



Community Empowerment Upaya Hidup Sehat Melalui Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga

Istika Dwi Kusumaningrum¹, Ani Mashunatul Mahmudah²

STIKes Surya Global Yogyakarta

Korespondensi penulis: istikadk@gmail.com

Abstract. *This community empowerment is a means to bring medicinal plants closer to public health efforts which include preventive, promotive and curative, in addition to forming individuals who are socially motivated in the health sector, knowing the level of public health and increasing public knowledge. Family Medicinal Plants are home-cultivated plants that have medicinal properties. The methods used in this service are: socialization and training in processing medicinal plants. The aim is for the community to be able to process medicinal plants independently for disease prevention.*

Keywords: *Family Medicinal Plants, Training, Empowerment*

Abstrak. Pemberdayaan kepada masyarakat ini merupakan sarana untuk mendekatkan tanaman obat kepada upaya-upaya kesehatan masyarakat yang meliputi preventif, promotif dan kuratif, selain itu untuk membentuk individu yang berjiwa sosial dibidang kesehatan, mengetahui tingkat kesehatan masyarakat dan meningkatkan pengetahuan Masyarakat. Tanaman Obat Keluarga adalah tanaman hasil budidaya rumahan yang berkhasiat sebagai obat. Metode yang yang digunakan dalam pengabdian ini adalah sosialisasi dan pelatihan pengolahan tanaman obat. Tujuannya adalah agar masyarakat mampu mengolah tanaman obat secara mandiri untuk pencegahan penyakit.

Kata kunci: Tanaman Obat Keluarga, Pelatihan, Pemberdayaan

LATAR BELAKANG

Gaya hidup masyarakat modern yang cenderung tidak sehat, meningkatkan kejadian penyakit tidak menular (PTM) yang ditandai dengan berbagai keluhan seperti tingginya kolesterol, tingginya kadar asam urat, tingginya kadar gula darah dan radang sendi. Dalam menangani masalah tersebut, pilihan masyarakat untuk kembali ke alam dengan memanfaatkan tanaman obat, semakin meluas. Kekayaan tanaman obat Indonesia yang digunakan sebagai jamu turun temurun, telah diteliti melalui program Saintifik Jamu berdasarkan Permenkes No. 003 tahun 2010. Tanaman obat yang telah diteliti dan menjadi ramuan jamu yang sudah terbukti secara ilmiah saat ini berjumlah 7 (tujuh) jenis yaitu : jamu saintifik untuk keluhan darah tinggi ringan, asam urat, gangguan lambung

* **Istika Dwi Kusumaningrum**, istikadk@gmail.com

(maag), radang sendi, wasir atau ambeien, kolesterol tinggi dan sebagai pelindung fungsi hati (Kemenkes RI 2016).

Untuk mengatasi masalah penyakit degeneratif, pemerintah Indonesia menetapkan kebijakan dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan. Pemerintah menetapkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2016 tentang upaya pengembangan kesehatan melalui asuhan mandiri pemanfaatan tanaman obat keluarga dan ketrampilan budidaya dan pengolahannya.

Saat ini pemilihan pengobatan tidak hanya terkonsentrasi pada obat-obatan konvensional tetapi juga pada obat-obat herbal. Indonesia dengan keanekaragaman tumbuhan yang dapat berkhasiat sebagai obat dan mampu memanfaatkan potensi tersebut. Sayangnya, tidak semua masyarakat mampu memanfaatkannya sebagai obat dengan benar (Raina, 2011).

Di Desa Wonolelo Kapanewon Pleret Kabupaten Bantul ditemukan 10 besar penyakit tertinggi diantaranya Diabetes, Hipertensi, ISPA, Stroke, Jantung, Myogea, Dyspepsia, Scabies, Demam, dan sakit gigi. Masih kurangnya upaya masyarakat dalam pemanfaatan tanaman obat keluarga untuk pencegahan penyakit, dimana kurangnya pengembangan program sosialisasi serta pemahaman manfaat TOGA di kalangan masyarakat.

METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Wonolelo dengan memberikan edukasi dan pelatihan tentang khasiat dan cara pengolahan tanaman obat keluarga. Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah warga desa Wonolelo dengan jumlah kehadiran sebanyak 74 peserta. Sebelum pelatihan dilakukan ada pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan mereka mengenai materi yang akan diberikan, dan setelah pelaksanaan materi diberi posttest, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan pengolahan tanaman obat. Metode kegiatannya meliputi:

1. Tahap persiapan

Masyarakat desa Wonolelo Pleret Bantul Yogyakarta diberi pemberitahuan tentang akan adanya pelatihan tentang pengolahan tanaman obat keluarga (TOGA). Diharapkan setelah diberikan pelatihan masyarakat dapat mengaplikasikan sendiri di rumah untuk pencegahan penyakit.

2. Tahap pemberian materi

Dalam pengabdian ini metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan, pendampingan dan pemberian pelatihan pengolahan tanaman obat keluarga untuk pencegahan penyakit degenerative khususnya Diabetes mellitus serta olahan minuman/seduhan imunitas tubuh.

3. Tahap konsolidasi

Pada tahap ini peserta diberikan tugas untuk mempraktekkan secara langsung cara pengolahan tanaman obat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan sarana untuk mendekatkan tanaman obat kepada upaya-upaya kesehatan masyarakat yang meliputi preventif, promotif dan kuratif, selain itu untuk membentuk individu yang berjiwa sosial dibidang kesehatan, mengetahui tingkat kesehatan masyarakat dan meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Kegiatan sosialisasi penyuluhan Kesehatan yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pemanfaatan tanaman obat untuk pencegahan penyakit yang diderita oleh masyarakat Desa Wonolelo khususnya untuk menurunkan kadar gula darah atau diabetes dan untuk imunitas.

Berdasarkan hasil pretest sebelum dilakukan penyuluhan didapatkan hasil bahwa pemanfaatan tanaman obat keluarga belum banyak digunakan oleh Masyarakat. Sedangkan tanaman seperti Sereh, jahe, kunyit, kelor, maupun buah mahkota dewa banyak ditemukan disekitar atau pekarangan rumah mereka. Bahkan tanaman sereh di Desa Wonolelo merupakan tanaman wajib berdasarkan program pemerintah yang diterapkan sebagai salah satu sumber perekonomian Masyarakat.

Pengetahuan Masyarakat terkait pemanfaatan tanaman obat keluarga dan cara pengolahan tanaman tersebut masih kurang sebesar 72 % dari 53 peserta, sedangkan Masyarakat yang berpengetahuan baik sebanyak 28% dari 21 peserta yang sebagian kecil sudah pernah mengolah dan konsumsi rebusan tanaman obat secara mandiri dan pernah mendapatkan pelatihan tentang penanaman toga.

Keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan ini dapat dilihat dari antusias peserta hadir dengan jumlah 74 peserta. Materi yang disampaikan berjalan dengan lancar dan tepat

waktu. Hasil postest juga menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang manfaat dan cara pengolahan tanaman obat keluarga.



Gambar 1. Dokumentasi tentang Edukasi Hidup Sehat dengan Tanaman Obat

Pelatihan pengolahan tanaman obat dimulai dengan pemberian edukasi berbagai jenis tanaman yang masih segar maupun sediaan tanaman obat yang sudah melalui tahapan pengolahan simplisia atau sediaan bahan yang sudah dikeringkan. Pelatihan pembuatan olahan rebusan dan seduhan teh celup untuk menurunkan kadar gula darah dan imunitas tubuh.



Gambar 2. Dokumentasi Pelatihan Pengolahan Toga

PEMBAHASAN

Pemanfaatan Toga di Indonesia sudah dilakukan sejak lama, bahkan sudah ada peraturan yang membahas pemanfaatan Toga. Hal tersebut tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2016 Mengenai Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga.

Masyarakat mengenal jamu sebagai bentuk pemanfaatan tanaman obat. Jamu meliputi segala bahan alam yang diolah atau diracik, menurut cara tradisional manfaat dari jamu sendiri adalah untuk memperkuat badan manusia, mencegah penyakit atau menyembuhkan manusia yang menderita penyakit. Biasanya jamu digunakan dalam pengobatan komplementer alternatif yaitu pengobatan non konvensional yang bertujuan untuk upaya preventif, promotif, dan kuratif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat perkotaan dan pedesaan (Ahmad,2012).

Meminum teh yang terbuat dari batang serai secara teratur dapat menormalkan kembali fungsi pankreas dalam memproduksi insulin. Oleh karena itu, mengkonsumsi teh dari batang ini dapat menurunkan kadar gula darah. Konsumsi rebusan teh buah mahkota dewa dipercaya mempunyai kemampuan untuk mengobati berbagai macam penyakit. Mulai dari penyakit kanker, diabetes, asam urat, hingga hepatitis mampu disembuhkan dengan ramuan mahkota dewa. Sedangkan Beberapa penelitian menunjukkan bahwa daun kelor dapat membantu menurunkan kadar gula darah. Satu studi di 30 wanita menunjukkan bahwa mengkonsumsi 1,5 sendok teh (7 gram) bubuk daun kelor setiap hari selama tiga bulan mengurangi kadar gula darah puasa sebesar 13,5% rata-rata (Kemenkes, 2022).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini dengan tema pemberdayaan Masyarakat melalui pemanfaatan tanaman obat keluarga berjalan dengan lancar dan mendapatkan perhatian positif dari Masyarakat Desa Wonolelo. Melalui penyuluhan kesehatan tentang upaya hidup sehat dengan memanfaatkan tanaman obat dapat meningkatkan pengetahuan dan memahami cara pengolahan jenis tanaman obat dan khasiatnya.

Dengan adanya kegiatan ini masyarakat Desa Wonolelo bisa mengetahui manfaat tanaman yang bisa dijadikan sebagai obat-obatan pendamping keluarga yang mandiri dari segi kesehatan.

DAFTAR REFERENSI

- Kemenkes RI.(2016),*Pedoman Budidaya, Panen dan Pasca Panen Tanaman Obat*. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional, Jakarta.
- Martino, Y. A., Sulistiowati, E., & Purnomo, Y. (2018). Model Pemberdayaan Santri Ponpes Al-Hidayah Batu Alang Sebagai Kader Kesehatan Berbasis Terapi Herbal. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 1(2), 86–93. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v1i2.1514>
- Handajani, A., Roosihermatie, B., Maryani, H. (2010). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Kematian Pada Penyakit
- Notoatmodjo, Soekidjo (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Raina, 2011. *Tanaman Obat untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Absolut.
- Satriyati, E. (2016). Pola Tradisi Minum Jamu: Upaya Pemertahanan Pengobatan Lokal Sebagai Identitas Masyarakat Bangkalan Madura. *Dimensi*, 9(2), 115–122. <https://journal.trunojoyo.ac.id/dimensi/article/view/3749>
- Supriani, A. (2019). Peranan Minuman Dari Ekstrak Jahecong Untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 30–39. <https://e-journal.umaha.ac.id/index.php/sainhealth/article/view/370>
- Viena, V., Yunita, I., Irhamni, Saudah, & Ernilasari. (2018). Biodiversitas Tumbuhan Obat oleh Masyarakat Gampong Pulo Seunong Kecamatan Tangse Kabupaten Pidie. *Elkawnie*, 4(1), 89–100. <https://doi.org/10.22373/ekw.v4i1.3027>