

## **PENERAPAN BUDIDAYA APOTEK HIDUP DI LINGKUNGAN PERUMAHAN DALAM MENJAGA IMUNITAS TUBUH DIMASA PANDEMI COVID 19 DI DESA ADAT KUTA**

**Ni Nyoman Ari Novarini<sup>1)</sup>, Ni Wayan Dewik Suariyani<sup>2)</sup>,  
Ni Putu Nita Anggraini<sup>3)</sup>**

<sup>1,2)</sup> Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mahasaraswati  
Email: novarini0511@unmas.ac.id

### **ABSTRAK**

Program pengabdian masyarakat ini berada di lingkungan Perumahan Desa Adat Kuta, Kecamatan Kuta, Kabupaten Badung Berdasarkan observasi yang telah dilakukan secara langsung di lingkungan perumahan Desa Adat Kuta, Banyak masyarakat perumahan kehilangan pekerjaan dan kesulitan finansial selama penurunan ekonomi global juga dikaitkan dengan penurunan kesehatan mental yang berkepanjangan. Serta kebiasaan yang dapat menurunkan daya tahan tubuh seperti konsumsi lemak berlebihan, kurang tidur, kurang olahraga, merokok dan minum alcohol. Permasalahan yang terjadi adalah tingginya tingkat stress, gangguan kecemasan, dan tekanan mental serta kebiasaan yang dapat menurunkan daya tahan tubuh. Solusi yang diberikan kepada masyarakat desa kuta adalah melakukan kegiatan yang lebih produktif yang bisa memicu kepuasan dan penghilang stress dan menjalankan pola hidup sehat dan mengonsumsi suplemen untuk meningkatkan imunitas tubuh. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dari 26 Februari – 13 April 2021. Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan setiap program kerja yaitu dengan Metode Observasi, Tahap Persiapan, Tahap Pelaksanaan, Tahap Pendampingan, Tahap Evaluasi. Hasil yang didapatkan dari Program Kerja yang terlaksanakan yaitu masyarakat perumahan desa adat kuta mampu mengetahui manfaat penggunaan tanaman obat lebih optimal., Selain itu, masyarakat Desa adat kuta juga mengetahui nilai ekonomis dan tingkat aman dari kegunaan tanaman obat tersebut. Masyarakat juga dapat mengonsumsi tanaman ini sebagai alternative pengobatan herbal selama masa pandemic Covid-19. Disisi lain hadirnya apotek hidup juga memberikan fakta dan pengetahuan dari bidang keilmuan yang lebih ilmiah dibandingkan dengan pengetahuan yang bersifat turun- menurun.

**Kata Kunci:** Budidaya apotek hidup, Tingkat Stress, Imunitas

### **ANALISIS SITUASI**

Lokasi program pengabdian masyarakat ini berada di lingkungan Perumahan Desa Adat Kuta, Kecamatan Kuta, Kabupaten Badung. Jarak tempuh dari rumah ke lokasi pengabdian masyarakat sekitar 500 meter, sedangkan jarak tempuh dari Universitas Mahasaraswati Denpasar ke lokasi pengabdian masyarakat 13 km. Sebelah Utara adalah Br. Segara, Sebelah Timur adalah Br. Anyar, Sebelah Selatan adalah Br. Tegal, Sebelah Barat adalah Br. Pelasa

Dengan aturan yang diterapkan oleh pemerintah yaitu larangan untuk berpergian keluar rumah selama masa pandemic covid 19 ini, banyak masyarakat akhirnya menjadi takut akan keadaan ini, Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental

yang sangat penting untuk diperhatikan, banyak masyarakat yang sudah menderita kecemasan dalam lingkungan perumahan, tetapi orang yang lebih mudah cemas bisa terus merasakannya dan kondisinya bisa memburuk.

Banyak masyarakat perumahan kehilangan pekerjaan dan kesulitan finansial selama penurunan ekonomi global juga dikaitkan dengan penurunan kesehatan mental yang berkepanjangan. Serta kebiasaan yang dapat menurunkan daya tahan tubuh seperti konsumsi lemak berlebihan, kurang tidur, kurang olahraga, merokok dan minum alcohol.

### **PERUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan secara langsung di lingkungan perumahan Desa Adat Kuta, permasalahan yang terjadi adalah Tingginya tingkat stress, gangguan kecemasan, dan tekanan mental, Kebiasaan yang dapat menurunkan daya tahan tubuh.

### **SOLUSI YANG DIBERIKAN**

Dari perumusan masalah yang telah disampaikan, Upaya yang dilakukan sebagai solusi dari program kerja yaitu: Melakukan kegiatan yang lebih produktif yang bisa memicu kepuasan dan penghilang stress, Menjalankan pola hidup sehat dan mengkonsumsi suplemen untuk meningkatkan imunitas tubuh

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik penanggulangan dampak psikologis akibat Covid 19 ini dilaksanakan dengan kegiatan pada tanggal 26 Februari – 13 april 2021. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di lingkungan perumahan Desa Adat Kuta, Kecamatan Kuta, Kabupaten Badung, Bali. Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan setiap program kerja dalam upaya penerapan budidaya apotek hidup di perumahan Desa Adat Kuta adalah Metode Observasi, Tahap Persiapan, Tahap Pelaksanaan, Tahap Pendampingan, Tahap Evaluasi

### **HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN**

Ketercapaian Kegiatan penerapan budidaya apotek hidup di lingkungan perumahan dalam menjaga imunitas tubuh selama pandemic Covid – 19 di Desa Adat Kuta telah berhasil dilaksanakan. Hasil yang didapatkan dari program kerja yang terlaksanakan yaitu:

1. Masyarakat perumahan desa adat kuta mampu mengetahui manfaat penggunaan tanaman obat lebih optimal.
2. Selain itu, masyarakat Desa adat kuta juga mengetahui nilai ekonomis dan tingkat aman dari kegunaan tanaman obat tersebut.
3. Masyarakat juga dapat mengkonsumsi tanaman ini sebagai alternative pengobatan herbal selama masa Pandemic Covid19.

4. Disisi lain hadirnya apotek hidup juga memberikan fakta dan pengetahuan dari bidang keilmuan yang lebih ilmiah dibandingkan dengan pengetahuan yang bersifat turun- menurun.

Partisipasi Masyarakat dalam pelaksanaan kegiatan ini, tim diterima dengan baik oleh pihak yang terkait. Mitra sangat antusias baik dari sikap maupun keseriusan dalam melakukan hal – hal yang disampaikan oleh tim dan merasa terbantu dengan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 1. Sosialisasi Dengan Masyarakat



Gambar 2. Pengisian Pupuk Ke Dalam Polybag



Gambar 3. Penanaman Bibit Apotek Hidup (Daun Sirih)



Gambar 4. Mengonsumsi Jamu Hasil dari Tanaman Apotek Hidup

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di perumahan Desa Adat Kuta, dimana dari hasil observasi menemukan masalah yang terjadi diantaranya tingginya tingkat stress, gangguan kecemasan, dan tekanan mental, serta kebiasaan yang dapat menurunkan daya tahan tubuh. Adapun program kerja yang dilaksanakan seperti penanaman Apotek Hidup di lingkungan perumahan Desa Adat Kuta, Pembuatan jamu /minuman herbal dari tanaman apotek hidup. Kegiatan yang produktif dan menjalankan pola hidup sehat akan meningkatkan imunitas tubuh sehingga kemungkinan terkena virus Covid 19 akan rendah. Untuk masyarakat yang tidak memiliki kegiatan disarankan mencari kegiatan yang lebih produktif atau meningkatkan intensitas komunikasi dengan keluarga atau teman terdekat dengan cara telepon atau video call, dengan ini masyarakat tidak akan merasa stress disaat pandemic Covid 19 berlangsung. Serta untuk masyarakat yang tidak menjalankan pola hidup sehat disarankan untuk menjalankan pola hidup sehat, karena dimasa pandemic covid 19 seperti sekarang ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Pusat Kajian Pemberdayaan Masyarakat dan Kuliah Kerja Nyata, 2020, '*Panduan Kuliah Kerja Nyata Peduli Bencana Covid19*', Universitas Mahasaraswati Denpasar.
- Indra Hwang Teja. 2020, Penerapan Protokol Kesehatan Di Era New Normal. Aly, Andry, Zulfahmy. 2020, "Apotek Hidup sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat Dalam Mencegah Penyebaran Covid-19" Universitas Malang.
- Setyaningrum, Yanuarita. 2020, Pengaruh Covid Terhadap Kesehatan Mental Di Kota Malang. Universitas Kadiri.
- Ema, Umayasari, 2020, Pemanfaatan Lahan Kosong untuk Apotik Hidup Kelurahan Mojotengah Kedu Temanggung. Universitas Negeri Semarang.
- M. Khilmi, Maadu, Ratriana, Arfiani. 2020, Budidaya Tanaman Apotik Hidup Guna Menjaga Kesehatan Keluarga. Universitas Negeri Semarang.
- Sri H, Sheila S, Mewa. 2020, Optimalisasi Pemanfaatan Lahan Pekarangan Sebagai Penyedia Pangan Rumah Tangga Pada Masa Pandemi Covid-19. Pusat Sosial Ekonomi Dan Kebijakan Pertanian, Bahan Ketahanan Pangan
- Sinta Putri, 2020. Optimalisasi Peran Masyarakat Terhadap Pencegahan Covid-19 Menuju AKB Yang Tanggap Dan Berwawasan Konservasi Dalam Program KASUARI (Kesadaran Untuk Pribadi). UNES