

PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI PEMBERDAYAAN IBU-IBU PKK DENGAN SOSIALISASI DAN PENANAMAN TOGA (TANAMAN OBAT KELUARGA) DI KELURAHAN JELITIK

Sapto Kuncoro¹, Afna Ditha A², Ari Amanda², Dheti Efrilia², Dinda Adelia P², Febrino

Putra P², Novia Ramdini², Sang Putra Fajar²

¹Program Studi Teknik Pertanian/ FP, Universitas Lampung

²Mahasiswa KKN Periode 1 2022 Universitas Lampung

Penulis Korespondensi: afnaditha.auliyah2001@gmail.com

Abstrak

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) memiliki beragam manfaat bagi masyarakat. Pemanfaatan TOGA menjadi obat tradisional akan membantu meningkatkan imunitas tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Selain itu, TOGA juga dapat dikembangkan menjadi produk yang memiliki nilai ekonomis untuk meningkatkan pendapatan masyarakat sekitar. Sosialisasi terkait pemanfaatan dan praktik penanaman TOGA bersama ibu-ibu PKK dapat dijadikan sebagai edukasi bagi masyarakat dalam hal pengelolaan tanaman obat di pekarangan rumah. Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini meliputi ceramah, diskusi, dan demonstrasi yang diikuti oleh 15 orang masyarakat dan ibu PKK. Hasil sosialisasi mengenai TOGA ini menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat akan pentingnya tanaman obat sebagai upaya dalam meningkatkan kesehatan dan pendapatan dalam keluarga.

Kata kunci: *sosialisasi, TOGA, PKK, Kesehatan*

Abstract

Family Medicinal Plants (FMP) have various benefits for the community. The use of FMP as a traditional medicine will help increase the body's immunity and prevent various diseases. In addition, FMP can also be developed into products that have economic value to increase the income of the surrounding community. Socialization related to the use and practice of planting FMP with PKK women can be used as education for the community in terms of managing medicinal plants in the yard of the house. The methods used in this socialization included lectures, discussions, and demonstrations which were attended by 15 people from the community and PKK women. The results of this socialization regarding FMP indicate an increase in public knowledge about the importance of medicinal plants as an effort to improve health and income in the family.

Keywords: Socialization, Family Medicinal Plants (FMP), PKK Women, healthy

1. Pendahuluan

Saat ini banyak sekali beredar obat-obatan kimia di sekitar masyarakat yang dapat dijumpai dengan mudah. Namun, tanpa disadari obat-obatan ini akan berdampak negatif apabila dikonsumsi secara berlebihan dalam jangka panjang. Disisi lain, pengawasan peredaran obat kimia tidak mengikuti peraturan yang ada sehingga muncul berbagai macam obat yang berbahaya.

WHO (*World Health Organization*) telah merekomendasikan penggunaan obat tradisional dalam pemeliharaan kesehatan masyarakat, pengobatan serta pencegahan penyakit kronis, penyakit degeneratif dan kanker. Indonesia telah dikenal sebagai negara yang kaya bahan alam dengan memiliki 30.000 spesies tumbuhan dari 40.000 spesies tumbuhan di dunia. Tanaman yang memiliki manfaat sebagai obat sebesar 9.600 dan ± 300 spesies tanaman di Indonesia telah dijadikan sebagai bahan baku industri jamu dan obat tradisional, sehingga banyak masyarakat Indonesia yang menggunakan obat tradisional (Liana, 2017).

Berdasarkan data RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) 2018, sebesar 43,50% penduduk Bangka Belitung telah menggunakan pengobatan ramuan jadi obat tradisional, sebesar 21,64% telah menggunakan obat tradisional ramuan sendiri, dan sebanyak 28,40% telah memanfaatkan Pelayanan Kesehatan Tradisional (YANKESTRAD) (Kemenkes RI, 2018).

Tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan tumbuhan atau tanaman yang dibudidayakan baik di halaman, pekarangan rumah ladang atau kebun sebagai bahan pengobatan penyakit. Tumbuhan atau tanaman tersebut dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk diramu dan disajikan sebagai obat guna penyembuhan penyakit. Tanaman obat banyak digunakan masyarakat menengah kebawah karena memiliki beberapa keunggulan. Pertama, efek samping pada obat tradisional relatif lebih kecil bila akan digunakan secara benar dan tepat, baik tepat takaran, waktu penggunaan, cara penggunaan, ketepatan pemilihan bahan, dan ketepatan pemilihan pemilihan obat. Kedua, adanya efek komplementer dan atau sinergisme dalam ramuan obat. Dalam suatu ramuan obat tradisional umumnya terdiri dari beberapa jenis tanaman obat memiliki efek saling mendukung satu sama lain untuk mencapai efektifitas pengobatan. Ketiga, obat tradisional lebih sesuai untuk penyakit-penyakit metabolik dan degeneratif.

Pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan tradisi masyarakat dalam kehidupan sehari-hari, dimana pemanfaatan tanaman obat untuk mengobati penyakit sudah mengakar kuat dalam kehidupan masyarakat terutama yang tinggal di pedesaan. Namun seiring dengan bertambahnya waktu dan layanan medis, masyarakat beralih ke perawatan medis, terutama penggunaan obat-obatan sintesis. Akibatnya, masyarakat jarang atau tidak menggunakan tanaman obat keluarga (TOGA). Hal ini menyebabkan generasi muda kurang mengetahui beberapa jenis tanaman obat.

2. Bahan dan Metode

Kegiatan sosialisasi dan praktik penanaman tanaman obat keluarga sebagai edukasi bagi masyarakat dalam hal pengelolaan tanaman obat. Kegiatan ini dilaksanakan di Kebun Milik Jelitik (Kemilik), Desa Jelitik, Kecamatan Sungailiat, Kabupaten Bangka. Sebelum melakukan kegiatan sosialisasi dilakukan kepada masyarakat khususnya ibu-ibu PKK tentang manfaat tanaman obat tradisional bagi Kesehatan tubuh. Kegiatan ini bertujuan agar masyarakat Kelurahan Jelitik, Kecamatan Sungailiat dapat memanfaatkan pekarangan kosong rumah mereka untuk ditanami tanaman obat sebagai alternatif pengobatan.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan sosialisasi mengenai tanaman TOGA kepada masyarakat, tetapi juga praktik langsung tentang bagaimana cara menanam tanaman TOGA di daerah yang tanahnya tidak subur agar masyarakat dapat mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga kegiatan sosialisasi dan praktik ini dilaksanakan dengan menggunakan metode berikut:

1. Metode ceramah

Metode ceramah adalah suatu bentuk penyajian materi melalui penerangan dan penuturan lisan oleh penyaji mengenai suatu topik materi. Dalam ceramahnya penyaji dapat menggunakan alat bantu/alat peraga seperti gambar, peta, benda, barang tiruan dan lain-lain. Peran peserta dalam metode ceramah adalah mendengarkan dengan seksama dan mencatat pokok-pokok penting yang dikemukakan oleh penyaji. Metode ini digunakan untuk menyampaikan materi pelatihan yang bersifat kognitif seperti teori, konsep, prinsip serta langkah dalam menyusun, membuat teh biji pepaya. Dalam pelaksanaan metode ini digunakan waktu sebanyak 60% untuk ceramah (Ersandy, 2017).

2. Metode diskusi

Metode diskusi dimaksudkan untuk merangsang pemikiran serta berbagai jenis pandangan. Ada 3 langkah utama dalam metode diskusi meliputi penyajian, bimbingan, dan pengikhtisaran. Penyajian, yaitu pengenalan terhadap masalah atau topik yang meminta pendapat, evaluasi dan pemecahan dari murid. Bimbingan yaitu pengarahan yang terus-menerus dan secara bertujuan yang diberikan guru selama proses diskusi. Pengarahan ini diharapkan dapat menyatukan pikiran-pikiran yang telah dikemukakan. Pengikhtisaran, yaitu rekapitulasi pokok-pokok pikiran penting dalam diskusi. Dalam pelaksanaan metode ini digunakan waktu sebanyak 40% untuk diskusi (jannah, 2016).

3. Metode demonstrasi

Metode demonstrasi adalah metode yang digunakan untuk memperlihatkan sesuatu proses atau cara kerja suatu benda yang berkenaan dengan bahan pelajaran. Dengan metode demonstrasi, proses penerimaan audiens terhadap pelajaran akan lebih berkesan secara mendalam, sehingga membentuk pengertian dengan baik dan sempurna dan juga audiens dapat mengamati dan memperhatikan apa yang diperlihatkan selama pelajaran berlangsung. Metode demonstrasi digunakan untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang hal-hal yang berhubungan dengan proses mengatur sesuatu, proses membuat sesuatu, proses bekerjanya sesuatu, proses mengerjakan atau menggunakannya, komponen-komponen yang membentuk sesuatu, membandingkan suatu cara dengan cara lain dan untuk mengetahui atau melihat kebenaran sesuatu (Djamarah, 2000).

3. Hasil dan Pembahasan

a. Sosialisasi Pengenalan TOGA

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2022 di Kantor Kelurahan Jelitik dengan dihadiri 15 masyarakat yang terdiri dari ibu-ibu PKK dan ketua RT di daerah Jelitik. Isi kegiatan tersebut disampaikan mengenai pengenalan dan pemanfaatan TOGA yang dapat dilakukan di sekitar rumah. Hasil dari sosialisasi ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai TOGA, serta meningkatkan kesehatan dan pendapatan dalam keluarga yang berada di wilayah Jelitik Kecamatan Sungailiat.

Dalam penyampaian sosialisasi ini menjelaskan tentang tanaman obat, khasiat dan manfaat, serta beberapa hasil olahan dari tanaman obat yang dapat diolah yang disertai dengan penayangan video.



Gambar 1. Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

b. Pembuatan Lahan dan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Pembuatan lahan tanaman obat dilakukan di Kebun Milik Jelitik (Kemilik) yang terletak di belakang kantor Kelurahan Jelitik. Kondisi lahan yang tidak memungkinkan untuk melakukan penanaman langsung menjadi kendala yang dialami saat ini. Kondisi lahan yang berupa pasir putih hasil tambang timah yang termasuk kedalam golongan jenis tanah regosol yang tidak memiliki unsur hara membuat tanah ini tidak dapat langsung ditanami. Oleh karena ini media yang dalam penanaman TOGA adalah polybag sebagai salah satu alternatif pilihan yang dapat diambil. Tanah yang digunakan untuk mengisi media polybag merupakan tanah humus dengan campuran pupuk kandang. Disisi lain lahan yang digunakan didesain sedemikian rupa agar terlihat lebih indah.



Gambar 2. Pembuatan lahan TOGA

Pada saat pembuatan kebun berbagai elemen masyarakat ikut serta, seperti ibu-ibu PKK, ketua RT, dan beberapa pegawai kelurahan serta masyarakat sekitar. Pembuatan kebun ini dilakukan dengan tujuan untuk mempermudah masyarakat dalam menyatukan tanaman yang bisa dijadikan sebagai tanaman obat-obatan. Sehingga, dengan adanya kebun ini akan bermanfaat terutama dalam hal tanaman obat keluarga. Dalam proses pembuatan kebun dilakukan secara bersama-sama agar masyarakat juga merasa memiliki tanaman obat keluarga tersebut, sehingga masyarakat tetap merawat dan memanfaatkan tanaman tersebut. Oleh karena itu, pada proses pembuatan awal sampai proses penanaman banyak masyarakat yang turut andil membantu terutama ibu-ibu PKK yang merupakan salah satu sasaran dalam kegiatan ini. Harapannya dengan adanya kegiatan ini masyarakat Desa Jelitik bisa lebih mandiri terutama dalam hal menjaga kesehatan keluarga.



Gambar 3. Penanaman TOGA pada lahan

Berdasarkan hasil pendataan yang didapatkan di lokasi ada beberapa tanaman yang dijadikan sebagai tanaman obat keluarga.

Tabel 1. Jenis-jenis tanaman obat keluarga (TOGA)

No	Jenis Tanaman	Manfaat
1.	Jahe	Mencegah dan mengobati berbagai penyakit dari yang ringan sampai berat, seperti : masuk angin, batuk, kepala pusing, pegal pegal, rematik, mual mual, mabuk, Alzheimer, Kanker, dan penyakit jantung.
2.	Kencur	Sebagai obat diare, migrain, batuk, melancarkan metabolisme tubuh, menghilangkan sakit gigi, sakit perut, pembengkakan pada otot dan rematik.
3.	Kunyit	Mencegah penyakit jantung dan kanker, mengatasi masalah kulit dan gangguan saluran pencernaan, serta mengobati masalah pada kulit.
4.	Lengkuas	Meredakan nyeri sendi, mengobati rematik, luka lambung, dan mengatasi gangguan pernapasan.
5.	Serai	Mengatasi gangguan pencernaan, menjaga kesehatan kulit dan rambut, dan sebagai antioksidan
6.	Seledri	Menurunkan tekanan darah, meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL), dan mencegah peradangan



Gambar 4. Kegiatan Penanaman TOGA di Kemilik

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dari pelatihan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Sosialisasi terkait TOGA dapat diterima oleh masyarakat Kelurahan Jelitik.
2. Seluruh program utama dan tambahan dapat dilaksanakan sesuai jadwal.
3. Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pengelolaan tanaman obat di pekarangan rumah yang bermanfaat sebagai alternatif obat pendamping keluarga.

Adapun saran yang diberikan, antara lain:

1. Perlunya sosialisasi yang berkelanjutan dari pihak kelurahan kepada masyarakat.
2. Peran serta masyarakat sangat diperlukan dalam merawat dan mengelola lahan tanaman obat keluarga.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kepada Allah SWT yang senantiasa kami panjatkan karena hanya dengan rahmat dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan pengabdian ini. Kami juga banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan pikiran, waktu, tenaga, dan sebagainya. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini kami mengucapkan terima kasih kepada:

- a. Universitas Lampung
- b. BPKKN Universitas Lampung
- c. Dosen KDPL Mahasiswa Universitas Lampung
- d. Dosen DPL Mahasiswa Universitas Lampung
- e. Kepala Kelurahan Jelitik Kec. Sungailiat Kab. Bangka
- f. Masyarakat Kelurahan Jelitik Kec. Sungailiat Kab. Bangka

Semoga amal dan kebaikan yang diberikan kepada kami akan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Aamiin.

Daftar Pustaka

- Amalia, R., Suhariyanti, E., & Aliva, M. (2021). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Sosialisasi Penggunaan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Di Lingkungan Bandung. *As-Syifa: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 31-36.
- Atmojo, M., & Darumurti, A. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Tanaman Obat Keluarga (TOGA). *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 100-109.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2000). *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Ersandy M.E.K.B. (2017). *Efektivitas Metode Ceramah*. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (Stain). Kediri.
- Jannah, H. (2016). *Penggunaan metode diskusi*. Univeristas Negeri Sunan Ampel Surabaya. Surabaya.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kemenkes RI. Jakarta.
- Liana, Y. (2017). *Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi keluarga dalam penggunaan obat tradisional sebagai swamedikasi di Desa Tuguharum Kecamatan Madang Raya WHO (World Health Organization) merekomendasikan Hasil Susenas tahun 2007 menunjukan di memilih cara pengobat*. 4(3), pp. 121–128.
- Nurjanah, S. R., Nurazizah, N. N., Septiana, F., & Shalikhah, N. D. (2019). Peningkatan kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan wanita dalam pemanfaatan pekarangan dengan tanaman obat keluarga (TOGA) di Dusun Semawung. *Community Empowerment*. 4(1), 20-25.
- Wibowo, D. E., Madusari, B. D., & Ardianingsih, A. (2020). *Pemberdayaan Keluarga Menghadapi Pandemi Covid 19 Dengan Penanaman Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Di Kelurahan Degayu Kecamatan Pekalongan Utara*. Pena Abdimas. Vol. 1:1.