
Penguatan Kemampuan Ibu Rumah Tangga Berbasis Tanaman Herbal dalam mewujudkan Dokter Keluarga

Thatit Nurmawati^{1*}, Anita Rahmawati², dan Raden Roro Dewi Rahmawaty Aktiyani Putri³

Program Studi Pendidikan Ners, STIKes Patria Husada
Jl. S. Supriyadi 168, Blitar, Jawa Timur, Indonesia
1thatitnurmawati4@gmail.com

Abstrak

Kesehatan selalu diupayakan untuk keberlangsungan hidup. Tanaman herbal menjadi alternative terapi pengobatan untuk menjaga kesehatan. Ibu rumah tangga anggota PKK desa Mojorejo menjadi mitra kegiatan ini. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dan peningkatan ketrampilan untuk mengolah tanaman herbal menjadi obat keluarga dalam mewujudkan desa sehat berbasis tanaman herbal. Metode yang digunakan untuk menyelesaikan masalah mitra adalah penyuluhan dan praktek langsung oleh mitra. Hasil pengabdian menunjukkan terjadi perubahan tingkat pengetahuan mitra dari 15.04 menjadi 41.96. Uji Mann Whitney menunjukkan ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan ($p < 0.00$). Secara mandiri mitra terampil mengolah tanamana herbal untuk mengatasi masalah kesehatannya. Ketrampilan dan pengetahuan penting untuk mendukung desa sehat berbasis tanaman herbal

Kata Kunci: desa sehat, ibu rumah tangga, tanaman herbal,

Abstract

*Health is always sought for survival. Herbal plants are an alternative therapeutic treatment for maintaining health. Housewives who are members of the PKK in Mojorejo village are partners in this activity. The aim of the activity is to increase knowledge and improve skills to process herbas plants into family medicine in creating a healthy village based on herbal plants. The method used to solve partner problems is counseling and direct practice by partners. The results of the service showed a change in the level of partner knowledge from 15.04 to 41.96. The Mann Whitney test shows that there is an effect of counseling on knowledge ($p < 0.00$). Independently, partners are skilled at processing herbal plants to overcome their health problems. Skills and knowledge are important to support healthy villages based on herbal plants*Abstract written in English.

Keywords: healthy village, herbal plants, housewives

I. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu gejala dimana kondisi tubuh maupun jiwa dalam kondisi yang produktif baik fisik, mental, sosial maupun ekonomi. Berbagai upaya dilakukan dalam mewujudkan kondisi sehat untuk keberlangsungan hidup (Hargono, n.d.) Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang berkumpul saling ketergantungan. Dalam bidang kesehatan, keluarga memiliki fungsi perawatan keluarga meliputi perawatan preventif sekaligus bersama-sama merawat anggota keluarga yang sakit (Oktowaty et al., 2018). Ibu sebagai anggota keluarga memiliki andil besar dalam menjaga dan merawat kesehatan keluarga (*INI 6 PERAN IBU DALAM KELUARGA – Website Resmi DP3AKB*, n.d.). Seorang ibu akan berupaya menjaga kesehatan keluarga dengan cara memperhatikan kebugaran dan menjaga imunitasnya. Sehingga, pemberdayaan Ibu Rumah tangga sangat penting dilakukan, karena dapat membantu meningkatkan kesehatan keluarga.

Peningkatan wawasan tentang jenis dan ragam tanaman obat kepada ibu sangat penting. Tanaman obat perlu dikembangkan dan dilestarikan karena pemanfaatannya dapat membantu meningkatkan kesehatan tanpa membutuhkan banyak biaya. Hal tersebut untuk mengurangi ketergantungan penggunaan obat untuk mengatasi sakit (Sari et al., 2015). Hal tersebut berdasarkan

hasil survey yang menunjukkan bahwa 55% ibu rumah tangga belum mampu mengidentifikasi gejala sakit. Penggunaan istilah “capek atau masuk angin” mewakili banyak tanda dan gejala penyakit. Padahal banyak kasus penyakit yang ditandai dengan gejala capek dan masuk angin.

Budaya menanam tanaman obat terutama disekitar rumah sudah menjadi tradisi dari turun temurun, namun teknik penanaman yang tepat untuk menghasilkan produk yang maksimal masih belum banyak diupayakan. Pemanfaatan tanaman obat juga masih terbatas. Beberapa Ibu rumah tangga menyebutkan hanya mengetahui jenis “Empon-empon” yang dapat dimanfaatkan dan hanya ditanam sekedarnya disekitar rumah tanpa perawatan dengan baik. Padahal banyak sekali jenis tanaman herbal dengan kandungan berbagai senyawa aktif untuk berbagai efek farmakologis. Sebagai contoh tanaman Jahe (*Zingiber officinale*), yang berperan untuk preventif maupun kuratif tidak hanya sebagai bumbu masakan (Aryanta, 2019). Pengolahan hasil panen tanaman obat juga masih sebatas direbus, ditumbuk sehingga tidak dapat bertahan lama. Pengolahan yang lebih luas dalam bentuk lebih bervariasi dapat diperkenalkan seperti bentuk jus, awetan kering diperkenalkan untuk mengintensifkan hasil panen (SARI, n.d.) Salah satu pengolahan yang diperkenalkan adalah membuat produk instant seperti jahe, kencur, kunyit instant belum dilakukan secara intensif.

Tingkat kebersihan dan higienis belum terlalu diperhatikan untuk menjaga mutu olahan tanaman obat. Berdasarkan beberapa masalah tersebut maka penting memberikan sosialisasi pengenalan tanaman obat beserta khasiat dan manfaat untuk mengubah persepsi masyarakat terutama Ibu terhadap tanaman obat sehingga menjadi lebih terbuka dan tercipta kepercayaan.

Penguatan dalam pemahaman dan kemampuan mengenali beberapa kasus penyakit yang paling sering diderita anggota keluarga sangat membantu Ibu Rumah Tangga untuk melakukan diagnosis sederhana sekaligus mampu memberikan terapi menggunakan tanaman herbal. Ketepatan memberikan diagnosis dan terapi oleh Ibu Rumah tangga diharapkan mampu menjaga kasus penyakit tidak semakin buruk dan penekanan pembiayaan ke fasilitas kesehatan. Meskipun takaran yang tepat penggunaan tanaman obat belum banyak didukung hasil penelitian. Takaran sejumput, segenggam atau seruas yang dipakai masyarakat sulit ditentukan ketepatannya sehingga efek farmakologisnya menjadi kurang tepat (SARI, n.d.)

Ibu rumah tangga sebagai anggota PKK desa Mojorejo kecamatan Wates Kabupaten Blitar menjadi mitra pada kegiatan ini. Geografis desa Mojorejo merupakan desa pesisir sekaligus pegunungan dengan keterbatasan sumber daya alam air. Namun memiliki kesuburan

tanah yang bisa dikembangkan untuk penanaman tanaman obat.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan peningkatan ketrampilan untuk mengolah tanaman herbal menjadi obat keluarga. Sehingga akan terwujud desa sehat berbasis tanaman herbal.

II. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini mulai pada 31 Juli-31 Agustus 2023 yang dilakukan secara bertahap, mulai survey untuk mengetahui dan memperoleh data kondisi Ibu rumah tangga sekaligus menggali dan mengenali potensi pendukung kegiatan. Tahap perencanaan untuk memetakan masalah mitra dan memberikan solusi melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan. Tahap kegiatan dimulai dari sosialisasi, penyuluhan sekaligus pendampingan, evaluasi untuk keberlanjutan kegiatan.

Semua kegiatan terpusat pada Balai Desa Mojorejo, Wates, Blitar. Metode yang digunakan adalah penyuluhan menggunakan ceramah, dikombinasi dengan pelatihan kepada mitra.

Pengukuran indikator keberhasilan menggunakan instrument kuisisioner *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan mitra. Perubahan pengetahuan mitra dianalisis menggunakan Mann Whitney ($p > 0.005$).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Keluarga menjadi masyarakat terkecil yang menjadi pondasi bangsa untuk masa depan yang sehat. Keluarga sehat membutuhkan peran Ibu sebagai penjaga dan perawat kesehatan bagi anggota keluarganya. Sebagian besar Ibu Rumah Tangga belum memiliki kemampuan dalam menjaga kesehatan keluarganya dengan memanfaatkan tanaman herbal. Oleh karena itu perlu pemberdayaan Ibu Rumah tangga sebagai anggota PKK untuk dikembangkan potensinya.

Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga

Pemberdayaan merupakan upaya untuk memberikan ketrampilan bagi individu maupun kelompok untuk menumbuhkan daya melalui cara memotivasi, mendorong dan menimbulkan awareness terhadap asset yang ada sehingga mampu menjadi potensi untuk didaya gunakan sebagai sumber penghiduppan masyarakat kedepannya. Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga dalam wadah Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) merupakan gerakan nasional yang berfokus pada pembangunan masyarakat, tumbuh dari bawah oleh masyarakat itu sendiri, lahir atas kesadaran dan inisiasi masyarakat dan dikelola serta dimanfaatkan bagi masyarakat itu sendiri (*Chandra et al. - 2022 - PERAN PEMBERDAYAAN KESEJAHTERAAN KELUARGA (PKK) DA.Pdf, n.d.*)

Kegiatan dimulai dengan sosialisasi yang dihadiri anggota dan pengurus PKK,

perangkat desa. Lokasi kegiatan di kantor Desa Mojorejo. Dalam sosialisasi dipaparkan tentang maksud dan tujuan kegiatan. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut yang ditunjukkan dengan berbagai pertanyaan terkait kegiatan pengabdian.



Gambar 1. Peserta Sosialisasi.

Pemahaman Khasiat dan Manfaat Tanaman Herbal

Kegiatan penyuluhan pertama ditujukan untuk memberikan wawasan kepada mitra mengenai khasiat dan manfaat tanaman obat. Berdasarkan hasil survey sebanyak lebih dari 80% mitra sudah mandiri melakukan perawatan kesehatan bagi anggota keluarganya. Pemanfaatan jahe instant paling sering digunakan sebagai minuman suplemen untuk menjaga daya tahan tubuh karena kandungan antimikro bakteri, anti inflamasi dan antibiotik (*5 Manfaat Jahe Merah Sebagai Obat Herbal, n.d.*).

Sebagai narasumber adalah profesi apoteker yang menjelaskan berbagai jenis tanaman herbal beserta takaran penggunaannya sekaligus kemungkinan efek samping yang ditimbulkan.



Gambar 2. Pemateri Pertama

Diagnosa Sederhana Penyakit Keluarga

Kegiatan penyuluhan kedua memaparkan tentang beberapa macam penyakit yang sering diderita anggota keluarga. Diberikan juga tanda dan gejala dari sebuah penyakit untuk memudahkan interprestasinya. Narasumber juga menambahkan metode diagnosis sederhana untuk sebuah kasus penyakit sehingga memudahkan pengobatannya. Pengobatan ataupun terapi disesuaikan dengan tanaman herbal yang tersedia. Narasumber memberikan contoh kasus demam pada anak, jika suhu tubuh anak sudah mencapai 38 derajat celsius maka ibu harus segera mengupayakan terapi cairan seperti memberikan jus Jambu Biji (*Psidium guajava*)



Gambar 3. Pemateri Kedua

Teknik Penanaman dan Pengolahan Tanaman herbal

Penyuluhan ketiga berisi tentang paparan teknik penanaman, perawatan, pemanenan dan penyimpanan tanaman herbal. Pemateri menjelaskan teknik penanamannya yang disesuaikan dengan kondisi geografis desa mitra. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias karena diterapkan juga metode praktek langsung oleh mitra. Perawatan tanaman juga disesuaikan dengan lingkungan alam yang kering sehingga menghemat kebutuhan airnya. Penanaman Sistem Sumbu (Wick) dipilih sebagai media tanam sebagai penerapan ilmu pengetahuan teknologi, serta pemanfaatan barang bekas menjadi berdaya guna tinggi (Eddy, 2019).

Pengolahan hasil panen diuraikan kepada mitra untuk meningkatkan pengetahuan dalam menjaga kualitas hasil panen. Dosis kehilangan kuantitas dan kualitas dari hasil proses pasca panen yang salah di Indonesia mencapai 20-30% maka teknologi yang tepat dapat menjaga mutu hasil panen (*Smart Drying, Rekayasa*

Teknologi Pascapanen Tanaman Obat, n.d.). Inovasi rumah jemur telah disiapkan untuk mengeringkan tanaman herbal sehingga tetap menjemur di musim penghujan. Rumah jemur dirancang mampu mencegah masuknya hewan kecil perusak bahan.

Praktek pengolahan hasil panen diperkenalkan kepada mitra untuk menyimpan tanaman obat siap konsumsi. Salah satu yang diperkenalkan adalah pembuatan jahe instant. Pemilihan pengenalan menggunakan jahe didasarkan karena masyarakat sudah biasa menggunakan jahe sebagai minuman penghangat tubuh. Menurut (*E-Book-Rempah-Herba-Luchman-HAKim-2016.Pdf*, n.d.) jahe dapat dimanfaatkan menjadi 8 jenis bentuk minuman, salah satunya adalah Wedang Jahe sedangkan pada kegiatan ini dikemas dalam jahe instan. Kegiatan menjadi menarik pada saat mitra diizinkan melakukan sendiri. Hasil praktek pada kegiatan ketiga dibawa pulang sebagai percontohan untuk pembuatan secara mandiri di rumah masing-masing.

Materi ketiga disampaikan oleh narasumber dari praktisi pertanian yang dilaksanakan langsung di areal penanaman tanaman herbal yang telah disediakan oleh desa mitra.



Gambar 4. Pemateri Ketiga

Keberhasilan Pelaksanaan Kegiatan

Pada pelaksanaannya kehadiran peserta mencapai 80% dalam setiap kegiatannya. Semua narasumber telah menyampaikan semua materi beserta uraiannya dengan menarik sehingga mudah diterima dan dicerna mitra. Setiap tahap kegiatan yang berlangsung berjalan dengan lancar. Materi dalam kegiatan penyuluhan dan pendampingan disajikan sesuai kebiasaan dan kearifan yang ada di masyarakat sehingga dapat memberikan kemudahan dan dapat berdampak positif terhadap mitra. Bahasa daerah (bahasa Jawa) lebih banyak digunakan untuk memudahkan transformasi informasi kepada mitra. Keberhasilan metode menggunakan bahasa daerah terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mitra seperti yang dilakukan (Gunawan & Idris, 2022).

Keberhasilan kegiatan terukur dari beberapa indikator. Pada kegiatan ini, beberapa peserta antusias menanyakan tanda gejala penyakit yang sering dialami

seperti kasus ISPA, diare, hipertensi dan diabetes mellitus. Mereka juga menanyakan efek samping jika menggunakan tanaman herbal tanpa dosis dari dokter.

Indikator keberhasilan terukur dari perubahan pemahaman pengetahuan, setelah tahapan kegiatan berlangsung semuanya pengetahuan menjadi meningkat. Hasil *pre test* dan *post test* menggunakan kuisioner menjadi instrument keberhasilan kegiatan untuk mengukur indikator pengetahuan mitra.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Mitra

N	Rata-rata	
	Pre Test	Post Test
28	15.04	41.96

P 0,00

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan terjadi perubahan tingkat pengetahuan mitra sebelum perlakuan dari 15.04 menjadi 41.96 setelah perlakuan (p 0.00). Hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh perlakuan terhadap pengetahuan mitra. Perubahan tingkat pengetahuan menjadi salah satu indikator keberhasilan kegiatan. Hasil pengukuran menggunakan instrument wawancara, terlihat mitra memahami manfaat dan khasiat tanaman herbal yang ada di sekitarnya. Mitra juga memahami beberapa jenis tanaman herbal yang dapat diaplikasikan untuk kepentingan kesehatan keluarganya,

Tabel 2 Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat

Sebelum	Sesudah
Kurang paham dan terampil dalam :	1. pemahaman sampai aplikasi tanaman obat meningkat
1. mengidentifikasi serta aplikasi pada kasus penyakit menggunakan tanaman herbal	2. paham tentang tanda dan gejala penyakit sederhana
2. membudiyakan tanaman herbal	3. sudah mulai menanam dan menggunakan tanaman obat sebagai terapi untuk kesehatan
3. membuat racikan dan awetan tanaman herbal	

Indikator keberhasilan selanjutnya adalah mitra mandiri secara berkelanjutan membuat sediaan tanaman herbal sebagai bahan obat. Meskipun praktek pembuatan masih secara berkelompok namun sudah bisa dimanfaatkan dalam keluarga mitra masing-masing. Alat ukur yang digunakan adalah dokumentasi yang dikirimkan mitra melalui grup WA yang sudah dibentuk. Indikator tersebut menunjukkan ketrampilan mitra semakin meningkat. Table 2 menunjukkan hasil bahwa pemahaman dan ketrampilan sudah meningkat, terlihat pada saat kegiatan penyuluhan, mitra diberikan contoh kasus penyakit terbukti mitra mampu melakukan diagnosis. Teknik penyampaian materi yang santai dan mudah dimengerti menjadi kunci keberhasilan kegiatan pengabdian ini. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan (Rahayu & Firmansyah, 2018) bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan mudah dilaksanakan jika

direncanakan dengan matang serta menggunakan pendekatan yang tepat

Keberhasilan kegiatan didukung dari peran perangkat desa yang memberikan fasilitas tempat dan lahan kegiatan. Pada akhirnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat menciptakan kerjasama yang baik antara STIKes Patria Husada Blitar dengan masyarakat Desa Mojorejo terutama Ibu Rumah Tangga dalam wadah PKK desa Mojorejo,

IV. PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini telah berhasil dengan beberapa indikator keberhasilan. Indikator pertama terdapat peningkatan pemahaman mitra mengenai jenis, khasiat dan manfaat tanaman herbal. Indikator kedua terampil mendiagnosa beberapa kasus penyakit sekaligus memberikan terapinya menggunakan sesuai tanaman herbal. Indikator ketiga secara mandiri mampu mengaplikasikan sendiri pada keluarga mitra.

Keberhasilan kegiatan didukung peran serta perangkat desa mitra yang telah menyediakan lokasi kegiatan.

Saran

Untuk mencapai keberlanjutan kegiatan perlu pendampingan dengan pihak terkait seperti puskesmas terdekat dengan program kelolaannya. Pengurus dan kader PKK, perangkat desa terus berupaya mendorong keberlangsungan kegiatan. Tetap menjalin kerja sama sebagai fasilitator mitra untuk menghubungkan permasalahan dengan narasumber terkait.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kementerian pendidikan, kebudayaan, riset dan teknologi yang telah membiayai kegiatan ini melalui Hibah program Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat ini dengan Nomor Kontrak Induk :133/E5/PG.02.00.PM/2023 dan Nomor Kontrak Turunan: 070/SP2H/PKM-II/LL7/2023

DAFTAR PUSTAKA

- 5 *Manfaat jahe merah sebagai obat herbal.* (n.d.). Retrieved October 13, 2023, from <https://kesehatan.kontan.co.id/news/5-manfaat-jahe-merah-sebagai-obat-herbal>
- Aryanta, I. wayan redi. (2019). MANFAATJAHE UNTUK KESEHATAN. *E-Jurnal Widya Kesehatan*, 1(2), 39–43.
- Chandra et al. - 2022—PERAN PEMBERDAYAAN KESEJAHTERAAN KELUARGA (PKK) DA.pdf. (n.d.). *E-book-Rempah-Herba-Luchman-HAKim-2016.pdf.* (n.d.).
- Eddy, S. (2019). Pengenalan Teknologi Hidroponik dengan System Wick(Sumbu) bagi Siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 74–79.
- Gunawan, G., & Idris, M. (2022). MEKANISASI PRODUKSI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS DAN KUANTITAS KERAJINAN ANYAMAN ILUNG (EICHHORNIA CRASSIPES). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (MEDITEG)*, 7(1), Article 1.

- <https://doi.org/10.34128/mediteg.v7i1.102>
- Hargono, R. (n.d.). *HUBUNGAN PERILAKU HIDUP SEHAT DENGAN STATUS KESEHATAN MASYARAKAT KELURAHAN UJJUNG. INI 6 PERAN IBU DALAM KELUARGA – Website Resmi DP3AKB.* (n.d.). Retrieved October 14, 2023, from <https://dp3akb.jabarprov.go.id/ini-6-peran-ibu-dalam-keluarga/>
- Oktowaty, S., Setiawati, E. P., & Arisanti, N. (2018). *Hubungan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Kronis Degeneratif di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama.* 4.
- Rahayu, G. D. S., & Firmansyah, D. (2018). PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN INOVATIF BERBASIS PENDAPINGAN BAGI GURU SEKOLAH DASAR (Program Pengabdian di Desa Cipeundeuy Kecamatan Cipeundeuy Kabupaten. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1.*
- SARI, D. S. (n.d.). *Tanaman Obat: Penangkal Penyakit dan Meningkatkan Sistem Imunitas Tubuh.*
<http://repository.unej.ac.id/xmlui/handle/123456789/106481>
- Sari, I. D., Yuniar, Y., Siahaan, S., Riswati, R., & Syaripuddin, M. (2015). Tradisi Masyarakat dalam Penanaman dan Pemanfaatan Tumbuhan Obat Lekat di Pekarangan. *Jurnal Kefarmasian Indonesia, 5(2)*, 123–132.
<https://doi.org/10.22435/jki.v5i2.4407.123-132>
- Smart Drying, Rekayasa Teknologi Pascapanen Tanaman Obat.* (n.d.). BRIN - Smart Drying, Rekayasa

Teknologi Pascapanen Tanaman Obat. Retrieved October 14, 2023, from <https://brin.go.id/news/99418/smart-drying-rekayasa-teknologi-pascapanen-tanaman-obat>

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Thatit Nurmawati.,SSi., MKes



Lahir di Blitar, 10 Oktober 1979. Staf pengajar STIKes Patria Husada. Studi S1 biologi Universitas Brawijaya, Malang, lulus tahun 2004; S2 Biomedik Universitas Brawijaya, Malang, lulus tahun 2008; Infomasi publikasi terbaik yang pernah dilakukan berupa penghargaan, buku, jurnal, seminar, dan sebagainya. Jangan menaruh alamat email disini.

