

Pembekalan Edukasi Pengetahuan Penyakit Degeneratif dengan Penanaman-Pemanfaatan tanaman Toga Serta Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Kepada Masyarakat Cawang RT 009 dan RT 011

Providing Education on Knowledge of Degenerative Diseases with Planting-Utilizing Toga plants and Clean and Living Behavior Healthy (PHBS) to the Cawang Community RT 009 and RT 011

Dyah Ayuwati Waluyo, Krismayadi, Frida Octavia Purnomo, Raihan Arung Hanan, Anggi Shiva Pramesti, Eka Nusantarawati, Hanny Dwicahya Mulyani, Nadiah Tsabitah, Septia Nur Wahyu Adiningsih

Prodi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan

Vol. 5 No. 1, Juni 2024

 DOI :

10.35311/jmpm.v5i1.356

Informasi artikel:

Submitted: 2024-01-03

Accepted: 2024-03-01

***Penulis Korespondensi :**

Krismayadi

Program Studi Farmasi, Fakultas

Ilmu Kesehatan dan Teknologi,

Universitas Binawan

E-mail : Krismayadi@binawan.ac.id

No. Hp : 083892415079

Cara Sitasi:

Waluyo, D. A., Krismayadi,

Purnomo, F. O., Hanan, R. A.,

Pramesti, A. S., Nusantarawati, E.,

Mulyani, H. D., Tsabitah, N.,

Adiningsih, S. N. W. (2024).

Pembekalan Edukasi Pengetahuan

Penyakit Degeneratif dengan

Penanaman-Pemanfaatan tanaman

Toga Serta Perilaku Hidup Bersih

dan Sehat (PHBS) Kepada

Masyarakat Cawang RT 009 dan RT

011. Jurnal Mandala Pengabdian

Masyarakat, 5(1), 118-122.

[https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i1](https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i1.356)

.356

ABSTRAK

Salah satu permasalahan yang ada di masyarakat Kampung Cawang RT 09 & 11 RW 13, Kelurahan Kramat Jati, Kota Jakarta Timur adalah kurang rasa menyadari tetapi tidak sedikit masyarakat di Kampung Cawang memiliki pengetahuan dasar terkait penyakit degeneratif, apa saja contoh penyakitnya, gejala setiap penyakit generatif dan bagaimana terapi yang mungkin bisa dapat diterapkan baik medis maupun non-medis, maka dari itu penyuluhan terkait penyakit degeneratif merupakan program utama yang telah dilaksanakan selama KKN berlangsung kurangnya menyadari adanya potensi di sekitar mereka yang mungkin bisa mereka gunakan sebagai sumber daya tambahan agar berguna bagi pendidikan masyarakat kampung cawang. Salah satu program yang diterapkan di kampung Cawang adalah selain penyuluhan mengenai penyakit degeneratif, terdapat pula program lain diantaranya adalah penyuluhan tentang penggolongan obat, cara penyimpanan obat, cara mencuci tangan yang baik dan beberapa program tambahan lain yang mendukung terciptanya hubungan yang baik antara Mahasiswa (Peserta KKN) dengan masyarakat Kampung Cawang. Tujuan diadakannya program tersebut adalah :1) Untuk menciptakan kesadaran masyarakat akan pentingnya ilmu pengetahuan; 2) Untuk mewujudkan pengetahuan dasar mengenai terkait penyakit degeneratif; 3) Untuk mendorong dan memotivasi masyarakat agar mengetahui penting nya ilmu pengetahuan dan menjaga kesehatan dan dapat membudidayakan toga secara mandiri. Hasil dari program Penyuluhan ini adalah masyarakat antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut. Selain itu program Penyuluhan ini juga dapat membantu masyarakat yang kesulitan dalam mengetahui dasar penyakit degenerative dan menjaga kesehatan.

Kata kunci: Toga, Degeneratif , PHBS

ABSTRACT

One of the problems that exists in the people of Kampung Cawang RT 09 & 11 RW 13, Kramat Jati Village, East Jakarta City is a lack of awareness, but quite a few people in Kampung Cawang have basic knowledge regarding degenerative diseases, what are the examples of the disease, the symptoms of each generative disease and how possible therapies can be applied both medically and non-medically, therefore counseling related to degenerative diseases is the main program that has been implemented during the KKN process. Lack of awareness of the potential around them which they might be able to use as additional resources to be useful for Cawang village community education. One of the programs implemented in Cawang village is apart from counseling about degenerative diseases, there are also other programs including counseling about drug classification, how to store drugs, how to wash hands properly and several other additional programs that support the creation of good relationships between students (participants). KKN with the people of Cawang Village. The objectives of holding this program are: 1) To create public awareness of the importance of science; 2) To create basic knowledge regarding degenerative diseases; 3) To encourage and motivate people to know the importance of science and maintaining health and to be able to cultivate toga independently. The result of this outreach program is that the community is enthusiastic in participating in this activity. Apart from that, this outreach program can also help people who have difficulty understanding the basics of degenerative diseases and maintaining health.

Keywords: Toga, Degenerative, PHBS



Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Tanaman Obat Keluarga (TOGA) adalah tanaman berkhasiat yang ditanam di lahan pekarangan maupun ladang dan dikelola oleh keluarga. Jenis tanaman yang ditanam memenuhi keperluan keluarga akan obat-obatan tradisional yang dapat dibuat sendiri (Wirasisya, 2019). Tanaman obat yang dipilih biasanya adalah tanaman yang dapat dipergunakan untuk pertolongan pertama atau obat-obatan ringan seperti demam dan batuk. Keberadaan tanaman obat di lingkungan rumah sangat penting, terutama bagi keluarga yang tidak memiliki akses mudah ke pelayanan medis seperti klinik, puskesmas ataupun rumah sakit. Dengan memahami manfaat, khasiat dan jenis tanaman tertentu, tanaman obat menjadi pilihan keluarga dalam memilih obat alami yang aman (Savitri & Aisyah, 2016). Setiap keluarga dapat membudidayakan tanaman obat secara mandiri dan memanfaatkannya sehingga akan terwujud prinsip kemandirian dalam pengobatan keluarga. Pencegahan penyakit dapat diatasi dengan memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA).

Pemanfaatan TOGA dipilih karena pada zaman yang semakin modern, pengetahuan masyarakat tentang TOGA masih kurang (Angraeni, 2020). Penyakit degeneratif merupakan gangguan dimana terjadinya penurunan fungsi atau kerusakan struktur tubuh yang terjadi secara bertahap. Penyebab utama peningkatan penyakit ini adalah perubahan gaya hidup. Pola makan yang kurang memperhatikan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan makan serta gaya hidup sedentary, disinyalir penyebab utama sebagian besar gangguan degeneratif. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2011). PHBS dapat dilakukan di berbagai tatanan yaitu di rumah tangga, di sekolah, di tempat kerja, di tempat umum, dan di institusi kesehatan. Pada bulan November dilakukan kegiatan KKN dengan program kerja seperti diatas, mulai dari TOGA, Penyakit degeneratif, dan Perilaku Hidup Bersih Sehat.

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu bentuk kegiatan yang memadukan Dharma Pendidikan dan Pengajaran, Penelitian, serta Pengabdian kepada Masyarakat dalam satu

kegiatan. Sebagai kegiatan pendidikan dan pengajaran, KKN merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan tinggi Strata Satu (S1). Kegiatan KKN ini dapat memberikan kesempatan kepada mahasiswa/i, khususnya mahasiswa/i Farmasi Universitas Binawan yang dapat menerapkan ilmu yang didapatkan selama perkuliahan untuk mengaplikasikan langsung kepada masyarakat. Kegiatan KKN ini akan dilaksanakan di Kampung Cawang RT 09 & 11 RW 13, Kelurahan Kramat Jati, Kota Jakarta Timur. Tidak sedikit masyarakat di Kampung Cawang memiliki pengetahuan dasar terkait penyakit degeneratif, apa saja contoh penyakitnya, gejala setiap penyakit generatif dan bagaimana terapi yang mungkin bisa diterapkan baik medis maupun non-medis, maka dari itu penyuluhan terkait penyakit degeneratif merupakan salah satu program utama yang dilaksanakan selama KKN berlangsung. Selain penyuluhan mengenai penyakit degeneratif, terdapat pula program lain diantaranya adalah penyuluhan tentang penggolongan obat, cara penyimpanan obat, cara mencuci tangan yang baik dan beberapa program tambahan lain yang mendukung terciptanya hubungan yang baik antara Mahasiswa (Peserta KKN) dengan masyarakat Kampung Cawang Berdasarkan Permasalahan diatas, dalam kegiatan KKN ini maka penulis ingin mengajak warga agar tahu lebih dalam soal TOGA, penyakit Degeneratif terdiri dari apa, dan bagaimana penerapan Perilaku Hidup Bersih Sehat. Kegiatan pengabdian mahasiswa bertujuan untuk membantu menyelesaikan permasalahan di masyarakat dan juga dapat mengembangkan kepekaan rasa dan kondisi sosial mahasiswa (Purba et al., 2023).

METODE

Metode yang digunakan adalah memberikan penjelasan tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat dan tanaman obat keluarga serta praktik penanaman toga bersama ibu – ibu rumah tangga rt 009 dan 011 yang merupakan sasaran kegiatan ini, berikut adalah tahapan – tahapan kegiatan yang dilakukan selama KKN:

1. Perencanaan

Tahap awal kegiatan KKN ini yaitu dengan menentukan jadwal rencana program selama 1 bulan. Pada tahap ini penulis melakukan survei lokasi serta bimbingan dengan dosen pembimbing lapangan dan dengan ketua RT terkait program yang akan dijalankan terutama permasalahan yang terjadi di lingkungan tersebut.

2. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan ini merupakan tahap dilaksanakannya program kegiatan yang telah direncanakan sebelumnya. Program kegiatannya berupa penyuluhan yang akan diberikan oleh mahasiswa KKN, lalu ada pelatihan toga dan cek kesehatan untuk mahasiswa KKN yang nantinya akan diterapkan di masyarakat rt 09 dan rt011 dan ada pendampingan dari para dosen serta rt dan rw nya selama kegiatan berlangsung.

3. Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan diminggu terakhir KKN terhadap kegiatan program KKN selama 1 bulan. Evaluasi dilakukan dengan melihat ada atau tidaknya dampak positif yang diterapkan warga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan KKN dilakukan selama 1 bulan dan dilakukan pada hari jumat, sabtu, minggu. Banyak kegiatan yang telah dilaksanakan dengan sasaran masyarakat lansia, ibu-ibu, dan anak-anak Madrasah Ibtidaiyah (MI) yaitu :

1. Penyuluhan Penyakit Degeneratif

Penyuluhan merupakan salah satu bentuk penyebarluasan informasi, sebagai proses belajar sehingga dapat menjadi agen perubahan dalam proses perubahan social (Faisal, 2019). Penyakit degeneratif adalah penurunan fungsi sel sebelum waktunya. Penyakit degeneratif dapat dicegah dengan cara meminimalkan faktor-faktor risiko penyebabnya. Faktor-faktor risiko utama penyebab penyakit degeneratif adalah pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi rokok, serta meningkatnya stress dan paparan penyebab penyakit degeneratif (Fatihaturahmi et al., 2023). Kegiatan ini diawali dengan masyarakat diarahkan untuk mengisi absensi kehadiran, dilanjutkan dengan pemaparan materi, Dimana materi yang disampaikan berisi uraian sederhana terkait 3 point penyakit yang termasuk contoh dari penyakit degeneratif hipertensi, asam urat dan diabetes. Kegiatan ini dilanjutkan dengan cek kesehatan yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa farmasi berpengalaman.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Kegiatan Cek Kesehatan

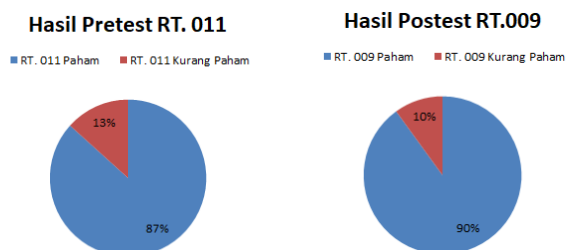
Dapat disimpulkan bahwa selesai pemaparan materi lalu lanjut untuk sesi tanya jawab warga sudah banyak paham tentang materi yang dipaparkan, warga nya pun banyak yang bertanya, dan sekiranya ada warga yang kurang paham akan dijelaskan ulang sampai paham agar nantinya berdampak positif untuk masyarakat sekitar.

2. Penyuluhan dan Penanaman TOGA

Tanaman obat keluarga adalah sebidang tanah baik di halaman rumah maupun kebun atau ladang yang dapat digunakan untuk membudidayakan tanaman yang berkhasiat sebagai obat dalam memenuhi keperluan keluarga akan obat – obatan da selanjutnya dapat disalurkan kepada masyarakat (Astuti, 2016). Kegiatan diawali dengan sambutan dari moderator dan dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai tanaman toga oleh mahasiswa KKN Farmasi Binawan. Selanjutnya akan dilakukan sesi post-test guna mengetahui masyarakat sudah paham materi atau belum. Tanaman toga yang ingin ditanam oleh mahasiswa KKN yaitu seperti seledri, tomat, timun dan pakcoy dengan media penanaman di polybag. Bercocok tanam dengan menggunakan media polybag adalah tanaman mudah budidayakan tidak mengenal musim dan cepat menghasilkan, dapat memanen kapan saja. Polybag merupakan plastik hitam dengan lubang-lubang sebagai sirkulasi tanaman. Polybag ini digunakan untuk menjadi wadah pengganti pot dalam menanam tanaman. Adapun tanaman yang ditanam saat penyuluhan meliputi tanaman pakcoy, tomat, seledri, timun. Kegiatan ini bertujuan untuk dapat menumbuhkan kesadaran masyarakat tentang menjaga kesehatan dan dapat membudidayakan toga secara mandiri. Penyuluhan dan penanaman toga dilakukan dengan sasaran warga RT.009 dan 011. Peserta penyuluhan yaitu ibu-ibu rumah tangga warga dari RT.009 dan 011.



Gambar 3. Perbandingan Tanaman TOGA



Gambar 4. Hasil Pengetahuan Warga

Dapat disimpulkan bahwa warga RT.009 dan RT.011 sudah paham dengan materi yang dipaparkan dan warga bisa membudidayakan tanaman toga tersebut, terhitung Selama 2minggu sudah tumbuh, dan setiap dilakukan cek berkala warga bisa menjaga tanaman tersebut dengan baik.

3. Pemanfaatan Tanaman TOGA

Pemanfaatan toga yang kelompok KKN kami lakukan yaitu membuat pudding daun pandan, karena daun pandan bisa menurunkan tekanan darah tinggi karena menurut data posyandu masyarakat banyak terkena hipertensi maka dari itu untuk menetralsir tekanan darah tinggi bisa memanfaatkan tanaman toga seperti daun pandan.



Gambar 5. Demo Masak "Puding Daun Pandan"



Gambar 6. Pembagian "Puding Daun Pandan"

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

a. Kerja Bakti

Kerja bakti adalah kegiatan sosial yang berguna untuk membersihkan lingkungan sekitar dari berbagai kotoran yang mengganggu. Misalnya membersihkan got agar tidak mampet, menyiangi ilalang yang tumbuh di pinggir jalan agar jalan terlihat bersih, membersihkan makam kampung dan lain sebagainya (SW, 2020). Kerja bakti dilakukan oleh mahasiswa KKN bersama dengan warga desa berupa aktivitas membersihkan lingkungan. Melalui kerja bakti kita dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan solidaritas serta membentuk rasa tanggung jawab sosial. Program kerja bakti ini dilaksanakan dalam rangka menjaga kebersihan lingkungan ditengah masyarakat di Kelurahan Cawang, Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur.

b. Membagikan ABATE

ABATE yaitu obat tabur yang memiliki fungsi untuk membunuh telur dan jentik nyamuk atau larva serangga yang hidup di dalam genangan air sebelum menjadi dewasa, sehingga mencegah penyebaran virus penyakit yang dibawa oleh nyamuk atau serangga tersebut termasuk penyakit demam berdarah (DBD). Program pembagian ABATE dilaksanakan karena di lingkungan tempat mahasiswa KKN dekat dengan aliran sungai serta adanya selokan di sekitar rumah warga sehingga resiko adanya jentik nyamuk banyak.

c. Cara mencuci tangan yang baik dan benar

Tujuan cuci tangan yaitu untuk mengangkat mikroorganisme yang ada di tangan, mencegah infeksi silang, dan menjaga kondisi steril. Cuci tangan yang baik dan benar yaitu menggunakan teknik 6 langkah. Pertama, Basahi tangan dan tuangkan atau oleskan sabun atau handrub. Kedua, gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar. Ketiga, gosok punggung tangan dan sela-sela jari secara bergantian. Keempat, Gosok sela-sela jari bagian dalam secara bergantian kelima, gosok telapak tangan dengan posisi jari saling mengunci terakhir. Keenam, bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci. Program ini dilaksanakan dengan sasaran anak SD untuk mengajarkan cara cuci tangan yang baik dan benar.

Dapat disimpulkan bahwa sejauh ini PHBS diterapkan di masyarakat rt 09 dan rt 011 terutama PHBS terhadap anak-anak dilingkungan tersebut. Dilakukan nya PHBS supaya lingkungan menjadi bersih dan sehat tidak mudah terkena penyakit terutama penyakit demam berdarah yang disebabkan oleh lingkungan yang tidak sehat.

KESIMPULAN

- Kegiatan penyuluhan memberikan dampak positif karena menambah wawasan masyarakat.
- Kegiatan menanam toga dan pemanfaatan toga memberikan pengalaman dalam membudidayakan tanaman tersebut dan memberikan dampak positif karena bisa memanfaatkan dan membudidayakan sendiri.
- Kegiatan PHBS juga sangat memberikan dampak positif karena lingkungan masyarakat maupun di lingkungan Madrasah tempat anak-anak menuntut ilmu menjadi bersih dan sehat supaya terhindar dari penyakit salah satunya adalah penyakit demam berdarah dan menjadi nyaman dalam proses belajar mengajarnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Binawan, Dosen pembimbing lapangan, Ketua RT 09 & 011, RW 013, serta Masyarakat. Terimakasih telah memberi dukungan terhadap program ini sehingga dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraeni, D. F. P. (2020). Pengaruh Pemanfaatan Aktifasi "Pojoek Toga" Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Dan Peduli Lingkungan Siswa Kelas IV SDN Benowo *Jurnal Penelitian ...*, 08(1), 69–78.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-pgsd/article/view/33519>
- Astuti, D. S. (2016). Tanaman Obat Keluarga Untuk Masyarakat Kelurahan Pesurungan Kidul Kota Tegal. *Parapemikir: Jurnal Ilmiah Farmasi*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:130700985>
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Buku Saku Petugas Kesehatan: Lintas Diare Lima Langkah Tuntaskan Diare*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Faisal, H. N. (2019). Peran Penyuluhan Pertanian Sebagai Upaya Peningkatan Peran Kelompok Tani (Studi Kasus Di Kecamatan Kauman Kabupaten Tulungagung). *Jurnal AGRIBIS*, 6(1 SE-Articles), 1–13.
<https://journal.unita.ac.id/index.php/agribisnis/article/view/184>
- Fatihaturahmi, F., Yuliana, Y., & Yulastri, A. (2023). Literature Review : Penyakit Degeneratif : Penyebab, Akibat, Pencegahan Dan Penanggulangan. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1 SE-Articles).

<https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1535>

- Purba, Z., Walid, M., Ningsih, D., & Aprilla, V. (2023). Aktivitas Peran Mahasiswa dalam Meningkatkan Pendidikan di Nagori Purbasari. *Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah*, 6, 2321–2328.
<https://doi.org/10.47467/alkharaj.v6i2.5222>
- Savitri, A., & Aisyah, N. (2016). *Tanaman ajaib! basmi penyakit dengan TOGA: (tanaman obat keluarga)*. Bibit Publisher.
- SW, Y. (2020). Penguatan Nilai Karakter Kepedulian Melalui Kegiatan Kerja Bakti Bagi Siswa SD Negeri Kartasura 05 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Pendidikan*, 28(3 SE-), 329–338.
<https://doi.org/10.32585/jp.v28i3.493>
- Wirasisya, D. (2019). Peningkatan Kesehatan Masyarakat Melalui Sosialisasi Penggunaan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) Di Desa Tembobor. *Sarwahita*, 15, 64–71.
<https://doi.org/10.21009/sarwahita.151.07>