



## Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan dan Penanganan Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Adriani Natalia Minanga, Kristamuliana  
Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sam Ratulangi

### ABSTRAK

Pencegahan dan penanganan PTM (Penyakit Tidak Menular) serta pengendalian faktor risiko harus dilakukan sedini mungkin untuk mengurangi angka kejadian dan meminimalkan komplikasi PTM. Data demografi yang dilaporkan dari puskesmas menyebutkan bahwa PTM tidak hanya menyerang pada usia dewasa dan lansia namun akhir-akhir ini PTM seperti hipertensi telah terjadi pada usia 20 tahun. Tujuan pengabdian masyarakat (Pengabmas) ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dan penanganan PTM dengan pemanafaatan TOGA serta membantu keberlanjutan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindo) yang telah lama vakum sejak masa pandemi melalui penyegaran kembali kader Posbindu tentang program monitoring dan deteksi dini penyakit tidak menular di puskesmas. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) terhadap kelompok pasien dan keluarga pasien yang berkunjung ke Puskesmas terkait dan pemanfaatan TOGA, demonstrasi pemanfaatan TOGA dan penyegaran kembali kader Posbindu terkait monitoring dan deteksi dini PTM. Hasilnya menunjukkan berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme terhadap topik penyuluhan baik yang diberikan kepada peserta penyakit tidak menular maupun kepada kader posbindu. Pengetahuan peserta meningkat dan minat yang besar untuk memanfaatkan TOGA juga diperoleh dari pernyataan peserta pada sesi evaluasi. Kesimpulannya kegiatan pengabmas ini dapat berkontribusi terhadap pengendalian PTM dengan pemanfaatan TOGA dan penyegaran kembali kader posbindu.

Kata kunci: Penyakit Tidak Menular, Pemanfaatan TOGA

## Community Empowerment in Efforts to Prevent and Handling Non-Communicable Diseases by Utilizing Family Medicinal Plants (TOGA)

### ABSTRACT

Prevention and treatment of PTM (Non-Communicable Diseases) and control of risk factors must be carried out as early as possible to reduce the incidence and minimize complications of PTM. Demographic data reported from the puskesmas stated that PTM did not only attack adults and the elderly, but recently PTM such as hypertension has occurred at the age of 20 years. The purpose of this community service (Pengabmas) is to increase public knowledge about the prevention and handling of PTM by utilizing TOGA and to assist the sustainability of the Integrated Development Post (Posbindo) which has been in hiatus since the pandemic period through the revitalization of Posbindu cadres regarding monitoring programs and early detection of non-communicable diseases in Indonesia. Public health center. The method of implementing this community service is to carry out Information and Education Communication (IEC) for groups of patients and patient families who visit the related health centers and use TOGA, demonstrate the use of TOGA and refresh Posbindu cadres related to monitoring and early detection of PTM. The results showed that based on observations during the activity, participants showed enthusiasm for the topic of counseling both given to non-communicable disease participants and to posbindu cadres. Participants' knowledge increased and great interest in using TOGA was also obtained from participant statements in the evaluation session. In conclusion, this community service activity can contribute to PTM control by utilizing TOGA and revitalizing posbindu cadres.

Keywords: Non-communicable Diseases, Utilization of TOGA

### Penulis Korespondensi :

Adriani Natalia M  
Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sam Ratulangi  
E-mail : [adrianinatalia@unsrat.ac.id](mailto:adrianinatalia@unsrat.ac.id)  
No. Hp : 085342782139

## PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari WHO 66% penyebab kematian di Indonesia adalah penyakit tidak menular. Angka ini terdiri dari penyakit-penyakit kardiovaskuler, penyakit kanker dan juga diabetes, juga penyakit penyakit tidak menular lainnya. Data Riset Kesehatan Dasar, (2018), menyebutkan Indonesia mengalami peningkatan dalam prevalansi penyakit tidak menular dan menjadi penyebab kematian tertinggi masyarakat Indonesia. Lima jenis penyakit tidak menular yang memerlukan perhatian khusus di Indonesia antara lain hipertensi, diabetes militus, stroke, gagal ginjal kronis dan kanker.

Target mitra pada Pengabdian Masyarakat ini adalah pasien dan keluarga pasien yang datang berkunjung ke kedua Puskesmas yang menderita penyakit Tidak Menular. Survey pendahuluan yang dilakukan sebelumnya oleh mahasiswa Praktik keperawatan semester 3 menyebutkan bahwa banyak pasien yang datang dengan keluhan sakit kepala, nyeri sendi. Rata - rata kunjungan dalam satu harinya 25-35 orang pasien yang tergabung dalam penyakit tidak menular. Keluarga dan pasien mengatakan belum mengetahui dengan baik penggunaan obat-obatan dari tanaman obat keluarga untuk mencegah atau menangani gejala yang dialami oleh pasien. Pada kedua puskesmas rata-rata penyakit tidak menular yang paling banyak berkunjung adalah Hipertensi kemudian disusul penyakit Diabetes Militus dan Gout Artritis. Tercatat kunjungan PTM di Puskesmas Ronomuut dalam 1 bulan terakhir adalah 256 orang sedangkan kunjungan PTM di Puskesmas Tumiting sekitar 286 orang (PKKT Unsrat, 2021).

Pencegahan dan penanganan PTM sangat penting dilakukan melalui perubahan gaya hidup yang harus dilakukan sedini mungkin sebagai investasi kesehatan masa depan.

Pengendalian faktor risiko juga harus dilakukan sedini mungkin. Masyarakat harus memiliki kesadaran kesehatan agar tahu kondisi badannya, agar semakin mudah diobati sehingga tidak terlambat, selain itu masyarakat diharapkan memiliki pengetahuan tentang penanganan secepat mungkin dalam mencegah dan menangani penyakit tidak menular salah satunya dengan pemanfaatan TOGA.

Pemanfaatan TOGA sebagai upaya kesehatan preventif (pencegahan penyakit), promotif (peningkatan derajat kesehatan), kuratif (penyembuhan penyakit), dan rehabilitatif (pemulihan kesehatan). Toga juga mempunyai manfaat sebagai pendukung menciptakan usaha kesehatan dan kesejahteraan keluarga antara lain sebagai sarana untuk memperbaiki status gizi keluarga, menambah penghasilan keluarga, meningkatkan kesehatan lingkungan pemukiman dan melestarikan tanaman obat dan budaya bangsa. Pencaapaian status Kesehatan yang optimal dapat dipercepat dengan peningkatan kesadaran, motiasi dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat. Peningkatan perawatan kesehatan secara mandiri melalui pemanfaatan TOGA, sebagai upaya pertolongan pertama pada diri sendiri dan keluarga perlu difasilitasi oleh penyedia layanan kesehatan di tingkat pelayanan kesehatan primer dan didukung oleh kader.

Permasalahan Mitra yang didapatkan dari hasil observasi dan wawancara di kedua puskesmas adalah belum optimalnya pelayanan kesehatan dalam hal ini pemanfaatan TOGA dalam upaya pencegahan dan penanganan Penyakit tidak menular yang ditandai dengan meningkatnya kasus penyakit tidak menular di kedua puskesmas bukan saja menyerang pada usia lansia namun juga pada usia muda. Secara detil permasalahan Mitra diuraikan sebagai berikut: Belum ada

program khusus dari Puskesmas untuk pemanfaatn TOGA dalam upaya pencegahan dan penangana PTM pada bagi Pasien dan keluarga yang berkunjung ke Puskesmas Ranomuut dan Tumiting. Masyarakat khususnya yang menderita penyakit tidak menular belum mengetahui tentang penyebab penyakit tidak menular secara umum dan komplikasi serta pemanfaatan TOGA untuk mencegah dan manangani PTM .Kader kesehatan yang tergabung di kedua puskesmas telah lama vakum akibat pandemi dan diperlukan kembali penyegaran kepada para kader terkait deteksi dini PTM dan pemanfaatan TOGA diwilayah kerja masing-masing.

Melalui Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini diharapkan permasalahan ini dapat diatasi dengan memberikan KIE PTM dan TOGA serta demonstrasi pengolahan tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk upaya menjaga, meningkatkan, dan menanggulangi kesehatan pada umumnya. TOGA merupakan salah satu terapi pada PTM hal ini didukung oleh penelitian Landazuri et al., (2017) bahwa ada banyak tanaman pengobatan tradisional yang digunakan untuk pengelolaan hipertensi, dan beberapa diantaranya telah memilliki bukti ilmiah tentang mekanismenya.

## METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah dengan menentukan mitra terlebih dahulu dan menentukan strategi pelaksanaan kegiatan pengabmas. Penentuan Mitra dilakukan dengan terlebih dahulu melakukan survei terkait kunjungan PTM di beberapa puskesmas besar di Kota Manado. Setelah itu ditemukan dua puskesmas dengan tingkat kunjungan PTM terbanyak yang mewakili 2 kecamatan yaitu Puskesmas Tumiting dan Puskesmas Ranomuut. Selanjutnya menyampaikan tujuan dan maksud pengabmas serta meminta

persetujuan Mitra baik secara lisan maupun tulisan.

Strategi pelaksanaan pengabmas dilakukan dengan beberapa tahapan yang pertama melakukan KIE terapi komplementer dan demontrasi pengolahan obat herbal melalui pemanfaatan TOGA serta penyegaran kembali kader Posbindu mengenai deteksi dini dan monitoring PTM secara detail akan dilaksanakan sebagai berikut: KIE melalui penyuluhan dengan cara komunikasi, pemberian informasi dan edukasi terkait terapi komplementer khususnya pemanfaatan TOGA terhadap pengunjung puskesmas dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan COVID-19. Setelah diberikan KIE, akan diberikan pelatihan dan demonstrasi mengenai pengolahan obat melalui pemanfatan TOGA. Demonstrasi pengolahan obat melalui TOGA ini adalah dengan mengajarkan teknik pengolahan mengkudu, sere, daun kemangi, jahe, kunyit, daun kelor dan daun seledri untuk mengurangi mencegah dan mengatasi peningkatan tekanan darah, mengurangi nyeri dan mencegah dan menurunkan gula darah. Ada banyak tanaman pengobatan tradisional yang digunakan untuk pengelolaan hipertensi, dan beberapa diantaranya telah memilliki bukti ilmiah tentang mekanismenya (Landazuri et al., 2017).

Media bantu yang akan digunakan adalah proyektor, dan leaflet lengkap yang akan membantu Mitra untuk melakukan sendiri pengolahan obat-obatan herbal tersebut dengan baik walaupun tanpa didampingi. Selanjutnya untuk kader Posbindu dilakukan penyegaran kembali terkait deteksi dini dan monitoring PTM.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada dua Puskesmas di Kota Manado yaitu Puskesmas Tumiting pada

tanggal 29 Juli dan Puskesmas Ranomuut pada tanggal 09 Agustus pada tahun 2022 yang pelaksanaannya melibatkan 2(dua) Dosen dari Prodi Ilmu Keperawatan dan 3 orang mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan.

Adapun jumlah peserta di masing-masing Puskesmas antara lain Puskesmas Tumiting dihadiri 35 orang dan 10 orang kader posbindu sedangkan di puskesmas Tumiting dihadiri 38 peserta dan 6 orang kader posbindu. Peserta yang hadir diketahui memiliki penyakit tidak menular dari yang terbanyak adalah penyakit hipertensi, diabetes penyakit jantung dan asam urat.

Kegiatan pengabdian ini terdiri dari tiga sesi yaitu yang pertama adalah kegiatan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) tentang terapi komplementer dan yang kedua adalah demonstrasi pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga serta yang ketiga adalah penyegaran kembali kepada para kader

posbindu tentang Deteksi dini penyakit tidak menular. KIE tentang terapi komplementer dilaksanakan dengan terlebih dahulu melakukan pengkajian terhadap peserta terkait pemahaman tentang terapi komplementer. Hasilnya peserta belum pernah mendengar tentang terapi komplementer dan bertanya-tanya tentang apa dan bagaimana terapi komplementer tersebut. Setelah diberikan KIE berupa penyuluhan dan pemberian leaflet, dilakukan evaluasi berupa pertanyaan secara lisan, hasilnya peserta mampu menyebutkan manfaat dan keuntungan dari terapi komplementer. Adapun jenis terapi komplementer yang dijelaskan adalah terapi pijat, diet, teknik relaksasi dan herbal. Terapi komplementer dengan menggunakan herbal khususnya TOGA inilah yang di fokuskan pada kegiatan kali ini.



**Gambar 1.** Penyuluhan terapi komplementer khususnya pemanfaatan TOGA

Kegiatan kedua tentang demonstrasi TOGA terhadap pencegahan dan penangulangan penyakit tidak menular (tabel 1). Tampak peserta memberikan perhatian yang sangat besar untuk mengikuti kegiatan dengan tujuan untuk mengetahui jenis tanaman apa saja yang digunakan, dan proses pengolahan serta dosis tanaman TOGA

yang akan digunakan, dibuktikan dengan antusias peserta dalam bertanya dan menyimak saat di jelaskan tentang jenis tanaman TOGA dan manfaatnya serta cara pengolahan dan cara mengkonsumsi TOGA tersebut.

**Tabel 1.** Jenis tanaman TOGA yang bermanfaat untuk Penyakit Tidak Menular.

No.	Jenis Tanaman	Manfaat
1.	Mengkudu	 Mengobati penyakit radang usus, susah buang air kecil, batuk, amandel, difetri, lever, sariawan, tekanan darah tinggi, dan sembelit
2.	Jahe	 Mencegah diabetes, menjaga kesehatan jantung, Mengurangi risiko penyakit jantung, Menurunkan Kadar Kolesterol
3.	Seledri	 Mengobati rheumatik, menurunkan kolesterol dan mengendalikan hipertensi
4.	Kunyit	 Diabetes Mellitus, Perut mules pada saat haid, Membantu memperlancar ASI
5.	Daun Kemangi	 Antioksidan (memiliki sifat antikanker). Menurunkan tekanan darah tinggi, mengontrol gula darah.
6.	Daun Kelor	 Menurunkan tekanan darah tinggi, Mengatasi diabetes, Menurunkan kolesterol, Mencegah kanker, Mengobati rematik, Memelihara kesehatan jantung
7.	Serai	 Kekebalan tubuh, mengurangi kolesterol dalam darah, meningkatkan kualitas tidur, dan menghilangkan rasa sakit

Sumber: diolah oleh tim pengabdian masyarakat

Kegiatan Ketiga adalah penyegaran kembali kader posbindu tentang screening awal/ dini penyakit tidak menular.. Pada saat penyegaran kembali kader pasbindu hal yang disampaikan adalah sasaran dan tujuan, proses deteksi dini dengan menggunakan sistem 5 meja. Sistem 5 meja pada saat melakukan deteksi dini penyakit tidak menular antara lain: meja pertama kader melakukan pendaftaran atau registrasi, meja kedua kader wawancara mengenai keluhan PTM, meja ketiga untuk pengukuran sasaran mulai dari pengukuran berat badan dan tinggi badan (Antropometri) meja keempat untuk pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan

darah sederhana oleh petugas kesehatan, serta meja kelima untuk identifikasi faktor resiko PTM dan konseling perilaku sehat. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa posbindu PTM yang baik adalah menggunakan sistem 5 meja (Kartiningrum et al, 2017).

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung antusiasme ditunjukkan oleh para peserta dengan mengikuti kegiatan sampai akhir. Partisipasi peserta juga ditunjukkan dengan keaktifan saat berdiskusi dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan khususnya yang berkaitan dengan pengolahan dan aturan mengkonsumsi TOGA tersebut. Pengetahuan peserta meningkat dan minat

yang besar untuk memanfaatkan TOGA juga diperoleh dari pernyataan peserta pada sesi evaluasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menciptakan perilaku masyarakat yang menyadari dan mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatannya adalah dengan melakukan penyuluhan yang merupakan salah satu bentuk pendidikan (Notoatmodjo, 2012).



**Gambar 2.** Penyegaran kembali kader posbindu tentang deteksi dini PTM

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di kedua Puskesmas di kota manado secara umum sangat bermanfaat bagi peserta dengan penyakit tidak menular dan kepada para kader posbindu dalam meningkatkan kembali program posbindu yang salah satu diantaranya adalah deteksi dini dan monitoring pada penyakit tidak menular. Kegiatan pengabmas ini dilakukan dengan validasi pengetahuan peserta tentang terapi komplementer khususnya pemanfaatan Toga , setelah itu memberikan penyuluhan tentang terapi komplementer serta pemanfaatan TOGA dalam pencegahan dan penanggulangan penyakit tidak menular dan penyegaran kembali kader posbindu dalam deteksi dini PTM .

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabmas ini terlaksana atas dukungan dan partisipasi dari berbagai pihak, oleh karena itu kami mengucapkan terima kasih kepada Ibu Rektor Unsrat, Ketua LPPM Unsrat, Bapak Dekan Fakultas Kedokteran dan Koorprodi Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memeberikan kesempatan dalam pelaksanaan Pengabdian ini. Trima kasih juga kepada pihak puskesmas yaitu Puskesmas Tumiting dan Puskesmas Ranomuut yang telah memberikan sarana dan prasarana sebagai lokasi pelaksanaan pengabdian masyarakat serta anggota Tim pengabmas yang terdiri dari satu dosen dan tiga orang mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

Kartiningrum, E. D., Puspitaningsih, D., Kusuma, Y. L. H., & Megawati, V. N. (2017). Upaya Pembinaan Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) Dusun Glonggongan Desa Sumber Tebu Bangsal Kabupaten Mojokerto. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT SERI KE-1 TAHUN 2017*, 354–358.

Landazuri, P., Chamorro, N. L., & Cortes, B. R. (2017). Medicinal Plants Used in the Management Hypertension. *Journal of Analytical & Pharmaceutical Research*, Volume 5(Issue 2). <https://doi.org/10.15406/JAPLR.2017.05.00134>

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan*. <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/77273>

PKKT Unsrat. (2021). *Laporan Hasil kunjungan PTM Puskesmas di Kota Manado*.

Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Penyakit tidak menular Semakin Meningkat*.