

***FARM FROM HOME, OPTIMALISASI PEKARANGAN DENGAN
BUDIDAYA TANAMAN “EMPON-EMPON”, SEBAGAI UPAYA MENJAGA
DAYA TAHAN TUBUH (IMUNITAS), DI TENGAH DAN PASCA PANDEMI
COVID 19***

Ari Handriatni

Fakultas Pertanian, Universitas Pekalongan

Email: rietjehandoyo@gmail.com

ABSTRAK

The Covid 19 pandemic, where the event was the spread of the 2019 corona virus disease, so it is called the corona virus disease 2019, abbreviated as Covid 2019 throughout the world. Each person has a different response to Covid 2019, most people exposed to the virus will experience mild to moderate symptoms, and will recover without the need to be hospitalized. The transmission of covid 2019, through air and droplets, so it is necessary to maintain growth resistance or immunity by consuming herbal drinks, which come from empon-empon plants or plant-finding plants. To get these materials, you can do farming in your own home with your family. The government has launched work from home since the Covid 19 pandemic, before the new normal was enforced. To overcome boredom at home for months, Farm From Home is the right choice so that farming with family is very enjoyable. The empon-empon plant contains a lot of curcumin compounds, essential oils which are antioxidants, useful antioxidants for the body to protect cells from free radical damage, can increase stamina when consumed as herbal drinks.

Keywords: farm from home, empon-empon plants, immunity

PENDAHULUAN

Potensi tanaman empon-empon atau tanaman temu-temuan yang selanjutnya disebut tanaman obat, di Indonesia sudah saat nya digali, dikembangkan, dimanfaatkan dan dilestarikan, terutama dalam rangka memasyarakatkan obat yang berasal dari tanaman, memperluas kesempatan berusaha dan penyerapan tenaga kerja, menjamin kebutuhan obat dan jamu tradisional, serta meningkatkan pendapatan dan kesejahteraan masyarakat. Bahkan potensi tanaman obat dapat terus dikembangkan menjadi komoditas komersial dan unggulan nasional untuk diekspor sebagai sumber devisa negara.

Kendala yang dihadapi dalam rangka memasyarakatkan tanaman obat antara lain teknologi budidaya belum memadai bagi semua jenis tanaman obat yang diusahakan.

Inovasi dan cara yang paling baik antara lain dengan membudidayakan tanaman obat di lahan tegalan dan pekarangan.

Intensifikasi lahan tegalan dan pekarangan, untuk budidaya tanaman obat dapat dilakukan dengan pola tanam yang serasi. Demikian pula saat ini lahan pekarangan pada umumnya belum dimanfaatkan secara optimal. Salah satu alternatif mengoptimalkan lahan pekarangan adalah dengan

inovasi intensifikasi pekarangan melalui pengembangan budidaya tanaman obat sebagai apotek hidup.

Hal ini selaras dengan program pemerintah kementerian pertanian tentang gerakan penguatan sumber pangan keluarga melalui inovasi Model Kawasan Rumah Pangan Lestari (M-KRPL). Program yang diinisiasi sejak awal Februari 2011, intinya merupakan pengembangan model rumah pangan yang dibangun pada suatu kawasan (dusun, desa, kecamatan dst.) dengan prinsip pemanfaatan pekarangan yang ramah lingkungan untuk pemenuhan kebutuhan pangan dan gizi keluarga, serta peningkatan pendapatan yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan melalui partisipasi masyarakat (Rukmana R. dan Herdi Y.,2016). Selanjutnya kawasan rumah pangan lestari, saat ini disebut Pekarangan Pangan Lestari.

Dalam kehidupan modern seperti sekarang ini, banyak masyarakat mulai menyadari pentingnya hidup sehat, kondisi tubuh yang selalu prima, agar tubuh dalam kondisi prima, dapat memanfaatkan tanaman di sekitar kita untuk membantu mempertahankan kondisi tubuh ataupun mengobati beberapa penyakit.

Hampir di seluruh penjuru dunia menggunakan obat-obat tradisional, bahkan di Indonesia cara pengobatan secara tradisional telah ada sejak dahulu dan terus menerus dikembangkan menjadi obat tradisional dan mempertahankan imunitas, dapat diolah secara praktis serta mudah dikonsumsi (Susilowati E.,2007)

Ditengah pandemi Covid 19, diperlukan kondisi tubuh yang prima untuk menjaga imunitas atau daya tahan tubuh. Hal ini perlunya mengkonsumsi minuman herbal, bahan baku empon empon dapat diperoleh melalui bercocok tanam tanaman empon empon atau temu temuan di pekarangan rumah.

PERMASALAHAN

1. Adanya pandemi Covid 19, menyebabkan kondisi tubuh menjadi rentan terhadap berbagai macam penyakit.
2. Situasi yang serba sulit terutama bidang ekonomi, lahan pekarangan belum dimanfaatkan secara optimal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari Unair Surabaya, terkait cara menangkal virus corona, masyarakat bisa memperkuat sistem imun dengan obat-obatan herbal yang berasal dari ramuan tradisional Indonesia bernama empon empon, seperti jahe, kunyit, temulawak, serai hingga sambiloto. Untuk daya tahan tubuh, Unair bisa memastikan didalam empon empon sudah ada hasil penelitiannya. Virus corona berada dalam sel tubuh, sedangkan yang dapat mengeluarkan virus tersebut adalah imunitas tubuh itu sendiri. Pernyataan tersebut disampaikan walikota Surabaya di Tropical Disease Center Unair, Surabaya, dimana jawa timur merupakan pandemi covid tertinggi setelah Jakarta (Nasih,2020).

Masyarakat perlu mendapatkan bahan bahan herbal dari sekeliling rumah, sehingga kegiatan bersama

keluarga sangat menyenangkan dalam memenuhi tanaman herbal melalui bercocok tanam di rumah, atau diberi nama *Farm From Home*, dengan tujuan sbb :

- Memberikan pedoman tentang teknik bercocok tanam pada tanaman obat secara baik dan benar di pekarangan
- Memberikan pedoman tentang pengelolaan pasca panen pada tanaman obat, sembari menunggu tanaman obat di pekarangan dipanen, dan mempunyai manfaat sbb :
 - Mendapat informasi tentang pedoman bercocok tanam atau teknik budidaya tanaman obat
 - Mendapat informasi tentang pedoman pengolahan pasca panen tanaman obat

Pengolahan Pasca Panen :



Hasil panen tanaman obat dapat dibuat minuman sehat.

Bahan bahan :

- Jahe, 1 jari
- Kunyit, 1 jari
- Temulawak, 1 jari
- Serai, 3 buah
- Gula jawa secukupnya

Cara membuat :

- Semua umbi jahe, kunyit dan temulawak, dikupas
- Jahe, kunyit, temulawak yang telah dikupas, juga serai dicuci bersih
- Umbi dipotong-potong , kemudian dikeprek, untuk serai juga dikeprek.
- Didihkan air 6 gelas atau 1,5 liter, masukkan bahan yang telah dikeprek tadi, sampai airnya menjadi separuh atau 3 gelas
- Masukkan gula jawa secukupnya. Diminum hangat atau dingin, gula jawa bisa diganti madu

Pemanfaatan Pekarangan

Pekarangan adalah sebidang tanah di sekitar rumah (bagian depan, samping maupun belakang) yang mudah diusahakan untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga, melalui penganekaragaman tanaman pangan.

Lahan pekarangan dikenal dan memiliki fungsi multi guna. Fungsi pekarangan adalah untuk menghasilkan:

1. Sumber bahan pangan, berupa karbohidrat
2. Sayuran dan buah buahan
3. Unggas atau ternak
4. Rempah rempah atau bumbu bumbu
5. Tanaman obat keluarga atau empon empon (tanaman temu-temuan)

Usaha pekarangan jika dikelola secara intensif sesuai dengan potensi pekarangan, disamping dapat memenuhi konsumsi rumah tangga, juga dapat memberikan sumbangan pendapatan bagi keluarga.

Dari hasil penelitian, secara umum pekarangan dapat memberikan tambahan pendapatan keluarga antara 7 % sampai dengan 45 %

Pekarangan rumah dapat dimanfaatkan secara optimal, untuk budidaya tanaman obat, hal ini sangat menguntungkan karena paling tidak dapat mengobati dirinya sendiri dan keluarga

Terkait dengan covid 19, sembari menunggu hasil dari bercocok tanam, dapat juga membeli umbi jahe, kunyit, temulawak dan serai terlebih dahulu, guna membuat minuman berkhasiat yang dapat meningkatkan ketahanan tubuh

Adapun pengolahannya telah dijelaskan diatas.

TEKNIK BUDIDAYA TANAMAN “Empon-empon”

JAHE (*Zingiber officinale Rosc.*)



Umbi jahe mengandung senyawa oleoresin yang lebih dikenal sebagai gingerol dan shogaol yang bersifat sebagai antioksidan. Sifat inilah yang membuat jahe disebut sebagai komponen bioaktif anti penuaan. Komponen bioaktif jahe dapat berfungsi melindungi lemak atau membran dari oksidasi, menghambat oksidasi kolesterol dan meningkatkan kekebalan tubuh. khasiat lain dari umbi jahe, adalah dapat menghangatkan badan, menyembuhkan sakit pinggang, asma, masuk angin serta nyeri otot.

Jahe dapat tumbuh pada ketinggian 0-900 m diatas permukaan laut, dan tidak terkena cahaya matahari langsung, tanah dengan struktur gembur, remah, mengandung bahan organik, diperhatikan pengairan, serta pHtanah normal 6-7 (Kartapoetra,1992)

Cara menanam jahe :

- Pilih umbi jahe yang baik, bernas, mempunyai 2-3 tunas.
- Siapkan media tanam (campuran tanah dan pupuk kandang atau kompos) masukkan ke dalam wadah, wadah bisa dari polybag, pot, kaleng

- bekas, drum dll, dapat juga di tanam di lahan.
- Tanam umbi jahe dengan menekan umbinya kedalam tanah
 - Pemeliharaan meliputi penyiraman, penyiangan, tanamlah varietas unggul agar supaya tahan terhadap hama, penyakit dan produksi tinggi, apabila media tanam berkurang dapat ditambah lagi pupuk kandang atau kompos, sebagai pemupukan susulan

KUNYIT (*Curcuma domestika* Val.)



Merupakan tanaman obat berupa semak dan bersifat tahunan, yang tersebar di seluruh daerah tropis. Tanaman kunyit tumbuh subur dan liar di sekitar hutan, bekas kebun, mengandung senyawa yang berkhasiat obat dan antioksidan seperti kurkumin dan minyak atsiri.

Tanaman ini mempunyai khasiat sbb :

- Memperlambat penyebaran dan pertumbuhan tumor
- Dapat memperlancar sistem pencernaan
- Membantu menyembuhkan luka

- Meringankan gejala rematik
- Dapat mencegah keputihan
- Menghaluskan kulit
- Memperlancar dan mengurangi rasa nyeri saat haid
- Membantu menyembuhkan penyakit kulit dan gatal-gatal

Cara menanam kunyit

- Siapkan umbi yang bermutu baik
- Siapkan media tanam (campuran tanah dan pupuk kandang atau kompos)
- Dapat ditanam di pot atau di lahan
- Tanam umbi dengan memasukkan kedalam media tanam
- Pemeliharaan meliputi penyiraman, penyiangan, tanamlah varietas unggul agar supaya tahan terhadap hama penyakit dan produksi tinggi, apabila media tanam berkurang dapat ditambah lagi pupuk kandang atau kompos, sebagai pemupukan susulan (Muhlisah F., 2005)

TEMULAWAK (*Curcuma xanthorrhiza* ROXB.)



Karakteristik temulawak tumbuh sebagai semak tanpa batang, mulai dari

pangkalnya sudah berupa tangkai daun yang panjang berdiri tegak.

Temulawak memiliki kandungan kurkumin yang berguna sebagai antiradang atau anti keracunan empedu. Temulawak mampu mencegah kanker hati, karena temulawak mampu mengobati penyakit hepatitis B yang berperan sebagai faktor utama penyakit kanker hati.

Cara menanam temulawak

- Siapkan media tanam yaitu tanah yang mengandung campuran dengan pupuk kandang atau kompos.
- Dapat ditanam di pot atau di lahan
- Tanam umbi temu lawak yang sudah tua masukkan atau tekan kedalam media tanam tadi
- Lakukan pemeliharaan seperti penyiraman dan penambahan pupuk kandang, sebagai pupuk susulan (Sugeng HR, 2001)

SERAI (*Cymbopogon citratus*)



Serai adalah tanaman yang termasuk toga atau tanaman obat, juga termasuk tanaman rempah karena digunakan sebagai pengharum masakan.

- Pilih bibit serai yang berkualitas dan sehat
- Campurkan media tanam berupa, tanah yang subur dan pupuk kandang, apabila ada arang sekam

dapat dicampurkan dengan perbandingan 2:1:1

- Setelah tercampur masukkan ke dalam pot, tancapkan bibit serai kedalam lubang tanam.
- Pastikan posisi serai tegak dan tidak layu
- Pemeliharaan berupa penyiraman dan pemberian pupuk kandang sebagai pupuk susulan kedua (Rosyidin P).

PENUTUP

Indonesia memiliki kesempatan emas untuk memanfaatkan sumber daya tanaman obat. Dari 40.000 species tumbuhan di dunia, diantaranya 28.000 species tanaman yang ada, lebih dari 80 % tanaman obat tumbuh di Indonesia. Pasar global bagi produk tanaman obat menunjukkan prospek cerah dan menjanjikan.

Meningkatnya jumlah penduduk dan minat konsumen akan produk dan perawatan alami telah mendukung kenaikan permintaan pasar terhadap produk tanaman obat.

Tren global masyarakat konsumen dunia yang menuntut pangan dan produk kesehatan yang aman dengan slogan kembali ke alam *back to nature* menunjukkan pertumbuhan yang semakin meningkat.

Oleh karena itu pemanfaatan pekarangan dengan budidaya tanaman obat perlu dioptimalkan, di masa pandemic covid 19, merupakan kegiatan bercocok tanam di rumah (*Farm From Home*) yang mengasyikkan bersama keluarga guna mendapatkan bahan bahan rimpang (umbi akar) yang berkualitas, sehingga

dapat dibuat minuman yang menyehatkan.

Desain penanaman bercocok tanam empon empon, dapat dibuat seperti taman pada tanaman hias, *landscaping*, atau arsitektur pertamanan tetapi menggunakan tanaman empon empon.

Tanaman empon-empon atau tanaman temu-temuan banyak mengandung minyak atsiri dan oleoresin bersifat sebagai anti oksidan dapat meningkatkan kekebalan tubuh serta mendapatkan kondisi tubuh yang prima guna menangkan *covid 1*

DAFTAR PUSTAKA

- Balai Penelitian Tanaman obat dan Aromatik, 2009. Budidaya jahe, kencur, kunyit dan temulawak, standar prosedur operasional. Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian, Bogor
- Kardiman A. dan Ruhnayat A. 2003. Budidaya Tanaman secara obat secara organik. PT Agromedia Pustaka, Tangerang
- Kartasapoetra G.,1992, Budidaya Tanaman berkhasiat obat, Rineka Cipta, Jakarta.
- Muhlisah F. 2005, Temu temuan dan Empon empon Budidaya dan Manfaat, Kanisius, Yogyakarta
- Nasih dkk., 2020, Konsumsi Ramuan Tradisional Empon empon mampu tangkal virus corona, Tropical Disease Center Unair, Surabaya
- Rosyidin P. 2014. Budidaya Tanaman Obat. Indoliterasi. Jogyakarta

Rukmana R. dan Herdi Y.,2016. Budidaya dan Pasca Panen Tanaman Obat Unggulan, Andi offset Yogyakarta

Susilowati E., 2007. Toga Tanaman Obat Keluarga, CV Sinar Cemerlang Abadi, Jakarta

Sugeng HR., 2001, Tanaman Apotik Hidup, CV. Aneka Ilmu, Anggota IKAPI, Semarang

<http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id>

<http://edukasi.kompas.com>