

Asuhan Mandiri Ramuan Herbal sebagai Upaya Pemeliharaan Kesehatan melalui Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Lailatul Badriyah^{1*}, Ibnu Syinna Alfiza¹, Slamet Ifandi¹, Kumara Rahmawati Zain¹

¹Jurusan Farmasi, Akademi Farmasi Kusuma Husada Purwokerto

*email: blailatul@gmail.com

ABSTRAK

Tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan tanaman yang berkhasiat bagi kesehatan yang dapat ditanaman di perkarangan rumah. TOGA dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan kesehatan tertentu disesuaikan dengan khasiat masing-masing komponen. Kompilasi beberapa tanaman TOGA dapat dijadikan menjadi sebuah ramuan herbal yang berkhasiat bagi kesehatan. Tujuan kegiatan ini adalah ingin memberikan informasi manfaat dari TOGA serta bagaimana cara pembuatan ramuan herbal yang benar sesuai anjuran Kemenkes. Metode yang digunakan adalah sosialisasi kemudian praktek langsung membuat ramuan herbal. Hasil kegiatan diukur berdasarkan kuisioner pra dan pasca kegiatan pengabdian. Masyarakat belum mengetahui manfaat secara keseluruhan pada komponen tanaman herbal yang digunakan, yaitu jahe, kayu manis, dan jeruk nipis. Namun setelah kegiatan masyarakat memahami manfaat TOGA serta dapat membuat ramuan herbal yang benar. Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa masyarakat Desa Sokaraja memahami manfaat TOGA bagi kesehatan dan mampu membuat ramuan herbal secara mandiri bagi keluarga.

Kata Kunci: ramuan herbal, TOGA, kemandirian

Training on making healthy potions as an effort to maintain health through the use of family medicinal plants (TOGA)

ABSTRACT

Family medicinal plants (TOGA) are plants that have health benefits that can be planted in the home garden. TOGA can be used to treat certain health problems depending on the properties of each component. A compilation of several TOGA plants can be made into a herbal concoction that is beneficial for health. The aim of this activity is to provide information on the benefits of TOGA and how to make herbal concoctions correctly according to the recommendations of the Ministry of Health. The method used is socialization and then direct practice in making herbal concoctions. Activity results are measured based on pre- and post-service questionnaires. The public does not yet know the overall benefits of the herbal plant components used, namely ginger, cinnamon and lime. However, after the activity the community understood the benefits of TOGA and were able to make the correct herbal concoction. Based on the activities that have been carried out, it can be concluded that the people of Sokaraja Village understand the benefits of TOGA for health and are able to make herbal concoctions independently for their families.

Keywords: herbal ingredients, TOGA, independence

1. PENDAHULUAN

Kesehatan adalah salah satu aset penting dalam keberlangsungan hidup. Dengan kesehatan, maka aktivitas dan semua kegiatan dapat terlaksana dengan baik tanpa ada halangan. Kesehatan terbagi menjadi kesehatan rohani dan jasmani. Kesehatan rohani adalah ketenangan jiwa dan pikiran sedangkan kesehatan jasmani adalah lebih ke harfiah, fisik tubuh dalam keadaan prima dan sehat. Kesehatan secara menyeluruh diimbangi dengan olahraga serta konsumsi makanan yang mengandung vitamin, mineral, antioksidan dan gizi seimbang. Proses metabolisme dalam tubuh akan berlangsung dengan baik apabila zat gizi terserap dengan baik. Selain itu, vitamin juga berperan dalam sistem imun tubuh serta diperkuat oleh mineral yang bertindak sebagai koenzim dan kofaktor dan juga antioksidan (Pantur *et al.*, 2022).

Tanaman obat keluarga yang kemudian disebut sebagai TOGA adalah beberapa tanaman jenis empon-emponan pilihan yang berkhasiat dan dapat ditanam di pekarangan rumah. Tanaman yang dipilih adalah yang dapat digunakan untuk obat-obatan ringan seperti demam, batuk dan pilek. Adanya TOGA di lingkungan rumah ini memiliki peran penting terutama bagi keluarga yang akses menuju pelayanan medis cukup jauh. TOGA selain dapat ditanam di lahan pekarangan juga dapat ditanam menggunakan pot-pot atau polibeg sekitar rumah. Dengan memahami manfaat dan khasiat pada jenis tanaman tertentu, tanaman obat menjadi pilihan keluarga dalam memilih obat alami yang aman (Savitri, 2016).

Kompilasi dari TOGA dan beberapa tambahan dapat diramu menjadi satu hidangan dalam bentuk minuman herbal. Ramuan herbal ini diharapkan dapat digunakan untuk memelihara kesehatan, pencegahan penyakit dan perawatan kesehatan. Dengan memberdayakan dan mendorong peran aktif masyarakat dalam pengembangan kesehatan tradisional perlu diarahkan agar masyarakat dapat melakukan kesehatan secara mandiri. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat memberikan informasi dan pelatihan pembuatan ramuan herbal dengan pemanfaatan TOGA.

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan pengabdian dilakukan selama 4 minggu dengan diawali survey lokasi pengabdian dan perijinan kegiatan. Selanjutnya studi literatur dan persiapan alat dan bahan pemilihan ramuan herbal dari Kemenkes tahun 2020. Tempat kegiatan dilaksanakan di desa Sokaraja, Kabupaten Banyumas.

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

a. Pemaparan materi

Metode pertama yang digunakan adalah pembagian kuisioner awal sebelum materi. Kemudian pemaparan materi dilaksanakan dengan penjelasan informasi mengenai TOGA serta manfaat bagi kesehatan kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

b. Pelatihan Pembuatan

Kegiatan pelatihan diawali dengan simulasi praktek atau demonstrasi di depan peserta pengabdian, yaitu ibu-ibu desa Sokaraja. Tahap selanjutnya adalah pembentukan kelompok kecil 3-4 orang untuk melakukan praktek mandiri dengan menggunakan alat dan bahan yang telah disediakan.

Alat yang digunakan adalah: kompor, panci kecil, tatakan kayu, pisau dan saringan. Bahan yang digunakan diantaranya jahe merah, jeruk nipis, kayu manis, gula merah, dan air.

Peserta pengabdian melakukan praktik pembuatan ramuan herbal berdasarkan Kemenkes (2020) yang telah disediakan oleh penyelenggara kegiatan. Dengan didampingi dan dipandu oleh penyelenggara kegiatan pengabdian.

c. Evaluasi

Teknik pengukuran keberhasilan kegiatan menggunakan teknik yang digunakan oleh Badriyah (2019), yaitu dibagikan lembar evaluasi kepada peserta pada pra dan pasca kegiatan. Lembar penilaian berisi tentang pemahaman setelah kegiatan pengabdian masyarakat, dengan demikian kegiatan terukur sejauh mana kegiatan tersebut berhasil dilakukan.

2.3. Pengambilan Sampel

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 25 orang peserta anggota PKK desa Sokaraja dengan bahan mentah pembuatan ramuan diambil dari wilayah pasar Sokaraja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di desa Sokaraja, Kabupaten Banyumas karena belum banyak masyarakat yang memanfaatkan secara maksimal dari TOGA. Sebagai bentuk penerapan Ipteks terutama dalam bidang farmasi serta untuk mendorong kemandirian sehat adalah dengan memberi asuhan mandiri pembuatan ramuan sehat dengan memanfaatkan TOGA. Sosialisasi tahap awal dilakukan oleh dosen dari Akademi Farmasi Kusuma Husada Purwokerto yang ditunjukkan pada Gambar 1. Kemudian praktek langsung pembuatan ramuan sehat (Gambar 2), produk ramuan herbal disajikan pada Gambar 3.



Gambar 1. Sosialisasi pemanfaatan TOGA bagi kesehatan (Sumber : dokumentasi pribadi)

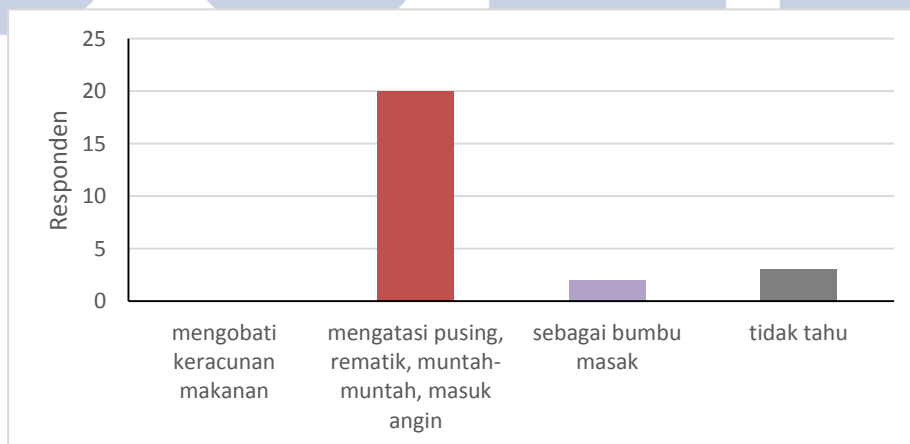


Gambar 2. Praktek pembuatan ramuan herbal (Sumber: dokumentasi pribadi)

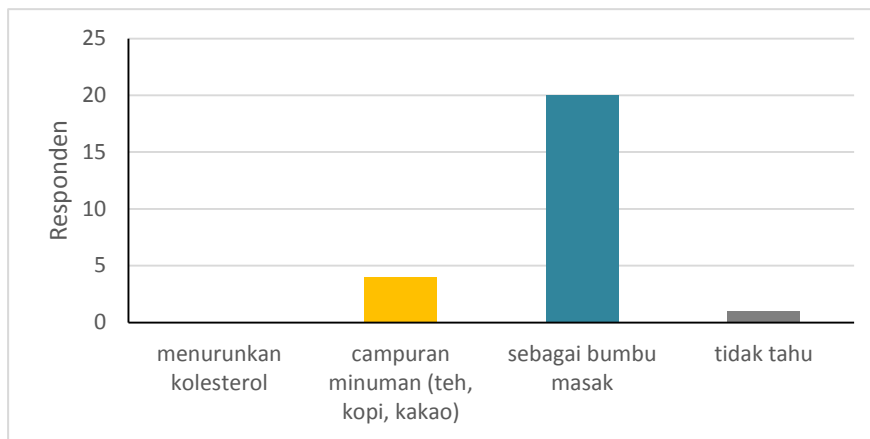


Gambar 3. Produk ramuan herbal (Sumber: dokumentasi pribadi)

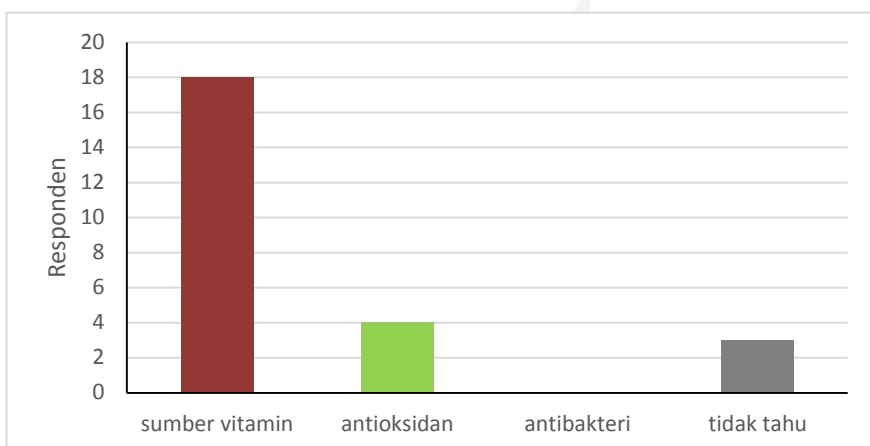
Pengukuran keberhasilan program diukur menggunakan kuisioner yang telah diberikan saat pra dan pasca kegiatan.



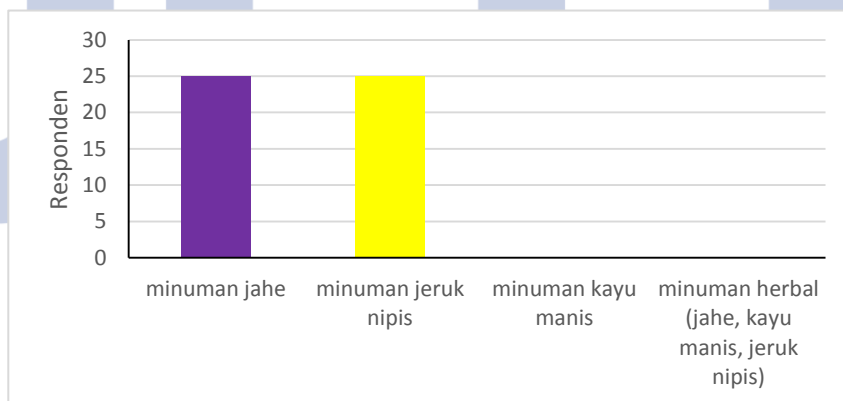
Gambar 4. Diagram pra kegiatan manfaat dari jahe



Gambar 5. Diagram pra kegiatan manfaat dari kayu manis



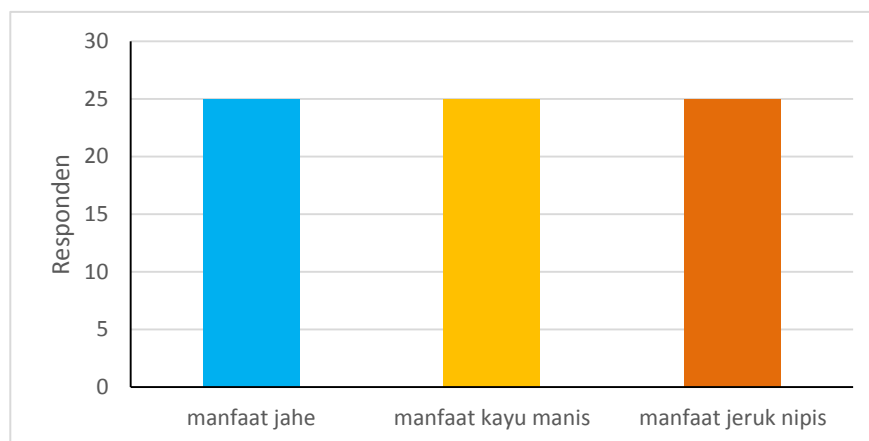
Gambar 6. Diagram pra kegiatan manfaat dari jeruk nipis



Gambar 7. Diagram pra kegiatan pembuatan ramuan herbal

Berdasarkan hasil responden pra kegiatan yang disajikan pada Gambar 4 terlihat bahwa masyarakat sebanyak 20 orang (80%) mengetahui manfaat jahe sebagai obat masuk angin, muntah-muntah, reumatik dan pusing-pusing. Sisanya mengetahui bahwa jahe sebagai bumbu masak (2 orang) dan tidak mengetahui manfaatnya (3 orang). Sedangkan manfaat kayu manis ditampilkan pada Gambar 5. Mayoritas masyarakat

mengetahui manfaat kayu manis sebagai bumbu masak (20 orang) dan sisanya mengetahui manfaat kayu manis sebagai campuran minuman (4 orang) dan tidak mengetahui manfaatnya sebanyak 1 orang. Manfaat jeruk nipis ditunjukkan pada Gambar 6, menunjukkan bahwa masyarakat mengetahui manfaat jeruk nipis sebagai sumber vitamin C (18 orang), sebagai antioksidan (4 orang) dan tidak mengetahui manfaatnya (3 orang).



Gambar 8. Diagram pasca kegiatan pembuatan ramuan herbal

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini, yaitu pelatihan pembuatan ramuan herbal ditunjukkan pada kegiatan inti, yakni pra kegiatan inti pada Gambar 7 dan pasca kegiatan inti ditunjukkan pada Gambar 8. Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa sebelum kegiatan inti, masyarakat belum mengetahui cara mengkombinasikan TOGA dari jahe, kayu manis, dan jeruk nipis. Se jauh ini masyarakat hanya mengetahui cara meramu jahe dan jeruk nipis secara tersendiri sebagai wedang jahe dan wedang jeruk nipis. Namun setelah pelatihan, perubahan terlihat secara signifikan. Pada Gambar 8 terlihat bahwa setelah pelatihan masyarakat mengetahui manfaat jahe dan kayu manis serta membuat ramuan herbal sebanyak 100% responden. Ramuan herbal ini dibuat berdasarkan formulasi dari Kementerian Kesehatan yang berguna sebagai menjaga dan pemeliharaan kesehatan (Kemenkes, 2020).

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Sokaraja, Kabupaten Banyumas tentang pelatihan pembuatan ramuan herbal berhasil memberikan pengetahuan dan pemahaman pembuatan minuman herbal. Pelatihan ini disimpulkan berhasil karena hasil pra dan pasca kegiatan pada kuisioner terjadi kenaikan yang sangat signifikan, baik manfaat dari masing-masing komponen dan cara pembuatan ramuan herbal yang benar. Selain itu, masyarakat dapat secara mandiri dalam upaya pencegahan penyakit dan mengobati penyakit ringan dengan memanfaatkan tanaman herbal.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Desa Sokaraja yang bersedia memberi izin hingga terselesaikannya kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan baik serta kepada

Yayasan Kusuma Husada yang memberikan fasilitas penuh demi terselenggaranya acara pengabdian masyarakat.

6. DAFTAR PUSTAKA

Badriyah, L. (2019). Edukasi Penggunaan Monosodium Glutamat (MSG) dalam Makanan Serta Efeknya Bagi Kesehatan. *Journal of Community Engagement and Empowerment*, 1(2).

Kemendes. 2020. Surat Edaran tentang Pemanfaatan Obat Tradisional untuk Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan Penyakit dan Perawatan Kesehatan.

Pantur, F., Kopon, A. M., Tukan, M. B., Baunsele, A. B., Komisia, F., Leba, M. A. U., ... & Boelan, E. G. (2022). Edukasi Pemanfaatan Tanaman Herbal Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Pada Masyarakat Kelurahan Liliba. *Aptekmas Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 5(2), 153-159.

Savitri A. (2016). *Tanaman Ajaib Basmi Penyakit dengan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) Mengenali Ragam dan Khasiat TOGA Meramu Jamu Tradisional/ Herbal dengan TOGA*. BibitPublisher,Depok.