

**BUDIDAYA APOTEK HIDUP SEBAGAI PERWUJUDAN MASYARAKAT SEHAT
DAN PRODUKTIF DIMASA PANDEMI COVID 19****Ni Nyoman Ari Novarini, Ni Wayan Dewik Suariyani, dan Ni Putu Nita Anggraini**

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, 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 mengkonsumsi suplemen untuk meningkatkan imunitas tubuh. 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 bisa hidup sehat dan produktif selama masa pandemi Covid 19. Selain itu, masyarakat Masyarakat juga dapat mengkonsumsi tanaman ini sebagai pengobatan herbal selama masa pandem 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, produktif, sehat**ABSTRACT**

This community service program is located in the Kuta Traditional Village Housing, Kuta District, Badung Regency. Based on observations that have been made directly in the housing environment, housing communities lost their jobs and financial difficulties during the global economic downturn were also associated with a prolonged decline in mental health. As well as habits that can reduce endurance such as excessive fat consumption, lack of sleep, lack of exercise, smoking and drinking alcohol. The problems that occur are high levels of stress, anxiety disorders, and mental stress and habits that can reduce endurance. The solution given to the Kuta village community is to carry out more productive activities that can trigger satisfaction and relieve stress and carry out a healthy lifestyle and consume supplements to increase body immunity. The method used in the implementation of each work program is the Observation Method, the Preparation Phase, the Implementation Phase, the Assistance Phase, and the Evaluation Phase. The results obtained from the Work Program carried out are that

the community can live healthy and productive lives during the covid 19 pandemic. In addition, the community can also consume this plant as an herbal treatment during the Covid-19 pandemic. On the other hand, the presence of a live pharmacy also provides facts and knowledge from scientific fields that are more scientific than knowledge that is hereditary.

Keywords: *healthy, live pharmacy cultivation, productive*

PENDAHULUAN

Pandemi yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 (virus corona) dan infeksi yang disebut COVID-19. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa virus ini pertama kali muncul pada Bulan Desember 2019 di Kota Wuhan China ini ditetapkan sebagai pandemi. Virus ini telah menyebar ke seluruh dengan cepat ke seluruh dunia dan masuk di Indonesia sejak Maret 2020. Banyak Negara yang terserang penyakit ini hingga menghadapi tingkat kematian dan kerugian ekonomi yang cukup tinggi. Pandemi ini berdampak kepada berbagai perubahan di sektor sosial ekonomi berdampak ke seluruh negara yang terjangkit. Pandemi Covid-19 juga menyebabkan angka pengangguran yang cukup tinggi. Banyak masyarakat yang mengeluh dan terhenti aktivitasnya karena pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 juga berdampak di berbagai sektor termasuk Usaha Mikro Kecil dan Menengah diantaranya yakni turunnya omzet bahkan hingga mengalami gulung tikar.

Pandemi Covid-19 yang belum berakhir ini dituntut untuk harus lebih banyak beraktivitas di rumah. Namun, bukan berarti ini menghambat aktivitas dan menurunkan produktivitas. Oleh karena itu, kita harus produktif dengan mendirikan atau mengembangkan usaha yang sudah ada dari kegiatan biasa mampu menjadikan kegiatan yang menghasilkan penghasilan tambahan. Seperti halnya, mengolah bahan bekas sehingga mampu menghasilkan barang/produk yang dapat dijual, membuat kerajinan tangan, atau memasak yang mana dikondisi sekarang tidak memungkinkan untuk membeli atau makan diluar yang mana belum tentu memperhatikan kebersihan dengan begitu peluang kita untuk menghasilkan menjual makanan olahan rumah. Dalam kondisi seperti saat ini, UMKM perlu melakukan penyesuaian diri untuk bertahan ditengah pandemi ini. Pelaku UMKM mengalami penurunan omzet. Untuk dapat bertahan dikondisi seperti ini UMKM mampu melakukan perubahan pada sistem penjualan melalui e-commerce, pemasaran produk dengan memanfaatkan teknologi digital atau media sosial, perbaikan kualitas produk dan kualitas serta jenis layanan. Dalam kondisi pandemi seperti ini, para pelaku UMKM harus mampu merespons perubahan perilaku dan

pola konsumen.

Seperti saat ini, konsumen lebih memilih untuk belanja secara online karena merupakan salah satu upaya untuk memutus rantai penyebaran virus Covid-19. Konektivitas dan layanan internet dinilai menjadi modal utama bagi semua sektor bisnis terutama UMKM guna meningkatkan kapasitas bisnis di tengah pandemi Covid-19 ini. Beberapa media sosial dijadikan untuk pemasaran online diantaranya seperti facebook, instagram, youtube, dan twitter, dan lain-lain. Upaya untuk mengembangkan dan membangkitkan yaitu dengan memperbaiki sistem pemasaran. Pemasaran merupakan hal yang sangat penting dalam perusahaan. Sebaik apapun kualitas produk yang dihasilkan, jika tidak dapat memasarkan tidak berhasil dalam perusahaan. Pemasaran sangat penting menentukan hidup matinya suatu usaha. Salah satu upaya agar produk dapat dikenal masyarakat luas dan berkembang dengan lebih baik lagi. Selain itu upaya mengembangkan dan membangkitkan pengusaha tahu bakso ini yaitu dengan membuatkan label. Tidak lupa didalam label cantumkan tulisan “Menerima Pesanan” serta mencantumkan nomer Whatsapp pemilik. Dengan harapan adanya label ini mampu dikenal banyak masyarakat luas, dan dengan memberikan program menerima pesanan mampu menaikkan permintaan. Walaupun merek/label yang diterapkan belum sepenuhnya memenuhi kriteria label yang ditentukan oleh Peraturan Pemerintah Republik Indonesia akan tetapi keberadaan label sangat membantu mengenalkan dan mudah diingat produk yang dihasilkan kepada masyarakat.

Langkah selanjutnya yaitu memberikan penerapan pada packaging (pengemasan) yang baik. Pengemasan produk yang baik juga menambah nilai positif pada produk. Fungsi pengemasan yang baik sendiri yaitu untuk menjaga kualitas produk dan juga melindungi produk dari kotoran dan kontaminasi sehingga produk tetap bersih dan terjaga dari produsen sampai ketangan konsumen. 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. Dengan aturan yang pernah dilakukan oleh pemerintah yaitu tidak boleh berpergian dari rumah selama masa pandemi 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 pandemi covid 19. Penurunan ekonomi global juga dikaitkan dengan penurunan kesehatan mental yang berkepanjangan, serta pengangguran atau hilangnya pendapatan (karena dampak ekonomi pandemi) dapat memengaruhi kesejahteraan jangka panjang juga. Ditambah lagi dengan perasaan kekecewaan yang sangat bahwa masyarakat "mengalami kemunduran" dan ketakutan kalau nantinya butuh waktu bertahun-tahun untuk kembali ke jalur yang benar. Ketakutan-ketakutan ini memicu masalah psikologis pada masyarakat sehingga masyarakat memiliki tingkat stress, kecemasan, dan tekanan mental yang tinggi. Selain itu, kebiasaan seperti konsumsi lemak berlebihan, kurang tidur, kurang olahraga, merokok dan minum alkohol juga dapat menurunkan daya tahan tubuh.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan secara langsung di lingkungan perumahan Desa Adat Kuta, permasalahan yang terjadi adalah sebagai berikut:

- a. Tingginya tingkat stress, gangguan kecemasan, dan tekanan mental.
- b. Kurangnya menerapkan sikap optimis dalam menghadapi pandemic Covid – 19.

SOLUSI YANG DIBERIKAN

Dari perumusan masalah yang telah disampaikan, maka 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

Adapun metode yang digunakan dalam pelaksanaan setiap program kerja dalam upaya penerapan budidaya apotek hidup di perumahan Desa Adat Kuta adalah:

- a. Metode Observasi

Melakukan observasi dilokasi masyarakat sasaran. Selanjutnya melakukan wawancara sederhana mengenai psikologis masyarakat selama masa pandemi ini, yang dimana membuat keadaan berbanding terbalik dengan keadaan sebelum terjadinya wabah covid ini.

- b. Tahap Persiapan

Setelah melakukan observasi saatnya membantu penyelesaian mitra dengan memberikan solusi program kerja terkait permasalahan agar dapat lebih tenang, produktif dan memiliki sikap optimis yang tinggi.

c. Tahap Pelaksanaan

Melaksanakan program kerja yang sudah dibuat dengan masyarakat terkait pemberdayaan tanaman obat dengan media yang ada guna meningkatkan produktifitas dan imunitas tubuh.

d. Tahap Pendampingan

Mendampingi masyarakat sasaran selama menjalankan program kerja yang telah dibuat.

e. Tahap Evaluasi

Melakukan evaluasi terhadap masyarakat untuk mengetahui apakah dengan program kerja yang diterapkan dapat berkembang sehingga menurunkan tingkat stress dan meningkatkan imunitas tubuh.

PELAKSANAAN KEGIATAN

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 KEGIATAN

Ketercapaian kegiatan penerapan budidaya apotek hidup di lingkungan perumahan dalam menjaga imunitas tubuh selama pandemic Covid – 19 di Desa Adat Kuta. Masyarakat telah berhasil melaksanakan Program Kerja 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 Covid 19.
4. Disisi lain hadirnya apotek hidup juga memberikan fakta dan pengetahuan dari bidang keilmuan yang lebih ilmiah dibandingkan dengan pengetahuan yang bersifat turun-menurun.



Gambar 1. Sosialisasi Dengan Masyarakat



Gambar 2. Pengisian Pupuk ke Dalam Polybag



Gambar 3. Penanaman Bibit Daun Sirih



Gambar 4. Mengonsumsi Jamu Hasil Dari Tanaman Apotek Hidup

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.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Pandemi Covid-19 berdampak pada berubahnya pola hidup masyarakat. Contohnya ialah meningkatnya konsumsi masyarakat terhadap sayur dan buah, untuk memenuhi kebutuhan akan sayur dan buah banyak masyarakat memilih untuk menanam sayur dan buah dengan memanfaatkan lahan pekarangan rumah mereka.

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 apotik hidup. Kegiatan yang produktif dan menjalankan pola hidup sehat akan meningkatkan imunitas tubuh sehingga kemungkinan terkena virus Covid 19 akan rendah.

SARAN

Bagi masyarakat Desa Adat Kuta yang belum memiliki kegiatan dimasa pandemic covid 19 ini 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 pandemi Covid 19 berlangsung. Serta untuk masyarakat yang tidak menjalankan pola hidup sehat disarankan tetap menerapkan prokes dan tetap menjaga imunitas tubuh agar selalu sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Avinursoleh, B. K., Fahira, J. A., & Wulandari, T. (2020). Upaya pemanfaatan lahan pekarangan rumah untuk budidaya tanaman sayuran sebagai penyedia pangan di masa pandemi covid-19 di desa panjuran rt 012 rw 002 kec. Petarukan, kab. Pemanang.
- Banu, L. S. (2021). Pemanfaatan Tanaman Apotek Hidup Pada Lahan Pekarangan Era Pandemi. *Jurnal Ilmiah Respati*, 12(1), 82-87.
- Ema, Umayasari, 2020, Pemanfaatan Lahan Kosong untuk Apotik Hidup Kelurahan Mojotengah Kedu Temanggung. Universitas Negeri Semarang.
- Fikrimustaqin, M., Fauzi, A., Rahman, F., Salsabil, P., & Deprizon, D. (2021). Pemanfaatan Lahan Kosong Sebagai Taman Asri Apotek Hidup di RW. 07, Kelurahan Simpang Baru. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 56-62.

- Hidayah, v. N., & baedowi, f. S. (2020). Peran (pendidikan lingkungan hidup) sma n 3 klaten era new normal: bertanam dari sekolah menuju rumah. *Jurnal ilmiah pendidikan lingkungan dan pembangunan*, 21(02), 1-12.
- 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.
- Margowati, S., Ratnasari, M. D., Ardiyaningrum, D., Sari, D. A., & Normalita, I. (2021). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat Terhadap Protokol Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19. *Community Empowerment*, 6(4), 524-531.
- M. Khilmi, Maadu, Ratriana, Arfiani. 2020, Budidaya Tanaman Apotek Hidup Guna Menjaga Kesehatan Keluarga. Universitas Negeri Semarang.
- Nandira, M. R. A., Latifah, S. I., Nurjanah, A. S., Subagja, S., Nawwal, N., Al Ghifary, M. D., & Rachmawati, E. (2020). Penanganan Dampak Pandemi Covid-19 Desa Majalaya Berbasis Pembangunan Lingkungan dan Budaya Literasi. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat (PIM)*, 2(Khusus 2), 149-158.
- Purnomo, E. A., Agustina, D. A., Dalyono, B., & Lestariningsih, E. D. (2017). Ibm Budidaya Warung Hidup Dengan Teknik Wick System Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat Perkotaan. In PROSIDING SEMINAR NASIONAL & INTERNASIONAL.
- Santoso, f. i. (2020, november). Peningkatan ketrampilan melalui pelatihan budikdamber dalam upaya ketahanan pangan dan ekonomi masyarakat kampung pasekan di masa pandemi covid-19. in *prosiding seminar hasil pengabdian masyarakat* (pp. 144-149).
- Saputri, S. A. D., & Rachmawatie, D. (2020). Budidaya ikan dalam ember: strategi keluarga dalam rangka memperkuat ketahanan pangan di tengah pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Pertanian Tirtayasa*, 2(1).
- Sinta Putri, 2020. Optimalisasi Peran Masyarakat Terhadap Pencegahan Covid-19 Menuju AKB Yang Tanggap Dan Berwawasan Konservasi Dalam Program KASUARI (Kesadaran)
- 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.
- Syarifuddin, n. a., rizal, m., & riyadhi, m. (2021). usaha budidaya kelor di lahan pekarangan anggota kelompok tani rukun jaya makmur untuk mendukung ketahanan kesehatan keluarga, diversifikasi usaha, dan pemenuhan pakan suplemen di masa pandemi covid-19. in *pro sejahtera (prosiding seminar nasional pengabdian kepada masyarakat)* (vol. 3, no. 1).

UNES Pangestu, L., & Annisa, S. A. N. (2021). Pemberdayaan Keluarga Melalui Pendampingan Budidaya “Empon-Empon” Serta Produksi Dan Branding Karak Non “Bleng”: Pemberdayaan Keluarga Melalui Pendampingan Budidaya “Empon-Empon” Serta Produksi Dan Branding Karak Non “Bleng”. *Community Development Journal*, 5(1), 199-204.

Zulhamdi, M. T., Fauzi, R., Athar, A. A. L., Alamsyah, F., Ramdani, R., Wantari, I., ... & Trison, S. (2020). Penguatan Ketahanan Pangan di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Pengembangan Produk Lokal dan Pemanfaatan Pekarangan. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat (PIM)*, 2(Khusus 1), 45-51.