki oleh nenek moyang bangsa Indonesia. Selain itu, obat modern lebih cepat terasa khasiatnya bila dibandingkan dengan obat-obat herbal. (Saepudin dkk., 2016) Tanaman herbal sejak zaman dahulu telah dimanfaatkan sebagian besar oleh masyarakat Jawa. Khasiat dan efektivitas obat herbal telah dikonfirmasi lebih lanjut secara ilmiah melalui beberapa penelitian dari berbagai negara. Dari berbagai penelitian herbal mampu mempengaruhi sel-sel dalam sistem imun, mensupresi atau memodulasi berbagai komponen dalam sistem imun baik sistem imun bawaan maupun sistem imun adaptif.

Obat herbal memiliki istilah lain yaitu herbal medicine. Menurut WHO dalam Hidayat, M. A. (2006) obat herbal didefinisikan sebagai bahan baku atau sediaan yang berasal dari tanaman yang memiliki efek terapi atau efek lain yang bermanfaat bagi kesehatan manusia; komposisinya dapat berupa bahan mentah atau bahan yang telah mengalami proses lebih lanjut yang berasal dari satu jenis tanaman atau lebih. (Yunitasari, 2018a) Obat herbal tradisional telah efektif digunakan dalam mengobati dan menangani berbagai penyakit sejak ratusan bahkan ribuan tahun. Penggunaan herbal dalam pengobatan alternatif semakin meningkat di Indonesia hingga ke mancanegara (Khusnul, 2017) Oleh karena itu masyarakat menyarankan agar generasi muda saat ini tetap melestarikan tumbuhan obat ini yang sudah digunakan secara turun temurun. Oleh karena itu masyarakat menyarankan agar generasi muda saat ini tetap melestarikan tumbuhan obat ini yang sudah digunakan secara turun temurun. (Qurniawan, t.t.) seperti yang disebutkan dalam beberapa manuskrip kuno, buku teks dan juga farmakope. Dahulu, terapi herbal berperan penting dalam pengendalian penyakit menular. (Syamsu dkk., 2021)

Apotik hidup adalah istilah lahan yang ditanami tumbuhan yang berkhasiat untuk obat secara tradisional (Syarif dkk., t.t.). Beberapa jenis tumbuhan dapat hidup di negeri tercinta ini dan dengan kegunaan serta manfaat masing-masing. Lebih dari 1000 spesies tanaman obat di Indonesia sebagian besar belum teridentifikasi secara ilmiah. Hampir semua daerah di Indonesia memiliki tanaman obat yang telah dibuktikan kemanjurannya secara empiris. Beberapa tanaman digolongkan ke dalam tanaman obat unggulan yaitu meniran, kumis kucing, temulawak, kunyit, jahe merah, mengkudu, sambiloto, jati Belanda, jambu biji, daun salam dan cabe Jawa. Tapi bukan berarti tanaman lain tidak potensial untuk dikembangkan, karena banyak tanaman juga dilirik oleh dunia industri seperti: keji beling, daun tempuyung, temu hitam, alang-alang, sereh dan lain-lain.

Coronavirus adalah sekumpulan virus dari subfamili Orthocoronavirinae dalam keluarga Coronaviridae dan ordo Nidovirales. Kelompok virus ini yang dapat menyebabkan penyakit pada burung dan mamalia, termasuk manusia.

Pada manusia, virus corona menyebabkan infeksi saluran pernapasan yang umumnya ringan, seperti pilek, meskipun beberapa bentuk penyakit seperti SARS, MERS, dan COVID-19 sifatnya lebih mematikan. Dalam kondisi saat ini, virus corona bukanlah suatu wabah yang bisa diabaikan begitu saja. Jika dilihat dari gejalanya, orang awam akan mengiranya hanya sebatas influenza biasa, tetapi bagi analisis kedokteran virus ini cukup berbahaya dan mematikan. Saat ini di tahun 2021, perkembangan penularan virus ini cukup signifikan karena penyebarannya sudah mendunia dan seluruh negara merasakan dampaknya termasuk Indonesia.

Menurut Prof. Dr. C. A. Nidom, drh., MS, risiko penularan virus corona bisa dicegah dengan cara sederhana. Penyebaran Covid-19 yang terus meningkat membuat masyarakat lebih memerhatikan kesehatan dan menyadari pentingnya melakukan pencegahan agar terhindar dari virus corona, salah satunya meningkatkan sistem imunitas tubuh dengan memanfaatkan TOGA atau Tanaman Obat Keluarga. Tanaman herbal sebagai bahan utama obat tradisional memiliki kandungan yang berfungsi sebagai imunomodulator, mengurangi gejala dan mengatasi komorbid Covid-19. (Perdani, 2021) 5 Tanaman Obat Keluarga (TOGA) ini bisa mengurangi dampak penularannya virus corona jika kita rajin mengkonsumsinya setiap hari. Tanaman herbal sangat baik digunakan dalam kondisi pandemi saat ini. Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dikenal sebagai apotik hidup merupakan tanaman yang ditanam di halaman rumah. (Yuniastuti dkk., 2021) Tanaman obat dapat dijadikan obat yang aman, tidak mengandung bahan kimia, murah, dan

mudah didapat. Tanaman obat banyak memberikan manfaat khususnya bagi kesehatan. (Syarif dkk., t.t.) Berikut beberapa tanaman herbal dan manfaatnya yang bisa mencegah virus corona:

### Jahe



Jahe jadi salah satu rimpang yang memiliki banyak manfaat. Adapaun khasiat jahe menurut Djama'an, dkk (2012) adalah mampu menurunkan kadar gula dalam darah. (Yunitasari, 2018b) Dalam menu sehari-hari, jahe dan rempah-rempah lainnya merupakan bahan penyedap rasa alami dengan kandungan zat gizi yang dapat melengkapi nilai gizi menu utama. (Redi Aryanta, 2019) Ada dua jenis jahe di Indonesia, jahe putih dan jahe merah. Jahe merah memiliki manfaat untuk membantu menjaga sistem kekebalan tubuh. Jahe merah yang sudah diekstrak disebut bisa mencegah dan membunuh bakteri serta virus yang ada di dalam tubuh. Jahe juga bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Jahe merah juga mengandung antioksidan tinggi yang berfungsi untuk pencegahan radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan pada sel-sel tubuh.

Menurut Prof. Nidom, infeksi Corona yang terjadi di paru-paru mengakibatkan adanya badai sitokin yang bisa ditanggulangi oleh tanaman-tanaman yang mengandung curcumin, salah satunya jahe. Selain menghangatkan tubuh, kandungan dari jahe juga mampu membersihkan racun dalam paru-paru.

### Kunyit



Kunyit (*Curcuma domestica*) merupakan tanaman dengan zat aktif kurkumin yang memiliki sifat meningkatkan nafsu makan dan antibakteri khususnya di saluran pencernaan (Prucksunand et al., 2001). (Rahman dkk., 2018) Tanaman herbal yang dapat mencegah covid-19 salah satunya adalah kunyit. Kunyit (*Curcuma longa*): komponen utama biologis aktif kunyit adalah kurkumin. (fanniakusuma dkk., 2019) Berdasarkan warta penelitian dan pengembangan tanaman industri volume 19 No.2 yang dikeluarkan oleh Dinas Pertanian Republik Indonesia (Sekarang Kementerian Pertanian), kunyit dapat bermanfaat sebagai obat tradisional. Kunyit mengandung kurkuminoid dan minyak atsiri yang memiliki peran sebagai antioksidan, antitumor dan antikanker. Kunyit juga mengandung anti peradangan dan antioksidan di dalamnya dapat memaksimalkan daya tahan tubuh dari berbagai penyakit, termasuk virus corona.

Kunyit mengandung anti purulen dan juga anti inflamasi yang berguna untuk mengobati berbagai macam penyakit paru-paru. Selain itu kunyit juga sudah sedari dulu menjadi bahan baku untuk segala ramuan berbagai jenis penyakit.

### Serai



Serai memiliki manfaat salah satunya adalah untuk menurunkan demam, juga sebagai suplemntasi bahan makanan alam yang mngandung imunostimulan. Selain itu, sereh juga bisa mencegah terjadinya flu dan hidung tersumbat. Serai juga diandalkan sebagai anti jamur, anti bakteri, anti inflamasi, anti depresan hingga anti oksidan. Selain itu, serai juga bisa mengatasi depresi, mengontrol tekanan dan mengurangi kolesterol jahat dalam tubuh. Air rebusan serai, mampu mengeluarkan racun dari tubuh dalam bentuk keringat. Selain itu, sereh juga mengandung antiviral, antibakteri, dan anticancerogenous yang mampu untuk mengatasi infeksi paru-paru.

### Kencur



Tanaman herbal untuk imun salah satunya adalah kencur. Meskipun salah satu manfaatnya untuk mengobati batuk, kencur juga memiliki zat yang sama dengan jahe dan kunyit. Kencur bisa mengatasi batuk berdahak, membuat pernapasan lebih lega dan membantu proses penyembuhan batuk secara optimal.

### Temulawak



Tanaman herbal yang sering dikaitkan dengan pencegahan virus corona adalah temulawak. Temulawak mengandung antioksidan yang dapat melindungi tubuh dari paparan radikal bebas

yang dipercaya sebagai sumber dari berbagai penyakit. Para ilmuwan juga percaya bahwa peradangan merupakan akar dari masalah beberapa penyakit seperti kanker hingga jantung. Tanaman temulawak ini berkhasiat untuk membantu menurunkan peradangan pada paru-paru dan juga berfungsi sebagai antioksidan untuk tubuh.

### METODE

Pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan manfaat tanaman apotek hidup di Desa Way Lunik dengan menggunakan cara penjelasan secara langsung dari rumah ke rumah. Dan memberikan materi penyuluhan menggunakan media poster yang berisi penjelasan mengenai tanaman obat keluarga dan protokol kesehatan yaitu gerakan 5M dengan begitu masyarakat akan tertarik memperhatikan materi penyuluhan yang disampaikan secara umum. Pada poster penjelasan tanaman obat yang terdiri dari lima jenis tanaman obat keluarga yang sudah mengalami uji klinik dan dipublikasikan secara ilmiah pada jurnal, memiliki khasiatnya secara ilmiah, penanaman dan pemeliharaan, serta materi pengolahannya secara sederhana. Penyuluhan dilaksanakan di Desa Way Lunik yang dilakukan dari rumah ke rumah (*Door to door*) dengan peserta masyarakat yang ada di wilayah tersebut, dan dilengkapi dengan metode tanya jawab sebagai penutup.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Way Lunik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan manfaat tanaman obat dan gerakan 5M untuk mencegah Covid-19 yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemanfaatan tanaman obat dalam menjaga sistem imun tubuh dan keterampilan menanam tanaman yang termasuk lima jenis tanaman obat unggulan. Penyakit coronavirus 2019 (COVID-19) telah menyebabkan krisis kesehatan global yang berdampak besar pada cara pandang orang memahami dunia dan kehidupan sehari-hari. Langkah-langkah untuk pencegahan juga telah dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi kasus penyebaran COVID-19 seperti mensosialisasikan protokol kesehatan 5 M yaitu penerapan memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas (Kemenkes RI, 2021). (S4)Gerakan 5M yaitu terdiri dari;

- Memakai Masker

Kita diharuskan untuk memakai masker saat berada di luar rumah, atau ketika berkumpul bersama kerabat di mana pun berada.

- Mencuci Tangan

Kita harus mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun secara berkala. Jika tak ada air dan sabun, kita bisa menggunakan hand sanitizer untuk membersihkan tangan dari kuman-kuman yang menempel.

- Menjaga Jarak

Jika ada keperluan mendesak yang membuat kita harus pergi ke luar rumah, ingatlah untuk menjaga jarak satu sama lain. Jarak yang dianjurkan adalah 1 hingga 2 meter dari orang sekitar kita.

- Menjauhi Kerumunan

Kita juga diminta untuk menjauhi kerumunan saat berada di luar rumah. Ingat, semakin banyak dan sering kita bertemu orang, kemungkinan terinfeksi corona bisa semakin tinggi.

- Mengurangi Mobilitas

Jika tidak ada keperluan yang mendesak, tetaplah berada di rumah. Meski sehat dan tidak ada gejala penyakit, belum tentu kita pulang ke rumah dengan keadaan yang masih sama.

Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan mengenai manfaat tanaman obat dan gerakan 5M dapat memberikan kesadaran kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dimasa PPKM dengan upaya meningkatkan sistem kekebalan tubuh masyarakat Desa Way Lunik menggunakan tanaman obat. Dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat



berupa penyuluhan ini dapat dilihat bahwa sebagian besar peserta penyuluhan (75%) belum pernah mendapatkan penyuluhan mengenai manfaat tanaman obat, hanya sebagian kecil dari peserta (25%) yang sudah memiliki apotek hidup di rumah atau lingkungannya, dan hanya sebagian kecil dari peserta (25%) yang sudah pernah memanfaatkan tanaman obat (apotek hidup).



Keberhasilan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat dari ketercapaian target jumlah peserta, ketercapaian tujuan dan ketercapaian target materi. Peserta yang didatangi dari rumah ke rumah ada 20 orang yang diberikan materi serta pemahaman tentang bahaya covid-19 yang dalam hal ini masyarakat sangat minim informasi dan pengertian yang valid, Ketercapaian tujuan dapat dikatakan baik, dari hasil survey ulang dan Tanya jawab yang mengalami peningkatan pengetahuan dari masyarakat peserta penyuluhan. Ketercapaian target materi dapat dikatakan baik dilihat dari semua pertanyaan dari materi pelatihan dapat dijawab dengan tepat.

### KESIMPULAN

Setelah melakukan pengabdian masyarakat di Desa Way Lunik, kesimpulan yang dapat diambil adalah hasil kegiatan yang dilakukan terdapat peningkatan nilai pengetahuan tentang tanaman obat yang dapat dimanfaatkan sebagai obat alami dan melakukan gerakan 5M sebagai cara pencegahan Covid-19. Tumbuhan yang dapat ditanam di pekarangan rumah sebagai obat, setelah pengabdian ini diharapkan dapat ditindak lanjuti dengan terus mengupayakan terlaksananya protokol kesehatan pemerintah dan upaya menjaga kesehatan dimasa PPKM terutama dengan rutin mengonsumsi tanaman obat dan melakukan gerakan 5M yang mampu meningkatkan sistem imun tubuh sebagai upaya perlawanan terhadap infeksi virus corona, untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai tanaman apotek hidup yang dapat ditanam sendiri di rumah dan diharapkan kepada masyarakat dapat membagi wawasan yang telah diperoleh kepada keluarga dan masyarakat lingkungan sekitar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aswani, A., Tumanggor, O. B., & Hasibuan, A. S. (2021). *Peningkatan Kesadaran Terhadap Protokol Kesehatan Pada Anak-Anak Panti Asuhan Aisyiah Bandar Klippa Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang*. 14(1), 7.
- fanniakusuma, Rosyidi, N. W., & Cahyati, S. (2019). *Manfaat Kunyit (Curcuma longa) dalam Farmasi* [Preprint]. INA-Rxiv. <https://doi.org/10.31227/osf.io/j9a34>
- Fitriatien, S. R., Rachmawati, N. E. J., Rahmah, N., Safitri, D. A., Pahlevi, M. R., & Natsir, N. M. W. (2017). Kegiatan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (Toga) Sebagai Salah Satu Usaha Pemberdayaan Siswa Sdn Dermo Guna Dalam Menumbuhkan Kepedulian Kesehatan Keluarga. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 1(2), 21–28. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v1i2.a949>
- Khusnul, K. (2017). Uji Efektivitas Ekstrak Etanol Rimpang Lengkuas (*Alpinia galanga* L) TERHADAP PERTUMBUHAN *Trichophyton rubrum* SECARA in vitro. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*, 17(1), 73. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i1.210>
- Lestari, V., & Wicaksono, A. P. (t.t.). *Edukasi protokol kesehatan di masa pandemi covid - 19 pada warga dk. Berdug kulon rt 01 rw 11, sidomulyo, ampel, boyolali*. 09, 5.
- Lisma, L. T., & Rangkuti, I. Y. (2021). *Penggunaan Tanaman Herbal Pada Masa Pandemi Virus Corona*. 7.
- Mardhia, D., Kautsari, N., Syaputra, L. I., Ramdhani, W., & Rasiardhi, O. (t.t.). *Penerapan Protokol Kesehatan Dan Dampak Covid-19 Terhadap Harga Komoditas Perikanan Dan Aktivitas Penangkapan*. 1(2), 8.
- Perdani, M. S. (2021). *Analisis Informasi Tanaman Herbal melalui Media Sosial ditengah Masyarakat pada Pandemi Covid-19: Sebuah Tinjauan Literatur*. 15.
- Qurniawan, Y. (t.t.). *Persepsi Masyarakat Terhadap Peran Tumbuhan Etnofarmaka Lengkuas Kecamatan Rubaru Kabupaten Sumenep*. 12.
- Rahman, A. A., Yulia, N., & Kosasih, E. D. (2018). Optimalisasi pemanfaatan kunyit dalam peningkatan status kesehatan dan kemandirian ekonomi masyarakat kelurahan kahuripan kota tasikmalaya. *JCES / FKIP UMMat*, 1(1), 82. <https://doi.org/10.31764/jces.v1i1.158>
- Redi Aryanta, I. W. (2019). Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.463>
- Rumpoko, S. S. (t.t.). implementasi gerakan 5m saat berolahraga pada situasi pandemi covid 19 di surakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4.
- Saepudin, E., Rusmana, A., & Budiono, A. (2016). Penciptaan Pengetahuan Tentang Tanaman Obat Herbal Dan Tanaman Obat Keluarga. *Jurnal Kajian Informasi dan Perpustakaan*, 4(1), 95. <https://doi.org/10.24198/jkip.v4i1.11633>
- Syamsu, R. F., Nuryanti, S., & Jamal, Muh. F. (2021). Herbal Yang Berpotensi Sebagai Anti Virus Pada Covid-19. *Molucca Medica*, 76–85. <https://doi.org/10.30598/molmed.2021.v14.i1.76>
- Syarif, P., Suryotomo, B., & Soeprapto, H. (t.t.). *Diskripsi Dan Manfaat Tanaman Obat Di Pedesaan Sebagai Upaya Pemberdayaan Apotik Hidup (Studi Kasus Di Kecamatan Wonokerto)*. 13.
- Wagiu, M., & Sumual, F. (t.t.). *Gerakan 5M & Mapalus: Upaya Perangi Covid-19 di Desa Matungkas*. 11.
- Yuniastuti, A., Habibah, N. A., Widiatningrum, T., Agung, T., & Sasi, F. A. (2021). *Identifikasi dan Manfaat Tanaman Obat Keluarga di Masyarakat Desa Sukorejo Gunungpati, Semarang*. 2(1), 7.
- Yunitasari, N. (2018a). Pemanfaatan Daun Pandan Wangi, Jahe, Dan Biji Kapulaga Sebagai Minuman Teh Untuk Obat Herbal Antidiabetes. *UNES Journal of Sciencetech Research*, 3(2), 197. <https://doi.org/10.31933/ujsr.3.2.197-203.2018>
- Yunitasari, N. (2018b). Pemanfaatan Daun Pandan Wangi, Jahe, Dan Biji Kapulaga Sebagai Minuman Teh Untuk Obat Herbal Antidiabetes. *UNES Journal of Sciencetech Research*, 3(2), 197. <https://doi.org/10.31933/ujsr.3.2.197-203.2018>