

Membangun *Self-Awareness* Terhadap Pemanfaatan TOGA Untuk Pencegahan Penyakit Kronis Di Desa Pasirgombong Cikarang Utara

Building Self-Awareness Againsts The Use of TOGA for The Prevention of Chronic Diseases in Pasirgombong Cikarang

Embriana Dinar Pramestyani^{*1}, La Ode Muhammad Anwar¹, Jenny Adilla Jamtoputri¹, Simbolon, Rosa Angela¹, Laela Pazri¹, Mia Latifah¹, Margaretha Pandiangan¹, Milinda Hidayani¹, Kadarisman Sofian Irawan¹, Salma Hilmy Rusyidi Hashim¹, Ferry Ferdian Nugraha¹, Muhammad Khoirul Umam²

¹Program Studi Sarjana Farmasi, Universitas Medika Suherman

²Program Studi Sarjana Terapan Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Universitas Medika Suherman

Vol. 4 No. 2, Desember 2023

 DOI :
10.35311/jmpm.v4i2.233

Informasi artikel:

Submitted: 30 Mei 2023

Accepted: 15 November 2023

*Penulis Korespondensi :

Embriana Dinar Pramestyani
Program Studi Sarjana Farmasi,
Universitas Medika Suherman
E-mail: jenjnj1706@gmail.com
No. Hp : 08971359613

Cara Sitasi:

Pramestyani, E. D., Anwar, L. O. M. A., Jamtoputri, J. A., Simbolon, Angela, R., Pazri, L., Latifah, M., Pandiangan, M., Hidayani, M., Irawan, K. S., Hashim, S. H. R., Nugraha, F. F., & Umam, M. K. (2023).
Membangun *Self-Awareness* Terhadap Pemanfaatan TOGA Untuk Pencegahan Penyakit Kronis Di Desa Pasirgombong Cikarang Utara. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 352-360.
<https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i2.233>

ABSTRAK

Tanaman obat keluarga (TOGA) merupakan tanaman yang berkhasiat obat dan dapat ditanam di pekarangan rumah serta mudah dalam pengelolaannya. Tanaman obat keluarga (TOGA) memiliki peranan penting dalam upaya pencegahan penyakit kronis seperti hipertensi, kolesterol, dan diabetes mellitus. Minimnya pengetahuan masyarakat Desa Pasirgombong berpotensi untuk dapat membangun *Self-Awareness* (Kesadaran diri), pola pikir, dan gaya hidup masyarakat Desa Pasirgombong. Hal itu dapat dilakukan melalui kegiatan KKN yaitu pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan sosialisasi pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) yang mana kegiatan tersebut dilakukan pada tanggal 28 dan 29 Januari 2023. *Self-Awareness* sendiri memiliki 5 elemen yaitu *Attention, Weakfullnes, Architecture, Recall of Knowledge*, dan *Self Knowledge*. Tanaman obat keluarga (TOGA) juga dapat berfungsi sebagai penambah gizi, dan sebagai unsur keindahan. Pemanfaatan TOGA tergantung jenis tanaman dan kandungan yang ada. Pengolahan TOGA biasanya dijadikan sebagai Jamu atau minuman penambah imun. Jenis tanaman obat keluarga (TOGA) yang sering ditemukan di halaman rumah atau tumbuh liar di jalan diantaranya temulawak, jahe, kunyit, kemangi, seledri, daun salam, daun sirih, sambiloto, brotowali, kelor, katuk, kayu manis, kumis kucing, kembang sepatu, dan lain sebagainya. Jenis tanaman obat keluarga untuk pencegahan penyakit kronis misalnya yaitu, bunga rosella (*Hibiscus sabdrariffah*) dengan kandungan *Antosianin sebagai penurun tekanan darah*, bawang putih (*Allium sativum L*) dengan kandungan *Allin berfungsi sebagai penurun kadar kolesterol darah*, daun salam (*Syzygium polyanthum*) dengan kandungan *flavonoid sebagai penekan kadar gula darah*. Kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*) dengan kandungan minyak atsiri, *flavonoid, sapofonin* untuk menurunkan kadar gula darah.

Kata kunci: TOGA, *Self-Awareness*, Penyakit Kronis, KKN, Sosialisasi Kesehatan

ABSTRACT

The family medicine plant (TOGA) is a medicinal plant that can be planted in the home and easily in its management. The family medicinal plant (TOGA) plays an important role in the prevention of chronic diseases such as hypertension, cholesterol, and diabetes mellitus. Minimum knowledge of the village of Pasirgombong has the potential to be able to build self-awareness, mentality, and lifestyle of the town of Pasergombong. This can be done through KKN activities, i.e. dedication to society with the approach to socialization of the use of family medicinal plants (TOGA), which the activities were carried out on 28 and 29 January 2023. Self-awareness consists of five elements: attention, weakness, architecture, recall of knowledge, and self-knowledge. Family medicinal plants (TOGA) can also serve as a nutrition booster, and as an element of beauty. The use of TOGA depends on the type of plant and its content. Treatment of TOGA is usually used as a jamu or immune booster drink. Types of family medicinal plants (TOGA) that are often found in the house garden or grow wild on the streets include temulawak, ginger, turmeric, kemangi, seledri, salami leaves, sirih leaf, sambiloto, brotowali, kelor, sweet wood, cats, shoe flakes, and so on. Types of family medicinal plants for the prevention of chronic diseases, for example, rosella flowers (Hibiscus sabdrariffah) with the contents of anthocyanins as a reducer of blood pressure, garlic (Allium sativum L) with allin content functions as a decrease in blood cholesterol levels, salam leaves (Syzygium polyanthum) with flavonoid content as a suppressor of blood sugar levels. Cat eggs (Orthosiphon aristatus) with the content of essential oils, flavonoids, sapofonins, to lower blood sugar levels.

Keywords: TOGA, *Self-Awareness*, Chronic Diseases, KKN, Health Socialization



PENDAHULUAN

Sejak dahulu, manusia mulai memanfaatkan alam sekitarnya untuk mengatasi masalah, khususnya obat-obatan. Obat-obatan yang digunakan berasal dari tanaman di lingkungan sekitar yang berkhasiat sebagai obat. Indonesia sebagai negara agraris yang sangat mudah untuk ditanami tanaman sehingga Indonesia dikenal memiliki keanekaragaman hayati yang sangat lengkap yaitu tanaman yang berkhasiat sebagai obat. Tanaman berkhasiat obat menjadi bahan utama dalam pembuatan obat-obat herbal yang dapat meningkatkan kesehatan masyarakat dilingkungan pemukiman. Adapun masyarakat di beberapa wilayah tidak semua mengetahui tanaman yang berkhasiat obat dapat dijadikan sebagai sumber kesehatan keluarga khususnya di Desa Pasirgombang, Kecamatan Cikarang Utara. Desa Pasirgombang merupakan desa di Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi dengan penduduknya mayoritas penghuni kontrakan karena termasuk ke dalam daerah kawasan industri dengan padat penduduk. Berdasarkan hasil observasi awal yang telah kami lakukan, ditemukan beberapa masalah yang ditemukan di Desa Pasirgombang salah satunya adalah minimnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA). Diketahui sebagian besar masyarakat di Desa Pasirgombang memiliki riwayat penyakit kronis seperti Hipertensi, Diabetes Melitus dan Kolesterol. Pada beberapa tempat di Desa Pasirgombang diketahui sebagian besar mayoritas penduduknya merupakan masyarakat menengah ke bawah terutama untuk hal-hal yang berkaitan dengan biaya kesehatan. Kebanyakan dari mereka malas untuk pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan salah satunya puskesmas, dikarenakan perekonomian yang kurang memadai dan tidak memiliki tingkat kesadaran diri yang cukup untuk membuat atau meracik obat herbal sendiri di rumah dari bahan-bahan yang tersedia di rumah.

Jamu atau obat tradisional merupakan bagian dari Tanaman Obat Keluarga (TOGA) yang dapat menjadi pilihan untuk mengatasi berbagai penyakit. Obat tradisional atau yang biasa disebut sebagai TOGA pada dasarnya mudah untuk didapatkan dan bisa diracik sendiri di rumah sebagai pemeliharaan kesehatan keluarga. Dengan demikian TOGA bisa menjadi alternatif pengobatan keluarga, selain biaya yang relatif murah, TOGA juga mudah diolah dan didapatkan sebagai pertolongan pertama pada berbagai penyakit. Namun kemudahan tersebut masih banyak masyarakat yang belum mengetahui tentang kelebihan dari TOGA terlebih pada pasca pandemik *Covid-19*, karena TOGA bisa menjadi alternatif pengobat di masyarakat. Tanaman Obat Keluarga (TOGA) merupakan tanaman yang secara sengaja ditanam manusia maupun tumbuh secara liar yang dapat dijadikan sebagai obat dalam rangka pemenuhan obat di kalangan masyarakat. TOGA juga sebagai tanaman pilihan yang dapat dengan mudah diolah sendiri. Selain itu TOGA juga dapat berfungsi sebagai obat penambah gizi keluarga di dalam masakan, dan juga sebagai penambah keindahan di dalam rumah (Puspitasari et al., 2021). Meskipun efek terapi yang diberikan pada TOGA tidak secepat obat kimia tetapi tetap TOGA dapat dijadikan sebagai alternatif untuk pencegahan penyakit kronis seperti Hipertensi, Diabetes Melitus, dan kolesterol.

Kesadaran diri (*Self-Awareness*) di masyarakat mengenai TOGA masih sangat minim sehingga sangat diperlukan kegiatan untuk membangun *Self-Awareness* tersebut guna pencegahan penyakit kronis melalui pemanfaatan TOGA di lingkungan Pasirgombang. Selain itu, *Self-Awareness* (Kesadaran diri) juga dapat dibangun melalui edukasi tentang pemanfaatan TOGA. Pada dasarnya *Self-Awareness* sudah ada dalam diri setiap orang, hanya saja perlu dibangun dan dibentuk. *Self-Awareness* diketahui terdiri dari 5 elemen utama, yaitu : (1) *Attention*, seseorang akan lebih mengalihkan pada atensi yang ada dalam peristiwa internal

maupun eksternal, (2) *Weakfullness* yaitu kemampuan dalam memahami pentingnya TOGA di masyarakat (3) *Architecture* yaitu kesadaran diri dengan melihat dan menganalisis bagaimana manfaat TOGA bagi kesehatan. (4) *Recall of Knowledge* yaitu proses pengambilan informasi mengenai TOGA pada lingkungan sekitar, dan (5) *Self Knowledge* yaitu menyadari tentang diri sendiri bahwa manfaat TOGA baik untuk diri sendiri dan keluarga (Zahra & Yumna, 2021).

Self-Awareness dibangun melalui berbagai cara dengan hasil yang diharapkan masyarakat mampu mengetahui dan menyadari pentingnya upaya pemanfaatan TOGA sebagai pencegahan penyakit kronis seperti Hipertensi, Diabetes Melitus, dan Kolesterol. *Self-Awarenes* juga diharapkan dapat lebih bisa menjadikan masyarakat memaknai hidup dan menikmatinya dari kemudahan pengolahan TOGA yang ada. Sejak jaman dahulu banyak masyarakat yang memainkan peranan TOGA untuk menjaga kesehatan, mempertahankan stamina, dan mengobati penyakit. Tumbuhan obat herbal menjadi salah satu unsur penting dalam kehidupan masyarakat. Setiap Jenis TOGA tentunya memiliki ciri fisik tersendiri, seperti jenis tumbuh tanaman, cara penanaman, khasiat tanaman, dan cara pengolahannya (Yustikarani et al., 2020). Jenis tanaman yang sering dijadikan sebagai TOGA seperti temulawak, jahe, kunyit, kemangi, seledri, daun salam, daun sirih, sambiloto, brotowali, kelor, katuk, kayu manis, kumis kucing kembang sepatu dan lain sebagainya. Tentunya tanaman tersebut banyak ditanaman di halaman rumah atau tumbuh liar di jalan. TOGA biasanya dikonsumsi dengan cara menjadikannya jamu dengan kandungan senyawa di dalamnya tergantung senyawa yang sinergis terhadap penyakit.

Salah satu jenis TOGA yaitu Bunga Rosella (*Hibiscus sabdrariffah*) memiliki kandungan senyawa Antosianin yang

berfungsi sebagai antioksidan dan juga terdapat senyawa *flavonoid* yang sinergis terhadap hipertensi karena baik untuk kesehatan jantung (Yustikarani et al., 2020). Bawang putih (*Allium sativum L.*) memiliki kandungan senyawa *Alliin* (*Alkilsistein sulfoksida*), *allylalliin*, *profenil alliin*, dan *allisin* (termasuk *gama glutamil*) yang dapat berfungsi untuk dapat menurunkan kolesterol dalam darah, dengan mekanisme meningkatkan sintesis *HDL* serta mampu memperlambat sintesis endogen dalam kolesterol sehingga terjadi penurunan kadar kolesterol dalam darah (Sukma et al., 2018). Daun salam (*Syzygium polyanthum*) yang kita ketahui sering digunakan sebagai bumbu masakan ternyata mengandung senyawa tannin, minyak *essensial*, dan *flavonoid*. Dimana senyawa *flavonoid* dalam daun salam diketahui dapat menurunkan kadar glukosa darah (Parisa, 2016). Selain itu Kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*) juga diketahui memiliki kandungan minyak atsiri, *saponin*, *polifenol*, *flavonoid*, *sapofonin*, garam kalium dan *myonositol* yang dapat menurunkan kadar glukosa dalam darah (Sumekar & Barawa, 2016).

Mengingat pentingnya dan banyaknya manfaat yang dapat dirasakan dari Tanaman Obat Keluarga (TOGA) untuk mencegah timbulnya penyakit kronis dan sangat mungkin potensinya untuk dijadikan sebagai *first choice* swamedikasi di rumah. Dengan demikian minimnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat di Desa Pasirgombang perlu ditingkatkan dengan cara membangun *Self-Awareness* pemanfaatan TOGA. Maka dari itu perlunya dilakukan sosialisasi guna membangun *Self-Awarenes*, pola pikir dan gaya hidup melalui kegiatan KKN Tematik 2023 oleh Universitas Medika Suherman dengan pemanfaatan TOGA dalam pencegahan penyakit kronis khususnya di Desa Pasirgombang Cikarang Utara.

Tabel 1. Manfaat TOGA

No.	Nama TOGA	Nama Tanaman Asal	Suku	Zat Kandungan	Kegunaan
1.	Kunyit (<i>Curcuma domesticate Rhizoma</i>)	<i>Curcuma domestica Val</i>	<i>Zingiberaceae</i>	Curcumin	Antibakteri Dismenore
2.	Jahe (<i>Zingiberis Rizhoma</i>)	<i>Zingiber Officinale Rosc</i>	<i>Zingiberaceae</i>	Zingiberol	Antipiretik dan Antiinflamasi
3.	Daun Salam (<i>Polyanthi Folium</i>)	<i>Syzygium polyanthum (Wight) Walpers</i>	<i>Myrtaceae</i>	Flavonoid	Anti Diabetes Melitus
4.	Kumis Kucing (<i>Orthosiphonis Folium</i>)	<i>Orthosipon aristatus</i>	<i>Lamiaceae</i>	Minyak Atsiri, Flavonoid, Saponin	Anti Diabetes Melitus
5.	Seledri (<i>Apii gravoelentis Folium</i>)	<i>Apium graveolens L.</i>	<i>Apiaceae</i>	Apigenin	Anti Hipertensi
6.	Sambiloto (<i>Andrographidis Folium</i>)	<i>Andrographis paniculata (Burm. F) Nees</i>	<i>Achanthaceae</i>	Flavonoid, alkaloid, steroid, tannin	Antipiretik
7.	Brotowali (<i>Tinosporae Caulis</i>)	<i>Tinospora Crispa L</i>	<i>Menispermaceae</i>	Alkaloid, damar lunak	Anti Diabetes Melitus
8.	Sirih Hijau (<i>Piperis Folium</i>)	<i>Piper bettle L</i>	<i>Piperaceae</i>	Minyak atsiri, Saponin	Antiseptik dan Antialergi

METODE

Metode yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan KKN Tematik 2023 oleh Universitas Medika Suherman adalah metode penyuluhan atau sosialisasi dengan memberikan edukasi tentang khasiat TOGA dan kebermanfaatannya serta bagaimana pengolahan TOGA. Selain itu dilanjutkan dengan melakukan penanaman bersama tanaman-tanaman yang berkhasiat obat di pekarangan rumah warga. Tahapan-tahapan yang dilakukan sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi dilakukan untuk melihat potensi yang menderita penyakit kronis yang dilakukan dengan wawancara ke rumah warga setempat serta pemeriksaan kesehatan untuk mendapatkan informasi terkait permasalahan yang ada di lingkungan setempat. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan berupa

pemeriksaan gula darah sewaktu, kadar kolesterol menggunakan media alat ukur *General Check Up* (GCU) dan pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat *Spignomanometer*. Sehingga akan didapatkan data berupa penderita penyakit kronis dan data kategori hipertensi.

2. Tahap Sosialisasi dan Penyuluhan

Tahap kedua yang dilakukan yaitu sosialisasi dan penyuluhan kepada masyarakat Desa Pasirgombang. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pengetahuan terkait khasiat TOGA dan pemanfaatan TOGA. Pada kegiatan penyuluhan menggunakan media berupa leaflet yang dibagikan kepada masyarakat agar dapat dipelajari dan diterapkan di rumah. Media yang dibagikan berisikan mengenai jenis TOGA, pemanfaatan TOGA, cara pengolahan dan takaran dosis yang digunakan.

Tabel 2. Rincian Kegiatan Sosialisasi dan Penyuluhan

Hari, Tanggal	Jam	Kegiatan
Sabtu, 28 Januari 2023	08.00-08.20 WIB	Pengisian Angket
	08.20-08.30 WIB	Pembukaan dan Perkenalan Diri
	08.30-10.00 WIB	Pengenalan TOGA
	10.00-11.30 WIB	Pemanfaatan dan Dosis TOGA
	11.30-12.00 WIB	Tanya Jawab dan Diskusi

3. Tahap Praktik

Setelah masyarakat mendapatkan pengetahuan serta informasi dari kegiatan sosialisasi dan penyuluhan, maka tahap selanjutnya dilakukan praktik menanam TOGA bersama di pekarangan dekat rumah warga. Pada tahap ini memberikan informasi bagaimana cara penanaman TOGA dan pemanfaatan TOGA dengan cara mengolahnya menjadi Jamu atau minuman immunostimulan. Jenis TOGA yang ditanam diantaranya Seledri, Kunyit, Jahe, Kumis Kucing, Sambiloto, Brotowali,

Salam, Sirih Hijau, Kemangi dan tanaman tambahan lainnya. Tahap pembuatan minuman tim memperlihatkan cara pembuatan minuman Jamu dengan pemanfaatan TOGA yaitu, daun salam, Kunyit, dan Jahe. Media yang digunakan pada penanaman TOGA yaitu berupa media tanam, pot tanaman, benih dan bibit tanaman. Sedangkan media yang digunakan pada praktik pengolahan TOGA berupa leaflet dan minuman Jamu yang sudah disediakan.

Tabel 3. Rincian Kegiatan Penanaman dan Pemanfaatan TOGA

Hari, Tanggal	Jam	Kegiatan
Minggu, 29 Januari 2023	08.00-08.10 WIB	Pembukaan
	08.10-08.30 WIB	Penyiapan Alat Bahan
	08.30-11.00 WIB	Penanaman TOGA
	11.00-11.10 WIB	Cuci tangan dan bersih-bersih
	11.10-11.30 WIB	Pembagian Jamu
	11.30-11.45 WIB	Diskusi dan Evaluasi
	11.45-12.00 WIB	Penutupan

4. Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk melihat keberhasilan dari pelaksanaan kegiatan melalui pengamatan yang dihasilkan adanya antusiasme masyarakat terhadap tanaman TOGA yang di paparkan oleh mahasiswa. Selain itu, kegiatan ini membuat masyarakat lebih percaya diri dalam menggunakan TOGA serta masyarakat lebih menyadari untuk menjaga kesehatannya. Sehingga, mampu meningkatkan *Self-Awareness* untuk pencegahan penyakit kronis dengan cara menanam berbagai tanaman TOGA dan membuat ramuan TOGA secara mandiri di rumah.

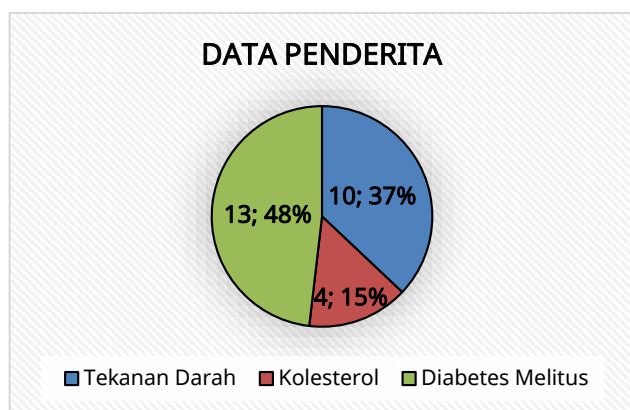
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan dalam menyelesaikan KKN Tematik 2023 ini dilaksanakan di Desa Pasirgombong. Kegiatan ini bertujuan untuk mensosialisasikan dan memberikan edukasi terkait pemanfaatan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) dalam mencegah penyakit kronis serta mengolahnya dalam bentuk minuman atau Jamu. Antusiasme masyarakat yang hadir menggambarkan bahwa mereka sudah mampu membangun *Self-Awareness* (kesadaran diri) dalam pemanfaatan TOGA sebagai pengobatan sendiri di rumah. Beberapa masyarakat diketahui sudah memiliki beberapa jenis TOGA di halaman

rumah mereka namun, tidak sedikit dari mereka yang belum mengetahui kandungan serta khasiat di dalamnya serta bagaimana mengolah tanaman obat keluarga tersebut sebagai jamu yang siap dikonsumsi.

Observasi Awal

Berdasarkan data yang didapatkan dari 26 orang perwakilan masyarakat yang mengikuti observasi awal didapatkan hasil penderita Diabetes mellitus sebanyak 13,48% paling banyak, hipertensi sebanyak 10,37%, dan kolesterol sebanyak 4,15%.



Gambar 1. Persentase Data Penderita Penyakit Kronis

Hipertensi merupakan masalah kesehatan dengan kondisi kronis yang ditandai adanya peningkatan tekanan darah di atas normal dan persisten (Nurdiana, 2021). Kondisi peningkatan tekanan darah secara signifikan dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti jantung, otak, ginjal dan penyakit gangguan pembuluh darah lainnya. Angka kejadian hipertensi di dunia masih dikatakan tinggi dan didapatkan paling banyak di provinsi Jawa Barat dengan usia >18 tahun. Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik >120 mmHg dan diastolik >80 mmHg (Wulandari Ayu, Sari Senja Atika, 2023).

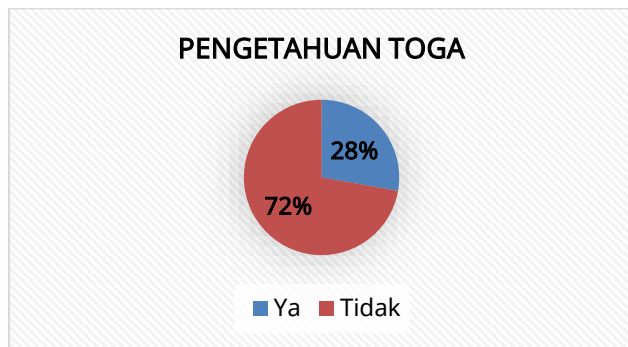
Diabetes mellitus merupakan penyakit yang menahun ditandai dengan adanya peningkatan kadar glukosa dalam darah yang melebihi batas normal. Peningkatan glukosa darah (gula darah) yaitu pada kadar gula darah sewaktu sama atau lebih dari 200 mg/dl dan kadar gula darah puasa sama atau lebih dari 126 mg/dl. Penyakit menahun ini

merupakan salah satu penyakit kronis selain hipertensi dan kolesterol yang juga disebut sebagai penyakit *silent killer* (Petersmann et al., 2018).

Keadaan dimana zat lemak di dalam tubuh yang berwarna kekuningan disebut kolesterol. Kolesterol sangat penting bagi tubuh karena terikat oleh unsur utama lipoprotein plasma dan membrane plasma. Kolesterol baik biasa dinamakan dengan *High Density Lipoprotein* (HDL) dan kolesterol jahat biasa disebut *Low Density Lipoprotein* (LDL). Kolesterol LDL yang akan menempel pada dinding pembuluh darah sehingga menyumbat dinding arteri dan peningkatan LDL ini yang menjadi kasus dalam kolesterol (Morika, 2020).

Sosialisasi dan Penyuluhan TOGA

Sebelum kegiatan dimulai dilakukan pengisian angket untuk melihat sejauh mana masyarakat mengetahui TOGA. Kemudian kegiatan diawali dengan pemaparan materi melalui media leaflet yang sudah dibagikan kepada masyarakat yang hadir dalam sosialisasi, kegiatan ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam membangun *Self-Awareness* (kesadaran diri) terhadap pemanfaatan TOGA. Media *leaflet* yang dibagikan berisikan 4 topik yang dipaparkan, (1) Jenis TOGA dan manfaatnya, (2) Kandungan senyawa yang berkhasiat obat, (3) Pengolahan TOGA, (4) Takaran dosis yang digunakan sebagai obat. Beberapa jenis TOGA yang dijelaskan diantaranya Kunyit, Jahe, Duan salam, daun sirih, kumis kucing, brotowali, sambiloto, seledri, dan bawang putih. Kunyit sebagai pereda nyeri saat dismenore, jahe dan sambiloto sebagai antipiretik seperti penurun demam. Daun salam, brotowali, dan kumis kucing digunakan sebagai penurun kadar gula darah. Daun sirih dapat digunakan sebagai antiseptik gatal atau mimisan. Seledri dapat digunakan sebagai penurun tekanan darah, dan bawang putih sebagai penurun kadar kolesterol.



Gambar 2. Persentase Tingkat Pengetahuan TOGA

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari pengisian angket diketahui bahwa tingkat pengetahuan masyarakat desa Pasirgombang masih banyak yang belum mengetahui kelebihan TOGA.



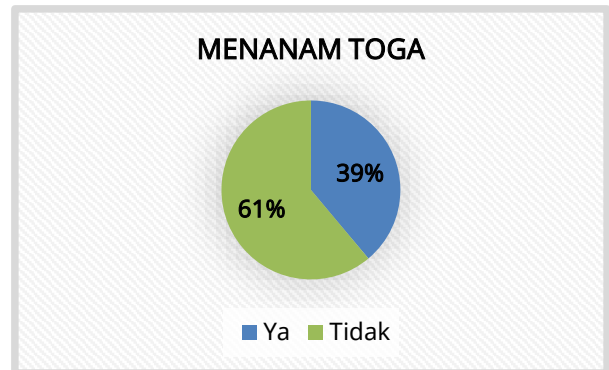
Gambar 3. Sosialisasi TOGA menggunakan media Leaflet

Pada Gambar 3 pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di pos dekat rumah warga. Kegiatan sosialisasi ini didahului dengan pemaparan mengenai TOGA dan kebermanfaatannya serta bagaimana pengolahan TOGA melalui *leaflet*. Kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab kepada tim terkait apa yang sudah dipaparkan selama kegiatan.

Dilaksanakannya kegiatan sosialisasi dan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan edukasi kepada masyarakat desa Pasirgombang untuk dapat mengetahui kelebihan dari TOGA dan menerapkannya sebagai pemenuhan kesehatan keluarga dan sebagai obat alternative untuk berbagai penyakit.

Penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Kegiatan penanaman TOGA dilaksanakan di Pos dekat rumah warga bahwa terdapat pekarangan yang cukup luas sehingga berpotensi sebagai lahan untuk menanam tanaman obat. Tanaman obat juga sering dikenal sebagai Apotek hidup yaitu berisikan tanaman yang berkhasiat sebagai obat.



Gambar 4. Persentase Jumlah Masyarakat Yang Menanam TOGA

Hasil dari jawaban masyarakat yang hadir sebanyak 61% dari masyarakat belum melakukan penanaman TOGA di rumah mereka karena minimnya pengetahuan tentang TOGA sehingga masyarakat belum mengetahui kelebihan TOGA yaitu dapat ditanam dan dimanfaatkan sendiri di rumah. Oleh karena itu, dilakukan praktik penanaman TOGA dengan memanfaatkan pekarangan yang luas didekat rumah warga.



Gambar 5. Kegiatan Praktik Menanam TOGA

Kegiatan penanaman dimulai dengan pengisian angket untuk melihat sejauh mana masyarakat mengetahui tanaman obat dan pemanfaatannya. Selanjutnya dilakukan pemaparan materi berupa cara penanaman TOGA dan jenis-jenis TOGA yang akan ditanam.

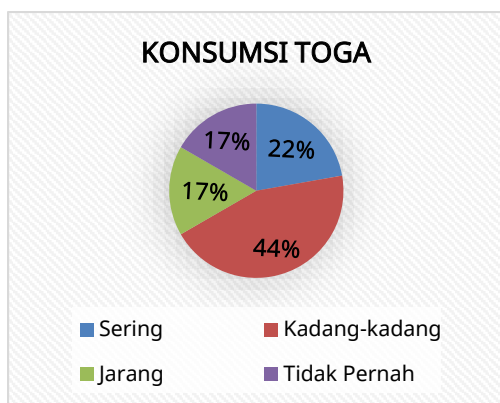


Gambar 6. Pemberian TOGA Yang Sudah Ditanam

Diakhir kegiatan tim memberikan beberapa jenis TOGA kepada pak RT untuk dirawat dan dijaga di pekarangan dekat rumah warga dan diharapkan dapat dimanfaatkan oleh masyarakat setempat terutama yang mempunyai riwayat kronis. Dilakukannya kegiatan penanaman ini diharapkan warga dapat memanfaatkan TOGA yang telah ditanam sebagai obat tradisional untuk pencegahan penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan kolesterol.

Pembagian Jamu

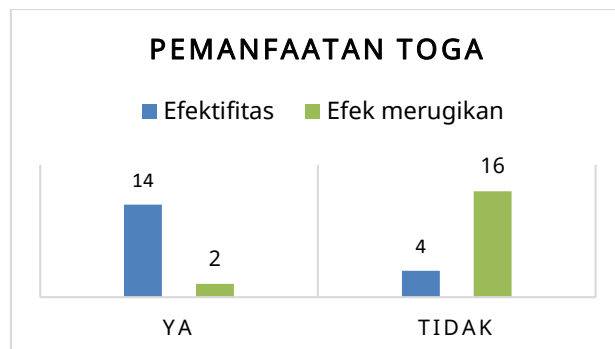
Selanjutnya dilaksanakan kegiatan praktik yaitu dilakukan pembagian Jamu yang sudah siap dikonsumsi kepada masyarakat yang hadir berdasarkan keluhan yang mereka rasakan. Ramuan yang sudah dibuat yaitu ramuan daun salam, dan jahe.



Gambar 7. Persentase konsumsi TOGA

Pada gambar diagram lingkaran proporsi konsumsi obat tradisional atau yang biasa disebut sebagai TOGA pada kondisi sering berjumlah 22%, kadang-kadang berjumlah 44%, jarang berjumlah 17% dan tidak pernah

berjumlah 17%. Berdasarkan data tersebut artinya beberapa masyarakat masih mengkonsumsi obat tradisional atau yang biasa disebut TOGA walaupun tidak sering mengkonsumsi.



Gambar 8. Jumlah Warga Yang Memanfaatkan TOGA

Pada gambar 8 dapat diartikan sebanyak 14 orang dari 26 orang perwakilan masyarakat yang hadir bahwa masyarakat dapat merasakan adanya efektivitas yang dirasakan setelah meminum ramuan TOGA dengan ditandai adanya perubahan yang lebih baik terhadap kondisi tubuh. Sedangkan jumlah masyarakat yang merasakan adanya efek merugikan atau alergi pada tubuh masih sedikit sehingga dapat digunakan sebagai pencegahan penyakit kronis.



Gambar 9. Pembagian Jamu dari Pemanfaatan TOGA

Pada kegiatan pembagian Jamu dilakukan dengan cara membagikan jamu yang sudah dibuat kepada masyarakat diantaranya ramuan jamu Jahe, ramuan daun salam, dan ramuan jamu kunyit. Ramuan tanaman obat keluarga (TOGA) yang dibagikan diharapkan dapat meningkatkan rasa *Self-Awarenes* bahwa mengkonsumsi

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dapat mencegah penyakit kronis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan data hasil observasi didapatkan penderita penyakit kronis yaitu Diabetes Melitus sebanyak 13,48%, Tekanan Darah sebanyak 10,37%, Kolesterol sebanyak 4,15%.
2. Masyarakat memiliki pengetahuan baru terhadap TOGA sehingga mampu merubah pola pikir masyarakat seperti menerapkan penanaman TOGA dan membuat ramuan TOGA secara mandiri di rumah.
3. Melalui kegiatan pengabdian ini sangat besar manfaatnya bagi masyarakat untuk meningkatkan *Self-Awareness* terhadap pemanfaatan TOGA untuk pencegahan penyakit kronis, khususnya di masyarakat Desa Pasirgombang.
4. Masyarakat dapat terus meningkatkan penggunaan TOGA dengan memanfaatkan dan membudidayakan TOGA dengan mengelola pekarangan luas di sekitar Desa Pasirgombang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih Kepada Universitas Medika Suherman yang sudah mewadahi kegiatan KKN Tematik 2023 ini dan terimakasih juag kepada seluruh pimpinan dan warga desa pasirgombang yang sudah memberikan izin untuk melakukan pelaksanaan knn tematik 2023 ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Morika. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Kadar Kolesterol. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 2(2), 113–120.
<http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/article/view/244>
- Nurdiana, R. (2021). *EXPERT PHARMACIST Edisi 8 Modul Belajar Obat 2022* (E.

Halimatushadyah (ed.); 8th ed.). Belajar Obat. www.belajarobat.id

- Parisa, N. (2016). Efek Ekstrak Daun Salam pada Kadar Glukosa Darah The Effect of Bay Leaves on Blood Glucose Levels. *JK Unila*, 1, 404–408.
- Petersmann, A., Nauck, M., Müller-Wieland, D., Kerner, W., Müller, U. A., Landgraf, R., Freckmann, G., & Heinemann, L. (2018). Definition, classification and diagnostics of diabetes mellitus. *Journal of Laboratory Medicine*, 42(3), 73–79.
<https://doi.org/10.1515/labmed-2018-0016>
- Puspitasari, I., Nurfiana, G., Sari, F., & Indrayati, A. (2021). *Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai Alternatif Pengobatan Mandiri*. 24(3).
- Sukma, D. R., Berawi, K. N., Wahyudo, R., Kedokteran, F., Lampung, U., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2018). *Pengaruh Pemberian Bawang Putih (Allium Sativum) terhadap Penyakit Dislipidemia The Influence of Giving Garlic (Allium Sativum) Against Dislipidemia Disease*. 8(April), 49–53.
- Sumekar, D. W., & Barawa, A. T. P. (2016). Orthosiphon stamineus sebagai Terapi Herbal Diabetes Melitus. *Jurnal Majority*, 5(3), 28–32.
- Wulandari Ayu, Sari Senja Atika, L. (2023). *Jurnal Cendikia Muda Volume 3, Nomor 2, Juni 2023 ISSN: 2807-3469 Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar*. 3, 163–171.
- Yustikarani, N., Prasetyaningrum, O., W, R. W., Rosalinda, Saroh, D., & Susilowati, I. T. (2020). *Penyuluhan Tombo Ati " Tanaman Obat Anti Hipertensi " Kepada*. 3, 575–580.
- Zahra, Q., & Yumna. (2021). *Pemberdayaan Serta Peningkatan Self-Awareness Terhadap Kesehatan Pada Masyarakat Teluk Buyung Kaler RT 03*. I(XVI), 54–71.
<https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/Proceedings>